ANTHOR
Education and Learning Journal
https://anthor.org/index.php/anthor
Email. anthor.Jurnal@gmail.com
E-ISSN: 2963 –198X P-ISSN: 2963–2498 | Halaman: 92 - 98
Volume 5 Nomor 5 Tahun 2026

Hubungan Problematic Smartphone Use dengan Bedtime Procrastination pada Siswa SMA Di Kota Bukittinggi

Informasi Naskah

Fatma Dilla Adinda[1]
Aflah Zakinov Irta[2]

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

fatmadillaadinda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *problematic smartphone use* (PSU) dengan *bedtime procrastination* (BP) pada siswa SMA di Kota Bukittinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitif dengan metode survei korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling,* dan didapatkan sampel berjumlah 182 siswa SMA di Kota Bukittinggi. Data dikumpulkan menggunakan *Bedtime Procrastination Scale*, dan Skala *Mobile Phone Problem Use Scale* (MPPUS), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar r_s= 0,453 dengan nilai p< 0,01 menunjukkan bahwa hubungan antar kedua variabel signifikan dengan arah hubungan yang positif, dan termasuk kedalam kategori sedang. Hal ini berarti semakin tinggi *problematic smartphone use* pada siswa SMA maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa SMA di Kota Bukittinggi. Maka dari itu para orang tua dan sekolah dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat, pembiasaan pola tidur dan pentingnya tidur yang cukup, serta dampak negatif dari kurang tidur terutama pada usia remaja.

Kata Kunci:
Penggunaan Smartphone Yang Bermasalah, Penundaan Waktu Tidur, Remaja, Siswa SMA.

Abstract

This study aims to examine the relationship between problematic smartphone use (PSU) and bedtime procrastination (BP) among high school students in Bukittinggi City. A quantitative approach utilizing a correlational survey method was employed. Participants were selected via purposive sampling, resulting in a sample of 182 high school students. Data were collected using the Bedtime Procrastination Scale and the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS), then analyzed using the Spearman correlation test. The results indicate a relationship between problematic smartphone use and bedtime procrastination among high school students in Bukittinggi City. The Spearman correlation coefficient (r_s = 0.453, $p < 0.01$) reveals a significant, positive relationship of moderate strength between the two variables. This implies that higher levels of problematic smartphone use among high school students are associated with higher levels of bedtime procrastination. Consequently, parents and schools should provide education regarding healthy smartphone usage, the cultivation of good sleep habits and the importance of adequate sleep, as well as the negative impacts of sleep deprivation, particularly during adolescence.

