



## KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL DITINJAU DARI REGULASI DIRI, KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE, DAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR

<sup>1</sup>*Natalia Konradus*, <sup>2</sup>*Annisa Julianti*, <sup>3</sup>*Nita S. Handayani*,  
<sup>4</sup>*Alia R. Fauziah*, <sup>5</sup>*Tri Maryani*

<sup>1,2,3,4,5</sup>*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*

### ARTICLE INFORMATION

**\*Corresponding Author:**  
Nita S. Handayani  
nita\_handayani@staff.  
gunadarma.ac.id

#### Article History

Received 9 Juni 2024  
Revised 7 Oktober 2024  
Accepted 11 Oktober 2024

#### Kata Kunci

Kecanduan smartphone  
Kualitas tidur  
Penundaan waktu tidur  
Regulasi diri

### ABSTRAK

*Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan individu. Tidur yang berkualitas akan mempengaruhi kondisi individu dalam menjalani hari-harinya. Banyak hal yang dapat mengganggu kualitas tidur seseorang, diantaranya adalah penggunaan smartphone yang berlebihan, penundaan waktu tidur dan juga regulasi diri yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris, pengaruh penundaan waktu tidur, kecenderungan kecanduan smartphone dan regulasi diri terhadap kualitas tidur pada dewasa awal pengguna smartphone. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah non probability sampling, adapun sampel dalam penelitian ini adalah 149 orang dewasa awal pengguna smartphone dengan rentang usia 18-40 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan bedtime procrastination scale, the smartphone addiction scale, self regulation scale dan sleep quality scale. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diketahui taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ), dengan nilai RSquare sebesar 0.461 (46.1%). Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri, kecenderungan kecanduan smartphone dan penundaan waktu tidur terhadap kualitas tidur dewasa awal pengguna smartphone sangat signifikan. Selain itu, dapat diketahui bahwa pengaruh regulasi diri, kecenderungan kecanduan smartphone dan penundaan waktu tidur terhadap kualitas tidur dewasa awal pengguna smartphone sebesar 46.1% sedangkan sisanya sebanyak 53.9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.*

### ABSTRACT

*Sleep is essential for a person's life. Quality sleep will affect a person's condition in living their days. Many things can disrupt a person's sleep quality, including excessive smartphone use, bedtime procrastination, and low self-regulation. This study aimed to empirically examine the influence of sleep delay, smartphone addiction tendencies, and self-regulation on sleep quality in early adult smartphone users. The sampling technique in this research is non-probability sampling. The sample in this study was 149 early adult smartphone users with an age range of 18-40 years. Data collection in this study used a sleep delay scale, smartphone addiction scale, self-regulation scale, and sleep quality scale. Based on the results of multiple regression analysis, it is known that the significance level is 0.000 ( $p < 0.01$ ), with an RSquare value of 0.461 (46.1%). This shows that the influence of self-regulation, smartphone addiction tendencies, and bedtime procrastination on the sleep quality of early adult smartphone users is very significant. Apart from that, it appears that self-regulation, smartphone addiction tendencies, and bedtime procrastination affect the sleep quality of early adult smartphone users by 46.1% while other factors outside this research influence the remaining 53.9%.*

#### Cite this Article:

Konradus, N., Julianti, A.,  
Handayani, N. S., Fauziah, A.  
R., & Maryani, T. (2024).  
Kualitas tidur pada dewasa  
awal ditinjau dari regulasi diri,  
kecenderungan kecanduan  
smartphone, dan penundaan  
waktu tidur. *Jurnal Psikologi*,  
17(2), 360-372 doi:  
<https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i2.11425>

## PENDAHULUAN

Masa usia dewasa awal yaitu 18 tahun hingga 40 tahun, merupakan masa-masa yang sibuk. Individu pada masa peralihan dan dewasa awal rentan tidak memiliki waktu tidur yang cukup, di antaranya disebabkan karena kehidupan mahasiswa, stress dalam kehidupan keluarga, stres akademik (Bernert, Merril, Braithwaite, van Orden, & Joiner, 2007), dan individu yang bekerja. Dewasa awal dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika tidur tanpa ada gangguan selama kurang lebih 7-8 jam sehari (Nadya & Wati, 2023). Berdasarkan hasil penelitian dari Sohn, Krasnoff, Rees, dan Carter (2021), sebanyak 38% dari 1043 total responden dewasa awal dinyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut *National Sleep Foundation* sebanyak 35% orang Amerika dilaporkan kualitas tidur yang kurang baik, 20% diantaranya, di Indonesia kendala tidur terjadi kurang lebih pada 28 juta penduduk atau 10% dari total populasi penduduk Indonesia (Hadriani, 2010).

