

## PERSPEKTIF MASA DEPAN DAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR PADA MAHASISWA

Riska Angelia<sup>1</sup>, Monty P. Satiadarma<sup>2</sup>, Linda Wati<sup>3\*</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

*riska.angelia10@gmail.com*

*montys@fpsi.untar.ac.id*

*\*lindaw@fpsi.untar.ac.id*

---

### ABSTRACT

*Sleep is one of the needs that must be fulfilled every day for the body to recover and carry out activities with sufficient energy. One aspect of good sleep is adequate sleep duration. However, survey results show 56.3% of students sleep 4-6 hours, with social media use being common activity before bedtime. Bedtime procrastination is intentional postponement of sleep without clear external reason, despite awareness of negative consequences. Bedtime procrastination affects and has an impact on health. Future time perspective serves as a determinant of individual behavior, helping them to consider long-term consequences. The purpose of this study was to examine the relationship between future time perspective and bedtime procrastination among college students. The study was conducted on individuals who met the criteria of being college students, aged 18-25 years, and had delayed sleep in the past month. This study used a quantitative method with a correlational approach and purposive sampling technique to determine the number of participants, which was 120 participants. The measurement tools used in this study were the Future dimension of the Zimbardo Time Perspective Inventory by Zimbardo and Boyd (1999), adapted by Jonathan (2019), and the Bedtime Procrastination Scale by Kroese et al. (2014), adapted by Christianto and Rostiana (2024). The results of the study showed a negative relationship between future time perspective and bedtime procrastination ( $r = -0.460$ ). Individuals who do not consider future consequences tend to bedtime procrastination.*

**Keywords:** *Future Time Perspective, Bedtime Procrastination, College Students.*

### ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang perlu dipenuhi setiap hari untuk pemulihan tubuh dalam menjalani aktivitas dengan energi yang cukup. Tidur yang baik salah satunya adalah durasi tidur yang cukup. Namun, hasil survei menunjukkan 56.3% mahasiswa tidur 4-6 jam, dengan kegiatan yang sering sebelum tidur adalah bermain media sosial. Penundaan waktu tidur merupakan kegagalan tidur yang diniatkan tanpa alasan eksternal yang jelas meskipun sadar akan konsekuensi negatif. Penundaan waktu tidur memengaruhi durasi tidur yang tidak terpenuhi dan berdampak pada kesehatan. Perspektif waktu masa depan bertindak sebagai penentu perilaku individu sehari-hari yang membantu dalam mempertimbangkan konsekuensi secara jangka panjang. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan perspektif waktu masa depan dengan penundaan waktu tidur pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada individu yang memiliki kriteria seorang mahasiswa, berusia 18-25 tahun, dan dalam satu bulan terakhir menunda tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dalam menentukan jumlah partisipan, sebanyak 120 partisipan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah dimensi *Future* dari *Zimbardo Time Perspective Inventory* oleh Zimbardo dan Boyd (1999) yang telah diadaptasi oleh Jonathan (2019) dan *Bedtime Procrastination Scale* oleh Kroese et al. (2014) yang telah diadaptasi oleh Christianto dan Rostiana (2024). Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara perspektif waktu masa depan dengan penundaan waktu tidur ( $r = -0.460$ ). Individu yang tidak mempertimbangkan konsekuensi di masa depan, cenderung untuk melakukan penundaan waktu tidur.

**Kata Kunci:** Perspektif Waktu Masa Depan, Penundaan Waktu Tidur, Mahasiswa.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu dari kebutuhan biologis dan fisiologis manusia yang perlu dipenuhi setiap harinya. Tidur sebagai kondisi istirahat alami bagi tubuh dan pikiran yang melibatkan hilangnya kesadaran sementara yang dapat pulih kembali (King, 2017). Tidur yang sehat terjadi ketika terpenuhinya durasi minimum tidur, kualitas tidur yang baik, terjadwal dengan baik, dan tidak ada gangguan tidur (Watson et al., 2015). Pada kelompok individu yang berusia 18-40 tahun membutuhkan waktu 7-8 jam untuk memenuhi kebutuhan tidur yang sehat (KEMENKESUPK, n.d.). Namun, hasil survei oleh Goodnews tahun 2025 yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan sekitar 56.3% atau 18 dari 32 mahasiswa tidur selama 4-6 jam per-malam dan sebesar 12,5% mahasiswa tidur selama kurang dari 4 jam setiap malamnya (Fergy, 2025).

