

APAKAH PENUNDAAN WAKTU TIDUR DAPAT DISEBABKAN OLEH REGULASI DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE?

Nita Sri Handayani¹, Annisa Julianti^{2*}, Tri Maryani³, Alia Rizki Fauziah⁴, Natalia Konradus⁵
^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Article History

Received : Mei 2024
Revised : Juni 2024
Accepted : Juni 2024
Published : Juni 2024

Corresponding author*:

annisa_julianti@staff.gunadarma.ac.id

Cite This Article:

Nita Sri Handayani, Annisa Julianti, Tri Maryani, Alia Rizki Fauziah, and Natalia Konradus, "APAKAH PENUNDAAN WAKTU TIDUR DAPAT DISEBABKAN OLEH REGULASI DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE? STUDI PADA PENGGUNA SMARTPHONE", JUKEKE, vol. 3, no. 2, pp. 11–17, Jun. 2024.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394>

Abstract: *Background: Smartphones nowadays do not only function as a communication tool. There are many other things you can do using a smartphone, including accessing social media, playing games, watching films and so on. However, excessive use of smartphones has a negative impact on users, one of which is delaying bedtime or bedtime procrastination. Individuals who use smartphones excessively can experience smartphone addiction tendencies; this is because individuals with smartphone addiction tendencies will of course have an effect on delaying sleep time. In this case, self-regulation is needed in using smartphones. The aim of this research is to empirically test the influence of self-regulation and smartphone addiction tendencies on sleep delays in smartphone users. Research Method: This research uses quantitative methods with multiple regression analysis techniques. The sampling technique in this research is purposive sampling with the sample in this research being men and women aged 16-70 years who actively use smartphones, totaling 176 respondents. The scales used in this research are the sleep delay scale adapted from Kroese, De Ridder, Evers and Adriaanse (2014), self-regulation using the self-regulation scale adapted from Diehl, Semegon, & Schwarzer (2006) and to measure smartphone addiction tendencies using the smartphone Addiction Scale – Short-Version (SAS-SV) adapted from Kwon, Kim, Cho, and Yang (2013) with data analysis techniques using multiple regression techniques with the help of the SPSS 24 for Windows program. Results: This research showed that the contribution of self-regulation variables and smartphone addiction tendencies to sleep delay was 31.4%. The regression model in this study was declared fit, this is known from the Anova table with a significance coefficient of 0.000 (>0.05), meaning that the variables of self-regulation and the tendency to be addicted to smartphones have a significant influence on delaying sleep time.*

KeyWords: *Bedtime procrastination, self regulation, smartphone addiction, smartphone users.*

Abstrak: Latar Belakang: Penggunaan smartphone yang berlebihan mempunyai dampak negatif bagi penggunanya, salah satunya adalah pada penundaan waktu tidur atau bedtime procrastination. Individu yang berlebihan dalam menggunakan smartphone dapat mengalami kecenderungan smartphone addiction, individu dengan kecenderungan smartphone addiction tentu saja dapat berpengaruh pada penundaan waktu tidur. Dalam hal ini, regulasi diri dibutuhkan dalam penggunaan smartphone. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri dan kecenderungan kecanduan smartphone terhadap penundaan waktu tidur pada pengguna smartphone. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan sampel dalam penelitian ini adalah laki-laki maupun perempuan berusia 16-70 tahun yang aktif menggunakan smartphone, sebanyak 176 responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala penundaan waktu tidur yang diadaptasi dari Kroese, De Ridder, Evers dan Adriaanse (2014), regulasi diri menggunakan skala regulasi diri yang diadaptasi dari Diehl, Semegon, & Schwarzer (2006) dan untuk mengukur kecenderungan kecanduan smartphone menggunakan The smartphone Addiction Scale – Short-Version (SAS-SV) yang diadaptasi dari Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) dengan teknik analisis data menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan program SPSS 24 for windows. Hasil: Penelitian ini menghasilkan bahwa sumbangan variabel regulasi diri dan kecenderungan kecanduan smartphone terhadap penundaan waktu tidur adalah sebesar 31,4 %. Adapun model regresi dalam penelitian ini dinyatakan fit, hal ini diketahui dari tabel Anova dengan koefisien signifikansi 0,000 (>0,05), artinya variabel regulasi diri dan kecenderungan kecanduan smartphone memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur.

