

## Peran *Smartphone Screen Time* dan Kecenderungan Prokrastinasi Waktu Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal

Ayra Noor Khalida<sup>1</sup> & Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: [.<sup>1</sup>ayra.n.k@mail.ugm.ac.id](mailto:.<sup>1</sup>ayra.n.k@mail.ugm.ac.id), [.<sup>2</sup>koes\\_psi@ugm.ac.id](mailto:.<sup>2</sup>koes_psi@ugm.ac.id)

Tidur adalah kebutuhan fisiologis mendasar yang penting bagi keseimbangan fisik dan psikologis manusia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan total partisipan 301 mahasiswa yang aktif menggunakan *smartphone*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner daring untuk mengukur *smartphone screen time*, prokrastinasi waktu tidur, dan kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan analisis linier regresi berganda dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* partisipan adalah 435,19 menit per hari, yang tergolong tinggi. berada dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 31,17, sedangkan kualitas tidur partisipan menunjukkan hasil yang buruk dengan skor rata-rata 10,09. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh simultan dari *smartphone screen time* dan prokrastinasi waktu tidur terhadap kualitas tidur yang buruk sebesar 32,6%. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kebiasaan tidur yang sehat pada mahasiswa.

Kata Kunci: Durasi Waktu Layar Gawai, Prokrastinasi Waktu Tidur, Kualitas Tidur

*Sleep is a fundamental physiological need crucial for maintaining physical and psychological balance in humans. This research used quantitative correlational method involving 301 university students who actively use smartphones. Data were collected using online questionnaires to measure smartphone screen time, bedtime procrastination, and sleep quality. Data analysis included multiple linear regression and Pearson correlation tests. The study found that participants averaged 435.19 minutes of smartphone use per day, which is considered high. Bedtime procrastination was moderate with an average score of 31.17, while sleep quality among participants was poor with an average score of 10.09. Multiple regression analysis revealed a simultaneous influence of smartphone screen time and bedtime procrastination on sleep quality, accounting for 32.6%. These findings are expected to improve healthy sleep habits among university students.*

**Keywords:** *Smartphone Screen Time, Bedtime Procrastination, Sleep Quality*