

GAMBARAN *REVENGE BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA

Meryl Adelyn Khou¹, Riana Sahrani², Bianca Marella³

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Good quantity and quality of sleep contribute to a healthy sleep condition, while poor quantity and quality of sleep can be caused by revenge bedtime procrastination. Revenge bedtime procrastination is the decision to sacrifice sleep time to free up time from a busy daily schedule. In Indonesia, there is a limited amount of research on the description of revenge bedtime procrastination among students. Therefore, this study aims to explore the behavior of revenge bedtime procrastination among students. The research method applied is a descriptive method with a quantitative approach, utilizing the Bedtime procrastination Scale (BPS) as the research instrument. Based on the research results regarding revenge bedtime procrastination among students, it can be concluded that the majority of students experience a high level of bedtime procrastination (59.5%), followed by a moderate level (39.6%), and a low level (0.9%). The majority of respondents (93.8%) state that a busy daily schedule leads them to delay bedtime. This indicates a significant correlation between a hectic daily schedule and the tendency towards bedtime procrastination. The study also highlights that a significant portion of students (63.2%) delays bedtime due to involvement in specific activities. Factors such as gadget use (26.5%) and difficulty sleeping (10.3%) also make a significant contribution to delaying bedtime. The research findings reveal no significant differences in revenge bedtime procrastination based on gender, age, education level, disturbance with daily schedules, and reasons for delaying bedtime.

Keywords: *Revenge bedtime procrastination*, Student, Indonesia

ABSTRAK

Kuantitas dan kualitas tidur yang baik untuk membuat kondisi tidur yang baik memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Kuantitas dan kualitas tidur yang tidak baik dapat disebabkan oleh *revenge bedtime procrastination*. *Revenge bedtime procrastination* adalah keputusan untuk mengorbankan waktu tidur karena jadwal harian yang padat untuk mendapatkan waktu luang. Di Indonesia belum banyak penelitian mengenai gambaran *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran seperti apa perilaku *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa. Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Alat ukur penelitian ini menggunakan *Bedtime procrastination Scale* (BPS). Berdasarkan hasil penelitian mengenai *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi (59.5%), diikuti oleh tingkat sedang (39.6%), dan tingkat rendah (0.9%). Mayoritas responden (93.8%) menyatakan bahwa jadwal harian yang padat membuat mereka melakukan penundaan waktu tidur. Hal ini menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara aktivitas harian yang padat dengan kecenderungan *bedtime procrastination*. Penelitian ini juga menyoroti bahwa sebagian besar mahasiswa (63.2%) melakukan penundaan waktu tidur karena melibatkan diri dalam aktivitas tertentu. Faktor-faktor seperti bermain gadget (26.5%) dan kesulitan tidur (10.3%) juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur. Penelitian ini memperoleh temuan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terkait *revenge bedtime procrastination* berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, terganggu tidaknya dengan jadwal harian, dan alasan menunda waktu tidur.

Kata Kunci: *Revenge bedtime procrastination*, Penundaan tidur, Mahasiswa, Indonesia

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tidur merupakan suatu hal yang penting bagi setiap orang, sehingga kebanyakan orang menghabiskan hampir sepertiga hidupnya untuk tidur. Tidur merupakan hal penting untuk perkembangan intelektual remaja dan pertumbuhan fisik (Baso et al., 2019). Ketika tidur tubuh kita bekerja untuk mendukung kesehatan fungsi otak dan menjaga kesehatan fisik tubuh (Namsrai et al., 2023). Dengan demikian, kuantitas dan kualitas tidur yang baik untuk membuat kondisi tidur yang baik memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Di Australia, sebanyak 49% mahasiswa melaporkan tidur selama 7 jam atau lebih setiap harinya, menunjukkan kesadaran akan pentingnya waktu tidur yang cukup (Lovato et al., 2014). Sementara di Hongkong, rata-rata durasi tidur mahasiswa hanya sekitar 6,9 jam per hari. Lebih mencemaskan lagi, hampir 70% mahasiswa mengaku mengalami *sleep deprivation* (Wing & Tsui, 2009). Hal ini mencerminkan adanya tantangan serius dalam mengatasi masalah tidur untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademis dan waktu istirahat yang memadai di lingkungan pendidikan.

