

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang mendukung keberfungsian individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Waktu tidur yang tidak mencukupi dapat berkaitan dengan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan terganggunya pelaksanaan aktivitas pada keesokan hari. Namun, sebagian mahasiswa belum mampu pergi tidur sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Kondisi tersebut dapat terjadi meskipun mahasiswa memiliki kesempatan untuk tidur dan tidak sedang menghadapi keadaan yang mengharuskannya tetap terjaga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui kuesioner terbuka terhadap lima mahasiswa berusia 21 sampai 24 tahun, ditemukan adanya perbedaan antara waktu tidur yang direncanakan dan waktu aktual responden pergi tidur. Beberapa responden telah berniat tidur sekitar pukul 22.00 sampai 23.00, tetapi baru benar-benar tidur setelah pukul 00.00 hingga sekitar pukul 03.00. Selama menunda waktu tidur, responden masih menggunakan media sosial, menonton video, bermain gim, berkomunikasi melalui media digital, atau melanjutkan pekerjaan. Beberapa responden menyatakan bahwa aktivitas tersebut sulit dihentikan karena telah menjadi kebiasaan, memberikan hiburan, atau dianggap sebagai waktu pribadi setelah menjalani kegiatan sepanjang hari.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa alasan keterlambatan tidur pada responden tidak selalu sama. Sebagian responden tetap terjaga

untuk melakukan aktivitas hiburan yang tidak mendesak, sedangkan sebagian lainnya masih menyelesaikan tugas kuliah, pekerjaan, atau tanggung jawab dengan tenggat waktu tertentu. Perbedaan alasan tersebut perlu diperhatikan karena tidur lebih larut tidak selalu dapat dikategorikan sebagai *bedtime procrastination*. Kroese et al. (2014) mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan individu untuk pergi tidur pada waktu yang telah diniatkan meskipun tidak terdapat keadaan eksternal yang menghalanginya untuk tidur. Penelitian tersebut mengecualikan individu dengan gangguan tidur dan pekerja shift dalam analisisnya. Selanjutnya, Nauts et al. (2019) melalui penelitian kualitatif terhadap individu yang sering melakukan *bedtime procrastination* mengidentifikasi tiga bentuk alasan keterlambatan tidur, yaitu *deliberate procrastination*, *mindless procrastination*, dan *strategic delay*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlambatan tidur dapat terjadi melalui proses dan alasan yang berbeda, sehingga identifikasi *bedtime procrastination* perlu mempertimbangkan niat tidur, kondisi eksternal, serta alasan individu tetap terjaga (Kroese et al., 2014; Nauts et al., 2019)

Dalam konteks mahasiswa, keterlambatan waktu tidur perlu dipahami berdasarkan alasan yang melatarbelakanginya sebelum dikategorikan sebagai *bedtime procrastination*. Kroese et al. (2014) mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan individu untuk pergi tidur pada waktu yang telah direncanakan meskipun tidak terdapat keadaan eksternal yang menghalangi individu untuk tidur. Berdasarkan definisi tersebut, tugas akademik yang memiliki tenggat waktu dan harus diselesaikan pada malam tersebut dapat dipahami sebagai kondisi eksternal yang membatasi kesempatan mahasiswa untuk tidur. Oleh karena itu, keterlambatan tidur yang terjadi karena kewajiban akademik yang tidak dapat ditunda tidak secara langsung menunjukkan adanya *bedtime procrastination*. Sebaliknya, *bedtime procrastination* lebih tepat digunakan untuk menggambarkan kondisi ketika mahasiswa telah memiliki niat untuk tidur, memiliki kesempatan untuk beristirahat, tetapi tetap menunda waktu tidurnya dengan melanjutkan aktivitas yang

