



HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Widya Maharani¹, Mario Pratama²

Universitas Negeri Padang^{1,2}

e-mail: widyamaharani034@gmail.com

Diterima: 10/08/2026; Direvisi: 29/08/2026; Diterbitkan: 31/08/2026

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang intensif di kalangan mahasiswa dapat berlanjut hingga malam hari dan berpotensi mengganggu keteraturan waktu tidur. Mahasiswa menjadi kelompok yang penting untuk diteliti karena tingginya keterpaparan terhadap media sosial, disertai tuntutan akademik dan aktivitas sosial yang dapat memengaruhi kemampuan mengatur waktu istirahat. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan antara penggunaan media sosial dan penundaan waktu tidur, bukti mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang masih terbatas. Penelitian ini berkontribusi dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada konteks mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial, menggambarkan *bedtime procrastination*, serta menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *purposive sampling*. Responden berjumlah 395 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang. Data dikumpulkan secara daring menggunakan Skala Kecanduan Media Sosial dan Skala *Bedtime Procrastination*. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dalam kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. TikTok dan Instagram merupakan platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* dengan kekuatan hubungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan *bedtime procrastination*. Temuan penelitian menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dan penguatan regulasi diri sebagai bagian dari upaya menjaga keteraturan waktu tidur mahasiswa.

Kata Kunci: *Bedtime Procrastination*, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa, *Self-Regulation*

ABSTRACT

Intensive social media use among university students may extend into the night and potentially disrupt regular sleep patterns. University students are an important population to study because of their high exposure to social media, combined with academic demands and social activities that may affect their ability to regulate their rest time. Although previous studies have demonstrated an association between social media use and bedtime delay, evidence regarding the relationship between social media addiction and *bedtime procrastination* among students at Universitas Negeri Padang remains limited. This study contributes empirical evidence on the relationship between these two variables in the context of students at Universitas Negeri Padang. This study aimed to determine the level of social media addiction, describe *bedtime procrastination*, and analyze the relationship between social media addiction and *bedtime*



procrastination among students at Universitas Negeri Padang. A quantitative approach with a correlational design was employed using *purposive sampling*. The participants were 395 active students of Universitas Negeri Padang. Data were collected online using the Social Media Addiction Scale and the *Bedtime Procrastination* Scale. The results showed that the majority of students had moderate levels of social media addiction and *bedtime procrastination*. TikTok and Instagram were the most frequently used social media platforms among the respondents. The correlation analysis revealed a positive and significant relationship between social media addiction and *bedtime procrastination*, with a moderate strength of association. These findings indicate that higher levels of social media addiction are associated with a greater tendency among students to engage in *bedtime procrastination*. The findings highlight the importance of managing social media use and strengthening self-regulation as part of efforts to maintain regular sleep patterns among university students.

Keywords: *Bedtime Procrastination, College Students, Social Media Addiction, Self-Regulation*

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan salah *satu* aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan fungsi akademik mahasiswa. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan, kondisi fisik, aktivitas harian, serta gaya hidup. Ketika pola dan kualitas tidur terganggu, dampaknya tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga dapat berupa gangguan konsentrasi, penurunan performa akademik, stres, kelelahan, dan perubahan suasana hati. Kondisi tersebut menjadi relevan pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan perkuliahan, tugas akademik, kegiatan organisasi, dan interaksi sosial yang relatif padat, sehingga kelompok ini rentan mengalami pola tidur yang tidak teratur (Hernández et al., 2019). Penelitian Qomah (2023) menunjukkan adanya keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa, sedangkan Husada et al. (2022) menemukan hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dan penggunaan media sosial merupakan aspek yang relevan dalam memahami masalah tidur pada mahasiswa.