Tidur merupakan aktivitas dasar fisiologis yang dibutuhkan oleh manusia untuk proses pemulihan energi tubuh. Tidur juga memberikan dampak pada status kesehatan fisik, mental serta coping pada setiap individu (Gray, Ferris, White, Duncan, & Wendy, 2019). Ada dua hal yang penting dalam aktivitas tidur, yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Menurut Blunden dan Galland (2014), faktor tidur yang terdiri dari durasi, waktu, hubungan waktu tidur-respon dan variabilitas merupakan kuantitas tidur. Sedangkan kualitas tidur adalah kepuasan yang dirasakan seseorang dari pengalaman tidur (Nelson, Davis, & Corbett, 2022). Dampak fisiologis dan psikologis dari tidak terpenuhinya kualitas tidur yaitu rasa lelah, lemah, peningkatan tekanan darah, penurunan daya tahan tubuh, penurunan aktivitas, emosional yang terganggu, menarik diri dan apatis (Asmadi, 2012).

Kebiasaan tidur yang buruk mengakibatkan kurang tidur diidentifikasi sebagai rendahnya pengaturan diri atau regulasi diri (Loft & Cameron, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Munir, Khurshid, dan Shahbal (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara regulasi diri dan kualitas tidur pada dewasa. Temuan tersebut dilakukan pada sampel dewasa, menunjukkan bahwa meningkatnya regulasi diri, meningkat juga kualitas tidur.

Regulasi diri didefinisikan sebagai kapasitas kognitif untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku individu secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan (Brown, 1998). Di samping itu, regulasi diri dapat memfasilitasi perilaku yang diarahkan pada tujuan dan memungkinkan individu untuk menunda kepuasan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Carey, Neal, & Collins, 2004). Ketika individu gagal mengatur diri sendiri ada ketidakstabilan antara tujuan dan tindakan mereka, kesenjangan yang disebut niat perilaku ini menunjukkan mengapa tidak semua individu menindaklanjuti niat mereka (Liu & Angsuroch, 2019), maka kekurangan tidur dianggap sebagai indikasi dari masalah pribadi.

Seseorang dengan regulasi diri yang baik, dapat mengendalikan dan memantau perilaku yang dilakukannya untuk mencapai kualitas tidur yang baik, dengan cara menunda kepuasan sesaat seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan ketika akan tidur, sehingga tidak terjadinya penundaan waktu tidur. Penelitian Zhang dan Wu (2020), menunjukkan bahwa regulasi diri berkaitan secara negatif dengan buruknya kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri individu maka akan semakin tinggi masalah tidur yang dialami individu tersebut.

Berdasarkan hasil survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC), sebanyak 46.2% responden memiliki waktu tidur antara 4-6 jam di malam hari (Annur, 2023). Kemudian, berdasarkan laporan *State of Mobile* 2024, rata-rata durasi warga Indonesia menggunakan *smartphone* pada tahun 2023 sebanyak 6.05 jam per hari. Berdasarkan data tersebut, Indonesia dinyatakan satu-satunya negara yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari (Annur, 2024). Salah satu faktor yang disebut sebagai penyebab baik atau buruknya kualitas tidur di kalangan dewasa awal adalah penggunaan *smartphone*. Seperti hasil penelitian Alzhrani dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* memberikan dampak negatif pada *psychological distress*, kualitas tidur, dan kesepian emosional pada pelajar dan pekerja layanan kesehatan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau kecanduan *smartphone* istilahnya adalah salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi umum (Lin dkk., 2017). Penelitian Kubiszewski dkk. (2014) mengenai hubungan antara penggunaan media elektronik dan kebiasaan tidur pada murid sekolah menengah atas di Perancis menunjukkan *smartphone* yang dimiliki para siswa menjadi prediktor terkuat tingginya risiko gangguan tidur yang pada akhirnya mengurangi kualitas tidur subjek. Hal ini ditunjukkan oleh adanya hubungan antara rangsangan penggunaan ponsel sepanjang hari, aktivitas terakhir yang dilakukan setiap malam dan ketersediaan ponsel di kamar para siswa.

