

HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan; Setiyo Purwanto
Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tidur adalah kebutuhan mendasar bagi manusia. Namun, survei di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia kurang tidur. Mahasiswa pun tak luput dari masalah ini. Mereka sering menunda waktu tidur untuk mengerjakan tugas, bermain *game*, atau terlibat dalam kegiatan organisasi. Akibatnya, kualitas tidur mereka menurun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penundaan waktu tidur dan kualitas tidur pada 100 mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasi *product-moment* dengan menggunakan skala *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) *cronbach's alpha* 0.904 dan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) *cronbach alpha* 0.770. Hasilnya, penundaan waktu tidur berada di kategori tinggi dan kualitas tidur berada di kategori sedang. Hasil uji hipotesis didapatkan hasil *Sig.* 0.000 ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar -0.364 dengan sumbangan efektif (r^2) sebesar 13.2%. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *bedtime procrastination* dan *sleep quality*. Artinya, semakin sering mahasiswa menunda waktu tidur maka semakin buruk kualitas tidur mereka. Hal ini menegaskan pentingnya manajemen waktu dan disiplin diri dalam menjaga pola tidur yang sehat.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Penundaan Waktu Tidur, Psikologi, Tidur

Abstract

Sleep is a basic human need. However, surveys in Indonesia show that our society lacks sleep. Students are also not free from this problem. They often delay bedtime to do assignments, play games, or get involved in organizational activities. As a result, their sleep quality decreases. This study aims to see the relationship between bedtime delay and sleep quality in 100 Psychology students at the Muhammadiyah University of Surakarta. The method used is quantitative product-moment correlation using the Bedtime Procrastination Scale (BPS) Cronbach's alpha 0.904 and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Cronbach alpha 0.770. As a result, their bedtime procrastination in the high category and sleep quality in the moderate category. The results of the hypothesis test obtained *Sig.* 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of -0.364 with an effective contribution (r^2) of 13.2%. Further analysis showed that there was a significant negative correlation between bedtime procrastination with sleep quality. This means that the more often students delay their bedtime, the worse their sleep quality. This emphasizes the importance of time management and self-discipline in maintaining a healthy sleep pattern.

Keywords : Bedtime Procrastination, Colleger, Psychology, Sleep Sleep deprivation, Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses istirahat yang penting bagi tubuh dan pikiran manusia. Menurut Kozier (2008), selama tidur terjadi perubahan fisiologis dan respons terhadap rangsangan luar menjadi menurun. Menurut Ibnu *Qayyim al-Jauziyah*, tidur merupakan kunci untuk mencapai ketentraman. Sedangkan menurut Yadi Purwanto, tidur memungkinkan manusia menjadi lebih kreatif, bersemangat, dan memiliki keadaan mental yang lebih baik. Tokoh lain seperti James B. Maas juga menyoroti dampak negatif kurang tidur seperti kecemasan, kesulitan konsentrasi, depresi, dan penurunan motivasi. Proses ini tercermin dalam fluktuasi energi pada gelombang otak yang terlihat pada EEG, menunjukkan urutan yang terkoordinasi oleh aktivitas fisiologis yang terintegrasi dengan SSP dan melibatkan sistem saraf pusat yang tetap aktif dan sinkronisasi dengan *neuron substansia retikularis* dari batang otak. (Alberthin et al., 2021).

Studi global yang dilakukan oleh Philips pada tahun 2019 yang kemudian dimuat dalam laporan *The Global Pursuit of Better Sleep Health*, menunjukkan bahwa banyak orang di seluruh dunia mengalami kurang tidur. Hanya 6,3 jam tidur di hari kerja dan 6,6 jam di akhir pekan. 44% merasa tidur mereka memburuk dalam 5 tahun terakhir, dan 62% menggambarkan tidur mereka "agak" atau "tidak sama sekali" baik. Ini berdampak pada aktivitas sehari-hari, dengan 60% merasa mengantuk siang hari. Di Asia Pasifik, penyebab utamanya adalah stres (50%), gangguan lingkungan (32%), hiburan (27%), masalah kesehatan (23%), kafein/obat (18%), dan pasangan mendengkur (17%).

Di Indonesia, survei dari Honestdoc pada tahun 2019 terhadap 2.944 responden yang terdiri dari 68% wanita dan 32% pria yang sebagian besar tergolong usia produktif (18 – 24 tahun) menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga masyarakat mengalami kurang tidur. Hanya 16% yang tidur 7 jam per malam, sementara 23% tidur 6 jam, 17% tidur 5 jam, dan 17% tidur 8 jam. Wanita cenderung lebih cukup tidur daripada pria, tapi masih merasa kurang tidur karena sering terbangun di malam hari. Kurang tidur yang dialami oleh masyarakat Indonesia ini dapat menyebabkan rendahnya kualitas tidur dan disfungsi di siang hari.

Masalah kurangnya tidur juga dialami oleh mahasiswa yang merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi dan dikategorikan dalam tahap remaja akhir dengan rentang usia 18-25 tahun serta dianggap memiliki intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam perencanaan, berpikir, dan bertindak serta memiliki pribadi yang beraneka ragam baik dalam tingkat kinerja, gaya belajar maupun kecepatan dalam belajar yang membuat mahasiswa berbeda dalam menyerap informasi (Suseno et al., 2020). Survei di 26 negara yang dilakukan oleh Peltzer & Pengpid pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 50% mahasiswa di Asia Tenggara dan Afrika hanya tidur ≤ 6 jam per hari. Hal ini disebabkan oleh faktor sosial-demografi, gaya hidup berisiko, dan banyaknya tugas. Kurangnya durasi tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, dan kemampuan berpikir mahasiswa. Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus agar mahasiswa dapat mencapai potensi terbaiknya hal ini disebabkan mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi seringkali dihadapkan pada berbagai aktivitas dan tugas kampus yang padat sehingga kondisi ini membuat mereka cenderung mengabaikan kualitas tidur yang baik.

