

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Tidur merupakan salah satu aspek penting dan memiliki dampak yang besar untuk kehidupan manusia. Kualitas hidup dan kesehatan manusia dapat disebabkan oleh tidur, karena tidur merupakan kebutuhan dasar manusia (Haryati dkk., 2020). Seiring dengan berjalannya waktu, kesadaran akan pentingnya pola tidur semakin meningkat. Melalui tidur yang cukup itu dapat menjaga stamina dan kesehatan tubuh (P2PTM Kemenkes, 2019). Namun, tidak banyak individu yang bisa mempertahankan pola tidurnya dengan baik. Tidur memiliki banyak dampak dalam kehidupan manusia, kualitas dan durasi tidur menjadi aspek yang penting untuk kesehatan tidur (Wulansih dkk., 2024).

Menurut Nashori & Diana (2005), kualitas tidur merupakan ukuran dari tidur seorang individu yang dapat menghasilkan perasaan segar dan bugar ketika terbangun. Jika kualitas tidur buruk, dapat menyebabkan menurunnya masalah kesehatan baik secara psikologis maupun fisiologis (Haryati dkk, 2020). Melihat hal tersebut, sangat penting untuk setiap individu agar menjaga kualitas tidur tetap baik. Oleh karena itu, supaya mendapatkan kualitas tidur yang baik diperlukan waktu atau durasi tidur yang cukup. Setiap individu harus dapat mengetahui waktu/durasi yang cukup untuk tidur. Waktu atau durasi yang cukup untuk tidur menyesuaikan sesuai dengan usia. Pada individu usia 12-18 tahun membutuhkan 8 sampai 9 jam tidur per hari, sementara itu untuk individu usia 18-40 tahun membutuhkan tidur sekitar 7 sampai 8 jam per hari, terakhir untuk lansia dibutuhkan waktu tidur cukup 7 jam setiap harinya (P2PTM Kemenkes, 2018). Jika durasi tidur tidak terpenuhi, maka kualitas tidur juga akan terganggu yang akan berdampak pada menurunnya masalah kesehatan individu.

Menurut data yang ada, Indonesia merupakan negara dengan rata-rata durasi tidur yang rendah. Mengutip dari Liputan 6 oleh Henry (2022), yang

menerima hasil riset dan studi dari Zepp Health terkait rata-rata waktu tidur penduduk di beberapa negara, Indonesia merupakan salah satu negara dengan kualitas tidur terendah di dunia yang rata-rata penduduknya tidur hanya 6 jam 36 menit per hari, lebih rendah dibawah Jepang yang rata-rata waktu tidurnya 6 jam 44 menit dan Malaysia yang 6 jam 46 menit waktu tidurnya. Bahkan, masih berbeda jauh dengan tiga negara teratas yaitu Belgia, Republik Irlandia, dan Belgia yang rata-rata waktu tidur penduduknya mencapai 7 jam 30 menit. Kurangnya durasi tidur ini dapat berdampak pada kesehatan individu (Zepp Health dalam Liputan 6, 2022).

Survey Kurious-Katadata Insight Center (KIC) pada 2023 yang terdiri dari 875 responden di seluruh Indonesia juga mendapatkan hasil bahwa 46,2% sebagian besar masyarakat Indonesia hanya tidur 4-6 jam setiap malam (Annur, C. M., 2023). Data itu memperkuat temuan sebelumnya bahwa masyarakat di Indonesia masih banyak yang belum memenuhi durasi tidur yang cukup. Karena hal tersebut, terdapat masalah atau fenomena yang dijumpai yaitu menunda waktu tidur yang membuat waktu tidur jadi berkurang. Penundaan waktu tidur ini dinamakan *bedtime procrastination*.

Kroese dkk. (2014), menyampaikan bahwa *bedtime procrastination* adalah menunda waktu tidur yang telah direncanakan oleh seseorang tanpa adanya hambatan yang jelas. Dampak dari *bedtime procrastination* terjadi pada keesokan harinya dimana individu akan merasakan kelelahan ketika beraktifitas (Keulen, 2020).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Christianto & Rostiana (2024), tentang *bedtime procrastination* pada mahasiswa, mahasiswa mengalami *bedtime procrastination* yang berada diatas rata-rata. Sejalan dengan itu, dari penelitian tentang *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa, didapatkan hasil bahwa dari total 321 mayoritas mahasiswa mengalami *bedtime procrastination* dengan tingkat yang tinggi yaitu sebesar 59.5% (Khou dkk, 2024). Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa & Rusli (2023), dari 279 responden didapatkan hasil bahwa 47.3% dalam kategori sedang, 30.5% dalam kategori tinggi, 5.4% dalam kategori sangat tinggi. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Alshammari dkk. (2023), menunjukkan bahwa 84

partisipasi (17.14%) mengalami *bedtime procrastination* pada kategori tinggi, dilanjut dengan 342 partisipan (69.80%) dalam kategori sedang dan 64 partisipan (13.06%) dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunda waktu tidurnya, yang dapat berdampak pada produktivitas mereka sehari-hari.