Keyword:
Problematic Smartphone Use, Bedtime Procrastination, Adolescents, High School Students.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike* 4.0 *International* (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Di zaman sekarang tidur larut malam bukan lagi dianggap perilaku yang aneh, melainkan telah menjadi kebiasaan yang lumrah terutama di kalangan remaja SMA (Haryono et al., 2016). Menurut *National Institutes of Health* (2007) tidur merupakan bagian terpenting dalam kehidupan, bukan hanya sekedar untuk istirahat saja namun tidur menjadi bagian terpenting dalam fungsi kognitif dan fisiologis. Individu yang memiliki kualitas tidur yang baik akan merasakan dampak positif pada kesejahteraan dan kesehatan baik secara emosional, fisiologis, dan psikologis (Lindawati et al., 2025). Indonesia menjadi negara dengan durasi tidur yang cukup rendah yaitu rata-rata orang Indonesia tidur sekitar 6 jam 25 menit setiap malamnya (Achmad, 2025). Survei yang dilakukan pada Desember 2023 oleh Yougov di Indonesia, sebanyak 51% dari jumlah penduduk dengan usia dewasa tidur kurang dari 7 jam per harinya dan sebanyak 24% tidur kurang dari 5 jam per hari (Isnur, 2024). Tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa saja, kurang tidur juga dialami oleh anak usia sekolah. Penelitian oleh Rachmasari et al. (2021) menyatakan bahwa sebanyak 80,77% remaja termasuk anak SMA memiliki kualitas tidur yang buruk.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Berdasarkan *National Sleep Foundation's* waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8 sampai 10 jam per harinya (Hirshkowitz et al., 2015). Meski tidur merupakan kebutuhan dasar setiap individu, namun realitanya sebagian besar remaja masih memiliki kualitas tidur yang buruk dan kerap tidur larut malam (Purwoko, 2025). Fenomena penundaan waktu tidur ini disebut dengan *bedtime procrastination*. *Bedtime Procrastination* (BP) merupakan kegiatan menunda-nunda waktu tidur tanpa adanya alasan eksternal yang jelas (Kroese et al., 2014). Menurut penelitian Akbar & Afifah (2023) penyebab utama munculnya *bedtime procrastination* yang dialami oleh remaja yaitu karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengakses media sosial. Penelitian Algifachri & Irta (2026) juga menyatakan hal yang sama bahwa timbulnya *bedtime procrastination* atau perilaku penundaan waktu tidur pada remaja dikarenakan adanya penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Penelitian lain juga menyatakan bahwa *bedtime procrastination* saling berkaitan dengan *problematic smartphone use* sehingga akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk namun tidak berpengaruh secara langsung (Correa-iriarte et al., 2023). Berdasarkan penelitian Magalhães et al. (2020) remaja sering melakukan penundaan waktu tidur meski sudah berada di tempat tidur. Hal ini terjadi karena remaja melakukan aktivitas digital melalui *smartphone*-nya seperti mendengarkan musik, menonton film dll, yang pada akhirnya menghalangi remaja untuk segera tidur.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa siswa SMA di salah satu sekolah yang ada di Kota Bukittinggi, ditemukan bahwa siswa menjalani sekolah *full day* mulai dari pukul 07.00 sampai pukul 16.00 WIB. Namun, kebanyakan dari siswa sering kali menunda waktu tidur yaitu pada pukul 23.00 hingga diatas pukul 00.00 WIB bahkan ada siswa yang tidur pukul 01.00 sampai 04.00 dini hari. Efek samping di pagi hari yang siswa tersebut rasakan ketika melakukan penundaan waktu tidur yaitu seperti rasa lelah, mudah emosi, kurang bertenaga saat mengikuti pembelajaran, dan sulit fokus dengan pelajaran yang dijelaskan guru di sekolah. Bahkan siswa mengaku beberapa kali kerap melakukan tidur didalam kelas saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan wawancara lebih lanjut, penundaan waktu tidur yang dilakukan siswa tidak disebabkan oleh tuntutan eksternal yang mendesak. Melainkan siswa melakukan kegiatan yang menyenangkan dengan menggunakan *smartphone*-nya. Siswa menyatakan bahwa ketika bermain *smartphone* mereka melakukan kegiatan seperti *scrolling* sosial media, *chatting, calling*, bermain *game online,* dan mengerjakan tugas sekolah. Hal ini mereka lakukan secara berulang dan siswa menganggap bahwa melakukan penundaan waktu tidur adalah hal yang wajar dan menjadi kebiasaan meski siswa mengetahui konsekuensi yang timbul dari melakukan penundaan waktu tidur. Fenomena ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru, yang menyatakan bahwa siswa sering kedapatan mengantuk di sekolah pada saat jam pelajaran, menguap berulang kali bahkan tertidur didalam kelas, dan kurang fokus. Guru juga kerap menegur siswa untuk mencuci muka agar tidak mengantuk dan agar fokus kembali saat belajar.

Menurut Kusumawardani & Yolanda (2023) serta Chung et al. (2019), kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada rasa lelah, cemas, depresi, sulit berkonsentrasi, dan dapat menyebabkan stres. Penelitian lain juga menyatakan bahwa penundaan waktu tidur atau *bedtime procrastination* dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya fokus, serta kesulitan dalam melakukan kegiatan harian (Keulen, 2020). Remaja hidup dan tumbuh pada era yang serba digital sehingga remaja tidak menutup kemungkinan terhadap paparan negatif dari *smartphone* jika tidak digunakan dengan bijak. Remaja sering menghabiskan waktu di depan *smartphone* secara berlebihan, sehingga berbagai aktivitas pra-tidur yang bersifat menarik dan sulit dihentikan menjadi pemicu terjadinya *bedtime procrastination*. Dengan kemajuan fitur-fitur pada *smartphone,* jumlah penggunanya terus meningkat setiap tahun, terutama pada kalangan remaja (APJII, 2024). Menurut data GoodStats (2023) penggunaan *smartphone* terbanyak berada pada rentang usia 15-24 tahun (Irfan, 2024). Maraknya penggunaan teknologi *smartphone* dan media digital membuat remaja termasuk siswa SMA melakukan penundaan waktu tidur. Penundaan waktu tidur pada kalangan remaja SMA disebabkan oleh berbagai faktor, salah satu penyebabnya yaitu penggunaan *smartphone* (Keswara et al. 2019).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan *problematic smartphone use. Problematic Smartphone Use* (PSU) adalah bentuk kegagalan individu untuk mengatur penggunaan *smartphone* secara adaptif meski mengetahui konsekuensinya (Foerster et al. 2015). Berdasarkan penelitian Billieux (2012) *problematic smartphone use* merupakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak bisa dikendalikan sehingga dapat menyebabkan gangguan psikologis, sosial dan aktivitas sehari-hari. Beberapa alasan banyaknya remaja sulit terlepas dari *smartphone* dikarenakan adanya dorongan untuk menghabiskan waktu, meningkatkan identitas, bersosialisasi, dan mencari kesenangan (Sullivan & George, 2023). Penelitian Marini et al. (2024) juga menyatakan bahwa gambaran *problematic smartphone use* pada usia remaja disebabkan oleh beberapa faktor personal seperti waktu penggunaan dan pengecekan *smartphone* per hari, alasan penggunaan *smartphone,* serta perbedaan jenis kelamin. Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan karena pada era digital saat ini remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami *Problematic Smartphone Use* (PSU).

