

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap manusia membutuhkan tidur untuk menjaga kesehatan tubuh. Selama tidur, tubuh berperan untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh (Fatmawati & Hidayah, 2019; dalam Jannah & Hidajat, 2024). Selain itu, tidur juga mempengaruhi regulasi emosi individu (Widyastuti, 2024). Adanya manfaat tidur secara fisik dan mental menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur akan berpengaruh pada kualitas hidup individu.

Sejalan dengan pentingnya kebutuhan tidur, ternyata menurut laporan yang dirilis oleh Ikea Sleep Report 2025 menyatakan bahwa Indonesia sudah termasuk negara yang mempunyai perhatian terhadap tidur berkualitas dengan skor 73%. Namun, tingginya perhatian terhadap kebutuhan tidur yang berkualitas belum tercermin dalam realita kehidupan masyarakat Indonesia. Berdasarkan survey yang dilakukan Yougov terkait World Sleep Day 2024 menjelaskan bahwa 51% warga Indonesia mempunyai waktu tidur di bawah 7 jam sehari. Ditambah lagi, menurut Jatintimes (2024) menyatakan bahwa waktu malam mulai dari 18.00 - 21.00 WIB dan 21.00 – 00.00 WIB menjadi waktu masyarakat Indonesia paling aktif menggunakan sosial media. Padahal, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kebutuhan waktu tidur pada usia 18 -40 tahun rata-rata berkisar antara 7-8 jam setiap hari. Adanya kesenjangan antara perhatian terhadap pentingnya tidur dengan realita kurangnya durasi tidur pada masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur masih belum optimal.

Salah satu penyebab pemenuhan kebutuhan tidur yang belum optimal adalah kondisi tidur larut malam atau bergadang. KBBI mendefinisikan bergadang merupakan berjaga dengan tidak tidur di malam hari. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menyebutkan kebiasaan bergadang dapat menurunkan sistem imun, menurunkan konsentrasi, dan menimbulkan stress.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil *pilot study* oleh Thalib (2025), ditemukan bahwa sebanyak 50% dewasa awal di kota Makasar melakukan kebiasaan bergadang meskipun tidak dilakukan secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adanya kecenderungan menunda waktu tidur yang menyebabkan kurang tidur.

Menurut Kroese dkk. (2014) menyatakan bahwa kondisi kurang tidur terjadi karena niat untuk tidur tidak sesuai dengan perilaku sebenarnya. Salah satu penyebab kurang tidur adalah perilaku menunda waktu tidur yang disebut *bedtime procrastination*. Kroese dkk. (2014) mengungkapkan bahwa *bedtime procrastination* merupakan perilaku pergi tidur lebih larut dari yang direncanakan, tanpa alasan eksternal untuk melakukannya. Aktivitas yang dilakukan selama *bedtime procrastination* cenderung menggunakan media.

Bedtime procrastination berbeda dengan gangguan tidur seperti insomnia dan *voluntary sleep restriction*. Insomnia adalah gangguan tidur yang terjadi karena ketidakmampuan untuk mulai tidur atau mempertahankan tidur selama yang diinginkan Kroese dkk., (2016). Sedangkan *sleep restriction* terjadi akibat kondisi medis, gangguan tidur, dan gaya hidup seperti shift kerja (Banks & Dinges, 2005). Fokus pada penelitian ini adalah *bedtime procrastination* sebagai penundaan tidur yang terjadi secara disengaja karena ada kesenjangan niat dan perilaku untuk pergi tidur karena melakukan aktivitas diluar tuntutan eksternal. Oleh sebab itu, tidak semua individu yang tidur larut dapat dikatakan mengalami *bedtime procrastination*.

