

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Menurut Steinberg (2013) remaja akhir merupakan usia dari 18-21 tahun. Masa remaja akhir merupakan periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Pada periode ini, terjadi perubahan pada puncak maksimal secara fisik, perkembangan secara kognitif, emotional, dan sosial (American Academy of Pediatrics., 2017). Pada masa ini, remaja mulai dapat menguasai emosi diri sendiri dan berani dalam mengambil langkah hidupnya, hal tersebut dipengaruhi oleh kebebasan yang didapatkan dari orang tua (Respati dkk., 2006) selain itu, remaja juga mendapatkan kebebasan dalam menentukan rutinitas sebelum tidur yang menyebabkan terjadinya perubahan waktu tidur (Saphira & Mardiana., 2022) Perubahan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur berkurang seiring bertambahnya usia (Maslowsky and Ozer, 2014; Spilsbuty dkk., 2015; dkk., 2017).

Remaja akhir tidur lebih sedikit dibandingkan remaja yang lebih muda dan menyukai melakukan aktivitas yang menyenangkan pada malam hari (Roenneberg, dkk., 2004; Colrain & Baker, 2011). Aktivitas seperti menonton film, berkumpul bersama dengan teman di malam hari, serta menggunakan *smartphone* membuat remaja menunda untuk tidur (Octarina, 2018) penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur menjadi penyebab terlambatnya tidur (Hysing dkk., 2015). Paparan cahaya di malam hari (mendekati waktu tidur) dapat menekan produksi melatonin, menunda waktu tidur, dan menurunkan total durasi tidur (Blume dkk., 2019). Selain

itu, konsumsi alkohol pada remaja membuat adanya terjadi perubahan besar dalam fisiologi otak terkait tidur (Chan dkk., 2015).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur mahasiswa dengan kelompok usia 18 tahun ke atas melakukan penundaan tidur dengan durasi waktu tidur kurang dari 7 jam (Zhang & Wu., 2020). Durasi tidur menunjukkan tren yang berkaitan dengan usia, dengan penurunan jam tidur pada masa remaja dari 8,5 jam per malam pada usia 13 tahun menjadi 7,3 jam pada usia 18 tahun (Maslowsky dan Ozer, 2014) dan pada usia 18-24 tahun durasi tidur kurang dari 7 jam (Tims Honestdocs, 2019) rata-rata remaja akhir di kota Bandung tidur hanya 6 jam dengan intensitas kegiatan sedang, jika merasa sulit tidur biasanya melakukan aktivitas seperti mendengarkan lagu, *podcast*, dan menonton tv (Hadiansyah & Mulyana., 2022).

Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute melakukan pengamatan terhadap 5.242 siswa di Kanada yang berusia 11-20 tahun, sebanyak 63% dari responden tidur kurang dari jam disarankan yaitu 8 jam perhari (Sampasa-Kanyinga dkk., 2018). Hasilnya menunjukkan bahwa masalah kurang tidur adalah umum di kalangan remaja, dan remaja memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan waktu tidur atau istilah psikologi disebut dengan *bedtime procrastination*. *Bedtime procrastination* berhubungan negatif dengan jam tidur dan berhubungan signifikan dengan pengalaman kurang tidur (Kadzikowska-Wrzosek, 2018).

Menurut Kroese dkk. (2014) *Bedtime procrastination* merupakan sebuah fenomena psikologis sebagai kegagalan untuk pergi tidur pada waktu yang sudah dijadwalkan. Mengulur waktu sebelum tidur ini melibatkan melakukan hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan saat waktu tidur tiba (Nauts dkk., 2016). *Bedtime procrastination* mengacu pada kecenderungan untuk menunda-nunda waktu tidur tanpa alasan yang jelas, menunda waktu tidur untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan tidak dianggap sebagai penundaan, penundaan tidur dengan aktivitas yang tidak perlu (seperti: menggunakan *smartphone*, bermain media sosial, menonton televisi, atau bermain *games*) dianggap sebagai penundaan. Individu dengan sengaja untuk tetap terjaga hingga larut malam untuk melakukan aktivitas yang kurang penting (Kroese dkk., 2016). Dalam *Bedtime procrastination* mempunyai konsekuensi negatif, atau diharapkan mempunyai konsekuensi negatif, untuk memenuhi syarat sebagai penundaan.

