

Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dewasa Awal di Jawa Timur

Oleh:

Eka Putri Agustina (222030100044)

Dosen Pembimbing: Eko Hardi Ansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2025



Pendahuluan

- Tidur berperan penting bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk bagi mahasiswa.
- Penelitian yang dilakukan oleh Husnaini (2024) Di Universitas Tanjungpura di Kalimantan Barat menemukan bahwa 63% mahasiswa mengalami kualitas tidur kurang baik.

Dua faktor utama penyebab menurunnya kualitas tidur:

- **Prokrastinasi akademik** → menunda tugas, menambah stres, mengurangi waktu tidur.
- **Adiksi smartphone** → penggunaan berlebihan dan paparan cahaya biru menghambat tidur.

Dampak Jangka pendek: Kelelahan, menurunnya daya ingat, kesulitan focus, dan peningkatan stress.

Dampak Jangka Panjang: Risiko gangguan metabolic, depresi, dan penurunan imunitas.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dan kualitas tidur mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara adiksi smartphone dan kualitas tidur mahasiswa?
3. Apakah kedua variabel tersebut secara simultan berhubungan dengan kualitas tidur?

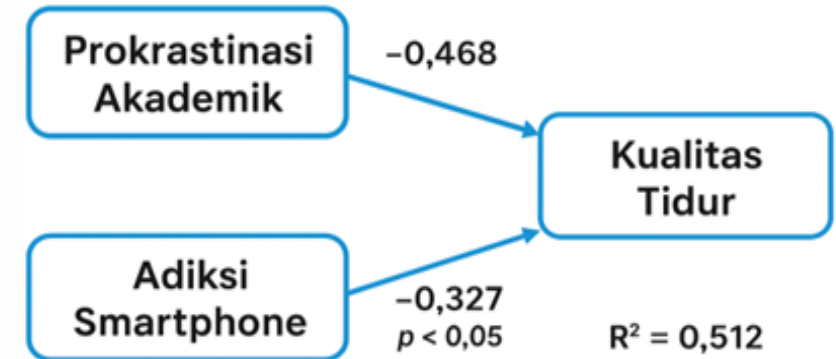
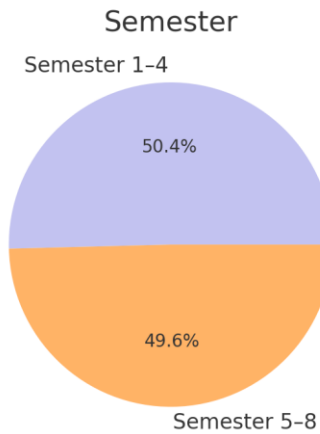
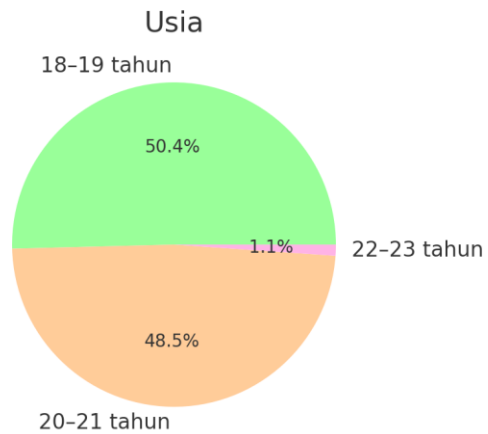
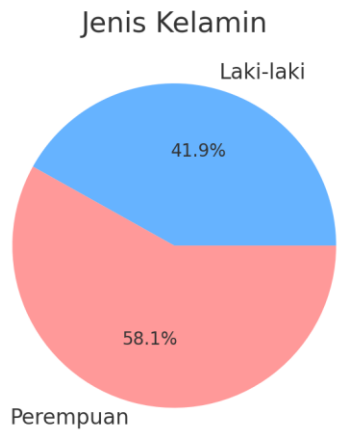
Metode

- **Pendekatan:** Kuantitatif korelasional.
- **Populasi:** Mahasiswa universitas di Jawa Timur (959.585 orang).

