



Hubungan *Problematic Smartphone Use* dengan *Revenge Bedtime Procrastination* pada Pelajar Tingkat MTs/SMP di Kecamatan X

Qonita Rohima *, Zulian Fikry

S1 – Psikologi, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Kampus Air Tawar, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia, 25161.

*Penulis Korespondensi : qonitarohima305@gmail.com

Abstract. This study aims to determine the level of problematic smartphone use (PSU) and revenge sleep procrastination (RBP) among MTs/SMP students in District X, while also examining the relationship between the two variables. The problem of excessive smartphone use among adolescents is increasingly important to study because it can impact sleep quality, learning concentration, and mental health. This research approach uses a quantitative correlational method with data collection through a bold questionnaire (Google Form). The research sample consisted of 103 MTs/SMP students in District X who were selected using an incidental sampling technique. The RBP variable measurement scale was developed by the researcher with reference to aspects proposed by Kroese et al. (2014). Meanwhile, the PSU Scale was developed based on dimensions formulated by Foerster et al. (2015), including withdrawal, desire, loss of control, dependence on peers, and negative life consequences. The results of the correlation analysis showed that PSU had a very strong positive relationship with RBP ($r = 0.833$) and was statistically significant ($p < 0.000$). This means that the higher a person's tendency to experience problematic smartphone use, the greater the likelihood of revenge bedtime delay. Among the dimensions of PSU, withdrawal showed the highest correlation with RBP ($r = 0.831$). This was followed by negative life consequences ($r = 0.778$), craving ($r = 0.577$), loss of control ($r = 0.489$), and dependence on peers ($r = 0.333$). Overall, this study concludes that PSU plays a significant role in increasing RBP trends among students. These findings highlight the urgent need for awareness and intervention programs to reduce excessive smartphone use among adolescents. Therefore, the results of this study are expected to serve as a reference for schools and parents in designing strategies to prevent the negative impacts of smartphone use on adolescents.

Keywords: Adolescents; MTs/SMP Students; Problematic Smartphone Use; Revenge Bedtime Delay; Sleep Health.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *problematic smartphone use* (PSU) dan *revenge bedtime procrastination* (RBP) pada pelajar MTs/SMP di Kecamatan X, sekaligus menguji hubungan antara kedua variabel tersebut. Permasalahan penggunaan gawai berlebihan pada remaja semakin penting untuk diteliti karena dapat berdampak pada kualitas tidur, konsentrasi belajar, hingga kesehatan mental. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring (*Google Form*). Sampel penelitian terdiri atas 103 pelajar MTs/SMP di Kecamatan X yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Skala pengukuran variabel RBP disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan Kroese et al. (2014). Sementara itu, skala PSU dikembangkan berdasarkan dimensi yang dirumuskan oleh Foerster et al. (2015), mencakup *withdrawal*, *craving*, *loss of control*, *peer dependence*, dan *negative life consequences*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa PSU memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan RBP ($r = 0,833$) serta signifikan secara statistik ($p < 0,000$). Hal ini berarti semakin tinggi kecenderungan seseorang mengalami *problematic smartphone use*, maka semakin besar pula peluang terjadinya *revenge bedtime procrastination*. Di antara dimensi PSU, *withdrawal* menunjukkan korelasi paling tinggi terhadap RBP ($r = 0,831$). Selanjutnya diikuti oleh *negative life consequences* ($r = 0,778$), *craving* ($r = 0,577$), *loss of control* ($r = 0,489$), dan *peer dependence* ($r = 0,333$). Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa PSU berperan penting dalam meningkatkan kecenderungan RBP pada kalangan pelajar. *The findings highlight the urgent need for awareness programs and interventions to reduce excessive smartphone use among adolescents.* Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi sekolah maupun orang tua dalam merancang strategi pencegahan dampak negatif penggunaan smartphone pada remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Tidur; Pelajar MTs/SMP; Problematic Smartphone Use; Remaja; *Revenge Bedtime Procrastination*.

