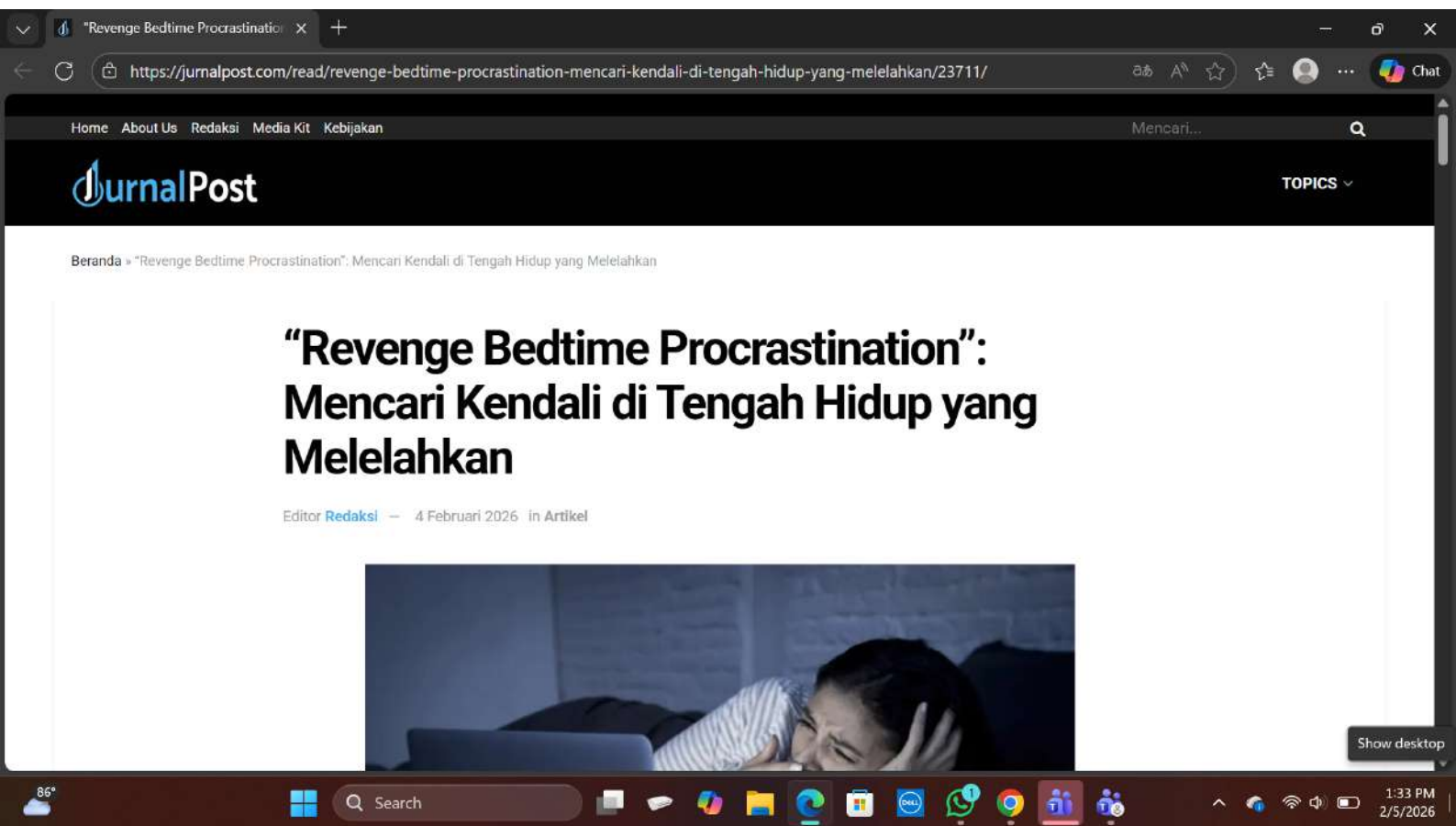




Revenge Bedtime Procrastination

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

Chat

JurnalPost

TOPICS



Foto: Amaha, 2025

Oleh: **Jessica Aurelia Sentosa & Niken Widi Astuti**
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

JurnalPost.com – Di tengah ritme hidup yang semakin padat, ada kebiasaan kecil yang kerap dianggap tidak penting. Alih-alih beristirahat, banyak orang yang menunda tidur ketika kondisi tubuh berada di titik paling lelah, seolah-olah malam hari adalah satu-satunya waktu untuk bernapas.