Kroese dkk., (2016) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* memiliki tiga kriteria, yaitu *delay*, *lack of a valid reason to delay*, dan *foreseeably being worse off*. Pertama, *delay* (penundaan) adalah tindakan sadar individu ketika menunda waktu tidur dari yang direncanakan. Kedua, *lack of a valid reason to delay* (tidak mempunyai alasan menunda waktu tidur) adalah situasi ketika individu tidak memiliki alasan yang sah (misalnya, terjebak macet, merawat bayi, bekerja shift malam) untuk pergi tidur larut malam. Ketiga, *foreseeably being worse off* (memikirkan akibat yang lebih buruk) adalah individu sudah menyadari akibat buruk yang akan terjadi apabila memilih untuk menunda waktu tidur. Berdasarkan penjelasan Kroese diatas, maka individu yang melakukan *bedtime procrastination*

cenderung menunda tidur lebih larut dari yang direncanakan dengan adanya kesadaran untuk menunda tidur tanpa adanya alasan yang sah meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya.

Fenomena *bedtime procrastination* rentan terjadi pada masa dewasa awal. Menurut Hurlock (1989), masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri yang dimulai pada usia 18 hingga 40 tahun. Pada usia tersebut, masa dewasa awal mempunyai kebutuhan waktu tidur yang berkisar antara 7-8 jam setiap harinya (Kemenkes). Ditambah, adanya rata-rata tidur masyarakat Indonesia hanya sekitar 6 jam setiap harinya (Primaya Hospital, 2025). Masa dewasa awal dihadapkan dengan berbagai tuntutan sehingga memiliki sedikit waktu luang (Paputungan, 2023). Masa dewasa awal mengisi waktu luang dengan melakukan hiburan seperti menggunakan media sosial (Khonsa & Darmawanti, 2024). Aktivitas hiburan menjadi salah satu yang cenderung dilakukan dewasa awal untuk menunda tidur (Konradus dkk., 2024). Aktivitas tersebut dilakukan untuk mendapatkan kesenangan. Adanya penggunaan media sosial dengan berbagai fiturnya juga membuat individu menghabiskan waktu sampai mengurangi waktu tidur (Suhartati dkk., 2021). Sehingga, adanya kebutuhan untuk mendapatkan rasa senang di waktu luang setelah memenuhi tuntutan sosial cenderung dilakukan oleh dewasa awal dengan menunda tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sohn dkk., (2021) mengungkapkan bahwa dari total responden 1043 dewasa awal terdapat 57.1% yaitu sekitar 364 yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut Chung dkk. (2020) kurangnya kualitas tidur cenderung disebabkan oleh tingginya *bedtime procrastination*. Adanya kesenjangan antara pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal dari segi kuantitas dan kualitas tidur bagi dewasa awal salah satunya disebabkan oleh *bedtime procrastination*. Pada masa dewasa awal, fenomena *bedtime procrastination* dapat terjadi dan perlu mendapat perhatian karena masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu.

Hurlock (1989) menjelaskan bahwa tahap dewasa awal sebagai periode untuk menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Proses penyesuaian diri yang terjadi di dewasa awal menjadi periode yang

dianggap sulit dalam fase hidup individu karena cenderung dilakukan secara mandiri sehingga ragu untuk meminta pertolongan dan nasihat. Masa dewasa awal disebut juga sebagai periode untuk mengatur arah kehidupan yang menentukan pilihan dan tanggung jawab seumur hidup. Pada masa ini, individu akan menemukan dan menetapkan pola hidup yang sesuai dengan kebutuhan sehingga berkembang menjadi perilaku dan nilai yang cenderung stabil dan akan membentuk karakteristik pribadi individu yang bertahan selama sisa hidup. Sebaliknya, apabila masa dewasa awal dijalani secara tergesa-gesa sebelum berhasil menemukan pola hidup yang sesuai, maka individu dapat merasa kesulitan dan tidak stabil secara emosional. Adanya berbagai tanggung jawab yang dilakukan secara mandiri pada dewasa awal sehingga mempunyai sedikit waktu luang sebelum tidur dapat berkaitan dengan kontrol diri dan bedtime procrastination. Waktu luang pada malam hari yang cenderung digunakan untuk melakukan aktivitas hiburan melalui media sosial membuat dewasa awal melakukan *bedtime procrastination*. Hal ini berkaitan juga dengan kontrol diri terkait kemampuan menahan godaan melakukan aktivitas hiburan yang menimbulkan kesenangan jangka pendek daripada kebutuhan tidur yang cukup. Kondisi tersebut dapat terjadi karena individu yang mempunyai kontrol diri rendah cenderung mengikuti dorongan sesaat, rentan terdistraksi, serta sulit menahan diri untuk melakukan aktivitas lain (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