Salah satu perilaku yang berkaitan dengan gangguan keteraturan waktu tidur adalah *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan menunda waktu tidur secara sengaja meskipun individu tidak memiliki alasan eksternal yang mengharuskannya tetap terjaga. Menurut Christianto dan Rostiana (2024), *bedtime procrastination* terjadi ketika seseorang memilih menunda waktu tidurnya meskipun secara sadar mengetahui bahwa dirinya membutuhkan tidur yang cukup. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan durasi tidur, tetapi juga dengan proses regulasi diri dan kondisi psikologis individu. Carlson dan Williams (2024) menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan *repetitive negative thoughts* dan gejala insomnia, sedangkan Hill et al. (2024) melalui pendekatan kualitatif menunjukkan bahwa pengalaman *bedtime procrastination* dapat memberikan kepuasan dalam jangka pendek, tetapi sekaligus berdampak merugikan bagi individu. Suseno et al. (2020) juga menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan perubahan pola tidur mahasiswa dan ketidakkonsistenan durasi istirahat.

Dalam konteks penggunaan media sosial, persoalan tersebut menjadi semakin kompleks karena penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu yang dihabiskan, tetapi juga dengan penggunaan yang bersifat problematik atau adiktif. Beberapa faktor dapat mendorong munculnya *bedtime procrastination*, antara lain penggunaan media sosial, aktivitas



hiburan digital, tuntutan akademik, stres, kecemasan, penggunaan gadget sebelum tidur, serta kebutuhan memperoleh waktu luang sebagai bentuk *self-reward* setelah menjalani aktivitas sepanjang hari (Kroese et al., 2014). Media sosial dapat menjadi aktivitas yang sulit dihentikan karena menyediakan aliran informasi dan hiburan yang terus diperbarui. Pada kondisi tertentu, individu dapat tetap menggunakan media sosial meskipun telah memiliki niat untuk tidur. Penelitian mengenai penggunaan media sosial dan tidur menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang problematik berkaitan dengan masalah tidur pada kelompok usia muda, meskipun hubungan antara penggunaan media sosial secara umum dan tidur tidak selalu konsisten (Ahmed et al., 2024).

Bedtime procrastination yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dapat memiliki konsekuensi terhadap kesejahteraan individu. Aktivitas media sosial sebelum tidur dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional sehingga individu lebih sulit beralih dari kondisi aktif menuju kondisi siap tidur. Exelmans dan Van den Bulck (2017) menunjukkan bahwa aktivitas media sebelum tidur dapat berkaitan dengan *pre-sleep arousal*, yang selanjutnya dapat menghambat proses relaksasi sebelum tidur. Liu (2025) secara khusus menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa dan menempatkan *bedtime procrastination* sebagai mekanisme yang perlu diperhatikan dalam hubungan tersebut. Bao dan Li (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), dan faktor psikologis lainnya berkaitan dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Dengan demikian, penggunaan media sosial sebelum tidur tidak hanya berkaitan dengan paparan terhadap perangkat digital, tetapi juga dapat berhubungan dengan perilaku penundaan waktu tidur dan kualitas tidur.

Mahasiswa menjadi kelompok yang penting untuk diteliti karena berada pada tahap perkembangan yang menuntut kemandirian dalam mengatur waktu, sementara pada saat yang sama menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, relaksasi, komunikasi, maupun pelarian sementara dari tekanan aktivitas sehari-hari. Pychyl dan Sirois (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi jangka pendek, ketika individu memilih aktivitas yang memberikan kenyamanan segera untuk menghindari kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Temuan Qomah (2023) mengenai hubungan prokrastinasi akademik dengan kualitas tidur mahasiswa semakin menunjukkan pentingnya mengkaji perilaku penundaan dalam konteks kehidupan mahasiswa.

