



# HUBUNGAN ANTARA PROBLEMATIC SMARTPHONE USE DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG

Muhammad Algifachri<sup>1</sup>, Aflah Zakinov Irta<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia  
Correspondence E-mail: m.algifachri123@gmail.com

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Problematic smartphone use* dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa di kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 70 mahasiswa yang ditentukan menggunakan power analisis dengan software *G\*power 3.1*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dan skala *Bedtime Procrastination Scale (BPS)*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Problematic Smartphone Use* dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi spearman sebesar  $r = 0,295$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,013$  menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat signifikan dan searah, meskipun berada pada kategori lemah hingga sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan smartphone yang bermasalah pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda waktu tidur. Dengan demikian, *Problematic smartphone use* berhubungan dengan *Bedtime Procrastination*.

## Article Information

### Riwayat Artikel:

Diterima 15 Januari 2026  
Direvisi 18 Januari 2026  
Diterbitkan 26 Januari 2026  
Tersedia Online 27 Januari 2026  
Publikasi 27 Januari 2026

### Keyword:

*Problematic smartphone use,*  
*Bedtime Procrastination,*  
*Mahasiswa*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya *smartphone*, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat modern, termasuk di kalangan mahasiswa. *Smartphone* tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, hiburan, sumber informasi, serta sarana interaksi sosial. Dalam konteks akademik, *smartphone* memfasilitasi mahasiswa dalam mengakses jurnal ilmiah, mengikuti perkuliahan daring, mengerjakan tugas, serta berkomunikasi dengan dosen dan teman sebaya (Gilbert, 2020). Tingginya intensitas penggunaan menjadikan *smartphone* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah terganggunya pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental yang berperan penting dalam pemulihan fisik, penguatan fungsi kognitif, kestabilan emosi, serta menjaga kesehatan mental (Suhartati et al., 2021; Kemenkes RI, 2021). Mahasiswa yang mengalami kekurangan tidur cenderung menunjukkan penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan suasana hati, serta penurunan prestasi akademik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa justru menunda waktu tidur mereka secara sadar demi melakukan aktivitas lain, terutama aktivitas berbasis *smartphone*.

Perilaku menunda waktu tidur tanpa adanya tuntutan eksternal yang mendesak dikenal sebagai *Bedtime Procrastination* (Kroese et al., 2014). Pada mahasiswa, perilaku ini umumnya diwujudkan dalam bentuk kebiasaan menggunakan *smartphone* pada malam hari, seperti menonton video, bermain gim daring, dan mengakses media sosial hingga larut malam (Tyagi, 2022; Rahmadina et al., 2024). Kroese, Nauts, dan kolega (2016) menjelaskan bahwa *Bedtime Procrastination* ditandai oleh tiga karakteristik utama, yaitu penundaan tidur yang dilakukan secara sadar, tidak adanya alasan eksternal yang kuat, serta munculnya konsekuensi negatif yang dapat diprediksi, seperti rasa lelah dan mengantuk keesokan harinya.

Salah satu konsekuensi utama dari *Bedtime Procrastination* adalah berkurangnya durasi dan kualitas tidur. Individu yang menunda tidur cenderung mengalami kelelahan, menurunnya motivasi, serta gangguan fungsi kognitif pada siang hari (Kroese et al., 2014; Keulen, 2020). Herzog-Krzywozanska dan Krzywozanski (2019) menegaskan bahwa kurang tidur akibat penundaan waktu tidur dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik maupun psikologis, serta berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa.

Dalam era digital, salah satu faktor yang paling dominan memicu *Bedtime Procrastination* adalah *Problematic Smartphone Use*. Kwon et al. (2013) mendefinisikan *Problematic Smartphone Use* sebagai bentuk kecanduan perilaku yang ditandai oleh toleransi, gejala putus (*withdrawal*), kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, serta munculnya konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *smartphone* yang bersifat kognitif dan emosional, seperti menonton video, bermain gim, serta berinteraksi di media sosial, dapat meningkatkan stimulasi otak dan memperpanjang waktu terjaga (Iriarte et al., 2023). Selain itu, paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur, sehingga memperlambat rasa kantuk dan menurunkan kualitas tidur (Iriarte et al., 2023). Kondisi ini menjadikan individu semakin sulit melepaskan diri dari *smartphone*, khususnya pada malam hari, sehingga mendorong munculnya *Bedtime Procrastination*.