Sebanyak 75% mahasiswa bermain media sosial dan mengerjakan tugas sebelum tidur (Fergy, 2025). Kedua kegiatan ini pada malam hari dapat membuat individu larut dan melupakan waktu selama berkegiatan (Nauts et al., 2019). Mengerjakan tugas dan bermain media sosial merupakan salah satu dari banyaknya kegiatan yang sering kali dilakukan sebelum tidur oleh mahasiswa. Fenomena penundaan waktu tidur terjadi ketika individu memiliki aktivitas yang padat dalam satu harinya, sehingga tetap terjaga saat malam hari untuk menikmati waktu sendiri sebagai relaksasi (Suni, 2022). Penundaan waktu tidur berhubungan dengan kualitas tidur dan durasi yang buruk dan berdampak pada kesehatan baik secara fisik maupun mental.

Ketika kegiatan di malam hari dilakukan secara berulang dapat menjadi kebiasaan yang terbentuk setiap malam dapat menjadi faktor munculnya perilaku penundaan waktu tidur. Prokrastinasi umumnya terjadi ketika kegagalan dalam mengatur diri sehingga muncul dampak negatif. Dengan begitu, prokrastinasi diartikan sebagai penundaan yang disengaja dan tidak perlu dalam memulai atau bahkan menyelesaikan tugas yang penting walaupun mengetahui konsekuensi dan dampak dari melakukannya (Sirois, 2023). Sama seperti prokrastinasi pada umumnya, individu dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi, cenderung melakukan prokrastinasi pada bidang lainnya (Steel, 2007). Salah satu area prokrastinasi yang fokus pada tidur, yaitu penundaan waktu tidur.

Penundaan waktu tidur terjadi ketika individu gagal mengatur untuk tidur atau tidur lebih lambat dari biasanya tanpa adanya tujuan tertentu, meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya (Kroese et al., 2014). Menurut Kroese et al. (2014), penundaan ini terjadi ketika individu tidak dapat berhenti secara sukarela dari kegiatan yang dilakukan sebelum tidur. Penundaan waktu tidur pada mahasiswa sebesar 59,6% mengalami penundaan waktu tidur yang tinggi, disertai dengan 93,8% memiliki jadwal harian yang padat sehingga mereka mencari waktu luang di malam hari (Khou et al., 2024). Jadwal harian yang padat membuat kapasitas regulasi diri individu berkurang pada malam hari, sehingga individu kehilangan kontrol diri yang dapat menyebabkan penundaan waktu tidur (Baumeister, 2002; Chen et al., 2022). Konsep *ego depletion* atau *self-regulatory fatigue* menjelaskan kontrol diri sebagai sumber daya individu yang terbatas akan terus berkurang menjunya malam hari (Baumeister, 2002; Chen et al., 2022).

Penundaan waktu tidur memengaruhi kualitas dan durasi tidur yang baik. Durasi tidur yang tidak tercukupi menyebabkan kelelahan di siang hari (Herzog-Krzywoszanska et al., 2024). Durasi tidur yang tidak terpenuhi memiliki dampak pada kesehatan dengan meningkatkan kadar hormon kortisol yang berperan pada regulasi gula darah dan tekanan darah, serta penyakit kardiovaskular (Grandner, 2017). Pada segi kognitif dapat mengganggu kemampuan dalam pengambilan keputusan dan menimbulkan emosi negatif ketika menilai moral pada suatu keputusan,

menurunkan perhatian, daya ingat, dan kewaspadaan (Khan & Al-Jahdali, 2023). Gangguan penilaian kognitif berhubungan dengan perspektif waktu individu.