Masalah kurangnya tidur ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur pada mahasiswa. Kualitas tidur mahasiswa adalah sebuah kondisi dimana mahasiswa dapat mencapai tidur yang nyenyak dan memuaskan yang berdampak pada kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal. Berdasarkan penelitian Haryati et al. (2020), kualitas tidur merupakan pengalaman subjektif yang melibatkan kepuasan tidur dan pengaruhnya terhadap tingkat kelelahan pada hari berikutnya. Kualitas tidur yang optimal dapat dicapai melalui pola tidur yang teratur, kedalaman tidur yang memadai, dan durasi tidur yang mencukupi. Dampak positifnya mencakup semangat di pagi hari, peningkatan energi, dan penurunan keluhan tidur (Teoh et al., 2021). Menurut Buysse et al. (1989), instrumen yang sering digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index, yang mencakup aspek-aspek seperti evaluasi subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, dan disfungsi di siang hari.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya tingkat stres yang tinggi seperti yang ditemukan oleh Clariska (2020) dalam penelitiannya yang menunjukkan hubungan erat antara tingkat stres dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian oleh Handayani et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, berdasarkan penelitian Wang & B  r   (2021), faktor-faktor kualitas tidur seperti kesehatan, lingkungan, kondisi psikologis, nutrisi, obat-obatan, dan gaya hidup dapat memengaruhi kualitas tidur

seseorang. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik sangat tergantung pada banyak faktor termasuk kesehatan mental, gaya hidup, dan perilaku penggunaan teknologi.

Sebagai salah satu langkah awal dalam penelitian ini, peneliti telah memeriksa berbagai studi terdahulu yang berfokus pada kualitas tidur. Ahmad et al. (2022) menguraikan dalam penelitian mereka bahwa regulasi diri memiliki efek mediasi pada kualitas tidur orang dewasa, menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebuah studi oleh Albertin et al. (2021) menemukan bahwa adiksi internet dapat berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa preklinik, mempertegas bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal namun juga oleh ketergantungan teknologi. Selanjutnya, kajian oleh Handayani et al. (2024) juga menyoroti hubungan antara regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* dengan penundaan waktu tidur yang berujung pada kualitas tidur yang buruk. Definisi kualitas tidur juga dipertajam oleh Buysse et al. (1989) melalui pengembangan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menjadi alat ukur populer untuk menilai kualitas tidur dalam penelitian psikologis dan medis.

Penelusuran literatur juga menunjukkan hasil yang serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Zhang & Wu (2020), di mana regulasi diri dan penundaan waktu tidur menjadi mediator dalam hubungan antara adiksi *smartphone* dan kualitas tidur buruk di kalangan mahasiswa. Penelitian lain oleh Teoh et al., (2021) juga mengidentifikasi bahwa kebosanan dan perhatian yang kurang berdampak pada penundaan waktu tidur dan kualitas tidur yang menurun. Variabel penelitian yang sama diangkat oleh Schmidt et al. (2024) yang menemukan hubungan erat antara stres harian dengan pola penundaan waktu tidur akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur. Sedangkan Haryati & Yunaningsi (2020) menyoroti berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, mencakup stress akademik, kebiasaan tidur yang tidak teratur, hingga penggunaan gawai sebelum tidur. Perbedaan utama dari penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian yang saat ini dilakukan adalah fokus penelitian ini lebih mendetail pada hubungan antara penundaan waktu tidur dan kualitas tidur pada satu populasi spesifik, yaitu mahasiswa.

Penundaan waktu tidur merujuk pada kebiasaan individu yang secara sengaja atau tidak sengaja menunda waktu tidur dari jadwal yang seharusnya, dan ini merupakan fenomena yang sering ditemui di kalangan mahasiswa. Menurut Kroese et al., (2018), penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) merupakan sebuah ketidakmampuan individu untuk tidur pada waktu yang telah ditentukan tanpa adanya alasan yang bersifat mendesak dan individu telah

mengetahui risiko buruk yang akan diterimanya. Penelitian dari Kadzikowska-Wrzosek (2020) di Polandia mengungkapkan bahwa 20% mahasiswa di Polandia sengaja menunda waktu tidur, dengan hanya tidur 6 jam per hari dan lebih dari 30% mahasiswa tersebut tidur kurang dari 3-4 hari dalam seminggu.

Penundaan waktu tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan menonton serial televisi, penggunaan *smartphone* hingga larut malam, dan tekanan akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk begadang demi menyelesaikan tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Hassan et al. (2020) pada 454 responden juga menyoroti bahwa kesulitan tidur di malam hari dapat mendorong individu untuk mencari pengalihan seperti penggunaan internet, yang berpotensi mengarah pada kecanduan. Penelitian terbaru oleh You et al. (2021) menemukan bahwa kecanduan internet dapat mengganggu pola tidur individu dan mengakibatkan penundaan waktu tidur hal ini dapat menyebabkan berkurangnya durasi tidur malam dan meningkatkan kebutuhan tidur malam, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Dari sudut pandang psikologis, penundaan waktu tidur seringkali juga terkait dengan regulasi diri yang buruk, di mana individu kesulitan untuk mengatur waktu istirahatnya secara efektif. *Self-Regulation* merupakan kurangnya individu dalam menetapkan aturan untuk mengontrol diri mereka sendiri berkaitan dengan pengaturan dalam diri individu dalam waktu tidurnya serta *respons* yang terjadi ketika individu menunda waktu tidurnya (Zhang & Wu, 2020). Regulasi diri atau *self-regulated* menurut Zimmerman (dalam Ahmad et al., 2022) merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Peneliti lain yaitu Gieselmann et al., (2018) mengungkapkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang individu terutama kesehatan mental mereka seperti depresi, stres, dan kecemasan. Selain itu, stress harian dan kecemasan akademik turut menyumbang pada penundaan waktu tidur, yang pada gilirannya mengurangi kualitas tidur. Studi oleh Zhang & Wu (2020) menunjukkan bahwa regulasi diri yang buruk dapat memperparah efek negatif dari adiksi *smartphone* terhadap kualitas tidur melalui penundaan waktu tidur. Sedangkan penelitian oleh Schmidt et al. (2024) menggarisbawahi bahwa stress harian memiliki hubungan erat dengan penundaan waktu tidur dan kualitas tidur yang menurun.

Kriteria *Bedtime procrastination* yang dipaparkan oleh Kroese et al., (2018). Kriteria pertama yaitu Penundaan (*delay*) yang merupakan rendahnya niat untuk tidur sehingga

menyebabkan individu tidak langsung tidur pada waktu yang telah direncanakan sebelumnya. Kriteria kedua adalah kurangnya alasan yang kuat untuk menunda (*lack of valid reason to delay*) yang merupakan alasan penyebab individu tidak tidur tepat waktu dikarenakan alasan tidak mendesak seperti mengurus dirinya sendiri, bekerja *shift* malam, lembur, dan sebagainya meskipun memungkinkan individu tersebut untuk tidur lebih awal pada waktu yang telah dijadwalkan sebelumnya. Kriteria ketiga adalah Konsekuensi yang sudah terprediksi (*foreseeably being worse off*) yaitu Individu yang tetap melakukan penundaan tidur meski mengetahui risiko buruk dari menunda waktu tidur.