Kota Padang sebagai salah satu kota pendidikan besar di Indonesia memiliki populasi mahasiswa yang tinggi dengan dinamika kehidupan akademik dan sosial yang kompleks.

Tekanan akademik, budaya *always connected*, serta akses teknologi yang luas menjadikan mahasiswa di Kota Padang rentan terhadap penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Gilbert, 2020). Penelitian Kholilah (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang memiliki tingkat *Bedtime Procrastination* yang tinggi akibat intensitas penggunaan media sosial pada malam hari. Temuan ini diperkuat oleh Khairunnisa (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dan *Bedtime Procrastination* pada remaja di Kota Padang.

Secara internasional, Huang, Q., & Li, Y. (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan kecanduan *smartphone* memiliki durasi tidur yang lebih pendek dan risiko insomnia yang lebih tinggi. Di Indonesia, Fauzil (2024) juga melaporkan adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan gangguan pola tidur pada mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa di Kota Padang masih relatif terbatas, sehingga membuka peluang penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji hubungan antara *Problematic Smartphone Use* dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa di Kota Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi terkait perilaku digital dan kesehatan tidur, serta memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam menyusun program literasi digital dan promosi perilaku tidur sehat.

## 2. METODE

### 2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis data secara sistematis dan objektif. Pendekatan kuantitatif dianggap lebih efektif ketika diterapkan pada populasi yang telah teridentifikasi dengan jelas, dapat diamati, serta terukur, terutama ketika peneliti ingin menguji suatu hipotesis (Sugiyono, 2013). Selain itu, penelitian kuantitatif bertujuan untuk menghasilkan temuan baru yang diperoleh melalui proses pengukuran dan analisis statistik atau metode kuantifikasi lainnya. Uji penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman rank (Sugiyono, 2013).

### 2.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Peneliti juga perlu mengidentifikasi variabel-variabel dalam penelitian guna mempermudah dalam menentukan peran dan fungsi masing-masing variabel secara tepat.

#### 1. Variabel bebas (*Independent Variable*) (X)

Variabel bebas ialah variabel yang memengaruhi variabel terikat, baik secara positif atau negatif. Variabel bebas sering dilambangkan dengan X. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah *Problematic Smartphone Use*.

#### 2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) (Y)

Variabel terikat ialah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lain dan dapat berubah sesuai pengaruhnya. Variabel terikat sering dilambangkan dengan Y. Variabel terikat dalam penelitian ini ialah *Bedtime Procrastination*.

### 2.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. *Problematic smartphone use*

*Problematic smartphone use* adalah kecenderungan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol. PSU terdiri dari 6 aspek berdasarkan Kwon, dkk (2013) yakni Gangguan terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari, Antisipasi Positif, Penarikan

(withdrawal), Orientasi hubungan di dunia maya (cyberspace-oriented relationships), Penggunaan berlebihan (overuse), Toleransi terhadap penggunaan smartphone (tolerance).

## 2. Bedtime Procrastination

Bedtime Procrastination kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur tanpa adanya alasan eksternal yang jelas, seperti tugas atau pekerjaan, melainkan karena keinginan pribadi untuk tetap terjaga melakukan aktivitas lain (misalnya menggunakan smartphone). BPS terdiri dari 3 aspek berdasarkan Kroese et al (2014) yakni Penundaan, tidak memiliki alasan kuat untuk menunda, konsekuensi yang sudah terprediksi.

## 2.4 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Padang.

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013; Lenaini, 2021). Adapun kriteria sampel meliputi: (1) mahasiswa aktif di Kota Padang, (2) durasi penggunaan smartphone lebih dari 2 jam per hari, dan (3) durasi tidur kurang dari 8 jam per hari.

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan aplikasi G\*Power versi 3.1.9.7. Dengan asumsi effect size sedang ( $r = 0,30$ ), tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , dan power 0,80 (Cohen, 1998), diperoleh kebutuhan sampel minimal sebanyak 64 responden agar penelitian memiliki kekuatan statistik yang memadai.