sebenarnya tidak bersifat mendesak dan masih dapat dihentikan (Kroese et al., 2014). Nauts et al. (2019) menjelaskan bahwa individu memiliki berbagai alasan ketika pergi tidur lebih lambat dibandingkan waktu yang telah diinginkan, sehingga identifikasi *bedtime procrastination* perlu mempertimbangkan kesenjangan antara waktu tidur yang diniatkan dan waktu tidur aktual, keberadaan hambatan eksternal, serta alasan individu tetap terjaga. Dengan demikian, dalam penelitian ini penundaan tidur pada mahasiswa tidak hanya dilihat berdasarkan keterlambatan waktu tidur, tetapi juga berdasarkan apakah individu gagal merealisasikan niat tidurnya tanpa adanya alasan eksternal yang dapat membenarkan penundaan tersebut (Kroese et al., 2014; Nauts et al., 2019).

Setelah mengalami keterlambatan tidur, responden melaporkan rasa mengantuk, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana hati, sakit kepala, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial. Responden juga menyebutkan tugas kuliah, pekerjaan yang belum selesai, keterbatasan waktu, dan kekhawatiran terhadap kegiatan pada hari berikutnya sebagai kondisi yang membebani. Temuan awal tersebut memperlihatkan bahwa tuntutan akademik dan kecenderungan menunda waktu tidur dapat muncul dalam kehidupan mahasiswa. Namun, temuan studi pendahuluan belum cukup untuk menjelaskan hubungan antara kedua kondisi tersebut sehingga masih memerlukan pembuktian melalui penelitian empiris.

Secara konseptual, *bedtime procrastination* merupakan kegagalan individu untuk pergi tidur pada waktu yang telah diniatkan meskipun tidak terdapat keadaan eksternal yang menghalanginya untuk pergi tidur. Konsep ini menekankan adanya kesenjangan antara waktu yang diniatkan untuk pergi tidur dan waktu aktual individu pergi tidur. Oleh karena itu, pergi tidur pada larut malam tidak secara otomatis dapat dikategorikan sebagai *bedtime procrastination*. Kroese et al. (2014) menjelaskan bahwa perilaku tersebut terjadi ketika individu tidak memiliki hambatan nyata untuk pergi tidur tepat waktu, tetapi tetap gagal merealisasikan niat tidurnya. Dalam penelitian ini, kewajiban yang benar-benar tidak dapat

ditunda, seperti tugas akademik dengan tenggat yang mendesak atau pekerjaan dengan jadwal malam, dapat dipahami sebagai keadaan eksternal yang membatasi kesempatan individu untuk tidur. Sebaliknya, perilaku lebih sesuai dengan konsep *bedtime procrastination* apabila individu telah berniat pergi tidur, memiliki kesempatan untuk tidur, tetapi tetap menundanya tanpa keadaan eksternal yang benar-benar mengharuskannya tetap terjaga. Penilaian tersebut perlu mempertimbangkan niat tidur, kesempatan aktual untuk tidur, dan alasan yang mendasari keterlambatan waktu tidur (Kroese et al., 2014; Nauts et al., 2019).

Definisi *bedtime procrastination* tidak didasarkan pada batas waktu tertentu yang berlaku sama bagi setiap individu, melainkan mengacu pada ketidaksesuaian antara waktu tidur yang telah direncanakan dengan waktu individu benar-benar pergi tidur. Kroese et al. (2014) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* terjadi ketika individu gagal merealisasikan niat untuk tidur sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, meskipun tidak terdapat kondisi eksternal yang menghalanginya untuk tidur. Oleh karena itu, waktu tidur yang lebih larut tidak dapat langsung dikategorikan sebagai *bedtime procrastination* apabila keterlambatan tersebut masih sesuai dengan rencana individu atau disebabkan oleh alasan eksternal tertentu. Dari perspektif kesehatan tidur, mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal tetap memiliki kebutuhan tidur yang perlu dipenuhi untuk menjaga fungsi fisik, kognitif, dan psikologis secara optimal. National Sleep Foundation merekomendasikan individu dewasa muda untuk memperoleh durasi tidur sekitar tujuh sampai sembilan jam setiap malam, karena durasi tidur yang tidak mencukupi dapat berkaitan dengan penurunan fungsi keseharian dan kesehatan individu (Hirshkowitz et al., 2015). Pada mahasiswa, pola tidur yang tidak teratur dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan, seperti aktivitas akademik, kegiatan sosial, penggunaan teknologi digital, serta kesulitan dalam mengatur waktu (Hershner, 2020). Namun, keterlambatan waktu tidur tidak dapat ditentukan sebagai *bedtime procrastination* hanya berdasarkan waktu tidur

