

Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students

Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa

Muhammad Febrian Akbar ¹

¹ Fakultas Psikologi,
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,
Sumatera Selatan, Indonesia
Email: 1930901115@radenfatah.ac.id

Sarah Afifah ²

² Fakultas Psikologi,
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,
Sumatera Selatan, Indonesia
Email: sarahafifah_uin@radenfatah.ac.id

Correspondence:

Muhammad Febrian Akbar

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
Email: 1930901115@radenfatah.ac.id

Abstract

Now, the internet has become a lifestyle necessity and is considered the most important part of human life. The presence of the internet in modern society does not only have positive impacts, but also negative ones. The increase in online activity via the internet has actually created social problems such as addiction to social media. Many factors are caused by social media addiction, one of which is bedtime procrastination. This study aims to determine the relationship between social media addiction and bedtime procrastination in Muhammadiyah 2 Palembang high school students. The research hypothesis is that there is a relationship between social media addiction and bedtime procrastination in Muhammadiyah 2 Palembang high school students. This study uses a correlational quantitative approach. Research participants consisted of 130 students with a total sampling technique. This scale consists of 2 scales, namely the social media addiction scale ($\alpha=0.809$) and the bedtime procrastination scale ($\alpha=0.821$). Data analysis in this study used the help of the JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) for windows program. The results of the study showed that there was a significant positive relationship between social media addiction and bedtime procrastination in Muhammadiyah 2 Palembang high school students with a coefficient value of 0.306 with a significance value ($p < 0.001$). The higher the social media addiction, the higher the bedtime procrastination, conversely, the lower the social media addiction, the lower the bedtime procrastination.

Keyword : Social Media Addiction, Bedtime Procrastination, Students

Abstrak

Kini, internet telah menjadi kebutuhan gaya hidup dan dianggap sebagai bagian terpenting dari kehidupan manusia. Kehadiran internet dalam masyarakat modern tidak hanya memberikan dampak yang positif, tetapi juga negatif. Meningkatnya aktivitas online melalui internet sebenarnya telah menimbulkan masalah sosial seperti kecanduan media sosial. Banyak faktor yang disebabkan oleh kecanduan media sosial, salah satunya yaitu menunda waktu tidur (bedtime procrastination). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan bedtime procrastination pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Hipotesis Penelitian yaitu ada hubungan antara kecanduan media sosial dengan bedtime procrastination pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan penelitian terdiri dari 130 siswa dengan teknik total sampling. Skala ini terdiri dari 2 skala, yaitu skala kecanduan media sosial ($\alpha=0,809$) dan skala bedtime procrastination ($\alpha=0,821$). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) for windows. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan media sosial dengan bedtime procrastination pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang dengan nilai koefisien 0,306 dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$). Semakin tinggi kecanduan media sosial akan semakin tinggi bedtime procrastination, sebaliknya semakin rendah kecanduan media sosial akan semakin rendah bedtime procrastination.

Kata Kunci : Kecanduan Media Sosial, Bedtime Procrastination, Siswa

Copyright © 2023 Muhammad Febrian Akbar & Sarah Afifah

Received 2023-05-31

Revised 2023-06-05

Accepted 2023-07-07



LATAR BELAKANG

Tidur penting bagi tubuh karena itu merupakan kebutuhan bagi setiap manusia. Tidur memiliki peranan yang dominan bagi kesehatan, aktivitas otak, kesejahteraan, proses belajar dan konsentrasi, serta kualitas hidup seseorang. Seseorang yang kekurangan waktu istirahat akan berdampak buruk pada kemampuan kognitif, mood, sistem kekebalan tubuh dan berat badan. Kebutuhan tidur yang cukup bisa membantu siswa untuk berkonsentrasi ketika berada di sekolah sehingga tahap perkembangannya dapat berjalan dengan baik (Suhartati et al., 2021).

Durasi tidur setiap orang tentu berbeda-beda, untuk remaja pelajar durasi tidur normalnya selama 8-9 jam pada malam hari. Namun banyak dari kalangan remaja suka menunda waktu tidur mereka, karena ingin menonton video, mendengarkan musik dan chatting (Sugiarti, 2021). Penggunaan media sosial sebelum tidur dapat menggantikan waktu tidur yang diharapkan, banyak fitur-fitur yang ada di media sosial dapat membuat remaja melupakan waktu tidur dan jam untuk tidur (Supriani et al., 2022).