## 2.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbentuk skala yang disebarikan melalui Google Form (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu Skala Problematic Smartphone Use dan Skala Bedtime Procrastination.

Skala Problematic Smartphone Use menggunakan *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon et al. (2013) dan diadaptasi dari Meirianto (2018). Skala ini mengukur enam aspek, yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan, hubungan berorientasi, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Setelah uji coba, dari 33 item tersisa 23 item valid dengan format skala Likert 4 pilihan.

Skala Bedtime Procrastination menggunakan *Bedtime Procrastination Scale (BPS)* yang dikembangkan oleh Hyeyoung et al. (2019) dan diadaptasi oleh Sofyan & Purwanto (2024). Skala ini mengukur tiga aspek, yaitu penundaan tidur, tidak adanya alasan kuat untuk menunda, dan konsekuensi yang dapat diprediksi. Dari 9 item, setelah uji coba tersisa 7 item valid, dengan skala Likert 4 pilihan.

## 2.6 Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan kajian pustaka untuk memperkuat landasan teori, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan dan uji coba alat ukur skala *problematic smartphone use* dan *bedtime procrastination*. Instrumen dikonsultasikan kepada dosen pembimbing sebagai *expert judgment*, lalu direvisi sesuai masukan. Uji coba dilakukan pada 33 responden untuk memastikan validitas dan reliabilitas. Selanjutnya, pengumpulan data utama dilakukan melalui kuesioner Google Form yang disebarikan via media sosial. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS, dan hasilnya disusun dalam bentuk laporan penelitian.

## 2.7 Analisis Data

Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data. Selanjutnya dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov-

Smirnov dan uji linearitas melalui *deviation from linearity*. Uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara *problematic smartphone use* dan *bedtime procrastination*. Jika data tidak berdistribusi normal, digunakan alternatif uji Spearman.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 70 mahasiswa dengan karakteristik beragam berdasarkan usia, jenis kelamin, angkatan, dan asal perguruan tinggi. Berdasarkan usia, responden didominasi oleh kelompok 21–23 tahun, dengan usia terbanyak 22 tahun (35,7%), diikuti usia 23 tahun (20,0%) dan 21 tahun (18,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase dewasa awal sebagai mahasiswa aktif. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki lebih banyak (64,3%) dibandingkan perempuan (35,7%), sehingga data penelitian lebih banyak merepresentasikan karakteristik mahasiswa laki-laki. Ditinjau dari angkatan, responden terbanyak berasal dari angkatan 2022 (35,7%), disusul angkatan 2021 (25,7%) dan 2023 (18,6%), yang menunjukkan partisipasi responden berasal dari berbagai tingkat perkuliahan. Berdasarkan asal perguruan tinggi, mayoritas responden berasal dari Universitas Negeri Padang (42,9%) dan Universitas Putra Indonesia YPTK Padang (40%), diikuti Universitas Andalas (14,3%), sementara responden dari universitas lain berjumlah sangat kecil.

#### 3.2 Deskripsi Data Penelitian

##### 1. Variabel Problematic Smartphone Use

Problematic Smartphone Use merupakan pola penggunaan smartphone yang berlebihan dan sulit dikendalikan sehingga menimbulkan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan individu, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis.

Tabel 1 Skor Hipotetik dan Skor Empirik Problematic Smartphone Use

Aspek	Skor Hipotetik			Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	N	Min	Max	Mean
<i>Problematic Smartphone Use</i>	23	115	69	70	23	115	70,92

Berdasarkan tabel skor hipotetik dan skor empirik pada variabel *Problematic Smartphone Use*, diketahui bahwa skor hipotetik memiliki rentang antara 23 hingga 115 dengan nilai mean sebesar 69. Sementara itu, skor empirik menunjukkan rentang skor antara 23 hingga 115 dengan nilai mean sebesar 70,92. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *Problematic Smartphone Use* pada responden berada sedikit di atas nilai rata-rata hipotetik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat penggunaan smartphone yang cukup tinggi dan mulai mengarah pada penggunaan yang bermasalah.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan smartphone, baik dari segi durasi maupun intensitas penggunaan. *Smartphone* tidak hanya digunakan untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk hiburan dan aktivitas sosial, sehingga penggunaannya sering kali melebihi batas yang wajar. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari mahasiswa, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan terganggunya waktu istirahat.

