



Hubungan *Loneliness* dengan *Bedtime procrastination* Pada Mahasiswa di Sumatera Barat

Siti Mardhiah^{1*}, Fauziah Taslim²

¹Departement Psikologi, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

²Departement Psikologi, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

*Corresponding Author: stmardhiah3008@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa di Sumatera Barat sebanyak 386 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *SELSA* dan skala *bedtime procrastination*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis uji korelasi secara simultan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *bedtime procrastination* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,504$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Secara parsial juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *bedtime procrastination* dengan masing-masing dimensi memiliki nilai koefisien (*romantic loneliness* $\rho = 0.777$; *family loneliness* $\rho = 0.543$; dan *social loneliness* $\rho = 0.835$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan *bedtime procrastination* baik secara simultan ataupun parsial.

Kata Kunci: *Bedtime Procrastination, Loneliness, Mahasiswa*

Abstract: This study aims to determine the relationship between *loneliness* and *bedtime procrastination* in college students. *Loneliness* is a subjective emotional state that arises due to a mismatch between expected and existing social relationships, while *bedtime procrastination* is the behavior of delaying bedtime without a clear external reason. This study used a quantitative approach with a correlational design. The subjects were 386 college students in West Sumatra who were selected using a purposive sampling technique. The instruments used were a *loneliness* scale (12 valid items, $\alpha = 0.852$) and a *bedtime procrastination* scale (7 valid items, $\alpha = 0.769$) with a Likert scale model. Data analysis was performed using the *Spearman* correlation test. The results showed a significant positive relationship between *loneliness* and *bedtime procrastination* with a correlation coefficient value of $\rho = 0.504$ and a significance value of $p < 0.001$. This indicates that the higher the level of *loneliness*, the higher the individual's tendency to engage in *bedtime procrastination*.

Keywords: *Bedtime Procrastination, Loneliness, Students*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Ramar et al., 2021). Setiap individu menghabiskan sekitar sepertiga hidupnya untuk tidur, yang menunjukkan bahwa tidur merupakan proses biologis yang sangat penting bagi tubuh (Walker, 2017). Kualitas

tidur yang baik adalah kondisi dimana seseorang tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Nilifda et al., 2016). Hirshkowitz et al. (2015) mengutip rekomendasi National Sleep Foundation yang menyatakan bahwa kelompok dewasa muda (18-25 tahun) dan dewasa (26-64 tahun) memerlukan tidur selama 7-9 jam setiap malam agar fungsi tubuh dan psikologis dapat pulih secara optimal. Kecukupan durasi tidur ini sangat penting karena tidur merupakan proses dinamis yang berdampak beragam terhadap kesehatan tubuh.

Namun, pada populasi mahasiswa, pemenuhan kebutuhan tidur yang memadai seringkali menjadi tantangan tersendiri akibat berbagai tuntutan akademik dan gaya hidup yang dinamis (Hershner & Chervin, 2014). Masalah kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap performa akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Lund et al., 2010). Akan tetapi, durasi tidur mahasiswa Indonesia secara umum hanya berkisar di bawah 7 jam per hari, jumlah yang belum mencukupi standar kebutuhan istirahat mereka (Solikhah, 2022). Dan pada kenyataannya di Indonesia hanya 38,6% mahasiswa yang tidurnya cukup (Sofyana et al., 2022). Dibandingkan dengan masa sekolah, mahasiswa cenderung memiliki keleluasaan lebih dalam mengatur waktu tidur karena fleksibilitas jadwal perkuliahan dan tidak adanya pengawasan orang tua secara langsung, yang menyebabkan pola tidur menjadi lebih longgar dan bergeser ke jam tidur malam yang lebih lambat (Urner et al., 2009; Foulkes et al., 2019). Rendahnya perencanaan dan pengelolaan waktu membuat mahasiswa lebih mudah dalam menunda waktu tidurnya meskipun mengetahui bagaimana pentingnya istirahat. Fenomena ini dikenal sebagai *bedtime procrastination* (Kroese et al., 2014).

Bedtime procrastination atau penundaan waktu tidur adalah kecenderungan seseorang untuk menunda waktu tidur tanpa alasan yang mendesak atau eksternal yang jelas, seperti pekerjaan, tanggung jawab, atau aktivitas penting lainnya (Kroese et al., 2014). Penting untuk dipahami bahwa *bedtime procrastination* bukan merupakan kondisi neuropsikologis yang berdiri sendiri, dan tidak tercantum sebagai entitas diagnostik dalam DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022). Secara ilmiah, ia dikategorikan sebagai perilaku self-regulatory failure dalam domain tidur (Kroese et al., 2014; Kroese et al., 2016). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *bedtime procrastination* karena berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan penggunaan teknologi.

