BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setelah beraktivitas di siang hari, manusia memerlukan waktu istirahat untuk memulihkan energi agar bisa kembali beraktivitas keesokan harinya. Sering kali, tidur dianggap sebagai kegiatan yang tidak produktif oleh kebanyakan orang, padahal tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Tidur merupakan kebutuhan yang penting untuk mendukung kesehatan tubuh. Kebutuhan tidur yang cukup dapat membantu untuk menjaga imunitas tubuh, memulihkan energi, dan meningkatkan konsentrasi dalam beraktivitas. Setiap individu memiliki waktu tidur yang berbeda-beda tergantung usia. Individu usia 18-40 membutuhkan rata-rata waktu tidur selama 8-9 jam setiap hari (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Kekurangan tidur dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan tubuh dan memengaruhi perilaku individu, karena tidur yang tidak cukup dapat berdampak pada aktivitas seseorang di keesokan hari, seperti menyebabkan kelelahan, kekurangan semangat, dan mudah mengantuk akibat waktu tidur yang berkurang (Keulen, 2020). Menurut Chattu dkk. (2019), kurang tidur memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan tidur yang kurang ideal memiliki dampak jangka panjang yang dapat mengganggu sistem biologis tubuh seperti meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, penurunan sistem kekebalan tubuh, obesitas, dan kanker. Individu yang mengalami kekurangan tidur juga lebih rentan mengalami kecelakaan lalu lintas dan kecelakaan kerja akibat kurangnya konsentrasi, refleksi, dan kewaspadaan. Dalam aspek psikologis, kurang tidur dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, penurunan motivasi, dan gangguan kognitif.

Pola tidur masyarakat Indonesia menunjukkan durasi tidur yang kurang ideal. Dilansir dari Databooks, hasil survei *Kurios-Katadata Insight Center*, sebanyak 46,2% dari 875 responden yang merupakan masyarakat Indonesia biasa tidur antara 4-6 jam dalam semalam. Data tersebut menunjukkan adanya masalah terkait kualitas waktu istirahat masyarakat, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Individu sering kali tidak menyadari bahwa mereka telah menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menggunakan *smartphone* tanpa adanya keperluan mendesak (Humas Upi, 2023). Remaja saat ini juga banyak ditemukan menunda waktu tidur mereka hanya untuk sekedar menonton video, mendengarkan musik, dan *chatting* (Sugiarti, 2021). Kebiasaan penggunaan *smartphone* secara terus-menerus ini terjadi karena mereka merasakan kepuasan saat menggunakan perangkat tersebut, yang pada akhirnya dapat mengganggu waktu tidur mereka. Waktu tidur yang terganggu dapat terjadi karena beberapa faktor, salah satunya perilaku penundaan tidur atau dikenal sebagai fenomena *bedtime procrastination*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khou dkk. (2024), mengenai gambaran *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa, di dapatkan informasi bahwa mayoritas mahasiswa aktif di Indonesia mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi (59.5%).

Konsep *bedtime procrastination* pertama kali dikenalkan oleh Kroese dkk. (2014), dimana perilaku tersebut berupa perilaku individu yang menunda waktu tidurnya saat malam hari karena keperluan yang tidak begitu penting. Sejalan dengan itu, Kroese dkk. juga mengungkapkan bahwa perilaku ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan kegagalan individu dalam mengelola *self-regulation*, dimana individu sering mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitas mereka dan tetap terjaga ketika sudah masuk waktu untuk tidur. Studi yang dilakukan Kühnel dkk. (2018), menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri yang tidak baik cenderung rentan untuk melakukan *bedtime procrastination*. Seseorang dapat menunda waktu tidurnya dengan memangkas waktu tidur optimal mereka dari yang seharusnya 8 jam menjadi 4-5 jam saja (Selviana dkk., 2024)

Fenomena *bedtime procrastination* ini tentu bisa disebabkan karena berbagai faktor seperti penggunaan *gadget* berlebihan di malam hari, kesulitan untuk tidur, melakukan aktivitas tertentu, seperti mengerjakan tugas akademik,

meluangkan waktu untuk bersenang-senang di malam hari, dan alasan-alasan lainnya (Khou dkk., 2024). Kesibukan dan kewajiban dalam jadwal sehari-hari sering kali menyita waktu individu, sehingga mereka tidak memiliki kesempatan untuk melakukan aktivitas lain yang dapat memberikan hiburan atau relaksasi bagi diri mereka sendiri. Sebagai bentuk kompensasi, individu secara sengaja menunda waktu tidur mereka meskipun menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut. Mereka memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai cara untuk memberikan waktu bagi diri sendiri, merasa bahwa mereka berhak atas waktu tersebut setelah melalui hari yang melelahkan (Nauts dkk., 2018). Dalam hal ini, kesibukan dalam keseharian individu sering kali menjadi sumber stres yang dapat mendorong individu dalam melakukan *bedtime procrastination*. Studi yang dilakukan oleh Schmidt dkk. (2023), menunjukkan bahwa perilaku *bedtime procrastination* dapat menghubungkan antara stres harian terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Kualitas tidur yang buruk memiliki keterkaitan dengan perilaku penundaan waktu tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Sofyan dan Purwanto (2024), menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* memiliki hubungan dengan kualitas tidur. Semakin sering individu melakukan *bedtime procrastination* maka semakin buruk kualitas tidurnya. Individu yang menunda waktu tidurnya dengan melakukan aktivitas lain ketika masuk waktu tidur cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Chung dkk., 2020). Individu secara sadar melakukan *bedtime procrastination* meskipun mereka mengetahui jika perilaku tersebut memiliki konsekuensi negatif di keesokan harinya. Jika perilaku tersebut terus dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, tidak hanya dapat memperburuk kualitas tidur, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan tidur.