Lemola dkk. (2015) menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* di malam hari, khususnya di kalangan dewasa awal adalah hal yang berdampak signifikan dengan kualitas dan pola tidur serta merupakan salah satu yang menyebabkan individu melakukan penundaan waktu tidur. Melalui penelitian Zhang dan Wu (2020), didapatkan hasil bahwa kecanduan *smartphone* dan penundaan waktu tidur memiliki korelasi yang signifikan pada mahasiswa di China dan penggunaan *smartphone* di malam hari.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ahmad dkk. (2022) menyatakan jika salah satu penyebab masalah yang signifikan pada kualitas tidur adalah adanya penundaan waktu tidur. Penelitian lain juga membuktikan hal serupa, bahwa 39.42% mahasiswa di Tiongkok memiliki kualitas tidur yang buruk dan penundaan waktu tidur menjadi salah satu penyebabnya selain usia dan pendidikan (Ma dkk., 2022).

Penundaan waktu tidur didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk tidur pada waktu yang dijadwalkan tanpa adanya hambatan eksternal (Zhu, Meng, & Guo, 2020). Penundaan waktu tidur dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk serta emosi negatif seperti kecemasan (Rubin, 2020), dan depresi (Guo, Meng, Ma, Zhu, & Yang, 2020). Penundaan waktu tidur juga dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur (Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Ketika individu tidur larut malam, hal tersebut akan berdampak pada menurunkan kinerja yang berarti mereka seringkali tertinggal dalam banyak pekerjaan (Firat dkk., 2019; Okano dkk., 2019). Penundaan waktu tidur berhubungan langsung dengan penurunan kualitas tidur karena gangguan tidur sering kali disebabkan oleh penundaan waktu tidur dan mengakibatkan kurangnya waktu tidur.

Berdasarkan uraian di atas maka untuk mendapatkan kualitas tidur yang cukup, diperlukan regulasi diri pada dewasa awal agar dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* sehingga tidak melakukan penundaan waktu tidur. Kurangnya pengendalian diri dapat menjadi penyebab meningkatnya penundaan waktu tidur karena individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah lebih rentan terganggu oleh aktivitas malam hari (penggunaan *smartphone* berlebihan) dan menunda waktu tidur mereka (Zhang & Wu, 2020).

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang buruk pula pada kehidupan dewasa awal, termasuk di dalamnya adalah sikap kerja, kinerja, sampai dengan kesehatan yang menurun (Fritz dkk., 2022). Selain itu, dapat pula berdampak buruk pada prestasi akademik, di mana kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi dalam belajar (Jalali dkk., 2020; Yazdi dkk., 2016). Berkaitan dengan hal tersebut, penting untuk menemukan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur dewasa awal. Berdasarkan penelitian terdahulu, regulasi diri, kecenderungan kecanduan *smartphone*, dan penundaan waktu tidur berkaitan dengan kualitas tidur. Oleh, karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada dan seberapa besar pengaruh regulasi diri, kecenderungan kecanduan *smartphone*, dan penundaan waktu tidur terhadap kualitas tidur pada dewasa awal.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna *smartphone*. Sampel dalam penelitian ini merupakan pengguna *smartphone* yang termasuk ke dalam kategori dewasa awal, yakni dengan rentang usia 18-40 tahun sebanyak 149 responden.

