

## **HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Reka Fitriani<sup>1</sup>, Fauziah Taslim<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Padang  
[rekafitriani018@gmail.com](mailto:rekafitriani018@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Sleep hygiene is an important behavioral factor associated with healthy sleep patterns, while bedtime procrastination refers to the tendency to delay bedtime without external reasons despite being aware of its negative consequences. University students are particularly vulnerable to bedtime procrastination due to academic demands, excessive digital media use, and poor self-regulation. This study aimed to examine the relationship between sleep hygiene and bedtime procrastination among undergraduate students at Universitas Negeri Padang. A quantitative correlational design was employed involving 450 undergraduate students selected using quota sampling. Data were collected using the Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS) and the Bedtime Procrastination Scale (BPS). Instrument validity was assessed using Corrected Item-Total Correlation, while reliability was evaluated using Cronbach's Alpha. Data were analyzed using descriptive statistics, the Kolmogorov–Smirnov normality test, the linearity test, and Spearman's Rank correlation. The results indicated that the instruments were valid and reliable ( $\alpha = 0.855$  for sleep hygiene;  $\alpha = 0.803$  for bedtime procrastination). Spearman's correlation analysis revealed a significant relationship between sleep hygiene and bedtime procrastination ( $\rho = 0.476$ ,  $p < 0.001$ ), indicating a moderate association. The findings suggest that better sleep hygiene is associated with lower levels of bedtime procrastination. Therefore, promoting healthy sleep habits may help reduce bedtime procrastination and improve students' sleep quality and overall well-being.*

*Keywords: sleep hygiene, bedtime procrastination, university student*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecenderungan mahasiswa menunda waktu tidur (bedtime procrastination) yang dipengaruhi oleh kebiasaan tidur yang kurang baik (sleep hygiene), penggunaan media digital, dan lemahnya regulasi diri. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan antara sleep hygiene dengan bedtime procrastination pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 450 mahasiswa program sarjana yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS) dan Bedtime Procrastination Scale (BPS). Uji instrumen meliputi validitas menggunakan Corrected Item-Total Correlation dan

reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Analisis data dilakukan secara deskriptif, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, uji linearitas, dan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik ( $\alpha = 0,855$  pada skala sleep hygiene dan  $\alpha = 0,803$  pada skala bedtime procrastination). Analisis korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dengan bedtime procrastination ( $p = 0,476$ ;  $p < 0,001$ ) dengan kekuatan hubungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik sleep hygiene, semakin rendah kecenderungan mahasiswa melakukan bedtime procrastination. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program edukasi mengenai kebiasaan tidur sehat untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: sleep hygiene, bedtime procrastination, mahasiswa

### **A. Pendahuluan**

Mahasiswa berada pada fase remaja akhir menuju dewasa awal dengan tuntutan akademik, sosial, dan kemandirian yang semakin tinggi. Pada fase ini, kemampuan mengelola diri, termasuk menjaga kesehatan melalui pola tidur yang baik, menjadi sangat penting. Tidur berperan dalam menjaga fungsi kognitif, emosional, dan fisiologis, sehingga kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap konsentrasi, daya ingat, kestabilan emosi, dan performa akademik. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan prestasi akademik serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan masalah yang semakin meningkat. American College Health Association (2021)

melaporkan sekitar 60% mahasiswa mengalami gangguan tidur yang berkepanjangan. Di Indonesia, kondisi ini semakin terlihat setelah pandemi COVID-19 akibat perubahan pola belajar menjadi daring dan meningkatnya penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol.

Salah satu bentuk gangguan tidur yang banyak ditemukan adalah *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan menunda waktu tidur tanpa adanya tuntutan eksternal meskipun menyadari dampak negatifnya (Kroese et al., 2014). Perilaku ini umumnya ditandai dengan penggunaan media sosial, menonton video, bermain gim, atau aktivitas hiburan lainnya sebelum tidur karena dianggap lebih menyenangkan dibandingkan tidur (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski,

2019). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara niat untuk tidur tepat waktu dengan perilaku yang dilakukan.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Self Regulation Theory*, yaitu kemampuan individu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister & Vohs, 2007). Ketika kemampuan *self-regulation* melemah, individu cenderung memilih kepuasan sesaat dibandingkan memenuhi kebutuhan tidur sehingga memunculkan *bedtime procrastination*. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self regulation* yang rendah lebih sulit mengendalikan dorongan melakukan aktivitas yang menyenangkan pada malam hari meskipun memahami konsekuensi jangka panjangnya (Kroese & De Ridder, 2016). Selain itu, perilaku manusia juga dipengaruhi kecenderungan mencari kesenangan (*pleasure seeking*) dan menghindari ketidaknyamanan (Steel, 2007), sehingga mahasiswa sering memanfaatkan malam hari sebagai waktu hiburan setelah menjalani aktivitas akademik.