yang lebih larut atau tidak memenuhi rekomendasi kesehatan tidur. Perilaku tersebut lebih sesuai dengan konsep *bedtime procrastination* ketika individu telah memiliki niat untuk tidur, memiliki kesempatan untuk tidur, tetapi tetap menunda waktu tidurnya dengan melakukan aktivitas lain yang sebenarnya masih dapat dihentikan (Kroese et al., 2014). Nauts et al. (2019) menambahkan bahwa penundaan waktu tidur perlu dipahami berdasarkan alasan individu tetap terjaga, karena keterlambatan tidur dapat muncul akibat berbagai kondisi, seperti adanya tuntutan tertentu, keputusan sadar untuk memperpanjang waktu terjaga, maupun kegagalan dalam mengendalikan perilaku setelah waktu tidur yang telah direncanakan. Dengan demikian, identifikasi *bedtime procrastination* pada mahasiswa perlu mempertimbangkan waktu tidur yang diniatkan, waktu tidur aktual, keberadaan hambatan eksternal, serta alasan individu melakukan penundaan tersebut (Kroese et al., 2014; Nauts et al., 2019).

Bedtime procrastination perlu diperhatikan karena berkaitan dengan berbagai permasalahan tidur. Hill et al. (2022), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, menemukan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan durasi tidur yang lebih pendek, kualitas tidur yang lebih buruk, dan meningkatnya kelelahan pada siang hari. Pada mahasiswa, Ma et al. (2022) menemukan bahwa 39,42% dari 1.550 responden mengalami kualitas tidur buruk serta menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat *bedtime procrastination* dengan prevalensi dan tingkat keparahan kualitas tidur buruk. Alshammari et al. (2023) juga melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *bedtime procrastination* sedang hingga tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami insomnia. Data tersebut berasal dari penelitian terdahulu dan digunakan untuk menunjukkan urgensi permasalahan *bedtime procrastination*, bukan untuk menyatakan bahwa responden dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur buruk.

Fenomena penundaan waktu tidur juga ditemukan pada mahasiswa di Indonesia. Khou et al. (2024) melaporkan bahwa 93,8% responden menyatakan kesibukan aktivitas sehari-hari berkaitan dengan keputusan

menunda waktu tidur, sedangkan 63,2% responden masih melakukan berbagai aktivitas sebelum tidur, termasuk menggunakan gawai. Data tersebut menunjukkan bahwa jadwal harian yang padat dapat menjadi konteks keterlambatan waktu tidur mahasiswa. Meskipun demikian, kesibukan tidak dapat langsung disamakan dengan *bedtime procrastination*. Kesibukan akademik dapat menjadi alasan eksternal yang dapat dibenarkan apabila mahasiswa harus menyelesaikan kewajiban yang memiliki tenggat waktu mendesak. Sebaliknya, perilaku lebih sesuai dengan konsep *bedtime procrastination* apabila mahasiswa sebenarnya memiliki kesempatan untuk tidur, tetapi tetap melanjutkan aktivitas yang tidak mendesak dan dapat dihentikan hingga melewati waktu tidur yang telah direncanakan (Khou et al., 2024; Kroese et al., 2014; Nauts et al., 2019).