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi sering membuat remaja secara tidak sadar menunda waktu tidur hanya untuk melanjutkan aktivitas daring sehingga memunculkan fenomena *Bedtime Procrastination* (BP). Selain itu, pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara *Problematic Smartphone Use* (PSU) dan *Bedtime Procrastination* (BP) masih perlu diperkuat dalam konteks siswa SMA, sehingga temuan penelitian ini nantiinya dapat menjadi dasar pengembangan intervensi sekolah maupun edukasi bagi guru terkait masalah tidur pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Menurut Auliya et al. (2020) penelitian kuantitatif merupakan penelitian terstruktur yang berfokus pada pengukuran dan analisis hubungan antar variabel untuk menjelaskan fenomena penelitian, dengan menggunakan instrumen yang terstandar, dan menggunakan metode statistik. Sedangkan metode survei korelasional digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar dua variabel (El Hasbi et al., 2023). Sampel dalam penelitian ditentukan dengan menggunakan perhitungan analisis daya statistik (*statistical power analysis*) melalui *software G-Power analysis* versi 3.1.9.7. dengan menetapkan kekuatan uji sebesar 0,95 dan *effect size* sebesar 0,3. Berdasarkan parameter tersebut di peroleh jumlah sampel minimum sebanyak 111 orang. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 18 Juli – 22 Juli 2026 dengan memperoleh sampel sebanyak 182 orang. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner secara *online* melalui platform digital (*google form*) dan penyebaran langsung pada partisipan. Dalam memilih sampel, teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling,* dengan kriteria sampel penelitian remaja usia 15-19 tahun, memiliki dan menggunakan *smartphone* di malam hari, menggunakan *smartphone* >2 jam, dan tidur di atas jam 10 malam.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua instrumen penelitian. Pertama *Bedtime Procrastination Scale* oleh Kroese et al. (2014), kemudian di kembangkan oleh Sodiq (2024) berdasarkan teori dari Kroese et al. (2016) yang terdiri dari 10 item, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar α = 0,918. Kedua peneliti menggunakan Skala *Mobile Phone Problem Use Scale* (MPPUS) oleh Foerster et al. (2015) dan diadaptasi oleh Rohima & Fikry (2025) berdasarkan aspek dari Foerster et al. (2015) yang terdiri dari 27 item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar α = 0,947. Kemudian data dianalisis menggunakan uji normalitas dengan *one sample Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan pendekatan non-parametrik yaitu uji korelasi Spearman'rho. Uji korelasi Spearman'rho dilakukan jika data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan guna menguji hubungan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi. Dalam penelitian ini mengikutsertakan 182 orang siswa SMA Negri di Kota Bukittinggi, dengan mayoritas responden perempuan sebanyak 117 (64,29%), kemudian diikuti oleh laki-laki sebanyak 65 (35,71%). Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu guna menggambarkan karakteristik data. Sehinga hasil pengujian tersebut nantinya akan digunakan sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis statistik yang sesuai untuk menguji hubungan *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi.