Tabel 2 Kategorisasi Problematic smartphone use

Aspek	Kategori	Skor	F	%
<i>Problematic smartphone use</i>	Sangat tinggi	$X > 103,5$	6	8.6
	Tinggi	$80,5 < X \leq 103,5$	17	24.3
	Sedang	$57,5 < X \leq 80,5$	26	37.1
	Rendah	$34,5 < X \leq 57,5$	18	25.7
	Sangat rendah	$X \leq 34,5$	3	4.3
<b>Total</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

## 2. Variabel Bedtime Procrastination

Bedtime Procrastination merupakan perilaku menunda waktu tidur secara sengaja tanpa adanya alasan eksternal yang jelas, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan dan aktivitas keesokan harinya.

Tabel 3 Kategorisasi Bedtime Procrastination

Aspek	Kategori	Skor	F	%
<i>Bedtime Procrastination</i>	Sangat tinggi	$X > 31.5$	0	0
	Tinggi	$24.5 < X \leq 31.5$	5	7.1
	Sedang	$17.5 < X \leq 24.5$	47	67.1
	Rendah	$10.5 < X \leq 17.5$	18	25.7
	Sangat rendah	$X \leq 10.5$	0	0
<b>Total</b>			<b>70</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.6 skor hipotetik dan skor empirik pada variabel *Bedtime Procrastination*, diketahui bahwa skor hipotetik memiliki rentang antara 7 hingga 35 dengan nilai mean sebesar 21. Sementara itu, skor empirik menunjukkan rentang skor antara 13 hingga 26 dengan nilai mean sebesar 19,24. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *Bedtime Procrastination* pada responden berada sedikit di bawah nilai rata-rata

hipotetik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat penundaan waktu tidur pada kategori rendah hingga sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun perilaku *Bedtime Procrastination* masih ditemukan pada mahasiswa, namun secara umum intensitasnya tidak terlalu tinggi. Mahasiswa cenderung masih mampu mengatur waktu tidur mereka, meskipun dalam kondisi tertentu tetap melakukan penundaan tidur, terutama untuk aktivitas yang bersifat hiburan atau penggunaan smartphone sebelum tidur.

Secara keseluruhan, hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa penundaan waktu tidur merupakan perilaku yang cukup umum terjadi, namun masih dalam batas yang wajar. Meskipun demikian, perilaku ini tetap perlu diperhatikan karena jika berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada kualitas tidur dan kondisi fisik mahasiswa.

### 3.3 Uji Asumsi

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan tujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel *Problematic Smartphone Use* (X) dan *Bedtime Procrastination* (Y) berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 4 Uji Normalitas

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Problematic Smartphone Use</i> (X)	0,200	Normal
<i>Bedtime Procrastination</i> (Y)	0,005	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel *Problematic Smartphone Use* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Sementara itu, variabel *Bedtime Procrastination* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,005 < 0,05$ , sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman.

#### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination* bersifat linear atau tidak. Hubungan yang linear berarti perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya secara searah dan membentuk garis lurus. Uji ini penting dilakukan sebagai syarat sebelum melakukan analisis hubungan atau pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,032 dan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,971. Nilai signifikansi Linearity yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination*. Sementara itu, nilai signifikansi Deviation from Linearity yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari bentuk hubungan linear.

Tabel 5 Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation from Linearity (Sig.)</i>	<i>Linearity (Sig.)</i>
<i>Problematic Smartphone Use - Bedtime Procrastination</i>	0,971	0,032

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination* bersifat linear atau tidak. Hubungan yang linear berarti perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya secara searah dan membentuk garis lurus. Uji ini penting dilakukan sebagai syarat sebelum melakukan analisis hubungan atau pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,032 dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,971. Nilai signifikansi *Linearity* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination*. Sementara itu, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari bentuk hubungan linear.

### 3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination*, dilakukan uji Spearman menggunakan program IBM SPSS. Uji ini digunakan karena salah satu variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan tidak memenuhi asumsi penggunaan uji korelasi parametrik. Berdasarkan ketentuan, hubungan antara kedua variabel dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,05.