(Data BPS Jatim dalam angka 2025)

- **Sampel:** 272 mahasiswa (purposive sampling). (Krejcie Morgan taraf 10%)
- **Kriteria:** Usia 18–25 tahun, mahasiswa aktif, berdomisili di Jawa Timur.
- **Instrumen:**
 - Skala **Prokrastinasi Akademik (Kurniati)** – $r = 0.835$
 - Skala **Adiksi Smartphone (Meirianto)** – $r = 0.931$
 - Skala **Kualitas Tidur (Larasati)** – $r = 0.836$
- **Analisis Data:** Regresi linier berganda menggunakan SPSS.
- **Uji Asumsi:** Normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas

Hasil



Secara simultan, kedua variabel menjelaskan **51,2% variasi kualitas tidur ($R^2 = 0.512$)**.

Pembahasan

- Kualitas tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam kesehatan fisik, psikologis, dan keberfungsian akademik mahasiswa.
- Prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas tidur; semakin tinggi prokrastinasi akademik, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.
- Adiksi smartphone juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas tidur, disebabkan oleh penggunaan berlebihan sebelum tidur, paparan cahaya layar, dan peningkatan stimulasi kognitif.
- Secara simultan, prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas tidur, dengan lebih dari separuh (51,2%) variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut.

Temuan Penting Penelitian

Variabel	Kategori	Frequency	%
Prokrastinasi Akademik	Rendah	26	9,6
	Sedang	213	78,3
	Tinggi	33	12,1
	Total	272	100,0
Adiksi Smartphone	Rendah	26	9,6
	Sedang	213	78,3
	Tinggi	33	12,1
	Total	272	100,0
Kualitas Tidur	Buruk	48	17,6
	Sedang	186	68,4
	Baik	38	14,0
	Total	272	100,0

Manfaat Penelitian

- Teoritis: Memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa.
- Praktis: Mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran pentingnya manajemen waktu dan pengendalian penggunaan smartphone. Pihak kampus dapat mengembangkan program edukasi atau konseling terkait kebiasaan tidur sehat dan pengaturan waktu belajar. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait perilaku digital dan kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Hipotesis	Pernyataan	Hasil Uji Statistik	Keputusan
H1	Terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dan kualitas tidur mahasiswa	$B = -0,468; p < 0.05$	✓ Diterima (hubungan negatif signifikan)
H2	Terdapat hubungan antara adiksi smartphone dan kualitas tidur mahasiswa	$B = -0,327; p < 0.05$	✓ Diterima (hubungan negatif signifikan)
H3	Terdapat hubungan simultan antara prokrastinasi akademik & adiksi smartphone dengan kualitas tidur	$F = 141.224; R^2 = 0.512; p < 0.05$	✓ Diterima (kontribusi 51,2%)

Referensi

- [1] P. Tanamas, A. P. Ayu, A. L. Ekowati, and E. Suryani, "Hubungan Strategi Koping dengan Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran," *DJM*, vol. 22, no. 3, pp. 232–242, Dec. 2023, doi: 10.25170/djm.v22i3.3099.
- [2] N. Norhafizah and T. Hidayat, "Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022," *Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 111–116, Dec. 2022, doi: 10.54004/jikis.v10i2.85.
- [3] S. Wulandari and R. Pranata, "Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa," *jpkr*, vol. 10, no. 1, pp. 101–108, Jan. 2024, doi: 10.59672/jpkr.v10i1.3414.
- [4] N. Husnani and R. Pranata, 'Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa,' *Jurnal Dunia Pendidikan*, vol. 4, no. 4, pp. 1940–1949, Jun. 2024. [Online]. Available:"
- [5] T. Cubaynes, "How Does Lack of Sleep Affect Cognitive Impairment? | Sleep Foundation".
- [6] V. V. Nguyen, N. H. Zainal, and M. G. Newman, "Why Sleep is Key: Poor Sleep Quality is a Mechanism for the Bidirectional Relationship between Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder Across 18 Years," *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 90, p. 102601, Aug. 2022, doi: 10.1016/j.janxdis.2022.102601.
- [7] Z. Y. Tong *et al.*, "Correlation between Anxiety, Depression, and Sleep Quality in College Students".
- [8] A. H. Maslow, "A Theory of Human Motivation".
- [9] J. W. Santrock, *Life-span development*, 13th ed. New York, NY: McGraw-Hill Higher Education, 2011.
- [10] "D. E. Papalia, S. W. Olds, and R. D. Feldman, *Menyelami Perkembangan Manusia*, 9th ed., R. Saraswati and A. P. Hardani, Translators. Jakarta: Salemba Humanika, 2009. (Original work published 2004)."

