

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir, yang umumnya berada pada rentang usia 21–25 tahun, sedang berada pada fase kehidupan yang penuh dengan kerentanan (*full of vulnerability*) yang dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Masa transisi dari remaja menuju dewasa ini ditandai dengan eksplorasi identitas yang intens namun sering kali diwarnai oleh ketidakstabilan emosi (*instability*). Dalam proses perkembangannya, individu dihadapkan pada tuntutan sosial untuk mandiri secara penuh, yang jika gagal dikelola, dapat memicu berbagai kesulitan adaptasi psikologis (Havighurst, 1972). Kerentanan ini menjadi krusial karena kondisi psikologis yang sejahtera atau *Subjective Well-being* (SWB) merupakan modal vital bagi mahasiswa untuk dapat berfungsi optimal dalam melewati fase transisi yang penuh gejolak ini. Pentingnya kondisi ini ditegaskan oleh Lyubomirsky dkk., (2005), yang menemukan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi memiliki kapasitas resiliensi dan kreativitas yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas-tugas kompleks.

Kondisi ideal sering kali berbeda dengan realita di lapangan. fenomena ini tergambarkan dalam laporan *World Happiness Report 2024*, yang menempatkan indeks kebahagiaan generasi muda Indonesia pada peringkat ke-75 secara global. Kondisi ideal tersebut semakin sulit dicapai di lingkungan perguruan tinggi yang penuh tantangan. Data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Selain itu, studi Mufatihah dkk., (2025) juga menemukan fakta bahwa stres akademik merupakan kondisi yang lazim namun berbahaya jika tidak dikelola dengan *coping strategy* yang baik, di mana mayoritas mahasiswa mengalami stres tingkat sedang akibat ketakutan akan kegagalan.

Tantangan akademik tersebut menjadi semakin kompleks bagi mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung karena adanya integrasi keilmuan. Mahasiswa tidak hanya dituntut memenuhi standar kurikulum umum seperti penyelesaian skripsi, tetapi juga wajib memenuhi standar kompetensi keagamaan, seperti hafalan Al-Qur'an dan ujian komprehensif. Beban ganda ini menjadi sumber tekanan tersendiri, khususnya bagi mahasiswa dengan latar belakang pendidikan umum seperti SMA atau SMK. Berbeda dengan lulusan pesantren yang sudah terbiasa dengan kultur hafalan, mahasiswa dari sekolah umum harus beradaptasi lebih keras untuk membagi waktu antara menyusun skripsi dan memenuhi target hafalan. Akumulasi tuntutan ini memicu munculnya persepsi stres akademik yang tinggi, di mana mahasiswa menilai beban kerja dan tuntutan keagamaan tersebut melebihi kapasitas yang mereka miliki.

Tingginya persepsi tekanan akademik ini menjadi salah satu faktor utama yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan mahasiswa. Berbagai penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa persepsi stres akademik memiliki hubungan negatif dengan *subjective well-being* (SWB). Dalam tinjauan sistematisnya, Pascoe dkk., (2020) menyimpulkan bahwa beban akademik yang berlebihan berdampak langsung pada penurunan kesehatan mental dan kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan Civitci (2015) yang membuktikan bahwa semakin tinggi persepsi stres yang dirasakan, semakin rendah tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Begitu pula dengan penelitian Schifffrin dan Nelson (2010) dalam penelitiannya "*Stressed and happy?*" menemukan bahwa tingkat stres yang dirasakan berbanding terbalik dengan kebahagiaan. Hal ini divalidasi lebih lanjut oleh Denovan dan Macaskill (2017) dalam studi mereka menegaskan bahwa stres akademik merupakan prediktor signifikan yang menghambat *subjective well-being*, di mana mahasiswa yang gagal melakukan koping adaptif cenderung mengalami penurunan drastis dalam kesejahteraan psikologis mereka.

Dampak persepsi tekanan akademik terhadap kesejahteraan mahasiswa tidak selalu terjadi secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa merespons tekanan tersebut. Kapasitas regulasi diri (*self-regulation*) pada fase *emerging adulthood* sendiri sering kali belum berkembang secara optimal, sehingga individu lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan internal dan mengelola prioritas harian (Steinberg, 2005). Selain dari tekanan lingkungan akademik, tantangan terhadap kesejahteraan juga muncul akibat kegagalan regulasi perilaku internal individu. Hal ini terlihat dalam perilaku *bedtime procrastination* (Kroese dkk., 2014), yaitu penundaan waktu tidur secara sengaja untuk melakukan aktivitas hiburan yang tidak penting, meskipun menyadari konsekuensi negatifnya. Berbeda dengan anggapan bahwa penundaan tidur sekadar dampak dari beban tugas, perilaku ini merupakan bentuk masalah kontrol diri yang mandiri. Meskipun sering muncul bersamaan dengan masa penyusunan skripsi, *bedtime procrastination* menjadi bentuk kegagalan individu dalam menjalankan niat tidur demi kesenangan sementara, yang pada akhirnya dapat menurunkan kondisi psikologis mahasiswa.

