

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION*
DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Disusun oleh

Sahrul Febriansaputra

220401110010

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION*
DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Sahrul Febriansaputra

220401110010

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Sahrul Febriansaputra

220401110010

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Drs. Zainul Arifin, M.Ag</u> NIP. 196506061994031003		12-05-2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Yusuf Ratu Agung, M.A</u> NIP. 198010202015031002		18-05-2024

Malang,

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH SELF-CONTROL TERHADAP BEDTIME
PROCRASTINATION DENGAN SOCIAL MEDIA ADDICTION SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

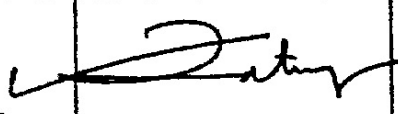
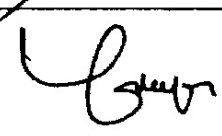
Oleh

Sahrul Febriansaputra

220401110010

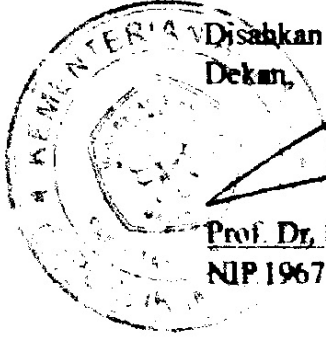
Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh dewan penguji skripsi dalam majlis
sidang skripsi pada tanggal 11 Juni 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Yusuf Ratu Agung, MA. NIP. 198010202015031002		25 Juni 2026
Ketua Penguji Ujian Drs. Zainul Arifin, M.Ag. NIP. 196506061994031003		24 Juni 2026
Penguji Utama Drs. H. Yahya, MA. NIP. 196605181991031004		24 Juni 2026

Disahkan oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 1967102919940320001



NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME*
PROCRASTINATION DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Sahrul Febriansaputra

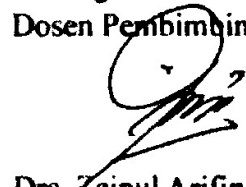
NIM : 220401110010

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang,
Dosen Pembimbing I



Drs. Zainul Arifin, M. Ag
NIP.196506061994031003

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh:

Nama : Sahrul Febriansaputra

NIM : 220401110010

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 18 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP.198010202015031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sahrul Febriansaputra

NIM : 220401110010

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”** adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan. Jika di kemudian hari terdapat *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 19 Mei 2026
peneliti



Sahrul Febriansaputra
NIM. 220401110010

MOTTO

“Dengan budi pekerti, setiap manusia dapat berdiri sebagai manusia merdeka (berpribadi), yang dapat memerintah atau menguasai diri sendiri. ”

-Ki Hajar Dewantara

“Lepaskan dirimu, bersihkan lingkupmu dari racun yang bersuara tentang hidupmu. Hati-hati dalam memilih racunmu.”

-Daniel Baskara Putra (HINDIA)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kemudahan yang diberikan, peneliti mempersembahkan karya ini kepada seluruh pihak yang senantiasa memberikan dukungan, doa, serta semangat selama penyusunan penelitian ini. Perjalanan ini bukanlah proses yang mudah, namun berkat bantuan, perhatian, dan ketulusan dari orang-orang terdekat, penulis mampu menyelesaikan penelitian ini hingga akhir. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia peneliti ucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Orang tua tercinta, Ibu Nuriyah M.Pd.I dan Ayah Suparno yang selalu mendoakan, memberikan semangat untuk terus melangkah, kasih sayang yang tidak pernah terputus dan selalu mengarahkan di setiap langkah dalam menjalankan hidup. Setiap keberhasilan yang telah peneliti raih adalah bukti dari bimbingan beliau selama hidup. Semoga Allah selalu membalas setiap kebaikan yang telah diberikan untuk peneliti.
2. Keluargaku yang tercinta terutama kakak Dewi Nurul Hayati yang juga selalu memberikan doa, kasih sayang serta dukungan tanpa henti. Semoga segala kebaikan yang telah kamu berikan juga kembali terwujud dalam hidupmu.
3. Daniswara Pramudita, seorang yang selalu mendampingi, menjadi teman diskusi, menjadi penerang dikala gelap. Terima kasih atas segala kebaikan yang telah kamu berikan untuk peneliti. Semoga segala kebaikan itu terus tumbuh dan selalu kembali kepadamu.
4. Sahabatku M. Nizar Alfiansyah, M. Rizky Fauzi dan Kelompok Melukis Hatimu yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Semoga segala

kebaikan kalian membawa dampak yang indah dan bermakna di masa depan nanti.