Tabel 6 Uji Korelasi Spearman

Variabel	Nilai Korelasi (r)	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Problematic Smartphone Use - Bedtime Procrastination</i>	0,295	0,013

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji Spearman menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,013 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Problematic Smartphone Use* dan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,295 berada pada kategori lemah hingga sedang, dengan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Problematic Smartphone Use*, maka semakin tinggi pula tingkat *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa.

### 3.4 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Problematic Smartphone Use* dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar  $r = 0,295$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,013$  menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat signifikan dan searah, meskipun berada pada

kategori lemah hingga sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan smartphone yang bermasalah pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda waktu tidur. Temuan ini sejalan dengan konsep *Problematic Smartphone Use* yang dikemukakan oleh Kwon et al. (2013), yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dan sulit dikendalikan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kebiasaan tidur. Smartphone yang digunakan secara berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat menyebabkan individu menunda waktu tidur meskipun telah menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan dan aktivitas keesokan hari. Hal ini sesuai dengan definisi *Bedtime Procrastination* menurut Kroese et al. (2014), yaitu perilaku menunda waktu tidur secara sengaja tanpa adanya alasan eksternal yang mendesak. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan smartphone yang berlebihan dengan perilaku penundaan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Exelmans dan Van den Bulck (2016) menunjukkan bahwa penggunaan media digital sebelum tidur berhubungan dengan meningkatnya *Bedtime Procrastination* dan menurunnya kualitas tidur. Selain itu, penelitian oleh Iriarte (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat *Problematic Smartphone Use* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan mengatur waktu tidur akibat keterlibatan yang berlebihan dengan konten digital seperti media sosial, video, dan permainan daring.

Dalam konteks mahasiswa, smartphone memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang aktivitas akademik dan sosial. Namun, penggunaan smartphone yang tidak terkontrol, terutama pada malam hari, sering kali beralih dari tujuan produktif menjadi aktivitas hiburan yang berlebihan. Mahasiswa kerap menggunakan smartphone untuk mengakses media sosial, menonton video, atau bermain gim sebelum tidur, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan waktu tidur. Pada Penelitian Tyagi (2022), yang menyatakan bahwa kebiasaan menggunakan perangkat digital sebelum tidur merupakan prediktor utama keterlambatan waktu tidur pada remaja dan dewasa muda. Kondisi ini menunjukkan bahwa *Bedtime Procrastination* tidak hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan teknologi yang kurang adaptif. Mahasiswa dengan tingkat *Problematic Smartphone Use* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi diri, khususnya dalam mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan smartphone meskipun telah merasa lelah atau mengantuk. Hal ini sejalan dengan pandangan Kroese et al. (2016) yang menyatakan bahwa *Bedtime Procrastination* berkaitan erat dengan kegagalan pengendalian diri (*self-regulation failure*). Ketidakmampuan untuk menghentikan penggunaan smartphone dapat menyebabkan mahasiswa mengabaikan kebutuhan tidur demi kepuasan jangka pendek dari penggunaan perangkat digital.

Selain berdampak pada aspek perilaku, penggunaan smartphone yang berlebihan pada malam hari juga dapat memengaruhi kondisi fisiologis mahasiswa. Paparan cahaya biru dari layar smartphone dapat menghambat produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur, sehingga membuat mahasiswa sulit merasa mengantuk pada waktu yang seharusnya. Kondisi ini memperkuat kecenderungan *Bedtime Procrastination* dan berpotensi menurunkan kualitas tidur mahasiswa. Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi pada variabel *Problematic Smartphone Use*, serta kategori sedang pada variabel *Bedtime Procrastination*. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah dan kebiasaan menunda waktu tidur merupakan fenomena yang cukup umum di kalangan mahasiswa. Hal ini dapat dipahami mengingat mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang memiliki tuntutan akademik tinggi, pola hidup yang fleksibel, serta akses teknologi yang sangat mudah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *Problematic Smartphone Use* memiliki peran dalam meningkatkan kecenderungan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa, meskipun kekuatan hubungannya tidak tergolong tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor penggunaan teknologi, khususnya smartphone, perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak, baik mahasiswa maupun institusi pendidikan, untuk mendorong penggunaan smartphone yang lebih sehat, seperti edukasi manajemen waktu, penguatan regulasi diri, serta penerapan kebiasaan tidur yang lebih teratur. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat mengurangi perilaku *Bedtime Procrastination* dan menjalani proses pembelajaran dengan kondisi fisik dan psikologis yang lebih optimal.

