
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.13351

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

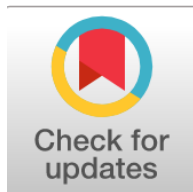
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

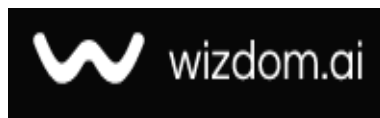
How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Academic Procrastination and Smartphone Addiction Linked to Sleep Quality Decline: Penundaan Akademik dan Kecanduan Ponsel Pintar Berkaitan dengan Penurunan Kualitas Tidur

Eka Putri Agustina, 222030100044@mhs.umsida.ac.id (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Eko Hardi Ansyah, ekohardi1@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Sleep quality is a fundamental physiological need and a critical determinant of cognitive functioning, emotional regulation, and academic performance among university students. **Specific Background:** Early adult students frequently encounter academic demands and intensive smartphone use, both of which are associated with disrupted sleep patterns and reduced restorative rest. **Knowledge Gap:** Previous studies have primarily examined either academic procrastination or smartphone addiction separately, leaving limited empirical evidence on their simultaneous relationship with sleep quality among early adult students in East Java. **Aims:** This study investigates the relationships between academic procrastination, smartphone addiction, and sleep quality among early adult university students in East Java. **Results:** Using a quantitative correlational design with 272 students and multiple linear regression analysis, findings indicate significant negative associations between academic procrastination and sleep quality ($B = -0.468$; $p < 0.05$) and between smartphone addiction and sleep quality ($B = -0.327$; $p < 0.05$). Simultaneously, both variables account for 51.2% of the variance in sleep quality ($R^2 = 0.512$; $F = 141.224$; $p < 0.05$), demonstrating that higher levels of academic delay and excessive smartphone use correspond with lower sleep quality. **Novelty:** This study integrates academic procrastination and smartphone addiction within a single regression model to explain variations in student sleep quality. **Implications:** The findings provide empirical evidence for developing campus-based time management education, digital well-being initiatives, and sleep hygiene programs targeting early adult students.

Highlights:

- Task postponement behavior shows a statistically significant inverse association with restorative rest patterns.
- Excessive mobile device dependency demonstrates a significant negative relationship with nightly recovery conditions.
- Combined behavioral factors explain more than half of the variance in student sleep conditions.

Keywords:

Academic Procrastination; Smartphone Addiction; Sleep Quality; Early Adult Students; Multiple Linear Regression

Pendahuluan

Tidur adalah salah satu kebutuhan manusia yang sangat diperlukan karena memiliki peran yang penting dalam fungsi tubuh dan kesehatan mental, termasuk bagi mahasiswa[1]. Untuk memulihkan fungsi biologisnya, tubuh membutuhkan tidur yang teratur. Dipercaya bahwa tidur menurunkan kelelahan, menyeimbangkan mood, meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan sintesis protein, melindungi sistem kekebalan tubuh dari penyakit, mendorong pembelahan dan perbaikan sel, dan meningkatkan memori dan pembelajaran[2]. Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk membantu kegiatan belajar dan fokus dalam studi [3]. Namun, banyak mahasiswa menghadapi masalah dengan kualitas tidur yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Tidur yang tidak cukup baik bisa mengakibatkan rasa lelah, hilangnya ingatan, dan penurunan kinerja dalam akademik. Masalah ini menjadi penting untuk diperhatikan karena sering kali mahasiswa tidak menyadari bahwa kualitas tidur mereka buruk.[4].

Dampak jangka pendek dari kualitas tidur yang buruk yaitu adanya penurunan fungsi kognitif dan psikologis. Kurang tidur dalam waktu singkat dapat mengganggu konsentrasi, memperlambat waktu reaksi, serta menurunkan kewaspadaan dan memori kerja. Selain itu, ketidakcukupan tidur meningkatkan emosi negatif, stres, dan iritabilitas, yang berdampak pada produktivitas dan interaksi sosial sehari-hari. Studi dari Sleep Foundation menunjukkan bahwa bahkan satu malam tidur yang buruk dapat menurunkan performa mental secara signifikan[5]. Efek-efek ini memperparah bila dialami oleh pelajar, pekerja shift, atau individu dengan gangguan mood.