Selain regulasi emosi, keterikatan terhadap media sosial dapat dipengaruhi oleh *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kekhawatiran bahwa individu akan tertinggal informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang sedang berlangsung. Przepiorka dan Blachnio (2016) menunjukkan adanya keterkaitan antara orientasi waktu dan penggunaan internet serta Facebook yang bersifat adiktif. Penelitian Pratiwi et al. (2020) juga menunjukkan hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja. Sementara itu, Zanah dan Rahardjo (2020) menemukan bahwa kesepian dan FoMO berperan dalam kecanduan media sosial pada mahasiswa. Bao dan Li (2025) memperkuat perspektif tersebut dengan menunjukkan keterkaitan antara *self-efficacy*, FoMO, penggunaan media sosial, dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan penundaan waktu tidur dapat melibatkan faktor psikologis yang lebih kompleks daripada sekadar durasi penggunaan media sosial.

Dari perspektif regulasi diri, *bedtime procrastination* dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan individu dalam mengubah niat tidur menjadi perilaku aktual. Kroese et al. (2014)





menjelaskan *bedtime procrastination* sebagai bentuk kegagalan regulasi diri yang menyebabkan individu menunda waktu tidur meskipun tidak memiliki alasan eksternal untuk tetap terjaga. Perspektif *Self-Regulation Theory* yang dikemukakan oleh Baumeister dan Vohs (2007) memberikan kerangka untuk memahami bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mengarahkan perilaku pada tujuan jangka panjang. Temuan Carlson dan Williams (2024) serta Hill et al. (2024) semakin memperlihatkan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan aspek psikologis dan pengalaman subjektif individu, sehingga perilaku tersebut perlu dipahami sebagai fenomena yang kompleks dan tidak semata-mata sebagai akibat penggunaan media sosial.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Khairunnisa dan Rusli (2023) menemukan hubungan tersebut pada remaja, sedangkan Akbar dan Afifah (2023) menemukannya pada siswa. Suseno et al. (2020) mengaitkan prokrastinasi dengan pola tidur mahasiswa, sementara Bozkurt et al. (2024) mengkaji hubungan *bedtime procrastination*, kualitas tidur, dan penggunaan smartphone bermasalah pada remaja. Penelitian Liu (2025) juga memberikan bukti mengenai keterkaitan penggunaan media sosial sebelum tidur, kualitas tidur, dan peran *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji hubungan kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa dalam konteks perguruan tinggi di Indonesia masih terbatas. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan tidur dapat melibatkan berbagai mekanisme psikologis, sehingga diperlukan penelitian yang secara spesifik menguji keterkaitan kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada populasi mahasiswa.

Penelitian ini memiliki kontribusi pada dua aspek. Pertama, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, sehingga melengkapi penelitian terdahulu yang lebih banyak dilakukan pada remaja atau siswa. Kedua, penelitian ini mengkaji *bedtime procrastination* sebagai perilaku spesifik dalam pengelolaan waktu tidur, bukan hanya sebagai bagian dari masalah kualitas tidur secara umum. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, penguatan regulasi diri, serta pengelolaan waktu tidur pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tingginya penggunaan media sosial dan potensi keterlibatannya dalam perilaku penundaan waktu tidur menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut perlu diteliti secara empiris. Permasalahan penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial, menggambarkan tingkat *bedtime procrastination*, serta menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan *bedtime procrastination*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*





pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang dapat diukur secara objektif dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini berfokus pada hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap responden. Pendekatan ini berlandaskan pada paradigma positivistik yang menekankan pengukuran objektif serta analisis statistik dalam pengujian hipotesis penelitian.