Individu yang mengalami *bedtime procrastination* dapat mengalami berbagai dampak negatif secara fisik dan psikologis. Individu yang melakukan *bedtime procrastination* secara fisik dapat mengalami kelelahan untuk melakukan aktivitas di hari berikutnya (Keulen, 2020). *Bedtime procrastination* juga menyebabkan penurunan energi yang berkepanjangan dan bisa merugikan individu (Kroese dkk., 2016). Sehingga, secara fisik *bedtime procrastination* dapat menyebabkan menurunnya produktivitas. Dari sisi psikologis, *bedtime procrastination* dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis dan munculnya emosi negatif (Kroese dkk., 2016). Individu yang telah mengalami *bedtime procrastination* di hari berikutnya cenderung merasa menyesal, malu, mudah marah, dan kurang bahagia (Kroese dkk., 2016). Dari berbagai penjelasan

tersebut, *bedtime procrastination* dapat menurunkan kualitas hidup dengan melemahkan kesehatan fisik dan mengganggu kestabilan mental individu.

Bedtime procrastination salah satunya dipengaruhi oleh faktor perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Faktor perilaku penyebab *bedtime procrastination* pada individu yaitu tidak bisa menempatkan diri dalam posisi untuk tertidur, seperti tidak mematikan lampu dan tidak mematikan perangkat elektronik (Kroese dkk., 2016). Adanya penggunaan *gadget* atau *tablet* setelah selesai melakukan jadwal sosial seperti pekerjaan dan pendidikan dapat mempengaruhi *bedtime procrastination* (Kroese dkk., 2016). Setelah memprioritaskan tuntutan jadwal sosial, individu yang sengaja menunda waktu tidur cenderung memanfaatkan waktu tersebut untuk meredakan stres (Kroese dkk., 2016). Adanya penggunaan media sosial dengan berbagai fiturnya juga membuat individu menghabiskan waktu sampai mengurangi waktu tidur (Suhartati dkk., 2021). Godaan melakukan aktivitas hiburan dan bersosialisasi dengan orang lain juga membuat individu lupa waktu (Kroese dkk., 2016). Adanya kompensasi menunda waktu tidur untuk kesenangan jangka pendek menunjukkan bahwa individu lebih memprioritaskan pemenuhan kebutuhan emosional sesaat dibandingkan kesejahteraan hidup jangka panjang.

Berdasarkan wawancara dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 3 responden berdasarkan teori dan pertanyaan dari skala *bedtime procrastination* menurut Kroese (2014) untuk menelusuri lebih mendalam mengenai pengalaman *bedtime procrastination* pada dewasa awal, seluruh responden menyatakan bahwa *bedtime procrastination* dilakukan secara sadar karena masih memiliki waktu luang sebelum tidur, meskipun mereka menyadari bahwa keesokan harinya akan mendapatkan dampak negatif. Ada berbagai alasan responden melakukan *bedtime procrastination* yaitu “waktu aku buat aku sendiri”, “ada gak nyaman yang bikin aku gak bisa tidur”, “saya dengerin lagu gitu biasanya” disertai aktivitas seperti “*doomscrolling* entah itu *overthinking*”, “*scroll* tiktok”, dan “main game, ngumpul sama temen”. Saat *bedtime procrastination*, setiap responden merasakan emosi seperti “ngerasa bisa nurunin stres gitu, tapi di satu sisi tuh kadang suka ngerasa bersalah juga”, “perasaan gelisah”, dan “keputusannya itu salah”

