

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis. Namun kenyataannya, kebutuhan ini kerap dikesampingkan, terutama di kalangan usia muda yang justru berada pada fase perkembangan yang paling membutuhkan kualitas istirahat yang optimal. Fenomena menunda waktu tidur atau yang dikenal dengan istilah bedtime procrastination semakin mendapat perhatian serius dari para peneliti di berbagai penjuru dunia, mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan dan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Di Indonesia, persoalan ini bukan lagi sekadar fenomena pinggiran. Lebih dari 51 persen orang dewasa Indonesia tidur kurang dari tujuh jam per malam, jauh di bawah rekomendasi durasi tidur ideal yang dianjurkan oleh para ahli kesehatan. Survei dari Honestdocs mengungkapkan bahwa 29 persen responden mengaku kurang tidur akibat bekerja atau belajar hingga larut malam, sementara 28 persen lainnya mengalami kesulitan tidur. Permasalahan ini paling banyak dialami oleh kelompok usia 18 hingga 24 tahun, yakni kelompok yang kerap menanggung tekanan akademik dan ekspektasi karier secara bersamaan (PRMN, 2025). Bahkan jika dibandingkan dengan negara-negara lain, Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan rata-rata durasi tidur paling rendah, hanya sekitar 6 jam 36 menit per hari, padahal individu berusia 19 hingga 25 tahun idealnya membutuhkan tidur antara 7 hingga 9 jam setiap malamnya. Kondisi ini diperkuat oleh survei Tim Litbang Suara Mahasiswa UI terhadap 315 mahasiswa berusia 18 hingga 23 tahun, yang menemukan bahwa rata-rata waktu tidur mereka masih di bawah 6 jam sehari (Syaf dkk., 2023).

Salah satu faktor yang diduga kuat berkontribusi terhadap meluasnya fenomena bedtime procrastination adalah intensitas penggunaan

smartphone yang semakin tinggi. Pada tahun 2024, angka kepemilikan telepon seluler di Indonesia meningkat hingga mencapai 68,65 persen, sejalan dengan meningkatnya ketergantungan masyarakat terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari (Adriyani Syakilah, Karmila Maharani, 2025). Indonesia bahkan tercatat sebagai negara dengan tingkat penggunaan smartphone tertinggi keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat, dengan rata-rata durasi penggunaan sekitar 3 jam 30 menit per hari (Netti, 2021). Mengingat risiko penggunaan smartphone yang berlebihan, *Canadian 24-Hour Movement Guidelines* merekomendasikan waktu layar ≤ 2 jam per hari untuk anak usia 5–17 tahun. Sementara itu, *American Academy of Pediatrics* juga merekomendasikan waktu layar kurang dari 1 hingga 2 jam per hari bagi anak usia 2–18 tahun (Woo dkk., 2021).

Di kalangan mahasiswa, kondisi ini terasa lebih mencolok. Muflih, Hamzah, dan Puniawan (2017) mengindikasikan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki tingkat intensitas penggunaan smartphone yang cukup tinggi, dan aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah bermain game serta mengakses media sosial yang cenderung tidak memberikan kontribusi langsung terhadap kegiatan akademik (Syifa, 2020).

Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi terbukti berkaitan erat dengan perilaku menunda waktu tidur. Miedzobrodzka dkk. (2024) menemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan berdampak langsung pada meningkatnya bedtime procrastination dan menurunnya kualitas tidur (Miedzobrodzka dkk., 2024). Sementara itu, Selviana dkk. (2024) juga menemukan bahwa kecanduan media sosial berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan menunda tidur (Selviana dkk., 2024). Secara teoretis, intensitas penggunaan smartphone dapat memengaruhi penundaan waktu tidur melalui mekanisme distraksi, overstimulasi, serta emotional comfort yang diperoleh dari konsumsi konten digital secara terus-menerus (Rasouli dkk., 2025).

Untuk memperkuat gambaran awal mengenai kondisi yang ada, peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap lima mahasiswa aktif dari berbagai fakultas. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi ketiga variabel penelitian pada mahasiswa.