1. PENDAHULUAN

Tenaga Prokrastinasi adalah suatu fenomena yang umum terjadi dan dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Tingginya prevalensi prokrastinasi tercermin dalam

beberapa penelitian, di mana sekitar 46% pelajar mengaku sering menunda tugas akademik tertentu (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi dianggap sebagai masalah serius karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang sering menunda tugas cenderung memiliki kinerja yang lebih rendah, baik dalam bidang akademik maupun pekerjaan (Steel, 2007).

RBP menjadi bentuk respons emosional terhadap tekanan dan kurangnya waktu pribadi. Perilaku ini telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama kurang tidur yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik (Kroese, Evers & Adriaanse, 2014). Perilaku ini berfungsi sebagai kompensasi emosional terhadap perasaan kurangnya kontrol atas waktu pribadi. Selain itu, penelitian oleh Gänzler (2022) mengaitkan RBP dengan stres akademik, menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat memicu perilaku ini.

Studi global yang dilakukan oleh Philips pada tahun 2019 yang kemudian dimuat dalam laporan “*The Global Pursuit of Better Sleep Health*”, menunjukkan bahwa banyak orang di seluruh dunia mengalami kurang tidur. Rata-rata durasi tidur di hari kerja hanya sekitar 6,3 jam, sementara di akhir pekan sedikit lebih lama, yaitu 6,6 jam. Sebanyak 44% individu melaporkan bahwa kualitas tidur mereka mengalami penurunan dalam lima tahun terakhir, dan 62% menganggap tidur mereka kurang optimal atau bahkan buruk. Kurangnya kualitas tidur ini berdampak pada aktivitas harian, dengan 60% orang mengalami rasa kantuk di siang hari.

Studi yang dilakukan oleh Basch et al. (2014) menemukan bahwa lebih dari 80% siswa sekolah menengah di Amerika tidak mendapatkan tidur selama 8 jam atau lebih (Basch, Basch, Ruggles & Rajan, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 45% remaja kelas enam hingga dua belas mengalami kurang tidur (Gradisar, Gardner, & Dohnt, 2011).

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa terdapat indikasi para pelajar yang menjadi populasi pada penelitian ini melakukan *revenge bedtime procrastination*. Hal ini berdasarkan hasil data survei awal yang dilakukan di dua lokasi berbeda. Survei dilaksanakan pada 10 November 2024 dan 24 Februari 2025 terhadap total 76 orang siswa sebagai responden, sebanyak 57,9% secara tidak sadar tidur lebih larut dari waktu yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Sebanyak 69,7% responden tetap terlibat dalam aktivitas lain seperti menjelajahi media sosial atau bermain *game* menggunakan *smartphone* meskipun sudah waktunya tidur. Lebih lanjut, 71,1% siswa menyatakan ingin tidur tepat waktu tetapi tetap tidak melakukannya, mencerminkan adanya konflik antara keinginan dan tindakan, yang merupakan karakteristik utama dari perilaku RBP. Sebanyak 50% mudah terdistraksi oleh hal-hal lain padahal sebenarnya sudah waktunya pergi tidur, sedangkan 55,3% menunda tidur untuk mendapatkan waktu luang akibat padatnya jadwal harian. Data ini menunjukkan bahwa

meskipun para pelajar menyadari pentingnya tidur, mereka lebih memilih untuk melanjutkan aktivitas lain sebagai bentuk mekanisme *coping* untuk “memperoleh kembali” waktu pribadi yang hilang setelah menjalani hari yang penuh tekanan (Kroese et al., 2014).

Pengumpulan data awal juga dilakukan melalui wawancara. Wawancara dengan salah seorang guru yang mengajar di tingkat MTs. Berdasarkan wawancara tersebut, diketahui bahwa banyak siswa terlihat mengantuk di kelas meskipun pelajaran berlangsung pada pagi hari. Diketahui hal ini disebabkan oleh kebiasaan begadang, terutama karena penggunaan ponsel untuk bermain *game* atau menjelajahi media sosial hingga larut malam. Akibatnya, siswa sering terlambat bangun, tidak sempat sarapan, dan datang ke sekolah dalam kondisi tubuh yang lemas. Guru tersebut juga mengamati bahwa siswa yang mengantuk cenderung mengalami kesulitan dalam menangkap pelajaran, daya serap yang rendah, serta mudah kehilangan fokus saat proses belajar mengajar berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk, dikombinasikan dengan kurangnya asupan gizi di pagi hari, berdampak negatif terhadap konsentrasi, semangat belajar, dan kemampuan akademik siswa secara keseluruhan.

