

## ***BEDTIME PROCRASTINATION***

### **(STUDI FENOMENOLOGIS MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG MENUNDA WAKTU TIDUR)**

**Annisa Fitriani**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[Annisafitri1701.af@gmail.com](mailto:Annisafitri1701.af@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

*Bedtime procrastination* sebagai pengorbanan waktu tidur, yang merupakan hal yang disukai banyak orang, akan memunculkan banyak dampak negatif bagi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang terlibat dengan aktivitas *bedtime procrastination*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode analisis *interpretative phenomenological analysis*. Partisipan penelitian yang dipilih adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang terlibat dengan perilaku *bedtime procrastination* secara berkala dan tidak terdiagnosis memiliki gangguan tidur atau tidak bekerja *shift* malam. Metode wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara yang dilakukan secara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan tiga tema induk, yaitu (1) proses *bedtime procrastination* yang meliputi alasan untuk tidur, penolakan yang tidak disadari, kesadaran terhadap dampak, dan penerimaan *bedtime procrastination*; (2) habituasi yang terbentuk yang meliputi konsistensi perilaku *bedtime procrastination*, konsekuensi yang dirasakan, dan penilaian negatif terhadap tidur; (3) modifikasi perilaku yang meliputi pemicu awal perubahan dan strategi perubahan perilaku. Melalui penelitian ini, partisipan menyampaikan bagaimana dinamika yang dilalui sebagai mahasiswa yang melakukan *bedtime procrastination* dan bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam ilmu psikologi di bidang klinis guna memahami pengalaman mahasiswa pelaku *bedtime procrastination*.

**Kata kunci:** *Bedtime procrastination, interpretative phenomenological analysis, mahasiswa*

## ***BEDTIME PROCRASTINATION***

### **(PHENOMENOLOGICAL STUDY OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY WHO DELAYING THEIR SLEEP)**

**Annisa Fitriani**

Diponegoro University Faculty of Psychology

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[Annisafitri1701.af@gmail.com](mailto:Annisafitri1701.af@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

Bedtime procrastination as sacrifice sleep time, which many people find to be their favorite thing to do, has a number of detrimental effects on students' mental health. This study attempts to dig the Diponegoro University Faculty of Psychology student's experience in the activity of bedtime procrastination. This study is conducted with semi-structured interviews and used interpretative phenomenological analysis. Participants were selected who frequently engaged in bedtime procrastination, but whose sleep was not otherwise affected by diagnosed sleep disorders or shift work. Three group themes were identified in this research (1) the process of *bedtime procrastination* which includes four super-ordinate themes: reason for sleep, unconscious rejection, awareness to impact, and acceptance of bedtime procrastination; (2) habituation which includes three super-ordinate themes: consistency of bedtime procrastination behavior, perceived consequences, and negative judgments to their sleep; and (3) behavior modification which includes two super-ordinate themes: trigger of change and behavior change strategy. Through this study, participants convey how the dynamics going through as students who do bedtime procrastination and how they interpret the experiences. The findings in this study are expected to be knowledge into psychology in the clinical field in order to understand the experiences of students who practice bedtime procrastination.

**Keywords:** Bedtime procrastination, interpretative phenomenological analysis, students