Penundaan waktu tidur berpotensi besar mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, mengingat berbagai faktor yang melatarbelakangi kebiasaan tersebut. Kemungkinan besar, pengaruh negatif dari penundaan waktu tidur ini dapat dilihat dari berkurangnya durasi tidur, terfragmentasinya pola tidur, serta peningkatan jumlah terjaga di malam hari, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, dimana tuntutan akademik sering kali menyebabkan mereka harus begadang, faktor-faktor seperti regulasi diri yang buruk juga berkontribusi signifikan. Jika hal ini dibiarkan terus menerus, terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa yang sering menunda waktu tidurnya akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan memori jangka panjang, serta mengalami *mood* yang tidak stabil. Selain itu, menurut penelitian Schmidt et al. (2024), stress harian yang dialami mahasiswa juga berkontribusi pada penurunan kualitas tidur melalui mekanisme penundaan waktu tidur. Fakta ini mengindikasikan bahwa penundaan waktu tidur tidak hanya mempengaruhi kualitas tidur secara langsung, tetapi juga dapat memperparah kondisi stress yang pada akhirnya membuat siklus tidur menjadi lebih tidak teratur. Oleh karena itu, kemungkinan penundaan waktu tidur sebagai faktor yang signifikan dalam menurunkan kualitas tidur pada mahasiswa sangatlah besar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Pentingnya penelitian ini terletak pada identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk serta pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana penundaan waktu tidur dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Urgensitas dari penelitian ini dilakukan mengingat mahasiswa sering kali harus menghadapi tekanan akademik yang mengharuskan mereka untuk begadang, sehingga menunda waktu tidur menjadi hal yang sering dilakukan. Penelitian ini berpotensi untuk memberikan wawasan baru mengenai bagaimana penundaan waktu tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur yang pada akhirnya berdampak pada

prestasi akademik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pola tidur mahasiswa lebih optimal.

Berdasarkan paparan fenomena yang terjadi maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah yaitu Terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa dan Terdapat Hubungan negatif antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat khususnya dalam bidang psikologi yang membahas mengenai masalah tidur yang di alami mahasiswa. Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti ilmu yang berhubungan dengan penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) pada mahasiswa, dan kualitas tidur mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi kedepannya yang ingin meneliti topik yang sama.

2. METODE

Penundaan waktu tidur berpotensi besar mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, mengingat berbagai faktor yang melatarbelakangi kebiasaan tersebut. Kemungkinan besar, pengaruh negatif dari penundaan waktu tidur ini dapat dilihat dari berkurangnya durasi tidur, terfragmentasinya pola tidur, serta peningkatan jumlah terjaga di malam hari, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, dimana tuntutan akademik sering kali menyebabkan mereka harus begadang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *korelasional* yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Populasinya terdiri dari mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, karena mereka merupakan representasi yang signifikan untuk memahami hubungan antara penundaan waktu tidur dan kualitas tidur. Sampelnya akan mencakup mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan bersedia mengisi kuesioner sesuai keadaan dirinya saat ini karena mahasiswa cenderung mengalami perubahan pola tidur yang signifikan akibat beban akademik dan kegiatan sosial.

Sampel akan diambil dengan menggunakan rumus penentuan jumlah sampel dari *Slovin* dengan tingkat eror 10% dengan hasil perhitungan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 responden. Selain itu, mahasiswa pada rentang usia ini juga lebih mudah diakses untuk partisipasi dalam penelitian melalui kuesioner yang diisi secara luring.

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui 2 skala yaitu skala *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) berisi 9 pernyataan (*cronbach's alpha* 0.904) yang harus di jawab responden sesuai dengan keadaan dirinya yang diadaptasi dari skripsi Hayyuni, (2022). Skala ini diambil dari *Bedtime Delayed Behavior Scale* (BPS) yang dikembangkan oleh Hyeyoung, Sun Ju, dan Sooyeon (2019) yang mengukur perilaku keterlambatan tidur yang terdiri dari tiga aspek dan memiliki 9 item berdasarkan skala yang diperkenalkan oleh Kroese et al., (2014). Skala kedua adalah *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) yang diperkenalkan oleh Buysse et al., (1989). Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) versi bahasa Indonesia (*cronbach alpha* 0.770) yang terdiri dari 7 komponen yaitu komponen kualitas tidur yang subjektif, komponen latensi tidur, komponen durasi tidur, komponen efisiensi tidur sehari-hari, komponen gangguan tidur, komponen disfungsi aktivitas siang hari, dan komponen penggunaan obat tidur. Analisis data menggunakan metode korelasi *product moment* untuk melihat hubungan antara *Bedtime Procrastination* dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa psikologi. Sebelum dilakukan uji korelasi *Product moment*, perlu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji *normalitas* dan uji *linearitas*. Untuk membuktikan hipotesis dengan menggunakan perhitungan aplikasi *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 26 digunakan sebagai alat pengolahan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa dengan didominasi responden perempuan sebanyak 82 mahasiswa. Usia responden didominasi oleh usia 20 tahun sebanyak 43 mahasiswa. Angkatan terbanyak didominasi oleh angkatan 2020 yaitu sebanyak 80 mahasiswa. Data demografi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah
Jenis kelamin	L	18
	P	82
Usia	18	1
	19	3

	20	43
	21	40
	22	9
	23	4
	24	-
	25	-
Angkatan	2018	1
	2019	2
	2020	80
	2021	17

Tabel 2. Tabel Hasil Uji Normalitas

Uji	Variabel	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Normalitas	Penundaan Waktu Tidur	.077	.145	Normal
	Kualitas Tidur			

Berdasarkan hasil uji *normalitas* dengan *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0.145 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Linearitas

Uji	Variabel	Sig. (Deviation From Linearity)	Keterangan
Linearitas	Penundaan Waktu Tidur terhadap Kualitas Tidur	.544	Linear

Berdasarkan hasil uji *linearitas* diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* dari tabel *ANOVA* sebesar $0.544 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *Bedtime Procrastination* dengan *Sleep Quality*.