Kata Kunci: Penundaan waktu tidur, regulasi diri, kecanduan smartphone, pengguna smartphone.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat, tentunya akan membawa perubahan sekaligus kemudahan bagi manusia untuk menjalankan berbagai aktivitas. Kini ponsel layaknya kebutuhan primer di kalangan masyarakat, aktivitas sehari-hari tidak lepas dari bantuan ponsel. Pada tahun 2011, Android dan IOS menciptakan teknologi terbarunya, yang sampai saat ini dikenal dan dinamai smartphone (Adisty, 2022). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022 sebanyak 67,88% penduduk Indonesia dengan usia 5 tahun ke atas sudah memiliki smartphone (Ahdia, 2023). Jumlah persentase tersebut meningkat jika dilihat pada tahun 2021 sebanyak 65,87%. Berdasarkan laporan State of Mobile 2024, penggunaan perangkat smartphone di Indonesia cenderung meningkat semenjak pandemi Covid19. Rata-rata durasi warga Indonesia menggunakan smartphone pada tahun 2023 sebanyak 6,05 jam per hari. Berdasarkan data tersebut, Indonesia dinyatakan satu-satunya negara yang memiliki durasi penggunaan smartphone lebih dari 6 jam per hari. Sementara, empat negara di bawahnya durasi penggunaan smartphone berkisar 5 jam per hari, yaitu Thailand, Argentina, Arab Saudi, dan Brazil (Annur, 2024).

Penggunaan ponsel di malam hari dilakukan individu sebagai waktu untuk menikmati aktivitas yang tidak dapat dilakukan pada saat siang hari ketika individu tersebut melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagian besar hari-hari diisi dengan daftar tugas, interaksi sosial, dan pekerjaan yang menyita waktu. Ketika waktu tidur tiba, terkadang individu memutuskan untuk begadang sebentar dengan mengeksplorasi smartphone (Annur, 2023). Penundaan waktu tidur terkadang tidak disadari, karena hal ini terjadi ketika seseorang telah menyelesaikan pekerjaannya sehabis dan belum menyisakan waktu untuk diri sendiri. Mereka pun cenderung akan menunda tidur dengan melakukan kegiatan seperti bermain ponsel, melakukan online shopping, bermain media sosial, atau sekedar berselancar di dunia maya. Padatnya kegiatan pada siang hari menjadi salah satu penyebab utama seseorang melakukan bedtime procrastination atau penundaan waktu tidur. Individu mengorbankan waktu tidurnya sebagai cara mencari waktu untuk bersantai dan mencari hiburan (Andini, 2022). Individu dengan hari-hari yang penuh dengan tekanan dan sedikit kendali atas waktu mereka adalah individu yang paling mungkin menunda tidur (Schneeberg, dalam Serrano, 2024).

Individu cenderung menunda waktu tidur karena ingin mendapatkan kembali waktu mereka yang hilang di siang hari. Penundaan waktu tidur mengacu pada keputusan untuk menunda tidur sebagai respon terhadap stres atau kurangnya waktu luang di siang hari (Sun & Dimitriu, 2023). Individu yang melakukan penundaan waktu tidur umumnya ingin mendapatkan tidur yang cukup, namun mereka gagal melakukannya. Hal tersebut terjadi karena adanya kesenjangan antara niat dan perilaku (Garza, 2003). Menurut Kamphorst, Nauts, De Ridder, dan Anderson (2018) salah satu yang dapat menjelaskan mengenai hal tersebut adalah kegagalan dalam regulasi diri atau pengaturan diri. Kapasitas pengendalian diri seseorang sudah berada pada titik terendah di penghujung hari, dan hal tersebut yang menyebabkan penundaan tidur. Regulasi diri adalah proses sistematis yang melibatkan upaya sadar untuk mempengaruhi perilaku demi mencapai suatu tujuan (Borgati, 2018; Cavicchioli dkk., 2019). Ketika individu gagal mengatur diri sendiri, ada ketidakkonsistenan antara tujuan dan tindakan mereka. Penundaan waktu tidur dapat didefinisikan sebagai kegagalan pengaturan diri dalam konteks saat ini, dalam artian individu memiliki niat untuk tidur tetapi tidak menunjukkan perilaku yang sebenarnya (Preety dkk., 2018). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penundaan waktu tidur dikaitkan dengan kegagalan pengendalian diri individu (Exelmans & Van den Bulck, 2018). Temuan mendukung lainnya menunjukkan bahwa penundaan waktu tidur sebagai masalah pengaturan diri, yaitu ditunjukkan dengan korelasi yang signifikan ketika kontrol diri tinggi maka penundaan waktu tidur menjadi lebih rendah (Ahmad, Munir, Khurshid, & Shahbal, 2022). Penundaan waktu tidur berhubungan negatif dengan pengaturan diri; individu yang memiliki skor lebih rendah pada variabel pengaturan diri melaporkan lebih banyak penundaan waktu tidur juga ditemukan dalam penelitian Kroese, De Rider, Ever, dan Adriaanse (2014).