Penggunaan gawai sebelum tidur juga bukan perilaku yang hanya terjadi pada mahasiswa. Correa-Iriarte et al. (2023) menemukan keterkaitan antara *problematic smartphone use*, *bedtime procrastination*, dan kualitas tidur pada sampel dewasa berusia 18 sampai 60 tahun. Temuan pada populasi dewasa umum tersebut menunjukkan bahwa aktivitas digital menjelang tidur merupakan fenomena lintas kelompok usia. Dalam penelitian ini, penggunaan gawai tidak diposisikan sebagai karakteristik khusus mahasiswa dan tidak diukur sebagai variabel tersendiri. Penggunaan gawai hanya dipahami sebagai salah satu aktivitas yang dapat menyertai *bedtime procrastination* apabila dilakukan melewati waktu tidur yang telah direncanakan tanpa alasan eksternal yang dapat dibenarkan.

Salah satu bentuk penundaan waktu tidur yang ditemukan pada mahasiswa adalah *revenge bedtime procrastination*. Khou et al. (2024) menjelaskan bahwa perilaku tersebut berkaitan dengan keputusan individu menunda waktu tidur untuk memperoleh waktu luang atau waktu pribadi setelah menjalani jadwal harian yang padat. Meskipun berkaitan, *revenge bedtime procrastination* tidak sepenuhnya sama dengan konsep umum *bedtime procrastination*. *Bedtime procrastination* menekankan kegagalan

individu pergi tidur sesuai waktu yang telah direncanakan tanpa adanya hambatan eksternal, sedangkan *revenge bedtime procrastination* lebih menekankan motif memperoleh kembali waktu pribadi. Penelitian ini tidak mengukur motif balas dendam terhadap keterbatasan waktu luang secara khusus. Oleh karena itu, *revenge bedtime procrastination* hanya digunakan sebagai salah satu konteks yang dapat menjelaskan motif penundaan waktu tidur. Variabel utama dalam penelitian ini tetap mengacu pada konsep *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh Kroese et al. (2014), yaitu kegagalan individu untuk pergi tidur sesuai waktu yang telah direncanakan tanpa adanya hambatan eksternal yang dapat dibenarkan (Khou et al., 2024; Kroese et al., 2014).

Mahasiswa dapat mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik yang dinilai melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Tuntutan tersebut dapat berupa beban tugas, ujian, target nilai, keterbatasan waktu, serta harapan terhadap pencapaian akademik. Kondisi ini relevan dengan stres akademik karena stres akademik terbentuk melalui persepsi mahasiswa terhadap tuntutan dalam lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, pembahasan mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam penelitian ini difokuskan pada stres akademik sebagai variabel yang secara langsung diukur (Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020).

Tuntutan akademik merupakan salah satu sumber tekanan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi. Tuntutan tersebut meliputi tugas perkuliahan, ujian, target pencapaian, persaingan akademik, harapan dosen dan orang tua, serta keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dalam penelitian ini, tekanan akademik tidak ditempatkan sebagai variabel yang terpisah, tetapi sebagai bagian dari tuntutan lingkungan akademik yang dipersepsikan mahasiswa. Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap ekspektasi akademik, beban tugas dan ujian, serta kemampuan akademik yang dimilikinya. Dengan demikian, tekanan akademik dapat dipahami sebagai sumber atau konteks

munculnya stres akademik, sedangkan variabel yang diukur dalam penelitian ini tetap stres akademik.

Menurut Seiffge-Krenke (sebagaimana dikutip dalam Cong et al., 2024), stres akademik merupakan tekanan emosional yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimiliki individu dalam menghadapinya. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang kurang baik akan lebih rentan mengalami stres akademik.