Pada variabel penundaan waktu tidur, seluruh responden (100%) mengaku tidur lebih larut dari waktu yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Hampir semua responden mengakui menunda tidur bukan karena alasan yang mendesak, melainkan karena tergoda untuk terus menggunakan smartphone seperti *scrolling* TikTok, menonton drama, atau bermain game hingga larut malam. Satu responden bahkan mengaku sama sekali tidak merasa bersalah atas kebiasaan tersebut dan menganggapnya sebagai hal yang biasa, sementara empat responden lainnya mengakui menyadari dampak negatif dari kebiasaan tersebut namun tetap tidak mampu menghentikannya.

Tabel 1. Hasil Wawancara Aspek Penundaan Waktu Tidur

No	Aspek	Jumlah (Presentase %)
1	<i>Delay</i>	5 (100%)
2	<i>Lack of a Valid Reason to Delay</i>	4 (80%)
3	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	5 (100%)

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan tabel di atas, aspek Delay mencapai 100% yang menandakan seluruh responden mengalami keterlambatan tidur dari waktu yang telah direncanakan. Aspek Lack of a Valid Reason to Delay juga mencapai 100%, menunjukkan bahwa seluruh responden menunda tidur bukan karena alasan yang penting melainkan karena tergoda aktivitas digital yang tidak mendesak. Adapun aspek Foreseeably Being Worse Off memperoleh persentase 80%, menandakan bahwa sebagian besar responden menyadari dampak negatif dari kebiasaan menunda tidur namun tetap melakukannya, sementara satu responden mengaku tidak merasa terganggu sama sekali dengan kebiasaannya tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa bedtime procrastination pada responden tidak hanya terjadi karena

kebiasaan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesadaran akan konsekuensi negatif yang tetap diabaikan.

Pada variabel intensitas penggunaan smartphone, seluruh responden (100%) menggunakan smartphone setiap harinya secara rutin, dengan durasi penggunaan yang bervariasi antara 2 hingga 10 jam per hari. Sebanyak 80 persen responden menghabiskan waktu yang cukup panjang di depan layar yakni antara 6 hingga 10 jam per hari, sementara satu responden menggunakan smartphone sekitar 2 jam per hari yang tergolong lebih rendah dibandingkan responden lainnya. Aktivitas yang paling banyak dilakukan meliputi scrolling TikTok, Instagram, menonton drama Korea dan China, bermain game online, serta mengakses YouTube dan Twitter, terutama pada malam hari setelah tidak ada lagi kegiatan perkuliahan.

Tabel 2. Hasil Wawancara Aspek Intensitas Pengguna Smartphone

No	Aspek	Jumlah (Presentase %)
1	Frekuensi	5 (100%)
2	Durasi	4 (80%)

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan tabel di atas, aspek frekuensi mencapai 100% yang menandakan seluruh responden menggunakan smartphone secara rutin setiap harinya. Adapun aspek durasi memperoleh persentase sebesar 80%, menandakan sebagian besar responden menghabiskan waktu yang cukup lama di depan layar setiap harinya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki tingkat intensitas penggunaan smartphone yang tinggi, yang berpotensi menjadi salah satu faktor yang mendorong terjadinya penundaan waktu tidur.

Selain intensitas penggunaan smartphone, kontrol diri juga menjadi variabel yang tidak bisa diabaikan dalam memahami fenomena ini. Berdasarkan hasil wawancara, kemampuan pengendalian diri responden berada pada kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Tidak ada satu pun responden yang mampu menahan dorongan untuk menggunakan smartphone secara mandiri tanpa memerlukan faktor pengontrol dari luar seperti teguran keluarga atau aturan eksternal. Sebanyak 80 persen

responden menunjukkan upaya awal untuk mengarahkan diri pada perilaku yang lebih teratur, seperti mencoba mematikan hp setelah baca doa, ikut tantangan no social media, atau mencoba membatasi jumlah episode yang ditonton per malam, namun seluruh upaya tersebut belum berhasil dipertahankan secara konsisten. Meng dkk. (2021) menegaskan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi prediktor utama perilaku menunda tidur, bahkan ketika individu sudah menyadari bahwa dirinya membutuhkan istirahat (D. Meng dkk., 2021).

