

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *SMARTPHONE ADDICTION*
DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA FAKULTAS
SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh:

TSANIAH UMROTUN NURIATI
(2007016177)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2024

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

Penulis : Tsaniah Umrotun Nuriati
NIM : 2007016177
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 5 Agustus 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Kharun Aini, S.Pd.I., M.Si.
NIP 198605232018012007

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 198805032016012901

Penguji III

Hi. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Penguji IV

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP 19730471996031001

Pembimbing I

Dr. Nikmah-Rachmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 198805032016012901

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *SMARTPHONE ADDICTION*
DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA FAKULTAS
SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Tsaniah Umrotun Nuriati

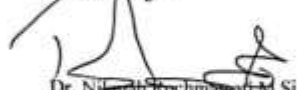
NIM : 2007016177

Jurusan : Psikologi

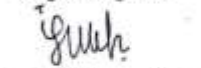
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diajukan dalam Ujian Munasosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nurrah Rochmahwati M. Si
NIP : 198002202016012901

Semarang, 15 Juli 2024
Yang bersangkutan


Tsaniah Umrotun Nuriati
NIM : 2007016177

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyun, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *SMARTPHONE ADDICTION*
DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA FAKULTAS
SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Tsaniah Umrotun Nuriati

NIM : 2007016177

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lainatul Mod'kiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP : 198805032016012901

Semarang, 15 Juli 2024

Yang bersangkutan

Tsaniah Umrotun Nuriati
NIM : 2007016177

KATA PENGANTAR

Ahamdulillahirabilalamin.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-control* dan *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga terdapat kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dapat terselesaikan oleh peneliti dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, secara khusus saya sampaikan kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Nurhadi dan Ibu Sugiati, dan saudara kandung Tinuk dan Caca yang selalu memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Prof. Nizar Ali, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M. A., selaku Ketua Jurusan Psikologi.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi dan proses penyusunan skripsi.
7. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses pembelajaran maupun penyusunan skripsi.

8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
10. Kepada seluruh pihak Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian penulis, serta mahasiswa baru tahun ajaran 2022/2023 yang bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi subjek penelitian penulis.
11. Seluruh teman-teman seperguruan, seperjuangan dan seperangkatan 2020 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo khususnya teman-teman Psikologi D, yang telah kebersamai penulis selama proses pembelajaran berlangsung.
12. Teman-teman KKN Reguler Angkatan 81 Posko 14 yang telah memberikan dukungan kepada penulis agar menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman Foxphort DIY-Jogja dan teman-teman HIMMAH Ngaliyan yang telah menghibur dan teman alumni maupun seperantauan.
14. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 5 Agustus 2024

Penulis,

Tsaniah Umrotun Nuriati
NIM: 2007016177

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Nurhadi dan Ibu Sugiati yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberi semangat kepada penulis agar segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Diri saya sendiri, Tsaniah Umrotun Nuriati, yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk hidup dan berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kedua saudara kandung, kakak Agustin Eka Nuriati dan adik Tsaltsa Azkadina Nuriati yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
4. Sahabat-sahabat kontrakan (Layli Nur Karimah, Mutiya Aziza, Nabila Fajrin, dan Luluk Nur Azizah) yang telah mendukung dan menemani penulis selama perkuliahan.
5. Sahabat-sahabat dekat (Kamila, Denisa Namira Pambayun, Sifiyatus Salamah, Noraika Dhita Wasik dan Hanifa Silvi Nastarisa) yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Idola kesayangan, NCT, NCT 127, NCT Dream, NCT Wish, Wayv, The Boyz dan Seventeen yang telah menghibur, memotivasi dan menemani penulis lewat karya-karyanya.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 5 Agustus 2024

Penulis,

Tsaniah Umrotun Nuriati
NIM: 2007016177

MOTTO

“We Shouldn’t let negativity break us down. We shouldn’t let negativity become the main vibe that we have now.”

-Mark Lee-

“Berjalan perlahan sambil menikmati hidup tidak terlalu buruk selama kamu tidak berlarut pada zona nyaman tanpa adanya perubahan.”

-Tsaniah Umrotun Nuriati-

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. <i>Bedtime procrastination</i>	11
1. Pengertian <i>Bedtime procrastination</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Bedtime procrastination</i>	13
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Bedtime procrastination</i>	15
4. Perilaku <i>Bedtime procrastination</i> Menurut Perspektif Islam	18
B. <i>Self-control</i>	20
1. Pengertian <i>Self-control</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Self-control</i>	22
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-control</i>	25
4. Perilaku <i>Self-control</i> Menurut Perspektif Islam	26
C. <i>Smartphone addiction</i>	27
1. Pengertian <i>Smartphone addiction</i>	27
2. Aspek-Aspek <i>Smartphone addiction</i>	29
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Smartphone addiction</i>	32
4. Perilaku <i>Smartphone addiction</i> Menurut Perspektif Islam.....	34

D. Peran <i>Self-control</i> dan <i>Smartphone addiction</i> terhadap <i>Bedtime procrastination</i>	36
E. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	40
B. Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional	41
1. <i>Bedtime procrastination</i>	41
2. <i>Self-control</i>	41
3. <i>Smartphone addiction</i>	42
D. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	42
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel	43
3. Teknik Sampling.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Validitas dan Reliabilitas.....	48
1. Validitas	48
2. Uji Daya Beda Aitem.....	49
3. Reliabilitas	49
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur	50
1. Validitas Alat Ukur	50
2. Reliabilitas Alat Ukur	53
I. Teknik Analisis Data	55
1. Uji Asumsi	55
2. Uji Hipotesis	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian.....	57
1. Deskripsi Lokasi dan Sampel Penelitian	57
2. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	57
3. Hasil Uji Asumsi.....	61
4. Hasil Analisis Data	64
B. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP.....	74

A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	43
Tabel 3. 2 Kategori Penilaian Skala	45
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Bedtime procrastination	45
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Self-control.....	46
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Smartphone addiction	47
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Bedtime procrastination	50
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Self-control	51
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Smartphone addiction.....	52
Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Bedtime procrastination Sebelum Seleksi Aitem..	53
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Bedtime procrastination	53
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Self-control Sebelum Seleksi Aitem	54
Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Self-control.....	54
Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala Smartphone addiction Sebelum Seleksi Aitem ...	54
Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala Smartphone addiction.....	54
Tabel 3. 15 Interval Koefisien Korelasi	56
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4. 2 Kategori skor Variabel Self-control	58
Tabel 4. 3 Tabel Distribusi Self-control	58
Tabel 4. 4 Kategori Skor Variabel Smartphone addiction	59
Tabel 4. 5 Tabel Distribusi Smartphone addiction.....	59
Tabel 4. 6 Kategori Skor Variabel Bedtime procrastination	60
Tabel 4. 7 Tabel Distribusi Variabel Bedtime procrastination.....	60
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	61
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel Self-control dengan Variabel Bedtime Procrastination.....	62
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Smartphone addiction Dengan Variabel Bedtime Procrastination	63
Tabel 4. 11 Tabel Kesimpulan Linearitas Variabel.....	63
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Variabel Self-control Dengan Variabel Bedtime Procrastination.....	64
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Variabel Smartphone addiction Dengan Variabel Bedtime Procrastination	65
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Variabel Self-control dan Variabel Smartphone addiction Dengan Variabel Bedtime procrastination	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	39
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba	82
LAMPIRAN 2 Validitas dan Reliabilitas Aitem	88
LAMPIRAN 3 Skala Penelitian	94
LAMPIRAN 4 Data Deskriptif	98
LAMPIRAN 5 Uji Normalitas	100
LAMPIRAN 6 Uji Linearitas	101
LAMPIRAN 7 Uji Hipotesis	102
LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup	103

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND SMARTPHONE
ADDICTION WITH BEDTIME PROCRASTINATION IN STUDENTS OF THE
FACULTY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY UIN WALISONGO SEMARANG***

Tsaniah Umrotun Nuriati

ABSTRACT

Abstract: This study aims to empirically test the relationship between self-control and smartphone addiction with bedtime procrastination. The research sample used was 266 students of the Faculty of Science and Technology in 2022 and the sampling technique used a non-probability sampling approach, namely the incidental sampling technique. The measuring instrument in this study used three scales, namely the self-control scale, the smartphone addiction scale, and the bedtime procrastination scale. The data analysis method used multiple correlation analysis. The results of the study showed that 1) There is a relationship between self-control and bedtime procrastination in students of the Faculty of Science and Technology, UIN Walisongo Semarang which shows a negative correlation with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a coefficient value of 0.946. 2) There is a relationship between smartphone addiction and bedtime procrastination in students of the Faculty of Science and Technology, UIN Walisongo Semarang and shows a positive correlation with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a coefficient value of 0.663. 3) There is a relationship between self-control and smartphone addiction with bedtime procrastination in students of the Faculty of Science and Technology, UIN Walisongo Semarang and obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a coefficient value of 0.951. The lower the self-control of students, the higher the bedtime procrastination behavior of students. The higher the smartphone addiction of students, the higher the bedtime procrastination of students. Therefore, it is important for students to increase self-control in order to control themselves and reduce addiction to smartphones so that bedtime procrastination behavior is reduced.

Keyword: *self-control, smartphone addiction, and bedtime procrastination.*

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

Tsaniah Umrotun Nuriati

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*. Sampel penelitian yang digunakan adalah 266 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi tahun 2022 dan teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *non probability sampling* yaitu teknik *incidental sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu, skala *self-control*, skala *smartphone addiction*, dan skala *bedtime procrastination*. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang yang menunjukkan korelasi negatif dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0,946. 2) Terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang dan menunjukkan korelasi positif dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0,663. 3) Terdapat hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang dan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0,951. Semakin rendah *self-control* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi perilaku *bedtime procrastination* yang dimiliki mahasiswa. Semakin tinggi *smartphone addiction* mahasiswa maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self-control* agar dapat mengendalikan dirinya serta mengurangi adiksi pada *smartphone* sehingga berkurangnya perilaku *bedtime procrastination*.

Kata kunci: *self-control*, *smartphone addiction*, dan *bedtime procrastination*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Kebutuhan untuk tidur harus terpenuhi agar memperoleh kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur merupakan parameter penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia (Augner, 2011:116). Menurut kemenkes RI (2018), durasi tidur yang dibutuhkan orang dewasa secara normal berada dikisaran 7-8 jam per harinya. Namun, masih banyak individu yang tidak memiliki durasi tidur yang disarankan. Penelitian oleh Gradisar dkk (2013:1296) pada orang dewasa awal Amerika yang berusia 19-29 tahun tidak mendapatkan jumlah tidur yang disarankan dan pola memulai tidur cenderung lebih lambat dari kelompok usia lainnya. Tidur bukanlah aktivitas tidak menyenangkan yang ingin dihindari setiap orang. Namun, Individu lebih memilih melakukan aktivitas lain sehingga terjadi penundaan waktu tidur atau *bedtime procrastination*. Perilaku menunda waktu tidur saat malam hari dapat menurunkan kualitas tidur dan dapat mengganggu aktivitas di esok harinya (Ningsih & Permatasari, 2020:262). Penelitian yang dilakukan oleh Gradisar dkk (2013:1296) pada responden sejumlah 1508 orang Amerika, sebanyak terdapat 63% responden yang menggunakan perangkat teknologi sebelum tidur menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur dan menyebabkan responden mengalami kurang tidur dan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya, seperti mengantuk saat menyetir, suasana hati dan pengerjaan tugas/pekerjaan. Dilansir dari PR Newswire (2022), dalam durasi tidur global ditemukan bahwa penduduk Indonesia memiliki durasi tidur paling sedikit dengan rata-rata 6 jam 36 menit per malamnya. Penelitian pada SMPN 6 di Yogyakarta oleh Amalina dkk (2015:275) menunjukkan hubungan antara kebiasaan 30 menit sebelum tidur dengan gangguan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Dalam penelitian tersebut, didapatkan 143 orang mengantuk berlebih pada siang hari dan sebanyak 217 orang sebelum tidur melakukan aktivitas menonton televisi, bermain komputer, dan lain sebagainya.

Kroese dkk (2014:2) mendefinisikan penundaan waktu tidur atau *bedtime procrastination* sebagai ketidakmampuan individu untuk tidur pada waktu yang dijadwalkan tanpa adanya alasan yang mendesak sehingga menyebabkan individu kurang tidur dan berdampak negatif pada kesehatan. Menurut Bernecker dan Job (dalam Jun dkk., 2023:17) *bedtime procrastination* mengacu pada seseorang yang secara sukarela menunda waktu tidurnya melebihi waktu yang direncanakan dan sering dikaitkan dengan kegagalan memenuhi kepuasan untuk memanjakan diri sebelum tidur. Meskipun individu mengalami kelelahan saat bangun di pagi hari akibat terhambatnya waktu tidur. Orang yang suka menunda-nunda waktu tidur dimulai dengan sengaja dan secara sadar sehingga akhirnya lupa waktu.

Penundaan merupakan fenomena yang lazim dan problematis, sehingga dapat berdampak besar pada kehidupan penting lainnya, misalnya pada kinerja dan perilaku kesehatan (Kroese dkk., 2014:1). Individu yang suka menunda-nunda lebih cenderung akan menunda waktu tidur mereka. Menurut Kroese dkk (2014:5) penundaan waktu tidur merupakan masalah penundaan yang berkaitan dengan tidur lebih larut yang menjadi penyebab meningkatnya kurang tidur dan tidur yang tidak menyegarkan, sehingga berdampak pada masalah mental dan kesejahteraan fisik. Selain itu, penundaan waktu tidur menyebabkan berkurangnya kualitas tidur, meningkatnya kelelahan saat siang hari dan mempengaruhi aktivitas hariannya (Pu dkk., 2022:644). Hal ini selaras dengan temuan Correa-Iriarte dkk (2023:12), akibat penundaan waktu tidur yang dialami mahasiswa sehingga sering tidak menghadiri kelas dipagi hari, mudah mengantuk di siang hari, dan mengalami peningkatan stres. Oleh karena itu, individu perlu untuk terlepas dari kondisi merugikan ini agar dapat menjalani kesehariannya dengan pola hidup yang sehat dan kewajiban lainnya dapat terlaksana dengan baik.

Fenomena *bedtime procrastination* telah dialami oleh mahasiswa secara langsung dan sadar. Perilaku menunda tidur terjadi karena sedikitnya kendali individu dan terus menolak tidur untuk mengembalikan rasa kebebasan di larut malam (Jun dkk., 2023:2). Mahasiswa melakukan aktivitas penuh di pagi dan siang hari, serta sisa hari digunakan untuk mengerjakan tugas sebelum waktu tidur

tiba. Namun, masih banyak mahasiswa beranggapan kegiatan mengerjakan tugas terasa seperti pengurangan waktu luang dengan beralih menggunakan perangkat media hingga larut malam sekalipun saat kondisi lelah dan berujung pada menunda waktu tidur (Exelmans & Bulck, 2018:16). Hal ini selaras dengan penelitian Kamphorst (2018) bahwa sedikitnya sumber daya akibat kegiatan disiang hari, individu akan membutuhkan waktu untuk tidur lebih lambat sebagai bentuk memanjakan dirinya pada akhir hari setelah hari yang melelahkan. Proses tidur yang maksimal menjadi ciri kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur buruk akan mengganggu kinerja otak dan metabolisme tubuh sehingga mahasiswa mengantuk pada siang hari, menurunnya prestasi belajar, dan memburuknya suasana hati (Ningsih & Permatasari, 2020:262).

Menurut Kroese (2014:6) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *bedtime procrastination* yaitu *self-control*. Kroese (2014:6) mengemukakan bahwa *self-control* berpengaruh pada keputusan individu untuk tidur dengan tepat waktu atau tidaknya. Selain itu, Exelmans dan Bulck (2018:15) mengatakan bahwa rendahnya *self-control* terhadap gangguan untuk menunda tidur yang terjadi pada individu mengakibatkan waktu tidur lebih larut. Kuhnel dkk (2018:7) menjelaskan bahwa menunda waktu tidur dipilih untuk menerapkan pengendalian diri (*self-control*), dimana ketika individu mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan kegiatan di malam hari dan memilih tidur untuk memenuhi kebutuhan mereka. Kontrol diri (*self-control*) mengacu pada kemampuan individu untuk cenderung mengatur pikiran, emosi, dan perilaku individu sendiri (Jun dkk., 2023:18).

Pentingnya *self-control* yang tinggi memungkinkan individu untuk mampu menjaga dirinya dari tindakan yang tidak bermanfaat untuk diri sendiri, mengingat bahwa penundaan dianggap suatu tindakan yang merugikan. Individu dengan *self-control* yang tinggi merupakan individu yang baik dalam mengatur kehidupannya dan menggapai tujuan yang telah ditentukan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-control* yang rendah lebih cenderung impulsif untuk mencari kepuasan jangka pendek yang menimbulkan kerugian jangka panjang (Exelmans & Bulck, 2018:15). Mahasiswa harus menunjukkan kinerja akademik yang maksimal untuk

mencapai hasil pembelajaran, dan mahasiswa dengan perilaku menunda-nunda cenderung tidak dapat menempatkan dirinya secara maksimal saat proses pembelajaran (Astutik dkk., 2022:159). Dalam hal ini, mahasiswa dengan *self-control* rendah cenderung akan sulit mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan aktivitas yang dapat menghambat waktu tidur.

Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* merupakan salah satu faktor penyebab *bedtime procrastination* (Chen dkk., 2022:6). Penelitian yang dilakukan Chen dkk (2022) mengemukakan bahwa pemakaian *smartphone* yang berlebihan oleh mahasiswa keperawatan sebelum tidur menyebabkan kegemaran untuk hiburan dan kegagalan untuk tidur tepat waktu sehingga terjadi *bedtime procrastination*. Kwon dkk (2013:2) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai keterikatan individu akan *smartphone* sehingga menimbulkan masalah sosial. Individu akan cenderung menarik diri dan lebih sering menghabiskan waktu dengan *smartphone* nya. *Smartphone addiction* merupakan keadaan dimana individu lebih memuaskan dirinya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga mengabaikan bidang kehidupan lainnya (Al-barashdi dkk., 2014:211).

Smartphone addiction menyebabkan munculnya dampak negatif, misalnya penggunaan secara berlebihan dan tidak mengingat waktu. Keinginan untuk menggunakan *smartphone* yang berlebih dan berulang-ulang dapat menyebabkan kecanduan. Suatu pola kebiasaan yang telah dibiarkan dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan menimbulkan suatu masalah pribadi dinamakan kecanduan (Al-barashdi dkk., 2014:211). Individu dengan kecanduan *smartphone* akan merasa resah dan mengalami ketidaknyamanan emosional jika tidak menggunakan *smartphone*. Selain itu, individu yang menghadapi kecanduan *smartphone* cenderung akan menghabiskan waktu lebih lama pada *smartphone* sehingga mengganggu aktivitas lainnya (Busch & McCarthy 2021:2). Keinginan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dialami menyebabkan individu lupa waktu, sehingga menjadi penghambat untuk memulai tidur dan menyebabkan tertundanya waktu tidur serta tidur larut malam (Gradisar dkk., 2013:1292).

Selain itu, peneliti juga melakukan *pra riset* pada 30 mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang pada 18 Januari 2024. Berdasarkan *pra riset* yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mengacu pada aspek *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh Kroese dkk (2014:5) yaitu penundaan umum dan regulasi diri terdapat permasalahan yaitu beberapa mahasiswa senang menunda waktu tidur di malam hari dan tidur larut saat malam. Saat tiba waktu tidur, 28 dari 30 mahasiswa mengaku mudah terganggu dan melakukan hal-hal lain sehingga terjaga saat malam, seperti ingin bermain *smartphone*. Saat perkuliahan, 27 dari 30 mahasiswa mengaku sering mengantuk saat pembelajaran berlangsung dan mengaku terbangun dalam kondisi tidak fresh. Selain itu, mahasiswa mengaku mengantuk saat perkuliahan berlangsung sehingga membuat mahasiswa tidak fokus dan kelangsungan pembelajaran tidak maksimal. Dalam permasalahan yang ada, mahasiswa memenuhi aspek-aspek *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh Kroese dkk (2014:5). Untuk menghindari hal tersebut, perlu dilakukan *self-control* yang tinggi dalam diri mahasiswa agar dapat mengurangi perilaku penundaan waktu tidur yang berdampak negatif bagi berlangsungnya keseharian mahasiswa ini.