Menurut Kroese dkk. (2016) terdapat tiga aspek dalam *bedtime procrastination* yaitu penundaan (*Delay*) yaitu tidur lebih dari yang direncanakan, tidak adanya alasan yang valid untuk menunda (*Lack of a Valid Reason to Delay*) yaitu alasan untuk menunda tidur tidak perlu seperti menonton tv atau bermain social media, dan Konsekuensi yang sudah terprediksi (*Foreseeably Being Worse Off*) yaitu tetap melakukan penundaan tidur meskipun sudah mengetahui konsekuensi negatifnya .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadzikowska-wrzošek (2018) hanya 20% remaja tidur di jam yang diinginkan, para remaja yang berpartisipasi dalam survei mengakui bahwa mereka biasanya tidak tidur pada

waktu yang direncanakan. Dan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Miyagawa, dkk. (2024) Kelompok usia 18–20 tahun memiliki skor *bedtime procrastination* yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia  $\geq 51$  tahun dan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 41–50 tahun. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Khairunnisa & Rusli (2023) dengan subjek 279 remaja pengguna media sosial dengan usia 17-22 tahun yang berdomisili di kota padang dalam kategori *bedtime procrastination* yang sedang(47.3%) dan tinggi(30.5%).

Peneliti kemudian melakukan wawancara secara informal kepada 11 Remaja usia 18-21 tahun pada 6 Oktober 2023 di Yogyakarta, yang didasarkan pada aspek *bedtime procrastination* dari Kroese dkk. (2016) Peneliti menanyakan beberapa pertanyaan berdasarkan pada aspek *bedtime procrastination* yaitu Penundaan (*Delay*), tidak adanya alasan yang valid untuk menunda (*Lack of a Valid Reason to Delay*), dan konsekuensi yang sudah terprediksi (*Foreseeably Being Worse Off*).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 11 orang tersebut mengenai aspek Penundaan (*Delay*) apakah sering terlambat tidur dari jadwal yang direncanakan, 7 dari 11 responden tidur melebihi dari waktu yang direncanakan. Pada hari kerja, waktu tidur yang direncanakan yaitu pukul 22.00 tetapi tidur pada pukul 23.00 atau 24.00 dan bangun tidur antara pada pukul 05.00-06.00. Pada akhir pekan, waktu tidur lebih lambat dari hari kerja satu atau 2 jam, kemudian bangun tidur pada pukul 08.00 ataupun lebih. Responden merasa ingin menikmati waktu luang yang lebih panjang dan tidak ada tuntutan bangun pagi untuk pergi ke kampus.

Pertanyaan berikut yaitu berdasarkan aspek tidak adanya alasan yang valid untuk menunda (*Lack of a Valid Reason to Delay*) apakah ada alasan khusus ketika melakukan penundaan waktu tidur, responden menjawab bahwa mereka melakukan aktivitas dengan menggunakan media sosial (tiktok, Instagram, twitter, dll), memainkan *games*, serta *chatting*. Pada pertanyaan selanjutnya yaitu berdasarkan aspek konsekuensi yang sudah terprediksi (*Foreseeably Being Worse Off*) Responden menyampaikan bahwa mereka merasakan bahwa penundaan tidur terdapat efek negatif terhadap fisik responden seperti kelelahan dalam menjalankan kegiatan di siang hari dan merasakan mengantuk ketika dalam kelas. Individu lupa waktu karena asyik dengan melakukan aktivitas di malam hari seperti menonton film, menggunakan sosial media atau bermain *games* (Nauts dkk., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Magalhães dkk. (2020) sebanyak 53,2% dari 400 partisipan melaporkan bahwa mereka tidur selama 7 jam atau kurang setiap malam dan mereka merasa kelelahan pada siang hari. Berdasarkan hasil penelitian Chung dkk. (2020) Responden yang terlibat dalam *bedtime procrastination* melaporkan memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dan lebih tinggi resiko insomnia dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam *bedtime procrastination* yang rendah.

Ketika kurang tidur, pikiran dan tubuh kekurangan waktu untuk memulihkan energi secara memadai, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik (Chattu dkk., 2018) Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Alfonsi (2020) dijelaskan bahwa terdapat 3 dampak dari kurangnya tidur terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, kognitif (*performance* akademik), serta perilaku yang

