

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa di kota besar biasa menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi pola tidur mereka. Mulai dari kesibukan akademik hingga aktivitas *part-time* di luar kampus. Interaksi sosial baik secara langsung maupun melalui penggunaan *smartphone* di malam hari juga berkontribusi dalam menunda waktu tidur. Tidur memiliki peran penting bagi individu sebagai waktu istirahat bagi tubuh. Secara umum, tidur merupakan kondisi dengan penurunan kesadaran, namun tubuh tetap berfungsi dalam mengatur aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual manusia (Nashori, 2017). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan durasi tidur mereka.

Kementerian Kesehatan merekomendasikan individu dewasa tidur selama 7-8 jam per hari. *Center for Disease Control and Prevention* pada tahun 2014 juga menyebutkan bahwa kurang tidur sebagai “wabah kesehatan masyarakat”, mengingat kurangnya waktu tidur tampaknya telah menjadi kebiasaan di masyarakat, terutama pada mahasiswa saat ini. Hal tersebut didukung oleh kutipan dari Henry (2020), yang menyatakan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki rata-rata durasi tidur terendah dibandingkan beberapa negara lainnya. Dalam artikelnya Aditya (2023), menyebutkan bahwa banyak masyarakat Indonesia khususnya pekerja dan mahasiswa memilih begadang untuk menikmati waktunya untuk bersenang-senang seperti bermain sosial media, menonton film, maupun bermain *game*. Sejalan dengan fenomena, penelitian Sofyan & Purwanto (2024), mengungkapkan bahwa dari 100 responden mahasiswa dalam penelitian *bedtime procrastination*, sebanyak 7% masuk dalam kategori rendah, 41% masuk dalam kategori sedang, dan 52% masuk dalam kategori tinggi.

Diperkuat dengan penelitian Dewi dkk. (2015), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sering menggunakan *smartphone* atau laptop sebelum tidur dapat berisiko menyebabkan penundaan waktu tidur. Meskipun sudah banyak individu yang mengetahui pentingnya tidur, namun masih terdapat individu yang melakukan penundaan waktu tidur sehingga menyebabkan kurangnya waktu tidur. Hal tersebut dikenal dengan istilah *bedtime procrastination*.

Kroese (2014), mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan untuk tidur pada waktu yang seharusnya, sementara tidak ada faktor eksternal yang menghalangi seseorang untuk melakukannya. Kroese (2014), mengungkapkan bahwa individu dengan diagnosa insomnia dan memiliki pekerjaan *shift* di malam hari tidak dapat dimasukkan dalam kategori *bedtime procrastination* karena hal tersebut dapat berdampak besar pada kurangnya tidur seseorang yang berada di luar kendali. Pada penelitian selanjutnya Kroese dkk. (2018), mengungkapkan terdapat 3 dimensi yang memengaruhi *bedtime procrastination*. Pertama adalah *delay* (penundaan), penundaan ini berupa tidur lebih lambat dari yang direncanakan. Kedua adalah *lack of a valid reason to delay* (tidak ada alasan untuk menunda waktu tidur), individu dapat tidur tepat waktu namun lebih memilih untuk tidak melakukannya dengan alasan yang tidak valid. Ketiga adalah *foreseeably being worse off* (menduga kemungkinan lebih buruk), individu siap menjadi lebih buruk sebagai akibat dari perilakunya dalam menunda waktu tidur. *Bedtime procrastination* berdampak negatif pada aspek fisik, psikologis, dan sosial, seperti kelelahan, perubahan *mood*, sulit fokus, kesulitan mengambil keputusan, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial. Jika berkelanjutan, kebiasaan ini dapat meningkatkan kecemasan, emosi negatif, hingga depresi (Humas UPI, 2023).

Ketika individu melakukan *bedtime procrastination* dampaknya dapat dirasakan keesokan harinya, karena dapat menimbulkan kelelahan, tidak semangat, dan mudah mengantuk karena waktu tidur yang berkurang (Ainida dkk. 2021). Dalam penelitian Hagger dkk. (2010), mengungkapkan bahwa kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan penurunan individu dalam mengambil keputusan serta pengendalian diri yang penting dalam bekerja.