Selain adanya ketidakmampuan individu dalam pengaturan dirinya, menurut penelitian Cui, Yin, Li, Chen, Liu, dan Tang, (2021) faktor lain yang menyebabkan individu melakukan penundaan waktu tidur adalah adanya penggunaan ponsel yang bermasalah. Perilaku kecanduan smartphone menjadi semakin umum seiring dengan pesatnya perkembangan dan meluasnya penggunaan smartphone (Li, Wang, & Wang, 2022). Munculnya perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh penggunaan smartphone yang berlebihan sebelum tidur. Hasil survei Populix pada Maret 2023 terhadap 1.772 responden berusia 17-55 tahun, sebanyak 52% responden mengaku mengakses ponsel pada pukul 18.01 hingga 21.00. Mereka mulai menggunakan ponsel secara intensif terutama setelah jam kerja. Artinya, mayoritas warga Indonesia mengakses ponsel di malam hari (dalam Annur, 2023). Hasil survei Populix lainnya menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi media sosial paling tinggi persentasenya (63%), kemudian hiburan (58%), chat (52%), e-commerce (36%), e-wallet (29%), game (25%), transportasi (24%), dan lainnya (4%) (Annur, 2023). Fakta selanjutnya berdasarkan laporan dari State of Mobile yang dirilis website Data.Ai, warga Indonesia menghabiskan waktu dengan smartphone pada tahun 2023 mencapai rata-rata 6,05 jam per hari. Dikabarkan bahwa Indonesia sudah

menempati peringkat teratas sebagai negara yang warganya menghabiskan waktu terlalu lama dalam menggunakan smartphone sejak 2020 dan setiap harinya terus meningkat hingga saat ini (Iradat, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marlesa dan Wibowo (2023), menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan smartphone dan penundaan waktu tidur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya waktu tidur yang kurang dan tidak teratur akibat lebih memilih bermain smartphone. Individu yang memiliki kecenderungan kecanduan smartphone cenderung menunda waktu tidurnya. Pengendalian diri berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap penundaan waktu tidur (Geng, Gu, Wang, & Zhang, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kecenderungan kecanduan smartphone, dan tidak memiliki regulasi diri yang baik, maka individu akan cenderung melakukan penundaan waktu tidur. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar regulasi diri dan kecenderungan kecanduan smartphone mempengaruhi penundaan waktu tidur pada pengguna smartphone?

METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menggunakan jenis penelitian dengan metode kuantitatif. Adapun proses pengambilan data berlangsung sejak 15 sampai dengan 20 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna smartphone. Sampel dalam penelitian ini adalah individu laki-laki maupun perempuan pengguna smartphone dengan karakteristik berusia 16-70 tahun. Penelitian ini menggunakan jumlah sampel sebanyak 176 responden. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Untuk menguji reliabilitas, dalam penelitian ini menggunakan teknik alpha cronbach.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur penundaan waktu tidur menggunakan skala penundaan waktu tidur yang diadaptasi dari Kroese, De Ridder, Evers dan Adriaanse (2014) berjumlah 9 aitem. Uji daya diskriminasi aitem menghasilkan, dari 9 aitem terdapat 1 aitem yakni aitem 3 yang memiliki nilai daya diskriminasi aitem $\geq 0,30$, adapun reliabilitas skala penundaan waktu tidur adalah sebesar 0,836. Kemudian untuk mengukur regulasi diri menggunakan skala regulasi diri yang diadaptasi dari Diehl, Semegon, & Schwarzer (2006) berjumlah 10 aitem. Uji daya diskriminasi aitem menghasilkan, dari 10 aitem terdapat 5 aitem yaitu aitem 2, 3, 5, 7 dan 9 yang memiliki nilai diskriminasi aitem $\geq 0,30$, adapun reliabilitas skala regulasi diri adalah 0,679. Untuk mengukur kecenderungan kecanduan smartphone menggunakan The smartphone Addiction Scale – Short-Version (SAS-SV) yang diadaptasi dari Kwon, Kim, Cho dan Yang (2013) berjumlah 10 aitem. Adapun berdasarkan uji daya diskriminasi aitem, semua aitem The smartphone Addiction Scale – Short-Version (SAS-SV) memiliki nilai daya diskriminasi aitem $> 0,30$ dengan nilai reliabilitas 0,866. Berdasarkan hasil uji reliabilitas teknik alpha cronbach dapat disimpulkan, bahwa skala penundaan waktu tidur dan kecenderungan kecanduan smartphone memiliki nilai reliabilitas dalam kategori tinggi, sedangkan skala regulasi diri memiliki reliabilitas dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hinton, Brownlow, Mc Murray dan Cozens (2014) yang menyarankan empat titik batas untuk reliabilitas, yaitu: termasuk keandalan yang sangat baik (0,90 ke atas), keandalan tinggi (0,70-0,90), keandalan sedang (0,50-0,70) dan reliabilitas rendah (0,50 ke bawah).

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda, dengan menganalisis data yang diperoleh dari skala penundaan waktu tidur, regulasi diri, dan kecanduan smartphone dengan menggunakan bantuan program SPSS 24 for Windows

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Regresi Berganda

Untuk menguji hipotesis dilakukan uji regresi sebanyak tiga kali. Uji regresi pertama dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap penundaan waktu tidur. Hasil analisis menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,103 (10,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap penundaan waktu tidur sangat signifikan. Selain itu dapat diketahui bahwa penundaan tidur dalam penelitian ini dipengaruhi oleh regulasi diri sebesar 10,3% sedangkan sisanya sebesar 89,7% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil uji regresi sederhana antara regulasi diri dan penundaan waktu tidur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Regulasi Diri dan Penundaan Waktu Tidur

Variabel	F	Sig	p	R	R Square
Regulasi diri dan Penundaan waktu tidur	20,039	0,000	<0,001	0,321	0,103

Uji regresi linear sederhana yang kedua dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh kecenderungan kecanduan *smartphone* terhadap penundaan waktu tidur. Hasil analisis menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kecenderungan kecanduan *smartphone* terhadap penundaan waktu tidur sangat signifikan. Selain itu, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,186 (18,6%).

Dengan melihat *R Square* dapat diketahui bahwa penundaan waktu tidur dalam penelitian ini dipengaruhi oleh kecenderungan kecanduan *smartphone* sebesar 18,6% sedangkan sisanya sebesar 81,4% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil uji regresi sederhana antara kecenderungan kecanduan *smartphone* dan penundaan waktu tidur dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* dan Penundaan Waktu Tidur

Variabel	F	Sig	p	R	R Square
Kecenderungan Kecanduan <i>Smartphone</i> dan Penundaan waktu tidur	39,799	0,000	<0,001	0.431	0,186

Uji regresi yang ketiga dilakukan uji regresi linear berganda untuk melihat apakah ada pengaruh regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* secara bersama-sama terhadap penundaan waktu tidur. Penelitian ini menghasilkan bahwa sumbangan variabel regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* terhadap penundaan waktu tidur adalah sebesar 31,4 %. Adapun model regresi dalam penelitian ini dinyatakan fit, hal ini diketahui dari tabel Anova dengan koefisien signifikansi 0,000 (>0,01), artinya variabel regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur. Pengendalian diri berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap penundaan waktu tidur (Geng, Gu, Wang, & Zhang, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone*, dan tidak memiliki regulasi diri yang baik, maka individu akan cenderung melakukan penundaan waktu tidur. Penjelasan mengenai hasil teknik analisis uji regresi berganda dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			
						F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.561 ^a	.314	.307	5.246	.314[L1]	39.672	2	173	.000