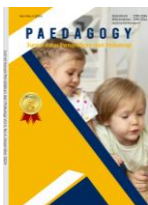
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang (UNP) Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 yang berjumlah 27.361 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan sampel secara purposif dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2021). Berdasarkan data karakteristik responden, sampel penelitian terdiri atas 395 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*error tolerance*) sebesar 5%, sehingga diperoleh 395 responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dalam format Google Form yang disebar secara daring kepada responden. Instrumen penelitian menggunakan dua skala psikologi dengan model skala Likert, yaitu Skala Kecanduan Media Sosial dan Skala *Bedtime Procrastination*. Skala *Bedtime Procrastination* menggunakan *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) yang dikembangkan berdasarkan konsep *bedtime procrastination* dari Kroese et al. (2014) dan telah dikembangkan serta divalidasi dalam penelitian terbaru oleh Hazumi et al. (2024). Skala ini terdiri atas 9 item yang mengukur kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur secara sengaja. Skala Kecanduan Media Sosial mengacu pada *Social Media Addiction Scale* (SMAS) yang dikembangkan oleh Al-Menayes (2015) berdasarkan konsep kecanduan internet dari Young (1996), yang mengukur tiga aspek, yaitu konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif. Penggunaan skala psikologi sebagai instrumen pengukuran disesuaikan dengan prinsip pengukuran dalam penelitian psikologi, yaitu memastikan bahwa konstruk yang diteliti dapat dioperasionalisasikan dan diukur secara sistematis (Azwar, 2020).

Uji kualitas instrumen dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi pengukuran variabel penelitian. Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa setiap item mampu mengukur konstruk yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Selanjutnya, prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data, dengan tahap persiapan mencakup identifikasi fenomena melalui studi literatur dan survei awal, penetapan variabel, serta penyusunan instrumen, tahap pelaksanaan berupa penyebaran kuesioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria sampel, dan tahap pengolahan meliputi pemeriksaan kelengkapan data, *coding*, serta analisis statistik terhadap data yang diperoleh.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi dan kategorisasi skor pada masing-masing variabel penelitian. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui distribusi data Kecanduan Media Sosial dan *Bedtime Procrastination*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansinya berada di bawah 0,05, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Rank Spearman sebagai teknik statistik





nonparametrik yang sesuai untuk data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Korelasi Rank Spearman digunakan untuk mengetahui keberadaan, arah, dan kekuatan hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Nilai koefisien korelasi digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan kedua variabel, sedangkan nilai signifikansi digunakan untuk menentukan kebermaknaan hubungan tersebut. Hipotesis penelitian dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang meliputi karakteristik responden, deskripsi data penelitian, kategorisasi variabel, uji normalitas, dan uji hipotesis. Penyajian hasil difokuskan pada temuan yang berkaitan dengan hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Penelitian melibatkan 395 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang mengisi kuesioner kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* secara daring.

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki subjek sebanyak 395 orang. Seluruh responden diminta untuk mengisi kuesioner skala kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* yang dibagikan melalui google form.

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase
Laki-laki	182	46,08%
Perempuan	213	53,92%
Total	395	100,00%

Berdasarkan Tabel 1, komposisi responden menunjukkan keterwakilan kedua kelompok jenis kelamin yang relatif seimbang. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa data penelitian tidak hanya merepresentasikan satu kelompok jenis kelamin, sehingga karakteristik sampel lebih beragam dalam menggambarkan fenomena yang diteliti.

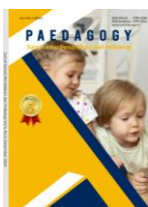
Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Usia

Rentang Usia (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase
18 – 20	26	6,58%
21 – 23	327	82,78%
≥ 24	42	10,64%
Total	395	100,00%

Berdasarkan Tabel 2, karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sampel penelitian lebih banyak berasal dari kelompok mahasiswa pada rentang usia dewasa awal. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik umum populasi mahasiswa dan memberikan konteks bahwa fenomena kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* diamati terutama pada kelompok usia tersebut.

Tabel 3. Data Responden Berdasarkan Fakultas

Nama Fakultas	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
---------------	----------------	----------------



FE	91	23,04%
FMIPA	61	15,44%
FT	50	12,66%
FIP	50	12,66%
FBS	44	11,14%
FIS	40	10,13%
FPK	32	8,10%
FIK	26	6,58%
FEB	1	0,25%
Total	395	100,00%

Berdasarkan Tabel 3, responden berasal dari berbagai fakultas sehingga sampel memiliki latar belakang bidang studi yang beragam. Keragaman tersebut memberikan cakupan konteks akademik yang lebih luas dalam menggambarkan kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Tabel 4. Data Responden Berdasarkan Jenis Media Sosial

