

Peran *Problematic Smartphone Use* terhadap Kualitas Tidur Dimediasi oleh Prokrastinasi Waktu Tidur

Irbatina Marwa Arief¹, Sri Kusrohmaniah²

Jl. Sosio-Humaniora 1, Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Indonesia

e-mail: ¹irbatinamarwa02@mail.ugm.ac.id, ²koes_psi@ugm.ac.id

Abstrak

Kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, kualitas tidur dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya penggunaan *smartphone*. *Problematic smartphone use* (PSU) banyak dialami oleh mahasiswa yang menyebabkan terjadinya penundaan waktu tidur dan kemudian dapat memengaruhi kualitas tidur. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran PSU terhadap kualitas tidur yang dimediasi oleh prokrastinasi waktu tidur. Sebanyak 164 mahasiswa yang terdiri dari 69 laki-laki dan 95 perempuan dengan rentang usia 18–24 tahun ($M = 21,6$) diberikan skala Smartphone Addiction Scale-Short Version, Pittsburgh Sleep Quality Index, dan Bedtime Procrastination Scale secara *online*. Hasil analisis mediasi dengan Jamovi menunjukkan bahwa PSU berperan signifikan pada efek langsung dan tidak langsung terhadap kualitas tidur melalui mediator prokrastinasi waktu tidur. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menggunakan *smartphone* dengan bijak untuk menghindari terjadinya prokrastinasi waktu tidur dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: *problematic smartphone use*, kualitas tidur, prokrastinasi waktu tidur, mahasiswa, *smartphone*

Abstract

Sleep quality plays an important role in maintaining physical and mental health. But, sleep quality can be influenced by various factors, including smartphone use. Problematic smartphone use (PSU) in students causes delays in bedtime, which can then affect sleep quality. Therefore, this research was conducted to determine the role of PSU on sleep quality mediated by bedtime procrastination. A total of 164 undergraduate students consisting of 69 males and 95 females ranging 18–24 years ($M = 21,6$) were given the Smartphone Addiction Scale-Short Version, Pittsburgh Sleep Quality Index, and Bedtime Procrastination Scale online. The results using mediation analysis with Jamovi shows that PSU plays a significant role in both the direct and indirect effects on sleep quality through bedtime procrastination as mediator. This finding could enhance our understanding of the importance of using smartphone wisely to avoid bedtime procrastination and improve sleep quality.

Keywords: *problematic smartphone use*, sleep quality, bedtime procrastination, students, *smartphone*