Dampak jangka panjang dari kualitas tidur yang buruk jauh lebih serius, mencakup peningkatan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, tidur buruk berkelanjutan dikaitkan dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif jangka panjang yang menyerupai demensia[6]. Penelitian juga menunjukkan bahwa gangguan tidur kronis berdampak negatif terhadap sistem imun dan metabolisme[7]. Gangguan tidur yang berkepanjangan bahkan dapat memicu perubahan struktur otak dan disregulasi hormon stres, yang memperkuat siklus tidur buruk dan kesehatan yang menurun.

Menurut teori kebutuhan dari Abraham Maslow, tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis dasar yang menjadi pondasi utama dalam hierarki lima tingkat kebutuhan manusia. Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan fisiologis seperti tidur, makan, dan bernapas harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum individu dapat memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi seperti rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri[8]. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, individu akan mengalami gangguan dalam fungsi fisik dan mental, termasuk kesulitan berkonsentrasi, emosi tidak stabil, serta penurunan produktivitas dan kesehatan secara umum[8]. Dalam konteks mahasiswa, kurangnya kualitas tidur dapat menghambat pencapaian pada tingkat kebutuhan yang lebih tinggi seperti prestasi akademik dan pengembangan diri[8].

Mahasiswa umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan peningkatan tuntutan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional [9]. Pada masa ini, individu dihadapkan pada berbagai perubahan seperti peralihan dari ketergantungan ke kemandirian, eksplorasi identitas, serta penyesuaian terhadap lingkungan akademik yang kompetitif [10]. Tuntutan tersebut dapat memicu stres yang berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa cenderung menunda pengerjaan tugas karena kesulitan mengatur waktu dan mengelola emosi [11]. Selain itu, mahasiswa dewasa awal juga rentan terhadap adiksi smartphone, karena intensitas penggunaan gawai untuk keperluan akademik, hiburan, dan media sosial yang tinggi [12]. Kedua perilaku tersebut berkontribusi pada penurunan kualitas tidur, yang umum terjadi pada kelompok usia ini[13]. Beberapa penelitian mendukung bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa usia dewasa awal[14]. Sebuah riset yang dilakukan oleh Nguyen, Zainal, & Newman menemukan bahwa mahasiswa usia 18–25 tahun cenderung mengalami gangguan tidur lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, karena faktor akademik, sosial, dan tekanan emosional yang khas pada fase dewasa awal[6]. Penelitian lain oleh Hu di Tiongkok juga menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa di usia dewasa awal mengalami gangguan tidur, dengan penyebab utama berupa stres akademik dan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur[15].

Pada riset ini, kualitas tidur dijelaskan sebagai keadaan di mana mahasiswa merasakan kepuasan dari tidur yang mereka jalani, tidak mengalami gangguan saat tidur, dan bangun dengan perasaan segar tanpa ada keluhan. Adapun aspek-aspek kualitas tidur dalam studi ini diukur mengikuti kriteria yang diusulkan oleh Nashori & Diana, yaitu:

- a. Tidur nyenyak, yang berarti tidak ada gangguan saat tidur, baik dari dalam tubuh (seperti peningkatan suhu tubuh, gampang terbangun, dan rasa ingin buang air kecil) ataupun dari luar (seperti kebisingan di lingkungan sekitar).
- b. Waktu tidur yang cukup, yang ditunjukkan dengan tidur minimal enam jam dalam sehari.
- c. Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal.
- d. Tidak mengalami mimpi buruk selama tidur.
- e. Merasa segar ketika bangun, yang dapat dikenali dari tidak adanya keluhan seperti pusing, mual, pegal, rasa malas untuk bangun, atau merasa tidak segar saat bangun dari tidur[16]. Apabila aspek-aspek tersebut terpenuhi, maka seseorang akan memperoleh manfaat maksimal dari tidurnya, termasuk peningkatan daya konsentrasi, kestabilan emosi, serta kesiapan fisik dan mental untuk menghadapi aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, jika kualitas tidur terganggu, maka individu lebih rentan mengalami kelelahan, penurunan performa akademik, dan gangguan kesehatan baik fisik maupun psikologis[17]

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh YouGov tahun 2023 mayoritas orang dewasa awal di Indonesia sebanyak 51% tidur kurang dari 7 jam per hari.[18]. Berdasarkan beberapa penelitian di Indonesia, prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tergolong tinggi. Salah satu hasil penelitian di Universitas Tanjungpura di Kalimantan Barat menemukan bahwa 63% mahasiswa mengalami kualitas tidur kurang baik[4]. Di Provinsi Riau, kualitas tidur buruk pada mahasiswa tercatat hingga 84%[19]. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang buruk menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa, yang dapat berdampak pada kesehatan fisiologis maupun psikologis mereka.