Jenis Media Sosial	Jumlah Responden	Persentase (%)
Instagram, TikTok, WhatsApp	146	36,96%
TikTok saja	53	13,42%
Instagram, TikTok, X/Twitter, WhatsApp	42	10,63%
Instagram, TikTok	34	8,61%
Instagram saja	19	4,81%

Berdasarkan Tabel 4, pola penggunaan media sosial menunjukkan dominasi platform yang memiliki karakteristik konten cepat, interaktif, dan mudah diakses secara berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden memiliki keterpaparan yang cukup tinggi terhadap media sosial yang memungkinkan penggunaan berlangsung secara terus-menerus, termasuk pada waktu menjelang tidur. Temuan ini memberikan konteks penting bagi penelitian karena intensitas keterlibatan pada platform tersebut dapat berkaitan dengan kecenderungan menunda waktu tidur.

Deskripsi Data Penelitian

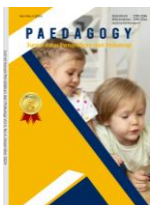
Deskripsi Data Skala

Berikut disajikan hasil analisis statistik deskriptif dari kedua variabel penelitian, yaitu Kecanduan Media Sosial (KMS) dan Bedtime Procrastination (BP).

Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
KMS	25,00	5,00	10	40	25,01	3,54	14	36
BP	22,50	4,50	9	36	22,99	3,19	12	32

Berdasarkan Tabel 5, kecenderungan skor empiris kedua variabel berada sedikit di atas nilai tengah yang diharapkan secara hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* merupakan fenomena yang cukup menonjol dalam kelompok responden penelitian. Sebaran skor empiris yang relatif lebih kecil dibandingkan sebaran



hipotetik juga menunjukkan bahwa respons responden cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata.

Kategorisasi Data Penelitian

Pada penelitian ini kategorisasi kedua skala dibagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut penjelasan dari pengkategorisasian tersebut:

Tabel 6. Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
$X < 10$	Rendah	38	9,6%
$10 \leq X < 40$	Sedang	295	74,7%
$40 \leq X$	Tinggi	62	15,7%
Jumlah		395	100%

Berdasarkan Tabel 6, kecanduan media sosial pada responden secara umum belum menunjukkan dominasi pada tingkat ekstrem, melainkan terkonsentrasi pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam media sosial cukup kuat, tetapi sebagian besar responden belum berada pada tingkat kecanduan yang paling tinggi. Temuan tersebut menjadi dasar untuk melihat bahwa variasi kecanduan media sosial dalam sampel tetap memungkinkan pengujian hubungannya dengan *bedtime procrastination*.

Tabel 7. Kategorisasi Skala Bedtime procrastination

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
$X < 9$	Rendah	52	13,2%
$9 \leq X < 36$	Sedang	258	65,3%
$36 \leq X$	Tinggi	85	21,5%
Jumlah		395	100%

Berdasarkan Tabel 7, kecenderungan *bedtime procrastination* pada responden secara umum berada pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda waktu tidur merupakan fenomena yang cukup umum dalam kelompok penelitian, meskipun tingkat kecenderungannya berbeda antarresponden. Proporsi responden pada kategori tinggi juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan penundaan waktu tidur yang lebih kuat dan perlu mendapat perhatian.