Pengukuran kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan *sleep quality scale* yang diadaptasi dari Yi, Shin dan Shin (2006) yang mengacu pada dimensi kualitas tidur yaitu *daytime symptoms, restoration after sleep, problems initiating and maintaining sleep, difficulty*

waking, and sleep satisfaction. Alat ukur kualitas tidur ini terdiri dari 28 item, dengan item seperti “saya mudah terbangun saat tidur”. Alat ukur kualitas tidur menggunakan skala tipe Likert 4 tingkat dengan kategori respon jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir selalu. Berdasarkan uji reliabilitas, diketahui reliabilitas *sleep quality scale* adalah 0.858.

Pengukuran regulasi diri dalam penelitian ini digunakan *self regulation scale* yang diadaptasi dari Diehl, Semegon, dan Schwarzer (2006) yang mengacu pada dimensi regulasi diri, yaitu *attention-regulation and emotion-regulation*. Alat ukur regulasi diri terdiri dari 10 item dengan salah satu itemnya seperti “saya dapat mengendalikan pikiran saya agar tidak mengalihkan perhatian saya dari tugas yang ada”. Alat ukur regulasi diri menggunakan skala tipe Likert 4 tingkat dengan kategori respon sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Skor uji reliabilitas pada alat ukur regulasi diri yaitu 0.677.

Sementara itu, untuk mengukur kecenderungan kecanduan *smartphone*, digunakan *smartphone addiction scale* yang diadaptasi dari Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) yang mengacu pada lima dimensi *smartphone addiction* yaitu *daily life disturbance, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, over use, and tolerance*. Alat ukur kecanduan *smartphone* terdiri dari 10 item dengan salah satu itemnya yaitu “saya tidak akan berhenti menggunakan *smartphone* walaupun kehidupan harian saya telah terpengaruh karenanya”. Sementara itu, alat ukur kecanduan *smartphone* menggunakan skala tipe Likert 6 tingkat dengan kategori respon sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Kemudian diketahui skor reliabilitas alat ukur kecanduan *smartphone* sebesar 0.865.

Kemudian, untuk mengukur penundaan waktu tidur, digunakan *bedtime procrastination scale* yang diadaptasi dari Kroese, De Ridder, Evers, dan Adriaanse (2014) yang mengacu pada 3 aspek *bed time procrastination* yaitu penyimpangan jadwal tidur, penundaan sukarela, dan pengendalian diri. Alat ukur penundaan waktu tidur berjumlah 9 item dengan item “seringkali saya masih melakukan hal lain ketika tiba waktu untuk tidur”. Alat ukur penundaan tidur menggunakan skala tipe likert 5 tingkat dengan kategori respon hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, hampir selalu. Hasil uji reliabilitas *bedtime procrastination scale* adalah 0.824.

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi linear berganda, dengan menganalisis data yang didapatkan dari skala kualitas tidur, regulasi diri, kecenderungan kecanduan *smartphone*, dan penundaan waktu tidur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan data demografis responden dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan responden dewasa awal yang berusia 18-40 tahun. Berdasarkan analisis yang

diperoleh, dewasa awal dalam responden penelitian ini memiliki kualitas tidur yang cukup baik cenderung rendah dikarenakan mereka juga mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone* dimana hal itu berkaitan dengan latar belakang pekerjaan yang mengharuskan mereka menyelesaikan pekerjaan, atau menikmati hiburan di malam hari.