Salah satu bentuk regulasi diri dalam konteks tidur adalah *sleep*

*hygiene*, yaitu kebiasaan yang mendukung kualitas tidur, seperti menjaga konsistensi waktu tidur, menghindari konsumsi kafein pada malam hari, serta membatasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur (Hauri, 1977; Brown et al., 2002). *Sleep hygiene* mencerminkan kemampuan individu mengatur perilaku yang berkaitan dengan pola tidur. Dengan demikian, *sleep hygiene* merupakan bentuk regulasi diri yang adaptif, sedangkan *bedtime procrastination* mencerminkan kegagalan regulasi diri. Individu dengan *sleep hygiene* yang baik cenderung memiliki kemampuan *self regulation* yang lebih optimal sehingga lebih mampu mengontrol perilaku untuk tidur tepat waktu, sedangkan *sleep hygiene* yang kurang baik meningkatkan kerentanan terhadap *bedtime procrastination* (Kroese et al., 2014). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa individu dengan *sleep hygiene* yang buruk memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami *bedtime procrastination* (Teoh et al., 2021; Mastin et al., 2006).

Survei awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan

menunda waktu tidur akibat penggunaan media sosial dan aktivitas hiburan lainnya pada malam hari. Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji hubungan antara *sleep hygiene* dan *bedtime procrastination* dalam kerangka *Self Regulation Theory*, khususnya pada mahasiswa di Indonesia, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi kesehatan mengenai perilaku tidur serta menjadi dasar penyusunan program edukasi dan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* sebagai variabel bebas (X) dan *bedtime procrastination* sebagai variabel terikat (Y) tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2022). *Bedtime procrastination* didefinisikan sebagai

kecenderungan menunda waktu tidur tanpa alasan eksternal yang mendesak, mengacu pada karakteristik Kroese et al. (2014), dan diukur menggunakan Bedtime Procrastination Scale (BPS) yang dikembangkan oleh Kroese et al. serta diadaptasi oleh Hayyuni (2022). *Sleep hygiene* didefinisikan sebagai kebiasaan dan pengaturan perilaku yang mendukung kualitas tidur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh LeBourgeois et al. (2005), meliputi aspek fisiologis, perilaku penggugah, kognitif-emosional, lingkungan tidur, stabilitas tidur, penggunaan zat, tidur siang, dan rutinitas sebelum tidur. Variabel ini diukur menggunakan Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS) yang dikembangkan oleh LeBourgeois et al. dan diadaptasi oleh Alfiyah (2018).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1) Universitas Negeri Padang sebanyak 39.583 mahasiswa berdasarkan data PDDIKTI. Sampel ditentukan menggunakan teknik quota sampling (Sugiyono, 2017). Perhitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% menghasilkan sampel minimum 397 responden, namun penelitian melibatkan 450

responden menggunakan teknik *try out* terpakai sehingga data hasil uji instrumen sekaligus digunakan sebagai data penelitian. Kuota ditetapkan sebanyak 45 mahasiswa dari masing-masing 10 fakultas. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif S1 berusia 18–25 tahun, bersedia mengikuti penelitian melalui *informed consent*, dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form dengan dua instrumen penelitian. Skala *Bedtime Procrastination Scale* terdiri atas 9 aitem menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai. Skala *Adolescent Sleep Hygiene Scale* terdiri atas 26 aitem dengan enam kategori frekuensi, mulai dari Tidak Pernah (0 hari) hingga Selalu (25–30 hari), dengan sistem *reverse scoring* pada aitem *unfavorable* sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan *sleep hygiene* yang semakin baik.

Instrumen diuji menggunakan Corrected Item-Total Correlation dengan kriteria validitas  $\geq 0,30$  serta uji daya diskriminasi aitem berdasarkan nilai korelasi  $\geq 0,30$  (Azwar, 2017).

Reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria  $\alpha \geq 0,70$  menunjukkan reliabilitas yang baik (Field, 2018). Skala *bedtime procrastination* versi Sofyan dan Purwanto (2024) memiliki nilai  $\alpha = 0,904$ , dan reliabilitas kedua instrumen diuji kembali pada penelitian ini.

