

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis maupun psikologis individu. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan (*restorative process*) yang mendukung fungsi metabolisme, regulasi hormon, penguatan sistem imun, konsolidasi memori, serta pemulihan fungsi otak setelah menjalani aktivitas sepanjang hari. Oleh karena itu, tidur yang berkualitas tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kesejahteraan psikologis, kemampuan berpikir, serta produktivitas individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Watson et al., 2015; Riemann et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur yang memadai berhubungan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan perhatian, mengendalikan emosi, mengambil keputusan, serta menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan fungsi kognitif yang kompleks. Sebaliknya, kurang tidur diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan konsentrasi, penurunan fungsi eksekutif, ketidakstabilan emosi, hingga berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental (Medic et al., 2017). Selain itu, Curcio et al. (2006) menjelaskan bahwa tidur memiliki peran penting dalam proses pembelajaran dan konsolidasi memori sehingga individu yang mengalami kekurangan tidur cenderung menunjukkan performa belajar dan produktivitas yang lebih rendah dibandingkan individu dengan kualitas tidur yang baik.

Meskipun tidur memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa permasalahan tidur masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang terus meningkat di berbagai negara. Gangguan tidur tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya beban kesehatan masyarakat melalui penurunan produktivitas, kualitas hidup, serta meningkatnya risiko berbagai penyakit fisik dan psikologis.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal masih menjadi tantangan bagi banyak individu.

Secara global, gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada populasi dewasa. Penelitian epidemiologis yang dilakukan oleh Benjafield dkk. (2025) melaporkan bahwa sekitar 16% populasi dewasa mengalami insomnia sebagai salah satu bentuk gangguan tidur. Selain itu, *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME, 2024) juga menunjukkan bahwa gangguan tidur menjadi salah satu masalah kesehatan yang terus mengalami peningkatan dan berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup masyarakat di berbagai negara. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa masalah tidur merupakan isu kesehatan yang tidak lagi bersifat individual, melainkan telah menjadi perhatian dalam kesehatan masyarakat secara global.

Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Berdasarkan *Indonesia Family Life Survey (IFLS)* gelombang ke-5, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai sekitar 10% dari populasi Indonesia atau setara dengan sekitar 26 juta penduduk (Strauss et al., 2016). Selain itu, hasil survei *Kuriosis–Katadata Insight Center* (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 46,2% responden melaporkan hanya tidur selama 4–6 jam setiap malam, yaitu lebih rendah dibandingkan durasi tidur yang direkomendasikan bagi orang dewasa. Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan tidur tidak hanya berkaitan dengan gangguan tidur yang bersifat klinis, tetapi juga mencerminkan semakin banyaknya individu yang memiliki kebiasaan tidur kurang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi inilah yang kemudian mendorong perlunya pemahaman lebih lanjut mengenai berbagai bentuk perilaku yang berkontribusi terhadap keterlambatan waktu tidur.

Meningkatnya permasalahan tidur tidak seluruhnya disebabkan oleh gangguan tidur yang bersifat klinis, seperti insomnia atau gangguan ritme sirkadian. Pada sebagian individu, keterlambatan waktu tidur justru terjadi ketika mereka sebenarnya memiliki kesempatan untuk tidur tepat waktu, tetapi secara sengaja memilih melakukan aktivitas lain terlebih dahulu. Aktivitas tersebut umumnya berupa penggunaan media sosial, menonton film atau serial, bermain gim, membaca, maupun sekadar menjelajahi internet. Akibatnya, waktu tidur menjadi

semakin larut meskipun individu telah menyadari pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan.

Fenomena tersebut semakin banyak ditemukan pada kehidupan modern seiring meningkatnya penggunaan teknologi digital dan fleksibilitas akses terhadap berbagai bentuk hiburan pada malam hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak individu tetap terjaga hingga larut malam bukan karena tuntutan pekerjaan atau kewajiban tertentu, melainkan karena memilih mempertahankan aktivitas yang memberikan kesenangan atau relaksasi sesaat (Exelmans & Van den Bulck, 2017; Kroese et al., 2016). Kondisi ini menyebabkan individu memperoleh durasi tidur yang lebih pendek dan berpotensi mengalami berbagai konsekuensi negatif pada keesokan harinya, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, serta berkurangnya produktivitas (Exelmans & Van den Bulck, 2017).