Kemudian, berdasarkan tabel koefisien uji regresi berganda, diketahui variabel regulasi diri bernilai negatif terhadap penundaan waktu tidur yaitu -0,757, artinya semakin rendah regulasi diri, maka akan semakin tinggi penundaan waktu tidur pada pengguna *smartphone*. Sedangkan variabel kecenderungan kecanduan *smartphone* bernilai positif yaitu 0,285, artinya semakin tinggi kecenderungan kecanduan *smartphone*, maka akan semakin tinggi pula penundaan waktu tidur pada pengguna *smartphone*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Marlesa dan Wibowo (2023), menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan penundaan waktu tidur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabel Koefisien Regresi Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	38.531	4.020		9.585 .000
	Self Regulation	-.757[L1]	.135	-.356	-5.629 .000[L2]
	<i>Smartphone</i> Addiction	.285[L3]	.045	.404	6.392 .000

Uji Normalitas dan Linearitas

Kemudian berdasarkan uji normalitas diketahui nilai koefisien signifikansi sebesar 0,20 (>0,05), hasil tersebut menyatakan bahwa Sebaran aitem skala penundaan waktu tidur, regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* berdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan uji linearitas pada variabel penundaan waktu tidur dan regulasi diri menghasilkan nilai koefisien signifikansi sebesar 0,455 (>0,05) artinya variabel penundaan waktu tidur dan regulasi diri memiliki hubungan yang linear. Lalu berdasarkan uji linearitas pada variabel penundaan waktu tidur dan kecenderungan kecanduan *smartphone* menghasilkan nilai koefisien

signifikansi 0,479 ($>0,05$) artinya variabel penundaan waktu tidur dan kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki hubungan yang linear.

Perhitungan rerata empirik, rerata hipotetik, standar deviasi hipotetik dan kategorisasi variabel

Untuk melengkapi data hasil penelitian, peneliti melakukan perhitungan rerata empirik, rerata hipotetik, standar deviasi hipotetik dan kategorisasi variabel. Hasil perhitungan rerata empirik, rerata hipotetik, standar deviasi hipotetik dan kategorisasi pada variabel penundaan waktu tidur menunjukkan bahwa nilai rerata empirik (ME) sebesar 27,93 dan rerata hipotetik (MH) sebesar 24 serta standar deviasi hipotetik (SDH) sebesar 5,3. Letak nilai rerata empirik (ME) pada skala penundaan waktu tidur berada di antara 18,7 hingga 29,3. Maka, dapat diartikan bahwa penundaan waktu tidur individu pengguna *smartphone* dalam penelitian ini memiliki harga diri dalam kategori sedang. Selanjutnya hasil analisa yang telah dilakukan pada variabel regulasi diri menunjukkan bahwa nilai rerata empirik (ME) sebesar 14,32 dan rerata hipotetik (MH) sebesar 20 serta standar deviasi hipotetik (SDH) sebesar 2,5. Letak nilai rerata empirik (ME) pada skala regulasi diri berada di nilai kurang dari 15 yaitu 14,32. Maka, dapat diartikan bahwa individu pengguna *smartphone* dalam penelitian ini memiliki regulasi dalam kategori sangat rendah. Hasil analisa yang telah dilakukan pada variabel kecenderungan kecanduan *smartphone* menunjukkan bahwa nilai rerata empirik (ME) sebesar 33,51 dan rerata hipotetik (MH) sebesar 35 serta standar deviasi hipotetik (SDH) sebesar 8,3. Letak nilai rerata empirik (ME) pada skala kecenderungan kecanduan *smartphone* berada di nilai 26,7 sampai 43,3. Maka, dapat diartikan bahwa individu pengguna *smartphone* dalam penelitian ini memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang. Hasil Rerata empirik, rerata hipotetik, standar deviasi hipotetik dan kategorisasi variabel dapat dilihat pada Tabel.3.