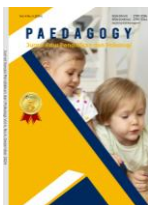
Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, sebagai dasar penentuan teknik analisis statistik yang akan digunakan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel penelitian lebih dari 50 ($N = 390$). Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Statistic (K-S)	Sig.	Keterangan
Kecanduan Media Sosial	395	0,067	0,000	Tidak Normal*
<i>Bedtime Procrastination</i>	395	0,070	0,000	Tidak Normal



Berdasarkan Tabel 8, kedua variabel penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Kondisi tersebut menjadi dasar metodologis untuk tidak menggunakan korelasi parametrik Pearson dalam pengujian hubungan antarvariabel. Penggunaan korelasi Rank Spearman menjadi pilihan yang sesuai karena mampu menguji hubungan antarvariabel tanpa mensyaratkan distribusi data normal. Karena data penelitian tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi *Rank Spearman's*, sebagai pengganti uji korelasi *Pearson Product Moment* yang mensyaratkan data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Rank Spearman's* dengan bantuan program SPSS. Hasil uji korelasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman's

Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Arah Hubungan
0,583	0,000	Positif

Berdasarkan Tabel 9, terdapat hubungan yang searah dan bermakna antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Artinya, peningkatan kecanduan media sosial cenderung diikuti oleh peningkatan kecenderungan menunda waktu tidur, demikian pula sebaliknya. Kekuatan hubungan yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki keterkaitan yang cukup berarti dengan *bedtime procrastination*, tetapi hubungan tersebut tidak menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan perilaku tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel.

Arah hubungan antara kedua variabel bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *Bedtime Procrastination* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kecanduan Media Sosial, maka semakin rendah pula kecenderungan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai $r_s = 0,583$ berada pada rentang 0,40 – 0,599 yang tergolong ke dalam kategori hubungan yang sedang

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *bedtime procrastination* yang lebih tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Khairunnisa dan Rusli (2023) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada remaja. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Akbar dan Afifah (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada siswa. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan yang berlebihan dalam media sosial berkaitan dengan kecenderungan individu menunda waktu tidur, meskipun



hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat karena desain penelitian yang digunakan bersifat korelasional.

Koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan media sosial memiliki keterkaitan yang cukup berarti dengan *bedtime procrastination*, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan perilaku penundaan waktu tidur. Hubungan tersebut dapat dipahami melalui perspektif regulasi diri, karena *bedtime procrastination* merupakan bentuk kegagalan individu dalam mengubah niat tidur menjadi perilaku aktual (Kroese et al., 2014). Perspektif *Self-Regulation Theory* dari Baumeister dan Vohs (2007) juga memberikan penjelasan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mengarahkan perilaku pada tujuan jangka panjang berperan dalam pengambilan keputusan. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki keterlibatan tinggi dalam media sosial mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginan untuk terus menggunakan media sosial ketika waktu tidur telah tiba, tetapi penelitian ini tidak menguji mekanisme tersebut secara langsung.

Berdasarkan data deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua perilaku merupakan fenomena yang cukup menonjol dalam kelompok responden, tetapi terdapat pula variasi tingkat kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* antarindividu. Temuan mengenai *bedtime procrastination* sejalan dengan Suseno et al. (2020) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara prokrastinasi dan pola tidur mahasiswa. Selain itu, kebutuhan mahasiswa untuk memperoleh hiburan dan waktu pribadi setelah menjalani aktivitas akademik dapat membuat media sosial digunakan sebagai bentuk *self-reward*. Pychyl dan Sirois (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat berkaitan dengan regulasi emosi jangka pendek, ketika individu memilih aktivitas yang memberikan kenyamanan segera untuk menghindari ketidaknyamanan emosional. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan media sosial sebagai aktivitas yang menyenangkan dapat berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa menunda waktu tidur, tetapi faktor regulasi emosi tersebut belum diukur secara langsung.

Analisis terhadap penggunaan platform media sosial menunjukkan bahwa TikTok, Instagram, dan WhatsApp merupakan platform yang paling banyak digunakan oleh responden. Dominasi platform tersebut memberikan konteks bahwa responden memiliki keterlibatan yang cukup tinggi dengan media sosial yang menyediakan komunikasi, hiburan, dan konten yang dapat diakses secara berkelanjutan. Exelmans dan Van den Bulck (2017) menjelaskan bahwa penggunaan media sebelum tidur dapat meningkatkan *pre-sleep arousal*, yang berpotensi menghambat proses relaksasi sebelum tidur. Temuan Bao dan Li (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya yang berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO), berhubungan dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya melihat penggunaan media sosial pada malam hari dalam kaitannya dengan perilaku tidur, meskipun penelitian ini belum menguji secara khusus pengaruh masing-masing platform atau *pre-sleep arousal* terhadap *bedtime procrastination*.