Referensi

- [11] B. W. Tuckman, "The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale," *Educational and Psychological Measurement*, vol. 51, no. 2, pp. 473–480, June 1991, doi: 10.1177/0013164491512022.
- [12] M. Kwon *et al.*, "Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)," *PLoS ONE*, vol. 8, no. 2, p. e56936, Feb. 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0056936.
- [13] M. X. Zhang and A. M. S. Wu, "Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination," *Addictive Behaviors*, vol. 111, p. 106552, Dec. 2020, doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106552.
- [14] I. S. Albursan *et al.*, "Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage," *IJERPH*, vol. 19, no. 16, p. 10439, Aug. 2022, doi: 10.3390/ijerph191610439.
- [15] L. Hu, K. Wang, G. Fu, H. Wei, and Y. Wu, "Cross-Sectional Study on Analysis of the Prevalence and Influencing Factors of Sleep Disorders among College Students in a Certain University in China," *Actas Esp Psiquiatr*, vol. 52, no. 6, pp. 835–842, Dec. 2024, doi: 10.62641/aep.v52i6.1656.
- [16] D. I. Larasati, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Suska Riau".
- [17] F. Nashori and R. R. Diana, "Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan," vol. 2, no. 2, 2005.
- [18] F. A. Nugraha, A. Aisyah, and T. J. F. Wowor, "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta," *Mal Nurse J.*, vol. 5, no. 9, pp. 3063–3076, Sept. 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i9.9242.
- [19] M. Luhulima, L. Yemina, S. M. Pangaribuan, and S. Hunun, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir," vol. 5, no. 2, 2024.
- [20] "A. H. Qomah dan S. Purwanto," "Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi," Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2025."

Referensi

- [21] R. A. Fazril, F. Ulfa, and Y. Widiningsih, "Peran Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa," *JAIP*, vol. 21, no. 2, pp. 228–237, Oct. 2024, doi: 10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(2).19037.
- [22] A.-M. Chang, D. Aeschbach, J. F. Duffy, and C. A. Czeisler, "Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness," *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, vol. 112, no. 4, pp. 1232–1237, Jan. 2015, doi: 10.1073/pnas.1418490112.
- [23] S. Juwariyah, V. Sovianti, and M. C. A. Septianingtyas, "Determinan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja," *mak*, vol. 7, no. 2, pp. 81–87, July 2023, doi: 10.33655/mak.v7i2.171.
- [24] "provinsi-jawa-timur-dalam-angka-2025."
- [25] Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D." Bandung: CV Alfabeta. 2013.
- [26] U. S. Riau, "N. Kurniati, Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Pengguna E-Learning, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, 2022.," 2022.
- [27] "M. T. Meirianto, Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja, Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018."
- [28] L. Exelmans and J. Van Den Bulck, "Bedtime mobile phone use and sleep in adults," *Social Science & Medicine*, vol. 148, pp. 93–101, Jan. 2016, doi: 10.1016/j.socscimed.2015.11.037.
- [29] Aiman Irshad, Syeda Asma Gillani, and Momina Shoukat, "Relationship between Bedtime Procrastination, Sleep Quality and Smartphone Addiction in College Students," *CRSSS*, vol. 3, no. 1, pp. 2273–2285, Feb. 2025, doi: 10.59075/gaw2wh15.
- [30] P. Ünal Aydın, "The Effects Of Smartphone Addiction, Stress, And Bedtime Procrastination On Sleep Quality," *Current Perspectives in Social Sciences*, vol. 29, no. 1, pp. 100–107, Mar. 2025, doi: 10.53487/atasobed.1490033.