Tabel 5. Rerata empirik, Rerata hipotetik, Standar deviasi hipotetik dan Kategorisasi Variabel Penelitian

Skala	Rerata Empirik (ME)	Rerata Hipotetik (MH)	Standar Deviasi Hipotetik (SDH)	Kategori
Penundaan Waktu Tidur	27,93	24	5,3	Sedang
Regulasi Diri	14,32	20	2,5	Sangat Rendah
Kecenderungan Kecanduan <i>Smartphone</i>	33,51	35	8,3	Sedang

Analisis Deskriptif Responden Penelitian

Hasil analisis deskriptif data demografi usia pada variabel penundaan waktu tidur dan kecenderungan kecanduan *smartphone* ditemukan bahwa responden dalam penelitian ini masuk dalam kategori sedang pada ketiga kelompok responden yaitu kelompok dewasa awal (18-40 tahun), dewasa tengah (41-60 tahun) dan dewasa akhir (lebih dari 60 tahun). Namun jika dilihat dari skor rerata empirik menunjukkan bahwa kelompok dewasa awal memiliki rerata empirik yang tertinggi diantara kelompok dewasa tengah dan akhir. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Yuan (2016) yakni semakin banyaknya individu dewasa awal yang mengalami gangguan tidur, terutama kurangnya waktu tidur dan penundaan waktu tidur. Kurangnya waktu tidur secara umum terutama disebabkan penundaan waktu tidur (Kang & Chen, 2009), khususnya individu pada dewasa awal yang memiliki kecenderungan untuk tidur larut malam seringkali menunjukkan adanya ketidakefektifan yang signifikan dalam melakukan aktivitas di siang hari dan tugas-tugas akademis (Asaoka, Komada, Fukuda, Sugiura, Inoue, & Yamazaki, 2010).

Hal ini sejalan juga dengan hasil analisis deskriptif demografi berdasarkan kapan responden lebih banyak menggunakan aplikasi pada *smartphone* yang menunjukkan bahwa rerata empirik tertinggi ada pada kelompok responden yang banyak menggunakan aplikasi pada *smartphone* dimalam hari sebelum tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung melakukan penundaan waktu tidur dengan aktivitas menggunakan *smartphone*.

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif data demografi usia pada variabel regulasi diri menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat rendah pada ketiga kelompok responden, baik pada kelompok dewasa awal, dewasa tengah, maupun dewasa akhir berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* dalam penelitian ini kurang dapat meregulasi diri atau mengatur diri dalam mencapai tujuan tertentu. Namun demikian, jika dilihat dari rerata empirik tiap kelompok, rerata empirik regulasi diri paling tinggi berada pada kelompok usia dewasa akhir, kemudian disusul dengan kelompok dewasa tengah, dan terakhir adalah kelompok dewasa muda.

Hasil analisis deskriptif data demografi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden laki-laki maupun perempuan masuk dalam kategori sedang pada variabel penundaan waktu tidur dan

kecenderungan kecanduan *smartphone*. Namun jika dilihat dari rerata empirik, ditemukan bahwa rerata empirik responden perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Dimitriu (2023) bahwa berdasarkan sebuah penelitian ditemukan pelajar dan wanita yang paling mungkin melakukan penundaan waktu tidur. Temuan ini sejalan juga dengan hasil analisis yang menunjukkan kategorisasi sedang pada responden dalam kelompok sebagai pelajar, mahasiswa, dan ibu rumah tangga dan diiringi dengan angka rerata empirik yang cukup tinggi. Kemudian temuan lain menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih jelas mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan laki-laki (Vujić & Szabo, 2022). Hal ini disebabkan karena perempuan lebih rentan terhadap keseimbangan emosional, sehingga mereka menggunakan *smartphone* untuk mengatasi ketidakseimbangan tersebut Arpaci & Kocadag, 2020).