Penelitian dilaksanakan melalui tahap persiapan, uji coba instrumen, pengumpulan data, dan pengolahan data. Sebelum pengisian kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta memberikan persetujuan (*informed consent*). Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25 yang meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, uji linearitas, dan uji korelasi Spearman Rank (Spearman's rho). Uji Spearman dipilih karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi asumsi penggunaan korelasi Pearson Product Moment.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Hasil Uji Instrumen.**

##### **Uji Validitas**

Uji validitas dilakukan menggunakan Corrected Item-Total Correlation (CITC). Menurut Azwar (2017), aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai CITC  $\geq 0,30$ , sedangkan aitem dengan nilai di bawah 0,30 dinyatakan gugur.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Bedtime Procrastination dan Sleep Hygiene**

| Variabel                | Jumlah Item | Item Valid | Item Gugur | Rentang CITC  |
|-------------------------|-------------|------------|------------|---------------|
| Bedtime procrastination | 9           | 9          | 0          | 0,523 – 0,680 |
| Sleep hygiene           | 26          | 21         | 5          | 0,374 – 0,570 |

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh 9 aitem skala Bedtime Procrastination dinyatakan valid. Pada skala Sleep Hygiene, dari 26 aitem terdapat 21 aitem yang memenuhi kriteria validitas, sedangkan 5 aitem gugur karena memiliki nilai CITC  $< 0,30$ .

### Uji Daya Diskriminasi

Uji daya diskriminasi bertujuan mengetahui kemampuan aitem membedakan responden dengan tingkat konstruk tinggi dan rendah. Mengacu pada Azwar (2017), aitem

dinyatakan memiliki daya diskriminasi baik apabila nilai CITC  $\geq 0,30$ .

**Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Daya Diskriminasi Aitem**

| Variabel                | Jumlah Item | Item Dipertahankan | Item Gugur |
|-------------------------|-------------|--------------------|------------|
| Bedtime Procrastination | 9           | 9                  | 0          |
| Sleep Hygiene           | 26          | 21                 | 5          |

Hasil menunjukkan seluruh 9 aitem Bedtime Procrastination dan 21 aitem Sleep Hygiene memiliki daya diskriminasi yang baik sehingga dipertahankan, sedangkan 5 aitem pada skala Sleep Hygiene dieliminasi.

### Uji Reliabilitas

Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha terhadap aitem yang valid. Menurut Field (2018), instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$ .

**Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian**

| Variabel                | Jumlah Aitem | Cronbach's Alpha | Keterangan |
|-------------------------|--------------|------------------|------------|
| Bedtime procrastination | 9            | 0,803            | Reliabel   |
| Sleep hygiene           | 21           | 0,855            | Reliabel   |

Hasil menunjukkan skala Sleep Hygiene memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,855 dan Bedtime Procrastination sebesar 0,803. Kedua nilai berada di atas 0,70 sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik.

### Deskripsi Statistik

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian**

| Variabel                       | N             | Mini<br>mum | Maxi<br>mum | Me<br>an  | Std.<br>Devi<br>ation |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------------------|
| Bedtime<br>procras<br>tination | 4<br>5<br>0   | 9           | 34          | 22,<br>88 | 5,13<br>7             |
| Sleep<br>hygiene               | 4<br>5<br>0   | 36          | 116         | 73,<br>58 | 15,0<br>91            |
| Valid<br>(listwise<br>)        | N 4<br>5<br>0 |             |             |           |                       |

Berdasarkan tabel, rata-rata skor Sleep Hygiene sebesar 73,58 dan Bedtime Procrastination sebesar 22,88. Nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi menunjukkan sebaran data masing-masing variabel.

### Kategorisasi Bedtime Procrastination

**Tabel 5. Kategorisasi Bedtime Procrastination**

| Kategori | Frekuensi<br>(f) | Persentase<br>(%) |
|----------|------------------|-------------------|
| Rendah   | 108              | 24,0              |
| Sedang   | 338              | 75,1              |

|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| Tinggi | 4   | 0,9 |
| Total  | 450 | 100 |

Mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 338 orang (75,1%), diikuti kategori rendah 108 orang (24,0%) dan kategori tinggi 4 orang (0,9%).