Selain penggunaan media sosial, faktor psikologis seperti FoMO dapat membantu menjelaskan keterikatan individu terhadap aktivitas media sosial. Keinginan untuk tetap mengetahui informasi, mengikuti percakapan, atau tidak tertinggal aktivitas sosial daring dapat membuat individu mempertahankan keterlibatan dengan media sosial. Przepiorka dan Blachnio (2016) menunjukkan adanya keterkaitan antara orientasi waktu dan penggunaan internet serta Facebook yang bersifat adiktif, sedangkan Pratiwi et al. (2020) menemukan hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja. Zanah dan Rahardjo (2020) juga menunjukkan





peran kesepian dan FoMO terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. Temuan-temuan tersebut memberikan dasar bahwa hubungan kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* dapat berkaitan dengan kebutuhan sosial dan psikologis individu, sehingga perilaku tersebut perlu dipahami sebagai fenomena yang bersifat multidimensional, bukan semata-mata akibat penggunaan media sosial.

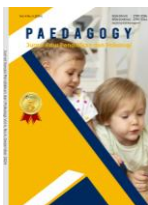
Kondisi mahasiswa yang didominasi oleh kelompok usia dewasa awal juga menjadi konteks penting dalam memahami temuan penelitian. Pada tahap ini, mahasiswa memiliki tuntutan untuk mengatur waktu secara lebih mandiri, sementara aktivitas akademik, organisasi, dan sosial dapat berlangsung secara bersamaan. Hernández et al. (2019) menunjukkan bahwa prokrastinasi dan masalah penggunaan internet dapat berkaitan dengan kondisi psikologis pada individu. Dalam konteks tersebut, kemampuan mengatur penggunaan media sosial dan waktu tidur menjadi bagian dari regulasi diri yang penting bagi mahasiswa. Namun, karena penelitian ini tidak mengukur beban akademik, stres, atau kondisi psikologis responden secara langsung, faktor-faktor tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai penjelasan pasti atas hubungan yang ditemukan.

Dari perspektif psikologi, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperluas pemahaman mengenai *bedtime procrastination* sebagai perilaku yang berkaitan dengan regulasi diri dalam konteks penggunaan media digital. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Rusli (2023) serta Akbar dan Afifah (2023) menunjukkan hubungan kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada remaja atau siswa, sedangkan penelitian ini memberikan bukti tambahan pada populasi mahasiswa Universitas Negeri Padang. Temuan ini juga memperkuat penerapan perspektif regulasi diri dalam memahami hubungan antara perilaku penggunaan media sosial dan pengelolaan waktu tidur. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan edukasi psikologis mengenai pengelolaan penggunaan media sosial, penguatan kontrol diri, dan pembentukan kebiasaan tidur yang lebih teratur pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil. Pertama, desain penelitian korelasional hanya memungkinkan identifikasi hubungan antarvariabel sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Kedua, data dikumpulkan melalui kuesioner *self-report* secara daring sehingga respons dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif responden. Ketiga, penggunaan teknik *purposive sampling* dengan responden dari satu perguruan tinggi membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, penelitian hanya memfokuskan analisis pada kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* sehingga belum menguji faktor lain yang secara teoritis dapat berkaitan dengan perilaku tersebut, seperti FoMO, regulasi emosi, kontrol diri, stres, dan kualitas tidur.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel dari beberapa perguruan tinggi dengan karakteristik yang lebih beragam agar temuan dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat memasukkan variabel psikologis seperti FoMO, regulasi emosi, kontrol diri, stres, dan kualitas tidur untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *bedtime procrastination*. Penggunaan desain longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk melihat perubahan hubungan antarvariabel dari waktu ke waktu. Dengan demikian, penelitian lanjutan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis dan perilaku digital yang berkaitan dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.