Hal tersebut dapat membuat dewasa awal melakukan penundaan waktu tidur dan mempengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini sejalan dengan hasil analisis jika dilihat dari jenis pekerjaannya, tiap jenis pekerjaan juga memiliki kualitas tidur dalam tingkat sedang, menunjukkan usia dewasa awal yang merupakan kelompok usia produktif yang memiliki banyak aktivitas apapun jenis pekerjaannya, sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Yuan (2016) bahwa individu dewasa awal kini banyak mengalami gangguan tidur, terutama disebabkan oleh kurangnya waktu tidur dan adanya penundaan waktu tidur. Hal tersebut menyebabkan ketidakoptimalan yang signifikan dalam melakukan aktivitas di siang hari dan tugas-tugas akademis (Asaoka dkk., 2010). Data demografis penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis rerata empirik, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada responen penelitian masuk kategori sedang cenderung rendah, artinya memang kualitas tidur cukup baik namun masih menjadi suatu permasalahan pada kalangan dewasa awal. Menurut Fatima, Doi, Najman, dan Al Mamun (2016), tingginya gangguan afektif pada perempuan atau kesenjangan sosio-ekonomi juga gaya hidup dapat menyebabkan adanya masalah kualitas tidur pada perempuan dibanding laki-laki. Hal ini jika dilihat pada jumlah responden perempuan dalam penelitian ini sebesar 76.5%, maka hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada perempuan diantaranya faktor perbedaan hormon dan beban pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan menghabiskan waktu lebih banyak daripada laki-laki dalam pekerjaan rumah di siang hari bahkan di malam hari, terlebih lagi pada ibu pekerja (Bryan & Wells, 2024). Kemudian, regulasi diri pada responden penelitian masuk dalam kategori sedang, artinya responden penelitian masih mampu dalam mengatur diri. Sementara itu, tingkat penggunaan *smartphone* tergolong sedang sampai tinggi pada jenis pekerjaan yang berkaitan dengan aktivitas akademik dan penundaan waktu tidur paling banyak dilakukan oleh mahasiswa maupun pelajar. Penggunaan *smartphone* dalam kegiatan akademik tentu memiliki dampak positif maupun negatif tergantung pada penggunaannya.

Kemudian, untuk menguji hipotesis, peneliti melakukan uji regresi regresi berganda untuk mengetahui pengaruh regulasi diri, kecenderungan kecanduan *smartphone* dan penundaan waktu tidur terhadap kualitas tidur pada dewasa awal pengguna *smartphone*. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diketahui taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ), dengan nilai RSquare sebesar 0.461 (46.1%). Data dapat dilihat pada Tabel 2.

---

**Tabel 1**  
**Data Demografis dan Rerata Empirik**

Keterangan	Jumlah	Persentase	Rerata Empirik			
			Kualitas Tidur	Regulasi Diri	Kecanduan Smartphone	Penundaan Waktu Tidur
<b>Jenis Kelamin</b>						
Perempuan	114	76.5%	52.44	18.66	35.32	26.62
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Sedang	Sedang
Laki-laki	35	23.5%	50.35	18.47	30.91	25.74
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Sedang	Sedang
<b>Pekerjaan</b>						
<i>Fresh graduate</i>	2	1.3%	51.50	19.00	39.50	22.00
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Tinggi	Sedang
Ibu rumah tangga	25	16.8%	49.08	18.56	30.36	24.84
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Sedang	Sedang
Karyawan	39	26.2%	46.74	19.79	31.97	24.51
Kategorisasi			Rendah	Sedang	Sedang	Sedang
Mahasiswa	8	5.4%	53.75	17.00	38.88	28.00
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Tinggi	Sedang
Pelajar	63	42.3%	57.05	18.03	37.40	28.32
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Tinggi	Sedang
Pengajar	5	3.4%	49.20	18.80	37.40	27.60
Kategorisasi			Sedang	Sedang	Tinggi	Sedang
Wirausaha	7	4.7%	44.00	19.29	25.57	24.00
Kategorisasi			Rendah	Sedang	Sedang	Sedang

**Tabel 2**  
**Hasil Regresi Ganda**

F	Sig	p	R	RSquare
41.406	0.000	< 0.001	0.679	0.461

**Tabel 3**  
**Nilai Koefisien Setiap Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat**

Variabel		$\beta$	sig.
Kualitas tidur (Y)	Regulasi diri (X1)	-0.197	0.004
	Kecenderungan kecanduan smartphone (X2)	0.419	0.000
	Penundaan waktu tidur (X3)	0.279	0.000

Temuan hasil regresi ganda menunjukkan bahwa regulasi diri, kecenderungan kecanduan smartphone dan penundaan waktu tidur terhadap kualitas tidur pada dewasa awal pengguna smartphone sangat signifikan. Selain itu, dapat diketahui bahwa kualitas tidur dewasa awal pengguna smartphone dipengaruhi oleh regulasi diri, kecenderungan kecanduan smartphone, dan penundaan waktu tidur sebesar 46.1%, sedangkan sisanya sebanyak 53.9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Beberapa penelitian menunjukkan penundaan waktu tidur karena penggunaan smartphone yang kurang bijaksana ditemukan menjadi salah satu penyebab masalah pada kualitas tidur

(Ahmad dkk., 2022; Alzahrani dkk., 2023). Penelitian lain juga membuktikan hal serupa bahwa banyak mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan penundaan waktu tidur menjadi salah satu penyebabnya selain usia dan pendidikan (Ma dkk., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhang dan Wu (2020) menunjukkan bahwa penundaan waktu tidur dan regulasi diri yang buruk merupakan mediator yang dapat meningkatkan hubungan kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur yang buruk.