Internet merupakan salah satu komponen yang penting dalam kehidupan manusia saat ini. Internet digunakan untuk berbagai kebutuhan, seperti pendidikan, pekerjaan, bersosialisasi, dan hiburan (Garvin, 2019). Media sosial adalah platform di dunia maya yang memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi informasi, dan berkomunikasi dengan pengguna lain untuk membentuk jaringan sosial secara virtual. Namun, kecemasan dapat timbul ketika pengguna mengecek akun media sosial mereka dan melihat kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman mereka. Hal ini dapat memicu kecanduan untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial (Akbar et al., 2018).

Menurut hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), pada tahun 2023 jumlah pengguna internet di Indonesia akan mencapai 215 juta orang dari total populasi sebesar 275 juta orang. Terjadi peningkatan jumlah pengguna internet dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 210 juta orang. Mayoritas pengguna internet di Indonesia saat ini adalah usia 19-34 tahun yang mencakup sekitar 49,52% dari seluruh pengguna. Kelompok usia ini sedang mengalami tahap intimacy, di mana mereka sedang mengembangkan diri dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan adanya media sosial yang memudahkan komunikasi dan fitur-fitur yang semakin berkembang dan menarik, pengguna internet rela menghabiskan waktu sepanjang hari untuk berselancar di media sosial bahkan hingga mengurangi waktu tidur (Suhartati et al., 2021).

Fenomena *bedtime procrastination* lagi marak terjadi dikalangan anak muda zaman sekarang, dan tidak menutup kemungkinan dikalangan remaja seperti siswa di SMA Muhammadiyah 2 Palembang juga berperilaku tersebut. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana siswa atau remaja menunda tidurnya hanya untuk bermain sosial media, seperti *tiktok*, *instagram* dan *whatsapp* serta remaja laki-laki biasanya bermain *game online* hingga larut malam. Remaja yang seharusnya penuh dengan pengetahuan dan semangat untuk

berjuang, malah terbuai dengan kesenangan yang salah arah. Mereka lebih suka menikmati kesenangan sebentar tanpa memikirkan dampak atau kerugian yang mungkin terjadi (Adriansyah & Rahmi, 2012). Perilaku ini tentu dapat berdampak pada siswa di keesokan harinya, seperti mengantuk di kelas, tidak dapat fokus memperhatikan guru ketika pembelajaran berlangsung, tidak bersemangat dan lain sebagainya. Kalau perilaku ini terus dilakukan oleh mereka maka akan terjadi penurunan prestasi akademik pada mereka.

Bagi siswa menunda tidur telah menjadi kebiasaan. Kebiasaan tersebut dapat berupa bermain game online. Ketika sedang bermain game online bisa membuatnya lupa waktu karena sudah ketagihan dan sulit untuk berhenti. Selain itu siswa tersebut mengaku bermain *game online* di malam hari bisa membuatnya *relax* dan lebih dekat dengan teman-temannya. Siswa tersebut juga mengatakan bermain *game online* awalnya hanya ikut-ikutan teman saja namun karena sering diajak mabar (main bareng) oleh teman-temannya, malah kecanduan dan menunda tidurnya sampai jam 1-2 pagi, sehingga hal itu seringkali membuatnya telat masuk sekolah dan mendapat hukuman. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Hastani & Budiman (2022) bahwa usia remaja sangat gemar akan permainan *game online*, ini disebabkan oleh fakta bahwa game online menawarkan hiburan sekaligus tantangan yang menarik, sehingga orang yang memainkannya tidak perlu khawatir tentang waktu yang dihabiskan untuk mendapatkan kepuasan. Oleh karena itu, mereka bukan hanya penggemar, tetapi juga pencinta game online.