Aspek	Frekuensi	Kategori
Aspek Tidur Nyenyak	32	Baik
Aspek Waktu Tidur Cukup	24	Sedang
Tidur Cepat & Bangun Lebih awal	21	Sedang
Tidak mimpi buruk	25	Sedang
Merasa Segar saat bangun	23	Sedang

Table 1. Hasil Survei Awal Kualitas Tidur Mahasiswa

Pada tabel diatas menunjukkan hasil pra survei terhadap kualitas tidur yang diberikan secara acak kepada 30 mahasiswa di salah satu universitas di Jawa Timur ditemukan bahwa terdapat empat aspek dengan kategori sedang yaitu pada aspek waktu tidur cukup, aspek tidur lebih cepat dan bangun lebih awal, aspek tidak mengalami mimpi buruk dan Merasa segar ketika bangun. Frekuensi paling sedikit diperoleh pada aspek tidur lebih cepat dan bangun lebih awal dengan frekuensi 21 orang dari 32 responden. Dampak kurangnya durasi tidur dalam jangka pendek dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kinerja akademik atau kerja, serta meningkatkan stres. Dalam jangka panjang, kurang tidur kronis dapat memicu gangguan metabolik, penurunan sistem imun, serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan depresi[6].

Sementara itu, tidur lebih cepat dan bangun lebih awal yang juga rendah menandakan adanya gangguan ritme sirkadian. Pola tidur yang tidak sesuai dengan siklus alami tubuh akan mengacaukan hormon melatonin dan kortisol, yang berdampak pada kelelahan di pagi hari dan sulitnya fokus sepanjang hari. Hal ini memperkuat kebutuhan untuk meneliti intervensi edukatif atau perilaku untuk memperbaiki kebiasaan tidur masyarakat atau responden. Aspek terakhir, tidak mengalami mimpi buruk, mencerminkan kondisi psikologis yang kurang stabil. Frekuensi mimpi buruk yang tinggi sering dikaitkan dengan kecemasan, trauma, atau stres berkepanjangan[7].

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur mahasiswa, dimana perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas akademik menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres akibat beban tugas yang menumpuk, sehingga mahasiswa harus mengorbankan waktu tidurnya untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Kondisi ini mengakibatkan gangguan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang berkurang, sulit memulai tidur, dan tidur yang tidak nyenyak, yang pada akhirnya menurunkan kepuasan dan efektivitas tidur secara keseluruhan[20]. Tuckman menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan. Prokrastinasi ini bukan sekadar penundaan biasa, melainkan bentuk kegagalan dalam pengaturan waktu dan pengambilan keputusan yang menghambat pencapaian tujuan akademik. Menurut Tuckman, individu yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik biasanya memiliki kontrol diri yang rendah, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam memotivasi diri untuk memulai dan menyelesaikan tugas[11]. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda tugas kuliah yang penting secara sengaja dan berulang, sehingga membuat seseorang merasa tidak nyaman, dan cemas.

Pada salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Qomah pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa, dengan korelasi negatif yang signifikan ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat menjadi penyebab utama terganggunya kualitas tidur pada mahasiswa[20].

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yaitu penggunaan handphone yang berlebihan. Handphone telah menjadi kebutuhan vital bagi mahasiswa saat ini, dan mereka menggunakannya untuk berbagai tujuan, termasuk mencari informasi, hiburan, dan keperluan kuliah[21]. Menurut Kwon, kecanduan smartphone adalah keterikatan atau ketergantungan terhadap smartphone yang dapat menyebabkan masalah sosial, seperti menarik diri dari lingkungan sosial dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari[12]. Individu yang mengalami adiksi smartphone menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan handphone dalam sehari individu yang candu pada ponselnya membutuhkan sekitar 5,2 jam sedangkan idealnya untuk individu yang tidak mengalami adiksi handphone yaitu sekitar 4,6 jam perharinya[21]. Artinya Adiksi smartphone adalah kondisi di mana seseorang terlalu bergantung pada ponsel hingga mengganggu kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari.

