

# Peran Prokrastinasi Waktu Tidur sebagai Mediator Hubungan Penggunaan Gawai Bermasalah dan Kualitas Tidur Mahasiswa = Bedtime Procrastination Role as Mediator Between Problematic Smartphone Use and Sleep Quality in College Students

Abdurrazzaq Fathur Rahman Luthan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526417&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Permasalahan tidur berkembang semenjak pandemi. Penggunaan gawai pun semakin bertambah bagi mahasiswa dalam kegiatan akademis dan waktu luang secara bersamaan. Kaburnya batas antara dua hal itu berdampak pada kualitas tidur yang menurun dari prokrastinasi waktu tidur berbentuk penggunaan gawai bermasalah. Penelitian ini membahas peran penggunaan gawai bermasalah yang berdampak pada kualitas tidur dengan prokrastinasi waktu tidur sebagai mediasi dalam bentuk penundaan tidur pada mahasiswa. Berdasarkan pengukuran Bedtime Procrastination Scale untuk pengukuran prokrastinasi waktu tidur, Smartphone Addiction Scale-Short Version untuk penggunaan gawai berlebihan, dan Pittsburgh Scale Questionnaire Index untuk kualitas tidur ( $n = 154$ ), hasil penelitiannya adalah penggunaan gawai bermasalah tidak menjadi prediktor kualitas tidur ( $c = -0.04$ ,  $SE = .04$ ,  $p = .27$ ) serta prokrastinasi waktu tidur tidak memediasi hubungan antara penggunaan gawai bermasalah dan kualitas tidur ( $ab = 0.01$ ,  $95\% \text{ CI}$ ,  $-.0036$  s.d.  $.0237$ ). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan hasil berbeda bahwa tidak adanya hubungan antara prokrastinasi waktu tidur dan kualitas tidur serta prokrastinasi waktu tidur tidak menjadi mediator dalam penelitian.

.....Sleep disturbances have increased in number since Covid-19 pandemic. Smartphone usage for college students have also increased in academic activities and leisure in tandem. The blurred boundary between those two things affects the decrease in sleep quality from bedtime procrastination in the form of problematic smartphone use. This research addresses the role of problematic smartphone use toward sleep quality with bedtime procrastination as mediator in the form of sleep delay in college students. Based on measurement conducted with Bedtime Procrastination Scale to measure bedtime procrastination, Smartphone Addiction Scale-Short Version for problematic smartphone use, and Pittsburgh Scale Questionnaire for sleep quality ( $n = 154$ ), research show that problematic smartphone use does not predict sleep quality ( $c = -0.04$ ,  $SE = .04$ ,  $p = .27$ ) and bedtime procrastination does not mediate the relationship of problematic smartphone use and sleep quality ( $ab = 0.01$ ,  $95\% \text{ CI}$ ,  $-.0036$  s.d.  $.0237$ ). Hence, this research shows different results that there is no relationship between bedtime procrastination and sleep quality and also bedtime procrastination is not a mediator.