Selain itu siswa terkadang melakukan panggilan telepon bersama teman dekatnya untuk membahas pelajaran sekolah dan bercanda tawa, siswa yang mengaku sulit melepaskan handphone di malam hari dipengaruhi oleh adanya bunyi dari notifikasi media sosial yang ada di handphonenya sehingga membuatnya langsung membuka handphone tersebut untuk melihat notifikasi apa yang muncul. Hal ini selaras dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ainida (2020), bahwa adanya notifikasi yang berasal dari media sosial pada saat ingin tidur akan memancing seseorang untuk mencoba membuka kembali media sosialnya yang mana akan membuat mereka menunda waktu tidurnya untuk membuka media sosial tersebut. Ditambah penelitian dari Chung (2020) mendapatkan hasil bahwa 3 jam sebelum tidur remaja menggunakan jam tidurnya untuk menggunakan media sosial serta efek dari cahaya terang yang dipancarkan oleh media elektronik dapat mempengaruhi sistem darah yang mengatur sistem tidur dan bangun yang akan mengurangi kantuk.

Prokrastinasi dikategorikan sebagai penundaan ketika terjadi berulang kali hingga menjadi kebiasaan atau pola yang tetap. Hal ini dapat dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan diselesaikan dengan keyakinan yang tidak rasional dalam memandang suatu tugas (Nurahmawati & Muarifah, 2022). Penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) adalah penundaan waktu tidur yang tidak perlu dilakukan oleh individu karena hal itu akan berdampak pada keesokan harinya yaitu

mengantuk dan lelah (Kroese et al., 2014). Kekurangan tidur dapat menimbulkan masalah perilaku karena tidur yang tidak cukup dapat berpengaruh pada keesokan harinya yang mengharuskan untuk bekerja ataupun bersekolah (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). *Bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur dapat berakibat buruk pada hari berikutnya karena hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan, kurang semangat, dan mudah mengantuk akibat kurangnya waktu tidur (Keulen, 2020). *Bedtime Procrastination* dapat dipengaruhi oleh kegiatan-kegiatan yang dilakukan sebelum tidur, seperti membaca, mengakses media sosial, bermain game, dan lain sebagainya. *Bedtime procrastination* dipengaruhi oleh kontrol diri dan regulasi diri (Magalhães et al., 2020).

Penundaan tidur yang dilakukan oleh remaja ini juga disebabkan oleh kebiasaan-kebiasaan sebelum tidur (Ainida et al., 2020). Adapun kebiasaan yang mungkin biasa dilakukan seperti membaca buku, menyelesaikan tugas, membersihkan wajah, menonton, dan sebagainya. Selain itu, keterlibatan dengan media sosial dan kebiasaan menunda waktu tidur juga terjadi melalui interaksi di platform sosial, seperti mengunggah konten dan membaca hal-hal menarik di media sosial. Menurut Siregar (2020), penggunaan internet telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja. Mereka mengungkapkan bahwa mereka selalu memanfaatkan layanan internet setiap hari, seperti bermain game online, menonton film streaming, dan aktif di media sosial. Seiring dengan kemudahan penggunaannya di era modern, mereka menghabiskan sekitar setengah dari waktu harian mereka untuk mengakses internet atau dunia maya.

We Are Social menjabarkan pengguna media sosial pada tahun 2023, media sosial digunakan dari berbagai jenis perangkat selama 3 jam 18 menit (Riyanto, 2023). Pemakaian platform media sosial yang cukup tinggi dilakukan oleh kalangan remaja, terutama untuk berinteraksi dengan teman-teman secara virtual, menikmati konten multimedia sebagai hiburan, serta memperoleh informasi bermanfaat (Setiawati et al., 2019).

Remaja sering kali mengalami kualitas tidur yang kurang memadai dan kekurangan waktu tidur. Bagi siswa, penting untuk memanfaatkan waktu dengan efektif antara kegiatan belajar, bermain, dan istirahat karena ketiganya saling berkaitan erat. Pelajar yang mampu mengatur dan membagi waktu dengan seimbang antara belajar, bermain, dan berinteraksi sosial akan dapat memastikan bahwa mereka memperoleh durasi dan kualitas tidur yang memadai. Namun, tak semua pelajar memiliki kemampuan untuk menangani masalah dalam mengatur waktu belajar dan interaksi sosial, sehingga hal ini dapat menurunkan durasi dan kualitas tidur mereka (Gurusinga, 2020).