Sleep hygiene memainkan peran penting dalam mengatasi masalah tidur. Penelitian oleh Ng et al. (2022) menyoroti pentingnya memperhatikan aspek-aspek perilaku dan lingkungan yang mendukung pola tidur yang sehat. Adanya praktik *sleep hygiene* dapat membantu individu untuk meraih tidur yang lebih berkualitas dan memastikan durasi tidur yang memadai. Kurangnya *sleep hygiene* memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur dan durasi tidur (Rini & Tamar, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lontoh & Limanan (2022), pada responden dewasa muda selama masa pandemic COVID-19 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik yang ringan lebih berpeluang untuk mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 0.92 kali daripada mereka yang melakukan aktivitas sedang. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa pandemic covid-19 mempengaruhi bagaimana kualitas tidur seseorang.

Kurangnya *sleep hygiene* dapat menciptakan ketidaknyamanan dan gangguan dalam proses tidur. Hal ini dapat menjadi pemicu *bedtime procrastination* karena individu mungkin mengalami kesulitan dalam memasuki keadaan tidur atau merasa tidak siap untuk tidur. Melalui penelitian yang dilakukan di kota Banjar 179 dari 209 remaja melakukan *bedtime procrastination* (Ainida et al., 2020). *Bedtime procrastination* merupakan kegagalan untuk tidur tepat waktu tanpa alasan khusus yang menyebabkan seseorang melakukannya. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin terdapat variasi dalam pola tidur, dengan kecenderungan bangun tidur lebih siang pada hari kerja dan tidur lebih malam pada hari libur (Suseno et al., 2020).

Setiap individu memiliki rutinitas harian yang berbeda-beda, beberapa harus pulang larut malam karena bekerja, mengurus keluarga, dan akhirnya sampai pada jam tidur. Kuantitas dan kualitas tidur yang tidak baik dapat disebabkan oleh *revenge bedtime procrastination* (Khairunnisa & Rusli, 2019). *Revenge bedtime procrastination* merupakan *bedtime procrastination* (Magalhães et al., 2020). Pada dasarnya, *revenge bedtime procrastination* adalah penundaan waktu tidur dengan penekanan pada dampak jam kerja yang panjang terhadap keinginan untuk mengorbankan tidur guna mendapatkan beberapa menit waktu luang tambahan (Cline, 2021).

Bedtime procrastination timbul karena perilaku sebelum tidur, seperti membaca buku, menonton, membuka sosial media, bermain game dan lainnya (Akbar & Afifah, 2023). Untuk *revenge bedtime procrastination* sendiri mengorbankan waktu tidur untuk waktu luang juga

dapat dilihat bukan sebagai kurangnya self-control melainkan ini merupakan upaya yang dilakukan untuk mendapatkan waktu luang sebagai respon terhadap stres. Nauts et al. (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa orang yang melawan lebih banyak keinginannya pada daytime memiliki *bedtime procrastination* yang lebih besar karena telah menghabiskan tenaganya saat menghadapi tuntutan di daytime. *Revenge bedtime procrastination* melekat pada daytime stress yang signifikan sehingga bagi sebagian orang penundaan tidur mungkin merupakan respon mereka terhadap jam kerja yang diperpanjang dan jika setelah itu merupakan jam tidur maka hampir tidak ada waktu untuk hiburan atau waktu luang. Sama dengan *bedtime procrastination*, *revenge bedtime procrastination* juga mungkin dikarenakan stress karena perintah untuk tetap dirumah. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya stress dan penundaan waktu tidur dimana faktanya hampir 40% orang mengalami masalah tidur selama pandemi (Jahrami et al., 2021).

Banyak remaja yang mengalami *revenge bedtime procrastination*. Sebuah penelitian menemukan bahwa faktor remaja tidak tidur tepat waktu dikarenakan aktifitas mengirim SMS, browsing, mendengarkan musik, berbicara dengan teman hingga larut malam (Tyagi, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Tarumanegara yang bukan fakultas kedokteran terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Tarumanegara (Ningrum & Wati, 2021). *Revenge bedtime procrastination* tidak hanya dilakukan secara negatif, ada yang melakukan *revenge bedtime procrastination* dikarenakan jadwal kuliah yang padat sehingga harus menggunakan waktu tidurnya untuk mengerjakan tugas kuliah.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Indonesia dikarenakan masih sedikitnya penelitian mengenai *revenge bedtime procrastination* di Indonesia. Dengan sedikitnya penelitian mengenai topik ini, apalagi di Indonesia belum terdapat penelitian mengenai gambaran *revenge bedtime procrastination* peneliti ingin agar di Indonesia informasi mengenai *revenge bedtime* menjadi lebih di ketahui oleh masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran seperti apa perilaku *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk merangkum berbagai keadaan variabel yang akan diteliti. Metode ini cocok digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan gambaran *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa dengan menggunakan data berupa angka-angka, sehingga memungkinkan untuk merumuskan kesimpulan secara lebih terukur.