Perspektif waktu sebagai proses kognitif membantu dalam pengambilan keputusan masa kini dengan mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi. Hal ini berasal dari pengalaman individu yang dikaitkan dengan periode waktu yang membantu dalam keteraturan dan makna setiap kejadian (Zimbardo & Boyd, 1999). Konsep perspektif masa depan merupakan salah satu perspektif mengenai waktu, dengan kecenderungan individu untuk fokus dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan yang dilakukan saat ini. Menurut Zimbardo dan Boyd (1999), perspektif masa depan adalah perspektif pada masa depan dengan perilaku orientasi pada masa depan. Individu dengan perspektif masa depan merupakan sifat kepribadian yang terdiri oleh perilaku, pikiran, serta perasaan individu terhadap masa depan mereka (Lyu & Huang, 2016). Karakteristik pada perspektif masa depan cenderung memiliki ketelitian, kestabilan dalam merencanakan pencapaian tujuan di kemudian hari, mengurangi dalam mencari sensasi baru, dan menghindari hal yang berisiko. Perspektif masa depan sering kali dihubungkan dengan hasil atau konsekuensi tindakan yang baik, didukung dengan memantau setiap perkembangan, perilaku yang mendukung target, dan regulasi diri yang baik (Baird et al., 2021).

Perspektif masa depan pada mahasiswa membantu mahasiswa dalam menentukan perilaku sehari-hari, seperti dalam gaya hidup sehat atau penentuan karir. Individu memahami perilaku masa kini sebagai alat yang membantu dalam mendapatkan tujuan langsung dan masa depan sekaligus, serta menghargai pengerjaan tugas masa kini dengan mengantisipasi nilai tujuan masa depan yang lebih tinggi (Simons et al., 2004). Individu dengan perspektif masa depan yang tinggi cenderung mengadopsi gaya hidup yang sehat dan mengurangi perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti rutin berolahraga dan mengurangi minum minuman keras (Henson et al., 2006). Persiapan dan penentuan pekerjaan pada mahasiswa dengan mencari informasi target pekerjaan, seperti berbagai pilihan pekerjaan yang sedang berkembang pesat, lalu cara mencapai pekerjaan tersebut dengan pelatihan atau bimbingan karir (Grashinta et al., 2018).

Terdapat penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan perspektif masa depan dan penundaan waktu tidur. Hasil oleh Meng et al. (2021) menunjukkan perspektif masa depan secara konsisten berhubungan dengan penundaan waktu tidur sebelum dan sesudah Covid-19. Penelitian oleh Mao et al. (2022) pada siswa hingga mahasiswa di China mengenai perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur disertai dengan variabel mediasi, ditemukan hubungan negatif dengan perspektif masa depan secara langsung pada penundaan waktu tidur. Penelitian lainnya oleh Chen et al. (2022) terhadap mahasiswa keperawatan di China dengan meneliti berbagai faktor dan salah satunya perspektif masa depan, menunjukkan adanya hubungan negatif antara penundaan waktu tidur dengan perspektif masa depan. Namun, hal ini berbeda dengan penelitian oleh Yinn et al. (2024) pada dewasa awal di Malaysia menunjukkan perspektif masa depan tidak signifikan menjadi prediktor munculnya penundaan waktu tidur.

Berdasarkan uraian penelitian-penelitian sebelumnya, penundaan waktu tidur diteliti dengan variabel mediator dan moderator, serta terdapat hubungan yang inkonsistensi dengan perspektif masa depan. Meskipun penundaan waktu tidur telah dikaji dan penelitian yang meneliti dengan perspektif masa depan secara langsung masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai kedua topik ini dengan tujuan mengetahui hubungan perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah penelitian adalah “apakah terdapat hubungan antara perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur pada mahasiswa?”. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan kepada media sosial oleh peneliti. Kuesioner yang diisi oleh partisipan terdapat *informed consent* untuk kesediaan partisipasinya, identitas partisipan, dan kedua alat ukur untuk mengukur variabel penundaan waktu tidur dan perspektif masa depan .