Fenomena menunda waktu tidur tanpa adanya hambatan eksternal tersebut dalam kajian psikologi dikenal sebagai *bedtime procrastination*. Menurut Kroese dkk. (2014), *bedtime procrastination* merupakan kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur yang telah direncanakan meskipun tidak terdapat alasan eksternal yang menghalangi individu untuk tidur. Dengan kata lain, individu sebenarnya telah memiliki kesempatan untuk beristirahat, namun memilih melakukan aktivitas lain sehingga waktu tidur terus tertunda. Berbeda dengan insomnia yang lebih berkaitan dengan kesulitan fisiologis atau klinis untuk memulai maupun mempertahankan tidur, *bedtime procrastination* merupakan bentuk prokrastinasi perilaku yang berakar pada kegagalan individu dalam mengatur perilakunya menjelang waktu tidur (Kroese et al., 2014). Oleh karena itu, *bedtime procrastination* menjadi salah satu fenomena perilaku yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian mengenai kesehatan tidur karena berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari yang berpotensi dimodifikasi.

Bedtime procrastination merupakan perilaku yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor penyebab. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan individu menunda waktu tidur dipengaruhi oleh kombinasi faktor perilaku, lingkungan, maupun psikologis. Dari sisi perilaku, aktivitas hiburan sebelum tidur seperti menggunakan media sosial, menonton video, bermain gim, atau menjelajahi internet sering kali membuat individu kehilangan

kesadaran terhadap waktu sehingga tanpa disadari menunda waktu tidurnya (Kroese et al., 2016). Selain itu, Chen dkk. (2022) juga mengemukakan bahwa karakteristik individu, seperti rendahnya regulasi diri, kelelahan akibat aktivitas sepanjang hari, orientasi terhadap kepuasan jangka pendek, serta penggunaan *smartphone* yang bermasalah (*problematic smartphone use*), turut berkontribusi terhadap munculnya *bedtime procrastination*.

Meskipun demikian, berbagai faktor tersebut pada dasarnya lebih menggambarkan kondisi yang menyertai terjadinya *bedtime procrastination* daripada menjelaskan mengapa seseorang memilih tetap terjaga ketika sebenarnya telah memiliki kesempatan untuk tidur. Sebagai contoh, penggunaan media sosial atau aktivitas hiburan pada malam hari tidak selalu menyebabkan setiap individu menunda waktu tidur. Sebagian individu tetap mampu menghentikan aktivitas tersebut dan tidur sesuai rencana, sedangkan sebagian lainnya terus menunda waktu tidurnya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat mekanisme psikologis yang turut memengaruhi bagaimana individu mengambil keputusan menjelang waktu tidur.

Sejalan dengan perkembangan penelitian dalam bidang psikologi tidur, perhatian peneliti mulai bergeser dari faktor perilaku menuju faktor psikologis yang mendasari munculnya *bedtime procrastination*. Salah satu faktor yang mulai banyak diteliti adalah *perceived stress*, yaitu bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi berbagai tuntutan dalam kehidupannya. Individu yang menghadapi tingkat tekanan yang sama belum tentu menunjukkan perilaku tidur yang sama karena respons terhadap tekanan sangat dipengaruhi oleh bagaimana tekanan tersebut dipersepsikan. Oleh karena itu, memahami *bedtime procrastination* tidak cukup hanya dengan melihat aktivitas yang dilakukan sebelum tidur, tetapi juga perlu mempertimbangkan kondisi psikologis yang mendasari perilaku tersebut. Atas dasar inilah penelitian mengenai hubungan antara *perceived stress* dan *bedtime procrastination* menjadi relevan untuk dilakukan.

Di antara berbagai kelompok usia, dewasa awal merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami *bedtime procrastination*. Hal tersebut disebabkan karena masa dewasa awal ditandai oleh berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan yang berlangsung secara bersamaan. Individu pada tahap ini

mulai memasuki dunia pendidikan tinggi atau pekerjaan, membangun karier, menjalin hubungan romantis yang lebih serius, mengembangkan kemandirian finansial, hingga mulai mempersiapkan kehidupan berkeluarga. Beragam tuntutan tersebut mengharuskan individu mampu menyesuaikan diri dengan berbagai peran baru sehingga masa dewasa awal sering dipandang sebagai periode transisi yang penuh tantangan (Papalia & Feldman, 2014; Santrock, 2018).

