

## HUBUNGAN SELF REGULATION DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION PADA REMAJA YANG BERMAIN GAME ONLINE

### The Relationship Between Self-Regulation and Bedtime Procrastination in Adolescents Who Play Online Games

Fidila Azzahra S. & Devi Rusli

Universitas Negeri Padang

fidilaazzahra@gmail.com; devirusli@fip.unp.ac.id

#### Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 9, 2024	May 12, 2024	May 15, 2024	May 18, 2024

#### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self regulation and bedtime procrastination in adolescents who play online games in Sawahlunto City. This study uses a quantitative approach with correlational method. The sample selection was 272 teenagers using purposive sampling technique. Bedtime procrastination scale measuring instrument adapted from S.Khairunnisa (2023) with 7 items. Self regulation measuring instrument adapted from Setiawan,B (2022) with 49 items from 3 aspects. Data analysis in this study, using product moment correlation techniques with the help of SPSS.16 program. The results of this study found that there is a significant relationship between self regulation and bedtime procrastination with a negative direction, meaning that if self regulation is high, then bedtime procrastination is low, in adolescents who play online games in Sawahlunto City and vice versa.*

**Keywords :** *Self regulation ; Bedtime Procrastination; Teenagers*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self regulation dengan bedtime procrastination pada remaja yang bermain game online di Kota Sawahlunto. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pemilihan sampel sebanyak 272 remaja menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur Bedtime Procrastination Scale yang diadaptasi dari S. Khairunnisa (2023) dengan 7 item. Alat ukur self regulation yang diadaptasi dari Setiawan,B (2022) dengan 49 item dari 3 aspek. Analisis data pada penelitian ini, menggunakan

teknik korelasi product moment dengan bantuan program SPSS.16. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self regulation dengan bedtime procrastination dengan arah negatif, artinya jika self regulation tinggi, maka bedtime procrastination rendah, pada remaja yang bermain game online di Kota Sawahlunto dan begitupun sebaliknya.

**Kata Kunci :** Regulasi Diri; Bedtime Procrastination ; Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan (Lestarina et al., 2017). Untuk memenuhi aspek tersebut, tidur merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi. Kebutuhan tidur yang cukup dapat membantu remaja untuk berkonsentrasi saat berada disekolah dan dapat mengalami tumbuh kembang yang baik sesuai dengan tahap perkembangannya (P2PTM Kemenkes, 2019). Durasi tidur normal yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, untuk remaja durasi tidur yang normal selama 8-9 jam pada malam hari, jika remaja tidak tidur sesuai dengan durasi yang dibutuhkan maka mereka akan rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk (Kemenkes, 2018)

Menurut Ainida et al., (2020) salah satu penyebab individu yang memiliki kualitas tidur yang buruk adalah bermain *game online*. *Game online* merupakan permainan yang terhubung di jaringan internet sehingga memungkinkan pemain di bumi belahan manapun. Melihat fenomena pada saat sekarang ini, banyak pemain game online yang menghabiskan waktunya hanya untuk sekedar bermain *game online* untuk mengejar pencapaian khusus dalam *game online* tertentu. Penelitian oleh Anwari, (2018) pemain *game online* terbanyak berada pada usia remaja hingga dewasa awal yaitu 13-24 tahun. Griffiths et al., (2018) mengatakan bahwa *game online* dapat mengakibatkan seseorang menjadi lebih agresif, stress, kesepian, berkurangnya hubungan sosial, dan menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*).

Penundaan waktu tidur (Bedtime Procrastination) adalah ketidakmampuan seseorang tidur pada waktu yang telah ditentukan dan penundaan waktu tidur ini tidak dikarenakan alasan yang mendesak (Kroese et al., 2016). Remaja yang memiliki bedtime procrastination yang tinggi terlihat dari banyaknya waktu luang mereka dan aktivitas sosial selama 24 jam dan 3 jam sebelum tidur. Adanya penundaan tidur ini yang dilakukan oleh remaja akan berakibat

pada kualitas tidur yang buruk khususnya bagi remaja yang masih berpendidikan yang akan menyebabkan mudah mengantuk pada siang harinya saat di sekolah, berkurangnya konsentrasi dalam belajar hingga penurunan prestasi akademik (Woran et al., 2021).

Bedtime Procrastination dipengaruhi oleh *self control* dan *self regulation* (Magalhães et al., 2020) Menurut Fitriyah, (2017) *self regulation* merupakan usaha untuk sadar dan aktif dalam mengintervensi, mengontrol perilaku, reaksi dan aktivitas seseorang. Cheunget al., (2016) mengatakan bahwa seseorang yang dapat mengontrol pikiran dan emosinya serta dapat menghambat impulsnya merupakan individu yang mempunyai *self regulation* yang tinggi. Sehingga *self regulation* ini yang dapat membuat seseorang sadar tentang waktu yang digunakannya untuk menggunakan internet dan bermain *game online* (Seay & Kraut, 2007).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2023, pada sebuah komunitas para remaja yang memainkan *game online* ditemukan bahwa remaja gamer bermain *game online* kurang lebih 4-7 jam perhari. Waktu yang mereka gunakan untuk bermain juga kurang efektif yaitu pada malam hari bahkan hingga larut malam, karena pada siang harinya remaja memiliki aktivitas untuk bersekolah. Akibat dari hal tersebut remaja menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, menjadi pribadi yang cuek, dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya.