Studi-studi yang dilakukan di Indonesia mengungkapkan bahwa fenomena prokrastinasi tidur merupakan permasalahan yang sering dijumpai pada populasi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi, yaitu sebesar 59,5%, diikuti tingkat sedang 39,6%, dan tingkat rendah hanya 0,9%, yang disebabkan oleh aktivitas tertentu, penggunaan gadget, kesulitan tidur dan juga mengatakan semakin tua seseorang, semakin rendah kecenderungannya menunda waktu tidur (Khou et al., 2024). Tingkat penundaan tidur lebih tinggi pada mahasiswa dibandingkan dengan non-mahasiswa (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). Jika berlangsung terus-menerus, gangguan tidur kronis dapat berdampak lebih jauh, termasuk memicu masalah kesehatan mental jangka panjang, memperburuk gejala depresi, dan meningkatkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Baglioni et al., 2016). Dampak lainnya kurang tidur yang disebabkan oleh kebiasaan *bedtime procrastination* yaitu berhubungan dengan penurunan kognitif dan penurunan produktivitas. Dengan demikian, kebiasaan seperti *bedtime procrastination* memiliki konsekuensi signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Faktor psikologis yang berperan signifikan dalam *bedtime procrastination* adalah kemampuan regulasi diri dan kontrol diri individu. Namun, hasil studi yang dilakukan oleh Xu et al., (2024) menarik perhatian karena menghasilkan korelasi positif, bahwa *loneliness*

secara langsung dapat memprediksi *bedtime procrastination*. Prevalensi *loneliness* pada populasi mahasiswa dilaporkan cukup mengkhawatirkan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa pernah merasakan kesepian yang signifikan selama masa studi mereka, terutama di tahun pertama perkuliahan (Qualter et al., 2015). Walaupun mahasiswa merupakan termasuk kelompok yang paling erat dengan dunia digital serta memiliki akses luas terhadap media sosial (Kemp, 2025), namun fenomena yang muncul justru menunjukkan bahwa mereka mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi (Kurniawan et al., 2025; Rarung et al., 2024). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan masalah yang cukup serius di kalangan mahasiswa.

Loneliness merupakan pengalaman subjektif ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki secara nyata yang dapat dialami oleh siapa saja (Perlman & Peplau, 1981). Russell et al. (1980) mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang muncul dari ketidaksesuaian antara tingkat aktivitas sosial yang diinginkan dengan tingkat aktivitas sosial yang dicapai atau dimiliki seseorang. Tingginya prevalensi *loneliness* pada mahasiswa tidak lepas dari karakteristik fase perkembangan yang mereka jalani. Mahasiswa berada dalam masa emerging adulthood, periode usia 18-25 tahun yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan relasional, dan posisi di antara struktur sosial lama dan baru (Arnett, 2000). Secara spesifik, perpindahan ke perguruan tinggi memutus jaringan sosial primer (keluarga, teman SMA) sebelum jaringan sosial baru yang setara kedalamannya terbentuk (Nuraini & Laksmiwati, 2024).

Loneliness juga bukan merupakan kondisi klinis yang berdiri sendiri. *Loneliness* tidak memiliki kode diagnostik tersendiri dalam DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022). Ia tidak dapat didiagnosis sebagai gangguan mental yang mandiri. Namun demikian, Alarcon (2020) menjelaskan bahwa psikiatri kontemporer menempatkan *loneliness* pada dua level relevansi klinis: sebagai trait kepribadian yang mewarnai cara individu mempersepsi hubungan sosial, dan sebagai gejala penyerta dalam berbagai gangguan mental seperti depresi mayor, gangguan kepribadian ambang, dan skizofrenia. Dalam penelitian ini, *loneliness* dioperasionalkan sebagai konstruk psikologis dimensional yang diukur pada kontinum, bukan sebagai kategori diagnostik.