Peneliti menggunakan metode non-probability sampling untuk mendapatkan data yang sesuai dengan cakupan penelitian ini, karena besaran populasi partisipan belum diketahui. Penelitian ini melibatkan partisipan dengan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa aktif di Indonesia berusia 18 hingga 25 tahun, yang telah mengalami *bedtime procrastination* dalam enam bulan terakhir. Teknik sampling yang diterapkan adalah purposive sampling, di mana penentuan sampel disesuaikan dengan pertimbangan peneliti mengenai karakteristik partisipan yang relevan. Dengan memilih sampel yang sesuai dengan karakteristik

penelitian, metode purposive sampling membantu dan mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitian.

Penelitian ini dilakukan secara daring, di mana peneliti mendistribusikan kuesioner melalui media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *Line* menggunakan *Google Form*. Pendekatan ini memungkinkan responden mengisi kuesioner tanpa terkendala lokasi atau tempat pengisian, dengan fleksibilitas menggunakan perangkat seperti laptop, komputer, atau ponsel sesuai preferensi partisipan. Alat ukur penelitian ini menggunakan *Bedtime procrastination Scale* (BPS) yang telah dikembangkan oleh (Kroese et al., 2014). BPS merupakan kuesioner self-report yang terdiri dari 9 butir skala, mencakup perilaku dan kebiasaan terkait tidur sebagai indikator tinggi atau rendahnya *bedtime procrastination*. Nilai Cronbach's α sebesar 0.85 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Skala Likert digunakan, dengan opsi sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju.

Skor BPS dihitung dengan mengambil rata-rata dari sembilan butir, dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan adanya lebih banyak perilaku *bedtime procrastination*. Butir kuesioner yang sebelumnya dalam Bahasa Inggris diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti melalui proses expert judgment yang telah disetujui hasilnya. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0.710, dengan penghapusan satu butir (nomor 5) meningkatkan nilai Cronbach's alpha menjadi 0.74. Karena nilai alpha lebih besar dari 0.70, dapat disimpulkan bahwa data tersebut dapat diandalkan atau reliable. Pertanyaan lain yang digunakan oleh peneliti untuk mencari data adalah pertanyaan demografis, yang terdiri dari data umum responden penelitian seperti nama/inisial, *e-mail*, nomor telepon, jenis kelamin, usia, tingkat Pendidikan, nama instansi/universitas, dan tempat tinggal.

Selain itu peneliti juga menggunakan pertanyaan khusus yang menyatakan karakteristik partisipan agar sesuai dengan kriteria penelitian yaitu pernah mengalami *bedtime procrastination*, seperti “Apakah jadwal harian yang padat membuat anda melakukan penundaan waktu tidur untuk mendapatkan waktu luang?” dan “Apa yang menyebabkan anda melakukan penundaan waktu tidur?” Setelah periode penyebaran kuesioner berakhir, peneliti menutup *Google Form* yang telah disebar. Selanjutnya, data yang terkumpul diolah dengan memindahkannya ke dalam aplikasi *Excel*. Setelah itu, data di pindahkan ke dalam aplikasi SPSS 2020 untuk analisis lebih lanjut. Peneliti melakukan transformasi butir-butir negatif menjadi positif untuk konsistensi interpretasi. Analisis yang dilakukan yaitu analisis deskriptif dan uji beda menjadi dasar untuk menyusun hasil dan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Data *Bedtime procrastination Scale*

Dari penelitian ini terdapat total skor skala yang dibagi menjadi 3 yaitu tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Pada hasil penelitian yang telah dilakukan sebanyak 3 mahasiswa (0.9%) memiliki *bedtime procrastination* yang rendah, 127 mahasiswa (39.6%) mengalami *bedtime procrastination* yang sedang, dan sebanyak 191 mahasiswa (59.5%) mengalami *bedtime procrastination* yang tinggi. Penelitian ini memiliki nilai mean sejumlah 33.0997.

Tabel 1. Gambaran Data *Bedtime procrastination Scale*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	3	0.9%
Sedang	127	39.6%
Tinggi	191	59.5%
Total	321	100%

Peneliti mengajukan pertanyaan tambahan yang diberikan kepada responden seperti “Apakah jadwal harian yang padat membuat anda melakukan penundaan waktu tidur untuk mendapatkan waktu luang?” berdasarkan pertanyaan ini sebanyak 20 mahasiswa (6.2%) menjawab “tidak” dan sebanyak 301 mahasiswa (93.8%) menjawab “Iya” dari pertanyaan ini dapat dilihat bahwa dari 321 mahasiswa sebanyak 301 mahasiswa (93.8%) merasa bahwa jadwal harian yang padat membuat mereka melakukan penundaan waktu tidur agar mendapatkan waktu luang.