Temuan penelitian yang selaras dilakukan kepada mahasiswa Universitas Tunku Abdul Rahman oleh Jun dkk (2023:57) ditemukan bahwa orang dewasa muda dengan sifat *self-control* yang rendah lebih rentan melakukan *bedtime procrastination* daripada individu dengan *self-control* yang tinggi. Individu kurang mampu melawan godaan lingkungan yang memungkinkan individu menunda tidur tepat waktu, seperti bermain *game* atau menonton netflix. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang lebih tinggi cenderung tidak melakukan *bedtime procrastination* demi manfaat jangka panjang, seperti tidur tepat waktu dan bangun dalam keadaan segar. Selain itu, temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Marlesa dan Wibowo (2023:325) kepada taruna Poltekop prodi Manajemen Pemasaran, bahwa waktu tidur pelajar Taruna tidak teratur karena individu menunda waktu tidur dengan lebih memilih bermain *smartphone* sebelum tidur setiap harinya. Mahasiswa yang keasyikan bermain *smartphone*

menjadi lupa waktu sehingga terjadi penundaan waktu tidur dan berkurangnya jam tidur mereka.

Melihat fenomena yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Adapun lokasi penelitian di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang dikarenakan tidak sedikit mahasiswa yang sengaja menunda waktu tidur dengan melakukan aktivitas yang memenuhi kepuasannya di malam hari. Selain itu, hal ini berdampak pada keberlangsungan perkuliahan mahasiswa. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan dari uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self-control* dan *Smartphone addiction* dengan *Bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti dapat mengemukakan sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan dihasilkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dari yaitu dapat membantu memberikan tambahan dedikasi mengenai hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang dan memberikan keterampilan untuk perkembangan keilmuan psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi upaya individu untuk mengatasi dan mencegah permasalahan yang berkaitan dengan *bedtime procrastination*, *self-control* dan *smartphone addiction* serta dapat menjadi pertimbangan untuk mahasiswa agar memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dari aktivitas yang berdampak negatif dan memperhatikan kebutuhan tidurnya, sehingga dapat mencegah meningkatnya *bedtime procrastination* pada kalangan mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk orang tua agar lebih memperhatikan pola tidur individu sehingga mencegah permasalahan terkait dengan *bedtime procrastination* dan membantu individu untuk menjaga kebutuhan akan tidurnya.

c. Bagi Teman Sekamar

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan literasi untuk teman sekamar individu agar saling mengingatkan akan dampak dari *bedtime procrastination* yang terjadi sehingga bisa mencegah meningkatnya permasalahan tidur ini sehingga individu dapat kebutuhan tidur yang lebih baik.

E. Keaslian Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menjadikan penelitian terdahulu sebagai sumber data guna membantu peneliti memahami teori secara luas dan sebagai bahan evaluasi penelitian mereka. Tidak terdapat penelitian dengan judul yang sama pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu yang dibawah ini menjadi referensi dan bahan riset penelitian penulis.

Pertama, penelitian oleh Novita Nur Marlesa dan Padmono Wibowo pada tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh *Smartphone addiction* Terhadap *Bedtime procrastination* Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasarakatan” menunjukkan adanya pengaruh antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasarakatan. Penelitian ini memiliki kesamaan variabel *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*. Persamaan lainnya pada subyek, yaitu mahasiswa dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada variabel *self-control*.

Kedua, penelitian dengan judul “*Self-control, Chronotype, and Future Time Perspective as Predictors of Bedtime Procrastination Among Malaysian Young Adults*” oleh Issac Law Lik Jun, Leong Syn Jieh, dan Tan Hor Yinn (2023). Kesamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel *self-control* dan *bedtime procrastination*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif secara signifikan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination*. Kesamaan lainnya yaitu pada subyek, yaitu dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada variabel *smartphone addiction*.

Ketiga, penelitian oleh Zhenliang Yang, Jiahao Huang, Ziqi Li, Hui Xu dan Chenguang Guo pada tahun 2023 yang berjudul: “*The Effect of Smartphone addiction On the Relationship Between Psychological Stress Reaction and Bedtime procrastination in Young Adults During the Covid-19 Pandemic*” mengatakan bahwa peningkatan *bedtime procrastination* disebabkan oleh meningkatnya *smartphone addiction*. Kesamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*. Kesamaan lainnya ada pada subjek, yaitu dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel *self-control*.

Keempat, penelitian yang berjudul “*The Relationship Between Bedtime procrastination, Future Time Perspective, and Self-control*” oleh Dexin Meng, Ying Zhao, Jing Guo, Huiying Xu, Liwei Zhu, Yiming Fu, Xiaohan Ma dan Li Mu (2023). Kesamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel *self-control* dan *bedtime procrastination*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* berhubungan negatif secara signifikan dengan *bedtime procrastination*. Kesamaan lainnya ada pada subyek, yaitu mahasiswa dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada variabel *smartphone addiction*.

Kelima, penelitian dengan judul “*Relationship Between Problematic Smartphone Use, Sleep Quality and Bedtime procrastination: A Mediation Analysis*” oleh Santiago Correa-Iriarte, Sergio Hidalgo-Fuentes dan Manuel Martí-Vilar (2023) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah menjadi pengaruh *bedtime procrastination* dan berdampak negatif pada kualitas tidur individu. Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan pada variabel penggunaan *smartphone* bermasalah atau *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*. Perbedaan ada pada subyek penelitian, penelitian ini menggunakan kelompok subyek pada dewasa awal-dewasa paruh baya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kelompok subyek dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel *self-control*.

Terakhir, penelitian oleh Farshid Delaei Milan (2023) dengan judul “*Netflix is the new Scheherazade! Exploring the relationships between online binge-watching, self-control, and bedtime procrastination among college students in Iran*”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-control* berhubungan negatif dengan *bedtime procrastination*. Kesamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel *self-control* dan *bedtime procrastination*. Kesamaan lainnya ada pada subyek, yaitu mahasiswa dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada variabel *smartphone addiction*.

Berdasarkan hal diatas, terdapat persamaan dan perbedaan dari penelitian yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya. Persamaan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini adalah persamaan pada pembahasan *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tidak adanya pembahasan mengenai *self-control*, *smartphone addiction*, dan *bedtime procrastination* secara bersamaan. Pada penelitian pertama, ketiga, dan kelima persamaan terletak pada *smartphone addiction* sebagai variabel x dan *bedtime procrastination* sebagai variabel y, namun terdapat perbedaan yaitu tidak adanya pembahasan mengenai *self-control*. Pada penelitian kedua, keempat, dan keenam terdapat persamaan pada *self-control* sebagai variabel x dan *bedtime procrastination* sebagai variabel y namun terdapat perbedaan yaitu tidak membahas mengenai *smartphone addiction*. Persamaan penelitian pertama, kedua, ketiga, keempat, dan keenam dengan penelitian ini terdapat pada subjek yaitu, dewasa awal. Sedangkan pada penelitian kelima subyek yang digunakan yaitu dewasa awal sampai dewasa paruh baya. Selain itu, persamaan lainnya dari penelitian ketiga, kelima, dan keenam dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu teknik analisis data korelasi pearson dan perbedaan terletak pada ketiga penelitian tersebut tidak menggunakan analisis korelasi berganda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Bedtime procrastination*

1. Pengertian *Bedtime procrastination*

Kroese dkk (2014:2) mendefinisikan penundaan waktu tidur atau *bedtime procrastination* sebagai kegagalan individu untuk tidur pada waktu yang dijadwalkan tanpa adanya alasan yang sah untuk menjelaskan penundaan tersebut. Menurut Kroese dkk (2014:2), penundaan ini terjadi akibat buruknya pengaturan diri individu untuk menahan diri dari godaan di lingkungan sehingga tidur lebih lambat dari yang diharapkan dan memungkinkan mereka mendapatkan masalah, misalnya tidur yang tidak cukup atau saat bangun di keesokan harinya tubuh dalam kondisi lelah, yang dimana kekurangan tidur ini berkaitan dengan masalah konsentrasi dan memori yang dapat mengakibatkan penurunan fokus dan kesulitan dalam mengerjakan suatu tugas. Individu yang mengalami *bedtime procrastination* akan memiliki jam tidur terbatas akibat waktu tidur yang tertunda ini individu akan mengalami tidur larut malam, apabila hal ini dilakukan terus-menerus akan mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk dan cenderung untuk tidak mematuhi waktu tidur.

Hal ini selaras dengan pendapat Pu dkk (2022:640) bahwa *bedtime procrastination* mengacu pada kecenderungan individu untuk menunda tidur melebihi waktu tidur yang ditentukan dan memilih untuk melakukan aktivitas di malam hari daripada pergi tidur yang memiliki manfaat jangka panjang. Saat waktu tidur yang ditentukan tiba, individu kesulitan untuk melepaskan diri dari aktivitas yang dilakukan sebelum tidur. Pu dkk (2022:640) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* merupakan bentuk secara sukarela untuk mengurangi waktu tidurnya demi melakukan aktivitas di waktu luang pada malam hari dan penundaan ini menyebabkan pergeseran waktu tidur yang memungkinkan individu untuk tidur larut malam dan bangun lebih siang dan menurunkan kualitas tidur serta meningkatkan kelelahan di keesokan harinya.

Exelmans dan Bulck (2018:9) mengemukakan bahwa penundaan umumnya didorong oleh perbaikan suasana hati jangka pendek atau sesaat, yang dimana pada saat individu merasa rendah diri, mereka cenderung akan berusaha untuk mencari pemuasan dengan menuruti keinginannya guna memperbaiki diri agar merasa lebih baik, namun akibat pemuasan ini menyebabkan perpindahan tidur dan memungkinkan untuk mengurangi durasi tidur. Saat malam hari, individu yang menginginkan waktu bagi diri sendiri guna memulihkan rasa kebebasan setelah memenuhi tuntutan atau kewajiban di siang hari sehingga kesulitan untuk melepaskan aktivitas yang dilakukan sebelum tidur dan terjadi *bedtime procrastination*. Selain itu, Correa-Iriarte dkk (2023:5) menjelaskan bahwa perilaku penundaan yang terjadi pada individu juga bisa disebabkan dari evaluasi negatif oleh diri individu sendiri, misalnya pikiran yang menyalahkan diri sendiri, dimana akibat tekanan dan perenungan oleh pikiran negatif sebelum tidur ini meningkatkan terjadinya penundaan waktu tidur.

Orang-orang yang suka menunda tidur dengan rutinitas sebelum tidur sehingga individu mempunyai waktu tidur lebih lambat merupakan arti *bedtime procrastination*, dan hal ini dapat menyebabkan terganggunya perilaku tidur yang sehat dan terjadi konsekuensi negatif bagi kesehatan individu (Zhu dkk., 2021:780). Chung dkk (2020:9) mengemukakan bahwa *bedtime procrastination* merupakan perilaku penundaan yang mengganggu kesehatan karena individu akan lebih rentan terhadap masalah psikologis dan tidur, seperti kecenderungan memiliki pola tidur tidak teratur, kualitas tidur rendah, dan kurang puas dengan tidurnya, serta rentan terhadap gejala insomnia tinggi, depresi dan kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *bedtime procrastination* merupakan perilaku menunda-nunda tidur yang terjadi secara sukarela dikarenakan kegagalan individu untuk tidur tepat waktu sesuai yang dijadwalkan tanpa adanya alasan yang sah untuk menjelaskan penundaan tersebut, dan individu mengetahui konsekuensi negatif dari perilaku

penundaan ini, namun kesulitan untuk mengakhiri aktivitas yang dilakukan sebelum tidur guna memenuhi kepuasannya.

2. Aspek-Aspek *Bedtime procrastination*

Menurut Kroese dkk (2014:5) *bedtime procrastination* terdiri dari dua aspek:

1) Penundaan Umum (*General Procrastination*)

Penundaan merupakan fenomena lazim dan problematis. Menurut Steel (2007:81) penundaan secara umum merupakan perilaku yang beresiko atau berdampak negatif, dan penundaan secara sukarela yang dilakukan oleh individu meskipun individu mengetahui hal tersebut akan berdampak buruk. Steel (2007:66) menjelaskan bahwa keputusan untuk menunda-nunda ini yaitu ketika seseorang menunda untuk memulai dan menghentikan suatu tindakan yang diinginkan. Dalam hal ini, penundaan waktu tidur yang dilakukan merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kurang tidur dan berpengaruh pada kesejahteraan individu. Penundaan ini terjadi bukan karena tidak ingin tidur, melainkan enggan berhenti dari aktifitas lain.

2) Pengaturan Diri (*Self-regulation*)

Menurut Bandura (1991:248) pengaturan diri mencakup mekanisme efikasi diri, yang memainkan peran sentral dalam penerapan hak pilihan pribadi karena dampaknya yang kuat pada pemikiran, afek, motivasi, dan tindakan. Individu dengan pengaturan diri yang rendah biasanya lebih sensitif akan gangguan, namun kurang akan tujuan jangka panjang. Individu dengan pengaturan diri yang rendah cenderung melakukan sesuatu yang tidak mendesak tanpa kenal waktu, seperti menonton atau bermain *game* sampai larut malam, meskipun individu sadar mungkin akan menyesali keesokan harinya ketika bangun dalam kondisi lelah.

Selain itu, Nauts dkk., (2019:756) mengemukakan bahwa *bedtime procrastination* terdiri dari tiga aspek, diantaranya:

1) Penundaan yang Disengaja (*Deliberate Procrastination*)

Hal ini ditandai dengan individu yang menunjukkan perilaku penundaan dengan sengaja dan sadar yang diperkirakan keadaan penundaan ini akan lebih memburuk. Individu seringkali melakukan kegiatan santai dan menganggapnya sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan untuk merasa bebas, meskipun mereka mengetahui akan menyesal telah melakukan hal tersebut (Deci & Ryan, 2000:6).

2) Penundaan yang Tidak Masuk Akal (*Mindless Procrastination*)

Dalam hal ini bisa disebut dengan penundaan yang tidak ada artinya, yang dimana kondisi penyimpangan dari niat sebelum tidur. kondisi ini meliputi individu yang terlalu asyik melakukan aktivitas sebelum tidur sehingga lupa waktu. Individu yang berlarut pada suatu aktivitas yang mendalam akan menimbulkan rasa kehilangan waktu (Wood dkk., 2007:5).

3) Penundaan Strategis (*Strategic Delay*)

Hal ini dikarenakan individu yang menganggap keadaan mereka tidak akan lebih baik jika tidur lebih awal. Individu melewatkan tidur tepat waktu karena merasa kelebihan energi untuk tidur pada waktu yang seharusnya dan memilih untuk tidur larut malam yang diyakini sebagai hal yang bermanfaat karena meningkatkan tekanan untuk tidur dan bisa lebih mudah tertidur.

Berdasarkan uraian beberapa aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *bedtime procrastination* diantaranya penundaan umum, pengaturan diri, penundaan yang disengaja, penundaan tidak masuk akal, dan penundaan strategis. Dari enam aspek mengenai *bedtime procrastination* tersebut, peneliti dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Kroese dkk (2014:5) yaitu penundaan umum (*general procrastination*) dan pengaturan diri (*self-regulation*).

3. Faktor yang Mempengaruhi *Bedtime procrastination*

Kroese dkk (2014:6) faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *bedtime procrastination* yang dialami individu yaitu:

1) *Self-control* (Pengendalian Diri)

Menurut Averill (1973:286) *self-control* merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengatur informasi yang diperoleh dan bertindak menuju arah positif, sesuai dengan yang diinginkan dalam mempertahankan kehidupan. *Self-control* berpengaruh terhadap keputusan individu untuk tidur dengan tepat waktu atau tidaknya. *Self-control* yang tinggi akan menghasilkan kapasitas yang lebih tinggi untuk tidak melakukan keinginan untuk tidur tepat waktu. Keinginan ini mungkin terjadi karena enggan untuk mengakhiri aktivitas yang sedang dilakukan.

2) *Chronotype* (Kronotipe)

Kühnel dkk (2018:1) menjelaskan bahwa *chronotype* merupakan perbedaan antarindividu dalam waktu tidur dan bangun yang dimana kondisi alami dari tubuh individu untuk mengatur jam tidur pada waktu bangun tertentu. Bagi sebagian orang, waktu bangun yang diwajibkan pada hari aktif tidak bertepatan dengan waktu bangun yang dibutuhkan secara biologis, misalnya pada hari kerja individu harus bangun lebih awal sehingga dibutuhkannya jam alarm untuk menyelaraskan waktu bangun guna kewajiban sosial ini. Individu dengan *chronotype* yang terlambat menimbulkan niat untuk tidur lebih awal agar mendapatkan tidur yang cukup pada hari kerja, namun akhirnya gagal melakukannya karena proses biologis yang tidak mendukung niat tersebut, sehingga cenderung mengalami penundaan waktu tidur.

Adapun menurut Chen dkk (2022:6) beberapa faktor yang menyebabkan *bedtime procrastination* diantaranya:

1) Pendapatan Rumah Tangga

Pass (1994:287) mendefinisikan pendapatan merupakan sesuatu yang diperoleh seseorang dalam bentuk upah, uang pensiun dan lain

sebagainya dalam periode tertentu. Secara umum, semakin tinggi pendapatan bulanan yang dihasilkan individu, semakin tinggi pula biaya hidup dan kemampuan finansial untuk aktivitas yang diminati semakin besar, besar kemungkinan individu akan tenggelam dalam aktivitas finansial tersebut dan mengabaikan berlalunya waktu sehingga terjadi *bedtime procrastination*.

2) *Extraversion* (Ekstaversi)

Zhao (2019:3) menjelaskan dari perspektif kepribadian, penundaan dapat dikonseptualisasikan sebagai kurangnya kesadaran, termasuk sifat-sifat seperti patuh, disiplin diri, dan kesengajaan. Semakin menonjol kepribadian ekstrovert, semakin parah tingkat penundaan waktu tidur. Hal ini karena individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki antusias, energik, dan tingkat berteman yang tinggi (Napitupulu dkk., 2023:187). Melalui sikap dominan tersebut, memungkinkan individu untuk menghabiskan sebagian waktu dengan orang lain, termasuk di malam hari.

3) *Conscientiousness*

Zhao dkk (2006:262) menjelaskan bahwa *conscientiousness* mencerminkan sejauh mana individu dalam kecenderungan organisasi, ketekunan, kerja keras, serta motivasinya untuk mengejar pencapaian tujuan. *Conscientiousness* dapat menjadi motivasi individu untuk gigih, disiplin diri dan mencari prestasi. Selain itu, prestasi dapat meningkatkan diri individu untuk menghadapi kesulitan dan menyelesaikan tugas (Mudzkiyyah dkk., 2022:33). Individu dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan efisien dan tepat waktu sehingga tidak perlu menunda tidur dan menurunkan produktivitas di siang hari.

4) *Neuroticism*

Menurut Zhao dkk (2006:260) *neuroticism* mewakili perbedaan antar individu dalam penyesuaian dan stabilitas emosional, yang dimana apabila individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dan individu dengan *neuroticism* rendah dapat dicirikan sebagai seseorang dengan percaya diri, tenang, dan santai.

Kepribadian neurotisme berhubungan dengan kelelahan siang hari, jadi individu cenderung terlalu lelah untuk menunda waktu tidur karena aktivitas di siang hari sehingga saat malam hari individu ini akan menggunakan tidur dengan nyenyak untuk menghilangkan lelah.

5) *Future Time Perspective* (Perspektif Waktu Masa Depan)

Mohammed dan Marhefka (2020:1) mendefinisikan *future time perspective* sebagai perbedaan temporal individu untuk menangkap sejauh mana secara subyektif seseorang mengingat masa lalu, menjalani kehidupan saat ini, dan mengantisipasi masa depan. *Future time perspective* sebagai penentu mendasar pengaturan mandiri yang dimana pengaturan mandiri berperan dalam penundaan waktu tidur. *Future time perspective* dianggap penting karena berpengaruh besar terhadap aspek kognitif, sikap, keputusan, dan tindakan yang dimana individu akan menganggap hasil masa depan mereka merupakan hasil dari perilaku mereka saat ini.

6) *Smartphone addiction* (Kecanduan Smartphone)

Kwon dkk (2013:2) mengemukakan bahwa *smartphone addiction* merupakan keterikatan individu akan *smartphone* sehingga menimbulkan masalah sosial. Individu dengan *smartphone addiction* mungkin tampak normal saat bekerja, namun ketergantungan ini menyebabkan individu tidak bisa hidup tanpa adanya *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan secara berulang-ulang terutama saat waktu tidur dapat menyebabkan *bedtime procrastination*. Hal ini juga disebabkan karena sinar terang yang terpancar dari *smartphone* dapat mempengaruhi sistem darah dan akan mengurangi rasa kantuk.