5. Sahabat Asisten Laboratorium Psikodiagnostik & Pengembangan Alat Ukur yang membantu, menemani, dan menjadi tempat keluh kesah selama ini. Semoga kebaikan kalian menjadi tiket menuju kesuksesan.

Semoga Allah membalas kebaikan semua pihak terkait yang terlibat dalam membantu penelitian ini. Akhir kata semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan dapat dipergunakan dengan semestinya.

Malang, 19 Mei 2026

Sahrul Febriansaputra
NIM. 220401110010

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya senantiasa kita harapkan kelak di hari akhir nanti.

Dalam proses penyusunan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan tidak terlepas dari pihak-pihak yang terlibat. Untuk itu dengan rendah hati, peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.si., CAHRM, CRMP selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku Dosen Pembimbing pertama dalam penyusunan penelitian ini.
5. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Dosen Pembimbing kedua dalam penyusunan penelitian ini.
6. Drs. H. Yahya, MA. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran, kritik, dan arahan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

8. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik moril maupun materil.

Akhir kata, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan *support* dan kontribusi dalam proses penyusunan penelitian.

Malang, 19 Mei 2026

Sahrul Febriansaputra
NIM. 220401110010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xx
المخلص.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Konteks.....	11
B. <i>Self-Control</i>	12
1. <i>Pengertian Self-Control</i>	12
2. <i>Self-control</i> dalam Perspektif Psikologi.....	14
3. Teori Psikologi <i>Self-control</i>	15
4. Dimensi <i>Self-control</i>	16
5. Faktor <i>Self-Control</i>	16
6. Skala Pengukuran <i>Self-control</i>	18
C. <i>Bedtime Procrastination</i>	18
1. <i>Pengertian Bedtime Procrastination</i>	18

2. <i>Bedtime Procrastination</i> Dalam Perspektif Psikologi	19
3. Teori Psikologi <i>Bedtime Procrastination</i>	20
4. Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i>	22
5. Faktor <i>Bedtime Procrastination</i>	22
6. Skala Pengukuran <i>Bedtime procrastination</i>	23
D. <i>Social Media Addiction</i>	24
1. Pengertian <i>Social Media Addiction</i>	24
2. <i>Social Media Addiction</i> Dalam Perspektif Psikologi	25
3. Teori Psikologi <i>Social Media Addiction</i>	26
4. Dimensi <i>Social Media Addiction</i>	27
5. Faktor <i>Social Media Addiction</i>	29
6. Skala Pengukuran <i>Social Media Addiction</i>	30
E. Kerangka Konseptual	31
F. Hubungan <i>Self-control</i> , <i>Social Media Addiction</i> , dan <i>Bedtime Procrastination</i>	31
G. Perspektif Islam	38
1. Sampel Teks <i>Bedtime Procrastination</i>	38
2. Pola Teks Psikologi <i>Bedtime Procrastination</i>	40
3. Analisis Komponen Teks <i>Bedtime Procrastination</i>	41
4. Peta Konsep Teks Psikologi <i>Bedtime Procrastination</i>	42
5. Rumusan Konseptual Teks Psikologi <i>Bedtime Procrastination</i> ..	43
E. Telaah Teks Al-Qur'an	44
1. Sampel Teks Al-Qur'an	44
2. Pola Teks Al Qur'an <i>Bedtime Procrastination</i>	47
3. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an <i>Bedtime Procrastination</i> ...	48
6. Peta Konsep Al Qur'an	49
7. Rumusan Konseptual Teks Al-Qur'an <i>Bedtime procrastination</i> ..	50
F. Hipotesis Penelitian	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Rancangan Penelitian	52
B. Identifikasi Variabel Penelitian	52
C. Definisi Operasional	53
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	54
1. Populasi	54