Uji normalitas digunakan untuk melihat hasil data yang di peroleh dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitiain ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan *software* SPSS *Statistict* versi 26.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	K-SZ	P
Problematic Smartphone Use (PSU)	182	0,01	<0,05
Bedtime Procrastination (BP)	182	0,00	

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas antar kedua variabel yaitu *problematic smartphone use* dan *bedtime procrastination* menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dari hasil nilai *Kolmogorov-Smirnov problematic smartphone use* sebesar 0,01 dan *bedtime procrastination* 0,00 yang berarti nilai signifikansi dari masing-masing variabel tersebut adalah < 0,05. Oleh karena itu, dalam menganalisis antar kedua variabel peneliti menggunakan uji korelasi Spearman'rho. Menurut Sugiyono (2013) uji Spearman merupakan teknik analisis non parametrik yang tidak memiliki asumsi khusus seperti data diharuskan berdistribusi normal.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Uji linearitas dalam penelitin ini dilakukan guna melihat hubungan antar *problematic smartphone use* dan *bedtime procrastination* apakah data bersifat linear atau tidak. Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan menggunakan ANOVA *test of linearity*. Data dikatakan linear apabila nilai signifikansinya besar dari 0,05, dan data tidak linear apabila nilai signifikansinya kecil dari 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	*Linearity*	*Deviation from Linearity*	Keterangan
Problematic Smartphone Use dan *Bedtime Procrastination*	1,066	> 0,05	0, 384	Linear

Berdasarkan tabel diatas dapat di simpulkan bahwa *problematic smartphone use* dan *bedtime procrastination* memiliki hubungan yang linear antar kedua variabel. Hal ini ditandai dengan hasil nilai F yaitu sebesar 1,066 dengan nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,384 yang berarti data dari nilai tersebut besar dari 0,05 (p > 0,05).

Uji hipotesis dilakukan guna melihat dugaan sementara hubungan *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi. Dengan melihat nilai koefisien dari pengolahan statistik data dapat diterima atau di tolak.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Spearmans'rho

Variabel	N	Koefisien Korelasi (r_s)	P	Kategori
Problematic Smartphone Use dan *Bedtime Procrastination*	182	0,453	< 0,01	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji korelasi Spearmans'rho nilai koefisien sebesar r_s = 0,453 dengan nilai signifikansinya 0,01 < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa uji korelasi Spearmans'rho yang digunakan signifikan secara statistik, sehingga data tersebut dapat digunakan untuk mengetahui hubungan *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi.

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi dari *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* kecil dari 0,05 (p< 0,05), dimana hal ini dapat di artikan bahwa *problematic smartphone use* memiliki hubungan dengan *bedtime procrastination*. Dengan derajat hubungan antar kedua variabel dalam kategori sedang yaitu direntang 0,40 – 0,59 dan nilai r_s= 0,453. Nilai koefisien dari korelasi antar kedua variabel memiliki arah yang positif. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination.* Artinya semakin tinggi *problematic smartphone use* pada siswa SMA maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa SMA di Kota Bukittinggi. Namun sebaliknya semakin rendah tingkat *problematic smartphone use* maka semakin rendah juga *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa SMA di Kota Bukittinggi. Hal ini berarti Ha yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* diterima, sedangkan H0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari 182 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination*. Dimana arah hubungannya bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *problematic smartphone use* maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah *problematic smartphone use* maka semakin rendah pula *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa. Hubungan tersebut menunjukan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan terutama di malam hari berdampak terhadap kecenderungan menunda waktu tidur tanpa adanya alasan eksternal yang jelas pada remaja SMA di kota Bukittinggi. Kondisi ini menggambarkan penggunaan *smartphone* pada siswa SMA terutama di Kota Bukittinggi tidak hanya sebagai sarana informasi dan komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan dan aktivitas yang mampu menyita perhatian dalam jangka waktu lama, terutama pada malam hari. Akibatnya siswa sering menunda waktu tidur meski mengetahui dampak negatif terhadap kondisi fisik dan kurang fokus ketika belajar di ke esokan harinya. Temuan ini sejalan dengan konsep *problematic smartphone use* yang dikemukakan oleh Kwon et al. (2013), yang menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan sulit di kendalikan dapat memberikan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari termasuk pola tidur. Serta *smartphone* yang digunakan secara berlebihan terutama pada malam hari, dapat menyebabkan penundaan waktu tidur siswa yang menyebabkan terganggunya kesehatan fisik dan aktivitas keesokan harinya. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli seperti Kroese et al. (2014) ynag menyatakan bahwa *bedtime procrastination* yaitu perilaku penundaan waktu tidur yang dilakukan secara sengaja tanpa adanya alasan eksternal yang jelas. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

sebelumnya yang menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan perilaku penundaan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Algifachri & Irta (2026) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur berhubungan dengan meningkatnya penundaan waktu tidur pada remaja. Selain itu, penelitian oleh Correa-iriarte et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat *problematic smartphone use* yang lebih tinggi cenderung mengalami kesulitan mengatur waktu tidur akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan terutama untuk akses digital seperti media sosial, video, dan permainan daring.

