

Peran Prokrastinasi Waktu Tidur terhadap Penggunaan Media Sosial Bermasalah pada Mahasiswa Tingkat Akhir = The Role of Bedtime Procrastination towards Problematic Social Media Use among Final Year Students

Nisrina Dinda Zhafira, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546429&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan skripsi cenderung menggunakan waktu sebelum tidur untuk menggunakan media sosial sebagai pelarian. Namun, aktivitas tersebut dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi prokrastinasi waktu tidur terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir. Partisipan pada penelitian ini adalah 358 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi (perempuan=265, laki-laki=93), berusia 18–25 tahun ($M=21,58$, $SD=0,794$), dan menggunakan media sosial. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa prokrastinasi waktu tidur dapat memprediksi penggunaan media sosial bermasalah secara signifikan dengan kontribusi yang sedang ($R^2=0,091$, $p<0,01$). Disarankan untuk memperhatikan proporsi demografis partisipan di penelitian selanjutnya.

.....Final-year students facing the pressures of their thesis tend to use their bedtime to engage with social media as a form of escape. However, this activity can develop into maladaptive behavior. This study aims to determine the role of bedtime procrastination towards this problem in final year students. Participants in this research were 358 final year students who were doing their thesis (female=265, male=93), aged 18–25 years ($M=21.58$, $SD=0.042$), and used social media. The results of the regression analysis showed that bedtime procrastination significantly predicts problematic social media use with a moderate contribution. ($R^2=0,091$, $p<0,01$). It is suggested that future research should consider the demographic proportion of participants.