Dari pendapat dua tokoh di atas, dapat ditulis kesimpulan bahwa beberapa faktor yang memberikan pengaruh pada *bedtime procrastination* diantaranya yaitu pengendalian diri (*self-control*), kronotipe (*chronotype*), pendapatan rumah tangga, individu dengan *kepribadian extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism*, perspektif individu akan hasil masa depan (*future time perspective*), kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*).

4. Perilaku *Bedtime procrastination* Menurut Perspektif Islam

Perilaku *bedtime procrastination* merupakan perilaku dari penundaan yang berdampak merugikan mahasiswa. Perilaku ini dapat menyebabkan dampak buruk bagi berlangsungnya aktivitas keseharian mahasiswa sendiri, salah satunya tubuh menjadi lelah akibat kurangnya tidur. Penundaan ini terjadi karena mahasiswa tidak bisa memanfaatkan waktu luang dengan sebaik mungkin. Mahasiswa kesulitan untuk beralih dari aktivitas menyenangkan lain untuk menunda tidur. Sebagaimana Rasulullah SAW meninggalkan peringatan kepada umatnya melalui sabdanya:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ : الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu anhuma, dia berkata: Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang”. (HR Bukhari, jilid 31 no. 6412)

Hadist ini mengajarkan kepada umat manusia untuk tidak menyia-nyiakan kesehatan dan waktu luang. Dalam kitab terjemahan *Fathul Baari*, Ibnu Baththal berkata bahwa makna hadits ini yaitu seseorang yang memiliki kesehatan dan waktu luang, hendaknya mereka tidak tertipu atau terbuai sehingga meninggalkan kesyukuran akan nikmat yang diberikan oleh Allah S.W.T., dan apabila kondisi ini lebih dikuasai oleh rasa malas berarti orang tersebut telah tertipu (Hamzah, 2016:6). Manusia yang mampu memanfaatkan kesehatan dan waktu luang yang didapatkannya dengan mentaati perintah Allah S.W.T., maka dia akan bahagia, dan sebaliknya apabila manusia yang bermaksiat terhadap Allah S.W.T., maka dia telah tertipu karena manusia yang lalai akan kesenggangan mengakibatkan kesibukan dan manusia yang lalai akan kesehatan mendatangkan sakit.

Hal ini selaras dalam hadits Nabi tentang “lima perkara sebelum lima perkara” yang dimana agar umat manusia menggunakan waktu dan kesempatan yang diberikan oleh Allah S.W.T dengan sebaik-baiknya,

sebelum kesempatan tersebut menghilang. Sebagaimana hadits ini yang berbunyi:

أَخْبَرَنِي الْحَسَنُ بْنُ حَلِيمٍ الْمُرَوِّزِيُّ، أَنَّ أَبَا الْمُؤَجَّهَ، أَنَّ عَبْدَانَ، أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعْطُهُ: اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ، شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

Yang artinya: “Al Hasan bin Halim Al Mawarzi mengabarkan kepadaku, Abu Al Muwajah memberitakan, Abdan memberitakan, Abdullah bin Abi Hindun mengabarkan, dari ayahnya, Ibnu Abbas R.A dia berkata: Rasulullah S.A.W. bersabda kepada seorang laki-laki dan beliau menasihatinya: Pergunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara, masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa miskinmu, masa kosongmu sebelum masa sibukmu, dan masa hidupmu sebelum datang masa matimu.” (HR. Al Hakim dalam Al Mustadraknya no.7846)

Dari hadits diatas mengajarkan bahwa umat manusia hendaknya menggunakan kesempatan yang diberikan dengan sebaik-baiknya sebelum kesempatan tersebut menghilang. Kesempatan-kesempatan yang dijelaskan pada hadits diatas meliputi, masa muda, masa sehat, masa kaya, masa luang, dan masa hidup, yang dimana lima hal tersebut merupakan visi dan misi manusia dalam menjalani kehidupannya dan senantiasa tidak menyia-nyiakan hal tersebut.

Beberapa hal dapat menjadi sebuah gangguan dalam mengerjakan suatu tugas. Perilaku yang menunda suatu pekerjaan yang disebabkan oleh individu yang menyepelihkan suatu pekerjaan dengan melakukan hal lain yang tidak bermanfaat sehingga mengakibatkan mundurnya pekerjaan selanjutnya. Umumnya, individu melakukan hal tersebut secara sadar dan sengaja serta tidak memperdulikan dampak akibatnya. Dalam hal ini telah dijelaskan dalam firman Allah melalui Q.S. Al-Balad ayat 5-6 yang berbunyi:

أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يَغْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ (٥) يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَا لَا بَدَأَ (٦)

Yang artinya: “Apakah dia menduga bahwa tidak ada yang berkuasa atasnya. Dia berkata: Aku telah menyia-nyiakan harta yang banyak.”

Dalam buku tafsir Al-Mishbah jilid 15, ayat diatas dapat diambil pelajaran bahwa seseorang yang kaya dan kuat fisiknya namun angkuh dan menyepelekan sekitarnya, individu telah mengeluarkan banyak hal namun tidak ada yang bermanfaat, yang selanjutnya individu menyesal di kemudian harinya (Shihab, 2002:271). Individu yang menunda waktu tidurnya sehingga tidur larut malam mengetahui dampak negatif saat bangun dipagi harinya, namun individu menyepelekan hal tersebut dan tetap mengulangi perilaku tersebut. individu mungkin akan menyesali perbuatannya di kemudian hari saat telah mendapatkan dampak merugikan yang lebih besar.

Dalam hal ini, *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur menjadi bentuk kelalaian individu karena cenderung tidak memanfaatkan waktu luang dan kesehatan yang diperoleh dari Allah S.W.T. *Bedtime procrastination* memiliki dampak yang negatif dan apabila dibiarkan akan menjadi kebiasaan. Penundaan ini akan melekat pada individu dan akan lepas oleh keinginan kuat individu itu sendiri. Dengan hal ini, diharapkan mahasiswa menghilangkan perilaku *bedtime procrastination* sehingga terhindar dari konsekuensi negatif bagi diri mahasiswa.

B. Self-control

1. Pengertian Self-control

Menurut Averill (1973:286) *self-control* merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengatur informasi yang diperoleh dan bertindak menuju arah positif, sesuai dengan yang diinginkan dalam mempertahankan kehidupan. Averill (1973:286) menjelaskan bahwa pengendalian diri menjadi prediktor umum mengenai respon individu terhadap suatu peristiwa yang dimana individu memperoleh rasa kendali dan dapat menjalankan sesuai pikiran pribadinya. Selaras dengan pendapat Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:22) *self-control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu dalam membentuk dan

mengelola perilaku sehingga dapat mengarahkan individu pada dampak yang positif, dan *self-control* yang dimiliki sebagai gambaran akan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif agar menghasilkan perilaku yang dapat mengarahkan pada tercapainya tujuan yang diinginkan.

Tangney dkk (2004:275) berpendapat bahwa *self-control* berkaitan dengan psikologis dan bidang perilaku kesehatan, yang mencakup pada pengendalian impuls individu, penyesuaian psikologis, prestasi, emosi moral, dan hubungan sosial. Tangney dkk (2004:275) mendefinisikan bahwa *self-control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai guna mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-control* berperan agar individu mampu mengesampingkan respon batin yang tidak sesuai dan menghalangi kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. *Self-control* yang tinggi dianggap sebagai kunci untuk menyelesaikan konflik agar tercapainya kepentingan yang baik (Milan, 2023:37). Dengan kemampuan tersebut, individu dapat menghindari perilaku yang tidak bermanfaat. Individu akan mampu mengesampingkan perilaku yang terasa menyenangkan namun berdampak negatif.

Baumeister dkk (2007:352) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan mengubah tanggapan individu untuk menyelaraskan perilaku agar sesuai dengan nilai-nilai yang mendukung tercapainya tujuan jangka panjang. Baumeister dkk (2007:352) menjelaskan bahwa *self-control* memungkinkan individu untuk menghindari perilaku berbahaya dan meningkatkan motivasi seseorang dalam mengerjakan tugas guna mencapai tujuan jangka panjang dan menunda kepuasan instan dengan manfaat jangka pendek yang dapat diartikan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk menunda kepuasan pengalaman sesaat dengan imbalan kecil demi imbalan yang lebih besar di masa depan. *Self-control* yang rendah cenderung diatur oleh dirinya untuk mencari kepuasan jangka pendek dan menimbulkan jangka panjang, namun *self-control* yang tinggi dapat mengatur individu agar berperilaku yang menguntungkan dalam jangka panjang.

Self-control yang bertumbuh dengan baik dapat membantu individu untuk menggunakan cara-cara yang tepat dalam berperilaku sesuai dengan situasi atau lingkungannya (Ghufron & Risnawita, 2010:22). Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:23) mengatakan bahwa individu harus mempunyai *self-control*. Pertama, individu hidup secara berdampingan dengan individu lain sehingga bisa disebut sebagai makhluk sosial yang hidup secara berkelompok dan untuk memuaskan keinginannya, individu harus mampu mengendalikan dirinya sehingga tidak mengganggu individu lain. Kedua, terdapat dorongan dari masyarakat guna menyusun standar bagi diri individu. Dalam pemenuhan tuntutan, diperlukan kontrol diri agar saat proses pencapaian yang ada, individu terhindar dari perilaku yang menyimpang.

Sesuai dengan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi, menyusun dan menyelaraskan perilaku agar bertindak pada hal yang positif serta menjadi bentuk kendali atas dirinya untuk menyelesaikan permasalahan agar individu dapat mengambil keputusan sehingga bertindak tidak menyimpang dengan nilai-nilai sosial dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

2. Aspek-Aspek *Self-control*

Menurut Averill (1973:286), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

1) Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku menurut Tu dan Hu (2018:8) menggambarkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk memutuskan dalam melakukan suatu tindakan tertentu saat berbagai pengaruh muncul dari suatu norma subyektif. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk merubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan kemampuan ini sebagai bentuk untuk menentukan siapa yang mengendalikan kondisi, diri sendiri, orang lain atau sesuatu di luar dirinya.

2) Kontrol kognitif (*Cognitive Control*).

Dalam paradigma *behaviorisme*, manusia memiliki kemampuan untuk berpikir dan mengelola tingkah laku diri sendiri (Abdullah, 2019:85). Kemampuan ini untuk menyaring informasi yang tidak diinginkan yaitu dengan cara menginterpretasi, menilai dan memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif agar berkurangnya tekanan yang dirasakan. Kemampuan kognitif ini terlibat pada proses motivasi, afeksi, dan tindakan serta meregulasi perilaku manusia untuk mengelola kehidupan mereka.

3) Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*).

Decision Making menurut Kusnadi (2023:62) adalah proses dari tindakan pemilihan dari beberapa jalur alternatif, yang berkaitan dengan fungsi manajemen dan mencakup tiga tahap proses, identifikasi, pengembangan, dan seleksi. Kemampuan yang dilakukan ini untuk memilah suatu tindakan berdasarkan apa yang disetujui dan diyakininya, sehingga individu mampu menentukan apa yang akan dipilihnya sesuai dengan keyakinan dari diri sendiri.

Selain aspek-aspek diatas, menurut Tangney dkk (2004:275) mengungkap tiga aspek dalam kontrol diri, diantaranya:

1) Menghentikan Kebiasaan (*Breaking Habits*)

Jager (2003:1) mendefinisikan kebiasaan sebagai perilaku yang dilakukan dengan upaya kognitif minimal dan memungkinkan penggunaan kapasitas kognitif kita yang terbatas secara efektif, namun karena adanya otomatisasi perilaku akibat kebiasaan tidak begitu rentan terhadap perubahan dibandingkan perilaku yang masuk akal. Menghentikan kebiasaan atau keluar dari kebiasaan merupakan tindakan yang menuntut kesadaran dan kemauan untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan standar atau kualitas yang diharapkan dalam suatu konteks tertentu. Ini sering kali melibatkan kesadaran diri tentang dampak negatif dari kebiasaan tersebut dan tekad untuk berubah menuju perilaku yang lebih sesuai dengan nilai atau norma yang diakui secara luas.

2) Menolak Godaan (*Resisting Temptation*)

Fedorikhin dan Patrick (2010:4) menjelaskan ketika individu menghadapi godaan, pengaturan diri yang tinggi secara otomatis akan berfungsi sehingga individu mampu menolak godaan yang berarti hal ini merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan fokus pada tujuan atau tugas yang sedang dijalani, meskipun dihadapkan pada godaan yang menyenangkan. Individu memiliki kemampuan untuk menilai situasi dengan bijaksana dan memilih untuk bertindak sesuai dengan apa yang dianggap penting dan bermanfaat dalam jangka panjang, bukan sekadar tergoda oleh kenikmatan atau kesenangan sesaat. Ini menunjukkan tingkat kendali diri yang tinggi serta kesadaran akan prioritas dan tanggung jawab yang ada.

3) Disiplin Diri (*Self-discipline*)

May-os (2022:1) mendefinisikan disiplin diri sebagai kemampuan untuk mengatur, membimbing, mengoreksi, dan mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi mereka sesuai dengan tujuan dan nilai yang diinginkan. Hal ini merupakan kualitas yang sangat berharga dalam mencapai kesuksesan dan kesejahteraan pribadi. Seseorang yang tidak memiliki *self-discipline* akan kesulitan untuk mencapai tujuannya (Rahmawati, 2017:275). Oleh karena itu, perlu adanya kemampuan untuk mengembangkan hal tersebut agar seseorang dapat mengambil kendali atas hidup mereka dan mencapai tujuan mereka.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa aspek-aspek *self-control* diantaranya kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan, menghentikan kebiasaan, menolak godaan, dan disiplin diri. Dari enam aspek mengenai *self-control*, peneliti dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Averil (1973:286) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-control*

Menurut Ghufroon dan Risnawita, (2010:32), terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, diantaranya:

1) Faktor Internal yaitu usia.

Semakin bertambahnya usia individu maka kemampuan kontrol diri individu akan semakin baik pula. Seiring bertambahnya waktu, melalui interaksi dan pengalaman individu belajar mengendalikan dirinya dalam merespon sesuatu.

2) Faktor Eksternal yaitu keluarga.

Kemampuan mengontrol diri individu ditentukan dari lingkungan keluarga terutama orang tua. Dapat dilihat dari bagaimana orang tua menjadi perilaku orang tua terhadap anak sehingga anak akan belajar dari hal tersebut.

Lebih lanjut, menurut Baumeister dan Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019:66) mengemukakan faktor-faktor *self-control*, diantaranya:

1) Orang Tua

Hubungan individu dengan orang tua membuktikan bahwa orang tua memiliki pengaruh atas kontrol diri anak-anaknya. Hal ini dilihat dari cara orang tua mendidik anaknya. Individu yang mendapatkan didikan otoriter akan kurang dapat mengendalikan dirinya dan kurang peka akan peristiwa yang dihadapi. Sebaliknya, orang tua yang mendidik anaknya dengan memberikan kesempatan secara mandiri untuk menentukan keputusan, maka individu akan lebih mempunyai kontrol akan dirinya dengan baik.

2) Faktor Budaya

Setiap lingkungan akan memiliki budayanya sendiri. Individu yang tinggal disuatu lingkungan, akan terkait dengan norma, adat, dan budaya yang ada. Hal ini dapat mempengaruhi kontrol diri individu yang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self-control* seseorang diantaranya adalah

faktor internal yaitu usia, faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, orang tua, dan budaya.

4. Perilaku *Self-control* Menurut Perspektif Islam

Self-control sebagai elemen yang berasal dari dalam diri individu untuk menjalani kehidupan dalam kondisi dan situasi yang terjadi. Kontrol diri dapat berguna untuk mengatasi kemungkinan negatif yang dialami individu. Penting bagi individu untuk dapat menahan diri dari godaan yang dapat merugikan diri individu. Dalam hal ini, pentingnya bagi mahasiswa untuk memiliki *self-control* yang baik guna menjalankan kegiatan di kampus dan menghindari perilaku yang menyimpang dari tujuan mahasiswa. Sebagaimana dari firman Allah SWT dalam surah An-Naziat ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Yang artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.”

Dalam buku tafsir Al-Mishbah jilid 15 menjelaskan bahwa dari ayat ini dengan ayat selanjutnya yaitu orang-orang yang takut akan kebesaran Allah S.W.T. dan mampu menahan dirinya dari godaan dan hawa nafsu, maka mendapatkan surga sebagai tempat kediamannya yang kekal (Shihab, 2002:48). Manusia harus mampu mengendalikan dirinya untuk senantiasa menghindari perbuatan yang merugikan bagi dirinya dan memilih untuk melakukan perbuatan dengan konsekuensi yang besar di masa depan.

Umat manusia mempunyai kehidupan yang berdampingan, kebaikan dan keburukan, petunjuk dan kesesatan. Umumnya manusia mampu membedakan mana yang baik dan yang buruk, yang dimana masing-masing individu potensi yang melekat pada diri individu untuk mampu mengarahkan dirinya pada kebaikan ataupun keburukan. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Asy-Syams ayat 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)

Yang artinya: “Sungguh telah beruntunglah siapa yang menyucikannya, dan sungguh merugilah siapa yang memendamnya.”

Adapun makna ayat diatas dari buku tafsir Al-Mishbah jilid 15 yaitu telah beruntung orang-orang yang telah mengembangkan dirinya untuk mengikuti tuntunan Allah dan Rasul serta mampu menahan dirinya dari godaan, dan telah merugi orang-orang yang membiarkan dirinya untuk mengikuti nafsu dan godaan setan yang menghalangi dirinya untuk mencapai kesucian dengan malkukan keburukan (Shihab, 2002:300).

Dalam hal ini, dapat diperoleh pembelajaran bahwa manusia harus memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dari godaan dan hawa nafsu yang dapat membawa individu senantiasa lupa kepada Allah SWT. Selain itu, manusia harus merasa takut akan kebesaran-Nya sehingga tidak melupakan besarnya kekuasaan Allah dan terhindar dari kemaksiatan. Begitu juga mahasiswa, diharapkan dapat memiliki kendali atas dirinya dapat menghindari dari perilaku dan hal-hal negatif yang dapat merugikan dan dapat memperoleh tujuan yang diinginkan.

C. *Smartphone addiction*

1. *Pengertian Smartphone addiction*

Kwon dkk (2013:2) mengemukakan bahwa *smartphone addiction* merupakan keterikatan individu akan *smartphone* sehingga menimbulkan masalah sosial. Kwon dkk (2013:2) menjelaskan bahwa *smartphone* memungkinkan untuk menjadi bentuk masalah yang umum mengingat kemampuan *smartphone* yang memudahkan untuk mengakses internet sehingga meningkatnya pola kecanduan pada *smartphone* ini, dan individu dengan *smartphone addiction* mungkin tampak normal saat bekerja, namun ketergantungan ini menyebabkan individu tidak bisa hidup tanpa adanya *smartphone*. Selaras dengan Lin dkk (2014:1) yang mengemukakan bahwa *smartphone addiction* merupakan suatu bentuk kecanduan teknologi yang memiliki dampak negatif. Griffiths (dalam Lin dkk., 2014:1) mendefinisikan bahwa kecanduan teknologi merupakan bentuk dari kecanduan perilaku dan

melibatkan hubungan interaksi antar manusia dengan mesin yang berkembang sehingga individu bergantung pada perangkat teknologi.

Busch dan McCarthy (2021:2) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah yang dimana perilaku berulang-ulang dalam menggunakan *smartphone* ini menyebabkan konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari serta mengakibatkan dampak yang tidak menguntungkan seperti kurang tidur, kecemasan, dan depresi. Menurut Al-barashdi dkk (2014:211) *smartphone addiction* merupakan keadaan dimana individu lebih memuaskan dirinya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga mengabaikan bidang kehidupan lainnya. Al-barashdi dkk (2014:211) menjelaskan bahwa individu akan merasa resah dan mengalami ketidaknyamanan emosional jika tidak menggunakan *smartphone* mengingat fungsi-fungsi pada *smartphone* yang menguntungkan bagi penggunanya, misalnya berkomunikasi jarak jauh tanpa bertemu dan mendapatkan informasi, sehingga menyebabkan individu akan kesulitan mengendalikan penggunaan *smartphone* dan berdampak pada kehidupan sehari-harinya.