Tabel 2. Penundaan Waktu Tidur untuk Mendapatkan Waktu Luang

Jawaban	Jumlah	Persentase
Tidak	20	6.2%
Iya	301	93.8%
Total	321	100%

Selain itu peneliti menanyakan “Apa yang menyebabkan anda melakukan penundaan waktu tidur?” untuk melihat penyebab mahasiswa melakukan penundaan waktu tidur. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 85 mahasiswa (26.5%) menunda waktu tidur mereka dikarenakan bermain gadget, sebanyak 33 mahasiswa (10.3%) menunda waktu tidur mereka karena sulit untuk tidur, dan sebanyak 203 mahasiswa (63.2%) melakukan penundaan waktu tidur dikarenakan melakukan aktivitas tertentu yaitu merasa waktu yang ada tidak cukup, lupa waktu, mengerjakan tugas kuliah, lembur, perlu waktu untuk main setelah kerja, dan alasan lainnya.

Tabel 3. Penyebab Penundaan Waktu Tidur

Penyebab	Jumlah	Persentase
Bermain gadget	85	26.5%
Sulit tidur	33	10.3%
Melakukan aktivitas tertentu	203	63.2%
Total	321	100%

Uji Beda

Sebelum melakukan uji beda, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan dengan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov test* dan *Shapiro-Wilk*. Menurut hasil uji yang telah dilakukan diperoleh nilai *Sig.* (*2-tailed*) sebesar 0.000 ($P < 0.05$) sehingga data dikatakan tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas ditunjukkan oleh tabel 4.

Tabel 4. Uji Normalitas

Uji	Sig.
Kolmogorov-Smirnov	0.000
Shapiro-Wilk	0.000

Data penelitian yang diperoleh tidak berdistribusi normal, sehingga uji beda dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U. Uji beda meliputi uji beda berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, terganggu tidaknya dengan jadwal harian, dan alasan menunda waktu tidur.

Uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil data perempuan dan laki-laki. Hasil tersebut ditunjukkan dengan nilai uji

Mann-Whitney U yang memberikan nilai $P = 0,083$ ($P > 0,05$). Hasil uji berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan oleh tabel berikut.

Tabel 5. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Laki-laki	123	149.64	0.083	Tidak ada perbedaan signifikan
Perempuan	198	168.06		

Selanjutnya, uji beda dilakukan berdasarkan usia responden. Responden diklasifikasikan berdasarkan usia di atas 22 tahun dan dibawah 22 tahun. Berdasarkan hasil uji beda berdasarkan usia menunjukkan menunjukkan nilai $P = 0.395$ ($P > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil data kuesioner partisipan dengan usia lebih besar sama dengan 22 tahun dan dibawah 22 tahun. Hasil uji beda berdasarkan usia ditunjukkan oleh tabel berikut.

Tabel 6. Uji Beda Berdasarkan Usia

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
≥ 22	276		0.395	Tidak ada perbedaan signifikan
< 22	104			

Peneliti melakukan uji beda berdasarkan tingkat Pendidikan dengan membandingkan partisipan mahasiswa S1 dan mahasiswa S2 dari hasil kuesioner. Pada mahasiswa S1 memiliki mean sebesar 162.45 dan mahasiswa S2 mendapatkan hasil mean sebesar 104.13 yang menghasilkan nilai $P = 0.079$ ($P > 0.05$) sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan dari hasil data kuesioner dengan Pendidikan mahasiswa S1 dan mahasiswa S2.

Tabel 7. Uji Beda Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
S1	313	162.45	0.079	Tidak ada perbedaan signifikan
S2	8	104.13		

Selanjutnya, dilakukan uji beda berdasarkan terganggu tidaknya dengan jadwal harian. Peneliti melakukan uji beda berdasarkan total mahasiswa yang merasa terganggu atau total mahasiswa yang tidak terganggu dengan jadwal harian yang padat melalui hasil kuesioner yang didapatkan. Hasil uji menunjukkan nilai $P = 0.400$ ($P > 0.05$) sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil data kuesioner partisipan dengan kategori terganggu atau tidaknya partisipan dengan jadwal harian yang padat.