Hubungan antara *loneliness* dan *bedtime procrastination* mulai menarik perhatian peneliti. Xu et al. (2024) menemukan bahwa *loneliness* berkorelasi positif dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Tiongkok yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Penelitian (Wang et al., 2025) juga menemukan bahwa *loneliness* mempengaruhi kualitas tidur dan kecenderungan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Temuan serupa ditemukan di Jerman, bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian lebih rentan menunda tidur (Trost & Hast, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* dapat menjadi faktor dari *bedtime procrastination*.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 54 mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi yang ada di Sumatera Barat, menunjukkan bahwa 92% responden (n=50) melakukan *bedtime procrastination*. Ketika ditanya alasan menunda tidur, 56% responden menyatakan bahwa mereka merasa kesepian, kosong, dan sendiri. Lalu 30% memikirkan tentang masa depan dan 14% memikirkan masa lalu. Data ini memperkuat dugaan bahwa *loneliness* berkaitan dengan munculnya *bedtime procrastination*.

Namun, kajian empiris di Indonesia yang secara spesifik meneliti hubungan *loneliness* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa, khususnya di Sumatera Barat masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada variabel kontrol diri, regulasi diri, dan kecanduan media sosial sebagai faktor yang mempengaruhi *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah *loneliness*

berhubungan dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Alasan peneliti melakukan penelitian di Sumatera Barat ialah karena berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, terdapatnya fenomena *bedtime procrastination* di Sumatera Barat. Posisi status ilmiah kedua variabel ialah bahwa *loneliness* adalah konstruk psikologis dimensional dan *bedtime procrastination* adalah perilaku dari kegagalan dalam pengaturan diri, bukan gangguan klinis ataupun neurologis yang menjadi penentu arah desain, instrumen dan interpretasi penelitian ini.

Berdasarkan fenomena dan urgensi tersebut, peneliti bertujuan untuk menganalisis hubungan *loneliness* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Kebaruan penelitian ini terletak pada masih terbatas penelitian terkait *loneliness* terhadap *bedtime procrastination*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *loneliness* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa di Sumatera Barat. Dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti jumlah populasinya, maka perhitungan jumlah sampel dapat menggunakan rumus Cochran (Sugiyono, 2023) dan mendapat hasil perhitungan yaitu sebanyak 385 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Nonprobability Sampling dengan jenis purposive sampling* yaitu metode pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu agar sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2023). Adapun kriterianya yaitu:

- a. Mahasiswa/I Aktif di Sumatera Barat
- b. Berusia 18-25 tahun
- c. Tidak mempunyai diagnosa gangguan tidur
- d. Tidak mengonsumsi obat rutin
- e. Tidak mengonsumsi kafein setiap hari

Penelitian ini dilakukan di Sumatera Barat pada tahun 2026. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu *skala likert*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu Skala *bedtime procrastination* yang diadaptasi oleh peneliti sendiri berdasarkan teori *Bedtime procrastination* oleh (Kroese et al., 2014). Skala ini terdiri dari 7 aitem, dimana 3 aitem merupakan aitem *favorable* dan 4 lainnya aitem *unfavorable* ($\alpha = 0,769$). Setiap pernyataan terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (J) dan tidak pernah (TP). Dan skala *loneliness* berdasarkan *SELSA Scale* berjumlah 12 aitem ($\alpha = 0,852$) dengan 3 item *favorable* dan 9 lainnya aitem *unfavorable* yang telah diadaptasi oleh Pralisyia et al., (2025) berdasarkan pada teori Weiss yang dikembangkan oleh Ditommaso & Spinner (2004). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman Rank*, karena data tidak berdistribusi dengan normal dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 386 responden yang berusia 18-25 tahun. Responden yang terlibat sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tentukan. Responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 129 mahasiswa (33,4%) dan responden perempuan sebanyak 257 mahasiswa (66,6%). Responde paling banyak berusia 21 tahun yaitu sebanyak 126 mahasiswa/i (32,6%).

Deskripsi data penelitian disajikan berdasarkan hasil skor hipotetik yang digunakan dalam penelitian. Deskripsi tersebut meliputi skor minimal (*min*), maksimal (*max*), rata-rata (*mean*), dan skor deviasi (SD).