Menurut Billieux (2012:1) *smartphone addiction* merupakan ketidakmampuan individu untuk mengatur pada penggunaan *smartphone* yang menimbulkan akibat negatif bagi kehidupan sehari-hari dan beresiko menciptakan perilaku disfungsi penggunaan *smartphone* serta menyiratkan keterlibatan dalam kegiatan *online* tertentu, seperti berselancar internet, mengelola email, bermain *game*, berjudi *online*, atau jejaring sosial. Selain itu, temuan dari Correa-Iriarte dkk (2023:2) yang mengemukakan bahwa *smartphone addiction* merupakan penggunaan *smartphone* yang dikaitkan dengan beberapa efek negatif dari penggunaan, seperti kecemasan ketika tidak membawa *smartphone*, hilangnya kendali atas penggunaan *smartphone*, merugikan hubungan sosial di dunia nyata, menurunkan produktivitas, dan mengabaikan aktivitas lain demi menggunakan *smartphone*. Yang dkk (2022:6) juga mengemukakan bahwa *smartphone addiction* sebagai penghilang rasa ketegangan akibat aktivitas disiang hari sehingga

memanfaatkan waktu sebelum tidur untuk mengejar kesenangan, namun apabila kejadian tersebut dibiarkan setiap waktu dan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan individu untuk terus bermain *smartphone* sebelum tidur hingga larut malam tanpa melihat waktu.

Berdasarkan uraian diatas, *smartphone addiction* dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan berulang-ulang yang dimana individu lebih sering menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* sehingga menyebabkan ketergantungan dan individu akan kesulitan untuk mengatur penggunaan *smartphone* sehingga berdampak pada aktivitas kehidupan yang lain serta menimbulkan efek negatif bagi diri individu.

2. Aspek-Aspek *Smartphone addiction*

Kwon dkk (2013:2) mengemukakan aspek-aspek dari *smartphone addiction*, diantaranya:

1) Gangguan Kehidupan Sehari-Hari (*Daily-Life Disturbance*)

Seseorang akan merasa puas apabila ia memiliki kemampuan untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya sehingga dapat mengendalikan diri dari godaan bermanfaat jangka pendek dan cenderung terhindar dari gangguan sehari-hari (Saniatuzzulfa & Wijiyanti, 2019:146). Gangguan dalam kehidupan sehari-hari ini mencakup rencana kegiatan sehari-hari yang gagal terlaksana, kesulitan fokus saat pembelajaran atau bekerja, dan terjadinya gangguan tidur Selain itu, individu merasakan nyeri pada badannya dan penglihatan menjadi buram.

2) Antisipasi Positif (*Positive Anticipation*)

Oner dan Tugcu, (2019:19) mendefinisikan Antisipasi merupakan tindakan individu sebagai pengambil keputusan dalam suatu peristiwa yang diantisipasi akan diusulkan dan jika kejadian tersebut dinilai positif, maka kasus terakhir secara alami akan menjadi masalah proteksi dan bukan hambatan. *Positive anticipation* yang dimaksud dalam hal ini yaitu perasaan antusiasme yang tinggi saat menggunakan *smartphone*. Individu

merasa dengan menggunakan *smartphone*, stres dan jenuh yang dirasakannya dapat hilang.

3) Penarikan Diri (*Withdrawal*)

Penarikan diri didefinisikan sebagai bentuk seseorang untuk mengasingkan diri dari suatu hal dan memilih hal lain yang dirasa membuat dirinya nyaman (Coplan & Rubin, 2008:6). Hal ini mencakup sikap tidak sabar, perasaan gelisah dan terus menerus memikirkan *smartphone* apabila sedang tidak menggunakannya sehingga individu merasa tidak sanggup apabila tanpa adanya *smartphone*. Selain itu, individu kesulitan berhenti untuk dari penggunaan *smartphone* dan merasa sensitif apabila terganggu saat sedang bermain *smartphone*.

4) Hubungan yang Berorientasi Dengan Dunia Maya (*Cyberspace-Oriented Relationship*)

Ruang siber atau ruang dunia maya ini didorong oleh sistem informasi dan internet yang mengubah lingkungan dunia dengan cara yang luar biasa dengan memungkinkan pertumbuhan ekonomi dan menyediakan sarana baru yang menghubungkan, berinteraksi, dan berkolaborasi satu sama lain (Mbanaso & Dandaura, 2015:17). *Cyberspace-oriented relationship* ini mencakup apakah seseorang merasa teman *online* yang dikenal melalui *smartphone* lebih menyenangkan dan lebih dekat daripada teman pada kehidupan nyata. Individu juga selalu memeriksa *smartphone* dan merasa hilang kendali ketika tidak menggunakan *smartphone*.

5) Penggunaan Berlebihan (*Overuse*)

Overuse untuk menunjuk pada seseorang yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone* hingga melewatkan hal lain (Jumrianti dkk., 2022:51). Dalam hal ini, *overuse* menekankan pada individu yang menggunakan *smartphone* tidak terkendali. Individu merasakan adanya keinginan terus menerus untuk menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya dan saat dalam kondisi bingung, individu lebih memilih

untuk mencari hal tersebut melalui *smartphone* daripada menempatkan dirinya untuk menanyakan hal tersebut kepada orang lain.

6) Toleransi (*Tolerance*)

Toleransi merupakan suatu sikap manusia yang tidak menyimpang dari aturan yang dimana individu mampu menghargai setiap perbuatan atau tindakan yang dilakukan orang lain (Ihsan, 2009:24). Dalam hal ini, individu telah mencoba untuk mengendalikan diri agar terlepas dari *smartphone* namun selalu gagal melakukannya. Selain itu, individu telah mencoba untuk saling mengingatkan kepada orang lain yang sedang dalam kondisi penggunaan ponsel berlebihan.

Selain itu, *smartphone addiction* ditinjau dari empat aspek yang dikemukakan oleh Lin, dkk (2014:2):

1) Perilaku Kompulsif (*Compulsive Behavior*)

Luigjes dkk (2019:4) mendefinisikan perilaku kompulsif sebagai tindakan berulang yang ditandai dengan dengan perasaan bahwa individu harus melakukan hal tersebut meskipun tidak sejalan dengan tujuannya. Dalam hal ini, individu cenderung menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* meskipun individu mengetahui perilaku penggunaan yang berlebihan ini dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu sendiri.

2) Gangguan Fungsional (*Functional Impairment*)

Istilah gangguan fungsional digunakan untuk mengartikan keterbatasan dalam bidang kehidupan sosial dan pekerjaan (Üstün & Kennedy, 2009:83). Dalam hal ini, gangguan yang terjadi meliputi gangguan tidur yang dimana survei epidemiologi menunjukkan waktu layar mempengaruhi tidur. Pancaran cahaya biru dari layar dapat mempengaruhi sistem ritme sirkadian dan jumlah cahaya yang lebih besar diperlukan untuk mempengaruhi kadar melatonin malam hari yang dimana paparan terhadap spektrum dengan jumlah yang sama dapat mempercepat atau menunda jam biologis, tergantung pada waktu paparan (Nagare dkk., 2021:1).

3) Penarikan Diri (*Withdrawal*)

Coplan dan Rubin (2008:6) mendefinisikan penarikan diri sebagai bentuk seseorang untuk mengasingkan diri dari suatu hal dan memilih hal lain yang dirasa membuat dirinya nyaman. Hal ini menggambarkan gejala penarikan unik dari *smartphone* karena probabilitasnya. Individu menjadi tidak sabaran dan merasa kesulitan apabila dirinya tanpa *smartphone*.

4) Toleransi (*Tolerance*)

Toleransi merupakan suatu sikap manusia yang tidak menyimpang dari aturan yang dimana individu mampu menghargai setiap perbuatan atau tindakan yang dilakukan orang lain (Ihsan, 2009:24). Dalam hal ini, toleransi yang dimaksudkan yaitu usaha individu guna mengendalikan penggunaan *smartphone* namun selalu gagal dan individu telah mencoba untuk saling mengingatkan kepada orang lain yang sedang dalam kondisi penggunaan ponsel berlebihan.

Sesuai uraian diatas, terdapat beberapa aspek *smartphone addiction* diantaranya, gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan yang berorientasi dengan dunia maya, penggunaan berlebihan, toleransi, perilaku kompulsif, dan gangguan fungsional. Berdasarkan aspek-aspek *smartphone addiction* diatas, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Kwon dkk (2013:2) yang diantaranya, gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan yang berorientasi dengan dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Smartphone addiction*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* menurut Agusta (2016:94) diantaranya:

1. Faktor internal

Faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu. Individu akan melakukan apa yang menjadi keinginannya dan jika dilakukan secara terus menerus akan menjadi kebiasaan. Dalam hal ini, individu merasa ingin

menggunakan *smartphone* secara terus menerus hingga lupa waktu dan hal ini dilakukan dengan berulang-ulang sehingga menjadi kecanduan.

2. Faktor situasional

Kondisi dimana individu untuk merasa nyaman dalam kondisi sendiri maupun berkelompok saat menggunakan *smartphone*. Saat dalam kondisi luang, individu cenderung memilih untuk menggunakan *smartphone*. Dalam beberapa kasus, suatu kelompok saat sedang berkumpul cenderung lebih memilih untuk menyibukkan diri dengan *smartphone* masing-masing daripada mengobrol dengan sesama.

3. Faktor eksternal

Pemaparan terkait *smartphone* sehingga muncul hasrat untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*. Fitur-fitur yang diberikan oleh *smartphone* menjadi daya tarik untuk konsumennya. Tidak sedikit dari pemilik *smartphone* menggunakannya untuk hiburan bukan hanya untuk suatu pekerjaan.

4. Faktor sosial

Kebutuhan individu untuk berinteraksi sosial. Interaksi sosial melalui *smartphone* akan membentuk pola interaksi baru, dimana individu tidak dapat melepas keberadaan *smartphone* dari dirinya. Pada zaman sekarang, tidak sedikit individu saat bepergian dengan selalu membawa *smartphonanya* karena lebih nyaman untuk berkomunikasi dengan jarak jauh.

Selain itu, Al-barashdi dkk., (2014:217) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* diantaranya:

1. Usia (*Age*)

Usia berpengaruh secara signifikan dengan *smartphone addiction*. Individu dengan usia lebih muda menghabiskan waktu yang lebih lama untuk menggunakan *smartphone* dan menyebabkan ketergantungan pada *smartphone*.

2. Impulsif (*Impulsiveness*)

Impulsif yang tinggi menjadi karakteristik utama pada *smartphone addiction*. Individu dengan impulsif yang tinggi memiliki kontrol impuls yang buruk, dimana individu kesulitan untuk fokus pada suatu tugas karena keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan dalam jangka waktu yang lama.

3. Tingkat Pencarian Jaminan yang Berlebihan (*Excessive Reassurance Seeking*)

Seiring meningkatnya kebutuhan individu akan jaminan, *smartphone addiction* seseorang juga meningkat. Pencarian jaminan yang berlebihan berisiko sehingga individu mengalami kecemasan dan neurotisme. Individu menghabiskan waktu yang lebih lama dalam menggunakan *smartphone* untuk mencari jaminan.

4. Depresi (*Depression*)

Individu dengan tingkat depresi lebih tinggi cenderung menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama. Individu akan sering menggunakan *smartphone* untuk mengurangi gejala depresi. Selain itu, depresi berhubungan dengan penggunaan *smartphone* bermasalah juga kemungkinan besar disebabkan oleh dampak tidak langsung seperti kurang tidur dan stress pekerjaan.

Sesuai uraian diatas, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adanya *smartphone addiction* yang diantaranya yaitu faktor internal yaitu dorongan dari dalam diri), faktor situasional yaitu perasaan nyaman untuk menggunakan *smartphone* dalam kondisi apapun, faktor eksternal yaitu fitur-fitur yang menarik dari *smartphone*, faktor sosial yaitu berinteraksi dengan sosial melalui *smartphone*, usia, impulsif, tingkat pencarian jaminan yang berlebihan, dan depresi.

4. Perilaku *Smartphone addiction* Menurut Perspektif Islam

Dalam Islam, manusia dianjurkan untuk melaksanakan hal-hal yang berguna dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Individu dengan

smartphone addiction cenderung menggunakan *smartphone* dalam durasi waktu yang lama sehingga dapat mengganggu aktivitas lainnya. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang bermasalah ini berdampak negatif pada tubuh individu, khususnya mata akibat paparan cahaya yang secara langsung dari *smartphone*. Individu yang keasyikan dengan *smartphone* dalam durasi waktu yang lama ini menyebabkan banyak waktu yang dihabiskan dan individu sering lalai sehingga melewatkan kewajibannya, seperti pekerjaan rumah, tugas, dan ibadah. Dalam Islam sendiri mengajarkan agar manusia mampu untuk tidak menyia-nyiakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat serta merugikan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Mu'minun ayat 3:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Yang artinya: “Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna.”

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 9 dari ayat diatas menjelaskan bahwa seorang umat mukmin yang berbahagia yaitu orang yang mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal yang tidak bermanfaat, dengan kata lain mereka merupakan orang-orang yang beruntung karna dapat menghindari dirinya dari perbuatan serta perkataan yang sia-sia atau tidak berguna (Shihab, 2002:150). Manusia akan memperoleh kebahagiaan apabila dapat menjauhkan diri dari hal-hal tersebut secara lahir dan batin dengan menjaga waktu dan umur dalam kehidupan saat ini supaya tidak sia-sia.

Smartphone merupakan sesuatu yang sangat berguna di zaman sekarang, namun dapat menjadi merugikan apabila penggunaan tidak benar dan berlebihan. Dalam sehari-hari, penggunaan *smartphone* yang berlebihan seringkali membuat individu lupa dengan aktivitas lainnya, bahkan dalam hal beribadah. Hal ini sudah melenceng dari kewajiban umat Islam yang untuk tidak melupakan Allah S.W.T. Sebagaimana firman Allah dalam QS. AL-Infithar ayat 6-7:

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا عَزَاكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (٦) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّبَكَ فَقَدَاكَ (٧)

Yang artinya: “Wahai manusia! Apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Tuhanmu Yang Maha Pengasih. Yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikanmu seimbang.”

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 15, ayat diatas sebagai peringatan kepada manusia bahwa Allah S.W.T adalah Yang Maha Pemurah dengan pemberian-Nya yang tanpa perhitungan. Sebagai umat ciptaan Allah S.W.T. hendaknya untuk beribadah dan tidak melupakan-Nya, serta senantiasa untuk taat pada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya agar tidak menjadi umat yang durhaka (Shihab, 2002:106).

Dalam hal ini, individu dengan *smartphone addiction* sering meninggalkan kewajibannya hanya untuk bermain *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan hingga berdampak negatif pada diri individu merupakan suatu hal yang merugikan bagi diri sendiri. Individu akan terlena dengan *smartphone* nya dan mengabaikan apapun disekitarnya sehingga sangat diperlukan adanya kesadaran oleh manusia itu sendiri akan batasan saat berkata maupun melakukan sesuatu.

D. Peran *Self-control* dan *Smartphone addiction* terhadap *Bedtime procrastination*

Tidur memainkan peran penting bagi kesehatan dan termasuk salah satu perilaku kesehatan yang dapat ditunda. Oleh karena itu, *bedtime procrastination* secara langsung menjadi permasalahan dan pengalaman umum bagi banyak orang. *Bedtime procrastination* mengacu pada kondisi dimana individu menunda tidur demi melanjutkan aktivitas di malam hari (Pu dkk., 2022:640). Kroese dkk (2014:854) mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan individu untuk tepat waktu dengan tidur lebih larut malam tanpa adanya alasan yang sah dan individu mengetahui dampak yang terjadi akibat tidur larut malam. Akibat penundaan ini, individu mengalami kurang tidur sehingga mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik individu.

Bedtime procrastination disebabkan akibat lemahnya kemampuan individu untuk mengalihkan dirinya dari aktivitas yang dilakukan saat waktu tidur tiba (Kroese dkk., 2014:4). Individu cenderung menunda-nunda untuk pergi tidur dikarenakan kesulitan mengendalikan dirinya untuk berhenti dari aktivitas yang dilakukannya sebelum tidur. Kondisi ini melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai dalam upaya tercapainya tujuan yang diinginkan atau bisa disebut kontrol diri atau *self-control* (Tangney dkk., 2004:275). Individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih impulsif dan mudah tertarik dengan godaan di sekitarnya dibandingkan individu dengan *self-control* yang lebih tinggi dan menyebabkan *bedtime procrastination* (Jun dkk., 2023:23). Hal ini diperkuat oleh temuan dari Jun dkk (2023:59) yang menjelaskan terdapat hubungan signifikan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination*. Selain itu, diperkuat oleh penelitian dari (Milan 2023:38) yang menemukan bahwa *self-control* dan *bedtime procrastination* berkorelasi negatif secara signifikan, yang dimana *bedtime procrastination* tinggi maka *self-control* lebih buruk.

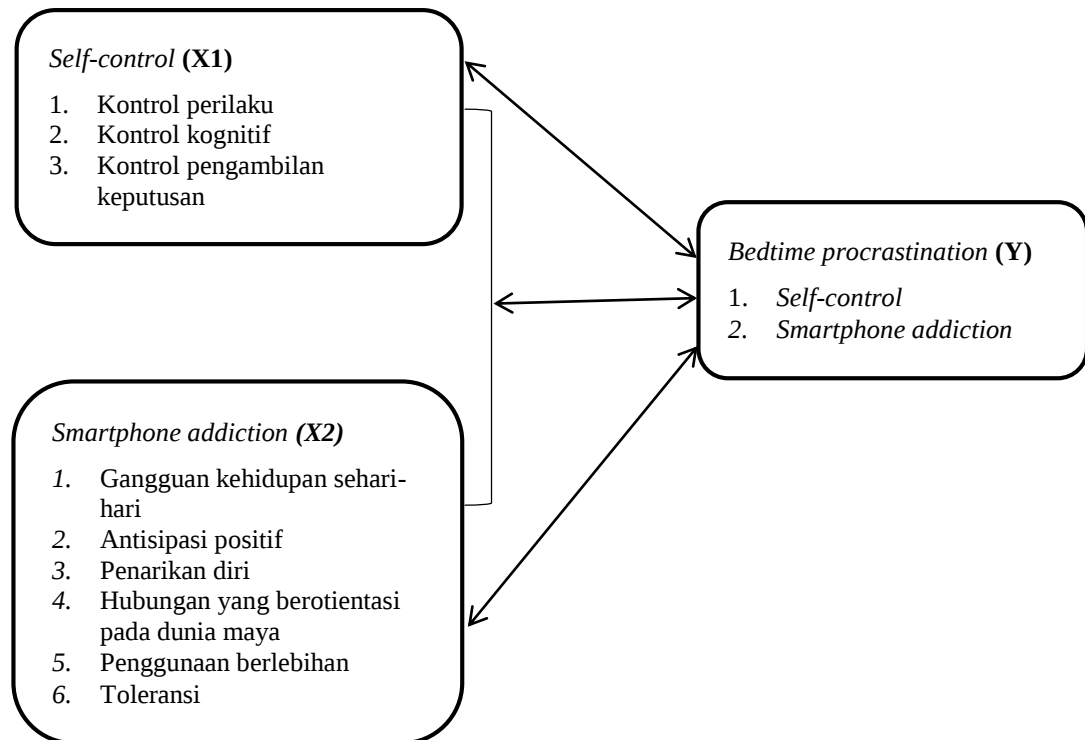
Menurut Chen dkk (2022:6) salah satu penyebab terjadinya *bedtime procrastination* adalah *smartphone addiction*. Individu yang mengalami *smartphone addiction* akan mengabaikan waktu dan akan mengesampingkan tugas-tugasnya, sehingga individu akan lebih banyak menggunakan *smartphone* di waktu luangnya dan mengabaikan aktivitas penting lainnya (Bukhori dkk., 2019:67). Al-barashdi dkk (2014:211) menyatakan bahwa *smartphone addiction* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang dimana individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga mengabaikan aktivitas kehidupan lainnya dan kecanduan yang melibatkan perkembangan interaksi ekstrem antar mesin dan manusia. Sesuai dengan temuan Chen dkk (2022:6) yang menunjukkan bahwa, individu menggunakan *smartphone* saat waktu tidur tiba dan lupa waktu yang menyebabkan kegemaran sehingga terjadi penundaan waktu tidur dan individu tidur larut malam. Hal ini diperkuat oleh penelitian Marlesa dan Wibowo (2023:325) *smartphone addiction* berkontribusi dalam terbentuknya perilaku *bedtime procrastination*, waktu tidur individu tidak teratur karena lebih memilih

bermain *smartphone* sebelum tidur setiap harinya. Selain itu, diperkuat oleh temuan Yang dkk (2022:6) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*, yang dimana orang-orang memanfaatkan waktu sebelum tidur dengan terus bermain *smartphone* sebelum tidur hingga larut malam tanpa melihat waktu sehingga tertundanya waktu tidur mereka.