Paparan cahaya biru dari layar smartphone, terutama saat malam hari, telah terbukti dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur atau ritme sirkadian manusia. Ketika seseorang terpapar cahaya biru menjelang waktu tidur, tubuh menafsirkan cahaya tersebut sebagai sinyal untuk tetap terjaga, sehingga sekresi melatonin ditekan[22]. Akibatnya, individu menjadi lebih sulit merasa mengantuk dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur) pun meningkat. Selain itu, durasi tidur cenderung menjadi lebih pendek dan kualitas tidur secara keseluruhan menurun. Kualitas tidur yang buruk terhadap mahasiswa mengakibatkan timbulnya stress, disfungsi di siang hari dan menurunnya konsentrasi[2]. Menurut Irfan kualitas tidur yang buruk menyebabkan berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, gangguan kesehatan fisik, gangguan ingatan, dan pembelajaran serta beresiko tinggi mengalami obesitas dan gangguan kesehatan mental[23]. Secara kognitif mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk rentan mengalami penurunan performa akademik[15]. Kementerian kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa usia 18-40 orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7 sampai 8 jam setiap harinya.

Lalu kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Noerhafizah menyebutkan ada korelasi yang signifikan antara kebiasaan menggunakan smartphone dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di STIKes Intan Martapura pada tahun 2022 sebesar $< 0,005$ [2], sejalan dengan hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Juwariyah hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara smartphone addiction dengan kualitas tidur dengan nilai p value $0,043$ [23].

Berdasarkan fenomena yang ada dan pemaparan diatas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa. Adapun yang menjadi alasan bagi peneliti untuk memilih judul ini yaitu karena belum ada peneliti lain yang membahas hubungan tiga variabel serupa yaitu mengenai peran prokrastinasi akademik dan adiksi handphone terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Alasan lain yang mendorong peneliti melakukan penelitian ini yaitu untuk melihat apakah antara ketiga variabel ini memiliki korelasi. Sehingga hal ini lah yang melatarbelakangi penulis untuk mengangkat judul tentang "Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Smartphone terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Dewasa Awal di Jawa Timur".

Secara teoritis diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmiah untuk perkembangan pada bidang ilmu psikologi terutama pada permasalahan kesehatan mental mahasiswa terkait kualitas tidur, prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone. Secara praktis, bagi mahasiswa Diharapkan penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam menumbuhkan kesadaran atau memahami bagaimana prokrastinasi akademik dan adiksi handphone dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Peneliti lain Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi sumber informasi bagi peneliti yang tertarik pada pembahasan mengenai prokrastinasi akademik dan adiksi handphone terhadap kualitas tidur.

Kebaruan dalam penelitian ini adalah menggabungkan dua hal penting yang sering dialami mahasiswa, yaitu kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi akademik) dan adiksi smartphone, lalu melihat bagaimana keduanya bersama-sama berhubungan dengan kualitas tidur. Penelitian ini menjadi berbeda karena sebelumnya kebanyakan hanya membahas satu faktor saja, tidak melihat bagaimana kedua hal ini bisa saling berkaitan. Dengan fokus pada mahasiswa dewasa awal Di Jawa Timur, penelitian ini memberikan sudut pandang baru tentang pentingnya menjaga pola tidur dengan mengurangi kebiasaan menunda tugas dan adiksi smartphone yang berlebihan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Dari tujuan tersebut dapat dituliskan hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Di Jawa Timur. Lalu kemudian hipotesis alternatif kedua (H2) dirumuskan terdapat hubungan antara adiksi smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa Di Jawa Timur. Lalu akhirnya dirumuskan pula hipotesis alternatif ketiga (H3) bahwa prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone secara simultan berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa Di Jawa Timur.

Metode

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas, yaitu prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone, terhadap satu variabel terikat yaitu kualitas tidur. Desain korelasional dipilih karena sesuai untuk menganalisis sejauh mana hubungan antara variabel-variabel tersebut tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek. Pendekatan ini juga memudahkan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel yang diteliti secara statistik.

Populasi dalam riset ini adalah seluruh mahasiswa universitas di Jawa Timur dan berdomisili di Jawa Timur. Berdasarkan data terbaru yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur Tahun 2025. Jumlah mahasiswa di Jawa Timur mencapai 959.585 orang[24]. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada tabel Krejcie-Morgan sebanyak 272 responden dengan taraf signifikansi 10%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam riset ini adalah accidental sampling, merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan; siapa saja yang secara insidental atau kebetulan bertemu peneliti di lokasi penelitian dan cocok sebagai sumber data, dapat digunakan sebagai sampel, tanpa perencanaan khusus[25]. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif yang berdomisili atau sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah Jawa Timur, berusia antara 18 hingga 25 tahun[9], serta bersedia menjadi partisipan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga skala psikologis, yaitu alat ukur berupa pernyataan yang dibuat untuk mendapatkan informasi dari responden. Skala yang digunakan adalah skala likert dan skala rating, yang berfungsi untuk mengumpulkan data empiris terkait prokrastinasi akademik, adiksi smartphone dan kualitas tidur.