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala *Loneliness* dan *Bedtime procrastination* (n=386)

Variabel/Dimensi	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Bedtime procrastination</i>	7	35	21	4,6	8	33	22	5
<i>Loneliness</i>	12	72	42	10	24	62	38	9
<i>Romantic loneliness</i>	4	24	14	3,33	7	24	14	4
<i>Family loneliness</i>	4	24	14	3,33	4	21	11	3
<i>Social loneliness</i>	4	24	14	3,33	5	24	12	4

Berdasarkan tabel 1, perilaku *bedtime procrastination* memiliki nilai *mean* hipotetik yaitu 21 dan nilai *mean* empirik yaitu 22. Adapun nilai *mean* empirik yang diperoleh lebih besar dari nilai *mean* hipotetik yang bermakna bahwa *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang di peroleh di lapangan lebih tinggi dari asumsi sebelumnya.

Penilaian skala *loneliness* dilakukan secara simultan (bersama-sama) dimensi dan parsial (masing-masing). Berdasarkan tabel 10, secara simultan (bersama-sama) variabel *loneliness* memiliki nilai *mean* hipotetik yaitu 42 dan nilai *mean* empirik yaitu 38. Adapun nilai *mean* empirik lebih rendah dari nilai *mean* hipotetik yang bermakna bahwa *loneliness* pada mahasiswa yang diperoleh di lapangan lebih rendah dari asumsi sebelumnya.

Secara parsial (masing-masing) variabel *loneliness* dibagi atas 3 dimensi, diantaranya: *romantic loneliness*, *family loneliness*, dan *social loneliness*. Dimensi *romantic loneliness* memiliki nilai *mean* hipotetik sebesar 14 dan nilai *mean* empirik sebesar 14 juga. Dimensi *family loneliness* memiliki nilai *mean* hipotetik sebesar 14 dan nilai *mean* empirik sebesar 11. Dimensi *social loneliness* memiliki nilai *mean* hipotetik sebesar 14 dan nilai *mean* empirik sebesar 12. Adapun nilai *mean* empirik pada *romantic loneliness* sama besar dengan nilai *mean* hipotetik yang bermakna bahwa *loneliness* pada dimensi *romantic loneliness* pada mahasiswa yang diperoleh di lapangan memenuhi asumsi sebelumnya. Adapun nilai *mean* empirik pada dimensi *family loneliness* dan *social loneliness* lebih rendah dari nilai *mean* hipotetiknya yang bermakna bahwa *loneliness* pada dimensi *family loneliness* dan *social loneliness* pada mahasiswa yang diperoleh di lapangan lebih rendah dari asumsi sebelumnya.

Berdasarkan tabel 1, nilai hipotetik digunakan untuk mengelompokkan berdasarkan kategori *bedtime procrastination* dan *loneliness* ke dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi *Bedtime Procrastination*

Rumus	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 14,1$	Sangat Rendah	9	2,3%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$14,1 < X \leq 18,7$	Rendah	115	29,8%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$18,7 < X \leq 23,3$	Sedang	117	30,3%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$23,3 < X \leq 27,9$	Tinggi	68	17,6%
$X > M + 1,5 SD$	$X > 27,9$	Sangat Tinggi	77	19,9%
	Total		386	100%

Berdasarkan tabel 2, diperoleh perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Loneliness*

Rumus	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 27$	Sangat Rendah	19	4,9%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$27 < X \leq 37$	Rendah	184	47,7%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$37 < X \leq 47$	Sedang	128	33,2%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$47 < X \leq 57$	Tinggi	53	13,7%

$X > M + 1,5 SD$	$X > 57$	Sangat Tinggi	2	0,5%
Total			386	100%

Tabel 4. Kategorisasi Dimensi *Romantic loneliness*

Rumus	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 9$	Sangat Rendah	25	6,5%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$9 < X \leq 12$	Rendah	130	33,7%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$12 < X \leq 16$	Sedang	107	27,7%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$16 < X \leq 19$	Tinggi	98	25,4%
$X > M + 1,5 SD$	$X > 19$	Sangat Tinggi	26	6,7%
Total			386	100%

Tabel 5. Kategorisasi Dimensi *Family loneliness*

Rumus	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 9$	Sangat Rendah	82	21,2%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$9 < X \leq 12$	Rendah	140	36,3%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$12 < X \leq 16$	Sedang	136	35,2%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$16 < X \leq 19$	Tinggi	25	6,5%
$X > M + 1,5 SD$	$X > 19$	Sangat Tinggi	3	0,8%
Total			386	100%

Tabel 6. Kategorisasi Dimensi *Social loneliness*

Rumus	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 9$	Sangat Rendah	50	13%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$9 < X \leq 12$	Rendah	133	34,5%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$12 < X \leq 16$	Sedang	137	35,5%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$16 < X \leq 19$	Tinggi	44	11,4%
$X > M + 1,5 SD$	$X > 19$	Sangat Tinggi	22	5,7%
Total			386	100%

Berdasarkan tabel diatas, secara simultan, *loneliness* pada mahasiswa berada pada kategori rendah, lalu diiringi oleh kategori sedang. Secara parsial, dimensi *romantic loneliness* dan *family loneliness* berada pada kategori rendah dan diiringi juga oleh kategori sedang. Dan *social loneliness* berada pada kategori sedang.