Selain itu, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri menghasilkan nilai ( $\beta = -0.197$ ), nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik antara regulasi diri dan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi regulasi diri, maka gangguan kualitas tidur cenderung semakin berkurang. Kemudian, kecenderungan kecanduan *smartphone* menghasilkan nilai ( $\beta = 0.419$ ), artinya, semakin tinggi kecenderungan kecanduan *smartphone*, maka akan semakin tinggi pula gangguan kualitas tidur. Selanjutnya, penundaan waktu tidur menghasilkan nilai ( $\beta = 0.279$ ), maka, semakin tinggi penundaan waktu tidur, akan semakin tinggi pula gangguan kualitas tidur pada dewasa awal pengguna *smartphone*. Kemudian, kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki dampak negatif paling kuat terhadap kualitas tidur, diikuti oleh penundaan waktu tidur. Sementara itu, regulasi diri membantu meningkatkan kualitas tidur, meskipun dengan efek yang kecil. Temuan mengenai peran masing masing variabel dapat dilihat pada Tabel 3.

Kecanduan *smartphone* memberikan efek yang kurang baik secara psikologis, misalnya afeksi yang negatif (Li, Griffiths, Mei, & Niu, 2020; Pearson & Hussain, 2016). Padahal, beberapa riset memperlihatkan bahwa untuk bisa dapat tertidur dan menjadi lelap dibutuhkan keadaan psikologis yang baik (Ong, Kim, Young, & Steptoe, 2017; Tafoya & Aldrete-Cortez, 2018). Masalahnya, tidak banyak individu, terutama mahasiswa, yang mampu mengembangkan resiliensi psikologis terhadap afek negatif yang sedang dirasakan sebelum tidur (Xie, Wu, Guo, Zhang, & Yin, 2023). Perasaan dan emosi yang mengganggu individu cenderung mempersulit individu untuk tidur dan menurunkan kualitas tidurnya (Li dkk., 2020; Sun dkk., 2024).

Berdasarkan hasil yang didapat, maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecanduan *smartphone* sangat berperan sebagai penentu baik buruknya kualitas tidur pada dewasa awal. Individu yang memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone* yang tinggi cenderung akan menunda waktu tidurnya dengan bermain *smartphone*, sehingga pentingnya pengendalian diri di sini berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap penundaan waktu tidur (Feng dkk., 2022; Geng, Gu, Wang, & Zhang, 2021; Ling dkk., 2024). Ketika individu tidak mampu meregulasi diri dengan baik, maka aktivitas penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada malam hari akan tinggi dan tentu kegiatan tersebut diiringi dengan adanya penundaan waktu tidur. Sebagai konsekuensinya, kualitas tidur pada individu dewasa awal akan rendah dan dapat menyebabkan ketidakoptimalan dalam melakukan aktivitas di siang hari.