membahayakan. Konsekuensi kesehatan fisik yang timbul akibat dari kurang tidur yaitu bertambahnya berat badan, beresiko terhadap obesitas, dan beresiko terhadap darah tinggi. Diharapkan agar remaja tidur sesuai dengan durasi yang ideal dengan usia mereka. Usia 18-64 tahun membutuhkan durasi tidur sebanyak 7-9 jam setiap hari (National Sleep Foundation, 2020). Waktu tersebut memungkinkan tubuh terlibat dalam ritme sirkadian, yang membentuk penyimpanan energi untuk membuat tubuh berfungsi dengan baik (Reddy, 2015).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *bedtime procrastination* yaitu regulasi diri (Kadzikowska-Wrzosek., 2018), *self-control* (Nauts dkk., 2016), dan *self- efficacy* (Meng dkk., 2022). Dalam penelitian ini memilih regulasi diri sebagai factor yang menjadi variable X atau variable bebas. Memiliki regulasi diri yang rendah dapat memengaruhi untuk melakukan *bedtime procrastination* (Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Kebaruan dari penelitian sebelumnya, Peneliti menggunakan teori regulasi diri dari Baumeister dan Vohs (2007). Kemudian, pada penelitian sebelumnya berfokus pada remaja (berusia 15-18 tahun) yang bermain *games online* (S dan Rusli., 2024) dan mahasiswa aktif S1 di Indonesia (Widyasari, 2020). Subjek penelitian ini melibatkan sampel remaja akhir(berusia 18-21 tahun) dengan berbagai lapisan jenis pekerjaan (Karyawan, mahasiswa, pelajar, tidak bekerja serta wirausaha).

Prokrastinasi digambarkan sebagai perilaku penundaan dari kemampuan regulasi diri yang rendah (Kuhl, 2000). Regulasi diri mengacu pada proses sadar dan tidak sadar yang memungkinkan individu mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya dengan sebuah tujuan Vohs & Baumeister (dalam Kelley dkk., 2019).

Regulasi diri yang rendah menyebabkan seseorang tidak dapat mengendalikan diri untuk tidur di waktu yang sudah dijadwalkan serta lebih sensitif terhadap gangguan eksternal atau godaan yang ada di sekitar, serta menjadi tidak fokus terhadap tujuan yang dimiliki (Kroese dkk., 2014).

Menurut Baumeister dan Vohs (2007) Regulasi diri sebagai kapasitas individu untuk mengendalikan dorongan dalam upaya mengubah perilaku yang ada sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan menurut Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebuah kemampuan yang mengacu pada pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan. Menurut Baumeister & Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri bukan hanya tentang munculnya respon, melainkan juga tentang upaya individu untuk mencegah respon yang menyimpang, serta memastikan agar kembali sesuai dengan standar yang dimiliki. Baumeister dan Vohs (2007) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam regulasi diri yaitu *Standards, Monitoring, Willpower, dan Motivation*.

Watson (1989) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan suatu sistem pengendalian diri terhadap respons lingkungan, yang melibatkan pengaturan terhadap perhatian, memori, serta pemikiran yang berlangsung secara otomatis. Kemudian regulasi diri dalam individu membantu dalam memfasilitasi perilaku yang diarahkan pada tujuan dan memungkinkan seseorang untuk menunda kepuasan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Carey dkk., 2004). Individu yang memiliki regulasi diri tinggi maka pikiran dan perilakunya berada di bawah kendali

diri sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain maupun lingkungan Zimmerman (dalam Ormrod, 2012). Sedangkan individu yang memiliki regulasi diri yang rendah yaitu, menjadi lebih impulsif yang membuat orang tertarik secara impulsif untuk mengarahkan mereka menuju pilihan perilaku yang diinginkan tanpa mempertimbangkan jangka panjang (Kroese dkk., 2014), kepuasan instan terutama yang berhubungan dengan media dan meningkatkan kepekaan terhadap godaan, dan perhatian, yang membuat sulit untuk berhenti menggunakan yang membuat terjadi *bedtime procrastination* (Exelmans & Van den Bulck, 2021).

Individu yang memiliki regulasi diri rendah tidak dapat mengendalikan diri terhadap gangguan atau godaan di lingkungan, dan kurang sensitif terhadap fokus tujuan jangka panjang. Individu akan tetap menonton film hingga larut malam atau bermain komputer sebagai kepuasan jangka pendek, walaupun mereka akan menyesalinya di keesokan pagi karena bangun dalam keadaan lelah (Kroese dkk., 2016). Hal tersebut didukung oleh penelitian S & Rusli (2024) remaja yang memiliki regulasi rendah memilih untuk menunda waktu tidur di malam hari untuk bermain *game online*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh S dan Rusli (2024) menyatakan bahwa ada korelasi yang negatif antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination*. Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah individu tersebut melakukan *bedtime procrastination*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kroese dkk. (2014) bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* yang berarti bahwa semakin



tinggi regulasi diri pada individu, maka akan semakin rendah individu melakukan *bedtime procrastination*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan yang muncul dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada remaja akhir?

### **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada remaja akhir.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai regulasi diri dan *bedtime procrastination* dan memberikan kontribusi pengetahuan pada bidang psikologi.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara praktis sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, untuk menjadi evaluasi agar dapat mengatur diri sehingga tidak melakukan *bedtime procrastination*.