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang melibatkan berbagai aspek penting, termasuk perubahan emosional, intelektual, dan fisik yang signifikan, yang sering kali berkaitan dengan masa pubertas (Lestarina et al., 2017). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2021), remaja berusia 13–18 tahun dianjurkan untuk tidur selama 8–10 jam setiap malam agar dapat berfungsi secara optimal. Selain itu, menurut *National Sleep Foundation* dalam Hirshkowitz (2015), anak-anak dan remaja berusia 4 bulan hingga 17 tahun membutuhkan durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan orang dewasa. Untuk remaja, durasi tidur diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu < 7 jam per hari dianggap kurang, 7–9 jam dianggap cukup, dan lebih dari 9 jam termasuk dalam kategori berlebihan. Namun, berdasarkan survei dari Honestdoc pada tahun 2021 pada kelompok remaja, usia 12–17 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa hanya sekitar 31% remaja yang mendapatkan tidur cukup setiap harinya, sementara 69% lainnya mengalami kurang tidur (Honestdocs, 2021).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kurangnya tidur berhubungan dengan masalah konsentrasi dan daya ingat (Ram, Seirawan, Kumar & Clark, 2010), serta dampak yang lebih serius seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Buxton & Marcelli, 2010; Sabanayagam & Shankar, 2010). Hal ini menunjukkan pentingnya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup bagi remaja, mengingat sebagian besar dari mereka mengalami kurang tidur, dimana perilaku tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta kinerja akademik mereka.

Dalam era modern, salah satu faktor yang memperburuk perilaku menunda tidur adalah *problematic smartphone use (PSU)* atau penggunaan *smartphone* yang bermasalah (Correa-Iriarte, Hidalgo-Fuentes & Martí-Vilar, 2023). PSU mengacu pada pola penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berdampak negatif pada kesejahteraan individu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Marini & Hendriani, 2023).

Smartphone telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari bagi banyak orang, dan mengubah cara mereka berinteraksi, mengonsumsi informasi, menghabiskan waktu, serta menyelesaikan berbagai tugas. Perkembangan teknologi yang pesat ini menjadi salah satu faktor yang telah mempengaruhi bagaimana individu mengatur waktu tidur, di mana *problematic smartphone use (PSU)* di kalangan remaja sangat erat kaitannya dengan kecenderungan menunda waktu tidur (Johnson, 2021).

Penggunaan *smartphone* di Indonesia terus meningkat pesat setiap tahunnya. Pada tahun 2015, sekitar 28,6% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone*, dan jumlah ini naik menjadi 56,2% pada tahun 2018, melebihi separuh populasi. Pada tahun 2019, angka tersebut meningkat menjadi 63,3%, dan diperkirakan akan mencapai 89,2% pada tahun 2025 (Pusparisa, 2020). Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) juga menunjukkan bahwa pada tahun 2021, terdapat 167 juta pengguna *smartphone*, yang setara dengan 89% dari total penduduk Indonesia (Hanum, 2021). Selain itu, Indonesia menempati posisi keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di dunia, dengan 192,15 juta pengguna pada tahun 2022 (Sadya, 2023). Berdasarkan survei terbaru dari APJII tahun 2023, penetrasi *smartphone* tertinggi, yaitu 98,20%, ditemukan pada kelompok usia remaja 13-18 tahun (APJII, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa stimulus kognitif dari aktivitas digital seperti menonton video, mengirim pesan, atau bermain *game* dapat memicu *bedtime procrastination* (Correa-Iriarte et al., 2023). *Blue light* atau cahaya biru yang dipancarkan oleh layar perangkat elektronik juga menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur dan merusak kualitas tidur (Exelmans & Van den Bulck, 2016).