Dalam perspektif perkembangan psikososial, Erikson (1968) menjelaskan bahwa individu pada masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun hubungan interpersonal yang dekat, hangat, dan bermakna dengan orang lain tanpa kehilangan identitas dirinya. Keberhasilan menyelesaikan tugas perkembangan tersebut memungkinkan individu membentuk hubungan yang sehat, sedangkan kegagalannya dapat menimbulkan perasaan kesepian, keterasingan, maupun kerentanan terhadap tekanan psikologis. Oleh karena itu, masa dewasa awal tidak hanya ditandai oleh perubahan peran sosial, tetapi juga oleh berbagai tantangan psikososial yang memerlukan kemampuan adaptasi yang baik (Erikson, 1968).

Berbagai tuntutan perkembangan tersebut berpotensi memengaruhi kebiasaan tidur individu. Upaya untuk menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan sosial, serta kebutuhan pribadi sering kali menyebabkan waktu istirahat menjadi kurang diperhatikan. Dalam kondisi demikian, sebagian individu memilih tetap melakukan berbagai aktivitas pada malam hari meskipun telah memiliki kesempatan untuk tidur. Akibatnya, kecenderungan *bedtime procrastination* menjadi lebih mudah muncul pada kelompok dewasa awal dibandingkan kelompok usia lainnya. Dengan demikian, karakteristik perkembangan yang dimiliki dewasa awal menjadikan kelompok ini relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan *bedtime procrastination*.

Berbagai tuntutan yang dihadapi pada masa dewasa awal tidak selalu menimbulkan dampak psikologis yang sama pada setiap individu. Meskipun berada dalam situasi yang serupa, sebagian individu mampu beradaptasi dengan baik, sedangkan sebagian lainnya merasa kewalahan dalam menghadapi tuntutan yang

ada. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa dampak suatu situasi tidak hanya ditentukan oleh banyaknya tuntutan yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai dan mengevaluasi tuntutan tersebut. Dengan kata lain, respons psikologis seseorang terhadap suatu kondisi lebih dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi yang dialaminya daripada oleh situasi itu sendiri.

Konsep tersebut dikenal sebagai *perceived stress*. Menurut Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983), *perceived stress* merupakan penilaian subjektif individu mengenai sejauh mana situasi dalam kehidupannya dianggap tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak dapat dikendalikan (*uncontrollable*), serta melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (*overloading*). Oleh karena itu, *perceived stress* tidak mengacu pada banyaknya stresor yang dialami seseorang, melainkan pada bagaimana individu mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai sesuatu yang menekan atau masih dapat diatasi.

Berdasarkan konsep tersebut, dua individu yang menghadapi tuntutan kehidupan yang sama belum tentu memiliki tingkat *perceived stress* yang sama. Perbedaan pengalaman, sumber daya psikologis, kemampuan mengatasi masalah, maupun cara mengevaluasi situasi dapat menyebabkan individu memberikan penilaian yang berbeda terhadap suatu peristiwa. Akibatnya, tingkat tekanan psikologis yang dirasakan setiap individu juga dapat berbeda meskipun berada dalam kondisi yang relatif serupa. Oleh karena itu, *perceived stress* menjadi salah satu konstruk psikologis yang penting untuk dipahami ketika mengkaji berbagai respons individu terhadap tuntutan kehidupan pada masa dewasa awal.

Perceived stress diduga berperan dalam meningkatkan kecenderungan individu melakukan *bedtime procrastination* melalui perubahan respons psikologis dan perilaku ketika menghadapi tekanan. Individu yang mempersepsikan tuntutan kehidupannya sebagai sesuatu yang sulit dikendalikan atau melebihi kemampuan yang dimilikinya cenderung mengalami ketegangan psikologis, seperti munculnya pikiran yang terus berulang, kekhawatiran, kelelahan mental, maupun emosi negatif. Kondisi tersebut mendorong individu untuk mencari cara yang dapat memberikan rasa nyaman atau mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam jangka pendek (Lazarus & Folkman, 1984).