Tabel 4. Tabel Hasil Uji Korelasi

Uji	Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Hipotesis	Penundaan Waktu Tidur Terhadap Kualitas Tidur	-.364	.000	100	Terdapat Hubungan Negatif Yang Signifikan

Berdasarkan uji korelasi *product moment* menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* dan *sleep quality* memiliki hubungan yang negatif dengan nilai koefisien korelasi (r) = - 0.364 yang memiliki arti bahwa semakin tinggi *bedtime procrastination* maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sebaliknya apabila semakin rendah *bedtime procrastination* maka semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil uji korelasi antara dua variabel menunjukkan bahwa adanya signifikansi antar variabel dengan nilai 0.000 yang berarti nilai $p < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *bedtime procrastination* dengan *sleep quality* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *bedtime procrastination* dengan *sleep quality* dari koefisien korelasi (r^2) = 0.132 sehingga dapat dikatakan bahwa sumbangan variabel *bedtime procrastination* yang mempengaruhi variabel *sleep quality* pada penelitian ini adalah sebesar 13.2%.

Tabel 5. Tabel Distribusi Nilai Empirik dan Hipotetik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Bedtime Procrastination</i>	9	36	22.5	4.5	9	36	26.46	5.61
<i>Sleep Quality</i>	0	21	10.5	3.5	2	20	10.73	3.73

Diketahui bahwa *Mean hipotetik* untuk *bedtime procrastination* (RH) adalah 22.5 dan nilai *Mean empirik* (RE) adalah 26.46 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai *Mean empirik* lebih besar daripada *Mean hipotetik* yang berarti berdasarkan rata-rata subjek penelitian untuk *bedtime procrastination* lebih rendah dibandingkan yang sudah diperkirakan alat ukur.

Tabel 6. Tabel Kategori Hipotetik *Bedtime Procrastination*

Skor Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 18$	Rendah	7	7%
$18 \leq X < 27$	Sedang	41	41%
$27 \leq X$	Tinggi	52	52%
Total		100	100%

Dari hasil perhitungan nilai *hipotetik* pada variabel *bedtime procrastination*, maka hasil kategorinya untuk *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa yang menjadi responden, frekuensi mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 7 orang dengan persentase 7%, kemudian mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 41 orang dengan persentase 41%, dan untuk mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 52 orang dengan persentase 52% sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam kategori *hipotetik* untuk skala *bedtime procrastination* dimana posisi relatif responden terhadap alat ukur berada di kategori Tinggi.

Tabel 7. Tabel Kategori Empirik *Bedtime Procrastination*

Skor Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 20.85$	Rendah	17	17%
$20.85 \leq X < 32.07$	Sedang	65	65%
$32.07 \leq X$	Tinggi	18	18%
Total		100	100%

Kategori *empirik* untuk *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa yang menjadi responden yang masuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 17 orang mahasiswa dengan persentase 17%, kemudian untuk mahasiswa yang masuk kategori sedang sebanyak 65 orang mahasiswa dengan persentase 65%, dan untuk mahasiswa yang masuk kategori tinggi yaitu sebanyak 18 orang mahasiswa dengan persentase 18%. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam *kategori empirik* untuk skala *bedtime procrastination* yaitu berada di kategori Sedang.

Mean *hipotetik* (RH) untuk *Sleep Quality* adalah 10.5 dan nilai mean empirik (RE) adalah 10.73 sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai mean hipotetik lebih rendah daripada mean empirik yang berarti berdasarkan rata-rata responden penelitian untuk variabel Kualitas tidur lebih rendah dibandingkan yang sudah diperkirakan alat ukur.

Tabel 8. Tabel Kategori Hipotetik Kualitas Tidur

Skor Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 7$	Rendah	13	13%
$7 \leq X < 14$	Sedang	65	65%
$14 \leq X$	Tinggi	22	22%
Total		100	100%

Kategori *Hipotetik* untuk *Sleep Quality* menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa yang menjadi responden yang masuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang dengan persentase 13%, kemudian mahasiswa yang masuk kategori sedang sebanyak 65 orang dengan persentase 65%, dan untuk mahasiswa yang masuk kategori tinggi yaitu sebanyak 22 orang dengan persentase 22%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam kategori *hipotetik* untuk skala *Sleep Quality* yaitu berada di kategori Sedang.

Tabel 9. Tabel Kategori Empirik Kualitas Tidur

Skor Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 7$	Rendah	13	13%
$7 \leq X < 14.46$	Sedang	69	69%
$14.46 \leq X$	Tinggi	18	18%
Total		100	100%

Kategori *empirik* untuk *Sleep Quality* menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa yang menjadi responden yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 13 orang mahasiswa dengan persentase 13%, kemudian untuk mahasiswa yang masuk kategori sedang sebanyak 69 orang mahasiswa dengan persentase 69%, dan untuk mahasiswa yang masuk kategori tinggi yaitu sebanyak 18 orang mahasiswa dengan persentase 18%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam *kategori empirik* untuk skala *Sleep Quality* yaitu berada di kategori Sedang.

Tabel 10. Tabel Data Distribusi Skor BPS Pada Sampel Penelitian

Aspek	Item	Kriteria Skor	Frekuensi
Penundaan (Delay)	Saya pergi tidur lebih lambat dari yang saya inginkan	1=Sangat Tidak Sesuai	4
		2=Tidak Sesuai	29
		3=Sesuai	42
		4=Sangat Sesuai	25
		Total	100
	Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi	1=Sangat Tidak Sesuai	6
		2=Tidak Sesuai	18
		3=Sesuai	50
		4=Sangat Sesuai	26
		Total	100

		1=Sangat Tidak Sesuai	8
		2=Tidak Sesuai	39
		3=Sesuai	36
		4=Sangat Sesuai	17
		Total	100
	Sering kali saya masih melakukan hal lain ketika sudah waktunya berangkat tidur	1=Sangat Tidak Sesuai	4
		2=Tidak Sesuai	6
		3=Sesuai	52
		4=Sangat Sesuai	38
		Total	100
		1=Sangat Tidak Sesuai	8
		2=Tidak Sesuai	39
		3=Sesuai	31
		4=Sangat Sesuai	22
		Total	100
Tidak memiliki alasan kuat untuk menunda (lock of valid reason to delay)		1=Sangat Tidak Sesuai	6
		2=Tidak Sesuai	16
		3=Sesuai	44
		4=Sangat Sesuai	34
		Total	100
	Saya tidak pergi tidur dengan tepat waktu	1=Sangat Tidak Sesuai	3
		2=Tidak Sesuai	30
		3=Sesuai	44
		4=Sangat Sesuai	23
		Total	100
		1=Sangat Tidak Sesuai	8
		2=Tidak Sesuai	18
		3=Sesuai	46
		4=Sangat Sesuai	28
		Total	100
Konsekuensi yang sudah terprediksi (foreseeably being worse off)		1=Sangat Tidak Sesuai	4
		2=Tidak Sesuai	5
		3=Sesuai	56
		4=Sangat Sesuai	35
		Total	100
	Saya ingin tidur tepat waktu tetapi tidak pernah melakukannya	1=Sangat Tidak Sesuai	8
		2=Tidak Sesuai	18
		3=Sesuai	46
		4=Sangat Sesuai	28
		Total	100
	Saya bisa menghentikan aktivitas saya dengan mudah apabila sudah waktunya untuk tidur	1=Sangat Tidak Sesuai	4
		2=Tidak Sesuai	5
		3=Sesuai	56
		4=Sangat Sesuai	35
		Total	100