2. Sampel.....	54
3. Teknik Sampling	55
E. Instrumen Pengukuran.....	56
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	58
1. Uji Validitas.....	58
2. Uji Reliabilitas.....	60
G. Teknik Analisis Data	61
1. Analisis Deskriptif	61
2. Uji Asumsi.....	62
3. Analisis Mediasi.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Gambaran Lokasi Penelitian	65
B. Pelaksanaan Penelitian	66
C. Analisis Deskriptif.....	68
D. Uji Asumsi Klasik	77
1. Uji Normalitas.....	77
2. Uji Linieritas	78
3. Uji Multikolonieritas.....	79
5. Uji Heterokedasitas	80
E. Uji Hipotesis.....	80
F. Pembahasan.....	88
1. Tingkat <i>Self-Control</i> Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	89
2. Tingkat <i>Bedtime Procrastination</i> Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	94
3. Tingkat <i>Social Media Addiction</i> Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	98
4. Pengaruh <i>Self-Control</i> Terhadap <i>Bedtime Procrastination</i> Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	101
5. Pengaruh <i>Self-Control</i> Terhadap <i>Social Media Addiction</i> Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	104

6. Pengaruh <i>Social Media Addiction</i> Terhadap <i>Bedtime Procrastination</i> Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	107
7. Pengaruh <i>Self-Control</i> Terhadap <i>Bedtime Procrastination</i> Dengan <i>Social Media Addiction</i> Sebagai Mediasi Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	110
BAB V PENUTUP.....	122
A. Kesimpulan.....	122
B. Keterbatasan penelitian	124
C. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA.....	126
LAMPIRAN.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks <i>Bedtime Procrastination</i>	41
Tabel 2. 2 Analisis Ma'aril Mufrodat Qs. Al-Furqon (25) Ayat 47	44
Tabel 2. 3 Analisi Ma'aril Mufrodat Qs An-Naba' (78) 9-11	45
Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an <i>Bedtime Procrastination</i>	48
Tabel 2. 5 Peta Konsep Al-Qur'an	49
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	54
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel.....	55
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Self-control</i>	56
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Bedtime Procrastination</i>	57
Tabel 3. 5 Blue Print Skala <i>Social Media Addiction</i>	57
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-control</i>	58
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Bedtime Procrastination</i>	59
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Social Media Addiction</i>	59
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-control</i>	61
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Bedtime Procrastination</i>	61
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Social Media Addiction</i>	61
Tabel 3. 12 Norma Kategorisasi	62
Tabel 4. 1 Data Demografis Responden	68
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif	69
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data <i>Self-Control</i>	70
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Self-Control</i>	70
Tabel 4. 5 Hasil Kategori <i>Self-Control</i>	71
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data <i>Bedtime Procrastination</i>	72
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data <i>Bedtime Procrastination</i>	72
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi <i>Bedtime Procrastination</i>	73
Tabel 4. 9 Deskripsi Tingkat <i>Social Media Addiction</i>	74
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor <i>Social Media Addiction</i>	74
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi <i>Social Media Addiction</i>	74
Tabel 4. 12 Faktor Pembentuk <i>Self-Control</i>	76