Individu yang mengalami RBP mengorbankan waktu tidurnya untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan (Suni, 2023). Salah satu faktor utama yang menyebabkan remaja tidak tidur tepat waktu adalah kebiasaan mereka dalam menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur Tyagi (2022). Aktivitas seperti mengirim pesan, berselancar di internet, mendengarkan musik, dan berkomunikasi secara online dengan teman hingga larut malam menjadi penyebab utama keterlambatan tidur.

Menurut Irish et al. (2015) praktik *sleep hygiene* (kebiasaan dan lingkungan yang mendukung tidur yang berkualitas) yang buruk, seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dapat menghambat kualitas tidur seseorang. Hal ini dapat menjadi pemicu *bedtime procrastination* karena individu mungkin mengalami kesulitan untuk tertidur atau merasa tidak siap untuk tidur (Kroese et al., 2016). Kebiasaan ini tidak hanya mengurangi durasi tidur, tetapi juga dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.

2. KAJIAN PUSTAKA

A. *Revenge Bedtime Procrastination (RBP)*

Prokrastinasi atau *procrastination* adalah penundaan tugas secara sengaja meskipun mengetahui bahwa hal tersebut akan membawa dampak negatif (Steel, 2007). “*Revenge*” merujuk pada kecenderungan seseorang untuk “membalas” jadwal harian yang padat dengan mengorbankan waktu tidur mereka demi menikmati waktu pribadi sebagai mekanisme pelarian dari kesibukan di siang hari (Tyagi, 2022).

B. *Pengertian Problematic Smartphone Use (PSU)*

Konsep *problematic smartphone use* atau penggunaan *smartphone* yang bermasalah masih tergolong baru, sehingga definisinya masih terus berkembang. Beberapa penelitian mendefinisikan penggunaan *smartphone* bermasalah secara luas, yaitu perilaku terkait penggunaan ponsel yang berdampak negatif pada fungsi sehari-hari (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017). Di sisi lain, peneliti lain memberikan contoh spesifik tentang perilaku bermasalah, seperti ketidakmampuan untuk tidak memeriksa ponsel selama lebih dari satu jam (Hussain, Griffiths & Sheffield, 2017). Beberapa peneliti lebih memilih istilah “*problematic use*” atau penggunaan bermasalah (Foerster, Roser, Schoeni, & Rösli, 2015), sedangkan sebagian yang lain menggunakan istilah klinis “*addiction*” atau kecanduan (Yıldız, 2017), yang dikaitkan dengan fenomena seperti kecanduan layar (*screen addiction*) (Kardaras, 2016) dan kecanduan internet (*internet addiction*) (Yen, Ko, Yen, Wu & Yang, 2007).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan tipe kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pelajar tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs) di Kecamatan X, yang terdiri dari lima sekolah, yaitu SMP Negeri 01 (116 siswa), SMP Negeri 02 (162 siswa), SMP Negeri 03 (80 siswa), MTs Negeri 6 LPK (116 siswa), serta MTsS PP AM (140 siswa)

(Kemendikbudristek, 2025). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Incidental Sampling* atau *Sampling Insidental*. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen kuantitatif berupa kuesioner atau angket.

4. HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	N	K-SZ	P
RBP	103	0,083	0,078
PSU			

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada variabel RBP dan PSU berdistribusi normal yang ditunjukkan pada $K-SZ = 0,083$ dengan nilai $p = 0,078$ ($p > 0,05$).

Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas.