Pada penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan analisis spearman rho dengan bantuan *software JASP*. Analisis spearman rho digunakan karena data tidak berdistribusi dengan normal. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel melalui distribusi *non-parametrik*. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Berikut hasil uji hipotesis yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Simultan

	<i>Spearman</i>		Keterangan
	rho	p	
<i>Loneliness – Bedtime procrastination</i>	0.504	<0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel 7, uji analisis korelasi *spearman* secara simultan (bersama-sama) diperoleh nilai korelasi $\rho = 0,504$ dengan sig. $0.001 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *bedtime procrastination* secara simultan. Artinya

semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi pula tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness* maka semakin rendah pula tingkat *bedtime procrastination* mahasiswa. Artinya pada penelitian ini H0 di tolak dan H1 di terima.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Parsial

	Spearman		Keterangan
	rho	p	
<i>Family Loneliness – Bedtime procrastination</i>	0.543	<0.001	Signifikan
<i>Romantic loneliness – Bedtime procrastination</i>	0.777	<0.001	Signifikan
<i>Social Loneliness – Bedtime procrastination</i>	0.835	<0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel 8, uji analisis korelasi *spearman* juga dilakukan secara parsial (masing-masing) yang memperoleh hasil nilai sig. $0.001 < 0,05$ untuk semua dimensi yang berarti bahwa terdapat hubungan *romantic loneliness* dengan *bedtime procrastination* dengan nilai korelasi $\rho = 0.777$, terdapat hubungan *family loneliness* dengan *bedtime procrastination* dengan nilai korelasi $\rho = 0.543$, dan juga terdapat hubungan antara *social loneliness* dengan *bedtime procrastination* dengan nilai korelasi $\rho = 0.835$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi pada penelitian ini, perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat secara umum berada pada kategori sedang (30,38%), diikuti kategori rendah (29,8%), sangat tinggi (19,9%), tinggi (17,6%) dan sangat rendah (2,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menunda waktu tidur, namun belum mencapai taraf yang ekstrem. Hasil ini selaras dengan penelitian Kroese et al. (2014) yang menemukan bahwa fenomena *bedtime procrastination* merupakan perilaku yang cukup umum terjadi pada kelompok dewasa muda, terutama di lingkungan kampus. Kroese et al. mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan seseorang untuk tidur pada waktu yang telah direncanakan tanpa adanya alasan eksternal yang memaksanya untuk tetap terjaga. Kondisi ini tidak disebabkan oleh hambatan fisik, melainkan oleh kegagalan dalam pengelolaan diri.

Nilai *mean* empirik *bedtime procrastination* ($M = 22$) yang sedikit lebih tinggi dari *mean* hipotetik ($M = 21$) mengindikasikan bahwa tingkat perilaku menunda tidur pada mahasiswa di lapangan sedikit melampaui asumsi sebelumnya. Hal ini dapat dijelaskan oleh konteks kehidupan kampus yang memberikan kebebasan waktu lebih besar dibandingkan masa sekolah menengah, sehingga mahasiswa memiliki keleluasaan dalam menentukan waktu tidur mereka namun seringkali tanpa disiplin yang memadai (Tavernier & Willoughby, 2014).

Hasil analisis menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa secara simultan berada pada kategori rendah (47,7%), diikuti kategori sedang (33,2%), tinggi (13,7%), sangat rendah (4,9%), dan sangat tinggi 90,5%). Nilai *mean* empirik *loneliness* secara keseluruhan ($M = 38$) lebih rendah dari *mean* hipotetik ($M = 42$), yang bermakna bahwa tingkat kesepian mahasiswa di lapangan sedikit lebih rendah dari asumsi sebelumnya. *Loneliness* menurut DiTommaso & Spinner (2004) Adalah variabel multidimensional sehingga diperlukan pengujian secara parsial (masing-masing) dimensi.