Dalam studi ini terdapat sejumlah keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan secara online, yang menyebabkan keandalan data sangat tergantung pada kebenaran yang disampaikan oleh responden. Meski demikian, peneliti telah memberikan penjelasan sebelumnya di dalam informed consent kepada responden bahwa informasi yang diberikan akan digunakan semata-mata untuk tujuan penelitian. Dengan penjelasan ini, diharapkan para responden dapat mengisi kuesioner dengan jujur dan serius, guna meminimalisir potensi bias dan meningkatkan ketepatan data yang dikumpulkan. Selain itu, masih belum semua mahasiswa dari universitas yang ada di kota padang menjadi responden dalam penelitian ini, sehingga hasil temuan hanya masih beberapa dari mahasiswa universitas di kota padang.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Problematic Smartphone Use* dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi pada variabel *Problematic Smartphone Use*, serta kategori sedang pada variabel *Bedtime Procrastination*. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkontrol serta kebiasaan menunda waktu tidur merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor empirik *Problematic Smartphone Use* lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik, sedangkan nilai rata-rata skor empirik *Bedtime Procrastination* berada sedikit di bawah skor hipotetik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat penggunaan smartphone yang cukup tinggi dan mulai mengarah pada penggunaan yang bermasalah, sementara perilaku menunda waktu tidur masih berada pada tingkat rendah hingga sedang, namun tetap perlu mendapat perhatian.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Problematic Smartphone Use* dengan *Bedtime Procrastination* dengan nilai koefisien korelasi spearman  $r = 0,295$  dan nilai signifikansi  $p = 0,013$ . Nilai korelasi tersebut berada pada kategori lemah hingga sedang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone* yang bermasalah, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda waktu tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa *Problematic Smartphone Use* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa. Penelitian ini tidak melakukan analisis perbandingan berdasarkan faktor sosiodemografis seperti jenis kelamin, usia, maupun angkatan. Oleh karena itu, hasil penelitian berfokus pada hubungan antara kedua variabel tanpa membedakan karakteristik demografis responden. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah dan kebiasaan

menunda waktu tidur merupakan perilaku yang relevan dan perlu mendapat perhatian dalam konteks kehidupan mahasiswa.

## 5. REFERENSI

- Adelyn, K. M (2024). Gambaran *Revenge Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 17(1), 39–51.
- Arthy, C. C., & Effendy, A. (2019). *Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) In Junior High School. Clinical Science*.
- Arriz, J. S., Nio, S. R., & Psikologi, D. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Pada Siswa MTsN 1 Kota Padang.
- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 167–173.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Cohen, J. (2018). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences Second Edition*.
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan Gamification dan Dampak Game Online terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315. <https://doi.org/10.32493/informatika.v5i3.6674>
- Fajar, M., muda, Y., Psikologi, M., & Psikologi, F. (2024). Kecanduan *Game Online* pada Remaja. *In Journal of Education Research (Vol. 5, Issue 3)*.
- Fathiya Shafa Rahmadina, st, Siti Rahmawati, nd, Adiyo Roebianto, rd, & Rahmawati, S. (2024). *The Influence of Binge-Watching on Bedtime Procrastination in Emerging Adulthood in Jabodetabek*.
- Fauzil, F., & Rusli, D. (2024). Hubungan Kecanduan *Game Online Mobile Legend Bang-Bang (MLBB)* dengan *Sleep Quality* Pada Remaja. *Innovative*, 4(1), 8041–8051.
- Febriandari, D., Annis Nauli, F., Rahmalia, S. H., Program Studi Ilmu Keperawatan, A., Riau, U., Keperawatan Jiwa, D., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Keperawatan Medikal Bedah, D. (2016). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. *In Jurnal Keperawatan Jiwa (Vol. 4, Issue 1)*.
- Gilbert, O., Ondang, L., Mokalau, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosial FISPOL UNSRAT (Vol. 13, Issue 2).
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). *Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis multivariete dengan Program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hakiki, C. (2019). Hubungan Kecanduan Game Online Mobile Legend.
- 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>
- Huang, Q., & Li, Y. (2020). Smartphone Use and Sleep Quality. *Frontiers in Psychiatry*.
- Hyeyoung. (2019). *Validation of the Korean Bedtime Procrastination Scale*. *Korean Sleep Research Society*.
- Iriarte, S. C., Fuentes, S. H., & Vilar, M. M. (2023). *Relationship between Problematic Smartphone Use, Sleep Quality and Bedtime Procrastination: A Mediation Analysis*. *Behavsci*, 13,839.