Durasi perilaku *bedtime procrastination* responden berkisar antara 30 menit hingga 6 jam dengan adanya kesenjangan antara waktu munculnya niat untuk tidur sekitar pukul 21.00-23.00 WIB terhadap waktu tidur sebenarnya sekitar pukul 21.30-04.00 WIB. Pola munculnya *bedtime procrastination* pada responden bervariasi, seperti “tiga atau dua kali per minggu”, “5 hari dalam seminggu”, “karena masih ada waktu luang jadi ada habit”. Seluruh responden menyatakan bahwa *bedtime procrastination* dapat menimbulkan efek fisik seperti “agak ngantuk”, “kadang ngerasa badan capek”, “gampang kena sakit”, serta efek psikologis seperti “jadi gampang marah” dan “agak bad mood kalo misalkan paginya”. Seluruh responden mengetahui *bedtime procrastination* adalah keputusan salah dari pernyataan “merasa bersalah karena waktu istirahat waktu yang sebenarnya bisa buat istirahat malah jadi berkurang”, “yang salah cari distraksinya itu”, dan “pasti keputusan yang salah ya karena berkurang kualitas dan waktu tidurnya”. Maka, kesimpulannya seluruh responden menyadari bahwa *bedtime procrastination* termasuk keputusan yang salah, tetapi perilaku tersebut tetap dilakukan karena waktu luang sebelum tidur dipandang sebagai kesempatan untuk melakukan berbagai aktivitas.

Bedtime procrastination dapat menjadi perilaku yang sulit diubah sehingga berpotensi mengganggu proses pembentukan pola hidup pada masa dewasa awal. *Bedtime procrastination* menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan tidur yang secara langsung mempengaruhi kualitas hidup sehat. Sejalan dengan itu, Yinn dkk. (2024) menyatakan *bedtime procrastination* dapat mengganggu kesehatan. *Bedtime procrastination* yang berkelanjutan dapat menyebabkan disfungsi di siang hari yang akan mempengaruhi kurangnya produktivitas tuntutan akademik maupun pekerjaan (Ma dkk., 2020). Kondisi *bedtime procratsination* juga dapat terjadi karena penyesuaian diri yang belum optimal pada masa dewasa awal. Pada masa dewasa awal, individu berupaya menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial sehingga cenderung melakukan *bedtime procrastination* sebagai kesempatan mendapatkan hiburan dan relaksasi. Adanya keputusan memilih *bedtime procrastination* untuk kesenangan jangka pendek berkaitan dengan kontrol diri. Menurut Kroese dkk., (2016), rendahnya kontrol diri membuat individu cenderung sulit berhenti dari aktivitas yang memberi kesenangan

sesaat daripada memenuhi kebutuhan tidur. Selain itu, menurut Yinn dkk., (2024), kontrol diri mempunyai pengaruh negatif terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa muda di Malaysia. Di samping itu, kontrol diri mempunyai hubungan negatif yang kecil sebesar ($r = -0.11$) terhadap *bedtime procrastination* pada karyawan.

De Ridder dkk. (2012) menyatakan kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk mengesampingkan atau mengubah respons internal mereka, untuk menghambat kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, dan untuk memfasilitasi kecenderungan perilaku yang diinginkan. Menurut De Ridder dkk. (2011) kontrol diri memiliki dua dimensi yaitu inhibisi dan inisiasi. Inhibisi merupakan kapasitas individu untuk menahan godaan atau kendali impuls sedangkan inisiasi merupakan kapasitas individu untuk bertindak dengan orientasi jangka panjang. Berdasarkan penjelasan De Ridder diatas, maka kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk menahan godaan dan menghambat kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan serta melakukan perilaku yang diinginkan untuk tujuan jangka panjang.