S. Wang (2022), melakukan penelitian untuk melihat bagaimana individu yang tidur larut malam menggunakan media sosial dari penelitian ini mengungkapkan bahwa individu yang tidur lebih larut cenderung menunjukkan lebih banyak emosi negatif daripada mereka yang tidur tepat waktu. Selain itu, individu yang tidur larut malam lebih sering mengakses media sosial mereka untuk mendapatkan hiburan dan memperoleh informasi setelah aktivitas sehari-hari.

Menurut penelitian yang dilakukan Khairunnisa (2023) terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada remaja. Remaja dengan kecanduan media sosial akan merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial atau untuk mengendalikan pemakaian media sosial saat akan tidur yang mana hal ini akan menyebabkan peningkatan tingkat penundaan tidur dan menyebabkan durasi tidur yang lebih singkat hingga mengakibatkan kualitas tidur yang jelek.

Menurut penelitian Zanah & Wahyu (2020), kecanduan media sosial bisa terjadi karena faktor psikologis seperti rasa kesepian, ketika seseorang memiliki ruang lingkup sosial yang terbatas dan media sosial menjadi cara untuk membuka komunikasi. Faktor sosial seperti tidak ingin ketinggalan apapun yang ada di media sosial (Pratiwi, A., & Fazriani, 2020). Dan faktor kecanggihan teknologi yang ada pada masa sekarang ini dimana setiap konten yang berhubungan dengan internet dengan mudah diakses dengan cara apapun (Yahya, 2017). Khairunnisa (2023) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang juga menjadi penyebab dari adanya kecanduan adalah adanya interaksi antara pengguna interaksi dalam berkomunikasi, adanya fasilitas, kurangnya pengawasan atau kontrol dari orang tua.

Dari uraian di atas, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination*, karena penelitian terdahulu hanya melakukan penelitian terhadap kecanduan media sosial dan kualitas tidur, namun belum banyak penelitian mengenai kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination*. Sehingga hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang fokus pada analisis data numerik yang diproses dengan metode analisis statistik. Selanjutnya, desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian korelasi bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain. Oleh karena itu, menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang menginvestigasi sejauh mana hubungan antara variabel terikat yang bervariasi dengan variabel bebas, dengan fokus pada analisis data numerik yang diolah melalui metode statistik.

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel penelitian dibagi menjadi 2 yaitu variabel bebas/independen (X) dan variabel terikat/tergantung/dependen (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu Kecanduan Media Sosial dan variabel terikat (Y) nya yaitu *Bedtime Procrastination*.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10 dan 11 SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 130 siswa. Terdiri dari siswa kelas 10 yang berjumlah 72 siswa, dan siswa kelas 11 yang berjumlah 58 siswa. Teknik sampling yang digunakan, yaitu teknik *total sampling/Sampling Jenuh* karena siswa di SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang kelas 10 dan 11 nya sedikit. *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil (Sugiyono, 2016).

Metode Pengumpulan Data

Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala kecanduan media sosial yang dibuat oleh Menayes (2016) yang terdiri dari 3 aspek yaitu konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif, sedangkan skala *bedtime procrastination* yang dibuat oleh Kroese (2014) yang terdiri dari 3 aspek yaitu penyimpangan jadwal tidur, penundaan sukarela, dan pengendalian diri. Kedua instrumen dimodifikasi oleh peneliti dan pemberian skor jawaban akan dipisah tergantung pada jenis item, yaitu *favorable* atau *unfavorable*. Skala yang digunakan akan diukur menggunakan skala *likert* yang memiliki tujuan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi seseorang (Sugiyono, 2016). Uji coba alat ukur dilakukan kepada 100 orang siswa. Hasil dari uji coba alat ukur terdapat 16 item valid dari 21 item skala kecanduan media sosial dan 12 item valid dari 15 item skala *bedtime procrastination*. Pengukuran reliabilitas dan validitas data dilakukan dengan program JASP