Masalah tidur biasanya disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan yang bersumber dari pekerjaan, konflik keluarga, kesulitan akademik, kondisi kesehatan yang serius, atau kehilangan anggota keluarga akibat kematian. Masalah tidur tersebut biasanya berkurang ketika sumber stres yang menjadi penyebab mulai perlahan menghilang (Septian, 2024). Terdapat penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres dengan kualitas tidur. Dengan kata lain,

seiring meningkatnya kecemasan, depresi, dan stres yang dirasakan seseorang dapat berdampak pada penurunan kualitas tidurnya. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya (Kartika dkk., 2021; Maisa dkk., 2021). Sementara itu, kualitas tidur yang buruk memiliki keterkaitan dengan perilaku penundaan waktu tidur. Individu yang menunda waktu tidurnya dengan melakukan aktivitas lain ketika masuk waktu tidur cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Chung dkk., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Suseno dkk. (2020), mahasiswa memiliki kualitas tidur yang rendah akibat mengisi waktu di malam hari dengan kegiatan lain seperti bermain *gadget* dan mengerjakan tugas sebagai bentuk prokrastinasi akademik.

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang rentan dalam mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan tidur dan stres ketika menjalani masa studi mereka (Gardani dkk., 2022). Stres yang biasanya dialami oleh pelajar seperti mahasiswa yaitu stres yang berasal aktivitas akademik. Hal ini berkaitan dengan faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa itu sendiri, seperti tantangan dan tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa rentan mengalami stres akademik, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi berbagai aspek dan kualitas hidup mahasiswa, salah satunya yaitu terganggunya kualitas tidur (Hakim dkk., 2024). Stres akademik merupakan tekanan akibat kondisi akademik yang menimbulkan respon berupa reaksi fisik, pikiran, perilaku, dan emosi yang negatif sebagai akibat dari tuntutan akademik yang dirasakan berdasarkan pandangan subjektif (Barseli & Ifdil., 2017).

Mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat beban tugas berat, tenggat waktu ujian ketat, dan tekanan untuk mencapai performa akademik yang baik. Ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya, maka kondisi tersebut dapat memicu stres akademik. Penelitian Muhammadamin dan Abdalwahid (2023), menunjukkan bahwa gejala stres, seperti kelelahan, kecemasan, dan gangguan tidur, berkorelasi positif dengan perilaku prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya beban akademik secara umum, tetapi juga gejala stres yang ditimbulkan, dapat berperan dalam mendorong perilaku penundaan, seperti menunda tugas maupun tidur. Studi yang dilakukan oleh Kassim dkk. (2025), menunjukkan adanya korelasi

positif yang signifikan antara stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Malaysia, yaitu semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan melakukan penundaan tugas akademik. Selain itu, Sirois (2014), menegaskan bahwa prokrastinasi secara umum, walaupun sering dianggap sebagai “menunda” dapat diartikan juga sebagai bentuk *self-generated* stres yang dapat memicu efek negatif psikologis seperti kecemasan dan depresi. Interaksi antara stres dan prokrastinasi ini tidak hanya meningkatkan beban mental mahasiswa, tetapi juga berdampak pada kualitas tidur, produktivitas belajar, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Stres menjadi alasan umum bagi mereka yang melakukan *bedtime procrastination* sebagai bentuk waktu relaksasi untuk meluangkan waktu bagi diri sendiri setelah menjalani hari dengan berbagai kesibukan dan kewajiban (Nauts dkk., 2018). Stres akademik menjadi salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa. Stres akademik sendiri merupakan salah satu dari bentuk stres yang muncul akibat tekanan atau tuntutan akademis. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Stres akademik dapat menurunkan kualitas tidur pada remaja dengan kecemasan dan kelelahan sekolah menjadi faktor perantaranya (Wang & Fan, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Maisa dkk. (2021), menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres secara umum berperan sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi *bedtime procrastination*. Stres akademik merupakan salah satu bentuk dari stres yang sering dialami oleh mahasiswa. Terdapat penelitian terdahulu yang meneliti mengenai hubungan antara stres akademis dan gangguan tidur. Saat ini, belum terdapat penelitian yang mengkaji secara spesifik mengenai hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih mendalam bagaimana hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berkuliah di Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa merupakan salah satu kelompok individu yang melakukan *bedtime proccrastination*
- 2) Perilaku *bedtime procrastination* memiliki dampak jangka panjang dan pendek yang dapat memengaruhi kesehatan tubuh
- 3) Perilaku *bedtime procrastination* menurunkan kualitas tidur individu
- 4) Stres akademik dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki durasi tidur yang kurang ideal
- 5) Penelitian terkait stres akademik dan *bedtime procrastination* yang mengkaji hubungan keduanya secara langsung masih terbatas.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari uraian identifikasi masalah penelitian ini, peneliti menetapkan batasan-batasan dalam penelitian yang bertujuan untuk memfokuskan mengkaji permasalahan pada batasan tertentu. Penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis mengenai hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Berikut ini merupakan manfaat yang diberikan dalam penelitian ini, yaitu :

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berkontribusi untuk pengembangan teori masalah psikologis dan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji mengenai topik penelitian yang relevan.

1.6.2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan mengenai perilaku *bedtime procrastination* yang diakibatkan oleh stres akademik, sehingga mahasiswa lebih perhatian dalam mengelola stres dan membentuk pola tidur yang baik.

b) Bagi Penulis

Memberikan wawasan mengenai topik penelitian yang dilakukan sekaligus sebagai bentuk pengembangan kemampuan berpikir dan analisa penulis.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai inspirasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang relevan.