Tabel 4. 13 Faktor Pembentuk <i>Bedtime Procrastination</i>	76
Tabel 4. 14 Faktor Pembentuk <i>Social Media Addiction</i>	77
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas	78
Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolonieritas	79
Tabel 4. 17 <i>Direct Effect Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination</i>	81
Tabel 4. 18 <i>Indirect Effect Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination</i> Melalui <i>Social Media Addiction</i>	82
Tabel 4. 19 Total Effect <i>Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination</i>	82
Tabel 4. 20 Hasil <i>Path Coefficients</i>	83
Tabel 4. 21 Korelasi Antar Dimensi <i>Self-control dan Social Media Addiction</i> ...	84
Tabel 4. 22 Korelasi Antar Dimensi <i>Social Media Addiction dan Bedtime</i> <i>Procrastination</i>	86
Tabel 4. 23 Item Pembentuk variable <i>self-control</i>	92
Tabel 4. 24 Item Pembentuk Variabel <i>Bedtime Procrastination</i>	96
Tabel 4. 25 Item Pembentuk Variabel <i>Social Media Addiction</i>	99
Tabel 4. 26 Perbandingan Psikologi & Islam	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 2. 2 Pola Teks Psikologi <i>Bedtime Procrastination</i>	40
Gambar 2. 3 Peta Konsep Teks Psikologi <i>Bedtime Procrastination</i>	42
Gambar 2. 4 Pola Teks Al Qur'an <i>Bedtime Procrastination</i>	47
Gambar 4. 1 Kategorisasi <i>Self-Control</i>	71
Gambar 4. 2 Kategorisasi <i>Bedtime Procrastination</i>	73
Gambar 4. 3 Kategorisasi <i>Social Media Addiction</i>	75
Gambar 4. 4 Hasil Uji Linieritas	78
Gambar 4. 5 Hasil Uji Heterokedasitas	80
Gambar 4. 6 Diagram Jalur Pengaruh <i>Self-Control</i> terhadap Bedtime Procrastination melalui <i>Social Media Addiction</i>	89
Gambar 4. 7 Perbandingan Psikologi & Islam	115

ABSTRAK

Febriansaputra, Sahrul (2026). Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Bedtime Procrastination* Dengan *Social Media Addiction* Sebagai Variabel Mediasi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing :

Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Yusuf Ratu Agung, M.A

Kata Kunci :

self-control, bedtime procrastination, social media addiction, mahasiswa akhir

Perkembangan media sosial memberikan berbagai kemudahan bagi mahasiswa, namun penggunaan yang berlebihan dapat memunculkan perilaku *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan menunda waktu tidur tanpa alasan yang jelas. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah *self-control*. Rendahnya *self-control* membuat individu lebih rentan mengalami *social media addiction* sehingga berdampak pada penundaan waktu tidur. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat *self-control*, (2) Bagaimana tingkat *bedtime procrastination*, (3) Bagaimana tingkat *social media addiction*, (4) Apakah ada pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination*, (5) Apakah ada pengaruh *self-control* terhadap *social media addiction*, (6) Apakah ada pengaruh *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*, (7) Apakah ada pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui tingkat *self-control*, (2) Untuk Mengetahui tingkat *bedtime procrastination*, (3) Untuk Mengetahui tingkat *social media addiction*, (4) Untuk membuktikan pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination*, (5) Untuk membuktikan pengaruh *self-control* terhadap *social media addiction*, (6) Untuk membuktikan pengaruh *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*, (7) Untuk membuktikan pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *explanatory research*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah total 253. Teknik sampling yang digunakan adalah kombinasi *quota sampling dan convenience sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 103 mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dari Riddet et al., (2011 : 1010) yang diadaptasi versi Indonesia oleh Arifin & Milla, (2020 : 194), *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) dari Kroese et al., (2014 : 8) yang diadaptasi

versi Indonesia oleh Widyasari, (2020 : 45), dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dari Andreassen et al., (2016 : 35) yang diadaptasi versi Indonesia oleh Sumaryati et al., (2024 :13).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-control*, *bedtime procrastination*, dan *social media addiction* berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* ($\beta = -0,316$; $p < 0,001$) maka hipotesis pertama (H1) diterima, *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media addiction* ($\beta = -0,623$; $p < 0,001$) maka hipotesis kedua (H2) diterima, serta *social media addiction* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* ($\beta = 0,366$; $p < 0,001$) maka hipotesis ketiga (H3) diterima. Selain itu, *social media addiction* terbukti memediasi pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* secara parsial ($\beta = -0,228$; $p < 0,001$) maka hipotesis keempat (H4) diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya *self-control* dapat meningkatkan kecenderungan *social media addiction* yang kemudian berdampak pada munculnya perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

ABSTRACT

Febriansaputra, Sahrul (2026). *The Effect of Self-Control on Bedtime Procrastination with Social Media Addiction as a Mediating Variable among Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.*