Dari hasil skor penilaian Penundaan waktu tidur (*Bedtime Procrastination*) responden dengan menggunakan kuesioner BPS yang didasari oleh 3 aspek dengan 9 item di dapatkan hasil bahwa pada item “Saya pergi tidur lebih lambat dari yang saya inginkan” sebanyak 42 responden dengan persentase 42% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka, kemudian pada item “Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi” sebanyak 50 responden dengan persentase 50% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka, selanjutnya pada item “Apabila sudah waktunya tidur saya akan segera mematikan lampu” sebanyak 39 responden dengan persentase 39% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri mereka, kemudian pada

item “Sering kali saya masih melakukan hal lain ketika sudah waktunya berangkat tidur” sebanyak 52 responden dengan persentase 52% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka. Sehingga dapat disimpulkan pada aspek Penundaan (*Delay*) rata-rata responden mengalami penundaan tidur yang disengaja Sesuai dengan keadaan diri mereka kecuali mereka memiliki alasan untuk bangun pagi.

Pada item “Perhatian saya mudah teralihkan ketika saya benar-benar ingin tertidur” sebanyak 39 responden dengan persentase 39% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri mereka, kemudian pada item “Saya tidak pergi tidur dengan tepat waktu” sebanyak 44 responden dengan persentase 44% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka, lalu pada item “Saya memiliki waktu tidur yang tepat waktu” sebanyak 44 responden dengan persentase 44% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka. Sehingga dapat disimpulkan pada aspek Tidak memiliki alasan kuat untuk menunda (*lock of valid reason to delay*) rata-rata responden tidak pergi tidur dengan tepat waktu dikarenakan perhatian mereka teralihkan saat mereka ingin tidur.

Pada item “Saya ingin tidur tepat waktu tetapi tidak pernah melakukannya” sebanyak 46 responden dengan persentase 46% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka, dan pada item “Saya bisa menghentikan aktivitas saya dengan mudah apabila sudah waktunya untuk tidur” sebanyak 56 responden dengan persentase 56% dari total responden setuju bahwa pernyataan tersebut Sesuai dengan diri mereka. Pada aspek Konsekuensi yang sudah terprediksi (*foreseeably being worse off*) rata-rata responden menginginkan tidur tepat waktu namun tidak dapat melakukannya dikarenakan sengaja melakukannya demi aktivitas yang lain namun mereka dapat dengan mudah menghentikan aktivitas mereka apabila mereka sudah benar-benar mengantuk.

Tabel 11. Tabel Distribusi Skor PSQI Pada Sampel Penelitian

Komponen	Kriteria Skor	Frekuensi
Kualitas Tidur Subjektif	Sangat Baik	1
	Baik	42
	Buruk	38
	Sangat Buruk	19
Latensi Tidur	Skor 0	16
	Skor 1 – 2	33
	Skor 3 – 4	36
	Skor 5 – 6	15

Durasi Tidur	> 7 Jam	10
	6 – 7 jam	19
	5 – 6 jam	43
	< 5 jam	28
Efisiensi Tidur	> 85 %	29
	75 – 84 %	35
	65 – 74 %	22
	< 65 %	14
Gangguan Tidur	Skor 0	0
	Skor 1 – 9	52
	Skor 10 – 18	41
	Skor 19 – 27	7
Penggunaan Obat Tidur	Tidak Pernah	77
	< 1x seminggu	16
	1 – 2x seminggu	2
	≥ 3x seminggu	5
Disfungsi Aktivitas pada Siang Hari	Sangat Baik	0
	Baik	7
	Buruk	38
	Sangat Buruk	55
Total		100

Dari hasil skor penilaian kualitas tidur responden dengan menggunakan kuesioner PSQI yang didasari oleh 7 komponen kualitas tidur di dapatkan hasil yaitu sebanyak 42 responden dengan persentase 42% dari total responden mengalami Kualitas Tidur Subjektif yang cukup baik, kemudian sebanyak 36 responden dengan persentase 36% dari total responden mengalami Latensi Tidur yang Buruk, selanjutnya sebanyak 43 responden dengan persentase 43% dari total responden memiliki Durasi Tidur yang Buruk, kemudian sebanyak 35 responden dengan persentase 35% dari total responden memiliki Efisiensi Tidur yang Cukup Baik, selanjutnya sebanyak 52 responden dengan persentase 52% dari total responden memiliki Gangguan Tidur yang Ringan, kemudian sebanyak 77 responden dengan persentase 77% dari total responden tidak menggunakan obat tidur, dan sebanyak 55 responden dengan persentase 55% dari total responden memiliki Disfungsi Aktivitas pada Siang Hari yang Sangat Buruk. Dapat disimpulkan berdasarkan distribusi nilai dari ketujuh komponen kualitas tidur bahwa responden mengalami Latensi tidur yang buruk, Durasi Tidur yang buruk, dan terjadinya disfungsi pada siang hari

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) dan kualitas tidur (*sleep quality*) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data demografi dari hasil penyebaran kuesioner yang telah dilakukan secara langsung di dapatkan jumlah total mahasiswa yang berpartisipasi sebanyak 100 mahasiswa. Responden dikategorikan menjadi 3 yaitu usia, jenis kelamin, dan tahun angkatan. Dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan usia rata-rata 21 – 25 tahun. Berdasarkan penelitian Wang & Bíró, (2021) usia responden termasuk ke dalam rentang usia dewasa muda yang berkisar 18 – 40 tahun dan mahasiswa termasuk usia dewasa muda yang berusia antara 18 – 25 tahun. Jenis kelamin responden dengan angkatan yang berbeda dimulai dari angkatan 2018 sampai dengan angkatan 2021 dan di dominasi oleh angkatan 2020 dengan jumlah total 80 mahasiswa dan responden didominasi oleh responden perempuan sebanyak 82 mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta didominasi oleh mahasiswa perempuan yang didukung oleh data dari UMS, (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 85% adalah mahasiswa perempuan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment* didapatkan hasil nilai $(r) = -0.364$ dengan nilai $\text{Sig.} = 0.000$ ($p < 0.05$) yang menandakan bahwa, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) dengan Kualitas tidur (*sleep quality*) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi penundaan waktu tidur maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa dan sebaliknya apabila semakin rendah penundaan waktu tidur maka semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa. Rendahnya Kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa disebabkan oleh penundaan waktu tidur yang sengaja dilakukan pada malam hari agar mahasiswa memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan aktivitas yang mereka tidak dapat lakukan ketika siang hari sehingga dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi tubuh, mental, dan sosial mereka. Hasil analisis ini diperkuat oleh Teoh & Wong, (2023) penelitian yang dilakukan oleh pada 220 responden berusia 17–30 tahun bahwa penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) dapat berdampak negatif pada kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan berkaitan dengan kurangnya waktu tidur yang dikarenakan kebosanan pada malam hari kemudian akibat dari kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kinerja pada siang hari sehingga menimbulkan kantuk, kelelahan fisik dan mental, serta terganggunya interaksi sosial pada teman, dosen, keluarga, dan masyarakat sekitar sedangkan sebaliknya kualitas tidur yang