Tingkat *self-control* sangat diperlukan, karena *self-control* yang tinggi bisa menjadi salah satu strategi untuk menyelesaikan suatu permasalahan (Kroese dkk., 2014:5). Tingkat *self-control* yang tinggi merupakan hal yang penting agar individu menyusun dan mengelola perilaku sehingga dapat menghindari aktivitas yang merugikan. Melalui *self-control* yang baik individu akan mampu mengendalikan dirinya pada perilaku yang menyenangkan namun berdampak negatif serta hal tersebut dapat menurunkan tingkat *smartphone addiction* pada individu.

Bedtime procrastination yang dialami oleh individu dapat melemah dengan meningkatnya *self-control* dan juga menghindari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebelum tidur lebih cenderung membuat individu lupa waktu dan akhirnya tidur larut. Dengan demikian, peran *self-control* yang tinggi sangat dibutuhkan dalam hal ini. Selain itu, diperlukannya sikap individu untuk mengurangi perilaku *smartphone addiction* sehingga dapat menghindari penundaan waktu tidur. Hal ini sangat penting mengingat individu dengan *bedtime procrastination* kurang tidur dan berdampak negatif pada kesejahteraan fisik maupun mental seseorang.

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Berdasarkan dengan permasalahan serta tinjauan teori yang dipaparkan diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
2. Ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
3. Ada hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan cara yang sistematis dalam memperoleh data dan menginterpretasikan hasil dari data tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan penelitian yang menekankan pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara beberapa variabel, serta penelitian dengan pendekatan kuantitatif berfokus pada data numerik (angka) dan selanjutnya diolah dengan metode statistika (Priadana & Sunarsi 2021:51). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian korelasional yaitu penelitian yang digunakan guna mencari hubungan antara dua buah variabel atau lebih (Muhson 2018:2). Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti ingin meneliti hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, yaitu *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014:3) variabel merupakan atribut yang memiliki variansi tertentu sesuai yang ditentukan peneliti untuk dipelajari dan diperoleh kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat 2 macam variabel dalam penelitian ini, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau biasa disebut sebagai variabel hasil, kriteria, ataupun konsekuensi, dan sering disebut sebagai variabel terikat dalam bahasa Indonesia. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau biasanya disebut menjadi akibat dikarenakan variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang digunakan oleh peneliti yaitu *Bedtime procrastination*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau sering disebut variabel bebas dalam Bahasa Indonesia. Selain itu, variabel independen juga sering disebut variabel

stimulus atau anteseden terhadap variabel dependen. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat atau biasa didefinisikan menjadi sebab timbulnya variabel dependen atau variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Self-control* dan *Smartphone addiction*.

C. Definisi Operasional

1. *Bedtime procrastination*

Bedtime procrastination merupakan perilaku menunda-nunda tidur yang terjadi secara sukarela dikarenakan kegagalan individu untuk tidur tepat waktu sesuai yang dijadwalkan tanpa adanya alasan yang sah untuk menjelaskan penundaan tersebut, dan individu mengetahui konsekuensi negatif dari perilaku penundaan ini, namun kesulitan untuk mengakhiri aktivitas yang dilakukan sebelum tidur guna memenuhi kepuasannya. Penelitian ini mengukur variabel *bedtime procrastination* dengan menggunakan skala *bedtime procrastination* yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang ditetapkan oleh Kroese dkk (2014:5) yaitu penundaan umum, dan pengaturan diri. Apabila diperoleh skor *bedtime procrastination* semakin tinggi, maka semakin tinggi pula tingkatan perilaku *bedtime procrastination* yang dilakukan oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, apabila skor *bedtime procrastination* yang diperoleh semakin rendah, maka semakin rendah pula tingkatan perilaku *bedtime procrastination* yang dilakukan oleh mahasiswa.

2. *Self-control*

Self-control merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi, menyusun dan menyelaraskan perilaku agar bertindak pada hal yang positif serta menjadi bentuk kendali atas dirinya untuk menyelesaikan permasalahan agar individu dapat mengambil keputusan sehingga bertindak tidak menyimpang dengan nilai-nilai sosial dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dalam mengukur variabel *self-control* pada penelitian ini menggunakan skala *self-control* yang dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973:286), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Apabila diperoleh skor

self-control yang tinggi, maka semakin tinggi pula tingkatan *self-control* oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, apabila skor *self-control* yang diperoleh semakin rendah, maka semakin rendah pula tingkatan *self-control* mahasiswa.

3. *Smartphone addiction*

Smartphone addiction merupakan perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan berulang-ulang yang dimana individu lebih sering menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* sehingga menyebabkan ketergantungan dan individu akan kesulitan untuk mengatur penggunaan *smartphone* sehingga berdampak pada aktivitas kehidupan yang lain serta menimbulkan efek negatif bagi diri individu. Dalam mengukur variabel *smartphone addiction* pada penelitian ini menggunakan skala *smartphone addiction* yang dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Kwon dkk (2013:5) yang diantaranya yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan yang berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Apabila skor *smartphone addiction* yang diperoleh tinggi, maka semakin tinggi pula perilaku *smartphone addiction* yang dilakukan oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, apabila skor *smartphone addiction* yang didapatkan rendah, maka semakin rendah pula perilaku *smartphone addiction* yang dilakukan oleh mahasiswa.

D. Waktu dan Lokasi Penelitian

Lokasi yang ditentukan oleh peneliti pada penelitian ini meliputi tempat atau objek untuk diadakan penelitian. Dalam penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang pada bulan Mei-selesai.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2013:80) populasi adalah wilayah keseluruhan yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik yang sesuai sehingga dapat memberikan informasi *atau* data sesuai dengan ketentuan penelitian

yang kemudian dapat dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi dari mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang angkatan 2022.

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

No.	Program Studi	Jumlah
1.	Biologi	106
2.	Fisika	26
3.	Kimia	74
4.	Matematika	90
5.	Pendidikan Biologi	125
6.	Pendidikan Fisika	37
7.	Pendidikan Kimia	74
8.	Pendidikan Matematika	98
9.	Teknik Informatika	105
10.	Teknik Lingkungan	58
Jumlah Keseluruhan		793

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi penelitian. Menurut Sugiyono (2013:81) sampel merupakan suatu bagian dari keseluruhan populasi yang ditentukan yang sesuai dengan karakteristik yang dimiliki populasi itu sendiri. Apabila populasi dalam jumlah besar sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk mempelajari keseluruhan populasi karena waktu, tenaga dan dana yang terbatas.

Pada penelitian ini, jumlah sampel diambil menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5% (Fauzy, 2019:25). Perhitungan sampel menggunakan rumus *Slovin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

dengan:

n = ukuran sampel,

N = ukuran populasi,

e = persentase toleransi ketidakteelitian karena kesalahan dalam pengambilan sampel.

Penelitian menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 dan diterapkan untuk menghitung sampel dengan jumlah populasi sebesar 793 mahasiswa adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{793}{1 + 793(0,05^2)}$$

$$n = 265,88$$

Menurut pendapat Sugiyono (2014: 133) menyatakan perlu dilakukan pembulatan bilangan ke atas apabila perhitungan menunjukkan hasil akhir berupa pecahan (terdapat koma), sehingga peneliti menetapkan sampel yang digunakan pada penelitian ini akan diambil sebanyak 266 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara pengambilan sebagian dari populasi (Fauzy, 2019:18). Penelitian ini menggunakan pendekatan *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang kepada semua anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel (Sugiyono 2014:66). Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental untuk memilih sampel, yang dimana teknik sampling insidental (*incidental sampling*) adalah teknik untuk menentukan sampel berdasarkan kebetulan, artinya siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila orang yang ditemui tersebut sesuai dengan kriteria penelitian dan cocok sebagai sumber data (Sugiyono 2014:67).

F. Teknik Pengumpulan Data

Priadana dan Sunarsi (2021:185) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan teknik untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan peneliti. Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian yang dilakukan dengan cara menyebarkan instrumen penelitian berupa skala berbentuk *likert* yang telah dimodifikasi. Umumnya skala likert memiliki lima

pilihan jawaban, namun adanya jawaban tengah menjadikan subjek cenderung memilih jawaban tengah, sehingga jawaban tengah tersebut dihilangkan demi menghindari kelemahan tersebut. Skala *likert* menurut Sugiyono (2013:93) adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan perspektif individu pada suatu kelompok terkait fenomena yang diteliti, dan berisi aitem pernyataan dengan menggunakan pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* berisi konsep perilaku yang sesuai atau mendukung objek penelitian, sementara pernyataan *unfavorable* yaitu pernyataan yang tidak sesuai atau tidak mendukung ciri perilaku yang akan diukur dalam penelitian (Azwar, 2012:41). Penelitian ini menggunakan skala *bedtime procrastination*, *self-control*, dan *smartphone addiction* dengan skor sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kategori Penilaian Skala

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber: (Maulana, 2023)

Berikut skala yang digunakan dalam pengukuran pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala *Bedtime procrastination*

Skala *bedtime procrastination* dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Kroese dkk (2014:5) yaitu penundaan umum dan pengaturan diri. Jumlah dan penyusunan aitem yang direncanakan untuk skala *bedtime procrastination*, dijelaskan dalam tabel *blue-print* berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Bedtime procrastination*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan umum (<i>General procrastination</i>)	Menunda untuk memulai sesuatu secara sukarela	1, 9, 17, 25, 33	5, 13, 21, 29, 37	10

		Kesulitan untuk berhenti dari aktivitas lain	2, 10, 18, 26, 34	6, 14, 22, 30, 38	10
2.	Pengaturan diri (<i>Self-regulation</i>)	Kesulitan mematuhi waktu tidur yang direncanakan	3, 11, 19, 27, 35	7, 15, 23, 31, 39	10
		Sensitif terhadap gangguan sekitar	4, 12, 20, 28, 36	8, 16, 24, 32, 40	10
Jumlah			20	20	40

Berdasarkan tabel diatas, aitem yang terdapat pada skala *bedtime procrastination* berjumlah 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert guna menyusun skala *bedtime procrastination*.

2. Skala *Self-control*

Skala *self-control* dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973:286), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Jumlah dan penyusunan aitem yang direncanakan untuk skala *self control*, dijelaskan dalam tabel *blue-print* berikut:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Self-control*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Kemampuan untuk mengatasi tantangan	1, 11, 21	6, 16, 26	6
		Kemampuan untuk mengarahkan tindakan ke arah yang positif	2, 12, 22	7, 17, 27	6
2.	Kontrol kognitif	Kemampuan untuk menyaring	3, 13, 23, 31, 32, 33	8, 18, 28, 34, 35, 36	12

	(<i>cognitive control</i>)	informasi yang diperoleh			
3.	Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan untuk mengendalikan stimulus	4, 14, 24	9, 19, 29	6
		Kemampuan untuk menentukan suatu tindakan yang sesuai	5, 15, 25	10, 20, 30	6
Jumlah			18	18	36

Berdasarkan tabel diatas, aitem yang terdapat pada skala *self-control* berjumlah 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert guna menyusun skala *self-control*.

3. Skala *Smartphone addiction*

Skala *smartphone addiction* dalam penelitian ini dibuat dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Kwon dkk (2013:2), yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan yang berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Jumlah dan penyusunan aitem yang direncanakan untuk skala *smartphone addiction*, dijelaskan dalam tabel *blue-print* berikut:

Tabel 3. 5 Blue Print Skala *Smartphone addiction*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Gangguan Kehidupan Sehari-Hari (<i>Daily-Life Disturbance</i>)	Penggunaan <i>smartphone</i> mengganggu terlaksannya aktivitas lainnya	1, 19	10, 28	4
2.	Antisipasi Positif (<i>Positive Anticipation</i>)	Munculnya perasaan semangat untuk menggunakan <i>smartphone</i>	2, 20	11, 29	4

		Penggunaan <i>smartphone</i> sebagai penghilang jenuh	3, 21	12, 30	4
3.	Penarikan Diri (<i>Withdrawal</i>)	Ketidaknyamanan saat individu tidak menggunakan <i>smartphone</i>	4, 22	13, 31	4
		Mudah sensitif terhadap gangguan saat menggunakan <i>smartphone</i>	5, 23	14, 32	4
4.	Hubungan yang Berorientasi Dengan Dunia Maya (<i>Cyberspace-Oriented Relationship</i>)	Ketergantungan akan kehidupan dan komunikasi di dunia maya	6, 24	15, 33	4
		Keinginan untuk selalu memeriksa jejaring media pada <i>smartphone</i>	7, 25	16, 34	4
5.	Penggunaan Berlebihan (<i>Overuse</i>)	Keinginan untuk menggunakan <i>smartphone</i> tepat setelah berhenti menggunakan	8, 26	17, 35	4
6.	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	Kegagalan untuk mengendalikan dari penggunaan <i>smartphone</i>	9, 27	18, 36	4
Jumlah			18	18	36

Berdasarkan tabel diatas, aitem yang terdapat pada skala *smartphone addiction* berjumlah 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert guna menyusun skala *smartphone addiction*.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Sugiyono (2013:121) menjelaskan bahwa instrumen yang valid yaitu suatu tes yang dapat digunakan untuk mengukur secara akurat apa yang

seharusnya diukur. Dalam memperoleh kelayakan suatu butir-butir (aitem), instrumen akan dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dosen pembimbing sehingga dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan validitas isi yang secara teknis uji kelayakan isi tes memerlukan kesepakatan penilaian dari ahli (*expert judgement*) (Sugiyono, 2013:125). Menurut Haynes dkk (1995:2) validitas isi adalah bentuk untuk sejauh mana unsur-unsur instrumen penilaian relevan dan mewakili konstruk yang ditargetkan untuk tujuan penilaian tertentu. Instrumen dapat dikatakan valid apabila ketika tes mampu menghasilkan koefisien korelasi $\geq 0,30$ (Azwar, 2012:95).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah alat ukur mampu memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya, karena suatu alat ukur dengan validitas tinggi akan menghasilkan data yang valid pula (Slamet & Wahyuningsih, 2022:51). Suatu aitem yang memuaskan yaitu dengan validitas aitem sebesar $r_{xy} \geq 0,30$ (Azwar, 2012:95). Apabila hasil koefisien korelasi yang diperoleh kurang dari 0,30 maka skala pengukurannya kurang valid. Sebaliknya, apabila hasil koefisien validitas yang diperoleh lebih dari 0,30 maka skala pengukuran termasuk dalam tingkat validitas yang tinggi. Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan metode *Corrected Item to Total Correlation* untuk penghitungan tingkat validitas.

3. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Matondang (2009:93) adalah untuk memperlihatkan sejauh mana hasil yang diperoleh dari suatu alat ukur dapat dipercaya. Reliabilitas mengacu pada konsistennya hasil ukur, untuk memperlihatkan tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2012:111). Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila memperoleh hasil yang sama, meskipun beberapa kali dilakukan pelaksanaan pengukuran yang berarti uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa tepat suatu alat ukur tersebut dengan memberikan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali. Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00 yang berarti

apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2012:112). Untuk mengukur tingkat reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan SPSS teknik *Cronbach's Alfa* (α). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila hasil *Cronbach's Alfa* (α) $\geq 0,6$ (Slamet & Wahyuningsih, 2022:51).

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a) Validitas *Bedtime procrastination*

Skala *bedtime procrastination* yang digunakan dalam uji coba ini sebanyak 40 aitem. Setelah dilakukan uji coba skala *bedtime procrastination* pada 30 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang, diperoleh hasil bahwa 15 dari 40 aitem yang di uji cobakan mempunyai nilai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Oleh karena itu, 15 aitem tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini. Adapun aitem-aitem yang mempunyai koefisien korelasi dibawah 0,3 sebanyak 25 aitem.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala *Bedtime procrastination*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan umum (<i>General procrastination</i>)	Menunda untuk memulai sesuatu secara sukarela	1*, 9, 17*, 25, 33*	5*, 13, 21*, 29*, 37	4
		Kesulitan untuk berhenti dari aktivitas lain	2*, 10*, 18*, 26*, 34*	6, 14*, 22, 30*, 38	3
2.	Pengaturan diri (<i>Self-regulation</i>)	Kesulitan mematuhi waktu tidur yang direncanakan	3*, 11*, 19, 27, 35*	7, 15, 23, 31, 39*	6
		Sensitif terhadap	4*, 12*, 20*, 28*, 36*	8, 16*, 24*, 32, 40*	2

		gangguan sekitar			
Jumlah			4	11	15

*Keterangan: aitem dengan tanda * merupakan aitem gugur*

b) Validitas Self-control

Skala *self-control* yang digunakan dalam uji coba ini sebanyak 36 aitem. Setelah dilakukan uji coba skala *self-control* pada 30 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang, diperoleh hasil bahwa 29 dari 36 aitem yang di uji cobakan mempunyai nilai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Oleh karena itu, 29 aitem tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini. Adapun aitem-aitem yang mempunyai koefisien korelasi dibawah 0,3 sebanyak 7 aitem.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala *Self-control*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Kemampuan untuk mengatasi tantangan	1, 11, 21	6, 16, 26*	5
		Kemampuan untuk mengarahkan tindakan ke arah yang positif	2*, 12, 22	7*, 17, 27	4
2.	Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan untuk menyaring informasi yang diperoleh	3*, 13, 23, 31, 32, 33	8, 18, 28, 34*, 35, 36	10
3.	Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan untuk mengendalikan stimulus	4*, 14, 24	9, 19, 29	5
		Kemampuan untuk menentukan suatu tindakan yang sesuai	5, 15, 25	10*, 20, 30	5
Jumlah			15	14	29

*Keterangan: aitem dengan tanda * merupakan aitem gugur*

c) **Validitas *Smartphone addiction***

Skala *smartphone addiction* yang digunakan dalam uji coba ini sebanyak 36 aitem. Setelah dilakukan uji coba skala *smartphone addiction* pada 30 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang, diperoleh hasil bahwa 30 dari 36 aitem yang di uji cobakan mempunyai nilai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Oleh karena itu, 30 aitem tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini. Adapun aitem-aitem yang mempunyai koefisien korelasi dibawah 0,3 sebanyak 6 aitem.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala *Smartphone addiction*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Gangguan Kehidupan Sehari-Hari (<i>Daily-Life Disturbance</i>)	Penggunaan <i>smartphone</i> mengganggu terlaksannya aktivitas lainnya	1, 19	10*, 28*	2
2.	Antisipasi Positif (<i>Positive Anticipation</i>)	Munculnya perasaan semangat untuk menggunakan <i>smartphone</i>	2, 20	11*, 29	3
		Penggunaan <i>smartphone</i> sebagai penghilang jenuh	3, 21	12, 30	4
3.	Penarikan Diri (<i>Withdrawal</i>)	Ketidaknyamanan saat individu tidak menggunakan <i>smartphone</i>	4, 22	13, 31	4
		Mudah sensitif terhadap gangguan saat menggunakan <i>smartphone</i>	5, 23	14, 32	4
4.	Hubungan yang Berorientasi	Ketergantungan akan kehidupan	6, 24	15, 33	4

	Dengan Dunia Maya (<i>Cyberspace-Oriented Relationship</i>)	dan komunikasi di dunia maya			
		Keinginan untuk selalu memeriksa jejaring media pada <i>smartphone</i>	7, 25	16*, 34	3
5.	Penggunaan Berlebihan (<i>Overuse</i>)	Keinginan untuk menggunakan <i>smartphone</i> tepat setelah berhenti menggunakan	8, 26	17*, 35	3
6.	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	Kegagalan untuk mengendalikan dari penggunaan <i>smartphone</i>	9*, 27	18, 36	3
Jumlah			17	13	30

Keterangan: aitem dengan tanda * merupakan aitem gugur

2. Reliabilitas Alat Ukur

a) Reliabilitas Skala *Bedtime procrastination*

Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala *Bedtime procrastination*
Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.856	40

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala *Bedtime procrastination*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.885	15

Berdasarkan hasil analisis pertama uji reliabilitas skala *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alfa* sebesar 0,856. Selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas pada aitem yang tidak gugur dan hasil uji reliabilitas skala *bedtime procrastination* menunjukkan

bahwa nilai *Cronbach's Alfa* sebesar $0,885 \geq 0,6$. Maka dinyatakan reliabel karena nilai koefisien reliabilitas $> 0,6$.

b) Reliabilitas Skala *Self-control*

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala *Self-control* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	36

Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala *Self-control*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.913	29

Berdasarkan hasil analisis pertama uji reliabilitas skala *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alfa* sebesar 0,903. Selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas pada aitem yang tidak gugur dan hasil uji reliabilitas skala *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alfa* sebesar $0,913 \geq 0,6$. Maka dinyatakan reliabel karena nilai koefisien reliabilitas $> 0,6$.

c) Reliabilitas Skala *Smartphone Addiction*

Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala *Smartphone addiction* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.912	36

Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala *Smartphone addiction*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	30

Berdasarkan hasil analisis pertama uji reliabilitas skala *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alfa* sebesar 0,912. Selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas pada aitem yang tidak gugur dan hasil uji reliabilitas skala *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alfa* sebesar $0,918 \geq 0,6$. Maka dinyatakan reliabel karena nilai koefisien reliabilitas $> 0,6$.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap variabel yang akan ditelaah berdasarkan distribusi normal (Sugiyono, 2014:79). Pada penelitian ini, uji normalitas akan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk sampel-sampel dengan tingkat signifikan 0,05 yang apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal (Raharjo, 2013:5).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan adakah hubungan antara variabel yang diteliti bersifat linear atau tidak. Uji ini penting untuk melihat adakah bias pada data penelitian dari keseluruhan hasil analisis, dan dapat dikatakan linear apabila dalam suatu hubungan memperoleh nilai signifikansi $\geq 0,05$ (Raharjo, 2013:6). Pada uji ini, peneliti menggunakan teknik *test of linearity* melalui aplikasi SPSS dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,05.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *bivariate correlation* atau korelasi sederhana untuk hipotesis 1 dan 2, kemudian hipotesis 3 menggunakan teknik *multiple correlation* atau korelasi berganda. Teknik korelasi berganda ini bertujuan untuk melihat seberapa kuat hubungan antara dua variabel bebas (*independen*) atau lebih dengan satu variabel terikat (*dependen*) secara bersamaan. Dalam melakukan analisis korelasi sederhana menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dengan tujuan untuk

mengetahui terlebih dahulu adakah hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Hipotesis diterima apabila hipotesis yang diajukan mencapai tingkat signifikansi $<0,05$, namun apabila tingkat signifikansinya $> 0,05$ maka hipotesis yang diajukan berarti ditolak (Sugiyono 2014:231).