Supervisors :

Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Yusuf Ratu Agung, M.A

Keywords :

self-control, bedtime procrastination, social media addiction, final-year students

The development of social media provides various conveniences for university students; however, excessive use may lead to bedtime procrastination behavior, namely the tendency to delay sleep without clear reasons. One of the factors influencing this behavior is self-control. Low self-control makes individuals more vulnerable to social media addiction, which subsequently affects sleep delay behavior. The research problems in this study are: (1) What is the level of self-control? (2) What is the level of bedtime procrastination? (3) What is the level of social media addiction? (4) Is there an effect of self-control on bedtime procrastination? (5) Is there an effect of self-control on social media addiction? (6) Is there an effect of social media addiction on bedtime procrastination? (7) Is there an effect of self-control on bedtime procrastination through social media addiction among final-year students of the Faculty of Psychology at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

This study aims to: (1) determine the level of self-control, (2) determine the level of bedtime procrastination, (3) determine the level of social media addiction, (4) examine the effect of self-control on bedtime procrastination, (5) examine the effect of self-control on social media addiction, (6) examine the effect of social media addiction on bedtime procrastination, and (7) examine the effect of self-control on bedtime procrastination through social media addiction among final-year students of the Faculty of Psychology at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

This study employed a quantitative approach with an explanatory research design. The population of this study consisted of final-year students of the Faculty of Psychology at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, with a total population of 253 students. The sampling technique used was a combination of quota sampling and convenience sampling, resulting in a total sample of 103 students. The instruments used in this study were the Brief Self-Control Scale (BSCS) developed by Ridder et al. (2011: 1010) and adapted into Indonesian by Arifin & Milla (2020: 194), the Bedtime Procrastination Scale (BPS) developed by Kroese et al. (2014: 8) and adapted into Indonesian by Widyasari (2020: 45), and the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) developed by Andreassen et al. (2016: 35) and adapted into Indonesian by Sumaryati et al. (2024: 13).

The results showed that the levels of self-control, bedtime procrastination, and social media addiction were in the moderate category. The hypothesis testing results indicated that self-control had a negative and significant effect on bedtime procrastination ($\beta = -0.316$; $p < 0.001$), therefore the first hypothesis (H1) was accepted. Self-control also had a negative and significant effect on social media addiction ($\beta = -0.623$; $p < 0.001$), therefore the second hypothesis (H2) was accepted. Furthermore, social media addiction had a positive and significant effect on bedtime procrastination ($\beta = 0.366$; $p < 0.001$), therefore the third hypothesis (H3) was accepted. In addition, social media addiction was found to partially mediate the effect of self-control on bedtime procrastination ($\beta = -0.228$; $p < 0.001$), therefore the fourth hypothesis (H4) was accepted. These findings indicate that lower levels of self-control may increase the tendency toward social media addiction, which in turn contributes to bedtime procrastination among university students.

الملخص

تأثير ضبط النفس على المماثلة في وقت النوم مع إدمان وسائل. (2026) فبريان سابوترا، ساهرول التواصل الاجتماعي كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

:المشرفان

الدكتور زين العارفين، الماجستير
يوسف راتو أغونغ، الماجستير

:الكلمات المفتاحية

ضبط النفس، المماثلة في وقت النوم، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، طلاب السنة النهائية