Tabel 8. Uji Beda Berdasarkan Terganggu Tidaknya dengan Jadwal Harian

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Tidak	21	144.55	0.400	Tidak ada perbedaan signifikan
Iya	300	162.15		

Uji beda terakhir yang dilakukan yaitu uji beda berdasarkan alasan menunda waktu tidur. Hasil uji menunjukkan nilai $P = 0.522$ ($P > 0.05$) sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil data kuesioner partisipan dengan kategori alasan menunda waktu tidur. Hasil uji beda berdasarkan alasan menunda waktu tidur ditunjukkan oleh tabel berikut.

Tabel 9. Uji Beda Berdasarkan Alasan Menunda Waktu Tidur

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Bermain gadget	85	170.66	0.522	Tidak ada
Sulit tidur	33	160.52		perbedaan
Melakukan aktivitas tertentu	203	157.03		signifikan

Hasil uji tabulasi silang untuk melihat pembagian tingkat atau kategori *procrastination* berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa sebagian besar partisipan perempuan tergolong pada tingkat *Bedtime Procrastination* yang tinggi yaitu sebesar 64.1% atau sebanyak 127 mahasiswa perempuan, urutan kedua yaitu kategori sedang dengan presentasi 35.4% atau sebanyak 70 mahasiswa perempuan, dan yang terakhir yaitu pada kategori rendah yang hanya memiliki nilai presentasi 0.5% atau hanya 1 mahasiswa perempuan saja. Pada partisipan laki-laki juga memiliki urutan presentase yang hampir sama yaitu yang terbanyak pada kategori tinggi 52% atau 64 mahasiswa laki-laki, kedua kategori sedang yaitu 46.3% atau 57 mahasiswa laki-laki, dan terakhir pada kategori rendah yaitu 0.95 atau sebanyak 3 partisipan laki-laki.

Tabel 10 Uji Tabulasi Silang *Bedtime Procrastination* dengan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Rendah	1	0.5%
	Sedang	70	35.4%
	Tinggi	127	64.1%
Perempuan	Rendah	2	1.6%
	Sedang	57	46.3%
	Tinggi	64	52%

Partisipan dengan Pendidikan S1 memiliki presentase terbanyak pada kategori *BPS* tinggi yaitu 60.1% atau 118 mahasiswa, urutan kedua yaitu *BPS* dengan kategori sedang 39% atau 122 mahasiswa, dan terakhir pada kategori rendah yaitu 1% atau 3 mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat Pendidikan S2 memiliki presentase terbanyak pada kategori *BPS* sedang yaitu 62.5% atau 5 mahasiswa, pada kategori tinggi yaitu 37.5% dan tidak ada pada kategori rendah.

Tabel 11 Uji Tabulasi Silang *Bedtime Procrastination* dengan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Kategori	Frekuensi	Persentase
S1	Rendah	3	1%
	Sedang	122	39%
	Tinggi	188	60.1%
S2	Rendah	0	0%

Sedang	5	62.5%
Tinggi	3	37.5%

Hasil uji tabulasi silang untuk melihat pembagian tingkat atau kategori *procrastination* berdasarkan masing-masing usia partisipan. Dari seluruh kelompok usia dengan rentangan dewasa awal yaitu 18 tahun hingga 25 tahun, kategori *BPS* tinggi memiliki tingkat presentase terbanyak yaitu pada usia 18 tahun sebanyak 3 mahasiswa, usia 19 tahun sebanyak 7 mahasiswa, usia 20 tahun sebanyak 47 mahasiswa, usia 21 tahun sebanyak 76 mahasiswa, usia 22 tahun sebanyak 24 mahasiswa, 23 tahun sebanyak 21 mahasiswa, usia 24 tahun sebanyak 8 mahasiswa, dan pada usia 25 tahun sebanyak 9 mahasiswa. Sedangkan pada kelompok usia 19 tahun kategori *BPS* yang mendominasi ada pada kategori sedang yaitu sebanyak 12 mahasiswa.