Sirois dan Pynchyl (2013) melihat prokrastinasi sebagai bentuk regulasi emosi jangka pendek (*short-term mood repair*), proses psikologis tersebut menjelaskan alasan mahasiswa menunda waktu tidur. Ketika sepanjang hari mempersepsikan beban skripsi sebagai tekanan yang berat (persepsi stres akademik), mahasiswa cenderung berusaha memulihkan kondisi emosionalnya di malam hari dengan mencari kesenangan sesaat. Proses pengambilan keputusan ini menggambarkan fenomena *giving in to feel good* Tice dan Bratslavsky (2000) di mana kontrol diri kalah oleh dorongan untuk meredakan ketegangan emosional secara instan.

Pandangan klasik sering kali melihat masalah tidur mahasiswa sekadar sebagai reaksi fisiologis atas tekanan akademik, seperti insomnia (Almojali dkk., 2017). Padahal, literatur terbaru menunjukkan adanya pergeseran ke arah masalah regulasi perilaku yang dikenal sebagai *bedtime procrastination* (Kroese dkk., 2014). Perilaku ini memengaruhi penurunan *subjective well-being* melalui dua proses psikologis utama. Secara afektif, penundaan waktu tidur mengurangi durasi istirahat yang dibutuhkan untuk memulihkan sumber daya kognitif dan energi emosional individu. Akibatnya, mahasiswa memulai hari dengan keterbatasan energi mental, sehingga lebih sensitif terhadap emosi negatif dan kurang toleran terhadap tekanan harian. Secara kognitif, *bedtime procrastination* memicu proses evaluasi diri yang negatif, kesadaran akan kegagalan mengontrol diri di malam sebelumnya kerap menimbulkan rasa bersalah (*guilt*) dan penyesalan (*regret*). Kondisi ini sejalan dengan temuan Balkis dan Duru (2016) bahwa kegagalan regulasi diri berhubungan erat dengan rendahnya kepuasan hidup (*life satisfaction*). *Bedtime procrastination* menjadi bentuk perilaku kurang adaptif yang secara konsisten menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Integrasi variabel ini dalam pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa masih terbatas. Mayoritas studi terdahulu, seperti Exelmans dan Van den Bulck (2017) cenderung berfokus pada hubungan teknis antara penggunaan media elektronik dan durasi tidur, tanpa mendalami dinamika psikologisnya bersamaan dengan persepsi stres akademik. Keterbatasan tersebut menjadi celah penelitian yang penting untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *bedtime procrastination* sebagai bentuk dinamika perilaku internal bersama dengan persepsi stres akademik sebagai bentuk penilaian atas tuntutan situasi eksternal. Fokus utama penelitian ini adalah memahami bagaimana interaksi antara penilaian tekanan akademik dan kegagalan regulasi diri tersebut berhubungan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Urgensi masalah ini tercermin dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 13–19 November 2025 terhadap 62 mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil survei menunjukkan data yang mengkhawatirkan karena terindikasi defisit tidur kronis yang menyimpang dari standar kesehatan. Rincian data menunjukkan:

1. Defisit Tidur Kronis: Sebanyak 48 dari 62 responden (77%) melaporkan durasi tidur rata-rata ≤ 6 jam per hari. Angka ini menunjukkan penyimpangan signifikan dari konsensus *National Sleep Foundation* (Hirshkowitz dkk., 2015), yang merekomendasikan durasi tidur ideal 7–9 jam untuk usia dewasa muda (18–25 tahun). Defisit tidur ini menempatkan mahasiswa pada risiko tinggi penurunan fungsi kognitif dan ketidakstabilan emosi.

2. Pola Tidur Larut: Mayoritas responden, yakni sebanyak 48 mahasiswa, menunjukkan kecenderungan pola tidur larut (*late chronotype*) dengan waktu tidur rata-rata di atas pukul 23.00 WIB. Kondisi ini mengindikasikan adanya pergeseran fase tidur (*delayed sleep phase*) yang tidak selaras dengan tuntutan aktivitas pagi, sehingga berkontribusi pada defisit durasi tidur harian.
3. Indikasi *Volitional Delay*: Ketika ditanya mengenai penyebab kurang tidur, mayoritas responden bukan menjawab karena lembur mengerjakan tugas, melainkan karena memilih melakukan aktivitas kesenangan pribadi dan bersantai (*leisure activities*) yang dilakukan secara sadar meskipun tubuh sudah lelah. Hal ini mengindikasikan tingginya prevalensi *bedtime procrastination*.