Melihat hal ini, seorang remaja gamer membutuhkan suatu pengaturan diri (*self regulation*) dalam bermain *game online* agar terhindar dari perilaku-perilaku yang dapat merugikan dirinya. Lalu, ditemukan bahwa remaja gamer telah melakukan penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*). Dimana waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur atau istirahat, digunakan untuk bermain *game online*. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Kroese et al., (2016) didapatkan bahwa *bedtime procrastination* dan *self regulation* memiliki pengaruh yang negatif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Evers et al., (2014) didapatkan bahwa efek *self regulation* kurang tidur dimediasi oleh *bedtime procrastination* memiliki pengaruh yang signifikan. Berdasarkan pemaparan fenomena yang didapatkan peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulation* dengan *bedtime procrastination* pada remaja yang bermain *game online*.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu Remaja di Kota

Sawahlunto yang bermain *game online*. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dan dilakukan dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Pada penelitian ini kriteria yang digunakan yaitu remaja berusia 15-18 tahun dan bermain *game online* hingga larut malam sebanyak 272 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa kuisisioner dengan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *product moment correlation*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*), vers. 16.0 *for windows*.

## HASIL

Analisis data diawali dengan uji normalitas pada variabel penelitian, lalu menguji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan terakhir dilakukan uji hipotesis untuk mendapatkan jawaban dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

*Tabel 1 Uji Normalitas*

Variabel	K-SZ	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Self Regulation &amp; Bedtime</i>	0,581	0,888	Normal

Berdasarkan tabel 1 Hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* test terhadap kedua data yang dianalisis menggunakan *SPSS vers 16 for windows* menghasilkan nilai p sebesar 0,888 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas maka selanjutnya peneliti melakukan linearitas untuk melihat apakah data tersebut memiliki hubungan yang linear. Berikut tabel hasil uji linearitas:

*Tabel 2 Uji Linearitas*

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	609.157	1	609.157	42.012	0.000

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai p yang didapatkan setelah pengujian sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya data memiliki hubungan linear. Setelah dilakukannya uji linearitas selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui taraf signifikansi statistik dari koefisien yang dihasilkan dapat diterima atau ditolak. Berikut tabel hasil uji hipotesis:

Tabel 3. Uji Korelasi

Pearson correlation	Sig. (2-tailed)
-0.372	0.000

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi  $r=-0,372$  dengan signifikansi  $p=0,00 (<0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif, dimana semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah *bedtime procrastination*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment pearson yang dilakukan dengan bantuan SPSS vers. 16 for windows, diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan *bedtime procrastination* pada remaja yang bermain *game online* di Kota Sawahlunto dimana menunjukkan hubungan yang berarah negatif dengan taraf koefisien sedang, yang artinya jika *self regulation* tinggi, maka *bedtime procrastination* rendah, begitu juga sebaliknya jika *self regulation* rendah maka *bedtime procrastination* akan tinggi.

*Self regulation* yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dan memungkinkan orang tersebut untuk menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan di masa mendatang (Carey et al., 2004). Tindakan dan proses dalam diri yang kehadiran dan kualitasnya tergantung pada keyakinan dan motivasi individu (Zimmerman, 1990). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami *self regulation* dalam tingkat sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardianti, et al., (2021) yang mendapatkan hasil bahwa *self regulation* pada remaja yang bermain game online memiliki kategori rendah hingga sedang, dimana hasil penelitian ini juga didasarkan pada hasil wawancara yang dilakukannya pada guru BK, dimana pengendalian diri dalam bermain game

online pada kelas tertentu di Sekolah tersebut ada beberapa siswa yang sering mencuri waktu istirahat untuk bermain *game online*.

Selain itu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Rizki, (2021) yang menganalisis intensitas bermain *game online* dan *self regulation* pada siswa MTs yang berjumlah 148 siswa, yang dimana terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan *self regulation*. Pada usia remaja didominasi pada pengaruh teman sebaya, remaja akan mengikuti apa yang dilakukan oleh teman sebayanya khususnya dalam bermain *game online* ini.

Remaja yang memiliki *self regulation* yang rendah mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan perilakunya, yang akan berdampak pada kesulitan belajar serta terbuangnya beberapa keterampilan sosial dan kognitif yang diperlukan dalam mencapai prestasi. *Self regulation* tidak hanya berkaitan dengan keterampilan perilaku dalam mengelola diri dari kemungkinan pengaruh dari lingkungan, akan tetapi juga dalam hal pengetahuan dan juga *sense of personal agency* dalam menampilkan keterampilan pada lingkungan, baik itu moral ataupun norma.