Tabel 12 Uji Tabulasi Silang *Bedtime Procrastination* dengan Tingkat Pendidikan

Usia	Kategori	Frekuensi	Persentase
18 tahun	Rendah	0	0%
	Sedang	1	25%
	Tinggi	3	75%
19 tahun	Rendah	0	0%
	Sedang	12	63.2%
	Tinggi	7	36.8%
20 tahun	Rendah	1	1.3%
	Sedang	29	37.7%
	Tinggi	47	61%
21 tahun	Rendah	2	1.5%
	Sedang	53	40.5%
	Tinggi	76	58%
22 tahun	Rendah	0	0%
	Sedang	14	36.8%
	Tinggi	24	63.2%
23 tahun	Rendah	0	0%
	Sedang	13	38.2%
	Tinggi	21	61.8%
24 tahun	Rendah	0	0%
	Sedang	1	11.1%

	Tinggi	8	88.9%
25 tahun	Rendah	0	0%
	Sedang	4	44.4%
	Tinggi	5	55.6%

Tabel 1. Ukuran font pada judul tabel 12, ukuran font pada isi tabel dapat disesuaikan namun tetap mudah terbaca

Sumber tabel:

	<i>Run 1</i>	<i>Run 2</i>	<i>Run 3</i>	<i>Run 4</i>
c_d (kN-det/m)	35.251	35,259	35,261	35,266
k_d (kN/m)	782,12	782,23	782,22	782,22
Fungsi obyektif	3,6589	3,6589	3,6589	3,6589
ω_d (rad/detik)	6,254	6,254	6,254	6,254

Pembahasan

Dari hasil penelitian, dapat diamati bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi (59.5%), diikuti oleh tingkat sedang (39.6%), dan tingkat rendah (0.9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menunda waktu tidur mereka. Nilai mean sebesar 33.0997 juga mencerminkan kecenderungan keseluruhan skor BPS pada tingkat yang lebih tinggi. Dari pertanyaan tambahan mengenai penundaan waktu tidur untuk mendapatkan waktu luang, mayoritas responden (93.8%) menyatakan bahwa jadwal harian yang padat membuat mereka melakukan penundaan waktu tidur. Hal ini menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara aktivitas harian yang padat dengan kecenderungan *bedtime procrastination*.

Sementara dari pertanyaan mengenai penyebab penundaan waktu tidur, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa (63.2%) melakukan penundaan waktu tidur karena melibatkan diri dalam aktivitas tertentu. Faktor-faktor seperti bermain gadget (26.5%) dan kesulitan tidur (10.3%) juga mencatat kontribusi yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur. Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski (2019) menyatakan bahwa pelajar dan perempuan merupakan orang yang lebih sering mengalami *bedtime procrastination*. Dan dari penelitian ini dapat dilihat bahwa memang mahasiswa perempuan memiliki angka penundaan waktu tidur yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki yaitu 127 mahasiswa perempuan (64.1%) yang mengalami tingkat penundaan waktu tidur yang tinggi.

Kroese et al. (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif namun tidak signifikan antara usia dan kecenderungan untuk melakukan *bedtime procrastination*. Dengan kata lain, meskipun terdapat kecenderungan bahwa semakin tua seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda waktu tidur, perbedaan tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi statistik. Penelitian juga menekankan bahwa, meskipun adanya perbedaan dalam kecenderungan *bedtime procrastination* berdasarkan usia, perbedaan tersebut tidak terlihat secara signifikan antara responden yang berusia di atas 22 tahun dan di bawah 22 tahun. Artinya, meskipun ada tren umum yang menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih muda mungkin lebih cenderung

menunda waktu tidur, faktor-faktor lain atau variabilitas individual mungkin lebih dominan di antara responden.

Uji beda berdasarkan tingkat pendidikan, khususnya membandingkan partisipan mahasiswa S1 dan mahasiswa S2 dari hasil kuesioner, menunjukkan nilai mean yang berbeda antara kedua kelompok. Mahasiswa S1 memiliki mean sebesar 162.45, sementara mahasiswa S2 mendapatkan hasil mean sebesar 104.13. Meskipun terdapat perbedaan rata-rata skor antara mahasiswa S1 dan S2, perbedaan tersebut tidak signifikan. Namun, Pada faktor tingkat semester (Grade), hasil analisis dalam penelitian Chen et al. (2022) menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0.005. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan *bedtime procrastination* antara mahasiswa tingkat pertama, kedua, dan junior. Rata-rata skor *bedtime procrastination* lebih tinggi pada mahasiswa tingkat kedua dibandingkan dengan tingkat pertama dan junior. Jumlah responden pada kelompok S2 (mahasiswa S2) yang lebih kecil dibandingkan dengan kelompok S1 (mahasiswa S1) dapat memengaruhi hasil statistik. Variabilitas yang lebih tinggi dapat terjadi pada kelompok yang lebih kecil.