- Karmila, L., Budiman, A., Marsan Dirdjo, M., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2022). Hubungan Kecanduan *Game Online* engan Motivasi Belajar Pada Remaja. In *Borneo Student Research (Vol. 3, Issue 2)*.
- Kurniawan, E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Keulen, E. van. (2020). *Why Would You Sleep?*
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan *Bedtime Procrastination* pada Remaja. 7(1), 2143–2152.
- Kholilah, L., & Dalimunthe, H. L. (2025). Hubungan Self-Control dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 2688–2698.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019a). Video Game Monetization (e.g., ‘Loot Boxes’): a Blueprint for Practical Social Responsibility Measures. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 166–179. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0009-3>
- Kroese, F. M., Adriaanse, M. A., Evers, C., Anderson, J., & de Ridder, D. (2018). Commentary: Why don’t you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of Bedtime Procrastination. In *Frontiers in Psychology (Vol. 9, Issue JUN)*. *Frontiers Media S.A.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00915>
- 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>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). *Bedtime Procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population*. In *Journal of Health Psychology (Vol. 21, Issue 5, pp. 853–862)*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. D. (2016). *Bedtime Procrastination: A Behavioral Perspective on Sleep Insufficiency*. In *Procrastination, Health, and Well-Being (pp. 93–119)*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00005-0>
- Kroese, F. M., & Stok, F. M. (2014). *Identifying and supporting bedtime procrastinators: a self-regulation failure perspective implementing self-monitoring as intervention*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 817–847. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*. PLOS ONE.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. *Media Psychology*, 12(1), 7795 <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2025). *Validation of the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) For Measuring Problematic Smartphone Use in Indonesia Adolescents*. *Kne Social Sciences*, 255.
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Poortvliet, R., & Anderson, J. H. (2016). *Aversive bedtime routines as a precursor to Bedtime Procrastination*. 18(2), 80–86.
- 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>

- Razum, J., & Glavak-Tkalić, R. (2025a). *Prevalence and Impact of Internet Gaming Disorder: A Population-Based Study. Cyberpsychology, 19(1).* <https://doi.org/10.5817/CP2025-1-1>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, 3(2), 55.*
- Steel, P. (2007a). *The nature of procrastination. In Psychological Bulletin (Vol. 133, Issue 1).*
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan lama Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *9(1), 28–34.*
- Supriani, A., Indah Safitri, E., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.*
- Sofyan, D. A., & Purwanto, S. (n.d.). HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA.
- Tyagi, J. (2022). *Revenge Bedtime Procrastination during the pandemic. The International Journal of INDIAN PSYCHOLOGY.*
- Uygur, O. F., & Bahar, A. (2023). *Sleep Effort and Insomnia Severity: The Role of Bedtime Procrastination. Sleep Medicine Research, 14(1), 18–24.*  
<https://doi.org/10.17241/smr.2023.01655>
- Welang, A., Pasiak, T., & Wongkars, D. (2018). Gambaran Kinerja Otak Pada Adiksi Game Online dengan Menggunakan Instrumen Isha. *In Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR) (Vol. 1, Issue 2).*
- Wiyono, H., Ellisiya Program Studi Sarjana Keperawatan, E., Eka Harap Palangka Raya, Stik., Beliang No, J., Raya, J., Raya, P., & Tengah, K. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *In JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Vol. 12, Issue 1).*
- Zhu, L., Meng, D., Ma, X., Guo, J., & Mu, L. (2021). *Sleep timing and hygiene practices of high bedtime procrastinators: A direct observational study. Family Practice, 37(6), 779–784.*  
<https://doi.org/10.1093/FAMPRA/CMAA079>