Dalam konteks siswa SMA, *smartphone* telah menjadi bagian yang sulit terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Selain dimanfaatkan untuk menunjang kegiatan belajar, *smartphone* juga digunakan sebagai sarana hiburan, komunikasi, bermain *game* dan media sosial. Meskipun memberikan berbagai dampak positif dan kemudahan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali terutama pada malam hari dapat menggeser fungsinya dari alat pendukung aktivitas menjadi sumber distraksi yang memicu penundaan waktu tidur. Dimana siswa sering kali tetap menggunakan *smartphone* meskipun sudah larut malam, sehingga mereka melakukan penundaan waktu tidur tanpa adanya alasan ekternal yang jelas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tyagi (2022) yang menyatakan bahwa kebiasaan pengunaan *smartphone* sebelum tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penundaan waktu tidur pada remaja. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *bedtime procrastination* tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik atau aktivitas sekolah, tetapi juga berkaitan dengan kebiasaan penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dengan baik.

Remaja yang memiliki tingkat *problematic smartphone use* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone,* meskipun mereka telah merasa lelah atau mengantuk. Kondisi ini mencerminkan adanya kelemahan dalam regulasi diri sehingga individu lebih memilih melanjutkan aktivitas menggunakan *smartphone* daripada memenuhi kebutuhan tidurnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Kroese et al. (2016) yang menyatakan bahwa *bedtime procrastination* merupakan salah satu bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), yaitu ketidakmampuan individu untuk mengarahkan perilakunya sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Akibatnya, remaja cenderung mengutamakan kepuasan sesaat dari penggunaan *smartphone* dibandingkan manfaat jangka panjang yang diperoleh dari tidur yang cukup. Selain mempengaruhi aspek perilaku, penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada malam hari juga dapat berdampak pada aspek fisiologis. Paparan cahaya biru atau *blue light* yang dipancarkan layar *smartphone* dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme tidur. Penurunan produksi hormon melatonin ini dapat menyebabkan individu lebih sulit merasa mengantuk sehingga kecenderungan untuk menunda waktu tidur semakin meningkat. Kondisi ini pada akhirnya dapat mengurangi kualitas dan durasi tidur pada siswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil wawancara yang telah di lakukan peneliti, yaitu masih banyak siswa SMA di Kota Bukittinggi yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam untuk mengakses media sosial, menonton video, bermain *game*, maupun berkomunikasi dengan teman. Kebiasaan tersebut menyebabkan siswa tidur lebih larut dari waktu yang telah direncanakan dan berpotensi menimbulkan rasa kantuk, kelelahan, serta menurunnya konsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan perilaku *bedtime procrastination* merupakan fenomena yang cukup sering dijumpai pada siswa SMA. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *problematic smartphone use* memiliki hubungan dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA di Kota Bukittinggi, dapat disimpulakn bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic smartphone use* dengan *bedtime procrastination*. Dimana hubungan kedua variabel ini bersifat positif, Hal ini berarti semakin tinggi *problematic smartphone use* maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa SMA di Kota Bukittinggi. Sebaliknya, semakin rendah *problematic smartphone use* maka semakin rendah pula *bedtime procrastination* yang dialami oleh siswa SMA di Kota Bukittinggi. Hasil penelitian ini mengimplikasi secara teoritis dan praktis. Secara teoritis penelitian ini dapat memperbanyak kajian ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *problematic smartphone use* dan *bedtime procrastination* pada siswa SMA. Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran dalam mengatur penggunaan *smartphone* dan waktu tidur agar terhindar dari seluruh dampak negatif *bedtime procrastination,* memberikan informasi pada sekolah, dan orang tua mengenai dampak negatif dari penggunaan *smartphone* terhadap kebiasan melakukan penundaan waktu tidur pada siswa. Serta bagi orang tua, dan sekolah untuk dapat mengarahkan perilaku penggunaan *smartphone* siswa secara lebih

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

bijak dan menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi terhadap penggunaan teknologi dan kesehatan tidur siswa. Selain itu penelitian ini menjadi referansi bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan *bedtime procrastination* seperti kualitas tidur dan kontrol diri, sehinggan pemahaman mengenai perilaku menunda waktu tidur siswa dapat dikembangkan secara lebih komprehensif.