baik memberikan dampak yang positif terhadap tubuh dan pikiran. Penelitian lain oleh Peltzer & Pengpid (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang tidak memadai dapat berdampak negatif pada kesehatan mahasiswa. Tidur yang buruk juga dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif dan prestasi akademik seperti yang diuraikan oleh Safriyanda et al. (2020). Selain itu, hubungan antara kualitas tidur yang buruk dan prokrastinasi waktu tidur juga ditemukan dalam penelitian oleh Shukla & Andrade (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering menunda waktu tidurnya mengalami penurunan kualitas tidur. Sebagai kesimpulan, berbagai penelitian menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan oleh kombinasi dari faktor-faktor internal dan eksternal.

Kategori penundaan waktu tidur yang dialami responden termasuk ke dalam kategori Tinggi. Mahasiswa yang memiliki penundaan waktu tidur yang masuk ke dalam kategori sedang merupakan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang rendah, hal tersebut berkaitan dengan konsekuensi yang diakibatkan oleh perilaku mahasiswa untuk terlibat dalam tugas-tugas yang dianggap mudah untuk dikerjakan terlebih dahulu untuk mengurangi beban tugas yang harus dikerjakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khou et al., (2024) tentang *Revenge Bedtime Procrastination*, menunjukkan bahwa Mahasiswa mengalami bedtime procrastination tingkat tinggi (59,5%) dikarenakan mahasiswa cenderung mengorbankan waktu tidur untuk mendapatkan waktu luang dari jadwal harian yang padat. Selain itu, *deadline* yang semakin dekat mengakibatkan mereka fokus mengerjakan tugas sehingga mereka terpaksa mengerjakan pada waktu tidur sehingga menyebabkan penundaan waktu tidur yang dapat mengurangi kualitas tidur yang mereka miliki, peran *self-regulation* dan *self-control* yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mengatur waktu mengerjakan tugasnya sangat diperlukan dalam mengontrol kapan waktu tidur dan kapan waktu mengerjakan tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian Hayyuni, (2022) pada 344 responden bahwa ketika individu terutama mahasiswa yang memiliki *self regulation* dan *self control* yang buruk menyebabkan individu melakukan aktivitasnya pada malam hari di waktu tidur yang menyebabkan mereka melakukan penundaan waktu tidur yang mengakibatkan disfungsi pada siang hari. Penelitian yang dilakukan oleh Nauts et al., (2019) menyebutkan bahwa alasan mahasiswa melakukan penundaan dalam waktu tidurnya adalah karena pada malam hari mereka ingin pergi bermain dengan teman-teman kuliah dan sengaja melakukannya dalam rangka melupakan sejenak kesulitan pengerjaan tugasnya, dan mereka menganggap bahwa bermain *sosmed* dan *game* diperlukan untuk menghilangkan rasa jenuh.

Self-regulation dan *self-control* memiliki pengaruh yang besar pada penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) dikarenakan mahasiswa yang dapat meningkatkan *self-regulation* dan *self-control* maka tidak akan tertarik dengan suatu kegiatan yang dapat menunda waktu tidurnya misalnya bermain *game*, *smartphone*, medsos, menonton televisi, mengerjakan tugas, dan berselancar di internet sehingga terhindar dari stres dan kecemasan karena kondisi lingkungan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ahmad et al., (2022) pada 500 responden bahwa dengan *self-regulation* dan *self-control* yang tinggi dapat membuat penundaan waktu tidur menjadi berkurang sehingga mengakibatkan kualitas tidur menjadi lebih baik salah satu caranya adalah dengan menghindari tidur siang yang berlebih agar tidak terjadi penundaan tidur pada malam harinya sehingga pada keesokan harinya tidak merasa kelelahan dan mengantuk. Studi lain oleh Zhang & Wu (2020) menunjukkan bahwa regulasi diri yang buruk dapat memperparah efek negatif dari adiksi *smartphone* terhadap kualitas tidur melalui penundaan waktu tidur.

Tingkatan kategori pada skala kualitas tidur di dapatkan hasil bahwa pada kategori Sedang. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilahi & Asyanti (2022) terhadap 300 responden mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 18 – 25 tahun yang diperoleh hasil bahwa rata – rata mahasiswa berusia 18 – 25 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk. Buruknya kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa dikarenakan tuntutan tugas yang menyebabkan perubahan pada fisik, kesehatan mental, dan sosial yang semula tidak memiliki tuntutan menjadi memiliki tuntutan yang menghabiskan energi dan waktu mereka. Sedangkan penelitian oleh Schmidt et al. (2024) menggarisbawahi bahwa stress harian memiliki hubungan erat dengan penundaan waktu tidur dan kualitas tidur yang menurun. Hal ini dijelaskan oleh Hurlock et al., (1991) dalam tahap perkembangan menyebutkan bahwa tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek yaitu aspek fungsional individu seperti fisik, psikologis dan lingkungan dan alasan lain mahasiswa fakultas psikologi mengalami penurunan kualitas tidur adalah kurangnya adaptasi pada lingkungan dan aktivitas baru.

