

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I merupakan bab yang mengawali sebuah penelitian. Bab ini akan mencakup pembahasan tentang latar belakang dari penelitian ini, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Menjadi mahasiswa merupakan salah satu tahap yang krusial dalam perkembangan pendidikan seorang individu. Hal tersebut dikarenakan pada tahap ini, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang lebih kompleks daripada jenjang pendidikan sebelumnya, yang memerlukan keterampilan mereka dalam beradaptasi dengan perubahan selama proses transisi remaja menuju dewasa ini. Perubahan-perubahan yang dapat ditemui meliputi perubahan pada pribadi mahasiswa, hubungan interpersonal, akademik, hingga lingkungan sosial mereka. Keberhasilan dari masa ini akan mempengaruhi keberlangsungan mahasiswa pada fase berikutnya, baik dalam dunia perkuliahan maupun pekerjaan, yaitu setelah mereka telah menjadi individu dewasa sepenuhnya (Liu et al., 2019).

Agar mampu melalui masa penuh dengan perubahan tersebut secara optimal, penting bagi mahasiswa untuk menjaga pola hidup yang sehat dan seimbang. Salah satu kebiasaan yang dapat membantu mahasiswa untuk mencapai gaya hidup tersebut adalah dengan memiliki waktu tidur yang cukup, yaitu berdurasi selama 7-8 jam pada malam hari (Zeek et al., 2015; Kemenkes, 2022). Tidur yang cukup memungkinkan mahasiswa merasa lebih bugar secara fisik serta kognitif setelah bangun, membuat mereka mampu menjalankan aktivitas kedepannya dengan lebih efektif. Hal tersebut terjadi karena selama tidur berlangsung, sistem imun bekerja untuk memperkuat pertahanan tubuh dan memperbaiki sel-sel yang rusak (Besedovsky et al., 2012; Asif et al., 2017) serta otak mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi yang penting bagi proses belajar (Dang-Vu et al., 2006; Kopasz et al., 2010). Temuan ini sejalan dengan penelitian Maquet (2001) serta Rasch dan Born (2013), yang menyatakan bahwa tidur yang cukup dan teratur dapat

meningkatkan kinerja neurokognitif serta performa akademik seorang individu.

Sebaliknya, intensitas tidur yang kurang sering kali dikaitkan dengan berbagai dampak negatif pada performa dan kesehatan mahasiswa. Misalnya, tidur yang tidak tercukupi dapat menimbulkan risiko pada aspek kognitif dan psikologis mahasiswa, mulai dari gangguan perhatian, penurunan daya ingat, melemahnya fungsi eksekutif (Kim et al., 2022; Newbury et al., 2021; Wei, Duan & Guo, 2022), hingga menurunnya performa akademik secara keseluruhan (Owens & Weiss, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Hayley et al., (2017) yang menunjukkan bahwa kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi hingga kegagalan dalam melaksanakan ujian. Selain itu, kekurangan tidur dalam jangka panjang juga meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi (Matenchuk, Mandhane & Kozyrskyj, 2020), obesitas (Larcher et al., 2015), penyakit kardiovaskular (Grandner et al., 2014), stroke, hingga gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan psikosis (Sondrup et al., 2022).

Bertolak belakang dengan urgensi pentingnya menjaga keseimbangan waktu tidur, berbagai studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa justru mengalami penurunan durasi tidur dari waktu ideal yang seharusnya dipenuhi. Guo et al. (2023) menemukan sebanyak 75,6% dari 1.620 mahasiswa di Tiongkok melaporkan mengalami kurang tidur (durasi tidur <7 jam). Dari kelompok ini, 49,3% melaporkan tidur selama 6–7 jam, 21,0% selama 5–6 jam, dan 5,4% kurang dari 5 jam per malam. Di Indonesia sendiri, dari 588 mahasiswa, sebanyak 61,4% ditemukan memiliki durasi tidur yang tidak memadai dengan rata-rata waktu tidur 6 jam 14 menit (Sofyana et al., 2022). Penelitian lain oleh Valentino et al. (2022) juga menemukan dalam lingkup yang lebih kecil yaitu provinsi, bahwa 64,7% mahasiswa di Jawa Barat tidur selama 4–6 jam dan 2,8% hanya tidur 1–3 jam setiap malam. Temuan ini menjadi keresahan mengingat Jawa Barat merupakan provinsi dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak di Indonesia sebesar 593 universitas (PDDikti, 2025).