Get the Complete Guide

Learn about the latest identity based adversary trends and

86°

Search





1:33 PM
2/5/2026

Show desktop

Revenge Bedtime Procrastination

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

JournalPost

TOPICS

Menurut Suni (2025), fenomena ini dikenal sebagai *revenge bedtime procrastination*, yaitu suatu kondisi ketika seseorang menunda tidur bukan karena ada hal penting, melainkan untuk mengambil kembali rasa kendali dan kebebasan yang tidak sempat dirasakan sepanjang hari. Dalam kondisi seperti inilah, begadang sering kali tidak terasa sebagai masalah, namun sebagai pelarian yang wajar seperti bermain sosial media, menonton film, dan sebagainya.

Istilah *revenge bedtime procrastination* mulai populer pada tahun 2020, setelah seorang jurnalis bernama Daphne K. Lee mengunggah di platform X. Frasa tersebut merupakan terjemahan dari istilah Tiongkok "*bàofùxíng áoyě*", yang merujuk pada kebiasaan begadang sebagai bentuk "balas dendam" atas rutinitas di siang hari yang melelahkan sehingga mereka mendapatkan kembali kebebasan di larut malam (Liang, 2020). Umumnya, fenomena ini dialami oleh pekerja dengan tingkat stress yang tinggi dan jam kerja yang panjang. Namun, tidak menutup kemungkinan, hal ini juga dirasakan oleh para remaja, khususnya mahasiswa dengan jadwal harian yang padat.

Mengapa seseorang mengalami *revenge bedtime procrastination*?

Revenge bedtime procrastination sering kali menjadi bentuk "balas dendam" atas kebebasan yang tidak sempat dirasakan di siang hari. Dari sudut pandang psikologis, perilaku ini kerap dikaitkan dengan rendahnya rasa kendali terhadap kehidupan sehari-hari, bukan semata-mata kegagalan individu dalam mengatur diri. Ketika kesenangan dan waktu luang terus tertunda, malam hari menjadi satu-satunya ruang untuk memenuhinya, meski harus dibayar dengan waktu tidur.

86°

Search

Show desktop

1:33 PM
2/5/2026

Revenge Bedtime Procrastination

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

JournalPost

TOPICS

CrowdStrike®

Kebiasaan menunda ini membuat waktu tidur semakin berkurang yang pada akhirnya akan memengaruhi fungsi otak, termasuk kemampuan mengingat, berpikir, dan pengambilan keputusan. Namun, sebenarnya terdapat dampak yang sering kali tidak terasa secara drastis tetapi hadir secara perlahan dan berulang, yaitu dampak kelelahan yang membentuk siklus hidup tanpa disadari.

Bangun pagi dengan tubuh yang belum sepenuhnya pulih kerap disertai dengan rasa bersalah karena kembali mengorbankan waktu tidur. Rasa lelah pun terbawa sepanjang hari, yang membuat konsentrasi menurun dan emosi menjadi lebih sensitif. Tanpa disadari, kelelahan tidak lagi menjadi kondisi sementara, melainkan bagian dari keseharian.

Waktu tidur pun kembali ditunda demi mencari hiburan ringan yang memberi rasa lega sesaat. Dampak ini jarang muncul sebagai masalah besar dalam satu malam. Justru karena terasa ringan dan tidak selalu disadari, kebiasaan ini perlahan membentuk pola yang sulit dilepaskan.

Dampaknya apa ya secara psikologis?