Kontrol diri berperan sebagai kemampuan untuk menahan godaan dengan menunda kebutuhan kepuasan instan demi tujuan jangka panjang (De Ridder dkk., 2011). Kontrol diri dapat berkaitan dengan *bedtime procrastination* karena adanya konflik respons ketika sudah memiliki niat untuk tidur namun memilih menunda tidur dengan melakukan aktivitas diluar tuntutan eksternal meskipun sudah mengetahui konsekuensi buruknya. Individu yang mempunyai kontrol diri rendah cenderung mengikuti dorongan sesaat, rentan terdistraksi, serta sulit menahan diri untuk melakukan aktivitas lain (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan individu sulit untuk pergi tidur sesuai rencana karena tergoda mengikuti dorongan untuk melakukan aktivitas lain yang menimbulkan kepuasan sesaat.

Kontrol diri juga berperan mendukung terbentuknya pola hidup sehat karena membantu individu dalam mengatur perilaku dan membuat keputusan yang tepat untuk kebutuhan jangka panjang (De Ridder dkk., 2012). Salah satu contoh penerapan kontrol diri adalah mengendalikan penggunaan media sosial supaya tidak berlebihan sehingga dapat mencegah masalah kesehatan mental (Khonsa &

Darmawanti, 2024). Kontrol diri yang tinggi berkontribusi dalam berbagai perilaku untuk mencapai keberhasilan hidup, sedangkan, kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi ketidakstabilan emosi individu (De Ridder dkk., 2012). Kontrol diri yang rendah juga dapat menyebabkan individu sulit mengendalikan dorongan impulsif, termasuk keinginan untuk menggunakan gadget secara terus menerus (Nichlah & Primavitri, 2026).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yinn dkk., (2024), kontrol diri mempunyai pengaruh negatif terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa muda di Malaysia. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan *bedtime procrastination*. Hal tersebut juga dikemukakan oleh hasil penelitian dari Sharkesyan & Suryadi (2025) yang mengungkapkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tesis. Hasil tersebut menunjukkan kontrol diri yang rendah berkaitan dengan tingginya *bedtime procrastination*, begitupun sebaliknya apabila kontrol diri tinggi maka *bedtime procrastination* cenderung rendah.

Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kühnel dkk. (2018), kontrol diri mempunyai hubungan negatif yang kecil sebesar ($r = -0.11$) terhadap *bedtime procrastination* pada karyawan. Kühnel menyatakan bahwa *bedtime procrastination* dapat disebabkan dari keterbatasan sumber daya kontrol diri berupa kondisi diri individu seperti tuntutan sosial dan lingkungan serta faktor biologis individu, bukan hanya berdasarkan sifat kontrol diri.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu yang meneliti mengenai peran kontrol diri terhadap *bedtime procrastination*. Saat ini, penelitian terkait kontrol diri terhadap *bedtime procrastination* masih sedikit di Indonesia. Sejalan dengan itu, belum terdapat penelitian yang mengkaji secara spesifik mengenai pengaruh kontrol diri berdasarkan teori De Ridder terhadap *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih mendalam mengenai pengaruh kontrol diri terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perilaku *bedtime procrastination* memiliki dampak negatif yang dapat memengaruhi pola hidup pada dewasa awal.
2. Kurangnya kontrol diri akan memengaruhi pola hidup sehat yang terbentuk pada dewasa awal.
3. Masih sedikit penelitian di Indonesia mengenai pengaruh kontrol diri terhadap *bedtime procrastination*

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini akan berfokus pada pengaruh kontrol diri terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini untuk pengembangan pemahaman dalam bidang psikologi terkait kontrol diri dan *bedtime procrastination*.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Universitas

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengeksplorasi mengenai topik kontrol diri dan *bedtime procrastination*.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi wawasan untuk memahami perilaku *bedtime procrastination* yang diakibatkan oleh kontrol diri, sehingga masyarakat lebih peduli dalam mengontrol diri dan menjaga pola hidup.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan untuk memahami perilaku kontrol diri dan *bedtime procrastination* pada dewasa awal.