Salah satu bentuk respons yang sering dilakukan adalah terlibat dalam aktivitas yang bersifat menyenangkan sebelum tidur, seperti menggunakan media sosial, menonton video, bermain gim, atau aktivitas hiburan lainnya. Aktivitas tersebut dapat memberikan distraksi sementara dari tekanan yang dirasakan sehingga individu memperoleh kenyamanan emosional dalam jangka pendek. Namun, pada saat yang sama, aktivitas tersebut membuat individu terus menunda waktu tidur yang telah direncanakan. Dengan demikian, keterlambatan waktu tidur yang terjadi bukan semata-mata disebabkan oleh aktivitas hiburan itu sendiri, melainkan juga oleh kondisi psikologis yang mendorong individu untuk mempertahankan aktivitas tersebut sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dirasakan (Kroese et al., 2016; Sirois & Pychyl, 2013).

Hubungan tersebut mulai didukung oleh berbagai penelitian empiris. Schmidt dkk. (2024) menemukan bahwa tingkat stres harian yang lebih tinggi berkaitan dengan meningkatnya *bedtime procrastination*, yang selanjutnya berdampak pada kualitas tidur individu. Sejalan dengan itu, He dkk. (2025) melaporkan bahwa *perceived stress* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *bedtime procrastination*, baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis tertentu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami *perceived stress* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk menunda waktu tidurnya. Oleh karena itu, *perceived stress* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang relevan untuk menjelaskan munculnya *bedtime procrastination*, khususnya pada individu dewasa awal yang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan kehidupan.

Seiring berkembangnya penelitian mengenai perilaku tidur, hubungan antara *perceived stress* dan *bedtime procrastination* mulai mendapatkan perhatian dalam berbagai studi empiris. Temuan-temuan penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat *stress* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menunda waktu tidurnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa *stress* tidak hanya berkaitan dengan kualitas tidur secara umum, tetapi juga berhubungan dengan perilaku individu dalam mengatur waktu tidurnya.

Beberapa penelitian internasional menunjukkan hasil yang relatif konsisten. Schmidt dkk. (2024) menemukan bahwa peningkatan tingkat stres harian berkaitan dengan meningkatnya *bedtime procrastination*, yang selanjutnya berdampak pada durasi serta kualitas tidur. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian He dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa *perceived stress* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *bedtime procrastination*, baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis tertentu. Hasil kedua penelitian tersebut memberikan bukti bahwa tekanan yang dipersepsikan individu memiliki peran penting dalam meningkatkan kecenderungan menunda waktu tidur.

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai *bedtime procrastination* juga menunjukkan kecenderungan yang serupa. Khou, Sahrani, dan Marella (2024) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi, dengan padatnya aktivitas harian dan penggunaan *gadget* sebagai faktor yang sering dikemukakan oleh responden. Selain itu, Budi (2025) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Meskipun menggunakan bentuk stres yang lebih spesifik, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki keterkaitan dengan perilaku menunda waktu tidur. Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut memperlihatkan adanya konsistensi temuan mengenai hubungan antara stres dan *bedtime procrastination*, sekaligus membuka peluang untuk mengkaji hubungan tersebut menggunakan konstruk *perceived stress* pada populasi dewasa awal secara lebih luas.

Meskipun penelitian mengenai hubungan antara stres dan *bedtime procrastination* terus berkembang, masih terdapat beberapa keterbatasan yang menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji bentuk stres yang bersifat spesifik, seperti stres akademik, stres kerja, maupun stres harian, sehingga belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana *perceived stress* sebagai penilaian subjektif individu terhadap berbagai tuntutan kehidupan berhubungan dengan *bedtime procrastination*. Padahal, *perceived stress* merupakan konstruk psikologis yang lebih komprehensif karena tidak hanya menitikberatkan pada sumber stres tertentu,

tetapi juga pada bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi tekanan yang dialaminya (Cohen et al., 1983).

Selain itu, penelitian-penelitian terdahulu umumnya lebih banyak melibatkan populasi mahasiswa sebagai responden. Padahal, mahasiswa hanya merupakan salah satu bagian dari kelompok dewasa awal yang memiliki karakteristik, tuntutan, dan peran sosial yang lebih beragam. Individu dewasa awal juga mencakup mereka yang telah bekerja, sedang membangun karier, menjalani peran sebagai pasangan maupun anggota keluarga, atau menjalankan beberapa peran secara bersamaan. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan munculnya dinamika *perceived stress* dan *bedtime procrastination* yang berbeda dibandingkan apabila penelitian hanya difokuskan pada mahasiswa.