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penundaan waktu tidur adalah *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) oleh Kroese et al. (2014) yang telah diadaptasi oleh Christianto dan Rostiana (2024). Alat ukur ini bersifat unidimensional dan terdiri dari 9 butir pernyataan. Pengisian alat ukur ini menggunakan skala *Likert* dengan rentang nilai 1 berisikan tidak pernah hingga nilai 5 berisikan selalu. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.813 tanpa dilakukannya pembuangan butir. Pengukuran perspektif masa depan menggunakan dimensi *Future* dari alat ukur *Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI) oleh Zimbardo dan Boyd (1999) dan diadaptasi oleh Jonathan (2019). Dimensi *Future* terdiri dari 13 butir pernyataan. Skala *Likert* dengan rentang nilai 1 berisikan sangat tidak sesuai hingga nilai 5 berisikan sangat sesuai. Hasil uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.850 dengan adanya pembuangan 3 butir.

Karakteristik partisipan penelitian merupakan mahasiswa berusia 18-25 tahun, berjenis kelamin pria atau wanita, dan dalam sebulan terakhir melakukan penundaan waktu tidur. Terdapat penyaringan partisipan dalam penelitian ini, yaitu partisipan yang menunda tidur tanpa alasan eksternal yang jelas atau di luar kendali dan tidak memiliki gangguan fisik atau psikologis yang berdampak pada tidur keseharian. Kedua kriteria eksklusi sebagai penyaring partisipan yang sesuai dengan definisi penundaan waktu tidur oleh Kroese et al. (2014). Penelitian ini mendapatkan 143 partisipan, data yang sesuai dengan karakteristik partisipan dan dapat digunakan untuk olah data sebanyak 120 partisipan. Sebanyak 85 partisipan (70.8%) berjenis kelamin perempuan dan 35 partisipan (29.2%) berjenis kelamin laki-laki. Data dapat dilihat lebih lanjut pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	85	70.8
Laki-laki	35	29.2
Total	120	100

Kemudian, kelompok usia 21 tahun (50%) merupakan kelompok usia partisipan terbanyak dan kelompok usia partisipan paling sedikit terdapat pada kelompok usia 24 tahun (2.5%). Data dapat dilihat lebih lanjut pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	3	2.5
19	9	7.5
20	19	15.8
21	60	50
22	17	14.2
23	7	5.8
24	2	1.7
25	3	2.5
Total	120	100

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengetahui hubungan antara perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui data terdistribusi data normal atau tidak. Pada penelitian ini data tidak terdistribusi normal, sehingga uji korelasi menggunakan metode *Spearman*. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur. Dengan begitu semakin tinggi perspektif masa depan individu, semakin rendah perilaku penundaan waktu tidur, begitu juga sebaliknya. Data dapat dilihat lebih lanjut pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Spearman*

Variabel	r	p	Keterangan
Penundaan waktu tidur dan Perspektif masa depan	-0.460	< 0.001	Terdapat korelasi negatif sedang