REFERENSI

Achmad, K. Q. F. (2025). *No rata-rata durasi tidur di berbagai negara, mana yang paling lama?* Metro TV. https://www.metrotvnews.com/play/Ky6C1O5p-rata-rata-durasi-tidur-di-berbagai-negara-mana-yang-paling-lama

Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Kecanduan media sosial dan bedtime procrastination pada siswa. *Psikostudia Jurnal Psikologi, 12*(3), 309–315. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3

Algifachri, M., & Irta, A. Z. (2026). Hubungan antara problematic smartphone use dengan bedtime procrastination pada mahasiswa di Kota Padang. *Indonesian Journal of Digital Business, 5*(4), 1728–1740. https://ejournal.upi.edu/index.php/IJDB

Auliya, N. H., Hardani, Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.

Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 299–307.

Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2019). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleep, 42*(12), 1–30. https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267

Correa-Iriarte, S., Hidalgo-Fuentes, S., & Martí-Vilar, M. (2023). Relationship between problematic smartphone use, sleep quality and bedtime procrastination: A mediation analysis. *Behavioral Sciences, 13*(10), 839. https://doi.org/10.3390/bs13100839

El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (Metodologi penelitian pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 2*(6), 784–808.

Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Röösli, M. (2015). Problematic mobile phone use in adolescents: Derivation of a short scale MPPUS-10. *International Journal of Public Health, 60*(2), 277–286. https://doi.org/10.1007/s00038-015-0660-4

Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12–15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri, 11*(3), 149–154. https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54

Irfan, A. A. F. N. (2024). *Gen Z mendominasi pengguna handphone Indonesia*. GoodStats. https://data.goodstats.id/statistic/gen-z-mendominasi-pengguna-handphone-indonesia-aLrSV

Isnur, P. (2024). *Mayoritas orang Indonesia kurang tidurrr*. Indonesia Baik.Id. https://indonesiabaik.id/infografis/mayoritas-orang-indonesia-kurang-tidurrr

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan, 13*(3), 233–239.

Keulen, E. van. (2020). *Why would you sleep? A study on awareness of short-term and long-term health consequences of insufficient sleep in association with bedtime procrastination, moderated by chronotype* [Thesis].

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*, 611. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611

Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology, 21*(5), 853–862. https://doi.org/10.1177/1359105314540014

Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 2*(2), 332–341. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE, 8*(12), e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Lindawati, L., Susanto, W., & Rochmawati, D. H. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada remaja SMK. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 3*(2), 51–58. https://doi.org/10.55606/jikg.v3i2.3617

Magalhães, P., Cruz, V., Teixeira, S., Fuentes, S., & Rosário, P. (2020). An exploratory study on sleep procrastination: Bedtime vs. while-in-bed procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(16), 5892. https://doi.org/10.3390/ijerph17165892

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran problematic smartphone use pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 5*(1), 43–55. https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.26477

Purwoko, B. D. (2025). *Fenomena remaja sering begadang: Kenapa terjadi dan bagaimana mengatasinya?* Radar Bojonegoro.

Rachmasari, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., & Prabandari, Y. S. (2021). Hubungan antara stres dengan kualitas tidur remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas, 5*(1), 48–60.

Rohima, Q., & Fikry, Z. (2025). Hubungan problematic smartphone use dengan revenge bedtime procrastination pada pelajar tingkat MTs/SMP di Kecamatan X. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, 4*(3), 262–274. https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i3.6593

Sodiq, M. J. (2024). *Big Five personality sebagai mediator hubungan antara adversity quotient dengan bedtime procrastination pada emerging adulthood di Kota Bukittinggi* [Thesis].

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sullivan, B. M., & George, A. M. (2023). The association of motives with problematic smartphone use: A systematic review. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17*(1). https://doi.org/10.5817/CP2023-1-2

Tyagi, J. (2022). Revenge bedtime procrastination during the pandemic. *The International Journal of Indian Psychology, 10*(1). https://doi.org/10.25215/1001.074