Variabel	Dev. From Linearity	Linearity
<i>Loss of Control</i> RBP	0,180	0,001
<i>Withdrawal</i> RBP	0,052	0,001
<i>Negative Life Consequences</i> RBP	0,291	0,001
<i>Craving</i> RBP	0,327	0,001
<i>Peer Dependence</i> RBP	0,738	0,001

Berdasarkan hasil uji linearitas, seluruh nilai signifikansi pada bagian *Deviations from Linearity* untuk masing-masing dimensi PSU terhadap RBP menunjukkan angka lebih besar dari 0,05, yaitu *loss of control* ($p = 0,180$), *withdrawal* ($p = 0,052$), *negative life consequences* ($p = 0,291$), *craving* ($p = 0,327$), dan *peer dependence* ($p = 0,738$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas, sehingga hubungan antara masing-masing aspek *problematic smartphone use* dan *revenge bedtime procrastination* dapat dinyatakan linear.

Uji Multikolinearitas**Tabel 3.** Hasil Uji Multikolinearitas.

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Loss of Control</i>	0,692	1,445
<i>Withdrawal</i>	0,364	2,749
<i>Negative Life Consequences</i>	0,408	2,452
<i>Craving</i>	0,574	1,744
<i>Peer Dependence</i>	0,860	1,163

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* pada *loss of control* sebesar 0,692 > 0,100 dan VIF sebesar 1,445 <10,00. Kemudian nilai *tolerance* pada *withdrawal* sebesar 0,364 > 0,100 dan VIF sebesar 2,749 <10,00, selanjutnya nilai *tolerance* pada *negative life consequences* sebesar 0,408 > 0,100 dan VIF sebesar 2,452 <10,00, kemudian nilai *tolerance* pada *craving* sebesar 0,574 > 0,100 dan VIF sebesar 1,744 <10,00, dan terakhir nilai *tolerance* pada *peer dependence* sebesar 0,860 > 0,100 dan VIF sebesar 1,163 <10,00. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada kedua variabel independen yaitu PSU.

Uji Hipotesis**Tabel 4.** Hasil Uji Korelasi.

Variabel	Nilai Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
RBP	0.833	< 0,000
PSU		

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa variabel independen, yaitu *Problematic Smartphone Use* (PSU), memiliki hubungan positif yang signifikan secara statistik dengan *Revenge Bedtime Procrastination* (RBP), dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,833$ yang termasuk dalam kategori korelasi kuat dan memiliki hubungan positif yang signifikan secara statistik ($p < 0,000$).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson per Dimensi PSU dengan RBP.

No	Variabel Independen	Nilai Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
1	<i>loss of control</i>	0.489	< 0,001
2	<i>Withdrawal</i>	0.831	< 0,001
3	<i>Negative life consequences</i>	0.778	< 0,001
4	<i>Craving</i>	0.577	< 0,001
5	<i>Peer dependence</i>	0.333	< 0,001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa seluruh dimensi *problematic smartphone use* (*loss of control*, *withdrawal*, *negative life consequences*, *craving*, dan *peer dependence*) memiliki hubungan positif yang signifikan secara statistik dengan *revenge*

bedtime procrastination ($p < 0,001$). Dimensi *withdrawal* memiliki korelasi tertinggi dengan RBP, yaitu $r = 0,831$, diikuti oleh *negative life consequences* ($r = 0,778$) dengan hubungan kuat, *craving* ($r = 0,577$) dengan hubungan cukup kuat, dan *loss of control* ($r = 0,489$) dengan hubungan sedang. Sementara itu, *peer dependence* menunjukkan korelasi paling rendah terhadap RBP, yaitu $r = 0,333$, namun tetap signifikan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa seluruh dimensi *problematic smartphone use* memiliki keterkaitan yang positif dan signifikan dengan *revenge bedtime procrastination*, meskipun tingkat kekuatan hubungannya bervariasi, dengan interpretasi kekuatan hubungan merujuk pada pedoman dari Cohen (1988), yaitu $0,10-0,29$ = lemah; $0,30-0,49$ = sedang; $0,50-0,69$ = cukup kuat; $0,70-0,89$ = kuat; dan $>0,90$ = sangat kuat.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, untuk variabel *Revenge Bedtime Procrastination* (RBP) mayoritas subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 86 orang (83,5%). Subjek dalam kategori ini cenderung menunda tidur meskipun tahu sudah waktunya tidur (item 1 dan 7), serta tidak bisa berhenti dari aktivitas lain saat waktunya tidur (item 2 dan 8). Dalam beberapa kasus, subjek bahkan menyadari bahwa kebiasaan ini berdampak buruk bagi kesehatan atau produktivitas (item 6), tetapi tetap mengulangi pola tersebut. Kecenderungan ini dapat dikaitkan dengan impulsivitas dan kesulitan mengendalikan dorongan spontan, seperti terlihat dalam item 15 dan 20 (menunda tidur karena tergoda hal lain secara spontan), serta kurangnya pertimbangan terhadap konsekuensi (item 16 dan 21).