Lazarus dan Folkman (1984), melalui *transactional model of stress and coping*, menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber daya yang dimilikinya. Dalam kondisi tersebut, individu melakukan berbagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan yang dirasakan. Aktivitas seperti menggunakan media sosial, menonton video, bermain gim, maupun melakukan aktivitas hiburan lain pada malam hari tidak dengan sendirinya menunjukkan *bedtime procrastination*. Aktivitas tersebut hanya menjadi konteks terjadinya *bedtime procrastination* apabila dilakukan melewati waktu tidur yang telah direncanakan, tidak bersifat mendesak, dan tidak disebabkan oleh hambatan eksternal. Dengan demikian, fokus penelitian bukan pada jenis aktivitas tertentu, melainkan pada kegagalan individu merealisasikan niat untuk tidur sesuai waktu yang telah direncanakan tanpa adanya hambatan eksternal yang dapat dibenarkan (Kroese et al., 2014; Nauts et al., 2019).

Hubungan antara stres akademik dan *bedtime procrastination* perlu dipahami sebagai keterkaitan korelasional yang dapat dijelaskan dari dua arah. Dari arah stres akademik menuju *bedtime procrastination*, mahasiswa yang menilai tuntutan akademik sebagai beban dapat mengalami tekanan emosional, kelelahan mental, dan berkurangnya

sumber daya regulasi diri pada akhir hari. Kondisi tersebut dapat ditemukan bersamaan dengan kecenderungan mempertahankan aktivitas hiburan atau aktivitas digital melewati waktu tidur yang telah direncanakan. Penelitian Schmidt et al. (2024), Cong et al. (2024), dan He et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *bedtime procrastination* yang lebih tinggi pada mahasiswa.

Dari arah *bedtime procrastination* menuju stres, kebiasaan menunda waktu tidur berkaitan dengan durasi tidur yang lebih pendek, kualitas tidur yang lebih buruk, kelelahan, dan penurunan konsentrasi (Hill et al., 2022). Dalam konteks akademik, kondisi tersebut secara teoritis dapat berkaitan dengan meningkatnya kesulitan mahasiswa dalam memenuhi tugas, mengikuti perkuliahan, mengelola waktu, dan mempertahankan penilaian positif terhadap kemampuan akademiknya. Azeem et al. (2026) juga menemukan hubungan positif antara *bedtime procrastination* dan *perceived stress* pada mahasiswa. Meskipun demikian, kedua arah tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai hubungan sebab-akibat dalam penelitian ini karena data dikumpulkan pada satu waktu dan dianalisis menggunakan korelasi. Penelitian ini hanya menguji apakah kedua variabel berubah secara searah, bukan menentukan variabel mana yang muncul terlebih dahulu atau menyebabkan variabel lainnya.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal. Mahasiswa merupakan populasi utama karena stres akademik secara khusus merujuk pada penilaian individu terhadap tuntutan dalam lingkungan pendidikan tinggi, seperti tugas, ujian, target prestasi, keterbatasan waktu, dan penyelesaian studi (Bedewy & Gabriel, 2015; Pascoe et al., 2020). Sementara itu, dewasa awal digunakan sebagai kerangka perkembangan untuk menjelaskan rentang usia dan karakteristik responden, bukan sebagai pengganti istilah mahasiswa. Pada tahap ini, individu menghadapi peningkatan kemandirian, tanggung jawab, pengambilan keputusan, dan kebutuhan untuk mengatur perilaku secara lebih mandiri (Hurlock, 1991). Dalam kehidupan perkuliahan, otonomi terhadap jadwal tidur, tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan penggunaan

teknologi dapat membuat pengelolaan waktu serta regulasi diri menjadi semakin penting. Oleh karena itu, mahasiswa pada tahap dewasa awal merupakan kelompok yang relevan untuk mengkaji hubungan stres akademik dengan *bedtime procrastination*. Pembatasan ini tidak menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* hanya terjadi pada mahasiswa atau hanya terjadi pada dewasa awal.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara stres atau tekanan psikologis dengan *bedtime procrastination*. Namun, penelitian tersebut umumnya dilakukan pada mahasiswa di luar Indonesia dan menggunakan konstruk stres yang lebih umum, seperti *perceived stress*, atau melibatkan variabel lain sebagai mediator dan moderator. Cong et al. (2024) dan He et al. (2025), misalnya, meneliti mahasiswa di China dengan model analisis yang melibatkan kualitas tidur, perbandingan sosial, regulasi emosi, dan variabel psikologis lainnya. Dalam konteks Indonesia, Khou et al. (2024) membahas gambaran *revenge bedtime procrastination*, sedangkan Azzahra dan Purwanto (2024) mengkaji penundaan waktu tidur dalam kaitannya dengan kualitas tidur. Dengan demikian, kesenjangan penelitian ini terletak pada masih terbatasnya penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara stres akademik sebagai tekanan yang secara khusus berasal dari tuntutan pendidikan dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa dewasa awal di Indonesia. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai arah dan kekuatan hubungan kedua variabel pada mahasiswa yang berdomisili di wilayah Jabodetabek.