Tabel 3. 15 Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono 2014:231)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang yang didirikan secara resmi pada tanggal 4 November 2015. Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo terletak di Jl. Prof. Hamka (Kampus III, Gedung FST) Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah.

Pada penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang yang bergabung pada tahun ajaran 2022/2023 dengan populasi sebanyak 793 mahasiswa. Adapun jumlah keseluruhan yang menjadi sampel penelitian ini yaitu 266 sampel yang diperoleh melalui perhitungan sampel dari populasi dengan menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel diambil berdasarkan mahasiswa yang memenuhi karakteristik penelitian

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel *descriptive statistic* yang menunjukkan angka minimum, maximum, *mean* dan standar deviasi masing-masing variabel. Adapun kategori dari masing-masing variabel penelitian dibagi menjadi tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-control</i>	266	30	113	69.48	18.036
<i>Smartphone addiction</i>	266	36	114	77.50	16.210
<i>Bedtime procrastination</i>	266	21	60	41.62	8.352
Valid N (listwise)	266				

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada variabel *self-control* (X1) memiliki skor data minimum sebesar 30 dan skor data maksimum sebesar 113 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 69,48 serta standard deviation sebanyak 18,036. Pada variabel *smartphone addiction* (X2) memiliki skor data minimum sebesar 36 dan skor data maksimum sebesar 114 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 77,50 serta standard deviation sebanyak 16,210. Pada variabel *bedtime procrastination* (Y) memiliki skor data minimum sebesar 21 dan skor data maksimum sebesar 60 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 41,62 serta standard deviation sebanyak 8,352. Berdasarkan dari tabel deskriptif tersebut, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *Self-control*

Tabel 4. 2 Kategori skor Variabel *Self-control*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 51	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$51 \leq X < 86$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	≥ 86	Tinggi

Kategori rumusan diatas dapat dilihat dari skor *self-control* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi, dinyatakan memiliki tingkat *self-control* yang rendah jika mendapatkan skor kurang dari 51, dan memiliki tingkat *self-control* yang sedang apabila mendapatkan skor di antara 51-86, serta dinyatakan memiliki tingkat *self-control* tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari 86. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari tingkat *self-control* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Tabel Distribusi *Self-control*

<i>Self-control</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	52	19.5	19.5	19.5
	Sedang	163	61.3	61.3	80.8
	Tinggi	51	19.2	19.2	100.0
	Total	266	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 52 mahasiswa (19.5%) termasuk dalam kategori *self-control* yang rendah, sebanyak 163 (61.3%) memiliki tingkat *self-control* yang sedang, dan 51 mahasiswa (19.2%) termasuk dalam kategori tinggi pada tingkat *self-control*. Dalam hal ini, mayoritas mahasiswa menunjukkan kategori *self-control* yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Smartphone addiction*

Tabel 4. 4 Kategori Skor Variabel *Smartphone addiction*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 61	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$61 \leq X < 94$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	≥ 94	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor *smartphone addiction* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi, dinyatakan memiliki tingkat *smartphone addiction* yang rendah jika mendapatkan skor kurang dari 61, dan memiliki tingkat *smartphone addiction* yang sedang apabila mendapatkan skor di antara 61-94, serta dinyatakan memiliki tingkat *smartphone addiction* tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari 94. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Tabel Distribusi *Smartphone addiction*

<i>Smartphone addiction</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	10.5	10.5	10.5
	Sedang	180	67.7	67.7	78.2
	Tinggi	58	21.8	21.8	100.0
	Total	266	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 28 mahasiswa (10.5%) termasuk dalam kategori *smartphone addiction* yang rendah, sebanyak 180 (67.7%) memiliki tingkat *smartphone addiction* yang sedang, dan 58

mahasiswa (21.8%) termasuk dalam kategori tinggi pada tingkat *smartphone addiction*. Dalam hal ini, mayoritas mahasiswa menunjukkan kategori *smartphone addiction* yang sedang.

c. Kategorisasi Variabel *Bedtime Procrastination*

Tabel 4. 6 Kategori Skor Variabel *Bedtime procrastination*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 33	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$33 \leq X < 50$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	≥ 50	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor *bedtime procrastination* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi, dinyatakan memiliki tingkat *bedtime procrastination* yang rendah jika mendapatkan skor kurang dari 33, dan memiliki tingkat *bedtime procrastination* yang sedang apabila mendapatkan skor di antara 33-50, serta dinyatakan memiliki tingkat *bedtime procrastination* tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari 50. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Tabel Distribusi Variabel *Bedtime procrastination*

<i>Bedtime procrastination</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	15.8	15.8	15.8
	Sedang	167	62.8	62.8	78.6
	Tinggi	57	21.4	21.4	100.0
	Total	266	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 42 mahasiswa (15.8%) termasuk dalam kategori *bedtime procrastination* yang rendah, sebanyak 167 (62.8%) memiliki tingkat *bedtime procrastination* yang sedang, dan 57 mahasiswa (21.4%) termasuk dalam kategori tinggi pada tingkat

bedtime procrastination. Dalam hal ini, mayoritas mahasiswa menunjukkan kategori *bedtime procrastination* yang sedang.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari populasi terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Distribusi normal yaitu distribusi yang simetris terkait modus, mean serta median berada dipusat. Penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows*, dengan nilai signifikan $> 0,05$ sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal dan apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		266
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.54629501
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.046
	Negative	-.040
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ yang berarti data penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk membuktikan adakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *test of linearity* dengan alat bantu SPSS dengan taraf signifikansi *linearity* $<0,05$ maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linear antara variabel tersebut.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel *Self-control* dengan Variabel *Bedtime Procrastination*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig .
<i>Bedtime procrastination * Self-control</i>	Between Groups	(Combined)	18459.906	259	71.274	17.455	.001
		Linearity	16544.842	1	16544.842	4051.798	.000
		Deviation from Linearity	1915.064	258	7.423	1.818	.230
	Within Groups		24.500	6	4.083		
	Total		18484.406	265			

Dari hasil tabel di atas, diketahui bahwa *self-control* dan *bedtime procrastination* memiliki nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,230 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,230 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-control* dengan variabel *bedtime procrastination*.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel *Smartphone addiction* Dengan Variabel *Bedtime Procrastination*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig .
<i>Bedtime procrastination</i> * <i>Smartphone addiction</i>	Between Groups	(Combined)	10874.107	58	187.485	5.100	.000
		Linearity	8130.864	1	8130.864	221.159	.000
		Deviation from Linearity	2743.244	57	48.127	1.309	.090
	Within Groups		7610.299	207	36.765		
	Total		18484.406	265			

Dari hasil tabel di atas, diketahui bahwa *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* memiliki nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,090 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,090 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *smartphone addiction* dengan variabel *bedtime procrastination*.

Tabel 4. 11 Tabel Kesimpulan Linearitas Variabel

No.	Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
1.	<i>Self-control</i> dan <i>Bedtime procrastination</i>	0,000	0,230	Linear
2.	<i>Smartphone addiction</i> dan <i>Bedtime procrastination</i>	0,000	0,90	Linear

4. Hasil Analisis Data

Pada tahap ini, dilakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Pada uji hipotesis ini memerlukan tiga tahap yang dimana terdapat beberapa variabel penelitian yang akan di uji hipotesis diantaranya *self-control* (X1), *smartphone addiction* (X2), dan *bedtime procrastination* (Y), dengan hasil sebagai berikut:

Pada uji hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana (*bivariate correlation*). Adapun hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination*.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Variabel *Self-control* Dengan Variabel *Bedtime Procrastination*

Correlations		<i>Self-control</i>	<i>Bedtime procrastination</i>
<i>Self-control</i>	Pearson Correlation	1	-.946**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	266	266
<i>Bedtime procrastination</i>	Pearson Correlation	-.946**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	266	266
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil yang disajikan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi -0,946 dalam kategori korelasi sangat kuat. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel yang lain turun), sehingga menandakan bahwa semakin rendah nilai variabel *self-control* semakin tinggi nilai variabel *bedtime procrastination*. Sedangkan nilai

sig. (2-tailed) antara *self-control* dan *bedtime procrastination* adalah $0,000 < 0,05$ sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*, dengan menggunakan analisis korelasi sederhana (*bivariate correlation*).

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Variabel *Smartphone addiction* Dengan Variabel *Bedtime Procrastination*

Correlations			
		<i>Smartphone addiction</i>	<i>Bedtime procrastination</i>
<i>Smartphone addiction</i>	Pearson Correlation	1	.663**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	266	266
<i>Bedtime procrastination</i>	Pearson Correlation	.663**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	266	266
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil yang disajikan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi 0,663 dalam kategori korelasi kuat. Koefisien korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat positif antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel *smartphone addiction* semakin tinggi pula nilai variabel *bedtime procrastination*. Sedangkan nilai sig. (2-tailed) antara *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* adalah $0,000 < 0,05$ sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat

antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis ketiga yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*. Pada uji hipotesis ini, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda (*multiple correlation*).

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Variabel *Self-control* dan Variabel *Smartphone addiction* Dengan Variabel *Bedtime procrastination*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.951^a	.905	.904	2.588	.905	1248.563	2	263	.000
a. Predictors: (Constant), <i>Self-control</i> , <i>Smartphone addiction</i>									

Berdasarkan hasil yang disajikan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi 0,951 yang menunjukkan hubungan dengan kategori korelasi sangat kuat. Sedangkan untuk mengetahui signifikansi koefisien korelasi berganda dapat dilihat pada nilai (sig, F change) = 0.000 < 0,05 sehingga korelasi antar variabel dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Selain itu, tabel diatas menunjukkan bahwa 90,4% *self-control* dan *smartphone addiction* menyebabkan *bedtime procrastination*, sedangkan 9,6% disebabkan oleh faktor lainnya.

Dari hasil analisis yang disajikan di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi antara beberapa hasil uji hipotesis, maka dapat disimpulkan pertama, terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Kedua, terdapat hubungan positif yang kuat antara *smartphone addition* dengan *bedtime procrastination* pada

mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Ketiga, terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang angkatan tahun ajaran baru 2022/2023 dengan responden penelitian sebanyak 266 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

Kategorisasi *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang diketahui sebanyak 42 mahasiswa (15.8%) termasuk dalam kategori *bedtime procrastination* yang rendah, sebanyak 167 (62.8%) memiliki tingkat *bedtime procrastination* yang sedang, dan 57 mahasiswa (21.4%) termasuk dalam kategori tinggi pada tingkat *bedtime procrastination*. Selain itu, diketahui sebanyak 52 mahasiswa (19.5%) termasuk dalam kategori *self-control* yang rendah, sebanyak 163 (61.3%) memiliki tingkat *self-control* yang sedang, dan 51 mahasiswa (19.2%) termasuk dalam kategori tinggi pada tingkat *self-control*. Dalam hal ini, mayoritas mahasiswa menunjukkan kategori *self-control* yang sedang. Untuk kategorisasi *smartphone addiction*, diketahui sebanyak 28 mahasiswa (10.5%) termasuk dalam kategori *smartphone addiction* yang rendah, sebanyak 180 (67.7%) memiliki tingkat *smartphone addiction* yang sedang, dan 58 mahasiswa (21.8%) termasuk dalam kategori tinggi pada tingkat *smartphone addiction*. Dalam hal ini, mayoritas mahasiswa menunjukkan kategori *smartphone addiction* yang sedang.

Adapun tiga pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination*, hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*, dan hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*.

Uji hipotesis pertama yaitu adanya hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang mendapatkan nilai koefisien sebesar -0,946 dan termasuk dalam kategori korelasi sangat kuat. Sedangkan nilai sig.(2-tailed) antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya kurang dari 0,01 sehingga korelasi antara kedua variabel ini dinyatakan signifikan. Dari hasil analisis diatas maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama diterima. Pada nilai koefisien korelasi terdapat tanda (-) yang berarti menunjukkan bahwa adanya hubungan yang berlawanan arah yang dimana apabila nilai variabel yang satu naik maka nilai variabel yang lain turun, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin rendah tingkat *self-control* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *bedtime procrastination*.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Milan (2023) mengenai hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Iran yang memperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang sedang antara variabel *self-control* dengan *bedtime procrastination* yang artinya semakin rendah tingkat *self-control* maka semakin tinggi tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa Iran. Besarnya hubungan dilihat dari hasil nilai koefisien korelasi yang memperoleh $-0,36 > 0,05$. Maka dapat dinyatakan bahwa tinggi atau rendahnya *self-control* yang dimiliki mahasiswa berdampak pada *bedtime procrastination* mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Kroese dkk (2014) yang berpendapat bahwa *self-control* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *bedtime procrastination*. Berdasarkan pendapat Tangney dkk (2004:275) yang menyatakan bahwa *self-control* sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai dalam upaya tercapainya tujuan yang diinginkan. Selain itu, berdasarkan pendapat dari Averill (1973:286) menjelaskan bahwa pengendalian diri menjadi prediktor umum mengenai respon individu terhadap suatu peristiwa yang dimana individu memperoleh rasa kendali akan pendapat pribadinya. *Self-control* dianggap sebagai kunci dalam penyelesaian konflik yang telah dihadapi individu (Milan,

2023:37). Pendapat tersebut juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jun dkk (2023:56) yang memperoleh hasil bahwa *self-control* memprediksi secara negatif bedtime procrastination pada remaja di Malaysia dengan nilai signifikansi $0,000 > 0,01$ dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,445.

Menurut Jun dkk (2023:23) individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih impulsif dan mudah tertarik dengan godaan di sekitarnya dibandingkan individu dengan *self-control* yang lebih tinggi dan menyebabkan *bedtime procrastination*. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki *self-control* rendah cenderung akan mampu memahami dan mengendalikan dirinya dari stimulus-stimulus dari sekitar individu yang dapat menyebabkan terjadinya *bedtime procrastination* pada individu dan berupaya dalam mengelola segala bentuk tindakan dalam sehari-hari agar tetap berada pada jalur yang sesuai.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima dengan memperoleh nilai koefisien sebesar -0,946 yang termasuk dalam kategori korelasi sangat kuat dan terdapat tanda (-) yang berarti dapat dikatakan bahwa semakin rendah tingkat *self-control* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *bedtime procrastination*, serta nilai sig.(2-tailed) antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya kurang dari 0,01 sehingga korelasi antara kedua variabel ini dinyatakan signifikan. Dalam kategorisasi, mayoritas mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang memperoleh kategori *self-control* sedang dan *bedtime procrastination* sedang.

Uji hipotesis kedua yaitu adanya hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang mendapatkan nilai koefisien sebesar 0,663 dan termasuk dalam kategori korelasi kuat. Sedangkan nilai sig.(2-tailed) *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya kurang dari 0,01 sehingga korelasi antara kedua variabel ini dinyatakan signifikan. Dari hasil analisis diatas maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis kedua diterima dan koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel ini yang berarti semakin tinggi tingkat *smartphone*

addiction pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *bedtime procrastination*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Marlesa dan Wibowo (2023:325) kepada taruna Poltekip prodi Manajemen Pemasyarakat yang menunjukkan terdapat hubungan positif lemah antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* yang artinya semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* pada individu. Besarnya hubungan dilihat dari hasil nilai koefisien korelasi yang memperoleh $0,480 > 0,05$. Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat *smartphone addiction* yang dimiliki siswa berdampak pada *bedtime procrastination* siswa itu sendiri.

Menurut Chen dkk (2022:6) terdapat enam faktor yang menyebabkan *bedtime procrastination* yang salah satunya adalah *smartphone addiction*. Berdasarkan pendapat Kwon dkk (2013:2) *smartphone addiction* merupakan keterikatan individu akan *smartphone* yang dapat menjadi bentuk masalah umum karena individu tidak bisa lepas dari *smartphone* serta mengabaikan bidang kehidupan lainnya. Selain itu, menurut Billieux (2012:1) *smartphone addiction* adalah bentuk ketidakmampuan individu untuk mengatur penggunaan *smartphone* yang akhirnya berdampak negatif pada kehidupannya. Hal ini selaras dengan penelitian Correa-Iriarte dkk (2023:4) yang memperoleh hasil bahwa *smartphone addiction* memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,33 > 0,05$ dan nilai signifikansi sebesar $0,01 < 0,05$.

Menurut Nauts dkk., (2019:756) salah satu aspek dari *bedtime procrastination* yakni penundaan yang tidak masuk akal yang melibatkan aktivitas sebelum tidur yang dilakukan oleh individu yang dimana individu terlalu asyik dengan aktivitas tersebut hingga lupa waktu. Selaras dengan pendapat Al-barashdi dkk (2014:211) yang menyatakan bahwa *smartphone addiction* merupakan bentuk kecanduan yang dimana individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga mengganggu aktivitas lainnya. Individu akan mengabaikan waktu dan lebih banyak menggunakan *smartphone* di waktu luangnya serta mengabaikan aktivitas penting lainnya (Bukhori dkk., 2019:67).

Dalam hal ini, mahasiswa dengan *smartphone addiction* yang tinggi cenderung akan memilih bermain *smartphone* daripada melakukan aktivitas lainnya yang lebih penting pada saat mendapatkan waktu luang, seperti saat sebelum tidur, sehingga terjadi penundaan waktu tidur pada mahasiswa setiap harinya.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima dengan memperoleh nilai koefisien sebesar 0,663 yang termasuk dalam kategori korelasi kuat dan dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *bedtime procrastination*, serta nilai sig.(2-tailed) antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya kurang dari 0,01 sehingga korelasi antara kedua variabel ini dinyatakan signifikan. Dalam kategorisasi, mayoritas mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang memperoleh kategori *smartphone addiction* sedang dan *bedtime procrastination* sedang.

Pada uji hipotesis ketiga, terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*. Hal ini dilihat dari hasil koefisien korelasi sebesar 0,951 yang dimana menunjukkan kategori sangat kuat. Pada tingkat signifikansi koefisien korelasi berganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (sig. F Change) = 0,000 yang kurang dari 0,01 sehingga korelasi antara variabel dapat dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga ini diterima dan terdapat hubungan antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*.

Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Khasanah dan Winarti (2021:747) yang memperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan *smartphone addiction* yang artinya semakin rendah *self-control* yang dimiliki individu maka *smartphone addiction* pada individu semakin tinggi, begitu juga sebaliknya yang dimana *self-control* individu tinggi maka *smartphone addiction* akan rendah. Individu dengan *self-control* tinggi akan mampu mengontrol kognitifnya sehingga berpengaruh pada kontrol keputusan yang diambilnya.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima dengan memperoleh nilai koefisien sebesar 0,951 yang termasuk dalam kategori korelasi sangat kuat dan nilai sig.(2-tailed) antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya kurang dari 0,01 sehingga korelasi antara kedua variabel ini dinyatakan signifikan. Dalam kategorisasi, mayoritas mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang memperoleh kategori *self-control* sedang, *smartphone addiction* sedang dan *bedtime procrastination* sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa *self-control* dan *smartphone addiction* yang dimiliki mahasiswa berkorelasi pada *bedtime procrastination* mahasiswa itu sendiri. Penelitian membuktikan bahwa semakin rendah *self-control*, maka semakin tinggi *bedtime procrastination* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini juga membuktikan bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination* mahasiswa. Selain itu, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian lainnya adalah belum ada penelitian yang meneliti tiga variabel sekaligus yaitu *self-control*, *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* secara bersamaan. Penelitian lain hanya meneliti *self-control* dan *bedtime procrastination* atau *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*. Jadi dapat dinyatakan bahwa penelitian ini merupakan pembaharuan penelitian.

Secara keseluruhan penelitian, penelitian ini memiliki keunggulan yang diantaranya menjadi referensi baru bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan topik penelitian serupa dan harapannya dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya serta penelitian ini dapat memberi pengetahuan kepada pembaca yang memiliki permasalahan terkait topik penelitian yaitu *bedtime procrastination*, *self-control*, dan *smartphone addiction*. Selain itu, terdapat keterbatasan penelitian yang didapatkan yaitu peneliti menyebar kuisioner untuk pengambilan data menggunakan *googleform* untuk mencari data yang dapat terjadi eror sehingga peneliti harus menyebar kuisioner ulang sehingga membutuhkan waktu lebih untuk mengolah data. Peneliti berharap penelitian selanjutnya yang mengambil topik serupa disarankan untuk mengkaji beberapa

faktor yang mempengaruhi *bedtime procrastination*, sehingga dapat diketahui faktor yang memiliki pengaruh dengan kategori tinggi lainnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi *bedtime procrastination* yang dapat digunakan diantaranya adalah kronotipe, perspektif waktu masa depan, dan pendapatan rumah tangga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah ditetapkan dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan yang kuat antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-control* dan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self-control* dan mengurangi *smartphone addiction* untuk mencegah terjadinya *bedtime procrastination* yang lebih parah dan mematuhi jam tidur agar tidak tidur larut malam.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua mahasiswa untuk mengontrol dan menghibau jam tidur mahasiswa agar tidak tidur larut malam serta membatasi mahasiswa agar tidak berlarut pada aktivitas sebelum tidur.

3. Bagi Teman Sekamar

Diharapkan untuk teman sekamar mahasiswa dapat saling mengingatkan agar tidak terlalu berlarut pada aktivitas di malam hari dan segera pergi tidur saat waktu tidur tiba.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik mengangkat topik yang sama lebih memperluas cakupan subjek yang akan diteliti, serta memperluas referensi dan cakupan bahasan lain dengan melihat faktor-faktor lain seperti kronotipe, perspektif waktu masa depan, dan pendapatan rumah tangga. Selain itu, peneliti harap memperhatikan *googleform* yang digunakan untuk pengambilan data atau bisa dengan cara menyebarkan kuisioner melalui cetak fisik guna menghindari kerusakan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social cognitive theory : A bandura thought review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85–100. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK negeri 1 kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Al-barashdi, H. S., Bouazza, A., & Jabur, N. H. (2014). Smartphone addiction among university undergraduates : A literature review. *Journal of Scientific Research & Reports*, 4(3), 210–225. <https://doi.org/10.9734/JSRR/2015/12245>
- Amalina, S., Sitaresmi, M. N., & Gamayanti, I. L. (2016). Hubungan penggunaan media elektronik dan gangguan tidur. *Sari Pediatri*, 17(4), 273–278. <https://doi.org/10.14238/sp17.4.2015.273-8>
- Astutik, F., Bukhori, B., & Rahmatika, R. (2023). Academic procrastination, self-efficacy, and task value of pre-service biology teacher during online learnings. *Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, 12(2), 159–187. <https://doi.org/10.21580/phen.2022.12.2.13481>
- Augner, C. (2011). Associations of subjective sleep quality with depression score, anxiety, physical symptoms and sleep onset latency in students. *Cent Eur J Public Health*, 19(2), 115–117. <https://doi.org/10.21101/cejph.a3647>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2012:41). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The effect of smartphone addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement. *International Association of Online Engineering*, 13(9), 66–80. <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.9566>

- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114(C). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Chen, D., Zhang, Y., Lin, J., Pang, D., Cheng, D., & Si, D. (2022). Factors influencing bedtime procrastination in junior college nursing students: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(97). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00881-7>
- Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleep*, 43(4), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267>
- Coplan, R., & Rubin, K. (2008). Social withdrawal in childhood: Conceptual approaches, definitions, and methodological issues. *L'isolamento Sociale Durante l'infanzia*.
- Correa-Iriarte, S., Hidalgo-Fuentes, S., & Martí-Vilar, M. (2023). Relationship between problematic smartphone use, sleep quality and bedtime procrastination: A mediation analysis. *Behavioral Sciences*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/bs13100839>
- Cupertino. (2022, Maret 18). *PR Newswire*. Retrieved from Zepp Health Merilis Laporan Resmi Tidur Internasional 2021: <https://www.prnewswire.com/news-releases/zepp-health-releases-2021-international-sleep-white-paper-301505740.html>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2018). Self-control depletion and sleep duration: The mediating role of television viewing. *Psychology & Health*, 33(10), 1251–1268. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1489048>
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Tangerang Selatan: Universitas Terbuka* (2nd ed.).
- Fedorikhin, A., & Patrick, V. M. (2010). Positive mood and resistance to temptation: The interfering influence of elevated arousal. *Journal of Consumer Research*, 37(4), 698–711. <https://doi.org/10.1086/655665>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologis*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of americans: Findings from the national sleep foundation's 2011 sleep in america poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(12), 1291–1299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3272>
- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Jager, W. (2003). *Breaking 'bad habits': A dynamical perspective on habit*. https://www.rug.nl/staff/w.jager/jager_habits_chapter_2003.pdf

- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- Jun, I. L. L., Jieh, L. S., & Yinn, T. H. (2023). *Self-Control, Chronotype, and Future Time Perspective as Predictors of Bedtime Procrastination Among Malaysian Young Adults*. Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Khasanah, D. N., & Winarti, Y. (2021). Literature review: Hubungan kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 739–748. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2239>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5(611), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (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>
- Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9(77), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>
- Kusnadi, D. (2015). Pengambilan keputusan dalam perilaku organisasi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(2), 52–62. <https://doi.org/10.59966/jbi.v1i2.651>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Gu, X., Choi, J., & Kim, D. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lin, Y., Chang, L., Lee, Y., Tseng, H., Kuo, T. B. J., & Chen, S. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLOS ONE*, 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Luigjes, J., Lorenzetti, V., de Haan, S., Youssef, G. J., Murawski, C., Sjoerds, Z., van den Brink, W., Denys, D., Fontenelle, L. F., & Yücel, M. (2019). Defining compulsive behavior. *Neuropsychology Review*, 29(1), 4–13. <https://doi.org/10.1007/s11065-019-09404-9>
- Marlesa, N. N., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh smartphone addiction terhadap bedtime procrastination taruna poltekip angkatan 56 prodi manajemen masyarakat.

- CEMERLANG: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi Bisnis*, 3(4), 323–337.
<https://doi.org/10.55606/cemerlang.v3i4.1963>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Tabularasa*, 6(1).
- Maulana, M. A. I. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Taekwondo UIN Walisongo Semarang* [UIN Walisongo Semarang]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- May-os, R. (2022). *Self-Dicipline*.
- Mbanaso, U. M., & Dandaura, E. S. (2015). The cyberspace : Redefining a new world. *IOSR Journal of Computer Engineering*, 17(3), 17–24.
<https://doi.org/10.9790/0661-17361724>
- Meng, D., Zhao, Y., Guo, J., Xu, H., Zhu, L., Fu, Y., . . . Mu, L. (2023). The relationship between bedtime procrastination, future time perspective, and self-control. *Current Psychology*.
- Milan, F. D. (2023). Netflix is the new scheherazade! Exploring the relationships between online binge-watching, self-control, and bedtime procrastination among college students in Iran. *Journal of Modern ...*, 3(2), 33–40.
<https://doi.org/10.22034/jmp.2024.423672.1078>
- Mohammed, S., & Marhefka, J. T. (2020). How have we, do we, and will we measure time perspective? A review of methodological and measurement issues. *Journal of Organizational Behavior*, 41(3), 276–293. <https://doi.org/10.1002/job.2414>
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 27–38.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>
- Muhson, A. (2006). Teknik analisis kuantitatif. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 183–196.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>
- Nagare, R., Rea, M. S., & Figueiro, M. G. (2021). Spatial sensitivity of human circadian response: Melatonin suppression from on-axis and off-axis light exposures. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, 11.
<https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2021.100071>
- Napitupulu, L., Razak, A. A., Kurniawan, Y., Fadhlia, T. N., Arief, Y., & Nugroho, S. (2023). Understanding the influence of personality traits on psychological well-being: A study of caregivers of children with autism spectrum disorder.

- Psikohumaniora*, 8(2), 185–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17138>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2019). The explanations people give for going to bed late: A qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 753–762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia*, 2(2).
- Oner, M. A., & Tugcu, A. K. (2019). *Anticipation: Conceptual, Theoretical and Empirical Issues*. Istanbul: Yeditepe Üniversitesi Yayinevi. <https://www.researchgate.net/publication/349506858>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Pu, Z., Leong, R. L. F., Chee, M. W. L., & Massar, S. A. A. (2022). Bedtime procrastination and chronotype differentially predict adolescent sleep on school nights and non-school nights. *Sleep Health*, 8(6), 640–647. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.09.007>
- Raharjo, S. (2013). *Belajar Praktek Analisis Multivariate dengan SPSS*.
- Rahmawati, N. (2016). Kenakalan remaja dan kedisiplinan: Perspektif psikologi dan Islam. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(2), 267–288. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1458>
- RI, P. K. (2018, September 22). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/16/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Saniatuzzulfa, R., & Wijiyanti, A. N. (2019). Smartphone addiction ditinjau dari subjective well being, kecemasan sosial, dan materialisme pada mahasiswa. *Psycho Idea*, 17(2), 145–153. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4029>
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 15*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 9*. In *Jakarta: Lentera Hati*.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Aliansi: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Sugiyono, D. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Bandung: Penerbit Alfabeta*.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tu, J.-C., & Hu, C.-L. (2018). A study on the factors affecting consumers' willingness to accept clothing rentals. *Sustainability*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/su10114139>
- Üstün, B., & Kennedy, C. (2009). What is “functional impairment”? Disentangling disability from clinical significance. *World Psychiatry*, 8(2), 82–85. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2009.tb00219.x>
- Yang, Z., Huang, J., Li, Z., Xu, H., & Guo, C. (2023). The effect of smartphone addiction on the relationship between psychological stress reaction and bedtime procrastination in young adults during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23, 813. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05276-9>
- Zhu, L., Meng, D., Ma, X., Guo, J., & Mu, L. (2021). Sleep timing and hygiene practices of high bedtime procrastinators: A direct observational study. *Family Practice*, 37(6), 779–784. <https://doi.org/10.1093/FAMPRA/CMAA079>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini dan seterusnya berisi beberapa pernyataan dan pilihan jawaban. Anda diminta untuk memilih jawaban dengan sungguh-sungguh dan paling sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Seluruh identitas dan jawaban dari anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai kode etik penelitian. Silahkan anda mengisi pernyataan-pernyataan dengan cara memilih pada pilihan yang tersedia.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. TS : Tidak Sesuai
4. STS : Sangat Tidak Sesuai

Skala Uji Coba *Bedtime Procrastination*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidur terlambat dari yang saya rencanakan				
2.	Seringkali saya tidur larut malam karena masih melakukan hal-hal lain				
3.	Saya sengaja menunda tidur karena ingin bermain <i>smartphone</i>				
4.	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal sekitar namun sebenarnya ingin pergi tidur				
5.	Saya tidur lebih awal jika ingin bangun pagi-pagi				
6.	Saat tiba waktu tidur, saya dapat dengan mudah menghentikan aktivitas yang saya lakukan dan pergi tidur				
7.	Ketika sudah waktunya tidur, saya meletakkan <i>smartphone</i> dan segera tidur				
8.	Saya tetap mematuhi jam tidur yang saya rencanakan				
9.	Saya tidur larut malam meskipun saya tahu akan lelah di pagi harinya				
10.	Saya bermain <i>smartphone</i> diatas tempat tidur hingga larut malam				

11.	Saya senang bercengkerama dengan teman hingga larut malam				
12.	Saat akan pergi tidur dan teman saya menelepon, saya akan menjawabnya dan terjaga sampai larut malam				
13.	Saya tidur lebih awal agar saat bangun dalam kondisi segar				
14.	Saya menghindari bermain <i>smartphone</i> diatas kasur sebelum tidur				
15.	Saat waktu tidur tiba, saya akan segera pergi tidur dan melanjutkan obrolan di esok hari				
16.	Saya memilih untuk pergi tidur daripada lanjut bertelepon apabila sudah larut malam				
17.	Saya sering mengantuk saat perkuliahan karena tidur larut malam				
18.	Saya harus menonton film sebelum tidur				
19.	Saya sering tidur larut malam karena memilih mengerjakan tugas dimalam hari daripada di siang hari				
20.	Saya mudah terbangun ketika mendengar notifikasi pada <i>smartphone</i> saya				
21.	Saya mampu mengikuti perkuliahan dengan fokus tanpa mengantuk				
22.	Saya bisa tertidur tanpa menonton film terlebih dahulu				
23.	Apabila terdapat waktu luang di siang hari akan saya gunakan untuk mengerjakan tugas				
24.	Saya mengaktifkan mode silent pada <i>smartphone</i> sebelum tidur				
25.	Saya tidak memiliki jam tidur teratur				
26.	Tidur saya tertunda karena terbiasa bermain <i>smartphone</i> sampai tertidur				
27.	Saat jam tidur tiba dan saya belum mengantuk, saya akan mengalihkan pada aktivitas lain				
28.	Saya akan kesulitan tidur jika belum larut malam				
29.	Saya tidur tepat waktu sesuai yang disarankan				
30.	Saya menghindari penggunaan <i>smartphone</i> saat larut malam				
31.	Saya akan segera pergi tidur sebelum larut malam meskipun belum mengantuk				
32.	Saya akan segera pergi tidur sebelum hari semakin larut malam				
33.	Seringkali saya merasa kurang tidur				
34.	Saat mengerjakan tugas, saya merasa tanggung apabila tidak menyelesaikannya meskipun saat itu sudah larut malam				
35.	Saya menerima ajakan untuk terjaga sampai larut malam tanpa adanya hal penting				

36.	Saat tidur awal, seringkali saya terbangun tiba-tiba				
37.	Saya tidur awal agar memiliki tidur yang cukup				
38.	Saya akan menyelesaikan tugas diesok hari dan segera tidur apabila sudah larut malam				
39.	Saya mampu menolak ajakan teman untuk begadang				
40.	Saya dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari				

Skala Uji Coba *Self-control*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya segera membatasi diri sebelum larut pada aktivitas menyenangkan menjelang tidur				
2.	Saya mengajak teman sekamar untuk segera pergi tidur sebelum larut malam				
3.	Saya berusaha menghilangkan bayangan seram yang muncul saat saya memejamkan mata sebelum tidur				
4.	Saya segera tidur tepat setelah alarm pengingat tidur berbunyi				
5.	Saya memilih tidur daripada bermain <i>smartphone</i> saat sudah waktunya tidur				
6.	Saya akan mengutamakan kepuasan diri saya meskipun itu menghambat tidur				
7.	Saya sering mengajak teman sekamar saya begadang hanya karena saya belum mengantuk				
8.	Seringkali saya kesulitan tidur karena membayangkan hal seram saat memejamkan mata				
9.	Saya sering mengabaikan bunyi alarm pengingat tidur dan begadang hingga larut malam				
10.	Seringkali saya kebingungan untuk memilih tidur atau bermain <i>smartphone</i>				
11.	saya segera pamit pulang saat berkumpul dengan teman dan segera tidur sebelum larut malam				
12.	Saya menjaga kesehatan saya dengan menghindari tidur larut malam				
13.	Saya berusaha menghilangkan pikiran sedih yang muncul sebelum tidur				
14.	Saya membatasi durasi bermain <i>smartphone</i> sebelum tidur				
15.	Saya segera tidur karena takut tidak bisa bangun pagi hari				
16.	Saya memilih bersenang-senang bersama teman hingga larut malam daripada pergi tidur				
17.	Saya mengabaikan kondisi kesehatan saya dan tetap tidur larut malam				

18.	Saya sering larut pada pikiran yang menyedihkan sehingga saya kesulitan tidur				
19.	Saya asyik bermain <i>smartphone</i> sampai lupa tidur				
20.	Saya memilih terjaga sampai pagi apabila waktu sudah lewat tengah malam				
21.	Saya dapat mengelola waktu tidur saya dengan teratur setiap harinya				
22.	Saya berhenti menonton drama saat larut malam dan segera pergi tidur				
23.	Saat muncul pikiran cemas akan hari esok, saya segera menenangkan diri dan pergi tidur				
24.	Saat waktu tidur tiba, saya segera mematikan lampu kamar dan pergi tidur				
25.	Saat terbangun di tengah malam, saya langsung melanjutkan tidur saya				
26.	Jam tidur saya berubah-ubah setiap harinya				
27.	Saya tidur setelah menyelesaikan drama hingga tamat meskipun hari sudah larut malam				
28.	Saya kerap memikirkan masalah sehingga sulit tidur				
29.	Saya baru mematikan lampu jika saya sudah mengantuk meskipun sudah lewat jam tidur				
30.	Saat terbangun ditengah malam, saya bermain <i>smartphone</i> dahulu selama beberapa jam dan baru pergi tidur kembali				
31.	Sebelum tidur, saya melupakan kejadian kurang menyenangkan dari masalah yang muncul dalam pikiran				
32.	Saya segera menghilangkan rasa khawatir yang muncul sebelum mengganggu tidur saya				
33.	Saat akan pergi tidur, saya meyakinkan diri bahwa saya telah melakukan hal yang benar hari ini				
34.	Saya sering memikirkan kejadian yang terjadi di masalah sampai larut malam				
35.	Seringkali saya tenggelam pada pikiran khawatir akan kemampuan saya sampai sulit tidur				
36.	Saya sering kesulitan tidur karena memikirkan keputusan yang telah saya buat hari ini				

Skala Uji Coba *Smartphone addiction*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa sangat senang saat menggunakan <i>smartphone</i>				

2.	Jenuh yang saya rasakan bisa hilang hanya dengan bermain <i>smartphone</i>				
3.	Saya teringat <i>smartphone</i> terus menerus saat tidak menggunakannya				
4.	Saya kesal jika ada yang mengajak bicara saat saya sedang bermain <i>smartphone</i>				
5.	Saya merasa gelisah tanpa <i>smartphone</i>				
6.	Saya segera memeriksa <i>smartphone</i> agar tidak kehilangan informasi				
7.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 4 jam dalam sehari diluar pekerjaan/tugas				
8.	Orang-orang disekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu sering bermain <i>smartphone</i>				
9.	Saya tertidur tanpa bermain <i>smartphone</i> terlebih dahulu				
10.	Saya sedih jika seharian hanya menggunakan <i>smartphone</i> tanpa melakukan hal lainnya				
11.	Saya mampu menghilangkan rasa bosan dengan berbagai macam cara				
12.	Saya baik-baik saja saat tidak menggunakan <i>smartphone</i>				
13.	Saya langsung meletakkan <i>smartphone</i> saat ada orang yang mengajak bicara				
14.	Saya merasa tenang dengan ada/tidaknya <i>smartphone</i>				
15.	Saya hanya memeriksa <i>smartphone</i> jika ada notifikasi penting				
16.	Saya hanya menggunakan <i>smartphone</i> untuk pekerjaan/tugas				
17.	Saya dapat mengurangi durasi penggunaan <i>smartphone</i> apabila dirasa berlebihan				
18.	Saya suka menunda aktivitas lain dengan bermain <i>smartphone</i>				
19.	Hidup saya tidak menyenangkan tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
20.	menggunakan <i>smartphone</i> merupakan hal yang paling menyenangkan				
21.	Saya merasa ada sesuatu yang hilang jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari				
22.	Saya marah jika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>				
23.	Saya lebih nyaman berkomunikasi dengan teman lewat <i>smartphone</i>				
24.	Saya segera memeriksa sosial media tepat setelah bangun tidur				
25.	Saya merasa lelah tapi tetap bermain <i>smartphone</i>				