Secara parsial, dimensi *romantic loneliness* dan *family loneliness* berada pada kategori rendah dan *social loneliness* berada pada kategori sedang. Dimensi *romantic loneliness* memiliki *mean* empirik ($M = 14$) yang sama dengan *mean* hipotetiknya, menandakan bahwa

perasaan kesepian dalam konteks hubungan romantis pada mahasiswa di Sumatera Barat memenuhi ekspektasi rata-rata teoritis. Adapun dimensi *family loneliness* ($M_{\text{empirik}} = 11 < M_{\text{hipotetik}} = 14$) dan *social loneliness* ($M_{\text{empirik}} = 12 < M_{\text{hipotetik}} = 14$) keduanya berada di bawah *mean* hipotetik, yang mengindikasikan bahwa kesepian dalam konteks keluarga dan sosial lebih rendah dari yang diasumsikan sebelumnya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis simultan diperoleh nilai signifikan yaitu $p = 0.001$ ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi sebesar $\rho = 0,504$ yang berarti terdapat hubungan positif sedang yang signifikan antara *loneliness* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Korelasi ini dikatakan sedang karena Sugiyono (2023) mengategorikan hasil penelitian ini pada kategori sedang pada kedua variabel dengan rentang nilai koefisien berada antara 0,4 – 0,6 yang bermakna semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula *bedtime procrastination* mahasiswa.

Temuan ini mendukung hipotesis penelitian (H_1 diterima, H_0 ditolak) dan selaras dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xu et al. (2024) yang menghasilkan bahwa *loneliness* berkorelasi positif dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Tiongkok yang menunjukkan semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang maka semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan *bedtime procrastination*. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Trost & Hast (2024) temuan serupa ditemukan di Jerman, bahwa mahasiswa yang mengalami *loneliness* lebih rentan melakukan *bedtime procrastination*.

Ketika diuji secara parsial pada masing-masing dimensi diperoleh nilai sig. $0.001 < 0,05$ untuk ketiga dimensi. Nilai yang diperoleh ini diartikan bahwa dimensi *romantic loneliness*, *family loneliness*, dan *social loneliness* berhubungan positif secara signifikan dengan *bedtime procrastination*. Diantara ketiga dimensi, ditemukan bahwa *social loneliness* memiliki hubungan sangat kuat dengan *bedtime procrastination* dengan nilai korelasi sebesar $\rho = 0.835$. Menurut Arnett (2000), pada masa dewasa awal (18–25 tahun), individu sedang aktif membangun identitas dan hubungan sosial di luar keluarga. Jika proses ini terhambat—misalnya karena kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus—mahasiswa rentan mengalami kesepian sosial yang kuat. Kondisi inilah yang menjadi faktor utama mendorong perilaku menunda waktu tidur, karena kurangnya koneksi dengan teman sebaya memengaruhi pola perilaku mereka secara signifikan.

Selanjutnya, *romantic loneliness* juga menunjukkan hubungan yang kuat dengan *bedtime procrastination* ($\rho = 0,777$, $p < 0,001$). *Romantic loneliness* mengacu pada ketiadaan atau ketidakpuasan dalam relasi intim yang bermakna baik dalam hal kedalaman emosional maupun kedekatan fisik dengan pasangan (DiTommaso & Spinner, 2004). Dimensi ini menjadi prediktor terkuat kedua setelah *social loneliness*. Sementara itu, *family loneliness* menunjukkan hubungan yang sedang dan tetap signifikan dengan *bedtime procrastination* ($\rho = 0,543$, $p < 0,001$). Dimensi ini mengacu pada perasaan tidak memiliki keluarga yang memberikan rasa nyaman, aman, dan dukungan emosional yang memadai (DiTommaso & Spinner, 1993). Meskipun nilai korelasinya lebih rendah dibandingkan dua dimensi lainnya, hubungan ini tetap bermakna secara statistik dan psikologis.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa *loneliness* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *bedtime procrastination*, namun bukan satu-satunya variabel yang mempunyai hubungan dengan *bedtime procrastination*. Meskipun penelitian ini tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat, temuan ini menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan *bedtime procrastination* dan berpotensi menjadi variabel yang relevan untuk diteliti lebih lanjut sebagai faktor prediktor.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *bedtime procrastination* mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang. *loneliness* pada mahasiswa berada pada kategori rendah, dan secara parsial, dimensi *romantic loneliness* dan *family loneliness* berada pada kategori rendah dan *social loneliness* berada pada kategori sedang.