Berdasarkan uraian fenomena, teori, dan penelitian terdahulu, stres akademik dan *bedtime procrastination* merupakan dua kondisi yang relevan dalam kehidupan mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal. Stres akademik berkaitan dengan penilaian mahasiswa terhadap tuntutan pendidikan, sedangkan *bedtime procrastination* berkaitan dengan penundaan waktu tidur yang telah direncanakan tanpa alasan eksternal yang dapat dibenarkan. Secara teoritis, stres akademik dapat ditemukan bersamaan dengan berkurangnya regulasi diri pada malam hari, sementara

bedtime procrastination dapat ditemukan bersamaan dengan berkurangnya durasi tidur, kelelahan, dan kesulitan menjalankan tuntutan akademik. Kedua arah penjelasan tersebut menunjukkan bahwa hubungan stres akademik dengan *bedtime procrastination* dapat dipahami dari dua arah secara konseptual. Namun, penelitian ini tidak menguji urutan waktu maupun hubungan sebab-akibat antara kedua variabel. Bukti empiris yang secara khusus menguji hubungan stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal di wilayah Jabodetabek.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat dipersepsikan sebagai tekanan.
- 2) Mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang berbeda dalam menghadapi tugas, ujian, tuntutan prestasi, dan tanggung jawab pendidikan lainnya.
- 3) Sebagian mahasiswa menunjukkan kecenderungan menunda waktu tidur yang telah direncanakan meskipun tidak terdapat hambatan eksternal yang mengharuskannya tetap terjaga.
- 4) *Bedtime procrastination* perlu dibedakan dari keterlambatan tidur akibat tugas mendesak, pekerjaan, gangguan tidur, atau keadaan eksternal lainnya.
- 5) Penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa dewasa awal di Indonesia masih terbatas.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengujian hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal dan berdomisili di wilayah Jabodetabek. Stres akademik merujuk pada persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik, sedangkan *bedtime procrastination* merujuk pada kecenderungan menunda waktu tidur yang telah direncanakan meskipun tidak terdapat hambatan eksternal. Penelitian ini tidak menggunakan batas jam tidur tertentu berdasarkan standar kesehatan tidur karena *bedtime procrastination* ditentukan berdasarkan kesenjangan antara waktu tidur yang diniatkan dan waktu tidur aktual, bukan berdasarkan waktu tidur tertentu. Penelitian ini juga tidak menguji hubungan sebab-akibat maupun membahas insomnia, kualitas tidur, dan aktivitas sebelum tidur sebagai variabel penelitian.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa dewasa awal?”

1.5. Tujuan Masalah

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

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dan praktis, yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan dinamika stres akademik serta perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

1.6.2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa dewasa awal mengenai keterkaitan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination*. Informasi tersebut diharapkan membantu mahasiswa mengenali tekanan akademik yang dirasakan serta mengevaluasi kebiasaan penundaan waktu tidur yang dilakukan..

b) Bagi Penulis

Penelitian ini menjadi sarana bagi penulis untuk memperluas wawasan keilmuan serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang psikologi.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi serta dasar pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres akademik, *bedtime procrastination*, maupun kesehatan mental pada mahasiswa.