26.	Saya mencoba menghabiskan sedikit waktu menggunakan <i>smartphone</i> namun gagal				
27.	Saya menyelesaikan kewajiban sebelum bermain <i>smartphone</i>				
28.	Tanpa <i>smartphone</i> , saya merasa hidup tetap menyenangkan				
29.	<i>Smartphone</i> bukan prioritas saya dalam mencari kebahagiaan				
30.	Saya mampu beraktivitas tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
31.	Saya senang saat ditegur agar tidak menggunakan <i>smartphone</i> berlebih				
32.	Saya merasa berkomunikasi tatap muka secara langsung lebih efektif				
33.	Saya akan langsung beranjak dari tempat tidur tepat setelah bangun dipagi hari				
34.	Saya memilih beristirahat dan berhenti bermain <i>smartphone</i> agar tidak semakin lelah				
35.	Saya dapat mengurangi durasi penggunaan <i>smartphone</i>				

LAMPIRAN 2 Validitas dan Reliabilitas Aitem

1. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala *Bedtime Procrastination*

a) Validitas Aitem *Bedtime Procrastination* Sebelum Seleksi Aitem

Variabel Y	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid atau Gugur
BP01	-.105	0,3	Gugur
BP02	.302	0,3	V
BP03	.033	0,3	Gugur
BP04	.326	0,3	V
BP05	.257	0,3	Gugur
BP06	.464	0,3	V
BP07	.572	0,3	V
BP08	.464	0,3	V
BP09	.304	0,3	V
BP10	.393	0,3	V
BP11	.321	0,3	V
BP12	.256	0,3	Gugur
BP13	.612	0,3	V
BP14	.105	0,3	Gugur
BP15	.517	0,3	V
BP16	.294	0,3	Gugur
BP17	.484	0,3	V
BP18	.304	0,3	V
BP19	.428	0,3	V
BP20	-.040	0,3	Gugur
BP21	.298	0,3	Gugur
BP22	.510	0,3	V
BP23	.446	0,3	V
BP24	.007	0,3	Gugur
BP25	.369	0,3	V
BP26	.392	0,3	V
BP27	.643	0,3	V
BP28	.375	0,3	V
BP29	.268	0,3	Gugur
BP30	.253	0,3	Gugur
BP31	.443	0,3	V
BP32	.498	0,3	V
BP33	.252	0,3	Gugur
BP34	.315	0,3	V
BP35	.395	0,3	V
BP36	.308	0,3	V
BP37	.497	0,3	V
BP38	.339	0,3	V
BP39	.314	0,3	V

BP40	.293	0,3	Gugur
------	------	-----	-------

b) Validitas Aitem *Bedtime Procrastination* Setelah Seleksi Aitem

Variabel Y	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid atau Gugur
BP06	.765	0,3	V
BP07	.453	0,3	V
BP08	.719	0,3	V
BP09	.334	0,3	V
BP13	.651	0,3	V
BP15	.533	0,3	V
BP19	.492	0,3	V
BP22	.491	0,3	V
BP23	.634	0,3	V
BP25	.434	0,3	V
BP27	.358	0,3	V
BP31	.603	0,3	V
BP32	.544	0,3	V
BP37	.673	0,3	V
BP38	.532	0,3	V

c) Reliabilitas Skala *Bedtime Procrastination* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	40

d) Reliabilitas Skala *Bedtime Procrastination*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	15

2. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala *Self-control*

a) Validitas Aitem Skala *Self-control* Sebelum Seleksi Aitem

Variabel X1	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid atau Gugur
SC01	.694	0,3	V
SC02	.067	0,3	Gugur
SC03	.069	0,3	Gugur
SC04	.256	0,3	Gugur
SC05	.558	0,3	V
SC06	.453	0,3	V
SC07	.291	0,3	Gugur

SC08	.361	0,3	V
SC09	.480	0,3	V
SC10	.227	0,3	Gugur
SC11	.647	0,3	V
SC12	.390	0,3	V
SC13	.394	0,3	V
SC14	.494	0,3	V
SC15	.467	0,3	V
SC16	.495	0,3	V
SC17	.672	0,3	V
SC18	.686	0,3	V
SC19	.667	0,3	V
SC20	.572	0,3	V
SC21	.471	0,3	V
SC22	.559	0,3	V
SC23	.473	0,3	V
SC24	.449	0,3	V
SC25	.621	0,3	V
SC26	.175	0,3	Gugur
SC27	.328	0,3	V
SC28	.432	0,3	V
SC29	.440	0,3	V
SC30	.462	0,3	V
SC31	.342	0,3	V
SC32	.518	0,3	V
SC33	.415	0,3	V
SC34	.128	0,3	Gugur

b) Validitas Aitem Skala *Self-control* Setelah Seleksi Aitem

Variabel X1	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid atau Gugur
SC01	.692	0,3	V
SC02	.548	0,3	V
SC03	.471	0,3	V
SC04	.387	0,3	V
SC05	.474	0,3	V
SC06	.648	0,3	V
SC07	.388	0,3	V
SC08	.402	0,3	V
SC09	.514	0,3	V
SC10	.466	0,3	V
SC11	.520	0,3	V
SC12	.697	0,3	V
SC13	.670	0,3	V
SC14	.661	0,3	V

SC15	.590	0,3	V
SC16	.465	0,3	V
SC17	.549	0,3	V
SC18	.466	0,3	V
SC19	.445	0,3	V
SC20	.607	0,3	V
SC21	.339	0,3	V
SC22	.397	0,3	V
SC23	.479	0,3	V
SC24	.428	0,3	V
SC25	.354	0,3	V
SC26	.519	0,3	V
SC27	.427	0,3	V
SC28	.476	0,3	V
SC29	.360	0,3	V

c) Reliabilitas Skala *Self-control* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	36

d) Reliabilitas Skala *Self-control*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	29

3. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala *Smartphone addiction*

a) Validitas Aitem Skala *Smartphone addiction* Sebelum Seleksi Aitem

Variabel X2	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid atau Gugur
SA01	.375	0,3	V
SA02	.435	0,3	V
SA03	.400	0,3	V
SA04	.588	0,3	V
SA05	.583	0,3	V
SA06	.636	0,3	V
SA07	.382	0,3	V
SA08	.333	0,3	V
SA09	.251	0,3	Gugur
SA10	.246	0,3	Gugur

SA11	.299	0,3	Gugur
SA12	.451	0,3	V
SA13	.395	0,3	V
SA14	.581	0,3	V
SA15	.513	0,3	V
SA16	.290	0,3	Gugur
SA17	.259	0,3	Gugur
SA18	.680	0,3	V
SA19	.595	0,3	V
SA20	.395	0,3	V
SA21	.388	0,3	V
SA22	.413	0,3	V
SA23	.602	0,3	V
SA24	.588	0,3	V
SA25	.546	0,3	V
SA26	.441	0,3	V
SA27	.318	0,3	V
SA28	.147	0,3	Gugur
SA29	.454	0,3	V
SA30	.486	0,3	V
SA31	.617	0,3	V
SA32	.669	0,3	V
SA33	.522	0,3	V
SA34	.392	0,3	V
SA35	.534	0,3	V
SA36	.541	0,3	V

b) Validitas Aitem Skala *Smartphone addiction* Setelah Seleksi Aitem

Variabel X2	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid atau Gugur
SA01	.456	0,3	V
SA02	.473	0,3	V
SA03	.433	0,3	V
SA04	.637	0,3	V
SA05	.661	0,3	V
SA06	.717	0,3	V
SA07	.423	0,3	V
SA08	.303	0,3	V
SA09	.389	0,3	V
SA10	.333	0,3	V

SA11	.525	0,3	V
SA12	.415	0,3	V
SA13	.650	0,3	V
SA14	.617	0,3	V
SA15	.482	0,3	V
SA16	.468	0,3	V
SA17	.474	0,3	V
SA18	.683	0,3	V
SA19	.630	0,3	V
SA20	.560	0,3	V
SA21	.454	0,3	V
SA22	.350	0,3	V
SA23	.394	0,3	V
SA24	.470	0,3	V
SA25	.589	0,3	V
SA26	.604	0,3	V
SA27	.457	0,3	V
SA28	.318	0,3	V
SA29	.504	0,3	V
SA30	.495	0,3	V

c) Reliabilitas Skala *Smartphone addiction* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	36

d) Reliabilitas Skala *Smartphone addiction*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	30

LAMPIRAN 3 Skala Penelitian

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini dan seterusnya berisi beberapa pernyataan dan pilihan jawaban. Anda diminta untuk memilih jawaban dengan sungguh-sungguh dan paling sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Seluruh identitas dan jawaban dari anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai kode etik penelitian. Silahkan anda mengisi pernyataan-pernyataan dengan cara memilih pada pilihan yang tersedia.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. TS : Tidak Sesuai
4. STS : Sangat Tidak Sesuai

Skala Bedtime procrastination

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saat tiba waktu tidur, saya dapat dengan mudah menghentikan aktivitas yang saya lakukan dan pergi tidur				
2.	Ketika sudah waktunya tidur, saya meletakkan <i>smartphone</i> dan segera tidur				
3.	Saya tetap mematuhi jam tidur yang saya rencanakan				
4.	Saya tidur larut malam meskipun saya tahu akan lelah di pagi harinya				
5.	Saya tidur lebih awal agar saat bangun dalam kondisi segar				
6.	Saat waktu tidur tiba, saya akan segera pergi tidur dan melanjutkan obrolan di esok hari				
7.	Saya sering tidur larut malam karena memilih mengerjakan tugas di malam hari daripada di siang hari				
8.	Saya bisa tertidur tanpa menonton film terlebih dahulu				
9.	Apabila terdapat waktu luang di siang hari akan saya gunakan untuk mengerjakan tugas				
10.	Saya tidak memiliki jam tidur teratur				
11.	Saat jam tidur tiba dan saya belum mengantuk, saya akan mengalihkan pada aktivitas lain				
12.	Saya akan segera pergi tidur sebelum larut malam meskipun belum mengantuk				

13.	Saya akan segera pergi tidur sebelum hari semakin larut malam				
14.	Saya tidur awal agar memiliki tidur yang cukup				
15.	Saya akan menyelesaikan tugas diesok hari dan segera tidur apabila sudah larut malam				

Skala Self-control

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya segera membatasi diri sebelum larut pada aktivitas menyenangkan menjelang tidur				
2.	Saya memilih tidur daripada bermain <i>smartphone</i> saat sudah waktunya tidur				
3.	Saya akan mengutamakan kepuasan diri saya meskipun itu menghambat tidur				
4.	Seringkali saya kesulitan tidur karena membayangkan hal seram saat memejamkan mata				
5.	Saya sering mengabaikan bunyi alarm pengingat tidur dan begadang hingga larut malam				
6.	Saya segera pamit pulang saat berkumpul dengan teman dan segera tidur sebelum larut malam				
7.	Saya menjaga kesehatan saya dengan menghindari tidur larut malam				
8.	Saya berusaha menghilangkan pikiran sedih yang muncul sebelum tidur				
9.	Saya membatasi durasi bermain <i>smartphone</i> sebelum tidur				
10.	Saya segera tidur karena takut tidak bisa bangun pagi hari				
11.	Saya memilih bersenang-senang bersama teman hingga larut malam daripada pergi tidur				
12.	Saya mengabaikan kondisi kesehatan saya dan tetap tidur larut malam				
13.	Saya sering larut pada pikiran yang menyedihkan sehingga saya kesulitan tidur				
14.	Saya asyik bermain <i>smartphone</i> sampai lupa tidur				
15.	Saya memilih terjaga sampai pagi apabila waktu sudah lewat tengah malam				
16.	Saya dapat mengelola waktu tidur saya dengan teratur setiap harinya				
17.	Saya berhenti menonton drama saat larut malam dan segera pergi tidur				
18.	Saat muncul pikiran cemas akan hari esok, saya segera menenangkan diri dan pergi tidur				

19.	Saat waktu tidur tiba, saya segera mematikan lampu kamar dan pergi tidur				
20.	Saat terbangun di tengah malam, saya langsung melanjutkan tidur saya				
21.	Saya tidur setelah menyelesaikan drama hingga tamat meskipun hari sudah larut malam				
22.	Saya kerap memikirkan masalah sehingga sulit tidur				
23.	Saya baru mematikan lampu jika saya sudah mengantuk meskipun sudah lewat jam tidur				
24.	Saat terbangun ditengah malam, saya bermain <i>smartphone</i> dahulu selama beberapa jam dan baru pergi tidur kembali				
25.	Sebelum tidur, saya melupakan kejadian kurang menyenangkan dari masalah yang muncul dalam pikiran				
26.	Saya segera menghilangkan rasa khawatir yang muncul sebelum mengganggu tidur saya				
27.	Saat akan pergi tidur, saya meyakinkan diri bahwa saya telah melakukan hal yang benar hari ini				
28.	Seringkali saya tenggelam pada pikiran khawatir akan kemampuan saya sampai sulit tidur				
29.	Saya sering kesulitan tidur karena memikirkan keputusan yang telah saya buat hari ini				

Skala *Smartphone addiction*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering terjaga di malam hari karena bermain <i>smartphone</i>				
2.	Saya merasa sangat senang saat menggunakan <i>smartphone</i>				
3.	Jenuh yang saya rasakan bisa hilang hanya dengan bermain <i>smartphone</i>				
4.	Saya teringat <i>smartphone</i> terus menerus saat tidak menggunakannya				
5.	Saya kesal jika ada yang mengajak bicara saat saya sedang bermain <i>smartphone</i>				
6.	Saya merasa gelisah tanpa <i>smartphone</i>				
7.	Saya segera memeriksa <i>smartphone</i> agar tidak kehilangan informasi				
8.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 4 jam dalam sehari diluar pekerjaan/tugas				
9.	Saya mampu menghilangkan rasa bosan dengan berbagai macam cara				

10.	Saya baik-baik saja saat tidak menggunakan <i>smartphone</i>				
11.	Saya langsung meletakkan <i>smartphone</i> saat ada orang yang mengajak bicara				
12.	Saya merasa tenang dengan ada/tidaknya <i>smartphone</i>				
13.	Saya dapat mengurangi durasi penggunaan <i>smartphone</i> apabila dirasa berlebihan				
14.	Saya suka menunda aktivitas lain dengan bermain <i>smartphone</i>				
15.	Hidup saya tidak menyenangkan tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
16.	Menggunakan <i>smartphone</i> merupakan hal yang paling menyenangkan				
17.	Saya merasa ada sesuatu yang hilang jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari				
18.	Saya marah jika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>				
19.	Saya lebih nyaman berkomunikasi dengan teman lewat <i>smartphone</i>				
20.	Saya segera memeriksa sosial media tepat setelah bangun tidur				
21.	Saya merasa lelah tapi tetap bermain <i>smartphone</i>				
22.	Saya mencoba menghabiskan sedikit waktu menggunakan <i>smartphone</i> namun gagal				
23.	Tanpa <i>smartphone</i> , saya merasa hidup tetap menyenangkan				
24.	<i>Smartphone</i> bukan prioritas saya dalam mencari kebahagiaan				
25.	Saya mampu beraktivitas tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
26.	Saya senang saat ditegur agar tidak menggunakan <i>smartphone</i> berlebih				
27.	Saya merasa berkomunikasi tatap muka secara langsung lebih efektif				
28.	Saya akan langsung beranjak dari tempat tidur tepat setelah bangun dipagi hari				
29.	Saya memilih beristirahat dan berhenti bermain <i>smartphone</i> agar tidak semakin lelah				
30.	Saya dapat mengurangi durasi penggunaan <i>smartphone</i>				

LAMPIRAN 4 Data Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-control</i>	266	30	113	69.48	18.036
<i>Smartphone addiction</i>	266	36	114	77.50	16.210
<i>Bedtime procrastination</i>	266	21	60	41.62	8.352
Valid N (listwise)	266				

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Self-control*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 51	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	51 - 86	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	≥ 86	Tinggi

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	52	19.5	19.5	19.5
	Sedang	163	61.3	61.3	80.8
	Tinggi	51	19.2	19.2	100.0
	Total	266	100.0	100.0	

2. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Smartphone addiction*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 61	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	61 – 94	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	≥ 94	Tinggi

<i>Smartphone addiction</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	10.5	10.5	10.5
	Sedang	180	67.7	67.7	78.2
	Tinggi	58	21.8	21.8	100.0
	Total	266	100.0	100.0	

3. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Bedtime procrastination*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 33	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$33 - 50$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	≥ 50	Tinggi

<i>Bedtime procrastination</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	15.8	15.8	15.8
	Sedang	167	62.8	62.8	78.6
	Tinggi	57	21.4	21.4	100.0
	Total	266	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		266
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.54629501
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.046
	Negative	-.040
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

LAMPIRAN 6 Uji Linearitas

1. Hasil Uji Linearitas *Self-control* dan *Bedtime procrastination*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Bedtime procrastination * Self-control</i>	Between Groups	(Combined)	18459.906	259	71.274	17.455	.001
		Linearity	16544.842	1	16544.842	4051.798	.000
		Deviation from Linearity	1915.064	258	7.423	1.818	.230
	Within Groups		24.500	6	4.083		
	Total		18484.406	265			

2. Hasil Uji Linearitas *Smartphone addiction* dan *Bedtime procrastination*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Bedtime procrastination * Smartphone addiction</i>	Between Groups	(Combined)	10874.107	58	187.485	5.100	.000
		Linearity	8130.864	1	8130.864	221.159	.000
		Deviation from Linearity	2743.244	57	48.127	1.309	.090
	Within Groups		7610.299	207	36.765		
	Total		18484.406	265			

LAMPIRAN 7 Uji Hipotesis

1. Hipotesis Pertama *Self-control* dengan *Bedtime procrastination*

Correlations			
		<i>Self-control</i>	<i>Bedtime procrastination</i>
<i>Self-control</i>	Pearson Correlation	1	-.946**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	266	266
<i>Bedtime procrastination</i>	Pearson Correlation	-.946**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	266	266

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Hipotesis Kedua *Smartphone addiction* dengan *Bedtime procrastination*

Correlations			
		<i>Smartphone addiction</i>	<i>Bedtime procrastination</i>
<i>Smartphone addiction</i>	Pearson Correlation	1	.663**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	266	266
<i>Bedtime procrastination</i>	Pearson Correlation	.663**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	266	266

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3. Hipotesis Ketiga *Self-control* dan *Smartphone addiction* dengan *Bedtime procrastination*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.951 _a	.905	.904	2.588	.905	1248.563	2	263	.000

a. Predictors: (Constant), *Self-control*, *Smartphone addiction*

LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Tsaniah Umrotun Nuriati
Tempat, Tanggal Lahir : Mojokerto, 28 November 2002
Alamat Rumah : Jl. Raya Mojosari-Pacet Dsn. Janti Ds. Jatilangkung
Kec. Pungging Kab. Mojokerto, Jawa Timur
E-mail : tsaniah_umrotun_nuriati_2007016177@walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| a) SDN Jatilangkung | Tahun 2008-2009 |
| b) SDIT Al-Anwar | Tahun 2009-2014 |
| c) MTs. Plus Darul Ulum | Tahun 2014-2017 |
| d) SMAUBP Amanatul Ummah | Tahun 2017-2020 |

C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Jurnalistik Departemen Videography SMAUBP Amanatul Ummah Pacet (2017-2019)
2. Anggota Pengurus Divisi KOMINFO Organisasi DEMA (Dewan Eksekutif Mahasiswa) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2022)
3. GEMA (Gelanggang Mahasiswa) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2022)
4. Koordinator Divisi KOMINFO Organisasi DEMA (Dewan Eksekutif Mahasiswa) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2023)