---

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri, kecenderungan kecanduan *smartphone* dan penundaan waktu tidur memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap kualitas tidur pada dewasa awal pengguna *smartphone*. Dari ketiga variabel, kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki dampak paling kuat terhadap kualitas tidur, diikuti oleh penundaan waktu tidur. Sementara itu, regulasi diri membantu meningkatkan kualitas tidur, meskipun dengan efek yang tidak sebesar kedua variabel lainnya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan usia partisipan yang berbeda seperti remaja atau lanjut usia agar mendapatkan perspektif yang lain. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur, seperti *sleep hygiene*. Temuan ini juga dapat menjadi pertimbangan dalam melakukan program intervensi misalnya keterampilan pengaturan diri untuk mengurangi kecanduan *smartphone* sehingga meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan fisik di kalangan dewasa muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Munir, N., Khurshid, S., & Shahbal, S. (2022). Self-regulation, bedtime procrastination and sleep quality among adults: A mediational model. *Webology* 19, 10150-10163
- Alzahrani, A. M., Aboalshamat, K. T., Badawoud, A. M., Abdouh, I. M., Badri, H. M., Quronfulah, B. S., Mahmoud, M. A., & Rajeh, M. T. (2023). The association between smartphone use and sleep quality, psychological distress, and loneliness among health care students and workers in Saudi Arabia. *PLoS ONE* 18(1), e0280681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280681>
- Annur, C. M., (2023, April 3). Survei: Mayoritas warga Indonesia mengakses ponsel di malam hari. *Databoks Kata Data*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/03/survei-majoritas-warga-indonesia-mengakses-ponsel-di-malam-hari#:~:text=Hasil%20survei%20Populix%20menunjukkan%2C%20majoritas,12.00.%20Persentasenya%20mencapai%2019%25>.
- Annur, C. D. (2023, Agustus 18). Berapa lama durasi tidur orang Indoensia? Ini hasil surveinya. *Databoks Kata Data*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya>
- Asaoka, S., Komada, Y., Fukuda, K., Sugiura, T., Inoue, Y., & Yamazaki, K. (2010). Exploring the daily activities associated with delayed bedtime of Japanese university students. *The*

- Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 221(3), 245-9. <https://doi.org/10.1620/tjem.221.245>
- Asmadi, A. (2012). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar*. Salemba Medika.
- Bernert, R. A., Merrill, K. A., Braithwaite, S. R., van Orden, K. A., & Joiner, T. E., Jr. (2007). Family life stress and insomnia symptoms in a prospective evaluation of young adults. *Journal of Family Psychology*, 21(1), 58-66. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.5>
- Blunden, S., & Galland, B. (2014). The complexities of defining optimal sleep: Empirical and theoretical considerations with a special emphasis on children. *Sleep Medicine Reviews*, 18, 371-378. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.01.002>
- Brown, J. M. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. In W.R. Miller, & N. Heather (Eds.), *Treating addictive behaviors* (pp 61-73). Plenum Press.
- Bryan, L., & Wells, A. (2024, Maret 19). How is sleep different for men and women? *Sleep Foundation.org*. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-is-sleep-different-for-men-and-women>
- Cui, G., Yin, Y., Li, S., Chen, L., Liu, X., & Tang, K. (2021). Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: A cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*, 21(1), 449. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03451-4>.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317. doi: 10.1207/s15327752jpa8603\_06
- Fatima, Y., Doi, S. A. R., Najman, J. M., & Al Mamun, A. (2016). Exploring gender difference in sleep quality of young adults: Findings from a large population study. *Clinical Medicine & Research*, 14(3-4), 138-144. doi: 10.3121/cmr.2016.1338
- Feng, Y., Meng, D., Guo, J., Zhao, Y., Ma, X., Zhu, L., & Mu, L. (2022). Bedtime procrastination in the relationship between self-control and depressive symptoms in medical students: From the perspectives of sex differences. *Sleep Medicine*, 95, 84-90. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.04.022>
- Firat, H., Yuceege, M., Kiran, S., Akgun, M., Demir, A. U., Aksu, M., Ardic, S., Karadeniz, D., Ucar, Z. Z., & Sevim, S. (2019). Absenteeism and delay to work due to sleep disorders in