Kemudian, dalam penelitian ini diketahui bahwa regulasi diri pada responden laki-laki maupun berada pada kategori sangat rendah. Namun demikian, jika dilihat dari nilai rerata empirik keduanya, responden perempuan dalam penelitian ini memiliki rerata empirik yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karina dan Herdianto (2019) yang menyatakan bahwa laki-laki regulasi diri yang lebih rendah daripada perempuan. Kegagalan laki-laki dalam mengembangkan regulasi diri dapat disebabkan ketika laki-laki tumbuh dalam keluarga yang kurang mengajarkan dalam meregulasi diri. Hal ini dapat terjadi pada masyarakat dengan budaya patrilineal yang cenderung memanjakan pihak laki-laki dibanding perempuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur sebesar 10,3 %.
2. Berdasarkan uji regresi, kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur sebesar 18,6%.
3. Berdasarkan hasil penelitian, regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* bersama-sama mempengaruhi penundaan waktu tidur pada pengguna *smartphone* secara signifikan sebesar 31,4%.
4. Hasil rerata empirik menunjukkan, rata-rata pengguna *smartphone* dalam penelitian ini memiliki regulasi diri yang rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphone* yang sedang. Serta, memiliki penundaan waktu tidur sedang.
5. Subjek dalam penelitian ini diharapkan meningkatkan regulasi diri dengan melakukan blocking time seperti membuat jadwal harian. Selain itu, subjek dapat berlatih untuk menahan diri dan bersikap mindfulnes, dengan begitu subjek lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* sehingga tidak menunda waktu tidur dan kualitas tidur menjadi meningkat.
6. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mencari faktor lain yang mempengaruhi penundaan waktu tidur serta mencari subjek yang lebih luas lg untuk menyempurnakan keterbatasan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, N. (2022). Mengulik perkembangan penggunaan *smartphone* di indonesia. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>. Diakses Pada 16 Mei 2024
- Ahdiat. (2023). 67% Penduduk Indonesia Punya Handphone pada 2022, Ini Sebarannya, diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/08/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya>
- Andini, A.N. (2022). Mengenal revenge bedtime procrastination, kebiasaan menunda tidur yang sulit dihilangkan, diakses dari: <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5122941/mengenal-revenge-bedtime-procrastination-kebiasaan-menunda-tidur-yang-sulit-dihilangkan>
- Annur, C.M. 2023. Survei: Mayoritas warga indonesia mengakses ponsel di malam hari, diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/03/survei-mayoritas-warga-indonesia-mengakses-ponsel-di-malam-hari#:~:text=Hasil%20survei%20Populix%20menunjukkan%2C%20mayoritas,12.00.%20Persen%20tasenya%20mencapai%2019%25>.
- Annur, C.M. 2024. Durasi Penggunaan *smartphone* di Indonesia Cenderung Meningkat Semenjak Pandemi, diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/22/durasi-penggunaan-smartphone-di-indonesia-cenderung-meningkat-semenjak-pandemi>
- Arpaci, I., & Kocadag Unver, T. (2020). Moderating role of gender in the relationship between big five personality traits and *smartphone* addiction. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 577-585.

- Cui G, Yin Y, Li S, Chen L, Liu X, & Tang K. 2021. Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*, 21(1):449.
- Diehl, M., Semegon, AB., & Schwarzer, R. 2006. Assessing attention control in goal pursuit: a component of dispositional self regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.
- Exelmans L, & Van den Bulck J. 2018. Self-control depletion and sleep duration: the mediating role of television viewing. *Psychol Health*, 33(10):1251–68.
- Garza, K. B. (2003). How do we close the intention-behavior gap? *Journal of the American Pharmacists Association*, 58(3), 240-241.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of affective disorders*, 293, 415-421..
- Hinton, P. R., Brownlow, C., Mc Murray, I. & Cozens, B. (2014). *SPSS explained, Second Edition*. East Sussex, England, Routledge Inc.
- Iradat, D. (2024). Warga RI Juara Satu Kecanduan Hp di Dunia, Habiskan 6 Jam Sehari. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240112200540-185-1048875/warga-ri-juara-satu-kecanduan-hp-di-dunia-habiskan-6-jam-sehari>. Diakses pada tanggal 27 Mei 2024
- Kamphorst, B. A., Nauts, S., De Ridder, D., & Anderson, J. H. (2018). Too depleted to turn in: The relevance of end-of-the-day resource depletion for reducing bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, 252.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 849-858.
- Kroese, FM., De Ridder, DTD, Evers, C., & Adriaanse, MA. 2014. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology, Personality and Social Psychology*, (5), 1-8
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013) The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS*, 8(12), e56936.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.
- Marlesa, N.N., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh smartphone addiction terhadap bedtime procrastination Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaryakatan. *Cemerlang: Jurnal Manajemen dan Ekonomi Bisnis*, 3 (4), 323-337.
- Serrano, J.F. 2024. How to Stop Procrastinating at Bedtime and Actually Go to Sleep, diakses dari:<https://time.com/6957353/bedtime-procrastination-how-to-go-to-sleep/>
- Suni, E. & Dimitriu, A. 2023. What is “revenge bedtime procrastination”?, diakses dari: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>
- Vujić, A., & Szabo, A. 2022. Hedonic use, stress, and life satisfaction as predictors of smartphone addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100411.