### Kategorisasi Sleep Hygiene

**Tabel 6. Kategorisasi Sleep Hygiene**

| Kategori | Frekuensi<br>(f) | Persentase<br>(%) |
|----------|------------------|-------------------|
| Rendah   | 9                | 2,0               |
| Sedang   | 310              | 68,9              |
| Tinggi   | 131              | 29,1              |
| Total    | 450              | 100               |

Mayoritas responden memiliki Sleep Hygiene pada kategori sedang sebanyak 310 orang (68,9%), diikuti kategori tinggi 131 orang (29,1%) dan kategori rendah 9 orang (2,0%).

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | Sig.   | Keterangan                 |
|----------|--------------------|--------|----------------------------|
| Residual | 0,124              | <0,001 | Tidak berdistribusi normal |

Hasil uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi <0,001 (<0,05), sehingga residual tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian

hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

### Uji Linearitas

**Tabel 8. Hasil Uji Linearitas**

| Hubungan Variabel                     | Linearity Sig. | Deviation from Linearity Sig. | Keterangan |
|---------------------------------------|----------------|-------------------------------|------------|
| Bedtime procrastination-Sleep hygiene | <0,001         | 0,080                         | Linear     |

Nilai Deviation from Linearity sebesar 0,080 ( $>0,05$ ) menunjukkan hubungan antara Sleep Hygiene dan Bedtime Procrastination bersifat linear.

### Uji Hipotesis

#### Uji Korelasi Spearman Rank

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Analisis bertujuan mengetahui hubungan antara Sleep Hygiene dan Bedtime Procrastination pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

**Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank**

| Variabel                | Koefisien Korelasi ( $\rho$ ) | Sig. (2-tailed) | Keterangan        |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------|
| Bedtime procrastination | 0,476                         | <0,001          | Hubungan positif, |

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ion-Sleep hygiene | sedang, signifikan |
|-------------------|--------------------|

Hasil uji menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,476 dengan nilai signifikansi  $<0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara Sleep Hygiene dan Bedtime Procrastination. Nilai koefisien menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Sleep Hygiene dengan Bedtime Procrastination pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi Spearman Rank yang memperoleh koefisien korelasi sebesar  $\rho = 0,476$  dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara Sleep Hygiene dan Bedtime Procrastination diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa sleep hygiene merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan bedtime procrastination.

Sleep hygiene mencakup kebiasaan menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi konsumsi kafein dan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Sebaliknya, bedtime procrastination merupakan kecenderungan menunda waktu tidur tanpa adanya alasan eksternal yang mengharuskan seseorang tetap terjaga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sofyan dan Purwanto (2024), You et al. (2020), Teoh et al. (2021), dan Ahmad et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sleep hygiene berhubungan signifikan dengan bedtime procrastination. Individu dengan kebiasaan tidur yang kurang baik cenderung lebih sering menunda waktu tidur, sedangkan penerapan kebiasaan tidur yang sehat, seperti menjaga jadwal tidur yang konsisten, membatasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta menghindari konsumsi kafein pada malam hari, dapat mengurangi kecenderungan melakukan bedtime procrastination.

Secara teoritis, temuan ini sesuai dengan konsep sleep hygiene yang dikemukakan oleh LeBourgeois et al. (2005), yang menjelaskan

bahwa kebiasaan sebelum tidur, seperti konsumsi kafein, penggunaan telepon genggam, aktivitas yang meningkatkan kewaspadaan, serta lingkungan tidur yang kurang nyaman dapat memengaruhi perilaku tidur seseorang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan konsep bedtime procrastination dari Kroese et al. (2014), yang menjelaskan bahwa perilaku tersebut merupakan bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), yaitu ketika individu menunda waktu tidur meskipun menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan dan aktivitas pada hari berikutnya.

Meskipun demikian, koefisien korelasi sebesar  $p = 0,476$  menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa bedtime procrastination tidak hanya dipengaruhi oleh sleep hygiene, tetapi juga oleh faktor lain, seperti regulasi diri (*self-regulation*), kontrol diri (*self-control*), serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan tidur (Kroese et al., 2014). Selain itu, Nauts et al. (2019) menjelaskan bahwa perilaku menunda tidur juga dipengaruhi oleh keinginan memperoleh waktu luang

setelah beraktivitas, penggunaan media sosial, menonton video, bermain gim, menyelesaikan tugas akademik, maupun kondisi emosional tertentu.