Carlson et al. (2023) dan Ma et al. (2020) mengidentifikasi salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada fenomena penurunan durasi tidur pada mahasiswa ini, yaitu perilaku *Bedtime Procrastination*. Istilah ini merujuk pada kebiasaan seseorang untuk menunda waktu tidurnya dari waktu yang telah ditetapkan, tanpa adanya alasan eksternal yang mengharuskan penundaan tersebut dilakukan (Kroese et al., 2014). Aktivitas menunda waktu tidur ini terbukti memberikan berbagai konsekuensi negatif, baik jangka pendek maupun jangka panjang. *Bedtime procrastination* dipercaya memengaruhi penurunan durasi dan kualitas tidur, meningkatkan risiko kelelahan di siang hari, dan memperburuk kesehatan mental individu (Hill et al., 2022). Tidak hanya itu, *bedtime procrastination* terbukti menyebabkan penurunan vitalitas psikologis dan performa (Liu et al., 2021), yang dalam jangka panjang dapat berujung pada ketidakhadiran dan penurunan produktivitas (Miyagawa et al., 2024).

Walaupun begitu, hasil penelitian tiga tahun terakhir menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia melakukan perilaku ini secara konsisten. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Khou et al. (2024) menunjukkan bahwa dari 321 mahasiswa di Indonesia, 191 responden mengalami *bedtime procrastination* yang tinggi dan 127 lainnya mengalami *bedtime procrastination* yang sedang. Kemudian, hasil penelitian Christianto dan Rostiana (2024) menemukan dari 310 mahasiswa di Jabodetabek memiliki mean empirik sebesar 3.3545 yang mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki kecenderungan menunda waktu tidur yang cukup tinggi. Selanjutnya, dari 279 mahasiswa di kota Padang, 85 responden mengalami *bedtime procrastination* yang tinggi dan 132 lainnya mengalami *bedtime procrastination* yang sedang (Khairunnisa & Rusli, 2024). Fenomena ini juga ditemukan oleh Nurrohman et al. (2023) dalam ajang Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) yang menunjukkan adanya perilaku ini pada 214 mahasiswa di Jawa Barat.

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa Jawa Barat menempati peringkat pertama sebagai provinsi dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak di Indonesia, yakni sebanyak 593 institusi pendidikan tinggi

aktif yang mencakup Perguruan Tinggi Negeri, Perguruan Tinggi Swasta, Perguruan Tinggi Kementerian Lain, dan Perguruan Tinggi Akademik (PDDikti, 2025). Dengan jumlah tersebut, Jawa Barat menjadi provinsi dengan populasi mahasiswa terbesar di Indonesia. Fenomena *bedtime procrastination* pada populasi sebesar ini tidak boleh diabaikan, mengingat bagaimana dampak negatifnya terhadap durasi tidur mahasiswa yang kemudian dapat memengaruhi kesehatan dan performa akademik seperti yang telah dikemukakan sebelumnya.

Maka dari itu, berdasarkan penemuan-penemuan di atas terkait penurunan waktu tidur mahasiswa karena *bedtime procrastination* beserta dampak yang mungkin didapatkan oleh pelakunya, penting bagi para ahli dan praktisi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *bedtime procrastination* ini serta bagaimana mekanisme psikologisnya berlangsung sehingga dapat merancang intervensi yang tepat bagi mahasiswa yang terdampak. Sejumlah studi terdahulu telah menemukan beberapa faktor yang berpotensi menjadi prediktor *bedtime procrastination*, diantaranya adalah stres (Cong et al., 2024; Schmidt et al., 2024; Yang et al., 2024; Zhuo, 2024) dan penggunaan ponsel yang bermasalah (Geng et al, 2021; Yang et al, 2023; Zhu et al, 2023; An & Zhang, 2024; Meng et al, 2024).

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai paparan terhadap stimulus yang dinilai sebagai berbahaya, mengancam, atau menantang, dan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Adapun salah satu bentuk stres yang paling dominan dialami seorang mahasiswa adalah *Academic Stress* atau stres akademik (Shah et al., 2010), khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau menyusun tugas akhirnya (Aprilia & Yoenanto, 2022; Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Stres akademik muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang tinggi, seperti ekspektasi akademik yang berlebihan, beban tugas yang menumpuk, serta frekuensi ujian yang padat dan membebani (Neseliler et al., 2017). Dalam hal ini, skripsi merupakan stresor akademik utama bagi mahasiswa tingkat akhir (Roelyana, 2016).