Maraknya perilaku penundaan tidur ini berkaitan erat dengan tingginya tuntutan yang dihadapi mahasiswa. Berdasarkan perspektif regulasi emosi Sirois dan Pychyl (2013), *bedtime procrastination* berfungsi sebagai bentuk koping jangka pendek untuk memulihkan kondisi emosional dari tekanan harian. Mahasiswa yang mengalami kelelahan kognitif akibat proses penyusunan skripsi serta pemenuhan tuntutan aktivitas harian cenderung mencari kompensasi waktu pribadi di malam hari. Penundaan tidur ini dilakukan sebagai upaya memperoleh kepuasan instan demi memulihkan suasana hati yang negatif, meskipun mereka menyadari bahwa keputusan tersebut mengorbankan waktu istirahat dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mereka di hari berikutnya.

Untuk mendalami dampak perilaku tersebut terhadap kondisi psikologis (*subjective well-being*), peneliti melakukan studi pendalaman melalui survei kualitatif menggunakan pertanyaan terbuka terhadap 9 responden yang terindikasi memiliki kecenderungan perilaku *bedtime procrastination*. Penentuan jumlah 9 partisipan pada tahap pendalaman ini mengacu pada prinsip Creswell (2009) mengenai pentingnya eksplorasi mendalam pada sejumlah kecil subjek untuk memahami esensi pengalaman mereka. Penggunaan pertanyaan terbuka ini bertujuan untuk menangkap konteks pengalaman mahasiswa secara lebih nyata, di mana hasil respons tertulis menunjukkan adanya keseragaman pola dampak psikologis yang dialami para partisipan.

Pertama, dari aspek afektif, perilaku penundaan tidur berhubungan dengan timbulnya ketidakstabilan emosi (*mood instability*). Hal ini terlihat dari kutipan pengalaman partisipan S (20 tahun) yang menyatakan: “Jujur bawaannya agak emosi dikit... sebisa mungkin jangan ada yang ganggu.” Pernyataan tersebut didukung oleh partisipan L (21 tahun) yang merasakan dominasi emosi negatif saat terbangun: “Guilty dan badmood... ketika bangun pun semua terlihat menyebalkan.” Kondisi serupa dialami oleh partisipan FZ (21 tahun) yang melaporkan

penyesalan kognitif sekaligus penurunan motivasi di pagi hari: *“Muncul rasa nyesel karena sadar itu salah aku sendiri... ujung-ujungnya mood jadi kurang semangat buat mulai hari.”* Data awal ini mengindikasikan bahwa upaya mahasiswa untuk memperoleh kepuasan sementara melalui penundaan tidur justru menghasilkan dampak sebaliknya, alih-alih merasakan emosi positif (*positive affect*), mereka didominasi oleh perasaan bersalah dan iritabilitas.

Kedua, dari aspek kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), penundaan tidur berhubungan dengan rendahnya persepsi individu terhadap kendali atas dirinya. Hal ini terlihat dari evaluasi kognitif partisipan FZ (21 tahun) yang menyatakan: *“Kebiasaan menunda tidur bikin aku merasa kehilangan kontrol atas waktuku sendiri... target yang seharusnya selesai cepat malah keteteran.”* Partisipan tersebut memberikan penilaian kepuasan hidup sebesar 6 dari 10 akibat menurunnya keteraturan hidup yang dirasakannya. Penilaian serupa disampaikan oleh partisipan A (21 tahun) yang menyoroti tidak tercapainya tujuan harian: *“Banyak target harian yang akhirnya gak tercapai.”*

Ketiga, terkait dengan persepsi stres akademik yang dialami, penundaan tidur ini sering kali digunakan sebagai cara untuk menghindari dari tekanan harian. Partisipan D (21 tahun) menjelaskan alasan di balik perilakunya: *“Kebiasaan menunda tidur itu bisa disebut sebagai bentuk dari balas dendam saya karena selama seharian penuh saya banyak melakukan hal yang monoton dan penuh tuntutan.”* Namun, pengalaman dari partisipan FZ (21 tahun) menunjukkan bahwa cara ini tidak benar-benar menyelesaikan masalah: *“Awalnya mikir bisa 'kabur sebentar' dari tekanan tugas akhir... tapi ujung-ujungnya malah nambah beban pikiran baru... efek jangka panjangnya bikin aku makin kewalahan sendiri.”* Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan S (20 tahun) yang merasakan bahwa penundaan tidur justru memperberat kondisinya: *“Bukannya ngebantu hilangin stres, malah nambah stres.”*