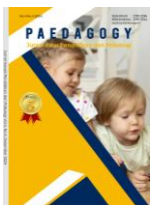
KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki keterkaitan yang nyata dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Temuan tersebut menjawab tujuan penelitian bahwa semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa menunda waktu tidur. Hasil ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi dengan memperkuat pemahaman mengenai *bedtime procrastination* sebagai perilaku yang berkaitan dengan regulasi diri dalam penggunaan media digital. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan regulasi diri, pengelolaan penggunaan media sosial, dan pembentukan kebiasaan tidur yang lebih teratur sebagai bagian dari upaya mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi dengan karakteristik yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat mengikutsertakan faktor psikologis lain, seperti FoMO, regulasi emosi, kontrol diri, stres, dan kualitas tidur, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *bedtime procrastination*. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau pendekatan penelitian lainnya dapat dipertimbangkan untuk memahami hubungan antarvariabel secara lebih mendalam dan menghindari interpretasi hubungan sebagai sebab-akibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Kecanduan media sosial dan penundaan waktu tidur pada siswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 309–315. <https://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11248>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86–94. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Azwar, S. (2020). Metode penelitian psikologi (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bao, H., & Li, S. (2025). Self-efficacy, fear of missing out, social media use, and bedtime procrastination in Chinese college students. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941251329864>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Bozkurt, A., Demirdöğen, E. Y., & Akıncı, M. A. (2024). The association between bedtime procrastination, sleep quality, and problematic smartphone use in adolescents: A mediation analysis. *The Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69–74. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>
- Christianto, A. B., & Rostiana, R. (2024). Cemas tentang hari esok: Bagaimana *future anxiety* berperan pada *bedtime procrastination* mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 5813–5822. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17173>



- Carlson, S., & Williams, P. (2024). Bedtime procrastination mediates the association between repetitive negative thoughts and insomnia symptoms. *Sleep*, 47(Supplement_1), A47–A48. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae067.0107>
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001–1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>.
- Hazumi, M., Kawamura, A., Yoshiike, T., Matsui, K., Kitamura, S., Tsuru, A., Nagao, K., Ayabe, N., Utsumi, T., Izuhara, M., Shinozaki, M., Takahashi, E., Fukumizu, M., Fushimi, M., Okabe, S., Eto, T., Nishi, D., & Kuriyama, K. (2024). Development and validation of the Japanese version of the Bedtime Procrastination Scale (BPS-J). *BMC Psychology*, 12, 56. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01557-4>
- Hernández, C., Ottenberger, D. R., Moessner, M., Crosby, R. D., & Ditzen, B. (2019). Depressed and swiping my problems for later: The moderation effect between procrastination and depressive symptomatology on internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 97, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.027>.
- Hill, V. M., Ferguson, S. A., Vincent, G. E., & Rebar, A. L. (2024). 'It's satisfying but destructive': A qualitative study on the experience of bedtime procrastination in new career starters. *British Journal of Health Psychology*, 29(1), 18–35. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12694>.
- Husada, A., Safitri, E. I., Siswantoro, E., & Indrawati, I. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. *Journals of Ners Community*, 13(1), 64–70. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1637>
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan kecanduan media sosial dengan bedtime procrastination pada remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5536>
- 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, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Liu, X. (2025). The impact of pre-sleep social media use on sleep quality among college students: The mediating effect of revenge bedtime procrastination. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(5). <https://doi.org/10.61173/g7ge7y36>
- Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangera, D. S. Y. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/152>
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.045>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Qomah, A. H. (2023). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Universitas Muhammadiyah Surakarta Repository. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/117608>
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.



- Suseno, A., Sulianti, A., Verina, A., & Riyadhi, M. N. F. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66-75.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>