Berdasarkan tahap perkembangan, hal ini dapat dimengerti karena remaja memproses informasi emosional dengan cara yang berbeda dari orang dewasa. Pada masa ini, area otak yang bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan dan pengendalian diri, yaitu kortikal frontal, belum berkembang secara optimal. Ketidakmatangan sistem ini berkontribusi terhadap peningkatan dorongan untuk mencari kesenangan, impulsivitas, dan kecenderungan mengambil risiko (Papalia, Olds & Feldman, 2008)

Beberapa subjek juga menunjukkan bahwa mereka menggunakan waktu malam untuk membalas waktu pribadi yang hilang (item 19), menandakan adanya motif kompensasi terhadap stres atau kesibukan di siang hari. Selain itu, terdapat kesulitan menjaga rutinitas tidur yang teratur (item 11 dan 14), serta kecenderungan mengabaikan jadwal tidur yang ditetapkan sendiri (item 12), yang mencerminkan lemahnya kontrol diri dan perencanaan. Perilaku ini kadang juga dipicu oleh keterlibatan emosional atau fokus berlebih terhadap aktivitas tertentu, seperti disebutkan pada item 22, 24, dan 25.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, untuk variabel *Problematic Smartphone Use* (PSU), mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek cenderung menggunakan ponsel secara berlebihan, namun belum sampai pada tingkat yang sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, subjek dalam kategori ini sering menggunakan ponsel lebih lama dari yang direncanakan (item 7), tetap menggunakan ponsel dalam situasi yang kurang tepat seperti saat belajar (item 11), dan merasa gelisah jika tidak memeriksa ponsel (item 6). Mereka juga menggunakan ponsel untuk mengatasi emosi negatif seperti sedih atau stres (item 18, 19), dan kadang mengabaikan kewajiban karena keasyikan dengan ponsel (item 13). Meskipun begitu, beberapa masih menunjukkan adanya kesadaran dan kontrol diri, misalnya dengan mematikan ponsel saat menyadari waktunya berhenti (item 4), atau percaya bahwa komunikasi tidak selalu harus lewat ponsel (item 24, 25, 26).

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *problematic smartphone use* (PSU) dan *revenge bedtime procrastination* (RBP). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan ponsel yang bermasalah, semakin besar kecenderungan individu untuk menunda tidur secara disengaja. Dalam interpretasi perilaku nyata, individu yang sering menggunakan ponsel lebih lama dari yang direncanakan (item PSU-7), tetap menggunakan ponsel dalam situasi yang tidak tepat seperti saat belajar (item PSU-11), atau mengabaikan kewajiban karena asyik dengan ponsel (item PSU-13), juga menunjukkan kecenderungan untuk menunda tidur meskipun tahu sudah waktunya tidur (item RBP-1, 7), atau tidak bisa berhenti dari aktivitas menyenangkan meskipun harus tidur (item RBP-24, 26). Selain itu, subjek yang menggunakan ponsel sebagai pelarian dari stres atau emosi negatif (item PSU-18, 19) juga tampak lebih sering menunda tidur untuk mengembalikan waktu pribadi yang hilang (item RBP-19), yang mencerminkan mekanisme kompensasi emosional.