Di samping itu, sebagian besar bukti empiris mengenai hubungan antara *perceived stress* dan *bedtime procrastination* masih berasal dari penelitian di luar Indonesia. Perbedaan budaya, gaya hidup, serta perkembangan penggunaan teknologi digital memungkinkan adanya variasi dalam bagaimana individu mempersepsikan tekanan kehidupan maupun mengelola kebiasaan tidurnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *perceived stress* dan *bedtime procrastination* pada populasi dewasa awal di Indonesia masih perlu dilakukan untuk memperkaya bukti empiris serta memberikan gambaran yang lebih sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena yang diteliti, peneliti melakukan *pilot study* melalui wawancara semi-terstruktur terhadap enam individu dewasa awal yang memenuhi karakteristik populasi penelitian. Wawancara dilaksanakan pada 29 April 2026 dan 1 Mei 2026 melalui platform *WhatsApp Call*. *Pilot study* ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan terkait kebiasaan tidur, aktivitas sebelum tidur, serta faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan mereka menunda waktu tidur.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengaku pernah menunda waktu tidur meskipun telah memiliki rencana untuk tidur lebih awal. Penundaan tersebut umumnya dilakukan dengan menggunakan telepon genggam untuk mengakses media sosial, bermain *game*, menonton film, maupun mengerjakan tugas. Beberapa partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka

cenderung memanfaatkan waktu malam sebagai kesempatan untuk menikmati waktu bagi diri sendiri (*me time*) setelah menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari. Salah seorang partisipan menyatakan bahwa dirinya tetap bermain telepon genggam pada malam hari karena merasa seharian tidak sempat menggunakannya. Partisipan lain mengungkapkan bahwa ia lebih memilih menonton film pada malam hari karena merupakan waktu yang paling nyaman untuk beristirahat dan menikmati waktu luang setelah menjalani kesibukan sepanjang hari.

Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan menunda waktu tidur tidak hanya berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan sebelum tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, seperti tuntutan akademik maupun pekerjaan, penggunaan media digital pada malam hari, serta kebutuhan untuk memperoleh waktu bagi diri sendiri setelah beraktivitas. Kondisi-kondisi tersebut mengindikasikan adanya kemungkinan keterkaitan antara tekanan yang dirasakan individu (*perceived stress*) dengan kecenderungan melakukan *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, hasil *pilot study* ini memberikan dasar awal yang mendukung pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada populasi dewasa awal.

Berdasarkan uraian mengenai pentingnya tidur, meningkatnya fenomena *bedtime procrastination*, karakteristik dewasa awal yang rentan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, serta hasil penelitian terdahulu dan *pilot study* yang menunjukkan adanya indikasi keterkaitan antara *perceived stress* dengan *bedtime procrastination*, dapat dipahami bahwa hubungan kedua variabel tersebut merupakan isu yang penting untuk dikaji. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* pada populasi dewasa awal masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tingginya kecenderungan *bedtime procrastination* pada individu dewasa awal yang ditandai dengan perilaku menunda waktu tidur meskipun tidak terdapat hambatan eksternal yang signifikan.
2. Perilaku *bedtime procrastination* berkontribusi terhadap berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya durasi tidur, kelelahan di siang hari, serta penurunan kesejahteraan psikologis.
3. Berbagai faktor perilaku, lingkungan, dan psikologis diduga berkontribusi terhadap munculnya *bedtime procrastination* pada dewasa awal.
4. Faktor psikologis, khususnya stres, berperan dalam memengaruhi pola tidur dan kecenderungan prokrastinasi, termasuk dalam konteks waktu tidur.
5. *Perceived stress* sebagai penilaian subjektif terhadap tekanan hidup diduga memiliki peran dalam memengaruhi perilaku *bedtime procrastination*.
6. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara stres dan *bedtime procrastination*, namun masih terbatas pada jenis stres tertentu, seperti stres akademik.
7. Penelitian mengenai hubungan antara *perceived stress* dan *bedtime procrastination* pada populasi dewasa awal masih terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut.

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 *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* pada individu dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Mengetahui hubungan antara *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* pada individu dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan, terkait dengan hubungan antara *perceived stress* dan *bedtime procrastination* pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian literatur mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku tidur, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi individu dewasa awal

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan stres serta dampaknya terhadap perilaku tidur, sehingga individu dapat lebih mampu mengatur waktu tidur secara optimal.

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 diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait *perceived stress* dan *bedtime procrastination*, baik dengan menambahkan variabel lain maupun memperluas populasi penelitian.