Penyebab *bedtime procrastination* sangat beragam. *Bedtime procrastination* dapat disebabkan oleh kegiatan yang dilakukan di malam hari sebelum tidur, seperti bermain *game*, membuka sosial media, menonton, membaca buku, menyelesaikan tugas, dan lain-lain (Akbar, M. F., & Afifah, S., 2023). Selanjutnya, mahasiswa memiliki berbagai alasan untuk tidur larut malam, kebanyakan dari mereka tidur larut malam karena menggunakan *handphone* dan laptop sebelum tidur (Sarfriyanda dkk., 2015). Selanjutnya, kebiasaan terhadap waktu untuk diri sendiri di malam hari juga menjadi penyebabnya. Nauts dkk. (2019), menyampaikan bahwa seseorang biasanya melakukan *bedtime procrastination* dengan sengaja, karena mereka menganggap mereka pantas mendapatkan waktu untuk dirinya sendiri. Selain itu, menurut kementerian kesehatan *revenge bedtime procrastination* merupakan sindrom, sindrom ini menyebabkan tubuh berada dalam kondisi mengantuk tetapi individu tetap melakukan penundaan waktu tidur dan lebih memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan dirinya sendiri seperti membuka sosial media.

Berdasarkan yang sudah diketahui di atas individu yang mengalami *bedtime procrastination* cenderung terdorong untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan sebelum tidur seperti membuka sosial media, menonton televisi, bermain *game*, membaca buku, dan lain sebagainya. Sehingga, hal itu membuat individu tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri. Individu yang tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri itu bisa disebabkan oleh *self-regulation* yang dimiliki individu tersebut rendah. Sejalan dengan itu, menurut Kroese dkk. (2016; dalam Azzahra & Rusli, 2024) individu dengan *self-regulation* yang rendah cenderung tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri. Hal itu diperkuat oleh Khairunnisa & Rusli (2023), yang menyampaikan bahwa individu dengan tingkat *self-regulation* yang rendah cenderung kesulitan dalam mengontrol perilaku dan

emosinya, serta lebih mudah terpengaruh oleh berbagai gangguan yang ada di sekitarnya, yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya *bedtime procrastination*.

*Self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri sendiri, sehingga individu tersebut dapat mencapai tujuan yang mereka inginkan (Fitriya & Lukmawati, 2016). Selain itu, *self-regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, tindakan, dan emosi sesuai dengan yang telah direncanakan supaya bisa mencapai tujuan yang diinginkan oleh individu (Zimmerman; dalam Setiawan, B. 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh kroese dkk. (2014) menemukan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan secara negatif dengan *self-regulation*, yang dapat diartikan bahwa orang yang memiliki *self-regulation* rendah lebih banyak mengalami *bedtime procrastination* dibandingkan dengan orang yang memiliki *self-regulation* tinggi yang lebih sedikit mengalami *bedtime procrastination*. Selanjutnya itu juga diperkuat oleh Kadzikowska-Wrzosek (2018), yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa keterampilan *self-regulation* yang rendah dapat menyebabkan *bedtime procrastination* yang lebih tinggi. Begitupun sebaliknya jika kemampuan *self-regulation* individu tinggi dapat mengurangi terjadinya *bedtime procrastination*. Hal tersebut juga ditemukan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra & Rusli (2024) yang mendapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination* ke arah yang negatif, jika *self-regulation* semakin rendah maka *bedtime procrastination* semakin tinggi. Dengan kata lain, *self-regulation* yang rendah menjadi penyebab seorang individu melakukan *bedtime procrastination*. Selain itu, didapat dari Handayani dkk. (2024), menyampaikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination*.

Dengan fenomena dan penelitian-penelitian terdahulu yang sudah disampaikan diatas terkait *bedtime procrastination* dan *self-regulation*, masih sedikit peneliti yang melakukan penelitian tentang pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh terhadap pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* yang berfokus pada mahasiswa.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, identifikasi masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingginya fenomena *bedtime procrastination* pada mahasiswa.
2. Kurangnya penelitian di Indonesia yang menyoroti pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa.
3. Kurangnya kendali untuk menahan godaan dalam melakukan aktivitas pada malam hari karena rendahnya *self-regulation* yang dimiliki.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, penelitian ini terbatas pada “Pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa”

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa?”

## 1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

## 1.6. Manfaat Penelitian

### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada bidang psikologi, khususnya dalam memahami pengembangan mengenai *self-regulation* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

## **1.6.2. Manfaat Praktis**

### **1.6.2.1. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pentingnya *self-regulation* dalam mengatur waktu tidur dan menjadi pencegah terjadinya *bedtime procrastination*.

### **1.6.2.2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk merancang pencegahan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

### **1.6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