Pertama, kelelahan secara mental dan emosional, karena kurang tidur membuat otak sulit “reset” akibatnya mudah lelah secara emosional, mudah jenuh, dan merasa kewalahan meskipun diberikan sedikit tugas.

Kedua, mood menjadi tidak stabil, seseorang yang kurang tidur mudah peka atau sensitif, mudah marah, terkadang mudah sekali merasa sedih atau kesal tanpa sebab. Emosi menjadi tidak stabil.

86°

Search

1:33 PM

2/5/2026

Show desktop

Revenge Bedtime Procrastination x +

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

JurnalPost TOPICS

menurun dan emosi menjadi lebih sensitif. Tanpa disadari, kelelahan tidak lagi menjadi kondisi sementara, melainkan bagian dari keseharian.

Waktu tidur pun kembali ditunda demi mencari hiburan ringan yang memberi rasa lega sesaat. Dampak ini jarang muncul sebagai masalah besar dalam satu malam. Justru karena terasa ringan dan tidak selalu disadari, kebiasaan ini perlahan membentuk pola yang sulit dilepaskan.

Dampaknya apa ya secara psikologis?

Pertama, kelelahan secara mental dan emosional, karena kurang tidur membuat otak sulit "reset" akibatnya mudah lelah secara emosional, mudah jenuh, dan merasa kewalahan meskipun diberikan sedikit tugas.

Kedua, mood menjadi tidak stabil, seseorang yang kurang tidur mudah peka atau sensitif, mudah marah, terkadang mudah sekali merasa sedih atau kesal tanpa sebab. Emosi menjadi tidak stabil.

Ketiga, penurunan konsentrasi. Daya ingat, kemampuan mengambil keputusan, dan fokus kerja/belajar menjadi menurun. Hal ini seringkali membuat performa menjadi turun dan dapat mengakibatkan frustrasi pada seseorang. *Keempat*, risiko kecemasan dan depresi, ini dalam jangka panjang karena pola tidur sangat berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi.

Must Read CISQ Report of 2025

Show desktop

86° Search

1:33 PM 2/5/2026

Revenge Bedtime Procrastination

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

JurnalPost

TOPICS

Bagaimana cara mengatasi *revenge bedtime procrastination*?

CrowdStrike®

Memahami pola dan dampak *revenge bedtime procrastination*, muncul pertanyaan tentang bagaimana rantai ini dapat diputus secara perlahan. Karena berakar pada pola hidup sehari-hari, upaya mengatasinya tidak terjadi dalam semalam, melainkan perlu dimulai dari perubahan-perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten.

Perubahan kecil yang konsisten dapat dimulai dengan menciptakan lingkungan tidur yang lebih mendukung. Banyak ahli sepakat bahwa suhu kamar ideal untuk tidur berada di kisaran 65 derajat Fahrenheit atau setara dengan 18,3 derajat Celcius. Bagi sebagian orang, suhu ini mungkin terasa cukup dingin. Namun, suhu yang lebih rendah dapat membantu seseorang lebih mudah merasa mengantuk. Selain suhu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa aroma tertentu dapat mendukung istirahat yang lebih baik, karena bekerja langsung melalui indra, dan mengirimkan sinyal ke otak yang memengaruhi suasana hati, menenangkan sistem saraf, dan mempersiapkan tubuh untuk beristirahat. Aroma lembut seperti lavender atau *chamomile* kerap dikaitkan dengan rasa rileks dan membantu dalam melepas stres setelah seharian beraktivitas. Ketika dipadukan dengan kebiasaan malam yang konsisten, aroma ini akan mengubah waktu tidur menjadi sesuatu yang lebih dinantikan.