(*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) versi 0.17.2.0 for windows yang menghasilkan nilai koefisien *Cronbach's alpha* untuk skala kecanduan media sosial sebesar 0,809 dan memiliki nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,821 untuk skala *Bedtime procrastination* yang mana berdasarkan nilai dari koefisien setiap variabel dinilai layak untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji korelasi. Korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara 2 variabel. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment*. Perhitungan data penelitian dilakukan dengan menggunakan program JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan karakteristik responden jumlah responden penelitian di dominasi oleh laki-laki dengan jumlah 69 orang dengan persentase 53,077%, subjek perempuan dengan jumlah 61 orang dengan persentase 46,923%. Jumlah subjek atau responden dalam penelitian ini berjumlah 130 siswa. Kemudian karakteristik usia di dominasi oleh subjek dengan usia 16 tahun dengan persentase 54,615%, berada ditengah-tengah adalah usia 15 tahun dengan persentase 31,538%, dan terendah ada di usia 17 tahun dengan persentase 13,846%. Data demografi dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Gender Subjek

Jenis kelamin	Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	69	53,077	53,077	53,077
Perempuan	61	46,923	46,923	100,000
Total	130	100,000		

Tabel 2. Usia Subjek

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15 tahun	41	31,538	31,538	31,538
16 tahun	71	54,615	54,615	86,154
17 tahun	18	13,846	13,846	100,000
Total	130	100,000		

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Dari hasil uji asumsi normalitas ditemukan bahwa nilai Shapiro-Wilk (SW) pada variabel kecanduan media sosial adalah 0,982 dengan nilai p-value sebesar 0,074. Sedangkan

nilai SW pada variabel *bedtime procrastination* adalah 0,987 dengan p-value sebesar 0,232. Kedua variabel tersebut memenuhi persyaratan uji normalitas dengan p-value > 0,05, sehingga data dapat dikatakan terdistribusi secara normal.

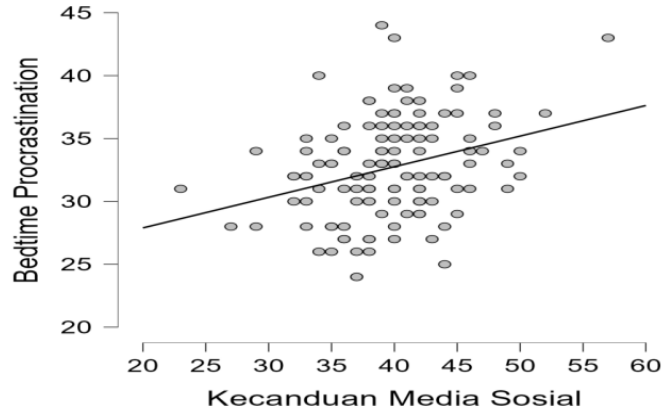
Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Shapiro-Wilk	P-value	Keterangan
Kecanduan Media Sosial	0.982	0.074	Normal
Bedtime Procrastination	0.987	0.232	Normal

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji asumsi linieritas ini dilakukan pada kedua variabel dengan menggunakan *curva scatterplots*. Hubungan variabel kecanduan media sosial dengan variabel *bedtime*

procrastination dikatakan sebagai linier apabila titik-titik pada scatterplots terdistribusi secara merata pada Q-Q plots tanpa membentuk pola khusus dan memiliki bentuk garis lurus. Berikut gambar visualisasi uji linieritas variabel bebas dengan variabel terikat.



Gambar 1. Visualisasi hasil uji linieritas

Dari gambar 1 di atas, terlihat bahwa jika titik-titik yang tersebar dihubungkan dengan sebuah garis, maka garis tersebut akan membentuk pola lurus yang bergerak dari sudut kiri bawah ke sudut kanan atas. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat korelasi positif linier antara kedua variabel penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki pola linier.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel X	Variabel Y	Pearson's r	p
Kecanduan Media Sosial	Bedtime Procrastination	0,306	<0,001

Uji hipotesis penelitian ini dimaksudkan untuk menguji ada tidaknya hubungan variabel X (kecanduan media sosial) terhadap variabel Y (*bedtime procrastination*). Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas didapatkan nilai koefisien $r=0,306$ dengan nilai signifikansi $p<0,001$. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan positif signifikan antara

kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Semakin tinggi kecanduan media sosial akan semakin tinggi *bedtime procrastination*, sebaliknya semakin rendah kecanduan media sosial akan semakin rendah *bedtime procrastination*.