Pada Chen D dkk. (2022), terdapat 5 faktor yang memengaruhi *bedtime procrastination* di kalangan mahasiswa diantaranya adalah pendapatan bulanan, sifat kepribadian, kelelahan dalam pengaturan diri, perspektif waktu mendatang, serta waktu penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Selain itu, pada penelitian Christianto & Rostiana (2024), menyatakan bahwa *future anxiety* berkontribusi sebesar 8,4% terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jabodetabek. Semakin tinggi kecemasan terhadap masa depan, semakin besar kecenderungan mahasiswa melakukan *bedtime procrastination*. Faktor psikologis seperti tekanan akademik dan sosial juga dapat memengaruhi *bedtime procrastination*, meskipun pengaruhnya tidak dominan. Magalhaes dkk. (2020), mengungkapkan bahwa *bedtime procrastination* dipengaruhi oleh kontrol diri dan regulasi diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kroese dkk. (2014), kontrol diri memengaruhi individu dalam membuat suatu keputusan untuk tidur tepat waktu atau tidak, kurangnya kontrol diri menjadikan individu untuk memiliki keinginan melakukan *bedtime procrastination*. Dengan demikian, rendahnya kontrol diri atau yang dikenal dengan *self-control* berperan dalam meningkatkan kecenderungan *bedtime procrastination*, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui faktor psikologis.

Dalam penelitian Yinn dkk. (2024), *self-control* berpengaruh negatif terhadap *bedtime procrastination*. Artinya, semakin tinggi *self-control* seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka menunda waktu tidur. Pengertian *self-control* menurut Erdianto (2014), merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengubah respons diri untuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan serta mengarahkan diri pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Adapun Menurut (Tangey dkk. 2014), *self-control* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon seseorang, serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak berdasarkan kecenderungan tersebut. *Self-control* sendiri merujuk pada upaya individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, keinginan, dan tindakan sesuai dengan tujuan pribadi yang relevan (De Ridder & De Wit, 2006). *Self-control* memiliki dua aspek yaitu *inhibisi* yang mengarah pada keahlian individu dalam menahan godaan serta *inisiasi* yang mengarah pada

keterampilan yang dimiliki individu dalam melakukan suatu kegiatan dengan tujuan jangka panjang (De Ridder dkk. 2012).

Sebagai mahasiswa dengan *self-control* rendah lebih sulit menahan godaan dan cenderung menunda tugas akademik (Tangney dkk. 2014). Sejalan dengan penelitian Kroese (2016), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-control* yang rendah juga cenderung kesulitan mengatur dirinya, sehingga lebih sering menunda waktu tidur meskipun memiliki niat untuk tidur tepat waktu. De Ridder dkk. (2012), menjelaskan bahwa *self-control* yang rendah sering kali dihubungkan sebagai timbulnya berbagai masalah seperti pelanggaran aturan, pelanggaran norma, perilaku yang agresif serta dampak buruk lainnya.

Berdasarkan paparan fenomena dan penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi pola tidur mereka, seperti kesibukan akademik, aktivitas *part-time*, serta penggunaan *smartphone* sebelum tidur. *Bedtime procrastination* menjadi fenomena yang semakin umum dan berdampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran penting dalam mengendalikan kebiasaan menunda tidur, di mana individu dengan *self-control* rendah lebih sulit mengatur waktu tidur meskipun memiliki niat untuk tidur tepat waktu. Studi mengenai pengaruh langsung antara *self-control* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan melihat pengaruh *self-control* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1/D4, berusia 18-25 tahun, tidak memiliki pekerjaan shift malam, dan tidak memiliki diagnosa gangguan tidur.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Melalui penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang akan dibahas oleh penulis dalam penelitian ini yaitu :

1. *Bedtime procrastination* merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa, ditandai dengan perilaku menunda waktu tidur secara

sadar tanpa alasan eksternal yang jelas seperti memiliki kerja di *shift* malam, mengerjakan tugas akademik, dan diagnosa gangguan medis.

2. Rendahnya *self-control* pada mahasiswa berkontribusi terhadap kecenderungan untuk melakukan *bedtime procrastination* meskipun sudah mengetahui dampak negatifnya.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu penulis akan berfokus pada pengaruh *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa?”.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui pengaruh *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini untuk menambah pengetahuan serta pemahaman terkait *self-control* terhadap *bedtime procrastination*.

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi konselor kampus

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar menyusun seminar edukatif mengenai pentingnya pengelolaan waktu tidur untuk mendukung produktivitas akademik mahasiswa.

b) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya *self-control* dalam mengatur waktu tidur, sehingga dapat meminimalisir terjadinya *bedtime procrastination* yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Selain itu, mahasiswa juga dapat mulai membuat jadwal harian yang terstruktur.

c) Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *bedtime procrastination*.