Berdasarkan distribusi nilai penundaan waktu tidur, pada aspek Penundaan (*Delay*) rata-rata responden mengalami penundaan tidur yang disengaja. Studi lain yang sejalan dengan penyebab penundaan waktu tidur yaitu berasal dari penelitian yang dilakukan Alqo'idah et al., (2023) pada 236 mahasiswa didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami penundaan dalam waktu tidurnya dapat disebabkan oleh tugas dan aktivitas padat yang dimilikinya pada saat siang hari sehingga pada malam hari mahasiswa banyak menghabiskan waktunya untuk

bermain internet, *medsos*, *game*, dll agar memiliki waktu lebih banyak untuk menghibur dirinya sendiri atau bersantai setelah melakukan tugasnya sebagai mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chung et al., (2020) pada 106 responden bahwa durasi tidur pada malam hari dapat berkurang karena berhubungan dengan kecanduan internet sehingga mengakibatkan meningkatnya kebutuhan tidur pada malam hari sehingga hal ini menghasilkan bukti bahwa terdapat hubungan antara penundaan waktu tidur yang diakibatkan oleh kecanduan internet dengan pola tidur seorang individu yang membuat kualitas tidur menjadi berkurang.

Pada aspek Tidak memiliki alasan kuat untuk menunda (*lack of valid reason to delay*) rata-rata responden tidak pergi tidur dengan tepat waktu dikarenakan perhatian mereka teralihkan saat mereka ingin tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alberthin et al., (2021) pada 80 responden bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan karena kebebasan baru yang didapatkan atau kurangnya pengalaman akan tanggung jawab yang lebih besar sebagai mahasiswa serta kurangnya manajemen waktu antara kebutuhan dan keinginan yang diakibatkan oleh tugas dan kecanduan *sosmed*, *game*, dan internet. Penelitian lain dari Aminuddin et al., (2022) pada 228 responden bahwa gaya hidup (*Life Style*) mempengaruhi kebiasaan pada rutinitas proses tidur terutama individu yang memiliki kebiasaan buruk dalam pola tidurnya dan lingkungan yang sehat akan membuat individu tertidur dengan cepat yang disertai kondisi fisik tubuh yang lengkap dan sehat membuat individu dapat beraktivitas dengan baik namun apabila berlebihan akan mengakibatkan kelelahan sehingga membuat kesulitan dalam tidur yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Penelitian lain yang dilakukan oleh Clariska, (2020) pada 92 mahasiswa bahwa kondisi kesehatan mental terutama psikologis individu ketika mengalami stres, kecemasan, atau depresi akan mempengaruhi kualitas tidur sehingga akan mengakibatkan pola tidur yang buruk dan menyebabkan kualitas tidur akan menurun.

Pada aspek Konsekuensi yang sudah terprediksi (*foreseeably being worse off*) rata-rata responden menginginkan tidur tepat waktu namun tidak dapat melakukannya dikarenakan sengaja melakukannya demi aktivitas yang lain namun mereka dapat dengan mudah menghentikan aktivitas mereka apabila mereka sudah benar-benar mengantuk. Hal ini sejalan dengan penelitian Khou et al., (2024) pada 321 mahasiswa yang mengalami penundaan dalam waktu tidurnya dapat disebabkan oleh tugas dan aktivitas padat yang dimilikinya sehingga pada saat siang hari individu sibuk untuk menyelesaikan tugas dan melakukan aktivitas padatnya yang menyebabkan pada malam hari mahasiswa banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget* agar memiliki waktu lebih banyak untuk menghibur dirinya sendiri atau

bersantai hal ini disebut dengan *Revenge Bedtime Procrastination*. Menurut Suni & Dimitriu, (2023) pada dasarnya, *Revenge Bedtime Procrastination* merupakan penundaan waktu tidur dengan penekanan pada dampak jam kerja yang panjang terhadap keinginan untuk mengorbankan waktu tidurnya guna mendapatkan beberapa menit waktu tambahan untuk melakukan aktivitas yang diinginkan.

Berdasarkan distribusi nilai dari ketujuh komponen kualitas tidur bahwa responden mengalami Latensi tidur yang buruk, Durasi Tidur yang buruk, dan terjadinya disfungsi pada siang hari. Latensi tidur, durasi tidur yang memendek dan disfungsi siang hari dapat disebabkan oleh beberapa faktor terutama kecanduan media sosial dan penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat menyebabkan kecanduan dan mengganggu proses tidur sehingga dapat meningkatkan waktu yang diperlukan untuk tertidur (*sleep latency*). Hal ini didukung penelitian dari Handayani et al. (2024) bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, Aktivitas fisik berlebihan sebelum tidur dapat meningkatkan energi dan membuat lebih sulit tertidur. Hal ini didukung oleh penelitian Aminuddin et al., (2022) bahwa Aktivitas yang dilakukan seseorang yang memiliki anggota tubuh yang lengkap dan sehat membuat seorang individu dapat beraktivitas dengan baik namun apabila berlebihan akan mengakibatkan kelelahan sehingga membuat kesulitan dalam tidur yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

Pentingnya mengurangi penundaan waktu tidur dan meningkatkan Kualitas Tidur bagi Mahasiswa karena kualitas tidur yang baik dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa, menurunkan risiko gangguan mood, dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres. Hal ini didukung oleh penelitian Clariska (2020) pada 92 mahasiswa bahwa terdapat hubungan erat antara tingkat stres dan kualitas tidur dimana pada saat stress terjadi peningkatan hormon *epinefrin*, *norepinephrine*, dan *kortisol* yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat yang mempengaruhi kualitas tidur individu. Kemudian tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan untuk belajar, sehingga mendukung prestasi akademik mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Sukamto et al., (2024) pada 32 mahasiswa bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dikarenakan kondisi tubuh pada saat proses belajar mempengaruhi tingkat konsentrasi dari pagi sampai malam menjelang tidur. Selain itu, kualitas tidur yang baik juga membantu proses pemulihan tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, meningkatkan daya ingat dan dan memberi energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari. Sehingga tidur yang

cukup dan berkualitas berkontribusi pada kesejahteraan umum mahasiswa, termasuk meningkatkan *mood*, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup.

Upaya untuk Mengurangi penundaan waktu tidur dan Meningkatkan Kualitas Tidur dapat dilakukan berdasarkan studi yang berbeda seperti penelitian dari Safriyanda (2020) disarankan untuk memiliki jadwal tidur yang konsisten, mengurangi penggunaan teknologi sebelum tidur, dan mengatur prioritas dapat membantu mahasiswa menghindari penundaan waktu tidur. Selain itu, penelitian dari Nabawiyah et al., (2021) disarankan untuk menerapkan pola makan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan mengelola stres dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian dari Aminuddin (2022) disarankan untuk menciptakan lingkungan tidur yang gelap, tenang, dan sejuk dapat membantu mahasiswa untuk tidur lebih nyenyak dan berkualitas. Kemudian berdasarkan hasil penelitian dari Ningrum et al., (2021) menyatakan bahwa perasaan senang di pagi hari, badan menjadi energik, dan berkurangnya keluhan mengenai gangguan tidur merupakan dampak dari kualitas tidur yang baik.