Tabel 5. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien korelasi (r_{xy})	R ²	Sumbangan Efektif
Kecanduan media sosial	0,306	0,093	9%

Diperoleh sumbangsih efektif kecanduan media sosial terhadap *bedtime procrastination* sebesar 9%. Dari perolehan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan variabel independen yang memiliki sumbangsih cukup rendah terhadap *bedtime procrastination*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *correlation* dengan bantuan program JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows, diperoleh nilai signifikansi

untuk variabel kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* adalah 0,000. Artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini dapat dilihat dari nilai $R=0,306$ dengan nilai signifikansinya yaitu $p<0,001$ sehingga hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana siswa yang mengalami kecanduan media sosial melakukan *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur pada dirinya. Individu yang mengalami kecanduan media sosial memiliki kecenderungan untuk menunda tidur di malam hari demi menggunakan media sosial. Hal ini didukung oleh temuan Wang (2022), yang

menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari dapat memicu emosi negatif dan orang cenderung mencari hiburan serta relaksasi dengan menggunakan media sosial setelah aktivitas harian. Kecanduan diartikan sebagai perilaku yang dilakukan secara kompulsif tanpa memperhatikan konsekuensinya. Kecanduan media sosial diartikan pula sebagai penggunaan yang berlebihan pada media sosial hingga mengabaikan kegiatan lain dan menimbulkan efek negatif jika media sosial tersebut dihapus (Savci et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh khairunnisa (2023), yang menemukan bahwa adanya hubungan kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada remaja dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,268$ dan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($\text{sig} < 0,05$). Menurut remaja dengan kecanduan media sosial akan merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial atau untuk mengendalikan pemakaian media sosial saat akan tidur yang mana hal ini akan menyebabkan peningkatan tingkat penundaan tidur dan menyebabkan durasi tidur yang lebih pendek hingga kualitas tidur yang buruk.

Kecanduan pada media sosial dapat disebabkan oleh faktor psikologis seperti rasa kesepian, di mana seseorang memiliki lingkaran sosial yang terbatas dan media sosial menjadi sarana untuk membuka komunikasi (Zanah & Rahardjo, 2020). Faktor sosial lainnya adalah ketakutan untuk ketinggalan informasi yang ada di media sosial (Pratiwi, A., & Fazriani, 2020). Faktor kemajuan teknologi pada saat ini memungkinkan setiap konten yang terkait dengan internet dapat diakses dengan mudah melalui berbagai cara. Young (dalam khairunnisa, 2023) menjelaskan bahwa salah satu faktor lain yang dapat menyebabkan kecanduan adalah interaksi antara pengguna dalam berkomunikasi, tersedianya fasilitas, serta kurangnya pengawasan atau kontrol dari orang tua.

Penggunaan media sosial yang terus-menerus baik melalui ponsel pintar ataupun komputer dapat menimbulkan kegembiraan yang berlebihan hingga kecanduan dan memicu pengguna untuk menggunakan media sosial secara lebih intensif. Penggunaan media sosial yang intensif dan kebiasaan membawa ponsel pintar ke tempat tidur membuat waktu penggunaan media sosial semakin lama sehingga mengganggu pengaturan hormon melatonin dan memperpanjang waktu tidur sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang, media sosial juga bisa memberikan pengaruh positif apabila digunakan dengan benar. Kehadiran internet dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan siswa, serta media sosial dapat mendukung integrasi teknologi ke dalam lingkungan belajar yang beragam. Selain itu, media sosial dapat mempengaruhi interaksi sosial dengan teman. Namun, penggunaan media sosial yang terlalu lama dan tidak teratur dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang, oleh karena itu perlu diatur dengan baik (Suhartati et al., 2021).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kroese (2014) menemukan bahwa adanya hubungan penundaan waktu tidur dengan pengaturan diri. Tidur larut malam adalah