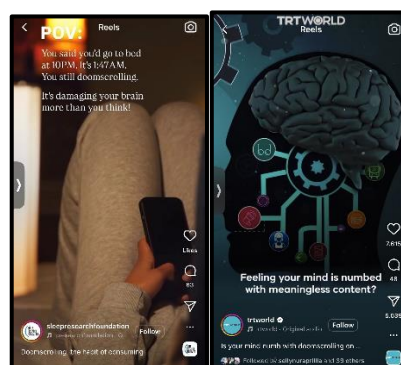
Secara umum, skripsi menjadi salah satu syarat kelulusan dan syarat untuk memperoleh gelar sarjana bagi mahasiswa di Indonesia (Saifuddin et al., 2018). Oleh karena itu, skripsi menjadi titik kritis dalam keberhasilan akademik sekaligus masa depan karier mereka. Selama proses pengerjaan skripsi berlangsung, mahasiswa menjalani proses yang dinamis di mana mereka kerap kali bertemu dengan berbagai macam masalah, mulai dari tekanan dari tenggat waktu dan ekspektasi pribadi, hingga dinamika hubungan dengan dosen pembimbing serta ketidakpastian akan masa depan setelah lulus (Roelyana, 2016). Kompleksitas pengerjaan skripsi ini yang menjadikan mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai individu yang rentan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, terlebih karena adanya tuntutan untuk menghasilkan temuan riset yang orisinal dan bermakna (Quan et al., 2023; Hanitzsch et al., 2024).

Ketika menghadapi tekanan yang tinggi, individu cenderung melakukan aktivitas yang memberikan kepuasan instan sebagai mekanisme koping untuk meredakan emosi negatif yang mereka rasakan (Sirois, 2023). Pada situasi tersebut, *bedtime procrastination* kerap menjadi pilihan strategi koping bagi para mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang cukup tinggi (Cong et al., 2024; Schmidt et al., 2024; Yang et al., 2024; Zhuo, 2024). Daripada tidur tepat waktu demi memulihkan energi untuk menghadapi tantangan akademik di keesokan harinya, mereka cenderung menunda waktu tidur untuk memiliki waktu pribadi setelah seharian penuh menghadapi tekanan (Nauts et al., 2019; Sirois, 2023) dari skripsi yang mereka kerjakan. Perilaku ini memberikan rasa nyaman yang bertahan hanya beberapa saat, namun justru memperburuk kondisi fisik dan mental mereka di keesokan harinya.

Selain stres akademik, faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap munculnya *bedtime procrastination* adalah penggunaan ponsel yang bermasalah (Geng et al, 2021; Yang et al, 2023; Zhu et al, 2023; An & Zhang, 2024; Meng et al, 2024). Berdasarkan *Gratification Theory of Internet* (Parker & Plank, 2000), individu dapat mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan yang instan saat menggunakan ponsel mereka. Namun, tingkat kepuasan ini

cenderung menurun seiring dengan penggunaan yang berulang, sehingga mendorong individu untuk terus meningkatkan durasi penggunaan ponsel demi mendapatkan kembali rasa puas yang lebih tinggi, bahkan walau harus mengorbankan waktu tidur mereka. Hal ini sejalan dengan berbagai studi yang membuktikan bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan merupakan prediktor signifikan dari *bedtime procrastination*, dimana aktivitas seperti menjelajah internet, mengobrol, menonton video pendek, dan sebagainya sebelum tidur akan memberikan rasa puas dan hiburan sementara, namun dapat mengganggu pola tidur seorang individu (Nauts, et al., 2019; Selçuk dan Ayhan, 2020).

Salah satu bentuk perilaku dari penggunaan ponsel yang bermasalah adalah *Doomscrolling*. Istilah ini mulai dikenal luas sejak 2020, yang didefinisikan sebagai kebiasaan menjelajah konten negatif secara terus-menerus di linimasa media sosial (Sharma et al., 2022). Namun, deskripsi dari fenomena ini kian berkembang menjadi perilaku *scrolling* konten-konten media sosial tanpa henti dan tanpa tujuan tertentu sebagaimana yang terlihat pada konten-konten di media sosial yang menunjukkan gambaran perilaku *doomscrolling*. Hal ini juga ditemukan dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, di mana dua belas dari lima puluh enam responden melaporkan bahwa mereka menunda waktu tidur karena “*doomscrolling*” atau “*scrolling* media sosial tanpa henti”.



Gambar 1.1 Gambaran perilaku *Doomscrolling* dari konten-konten *Reels* di Instagram

Pada kolom komentar dari salah satu konten, ditemukan komentar-komentar dari netizen yang menyetujui perilaku yang diperagakan di dalam

konten video yang diunggah oleh @dannyhaziq melalui akun Instagram, yaitu seorang individu melakukan *doomscrolling* ketika lampu sudah dimatikan dan terbaring di atas kasur. Sharma et al. (2022) menjelaskan bahwa perilaku ini semakin menetap akibat dari sistem algoritma yang dirancang dalam media untuk menyajikan konten-konten yang menarik perhatian penggunanya berdasarkan riwayat interaksi mereka sebelumnya di dunia maya. Akibatnya, perilaku *doomscrolling* sering kali tidak memiliki titik akhir yang jelas, membuat individu terus terjebak dalam aktivitas menggulir konten yang disajikan algoritma, bahkan ketika sudah merasa lelah atau menyadari waktu semakin larut (Nguyen, 2020). Dengan demikian, akibat sistem algoritma (Sharma et al., 2022) dan motivasi untuk mencari konten menarik sebagai hiburan, *doomscrolling* diprediksikan dapat berkontribusi pada terjadinya *bedtime procrastination*.