Dengan kata lain, perilaku penggunaan ponsel yang tidak terkontrol tidak hanya mengganggu waktu dan aktivitas harian, tetapi juga berdampak langsung pada pola tidur, khususnya dalam bentuk RBP. Ketika ponsel digunakan secara impulsif dan menjadi alat pelarian, kontrol diri terhadap waktu tidur pun melemah. Penelitian yang dilakukan oleh Al Masud et al. (2025), menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada kalangan dewasa muda di negara berkembang berdampak signifikan terhadap keterlambatan waktu tidur, yang kemudian berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan seperti kelelahan fisik dan kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berperan sebagai mediator penting antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan dampak

kesehatan yang merugikan. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, yang juga menunjukkan bahwa PSU berkorelasi positif dengan RBP, di mana perilaku penggunaan ponsel yang tidak terkontrol turut mendorong individu untuk menunda waktu tidur secara sengaja (Al Masud, Rahman & Gozal, 2025).

Hasil uji korelasi juga dilakukan pada masing-masing dimensi PSU dengan RBP, diketahui bahwa dimensi *withdrawal* memiliki korelasi paling kuat dengan *revenge bedtime procrastination* (RBP), yaitu dengan nilai $r = 0,831$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesulitan individu untuk melepaskan diri dari ponsel, khususnya ketika ponsel berfungsi sebagai pelarian emosional, berkontribusi besar terhadap kecenderungan menunda waktu tidur secara disengaja. Hal ini tercermin dari item-item PSU nomor 3, 4, 18, 19, dan 20 yang menunjukkan aspek keterikatan emosional terhadap ponsel.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan perilaku menunda tidur yang ditunjukkan melalui item-item RBP nomor 17, 19, 23, dan 25, yang menggambarkan penundaan tidur sebagai respons atas kebutuhan emosional atau keinginan pribadi yang belum terpenuhi. Korelasi yang kuat ini menegaskan bahwa ketergantungan emosional terhadap ponsel memainkan peran penting dalam terbentuknya perilaku *revenge bedtime procrastination*.

Dimensi *withdrawal* dalam *problematic smartphone use* (PSU) mengacu pada gejala ketidaknyamanan psikologis atau emosional yang muncul saat individu tidak dapat mengakses ponselnya. Korelasi yang kuat antara dimensi ini dengan *revenge bedtime procrastination* (RBP) menunjukkan bahwa semakin tinggi ketergantungan emosional seseorang terhadap ponsel, semakin besar kecenderungannya untuk menunda tidur secara disengaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chen et al. (2021), yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone sebagai bentuk pelarian emosional berkontribusi pada gangguan pola tidur, terutama saat individu mengandalkan aktivitas digital untuk mengurangi stres atau kecemasan. Dalam konteks ini, waktu tidur yang seharusnya dimanfaatkan untuk beristirahat justru dikorbankan demi mencari ketenangan emosional melalui interaksi digital (Li et al., 2022). Individu mungkin merasa lebih tenang atau teralihkan ketika menggunakan ponsel, sehingga sulit menghentikan aktivitas tersebut meskipun sudah melewati waktu tidur.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pendekatan intervensi yang tidak hanya menargetkan pengurangan waktu penggunaan ponsel, tetapi juga menangani aspek emosional yang mendasari perilaku tersebut. Pendekatan yang membantu individu mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam mengelola tekanan emosional tanpa harus bergantung pada ponsel, sehingga kebiasaan menunda tidur dapat diminimalkan dan kualitas tidur pun meningkat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara problematic smartphone use (PSU) dengan revenge bedtime procrastination (RBP) pada pelajar tingkat SMP/MTs di Kecamatan X, dapat disimpulkan bahwa tingkat RBP dan PSU pada subjek penelitian secara umum berada pada kategori sedang, dengan dimensi PSU loss of control dan withdrawal termasuk kategori tinggi, sedangkan negative life consequences, craving, dan peer dependence berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa PSU memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap RBP, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan smartphone yang bersifat problematik, maka semakin tinggi pula kecenderungan pelajar untuk menunda waktu tidurnya secara disengaja di malam hari. Dari seluruh dimensi PSU, withdrawal memiliki korelasi paling tinggi dengan RBP ($r = 0,831$), diikuti negative life consequences ($r = 0,778$), craving ($r = 0,577$), loss of control ($r = 0,489$), dan peer dependence ($r = 0,333$), dengan semua korelasi signifikan pada taraf 0,01 ($p < 0,001$). Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, uji linearitas memperlihatkan adanya hubungan linear antarvariabel, dan tidak ditemukan gejala multikolinearitas. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pelajar mulai mengenali pola penggunaan ponsel terutama di malam hari, mengelola waktu dan emosi dengan alternatif adaptif seperti journaling atau relaksasi sederhana sebelum tidur, serta mengurangi ketergantungan emosional pada ponsel untuk memperbaiki kualitas tidur. Orang tua diharapkan lebih aktif mengawasi penggunaan smartphone anak, membangun komunikasi yang terbuka, memberikan contoh kebiasaan tidur sehat, serta menetapkan batasan penggunaan ponsel di malam hari. Pihak sekolah disarankan untuk memberikan edukasi tentang dampak penggunaan smartphone berlebihan dan pentingnya tidur cukup melalui bimbingan konseling atau program sekolah sehat, serta membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan kontrol diri. Sementara itu, peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan metode yang lebih beragam seperti kualitatif atau mixed methods, memperluas subjek penelitian pada mahasiswa atau pekerja yang juga rentan mengalami PSU dan RBP, serta menghindari subjek remaja karena adanya pergeseran ritme sirkadian akibat aktivasi HPG axis yang dapat menjadi faktor pembaur biologis dan menyulitkan identifikasi pengaruh psikososial secara spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Basch, C. E., Basch, C. H., Ruggles, K. V., & Rajan, S. (2014). Prevalence of sleep duration on an average school night among 4 nationally representative successive samples of American high school students, 2007–2013. *Preventing Chronic Disease*, 11, E216. <https://doi.org/10.5888/pcd11.140383>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