- the Turkish adult population: A questionnaire-based national survey. *Workplace Health & Safety*, 67(1), 27–35
- Fritz, C., Caughlin, D., & Auten, D. (2022). When a good day makes for a good night: Antecedents of sleep and morning states. *Journal of Business and Psychology*, 37, 1235-1253. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09793-4>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421. doi: 10.1016/j.jad.2021.06.062
- Gray, S., Ferris, L., White, L. E., Duncan, G., & Bauml, W. (2019). *Foundations of nursing: Enrolled nurse*. Cengage.
- Guo, J., Meng, D., Ma, X., Zhu, L., & Yang, M. L. (2020). The impact of bedtime procrastination on depression symptoms in Chinese medical students. *Sleep Breath* 24(3), 1247-55. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02079-0>.
- Hadriani, H. (2010, Juli 22). Disiksa Insomnia. *Tempo.co*. [https://gaya\[tempo.co/read/265351/disiksa-insomnia](https://gaya[tempo.co/read/265351/disiksa-insomnia)
- Jalali, R., Khazei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497-502. <http://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128, 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>
- 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. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00611
- Kubiszewski, V., Fontaine, R., Rusch, E., & Hazouard, E. (2014). Association between electronic media use and sleep habits: An eight-day follow-up study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(3), 395-407. doi: 10.1080/02673843.2012.751039
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS*, 8(12), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Lemola, S., Perkinson-Goor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>

- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 877. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00877
- Lin, Y. H., Lin, S. H., Yang, C. C. H., & Kuo, T. B. J. (2014). Psychopathology of everyday life in the 21st century: Smartphone addiction. Dalam C. Montag, & R. Martin (Eds.), *Internet addiction: Neuroscientific approach and a therapeutic implication including smartphone addiction* (2nd ed) (pp. 339-358). Springer.
- Ling, Y., Gao, B., Jiang, B., Zhu, S., & Jiang, Y. (2024). Self-control and bed procrastination as mediators between mindfulness and sleep quality among college students during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 14, 18909. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68591-5>
- Liu, Y., & Aungsuroch, Y. (2019). Work stress, perceived social support, self-efficacy and burnout among Chinese registered nurses. *Journal of Nursing Management*, 27(7), 1445-1453. <https://doi.org/10.1111/jonm.12828>
- Loft, M.H., & Cameron, L.D. (2013). Using mental imagery to deliver self-regulation techniques to improve sleep behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(3), 260-272. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9503-9>
- Ma, X., Meng, D., Zhu, L., Xu, H., Guo, J., Yang, L., & Mu, L. (2022). Bedtime procrastination predicts the prevalence and severity of poor sleep quality of Chinese undergraduate students. *Journal of American College Health*, 70(4), 1104-1111. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1785474>
- Nadya, R., & Wati, L. (2023). Problematic internet use dan kualitas tidur pada dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.15>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *In Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ Science of Learning*, 4(1), 1–5. doi: 10.1038/s41539-019-0055-z
- Ong, A. D., Kim, S., Young, S., & Steptoe, A. (2017). Positive affect and sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 35, 21-32. doi: 10.1016/j.smrv.2016.07.006
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 193-207. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0103

- Rubin R. (2019). Matters of the mind-bedtime procrastination, relaxation-induced anxiety, lonely tweeters. *JAMA*, 323(1), 15-6. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.20014>.
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). The association between smartphone addiction and sleep: A UK cross-sectional study of young adults. *Frontiers in Psychiatry* 12, 629047. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.629407>
- Sun, J., Zhang, N., Carter, J., Vanhoutte, B., Wang, J., & Chandola, T. (2024). Bedtime negative affect, sleep quality and subjective health in rural China. *BMC Public Health*, 24, 280. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17779-5>
- Tafoya, S. A., & Aldrete-Cortez, V. (2018). The interactive effect of positive mental health and subjective sleep quality on depressive symptoms in high school students. *Behavioral Sleep Medicine*, 17, 818-826. doi: 10.1080/15402002.2018.1518226
- Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D. (2023). Psychological resilience buffers the association between cell phone addiction and sleep quality among college students in Jiangsu Province, China. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1105840. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1105840
- Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153. doi: 10.15171/jcs.2016.016
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15 (3), 309-316. doi: 10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x
- Yuan, Y. (2016). The survey of the sleep quality and its influence of students in a college. *Journal of Jilin Medical College*, 237(2), 90-92. <https://doi.org/10.13845/j.cnki.issn1673-2995.2016.02.005>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, 1-23. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106552
- Zhu, L., Meng, D., Ma, X., Guo, J., & Mu, L. (2020). Sleep timing and hygiene practices of high bedtime procrastinators: A direct observational study. *Family Practice*, 37(2), 779-84. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmaa079>.