Pada skala prokrastinasi akademik (X1) peneliti menggunakan skala yang dikembangkan oleh Kurniati[26] yang terdiri dari 3 aspek prokrastinasi akademik. Skala yang dikembangkan berdasarkan teori Tuckman mengenai prokrastinasi akademik. Yang terdiri dari 3 aspek yaitu

- 1) kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas,
- 2) Kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak

menyenangkan

3) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami. Skala prokrastinasi akademik ini memiliki reliabilitas $r = 0,835$. Dengan format jawaban Sangat tidak sesuai (STS), Tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Skala tersebut diadaptasi dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Kemudian skala adiksi smartphone atau smartphone addiction scale (X2) peneliti menggunakan skala yang dikembangkan oleh Meirianto[27] yang terdiri dari 6 aspek adiksi smartphone. Skala yang dikembangkan berdasarkan teori Kwon mengenai adiksi smartphone. Yang terdiri dari 6 aspek yaitu Daily life disturbance, Positive anticipation, Withdrawal, Cyberspace oriented relationship, Overuse dan Tolerance. SAS ini memiliki reliabilitas $r = 0,931$. Dengan format jawaban skala likert 1 untuk nilai sangat tidak sesuai hingga 6 untuk pernyataan sangat sesuai. Skala tersebut diadaptasi dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Lalu pada skala kualitas tidur (Y) peneliti menggunakan skala yang dikembangkan oleh Larasati[16] yang terdiri atas 5 aspek kualitas tidur. Skala yang dikembangkan oleh berdasarkan teori Nashori dan Diana mengenai kualitas tidur. Yang terdiri dari 5 aspek kualitas tidur yaitu 1) Tidur nyenyak 2) Waktu tidur cukup (minimal enam jam dalam sehari) 3) Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal. 4) Tidak mengalami mimpi buruk 5) merasa segar ketika bangun. Skala kualitas tidur ini memiliki reliabilitas sebesar $r = 0,836$. Dengan format jawaban Sangat tidak setuju (STS), Tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Mekanisme riset dimulai dengan tahap persiapan yaitu mencari skala kuesioner yang paling sesuai berdasarkan tiga variabel utama; prokrastinasi akademik adiksi smartphone dan kualitas tidur. Setelah instrumen didapatkan kemudian dilanjut validasi oleh dosen pembimbing dan dinyatakan layak, kuesioner disebarakan secara daring melalui sosial media whatsapp, instagram dan twitter menggunakan formulir google form kepada mahasiswa yang berkuliah dan berdomisili di Jawa Timur yang memenuhi kriteria sebagai responden. Responden diberikan informasi terkait tujuan riset, jaminan kerahasiaan data, dan hak untuk menarik diri kapan saja dari riset. Pengumpulan data berlangsung kurang lebih selama dua minggu. Setelah data berhasil dikumpulkan dilakukan proses pemeriksaan kelengkapan dan kebersihan data sebelum dianalisis menggunakan uji statistik regresi linear untuk menguji hubungan antar variabel. Seluruh prosedur dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan partisipan secara sadar (informed consent).

Pada riset ini, analisis data menggunakan software SPSS yang diawali dengan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik yang diperlukan sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Uji normalitas dilakukan terhadap ketiga variabel, yakni prokrastinasi akademik, adiksi smartphone, dan kualitas tidur, dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50. Tujuan dari uji analisis ini yaitu untuk mengetahui distribusi data bersifat normal sehingga berpotensi menggunakan uji parametrik. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji memiliki korelasi yang linear dan melakukan uji multikolinearitas juga diterapkan untuk memastikan bahwa tidak terjadi korelasi tinggi antar variabel bebas, menggunakan nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. Selain itu, uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menilai apakah terdapat penyimpangan varians residual, yang dapat mempengaruhi validitas model regresi. Setelah asumsi dasar terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan. Uji analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui hubungan secara parsial maupun simultan antara prokrastinasi akademik dengan kualitas tidur, dan adiksi smartphone dengan kualitas tidur, serta hubungan secara simultan antara dua variabel bebas dengan kualitas tidur. Hasil analisis ini akan memberikan gambaran baik secara parsial maupun bersama-sama tentang hubungan prokrastinasi akademik dan adiksi smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan dari 272 responden, diketahui bahwa sebanyak 114 orang