Selanjutnya, dilakukan uji beda sebagai analisis data tambahan yang ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan kegiatan selain berkuliah. Uji beda pada data tidak terdistribusi normal dilakukan dengan *Mann-Whitney U* untuk data dengan dua pilihan dan *Kruskal-Wallis* untuk data lebih dari dua pilihan. Terdapat perbedaan jika nilai signifikan kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ). Analisis data tambahan berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk melihat lebih lanjut hasil penelitian sebelumnya terkait faktor demografis pada penundaan waktu tidur (Mao et al., 2022) dan perspektif waktu masa depan (Kooij et al., 2018). Hasil uji beda ditinjau berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan penundaan waktu tidur dengan perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki nilai signifikan 0.001 ( $p = 0.001 < 0.05$ ), dengan *mean rank* perempuan sebesar 67.32. Pada perspektif masa depan tidak terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dengan nilai signifikan 0.892 ( $p = 0.892 > 0.05$ ). Data dapat dilihat lebih lanjut pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean Rank	Sig	Keterangan
Penundaan waktu tidur	Perempuan	67.32	< 0.001	Terdapat perbedaan
	Laki-laki	43.93		
Perspektif masa depan	Perempuan	60.78	0.892	Tidak terdapat perbedaan
	Laki-laki	59.83		

Selanjutnya, uji beda berdasarkan usia dilakukan untuk melihat lebih lanjut temuan penelitian sebelumnya terhadap penundaan waktu tidur (Chen et al., 2022; Mao et al., 2022) dan perspektif waktu masa depan (Kooij et al., 2018). Hasil uji penundaan waktu tidur tidak memiliki perbedaan dengan nilai signifikan pada penundaan waktu tidur 0.094 ( $p = 0.094 > 0.05$ ). Uji beda pada perspektif masa depan ditemukan tidak terdapat perbedaan dengan nilai signifikan sebesar 0.206 ( $p = 0.206 > 0.05$ ). Data pada tabel lebih lanjut pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Mean Rank	Sig	Keterangan
Penundaan waktu tidur	18	64.17	0.206	Tidak terdapat perbedaan
	19	54.83		
	20	65.37		
	21	62.73		
	22	69.09		
	23	35.50		
	24	32.00		
	25	27.17		
	Perspektif masa depan	18		
19		71.39		
20		65.29		
21		52.11		
22		70.94		
23		69.43		
24		99.75		
	25	35.83		

Selanjutnya, dilakukan uji beda penundaan waktu tidur berdasarkan kegiatan selain berkuliah. Analisis ini didasari oleh penelitian Chen et al. (2022) mengenai faktor aktivitas dengan tuntutan yang tinggi berperan terhadap penundaan waktu tidur. Mahasiswa yang berkegiatan organisasi memiliki tingkat yang lebih tinggi dengan nilai signifikan 0.004 ( $p = 0.004 < 0.05$ ). Data dapat dilihat lebih lanjut pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Beda Berdasarkan Kegiatan Selain Berkuliah

Variabel	Kegiatan Selain Berkuliah	Mean Rank	Sig	Keterangan
Penundaan waktu tidur	<i>Part-time</i>	48.81	0.004	Terdapat perbedaan
	Magang	44.73		
	Organisasi	71.86		
	Tidak ada	67.70		

Uji *post hoc* dilakukan untuk mengetahui perbedaan lebih lanjut pada kegiatan selain berkuliah pada penundaan waktu tidur. Mahasiswa yang mengikuti magang lebih rendah penundaan waktu tidur secara signifikan dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi ( $p = 0.015$ ) dan yang tidak mengikuti kegiatan lain ( $p = 0.023$ ). Data dapat dilihat lebih lanjut pada tabel 7.

Tabel 7. Uji *Post Hoc* Berdasarkan Kegiatan Selain Berkuliah

Sampel 1- Sampel 2	Adj. Sig	Keterangan
Magang- <i>Part time</i>	1.000	Tidak terdapat perbedaan
Magang-Tidak ada	0.023	Terdapat perbedaan
Magang-Organisasi	0.015	Terdapat perbedaan
<i>Part time</i> -Tidak ada	0.493	Tidak terdapat perbedaan
<i>Part time</i> -Organisasi	0.286	Tidak terdapat perbedaan
Tidak ada-Organisasi	1.000	Tidak terdapat perbedaan

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukannya hubungan negatif antara perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur. Individu dengan perspektif masa depan yang tinggi akan lebih mempertimbangkan konsekuensi negatif dari penundaan waktu tidur terhadap masa depan. Sebaliknya, individu dengan perspektif masa depan yang rendah akan kurang mempertimbangkan konsekuensi dari penundaan waktu tidur, sehingga kecenderungan untuk melakukan penundaan waktu tidur akan lebih sering. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mao et al. (2022), terdapat hubungan negatif pada perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur. Individu dengan orientasi masa depan memiliki ekspektasi tinggi pada tujuan jangka panjang yang bermanfaat dan lebih sadar manfaat tidur teratur untuk kesehatan mereka.