Karakteristik responden juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini melibatkan 450 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang dari 10 fakultas dengan rentang usia 18–25 tahun, yaitu fase dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tanggung jawab pribadi, dan perubahan gaya hidup. Aktivitas perkuliahan, tugas, organisasi, serta kegiatan nonakademik menyebabkan sebagian mahasiswa memanfaatkan waktu malam untuk menyelesaikan pekerjaan atau mencari hiburan sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan *bedtime procrastination*. Temuan ini sesuai dengan Hershner dan Chervin (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan pola tidur akibat tingginya tuntutan akademik, penggunaan perangkat digital, dan perubahan gaya hidup selama masa perkuliahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sleep

hygiene memiliki hubungan yang signifikan dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Semakin baik kebiasaan sleep hygiene, semakin rendah kecenderungan mahasiswa melakukan *bedtime procrastination*, sedangkan semakin buruk sleep hygiene, semakin tinggi kecenderungan menunda waktu tidur. Oleh karena itu, penerapan kebiasaan tidur yang baik perlu menjadi perhatian sebagai salah satu upaya mengurangi *bedtime procrastination* serta meningkatkan kesehatan tidur dan kualitas hidup mahasiswa.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang ( $p = 0,476$ ;  $p < 0,001$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hubungan tersebut berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa semakin baik *sleep hygiene*, semakin rendah kecenderungan *bedtime procrastination*. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan kebiasaan tidur yang sehat berperan dalam mengurangi *bedtime*

*procrastination*. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan menerapkan *sleep hygiene* yang baik, Universitas Negeri Padang meningkatkan edukasi dan layanan pendukung terkait kesehatan tidur, manajemen waktu, serta regulasi diri, dan peneliti selanjutnya mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan *bedtime procrastination* menggunakan sampel yang lebih representatif serta metode longitudinal atau eksperimen.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, A., Iqbal, S., & Riaz, M. (2022). The relationship between sleep hygiene and bedtime procrastination among university students. *Sleep Health*, 8(2), 123–130.
- Alfiyah, S. N., Susilaningsih, F. S., & Yudianto, K. (2018). Adolescent Moslem students sleep hygiene behaviour description at Pondok Pesantren. *Journal of Nursing Care*, 1(1), 16–23.
- American College Health Association. (2021). *National College Health Assessment III: Executive summary*.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2014). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Brown, F. C., Buboltz, W. C., Jr., & Soper, B. (2002). Development and evaluation of the Sleep Treatment and Education Program for Students (STEPS). *Journal of American College Health*, 50(5), 221–232.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Sleep Research*, 25(5), 567–575.
- Handayani, S., et al. (2024). Media sosial dan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 45–58.
- Hauri, P. J. (1977). *Current concepts: The sleep disorders*. Kalamazoo, MI: Upjohn.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and

- consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*.
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime procrastination dan well-being. *IJERPH*, 16(22).
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Media sosial dan bedtime procrastination. *Jurnal Tambusai*, 7(1).
- Kholilah, L. L., & Dalimunthe, H. L. (2025). Self-control dan bedtime procrastination. *Jejak Digital*, 1(5).
- Kroese, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 7, 611.
- 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, 611.
- LeBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115(1), 257–265.
- Lin, Y. H., Gau, S. S. F., & Wang, P. W. (2019). The association between sleep procrastination and self-regulation among young adults. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 789–801.
- Magalhães, C. A., & Cruz, R. M. (2021). Bedtime procrastination dan sleep quality. *Journal of Sleep Research*, 30(4).
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227.
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Smit, A. S., & de Ridder, D. T. D. (2019). The explanations people give for going to bed late: A qualitative study of bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 753–762.
- Nisa, F. A., & Winarni, D. (2016). Sleep hygiene dan insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 11(2).
- Rahman, A. (2023). Media sosial dan pola tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2).
- Sofyan, D. S. A., & Purwanto, S. (2024). *Hubungan penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Teoh, A. N., et al. (2021). Sleep hygiene dan procrastination. *Journal of American College Health*, 69(7).
- Ula, M. (2019). Sleep hygiene dan bedtime procrastination. *Jurnal*

- Psikologi Pendidikan*, 10(1), 20–35.
- You, J., Zhang, Y., & Huang, J. (2020). The impact of sleep hygiene on bedtime procrastination among college students. *Sleep and Biological Rhythms*, 18(3), 245–252.
- Zhang, Y., & Wu, X. (2020). Environmental factors and sleep quality: The role of bedroom conditions. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101–110.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.