Gambar 1.2 Komentar netizen Instagram terhadap konten terkait perilaku *Doomscrolling* hingga larut malam

Sementara itu, pada konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi beban akademik yaitu skripsi, *Theory of Compensatory Internet Use* menjelaskan bahwa individu termotivasi untuk menggunakan internet demi meredakan stres dari dunia nyata, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penggunaan ponsel yang bermasalah (Kardefelt-Winther, 2014). Hal tersebut didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara stres dan perilaku adiktif seperti penggunaan ponsel yang bermasalah (He & Zhu, 2024; Zhuo, 2024). Dalam hal ini, *doomscrolling* dipandang sebagai salah satu bentuk mekanisme koping dari tingginya tekanan akademik, di samping *bedtime procrastination*. Aktivitas ini dilakukan sebagai upaya pelarian dari tekanan yang dihadapi dengan terus menggulir untuk

menemukan konten-konten baru yang menghibur, namun secara bersamaan justru memperkuat kecenderungan untuk menunda tidur (Zhuo, 2024). Oleh karena itu, *doomscrolling* dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan perilaku *bedtime procrastination*.

Berdasarkan akumulasi temuan yang telah diuraikan pada paragraf sebelumnya, serta didukung oleh penelitian Zhuo (2024) yang menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat memengaruhi *bedtime procrastination* secara tidak langsung melalui mediasi penggunaan ponsel yang bermasalah, peneliti berasumsi bahwa hubungan serupa juga dapat terjadi pada perilaku *doomscrolling*, yang merupakan bentuk spesifik dari penggunaan ponsel yang bermasalah. Mengingat belum adanya penelitian yang secara eksplisit menguji kerangka tersebut beserta ditujukan pada individu yang rentan terhadap stres dengan tingkat tinggi, yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji **pengaruh *academic stress* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dimediasi oleh *doomscrolling*.**

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi *Academic Stress* terhadap *Bedtime procrastination* yang dimediasi *Doomscrolling* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Apakah terdapat perbedaan antara tingkat *Academic Stress*, *Bedtime procrastination*, dan *Doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin, kota/kabupaten perguruan tinggi, jenis perguruan tinggi, bidang keilmuan, disiplin ilmu, rata-rata durasi tidur dalam sehari, serta rata-rata durasi penggunaan media sosial.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Ada tidaknya kontribusi *Academic Stress* terhadap *Bedtime procrastination* yang dimediasi *Doomscrolling* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Ada tidaknya perbedaan antara tingkat *Academic Stress*, *Bedtime procrastination*, dan *Doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin, kota/kabupaten perguruan tinggi, angkatan, jenis perguruan tinggi, bidang keilmuan, disiplin ilmu, rata-rata durasi tidur dalam sehari, serta rata-rata durasi penggunaan media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur terbaru dalam keilmuan di bidang pendidikan dan psikologi dengan menguji ada tidaknya pengaruh *Academic Stress* terhadap *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dimediasi *Doomscrolling*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait pentingnya mengelola stres akademik menggunakan mekanisme koping yang adaptif agar tidak terarah kepada penggunaan ponsel dan media sosial yang berlebihan, karena hasilnya dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda waktu tidur. Hal tersebut kemudian diharapkan dapat membuat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidur lebih tepat waktu dan memiliki durasi tidur yang cukup agar mendapatkan manfaat dari tidur secara maksimal, baik bagi kesehatan jangka pendek, seperti fokus dan produktivitas yang optimal, maupun jangka panjang, seperti kesejahteraan mental dan jasmani, serta menghindarkan mereka dari segudang dampak negatif yang merenggut keberlangsungan pengerjaan skripsi mereka maupun dalam berkegiatan sehari-hari.

b. Bagi dosen pembimbing

Bagi dosen pembimbing, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang gaya bimbingan yang mengurangi tekanan berlebihan pada mahasiswa, dengan memadukan target akademik yang realistis, tenggat waktu yang fleksibel, dan umpan balik yang konstruktif.

c. Bagi psikolog dan/atau ilmuwan psikologi

Bagi psikolog atau ilmuwan psikologi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam merancang intervensi untuk mencegah dan/atau menurunkan gejala stres akademik, mengurangi kecenderungan *Doomscrolling*, dan meminimalkan *Bedtime Procrastination* pada berbagai kalangan, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.