Kebutuhan fisiologis yang sangat dibutuhkan oleh remaja yaitu tidur. Bermain game online menjadi salah satu yang dilakukan oleh para remaja dalam menunda waktu tidur mereka. Tidur yang dibutuhkan untuk remaja memiliki durasi yang berkisar antara 7-8 jam per harinya, namun remaja cenderung menunda tidur mereka pada malam hari. *Bedtime Procrastination* didefinisikan oleh Kroese et al., (2016) sebagai penundaan waktu tidur yang dilakukan oleh seseorang tanpa ada alasan khusus atau penting.

Penelitian ini menghasilkan *bedtime procrastination* pada remaja mendapatkan kategorisasi sedang hingga tinggi dengan mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magalhães et al., (2020) yang menyatakan bahwa remaja cenderung menunda tidurnya saat ingin tidur dan saat ditempat tidur, hal ini disebabkan oleh menonton video youtube, menonton film, mendengarkan musik dan bermain *game online*.

Faktor selanjutnya yaitu regulasi diri, individu dengan regulasi yang rendah tidak dapat mengendalikan dirinya dan menjadi sensitif terhadap gangguan sekitar, inilah yang menyebabkan *bedtime procrastination* tersebut terjadi Kroese et al., (2016). Penelitian Cui et al., (2021) menyatakan bahwa seseorang yang menunda waktu tidurnya harus menahan tekanan kantuk yang tinggi pada saat-saat terakhir hingga akhirnya tertidur secara tidak disengaja.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat dilihat bahwa individu yang memiliki *self regulation* yang tinggi memiliki kemungkinan untuk tidak menunda waktu tidur di malam hari untuk bermain *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kadzikowska-Wrzosek, 2018) yang menyatakan bahwa rendahnya *self regulation* berhubungan dengan *bedtime procrastination*. Dimana keterampilan *self regulation* yang rendah dapat menyebabkan kantuk di malam hari, yang pada gilirannya mempengaruhi kecenderungan untuk menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*).

Keterampilan *self regulation* yang rendah memfasilitasi berkembangnya kecanduan terhadap internet, permainan komputer, dan situs jejaring sosial (Blachnio et al., 2016). Remaja yang memainkan *game online* berasal dari rasa ingin tahu terhadap game tersebut. Berbagai alasan juga dijadikan untuk bisa memainkan *game online*, baik untuk mengisi waktu luang, juga karena tidak ada aktivitas yang bisa dilakukan, kesepian, bosan, dan alasan lainnya. Disinilah *self regulation* yang tinggi diperlukan agar bisa mengontrol diri untuk tidak memainkan *game online* di malam hari agar tidak menunda tidurnya (Ayu, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti tentang hubungan antara *self regulation* dengan *bedtime procrastination* pada remaja yang bermain *game online* di Kota Sawahlunto, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat gambaran yang menyatakan bahwa *self regulation* pada remaja yang bermain *game online* di Kota Sawahlunto berada pada tingkat sedang.
2. Terdapat gambaran yang menyatakan bahwa *bedtime procrastination* pada remaja yang bermain *game online* di Kota Sawahlunto berada pada tingkat sedang hingga tinggi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan *bedtime prcrastination* dengan arah negatif, artinya hipotesis diterima, dimana jika *self regulation* tinggi, maka *bedtime procrastination* rendah begitupun sebaliknya, semakin rendah *self regulation*, maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* pada remaja yang bermain game online di Kota Sawahlunto.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Anwari, F. N. (2018). *Indonesian Mobile Gamers Behavior in 2018 – Part 1*. Retrieved from *Game Prime*. <https://www.gameprime.org/2018/10/indonesian-mobile-gamers-behavior-in-2018-part-1/>
- Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1754>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Cheung, R. Y. K., Lee, J. H. S., Lee, L. L., Chung, T. K. H., & Chan, S. S. C. (2016). Vaginal pessary in women with symptomatic pelvic organ prolapse. *Obstetrics and Gynecology*, 128(1), 73–80. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001489>
- Cui, X., Zhou, F., Ciais, P., Davidson, E. A., Tubiello, F. N., Niu, X., Ju, X., Canadell, J. G., Bouwman, A. F., Jackson, R. B., Mueller, N. D., Zheng, X., Kanter, D. R., Tian, H., Adalibieke, W., Bo, Y., Wang, Q., Zhan, X., & Zhu, D. (2021). Global mapping of crop-specific emission factors highlights hotspots of nitrous oxide mitigation. *Nature Food*, 2(11), 886–893. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00384-9>
- Evers, C., Kroese, F. M., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2014). Health Psychology. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Fitriyah. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Griffiths, M. D., Torres-Rodríguez, A., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 707–718. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.75>
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128(December 2017), 10–15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Diakses pada: 02 Februari 2023*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (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>
- 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>

- 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>
- P2PTM Kemenkes. (2019). *Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?* P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/Infographicp2ptm/Stress/Page/5/Sobat-Sehat-Apakah-Kebutuhan-Tidur-Anda-Sudah-Terpenuhi>
- Rizki, A. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 137–144. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8957>
- Seay, A. F., & Kraut, R. E. (2007). Project massive: self-regulation and problematic use of online gaming. In *SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 829–838). <https://doi.org/10.1145/1240624.1240749>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Zimmerman, B. (1990). Goal Setting and Self-Efficacy During Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>