Jika jadwal harian membutuhkan banyak waktu untuk bekerja, belajar, atau tanggung jawab lainnya, seseorang merasa perlu menunda waktu tidur untuk mendapatkan waktu pribadi dan santai di malam hari (Eng & Yam, 2022). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jadwal harian tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Temuan ini dapat menunjukkan bahwa perasaan terganggu atau tidak dengan jadwal harian tidak secara signifikan terkait dengan kecenderungan *bedtime procrastination*. Penggunaan gadget pada malam hari menjadi salah satu alasan yang mendorong individu untuk menunda waktu tidur. Aktivitas ini seringkali melibatkan stimulasi visual dan mental, yang dapat memengaruhi proses tidur dengan mengganggu ritme sirkadian dan merugikan kualitas tidur (Lubis et al., 2021).

Di sisi lain, kesulitan tidur bisa menjadi penyebab atau konsekuensi dari *revenge bedtime procrastination*. Individu yang kesulitan tidur cenderung menunda waktu tidur sebagai respons terhadap kesulitan tersebut, menciptakan suatu siklus yang sulit diputuskan. Selain itu, melakukan aktivitas tertentu seperti mengerjakan tugas kuliah, lembur, atau aktivitas lainnya juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi *bedtime procrastination*. Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor antara kelompok alasan bermain gadget, sulit tidur, dan melakukan aktivitas tertentu, perbedaan ini ternyata tidak mencapai tingkat signifikansi statistik. Implikasinya, sementara alasan-alasan tersebut mungkin memiliki dampak pada keputusan individu untuk melakukan RBP, faktor-faktor individu atau kontekstual lainnya dapat ikut memainkan peran penting dalam fenomena ini

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi (59.5%), diikuti oleh tingkat sedang (39.6%), dan tingkat rendah (0.9%). Hasil ini mencerminkan kecenderungan umum mahasiswa untuk menunda waktu tidur mereka. Secara keseluruhan, nilai mean sebesar 33.0997 juga mengindikasikan kecenderungan skor *Bedtime procrastination Scale* (BPS) pada tingkat yang lebih tinggi. Dari pertanyaan tambahan mengenai penundaan waktu tidur untuk mendapatkan waktu luang, mayoritas responden (93.8%) menyatakan bahwa jadwal harian yang padat membuat mereka melakukan penundaan waktu tidur. Hal ini menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara aktivitas harian yang padat dengan kecenderungan *bedtime procrastination*. Penelitian ini juga menyoroti bahwa sebagian besar mahasiswa (63.2%) melakukan penundaan waktu tidur karena melibatkan diri dalam aktivitas

tertentu. Faktor-faktor seperti bermain gadget (26.5%) dan kesulitan tidur (10.3%) juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur.

Penelitian ini memperoleh temuan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terkait *revenge bedtime procrastination* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perbedaan *revenge bedtime procrastination* antara mahasiswa S1 dan mahasiswa S2 tidak signifikan secara statistik. Selanjutnya, uji beda berdasarkan usia menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan bahwa semakin tua seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda waktu tidur, perbedaan tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi statistik. Begitu pula dengan uji beda berdasarkan tingkat pendidikan, tidak terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa S1 dan S2. Hasil penelitian juga menggambarkan bahwa alasan-alasan seperti penggunaan gadget pada malam hari, kesulitan tidur, dan aktivitas tertentu dapat menjadi pemicu *bedtime procrastination*. Meskipun perbedaan rata-rata skor terdapat di antara kelompok alasan tersebut, namun perbedaan tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi statistik.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi *bedtime procrastination*, seperti aspek kesehatan mental, tipe kepribadian, atau pola tidur, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat merancang penelitian intervensi yang dapat memberikan solusi atau strategi pengelolaan waktu efektif bagi mahasiswa untuk mengurangi *bedtime procrastination*. Selain itu, penelitian dapat dilakukan berbasis waktu yang lebih panjang untuk menilai perubahan dan tren dalam kecenderungan *bedtime procrastination* seiring waktu.

Bagi mahasiswa, disarankan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu dan memprioritaskan kegiatan harian untuk menciptakan jadwal yang seimbang dan memahami dampak *bedtime procrastination* pada kesehatan mental dan mencari dukungan jika diperlukan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang perilaku *bedtime procrastination* di kalangan mahasiswa. Dengan mengambil saran-saran di atas, penelitian mendatang dapat lebih memperdalam wawasan tentang fenomena ini, sedangkan mahasiswa dan akademisi dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk mengelola waktu dan kesehatan tidur mereka..