Ketika mahasiswa secara terus-menerus mengalami emosi negatif seperti rasa bersalah dan mudah marah akibat kurang tidur, kemampuan mereka untuk mengelola tekanan akademik menjadi terbatas. Kondisi emosional yang tidak stabil ini pada akhirnya dapat mengganggu fokus dan proses berpikir analitis yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan maupun skripsi.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *broaden and build theory* (Fredrickson, 2001) yang menekankan bahwa emosi positif berfungsi memperluas pemikiran dan tindakan individu. Sebaliknya, dominasi emosi negatif yang bersumber dari akumulasi stres dan kelelahan akan menyempitkan fokus pikiran individu. Penyempitan fokus ini membuat mahasiswa kesulitan menemukan solusi atas hambatan akademiknya, sehingga memperburuk

kondisi emosional yang dirasakan (Garland dkk., 2010). Ketika tekanan akademik terus berlanjut dan evaluasi terhadap ketercapaian harian cenderung negatif, kepuasan hidup mahasiswa akan menurun. Kombinasi antara tingginya emosi negatif dan rendahnya kepuasan hidup inilah yang menggambarkan kondisi kesejahteraan subjektif yang rendah pada mahasiswa.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir merupakan hasil dari interaksi dua jalur yang berbeda. Pertama, melalui jalur persepsi stres akademik yang memberikan beban kognitif secara langsung berdasarkan penilaian subjek terhadap tuntutan tugasnya. Kedua, melalui jalur *bedtime procrastination* sebagai bentuk kesulitan regulasi diri yang memicu penipisan energi mental. Penelitian ini memposisikan keduanya sebagai faktor risiko dari sisi penilaian eksternal dan kontrol internal, sehingga penting untuk melakukan kajian empiris melalui penelitian berjudul "Pengaruh Stres Akademik dan *Bedtime Procrastination* terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung".

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh Stres Akademik terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *Bedtime Procrastination* terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh Stres Akademik dan *Bedtime Procrastination* secara simultan terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh Stres Akademik terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengetahui pengaruh *Bedtime Procrastination* terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengetahui pengaruh Stres Akademik dan *Bedtime Procrastination* secara simultan terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun penerapan praktis di lapangan, sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Kesehatan. Pertama, penelitian ini memperkaya literatur mengenai dinamika kesejahteraan subjektif pada populasi mahasiswa dengan menguji peran persepsi stres akademik sebagai prediktor kognitif. Temuan ini diharapkan dapat memperjelas bagaimana penilaian individu terhadap tekanan lingkungan pendidikan berkontribusi terhadap evaluasi kesejahteraan mereka. Kedua, penelitian ini memberikan kebaruan dengan mengintegrasikan variabel *bedtime procrastination* sebagai prediktor perilaku yang relatif baru dalam kajian psikologi di Indonesia. Ini menjadi bukti mengenai mekanisme pemulihan suasana hati (Sirois & Pychyl, 2013), di mana penundaan tidur diuji bukan sekadar sebagai masalah manajemen waktu, melainkan sebagai bentuk koping maladaptif terhadap persepsi stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan subjektif. Ketiga, penelitian ini memberikan wawasan spesifik mengenai profil psikologis mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) yang menghadapi *double burden* (tuntutan kurikulum nasional dan keislaman). Hal ini memperluas validitas teori *subjective well-being* dalam konteks budaya pendidikan yang khas, yaitu integrasi ilmu umum dan agama.

Kegunaan Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai keterkaitan antara penundaan waktu tidur dan kondisi emosional harian. Dengan memahami bahwa penundaan tidur sering kali menjadi mekanisme pelarian yang tidak efektif dari tekanan akademik, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Bagi institusi perguruan tinggi, khususnya UIN Sunan Gunung Djati Bandung, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dalam merancang program edukasi atau layanan pendampingan psikologis yang memperhatikan aspek regulasi diri dan manajemen gaya hidup mahasiswa. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengkaji isu *bedtime procrastination* dengan variabel lain yang lebih luas seperti *Fear of Missing Out* (FOMO) atau kontrol diri. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi variabel Persepsi Stres Akademik melalui indikator yang lebih spesifik seperti efikasi diri akademik atau dukungan sosial. Selain itu, kajian ini dapat menjadi acuan untuk meneliti *Subjective Well-being* menggunakan indikator intervensi psikologi positif, seperti pelatihan regulasi emosi, resiliensi, atau *coping strategy*.