Selanjutnya hasil analisis hipotesis secara simultan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *bedtime procrastination* dengan kekuatan sedang. Secara parsial, dimensi *social loneliness* memiliki hubungan positif yang sangat kuat serta signifikan dengan *bedtime procrastination*, lalu diikuti oleh dimensi *romantic loneliness* yang memiliki hubungan positif yang kuat serta signifikan dengan *bedtime procrastination* dan dimensi *family loneliness* memiliki hubungan positif yang sedang serta signifikan dengan *bedtime procrastination*.

Secara umum, temuan ini menegaskan bahwa aspek emosional, khususnya perasaan kesepian, memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku individu, terutama dalam kebiasaan tidur. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi *loneliness* dapat menjadi salah satu langkah yang dapat dipertimbangkan dalam mengatasi perilaku *bedtime procrastination*.

REFERENSI

- Alarcón, R. D. (2020, June 30). Mental health in a pandemic state: The route from social isolation to *loneliness*. *Psychiatric Times*, 37(6). Diakses pada 25 Februari 2026 di <https://www.psychiatrictimes.com/view/mental-health-pandemic-state-route-social-isolation-loneliness>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K., Nissen, C., Voderholzer, U., ... & Riemann, D. (2011). Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of affective disorders*, 135(1-3), 10-19.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional *loneliness* scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2019). A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*, 5(3), 280-287.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and science of sleep*, 73-84.
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). *Bedtime procrastination*, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Frontiers in neuroscience*, 13, 476005.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.
- Kemp, S. (2025). *Indonesia digital report: Social media use in 2025*. We Are Social & Meltwater. Diakses pada 25 Februari 2026 di <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39-51.

- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). *Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination*. *Frontiers in psychology*, 5, 89333.
- Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. (2016). *Bedtime procrastination: a behavioral perspective on sleep insufficiency*. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 93-119). Academic Press.
- Kurniawan, Y., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2025). Digital loneliness among college students: The role of problematic internet use and digital social support. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(2), 238–252. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v10i22025.238-252>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954-965.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of *loneliness*. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Pralisya, D. A., Natalya, L., Limnord, J. G., & Siaputra, I. B. (2025). Validation of short form social and *loneliness* scale for adults (SELSA-S) Indonesian version. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology (JEHCP)*, 14(1), 198.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). *Loneliness* across the life span. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 250-264.
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., ... & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115-2119.
- Rarung, C., Pali, C., & Opod, H. (2024). Hubungan antara loneliness dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2021. *J Kedokt Kom Tropik*, 12(1).
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA *Loneliness* Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.
- Sofyana, M., Wibowo, R. A., & Agustiningsih, D. (2022, September). Wake-up time and academic performance of university students in Indonesia: a cross-sectional study. In *Frontiers in Education* (Vol. 7, p. 982320). Frontiers Media SA.
- Solikhah, L. S. (2022). Gambaran Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswi di Kota Palu . *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 117–123. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.86>
- Sugiyono. 2023. Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Bandung: Alfabeta
- Tavernier, R., & Willoughby, T. (2014). Bidirectional associations between sleep (quality and duration) and psychosocial functioning across the university years. *Developmental Psychology*, 50(3), 674.
- Trost, S., & Hast, M. (2024). *Loneliness* and *Bedtime procrastination*: Exploring a Model of Interconnectedness Among Young Adults in Germany. *Journal of Sleep and Sleep Disorder Research-2* (1), 1-16.
- Urner, M., Tornic, J., & Bloch, K. E. (2009). Sleep patterns in high school and university students: a longitudinal study. *Chronobiology international*, 26(6), 1222-1234.

- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster.
- Wang, Y., Wang, X., Wang, Q., Liu, G., Wu, C., & Hao, M. (2025). The Role of *Bedtime procrastination*, *Rumination*, *Loneliness*, and *Positive Body Image* in Predicting Sleep Quality Among University Students: A Sex-Specific Analysis. *Alpha Psychiatry*, 26(3), 44142.
- Xu, C., Lin, N., Shen, Z., Xie, Z., Xu, D., Fu, J., & Yan, W. (2024). *Bedtime procrastination* related to *loneliness* among Chinese university students during post-pandemic period: a moderated chain mediation model. *BMC Public Health*, 24(1), 491.