- 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>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Journal of Sleep Research*, 25(6), 678–685. <https://doi.org/10.1111/jsr.12403>
- Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Rösli, 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>
- Gänzler, B. (2022). *The influence of academic stress and revenge bedtime procrastination on the academic performance of university students* (Doctoral dissertation).
- Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12(2), 110–118. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.11.008>
- Hanum, Z. (2021, March 2). Kemenkominfo: 89% penduduk Indonesia gunakan smartphone. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>
- Johnson, K. (2021). Impact of technology on sleep patterns among adolescents. *Sleep Health Journal*, 7(2), 123–130.
- Kardaras, N. (2016). *Glow kids: How screen addiction is hijacking our kids and how to break the habit*. St. Martin's Press.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (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>
- Kroese, F. M., Evers, C. S., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(9), 800–823. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.9.800>
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif di kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>

- 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>
- Philips. (2019). *The global pursuit of better sleep: 2019 Philips World Sleep Day survey results*. <https://www.usa.philips.com/cdam/b2c/master/experience/smartsleep/world-sleepday/2019/2019-philips-world-sleep-day-survey-results.pdf>
- Pusparisa, Y. (2020, September 15). Pengguna smartphone diperkirakan mencapai 89% populasi pada 2025. *Databoks Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025>
- Ram, S., Seirawan, H., Kumar, S. K., & Clark, G. T. (2010). Prevalence and impact of sleep disorders and sleep habits in the United States. *Sleep and Breathing*, 14, 63–70. <https://doi.org/10.1007/s11325-009-0281-3>
- Sadya, S. (2023, February 3). Pengguna smartphone Indonesia terbesar keempat dunia pada 2022. *Data Indonesia*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesar-keempat-dunia-pada-2022>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suni, E., & Dimitriu, A. (2023, December 8). Revenge bedtime procrastination: Definition & psychology. *Sleep Foundation*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>
- Tyagi, J. (2022). Revenge bedtime procrastination during the pandemic. *International Journal of Indian Psychology*, 10(1), 720–727. <https://doi.org/10.25215/1001.074>
- Van den Bulck, J. (2004). Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27(1), 101–104. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.1.101>
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H., & Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 7(1), 66–78.