Show desktop

86°

Search

1:33 PM
2/5/2026

Revenge Bedtime Procrastination

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

JournalPost

TOPICS

CrowdStrike®

Perubahan yang tak kalah penting adalah kebiasaan menggunakan *gadget* sebelum tidur. Tidak dapat dipungkiri, *gadget* menjadi salah satu pemicu utama *revenge bedtime procrastination* karena menawarkan banyak sekali hiburan sementara seperti bermain *games*, menonton *series* atau film, *scrolling* media sosial, dan masih banyak lagi. Sebagai gantinya, metode relaksasi seperti membaca buku, meditasi, atau peregangan ringan dapat menurunkan stres tanpa memperpanjang waktu terjaga. Jika dilakukan secara rutin, kebiasaan ini perlahan akan menggeser anggapan bahwa menunda tidur adalah hal yang harus dipenuhi setiap malam.

Pada akhirnya, upaya mengatasi *revenge bedtime procrastination* tidak cukup hanya mengandalkan beberapa kebiasaan kecil sebelum tidur. Dalam buku Matthew Walker, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, dijelaskan bahwa, "Semakin pendek waktu tidur, maka semakin pendek umur seseorang." Pernyataan ini menjadi pengingat bahwa kualitas tidur seseorang akan berkaitan langsung dengan kesehatan jangka panjang mereka. Oleh karena itu, perubahan lingkungan tidur dan kebiasaan ini harus dilakukan bersamaan dengan sikap yang disiplin dan konsistensi. Jika masalah tidur terus berlanjut dan mulai mengganggu aktivitas harian, berkonsultasi dengan tenaga profesional dapat menjadi langkah selanjutnya untuk memahami pola tidur dan membangun rencana istirahat yang lebih sehat.

Daftar Pustaka

Admin. (2020). *Revenge Bedtime Procrastination Proliferates in China*. SleepDT.

86°

Search

1:33 PM

2/5/2026

dan mulai mengganggu aktivitas harian, berkonsultasi dengan tenaga profesional dapat menjadi langkah selanjutnya untuk memahami pola tidur dan membangun rencana istirahat yang lebih sehat.

Daftar Pustaka

Admin. (2020). *Revenge Bedtime Procrastination Proliferates in China*. SleepDT.
<https://sleepdt.com/revenge-bedtime-procrastination-proliferates-in-china/#:~:text=Rao%20was%20doing%20what%20the,%E2%80%9D>

Foley, Logan. (2025). *Bedroom Environment: What Elements Are Important?* Sleep Foundation.
<https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment>.

Graham. (n.d.). *Why We Sleep* by Matthew Walker: Summary & Notes. Grahammann.
<https://grahammann.net/book-notes/why-we-sleep-matthew-walker>.

How to Build a Relaxing Nighttime Routine With Scent. (2025). Mavwicks Fragrances.
https://shopmavwicks.com/blogs/resources/how-build-relaxing-nighttime-routine?srsltid=AfmBOopspl01wZAOIg_RMemaEZ7B-MzhGj7j-NcJ2f-1YOCKgSpr0-j5.

Lawler, Moira. (2025). *Revenge Sleep Procrastination: Are You Doing It and How to Stop*. Everyday health.
<https://www.everydayhealth.com/sleep/revenge-sleep-procrastination-are-you-doing-it-and-how-to-stop/>.

86°

Search

1:33 PM
2/5/2026

Revenge Bedtime Procrastination

https://jurnalpost.com/read/revenge-bedtime-procrastination-mencari-kendali-di-tengah-hidup-yang-melelahkan/23711/

JournalPost

TOPICS

Get firsthand observations from our front-line cyber responders and analysts.

Liability

Liability

CrowdStrike®

Liang, Lu-Hai. (2020). *The psychology behind 'revenge bedtime procrastination'*. BBC.
<https://www.bbc.com/worklife/article/20201123-the-psychology-behind-revenge-bedtime-procrastination>.

Sleep deprivation. (2014). Better health channel.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/sleep-deprivation>.

Starkman, Evan. (2024). *What Is Revenge Bedtime Procrastination?* WebMD.
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/revenge-bedtime-procrastination>.

Suni, Eric. (2025). *Revenge Bedtime Procrastination*. Sleep Foundation.
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>.

Print PDF

Bagikan 136

Mengirim

Tweet 85

86°

Search

1:34 PM 2/5/2026