4. PENUTUP

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) dengan kualitas tidur (*sleep quality*) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sehingga semakin tinggi penundaan waktu tidur mahasiswa maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah penundaan waktu tidurnya maka semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa dan hal tersebut memiliki konsekuensi buruk yang menimbulkan menurunnya fisik, psikologis, dan sosial yang dapat mengganggu aktivitas perkuliahan dan kinerja pada siang hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kualitas tidur yang rendah pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta maka saran yang diberikan oleh peneliti kepada peneliti selanjutnya yaitu untuk menambahkan sampel penelitian dan variabel kontrol yang lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian terutama faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel penundaan waktu tidur dan kualitas tidur, serta disarankan untuk mahasiswa aktif agar lebih memajemen waktu dengan mengatur jadwal antara mengerjakan tugas akademik atau kegiatan lainnya sehingga tidak menunda waktu tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang akan mengganggu perkuliahan dan kinerja pada siang hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Munir, N., Khurshid, S., & Shahbal, S. (2022). *Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model*. *Webology*, 19, 10151–10163.
- Alberthin Habut, M., Tallo Manafe, D., & Pieter Louis Wungouw, H. (2021). *Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. In Hubungan Adiksi Internet Cendana Medical Journal* (Vol. 21, Issue 1).
- Alqo'idah, W., Nabila, T. Z., Firdaus Ar-Raza, M., & Supradewi, R. (2023). *Revenge Bedtime Procrastination: A Self-Love Phenomenon or Revenge Against Yourself?* *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2). <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>
- Aminuddin, M., Sholichin, Rahmadhani, S., & Maimia, E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Di Era Pandemi Covid-19*. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–09. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v12i1.264>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (II). Pustaka.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). *What do people do before going to bed? a study of bedtime procrastination using time use surveys*. In *Sleep* (Vol. 43, Issue 4). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267>
- Clariska, W. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Gieselmann, A., de Jong-Meyer, R., & Pietrowsky, R. (2018). *Sleep quality and self-regulation*. *Somnologie*, 22(1), 2–9. <https://doi.org/10.1007/s11818-017-0137-1>
- Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N. (2024). *Apakah Penundaan Waktu Tidur Dapat Disebabkan Oleh Regulasi Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Smartphone?* *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 11–17. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394>
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. *Jurnal Medika Hutama*, 1(3), 146–155. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). *Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh*. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1). <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>
- Hayyuni, N. N. (2022). *Hubungan Antara Bedtime Procrastination dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta*. Universitas Mercu Buana.
- Honestdoc. (2019). *Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur*. <https://www.honestdocs.id/durasi-jam-tidur-di-indonesia>

- Hurlock, E. B., Sijabat, R. M., Soedjarwo, & Istiwidayanti. (1991). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Ilahi, A. D. W., & Asyanti, S. (2022). *Analisis Survei Kualitas Hidup Dan Kualitas Tidur Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta Selama Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/99426/>
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2020). *Insufficient Sleep among Adolescents: The Role of Bedtime Procrastination, Chronotype and Autonomous vs. Controlled Motivational Regulations*. *Current Psychology*, 39(3). <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9825-7>
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). *Gambaran Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa*. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/4017157>
- Kroese, F. M., Adriaanse, M. A., Evers, C., Anderson, J., & de Ridder, D. (2018). *Commentary: Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of bedtime procrastination*. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Issue JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00915>
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). *Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination*. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri I*. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 80–91. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2156889>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., de Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2019). *The Explanations People Give for Going to Bed Late: A Qualitative Study of the Varieties of Bedtime Procrastination*. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6). <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Ningrum, L. L., & Kusumaningrum, F. A. (2021). *Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among College Students in Yogyakarta*. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210305.065>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2020). *Sleep duration and health correlates among university students in 26 countries*. *Psychology, Health & Medicine*, 21(2), 208–220. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.998687>
- Philips. (2019). *The Global Pursuit of Better Sleep The global pursuit of better sleep health*. 4–6. <https://www.usa.philips.com/c-dam/b2c/master/experience/smartsleep/world-sleep-day/2019/2019-philips-world-sleep-day-survey-results.pdf>
- Purwanto, S., Rachmah Nur Anganti, N., & Amini Yahman, S. (2022). *Validity and effectiveness of dhikr breathing relaxation model therapy on insomnia disorders*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 119–129. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i2.17241>
- Safriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. In *JOM* (Vol. 2, Issue 2).

- Schmidt, L. I., Baetzner, A. S., Dreisbusch, M. I., Mertens, A., & Sieverding, M. (2024). *Postponing sleep after a stressful day: Patterns of stress, bedtime procrastination, and sleep outcomes in a daily diary approach*. *Stress and Health*, 40(3). <https://doi.org/10.1002/smi.3330>
- Shukla, A., & Andrade, C. (2023). *Prevalence of Bedtime Procrastination in University Students and Reexamination of the Bedtime Procrastination Scale*. *Primary Care Companion for CNS Disorders*, 25(1). <https://doi.org/10.4088/PCC.22m03334>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Sukanto, I. S., Jayanthi, S., & Nursamsu. (2024). *The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration Among Biology Education Students at the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Samudra*. *Mukadimah: Jurnal Pendidikan, Sejarah, Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 399–406. <https://doi.org/10.30743/mkd.v8i2.9152>
- Suni, E., & Dimitriu, A. (2023, December 8). *What Is “Revenge Bedtime Procrastination”?* *Sleep Doctor*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>
- Suseno, A., Sulianti, A., Verina, A., & Riyadhi, M. N. F. (2020). *Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Teoh, A. N., Ooi, E. Y. E., & Chan, A. Y. (2021). *Boredom affects sleep quality: The serial mediation effect of inattention and bedtime procrastination*. *Personality and Individual Differences*, 171, 110460. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110460>
- Teoh, A. N., & Wong, J. W. K. (2023). *Mindfulness is Associated with Better Sleep Quality in Young Adults by Reducing Boredom and Bedtime Procrastination*. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(1), 61–71. <https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2035729>
- UMS. (2024). *Data Mahasiswa Per Angkatan*. <https://star-akreditasi.ums.ac.id/monitoring/mahasiswa/per-angkatan>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). *Determinants Of Sleep Quality In College Students: A Literature Review*. *EXPLORE*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/J.Explore.2020.11.003>
- You, Z., Mei, W., Ye, N., Zhang, L., & Andrasik, F. (2021). *Mediating effects of rumination and bedtime procrastination on the relationship between Internet addiction and poor sleep quality*. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1002–1010. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00104>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). *Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination*. *Addictive Behaviors*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>