Selain itu, selaras dengan penelitian Chen et al. (2022) dengan adanya hubungan negatif antara perspektif masa depan dan penundaan waktu tidur, di mana perspektif masa depan sebagai pandangan menyeluruh yang melibatkan persepsi individu, pengalaman emosi, dan perilaku terhadap masa depan. Perspektif masa depan membantu mahasiswa yakin dan percaya diri mengenai masa mendatang dengan perencanaan secara rasional, sehingga mengatur waktu tidur dan menghindari penundaan waktu tidur (Chen et al., 2022). Namun, tidak sejalan dengan penelitian Yinn et al. (2024) yang menemukan perspektif masa depan tidak memiliki hubungan dan bukan sebagai penentu terjadinya penundaan waktu tidur. Hal ini kemungkinan disebabkan adanya *dynamic inconsistency* atau *time-inconsistent preferences*, yaitu kondisi di mana perilaku individu tidak konsisten dari waktu ke waktu karena cara pandang terhadap waktu juga tidak

konsisten. Dengan begitu, mengakibatkan optimisme mengenai masa depan yang berlebihan dan menyebabkan kontradiksi antara perilaku pada waktu yang berbeda dengan perspektif waktu yang tidak konsisten (Yinn et al., 2024).

Temuan uji beda pada penundaan waktu tidur yang lebih tinggi pada perempuan sejalan dengan Mao et al. (2022) yang menyatakan adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Anak perempuan cenderung tidur lebih lambat dan terbentuknya pola tidur yang buruk yang keberlanjutan, sehingga munculnya penundaan waktu tidur ketika dewasa (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). Selain itu, faktor biologis seperti perubahan hormon selama pubertas, serta perubahan suasana hati dan kecemasan yang cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki, mendorong perubahan ritme sirkadian tidur pada perempuan (Wang et al., 2025). Dengan begitu, mendorong kecenderungan penundaan waktu tidur yang lebih sering muncul pada perempuan.

Berdasarkan uji beda pada kegiatan selain perkuliahan, mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki tingkat penundaan waktu tidur yang tinggi. Selanjutnya, hasil uji *post hoc* mahasiswa yang mengikuti magang memiliki tingkat penundaan tidur secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan yang berorganisasi dan yang tidak ada kegiatan. Mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki jadwal kuliah dan rapat yang umumnya padat, serta jam kerja organisasi yang fleksibel sehingga memiliki waktu luang yang sedikit di siang hari. Penelitian Chen et al. (2022) menjelaskan *self-regulatory fatigue* terjadi karena keterbatasan sumber daya mental. Ketika mahasiswa menggunakan kontrol diri seharian untuk perkuliahan dan berorganisasi, mereka tidak memiliki kontrol diri yang cukup ketika malam hari. Hal ini dapat mengarahkan mahasiswa gagal untuk berhenti dari kegiatan yang sedang dilakukan untuk tidur dari yang direncanakan. Sebaliknya, mahasiswa yang mengikuti magang memiliki penundaan waktu tidur yang rendah dengan adanya regulasi kerja yang terstruktur membuat jam kerja yang lebih pasti dan terbentuknya rutinitas yang jelas sehari-harinya. Rutinitas membantu dalam menjaga kapasitas regulasi diri, sehingga dorongan untuk menunda waktu tidur dapat berkurang.