(41,9%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 158 orang (58,1%) berjenis kelamin perempuan. Jumlah keseluruhan responden adalah 272 orang dengan persentase total 100 persen. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia menunjukkan bahwa 137 responden (50,4%) berusia 18–19 tahun, 132 responden (48,5%) berusia 20–21 tahun, dan 3 responden (1,1%) berusia 22–23 tahun. Jumlah total responden yang terlibat sebanyak 272 orang dengan persentase keseluruhan 100 persen. Rentang usia responden yang terkumpul berada antara 18 hingga 23 tahun. Tidak terdapat responden yang berusia 24 atau 25 tahun dalam penelitian ini. Seluruh data usia diperoleh berdasarkan informasi yang diisi secara mandiri oleh responden pada bagian demografi kuesioner.

Lalu untuk kategori semester, diperoleh hasil bahwa 137 responden (50,4%) berada pada semester 1–4, sedangkan 135 responden (49,6%) berada pada semester 5–8. Jumlah keseluruhan responden yang terlibat sebanyak 272 orang dengan persentase total 100 persen. Data menunjukkan bahwa jumlah responden pada kedua kelompok semester hampir seimbang. Informasi mengenai semester diperoleh dari isian kuesioner yang mencantumkan tingkat perkuliahan masing-masing responden. Semua responden merupakan mahasiswa aktif pada tahun akademik saat penelitian dilakukan.

Semua responden berasal dari kategori mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada di wilayah Provinsi Jawa Timur seperti Bangkalan, Banyuwangi, Batu, Blitar, Bojonegoro, Bondowoso, Gresik, Jember, Jombang, Kediri,

Lamongan, Lumajang, Madiun, Magetan, Malang, Mojokerto, Nganjuk, Ngawi, Pacitan, Pamekasan, Pasuruan, Ponorogo, Probolinggo, Sampang, Sidoarjo, Situbondo, Sumenep, Surabaya, Trenggalek, Tuban, Tulungagung, baik negeri maupun swasta. Seluruh data diperoleh melalui pengisian kuesioner yang disebarakan secara daring.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	114	41,9
	Perempuan	158	58,1
Total		272	100,0
Usia	18-19 tahun	137	50,4
	20-21 tahun	132	48,5
	22-23 tahun	3	1,1
	Total	272	100,0
Semester	Semester 1-4	137	50,4
	Semester 5-8	135	49,6
Total		272	100,0

Figure 1. *Descriptive Statistik Karakteristik Responden*

Variabel Prokrastinasi Akademik dibagi menjadi tiga tingkat—Rendah, Sedang, dan Tinggi—berdasarkan data yang disajikan. Hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat penundaan akademik yang rendah, seperti yang terlihat dari 26 (9,6%) responden yang masuk ke dalam kategori rendah. Penundaan akademik berada pada tingkat sedang bagi sebagian besar responden, sebagaimana dibuktikan oleh 213 individu (78,3%) yang masuk ke dalam kategori sedang. Kemudian pada tingkat kategori prokrastinasi akademik yang tinggi ditunjukkan oleh 33 responden (12,1%).

Pada tabel 3.2 variabel adiksi smartphone terbagi menjadi tiga tingkat kategorisasi—Rendah, Sedang, dan Tinggi. Dengan 26 responden (9,6%) masuk ke kategori rendah, 213 responden (78,3%) ke kategori sedang, dan 33 responden (12,1%) ke kategori tinggi, hasilnya menunjukkan distribusi yang tidak jauh berbeda dengan variabel prokrastinasi akademik. Dengan mayoritas responden masuk ke dalam kategori adiksi sedang, hal ini mengindikasikan bahwa distribusi adiksi smartphone pada sampel ini seimbang dengan distribusi pada tingkat prokrastinasi akademik. Lalu untuk hasil kategori kualitas tidur pada Tabel 3.2, diketahui bahwa dari 272 responden, sebanyak 48 responden (17,6%) memiliki kualitas tidur buruk, 186 responden (68,4%) memiliki kualitas tidur sedang, dan 38 responden (14,0%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga dari total responden memiliki kualitas tidur pada kategori sedang. Sementara itu, sekitar seperlima dari responden memiliki kualitas tidur

buruk, dan sekitar satu dari tujuh responden memiliki kualitas tidur baik.

Variabel	Kategori	Frequency	%
----------	----------	-----------	---