masalah penundaan yang menunjukkan strategi peningkatan pengaturan diri yang efisien dapat diterapkan untuk mencegah atau mengurangi kekurangan waktu tidur. Woran K (2021) mengatakan bahwa penurunan fokus bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika terjadi secara terus-menerus, hal tersebut dapat menyebabkan kegagalan dalam fokus saat mengerjakan tugas dan kesulitan dalam menyelesaikannya. Kehilangan konsentrasi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti lelah dan bosan dengan rutinitas harian. Namun, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi, seperti penggunaan media sosial. Meskipun tidak disadari, penggunaan media sosial secara berlebihan bisa membuat sulit untuk fokus. Saat ini, hampir semua siswa, mahasiswa, dan pekerja menggunakan smartphone dengan minimal dua platform media sosial yang digunakan. Informasi menarik yang muncul di media sosial setiap saat dapat mengganggu konsentrasi seseorang. Semakin sering dan aktif berinteraksi di media sosial, semakin besar kemungkinan konsentrasi menurun, semakin sulit untuk berhenti dan mengganggu konsentrasi (Supriani et al., 2022)

Berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan positif signifikan dengan *bedtime procrastination*. Namun pengaturan diri yang baik dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa sehingga penundaan waktu tidur juga dapat dikurangi serta kontrol orang tua di rumah perlu diperhatikan agar kualitas tidur siswa menjadi lebih baik untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus ketika belajar di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination*. Semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi *bedtime procrastination*, sebaliknya semakin rendah kecanduan media sosial maka semakin rendah *bedtime procrastination*. Saran untuk siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang agar dapat mengontrol diri dari kecanduan media sosial dan menghindari penundaan waktu tidur agar tidak terjadi gangguan tidur, sehingga siswa dapat memiliki kualitas tidur dan konsentrasi yang baik saat belajar di kelas. Pada peneliti berikutnya disarankan hendaknya dapat melakukan uji coba data dengan jumlah item yang lebih banyak lagi, dengan responden berbeda dan jumlah responden yang lebih banyak, serta dengan menambahkan variabel-variabel yang berbeda sehingga hasil penelitiannya dapat menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., & Rahmi, M. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Moralitas Remaja Awal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v1i1.2122>
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53.
- Akbar, setiawan rizki, Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol 7, No(2), 38–47.

- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleeps*, 43(4), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267>
- Garvin. (2019). Hubungan antara Kesepian dengan Problematic Internet Use Pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 15–19.
- Gurusinga, M. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(2), 1688–1696.
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime Procrastination, Sleep-Related Behaviors, and Demographic Factors in an Online Survey on a Polish Sample. *Frontiers in Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>
- 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*. August, 29.
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2143–2152.
- 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(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- 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), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165892>
- Nurahmawati, Y. A., & Muarifah, A. (2022). Procrastination Seen from Parents' Social Support and Self Efficacy of Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Riyanto, A. D. (2023). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023*. Andi.Link. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Savci, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2018). Turkish Adaptation of Social Media Disorder Scale in Adolescents. *Noro Psikiyatri Arsivi*, 55(3), 248–255. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142–148. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019>
- Siregar, T. A., & Hamdan, S. R. (2020). Hubungan Adiksi Internet dan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 214–224. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4281>
- Sugarti, R. (2021). *Tunda Waktu Tidur di Malam Hari, Studi: Remaja Paling Sering Melakukannya*. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/health/read/4516266/tunda-waktu-tidur-di-malam-hari-studi-remaja-paling-sering-melakukannya>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28–33.
- Supriani, A., Indah Safitri, E., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar. *Journals of Ners Community*, 13(01), 64–70.
- Wang, S. (2022). *How Do People with Late Bedtimes use Social Media?* 1–16.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yahya, Y. (2017). Factors Influencing Social Networking Sites Addiction Among The Adolescents In Asian. *Proceedings Of the 21st Pasific Asia Conference on Information System: Societal Transformation Through IS/IT". PACIS*.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301.