REFERENSI

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2018). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare*, 7(1), 1.
- Cherry, K. (2023). *What Is Revenge Bedtime Procrastination? Verrywellmind*.
<https://www.verywellmind.com/what-is-revenge-bedtime-procrastination-5189591#:~:text=Causes%20of%20Revenge%20Bedtime%20Procrastination,factors%20als o%20play%20a%20role.&text=It%20is%20also%20possible%20that,prone%20to%20procrastination%20in%20general>.
- Cline, J. (2021). What Is Revenge Bedtime Procrastination? *Psychology Today*.
- Depner, Stothard, & Wright KP. (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Curr Diab Rep*.
- Garza, K. B. (2003). How do we close the intention-behavior gap? *Journal of the American Pharmacists Association*, 58(3), 240-241.

- Guo, J., Meng, D. X., Ma, X.H., Zhu, L. W., Yang, L. M., & Mu, L. (2020). The impact of bedtime procrastination on depression symptoms in Chinese medical students. *Sleep Breath*.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., & ... Sekartini, R. (2009). The Prevalence of Sleep Disorder among Teenager 12 -15 years old in Junior High School. *Sari Pediatri*, 11(3), 149–154
- Havekes, R., Park, A., Tudor, I., & et al. (2016). Sleep deprivation causes memory deficits by negatively impacting neuronal connectivity in hippocampal area CA1. *eLife*.
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M., & Vitiello, M. V. (2021). Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 299–313.
- Keulen, E. Van. (2020). Why Would You Sleep ? A Study on Awareness of Short-term and Long-term Health Consequences of Insufficient Sleep in association with Bedtime Procrastination, moderated by Chronotype. *Utrecht University*.
- Kieckhefer, G. M., Ward, T. M., Tsai, S. Y., & Lentz, M. J. (2008). Nighttime sleep and daytime nap patterns in school age children with and without asthma. *Journal of developmental and behavioral pediatrics* : *JDBP*, 29(5), 338–344. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318182a99e>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology*, 5, 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2014). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853-862. doi:10.1177/1359105314540014
- Liang, L. H. (2020). The Psychology Behind ‘revenge bedtime procrastination.’ *BBC*.
- Limanan, D., & Olivia, S. (2022). Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2020 Dalam Pandemi Covid-19. *Prosiding Serina*, 2(1), 637-640.
- Lontoh, S. O., & Limanan, D. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Tidur pada Dewasa Muda Selama Pandemi Covid-19 . *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 2(1), 7-14.
- Magalhães, P., Cruz, V., Teixeira, S., Fuentes, S., & Rosário, P. (2020). An exploratory study on sleep procrastination: Bedtime vs. while-in-bed procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165892>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T., & Anderson, J. H. (2019). The explanations people give for going to bed late: A qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral sleep medicine*, 17(6), 753-762.
- Ningrum, L. S., & Wati, D. L. (2021). Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara Yang Bukan Fakultas Kedokteran Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) DI Era Covid-19. *Ebers Papyrus*, 27(2), 11-20.
- Oliveira, A., Pereira, B., Rosário, P., & Magalhães, P. (2022). Bedtime procrastination during the second COVID-19 lockdown in Portugal. *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 15(1), 105–111. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220031>
- Pangestu, K., & Dwiana, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 98-103.
- Pires, G. .N, Bezerra, A. G., Tufi, S., & Andersen, M. L. (2014). Effects of acute sleep deprivation on state anxiety levels: a systematic review and meta- analysis. *Sleep Med*.
- Roberts, R. E., & Duong, H. T. (2014). The prospective association between sleep deprivation and depression among adolescents. *Sleep*. 2014;37(2):239-244 doi:10.5665/sleep.3388

- Robillard, R., Lanfranchi, P. A., Prince, F., Filipini, D., & Carrier, J. (2011). Sleep deprivation increases blood pressure in healthy normotensive elderly and attenuates the blood pressure response to orthostatic challenge. *Sleep*, 34(3), 335–339. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.3.335>
- Sandra, L., Dewi, F. I. R., & Sahrani, R. (2021). Uji Model Kesejahteraan Psikologis Remaja dalam Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 1-10.
- Scott, A. J., Webb, T. L., & Rowse, G. (2017). Does improving sleep lead to better mental health? A protocol for a meta-analytic review of randomised controlled trials. *BMJ open*, 7(9), e016873. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016873>
- Suni, E., & Dimitriu, A. (2023). What Is “Revenge Bedtime Procrastination”? *Sleep Hygiene*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>
- Tyagi J. (2022). Revenge Bedtime Procrastination during the Pandemic. *International Journal of Indian Psychology*, 10(1), 720-727. DIP:18.01.074.20221001, DOI:10.25215/1001.074