Tabel 3. Hasil Wawancara Aspek Kontrol Diri

No	Aspek	Jumlah (Presentase %)
1	<i>Inhibition</i>	0 (0%)
2	<i>Initiation</i>	4 (80%)

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan tabel di atas, aspek inhibition memperoleh persentase 0%, yang berarti tidak ada satu pun responden yang mampu menahan impuls penggunaan smartphone secara mandiri. Kondisi ini menggambarkan bahwa seluruh responden masih sangat bergantung pada dorongan atau aturan dari luar untuk dapat menghentikan penggunaan smartphone pada malam hari. Adapun aspek initiation memperoleh persentase 80%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden setidaknya sudah mencoba untuk mengarahkan diri pada kebiasaan yang lebih baik meskipun belum berhasil secara konsisten. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri responden masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal kemampuan menahan impuls. Kondisi ini dapat menjadi faktor penting yang memediasi hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur, karena kemampuan untuk menahan godaan dan mengatur perilaku berperan besar dalam mengurangi risiko bedtime procrastination.

Berdasarkan teori *self-regulation*, individu dengan kontrol diri rendah cenderung gagal mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan smartphone sehingga lebih mudah terjebak dalam bedtime procrastination (Gillebaart & Schneider, 2025). Temuan Fan dan Xuan

(2023) semakin memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa kontrol diri memediasi hubungan antara perilaku digital dan bedtime procrastination (F. Meng & Xuan, 2023).

Mahasiswa menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti dalam konteks ini karena berada pada fase perkembangan menuju kemandirian, menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, serta memiliki tingkat paparan teknologi yang sangat intens (Khou dkk., 2024). Kelompok ini tercatat sebagai kelompok dengan prevalensi penggunaan smartphone berlebihan tertinggi secara global (Cui dkk., 2021). Bahkan sekaligus lebih rentan mengalami bedtime procrastination dibandingkan kelompok usia lainnya karena fleksibilitas waktu tidur, kebutuhan hiburan, dan aktivitas digital yang tinggi (Xu dkk., 2024). Xu dkk. (2024) juga menemukan bahwa menunda tidur berdampak pada meningkatnya kesepian, stres, dan penurunan kesehatan mental mahasiswa, terutama pascapandemi. Kondisi ini menjadikan fenomena bedtime procrastination sebagai persoalan yang mendesak untuk diteliti lebih dalam (Xu dkk., 2024).

Meskipun penelitian mengenai bedtime procrastination sudah cukup berkembang, terdapat kesenjangan yang perlu diisi. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada kecanduan smartphone, phubbing, atau intensitas penggunaan media sosial tertentu, dan hanya sedikit yang secara spesifik mengkaji peran mediasi kontrol diri dalam hubungan antara intensitas penggunaan smartphone secara umum dengan penundaan waktu tidur, khususnya pada populasi mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini hadir dengan kebaruan pada pemilihan variabel, model mediasi, serta konteks populasi yang diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti bagi bidang psikologi kesehatan dan perilaku digital.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa?
2. Apakah intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kontrol diri pada mahasiswa?
3. Apakah kontrol diri berhubungan dengan penundaan waktu tidur pada mahasiswa?
4. Apakah kontrol diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan penundaan waktu tidur pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa.
2. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kontrol diri pada mahasiswa.
3. Mengetahui hubungan antara kontrol diri dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa.
4. Mengetahui peran kontrol diri sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan penundaan waktu tidur pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone*, kontrol diri, dan menunda waktu tidur pada mahasiswa. Temuan ini dapat memperkuat pemahaman ilmiah tentang peran kontrol diri sebagai mediator dalam perilaku kesehatan tidur, sehingga dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang regulasi diri dan penggunaan smartphone serta memberikan pengalaman empiris dalam menganalisis variabel psikologis terkait perilaku digital.

b. Bagi Program Studi

Menambah bahan ilmiah untuk pengembangan materi kuliah dan kajian akademik. Menjadi dasar penyusunan psikoedukasi terkait kesehatan tidur dan penggunaan smartphone.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini memberikan pemahaman praktis tentang bagaimana intensitas penggunaan smartphone dapat memengaruhi kebiasaan tidur, sekaligus mendorong kesadaran pentingnya mengelola penggunaan smartphone dan meningkatkan kontrol diri untuk menjaga kualitas tidur.