Hasil uji beda ditinjau dari usia menunjukkan tidak adanya perbedaan baik pada penundaan waktu tidur dan perspektif masa depan. Sampel penelitian ini fokus pada satu tahap perkembangan sehingga memungkinkan tidak terdapat perbedaan pada kedua variabel. Perubahan tingkatan perspektif masa depan terjadi seiring bertambahnya usia, peningkatan terjadi pada sampel usia muda dan mulai menurun di usia yang lebih tua (Kooij et al., 2018). Selain itu, uji beda perspektif masa depan ditinjau dari jenis kelamin tidak dapat perbedaan, sejalan dengan penelitian Khoirunnisa et al. (2026). Tidak terdapat perbedaan kemungkinan terjadi karena adanya faktor lain yang memengaruhi perspektif masa depan, seperti pengalaman hidup, pendidikan, dan nilai pribadi (Khoirunnisa et al., 2026).

Penelitian ini tidak sempurna dan memiliki banyak keterbatasan, salah satunya adalah alat ukur yang bersifat unidimensioal dan pengolahan data. Kedua alat ukur yang digunakan bersifat undimensional, sehingga hasil penelitian tidak memfokuskan pada aspek tertentu dan bersifat umum. Jumlah sampel partisipan yang tergolong sedikit, sehingga hasil penelitian tidak mewakili dan tidak bisa menggeneralisasi populasi, dan dapat dianggap bias. Pengambilan data dilakukan secara daring sehingga peneliti tidak dapat memastikan pengisian kuesioner secara langsung terhadap partisipan. Selain itu, hubungan kedua variabel tergolong dalam sedang, sehingga diasumsikan adanya faktor lain yang lebih dominan terhadap penundaan waktu tidur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui uji korelasi *Spearman* ditemukan adanya hubungan perspektif masa depan dengan penundaan waktu tidur, yaitu hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang. Analisis uji beda pada kedua variabel berdasarkan kegiatan selain berkuliah ditemukan mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki penundaan waktu tidur yang tinggi. Saran penelitian selanjutnya dapat meneliti penundaan waktu tidur lebih lanjut pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan alat ukur *bedtime procrastination scale* dalam mengukur aspek lainnya yang dapat memengaruhi penundaan waktu tidur.

Berdasarkan kekuatan hubungan yang sedang, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang memprediksi penundaan waktu tidur, salah satunya manajemen waktu. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pada konsep perspektif masa depan lainnya. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti dapat memastikan alat ukur yang digunakan sesuai dengan konsep perspektif masa depan ditentukan. Salah satunya penggunaan alat ukur *Consideration of Future Consequences* yang fokus pada bidang kesehatan, sehingga dapat diteliti dengan penundaan waktu tidur.

Secara praktis, mahasiswa perlu memahami pentingnya tidur yang cukup yang disertai manfaat jangka panjang untuk masa depan. Dengan begitu, mahasiswa dapat membuat jadwal harian mengenai hal yang perlu dikerjakan, membuat alarm pengingat beberapa jam sebelum tidur, membatasi penggunaan elektronik sebelum tidur. Hal ini untuk mempersiapkan diri dan pikiran yang tenang untuk tidur. Selanjutnya instansi pendidikan dapat memberikan informasi manajemen waktu untuk meningkatkan dorongan pada kontrol diri yang akan mengurangi penundaan waktu tidur, sehingga membentuk pola tidur yang baik.

Terakhir, masyarakat luas dapat meningkatkan pengelolaan waktu dan memberikan dukungan yang positif dalam pembentukan pola tidur yang baik dan tepat waktu. Pengelolaan waktu dapat ditingkatkan dengan membuat jadwal harian dan beserta dengan alarm pengingat. Dukungan positif dalam membangun lingkungan mengurangi penundaan waktu tidur dengan membatasi penggunaan elektronik, serta menjadikan kamar tidur hanya untuk istirahat. Hal ini untuk menghindari gangguan fokus untuk tidur, serta menjaga keteraturan dalam membentuk pola aktivitas sebelum tidur yang baik.

## Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung, membantu dan telah meluangkan waktu dalam berpartisipasi dalam penelitian.

## REFERENSI

- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M., & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, 147(3), 233–267. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676. <https://doi.org/10.1086/338209>

- Chen, D., Zhang, Y., Lin, J., Pang, D., Cheng, D., & Si, D. (2022). Factors influencing bedtime procrastination in junior college nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00881-7>
- Christianto, A. B., & Rostiana. (2024). Cemas tentang hari esok: Bagaimana future anxiety berperan pada bedtime procrastination mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.17173>
- Fergy, A. (2025). Hasil survei: kurang tidur mahasiswa menjadi tren, apa penyebab dan dampaknya? Good News From Indonesia.
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>
- Grashinta, A., Istiqomah, A. P., & Wiroko, E. P. (2018). Pengaruh future time perspective terhadap kematangan karir pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4981>
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B., & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: model testing with boot-strapping replication. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 127–137. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9027-2>
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Frontiers in Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>
- Herzog-Krzywoszanska, R., Krzywoszanski, L., & Kargul, B. (2024). General procrastination and bedtime procrastination as serial mediators of the relationship between temporal perspective and sleep outcomes. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-82523-3>
- Jonathan (2019). *Peran balance time perspective dan mindfulness terhadap kesulitan keputusan karir mahasiswa* [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Universitas Tarumanagara
- Kemenetrian Kesehatan Unit Pelayanan Kesehatan. (n.d.). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. Retrieved July 17, 2025, from <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Khan, M. A., & Al-Jahdali, H. (2023). The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. *Neurosciences (Riyadh, Saudi Arabia)*, 28(2), 91–99. <https://doi.org/10.17712/nsj.2023.2.20220108>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., Boonroungrut, C., Laksmiwati, H., & Putri, E. I. E. (2026). The future in gender perspective: The relationship between future time perspective and academic self-efficacy among students. *International Journal of Body, Mind, and Culture*, 13(2), 114–122. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v13i2.1241>
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). *Gambaran revenge bedtime procrastination pada mahasiswa*. 17(1), 39–51.
- King, L. A. . (2017). *The science of psychology: an appreciative view*. McGraw-Hill Education.
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867–893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Lyu, H., & Huang, X. (2016). Development and validation of future time perspective scale for adolescents and young adults. *Time & Society*, 25(3), 533–551. <https://doi.org/10.1177/0961463X16662669>

- Mao, B., Chen, S., Wei, M., Luo, Y., & Liu, Y. (2022). Future Time Perspective and Bedtime Procrastination: The Mediating Role of Dual-Mode Self-Control and Problematic Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610334>
- Meng, D., Zhao, Y., Guo, J., Xu, H., Fu, Y., Ma, X., Zhu, L., & Mu, L. (2021). Time perspective and bedtime procrastination: The role of the chronotype–time perspective relationship. *Nature and Science of Sleep*, *13*, 1307–1318. <https://doi.org/10.2147/NSS.S313157>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & 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. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, *16*(2), 121–139. <https://doi.org/10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In *Psychological Bulletin* *133*(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suni, E. (2022). *revenge bedtime procrastination*. Sleep Foundation.
- Wang, Y., Wang, X., Wang, Q., Liu, G., Wu, C., & Hao, M. (2025). The role of bedtime procrastination, rumination, loneliness, and positive body image in predicting sleep quality among university students: A sex-specific analysis. *Alpha Psychiatry*, *26*(3). <https://doi.org/10.31083/AP44142>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the american academy of sleep medicine and sleep research society. *SLEEP*, *38*(6), 843–844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>
- Yinn, T. H., Jun, I. L. L., Jieh, L. S., & Jalil, N. I. A. (2024). Unlocking the secrets of bedtime procrastination: The role of self-control, chronotype, and future time perspective in malaysian young adults. *Jurnal Psikologi Malaysia*, *38*(2).
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>