أدى تطور وسائل التواصل الاجتماعي إلى توفير العديد من التسهيلات للطلاب، إلا أن الاستخدام أدى تطور وسائل التواصل الاجتماعي إلى توفير العديد من التسهيلات للطلاب، إلا أن الاستخدام المفرط لها قد يؤدي إلى ظهور سلوك المماثلة في وقت النوم، وهو تأخير النوم دون وجود أسباب واضحة. ويُعد ضبط النفس من العوامل التي تؤثر في هذا السلوك، حيث إن انخفاض مستوى ضبط النفس يجعل الأفراد أكثر عرضة للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي بدوره إلى تأخير وقت النوم. وتتمثل مشكلات البحث في: (1) ما مستوى ضبط النفس؟ (2) ما مستوى المماثلة في وقت النوم؟ (3) ما مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟ (4) هل يوجد تأثير لضبط النفس على المماثلة في وقت النوم؟ (5) هل يوجد تأثير لضبط النفس على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟ (6) هل يوجد تأثير لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على المماثلة في وقت النوم؟ (7) هل يوجد تأثير لضبط النفس على المماثلة في وقت النوم من خلال إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب السنة النهائية بكلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تهدف هذه الدراسة إلى: (1) معرفة مستوى ضبط النفس، (2) معرفة مستوى المماثلة في وقت النوم، (3) معرفة مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، (4) التحقق من تأثير ضبط النفس على المماثلة في وقت النوم، (5) التحقق من تأثير ضبط النفس على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، (6) التحقق من تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على المماثلة في وقت النوم، و(7) التحقق من تأثير ضبط النفس على المماثلة في وقت النوم من خلال إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب السنة النهائية بكلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بنوع البحث التفسيري. وتكون مجتمع الدراسة من طلاب السنة النهائية بكلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، والبالغ عددهم 253 طالبًا. وتم استخدام أسلوب العينة القصدية، حيث بلغ عدد أفراد العينة 103 طلاب. واستخدمت الدراسة مقياس التحكم الذي طوره ريدر وآخرون (2011: 1010) وتمت مواعته إلى اللغة الإندونيسية (BSCS) الذاتي المختصر الذي طوره كرويسي (BPS) بواسطة عارفين وميلا (2020: 194)، ومقياس المماثلة في وقت النوم وآخرون (2024: 8) وتمت مواعته بواسطة ويدياساري (2020: 45)، ومقياس بيرغن لإدمان وسائل الذي طوره أندرياسن وآخرون (2016: 35) وتمت مواعته بواسطة (BSMAS) التواصل الاجتماعي (2014: 13) سومارياتي وآخرون.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات ضبط الذات، والتسويق عند وقت النوم، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كانت ضمن الفئة المتوسطة. وأظهرت نتائج اختبار الفرضيات أن ضبط الذات يؤثر تأثيرًا سلبيًا ، ولذلك تم قبول الفرضية الأولى ($p < 0.001$ ؛ $\beta = -0.316$) ودالًا إحصائيًا على التسويق عند وقت النوم (β كما تبين أن ضبط الذات يؤثر تأثيرًا سلبيًا ودالًا إحصائيًا على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (H1). كذلك وجد أن إدمان وسائل التواصل (H2). ، ولذلك تم قبول الفرضية الثانية ($p < 0.001$ ؛ $\beta = -0.623$) ، ($\beta = 0.366$ ؛ $p < 0.001$) الاجتماعي يؤثر تأثيرًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا على التسويق عند وقت النوم بالإضافة إلى ذلك، ثبت أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتوسط (H3). ولذلك تم قبول الفرضية الثالثة ، ولذلك تم قبول ($p < 0.001$ ؛ $\beta = -0.228$) جزئيًا تأثير ضبط الذات على التسويق عند وقت النوم

وتشير هذه النتائج إلى أن انخفاض مستوى ضبط الذات قد يزيد من الميل إلى إدمان (H4). الفرضية الرابعة
وسائل التواصل الاجتماعي، مما يسهم بدوره في ظهور سلوك التسويف عند وقت النوم لدى طلاب الجامعة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang secara umum berada pada tahap perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*), yaitu tahap dimana transisi dari remaja menuju dewasa awal umur 18-25 Tahun (Arnett, 2000 : 469). Mahasiswa dewasa awal ditandai kekhawatiran prestasi akademik, tekanan untuk berhasil, dan rencana setelah kelulusan (Beiter et al., 2015 : 90). Untuk dapat menjalankan perkuliahan dengan baik, mahasiswa perlu kondisi fisik dan psikologis yang baik, salah satunya melalui pemenuhan kebutuhan untuk tidur yang cukup. Dampak dari kurangnya waktu tidur dan rasa kantuk di siang hari akan merugikan bagi mahasiswa yang menyebabkan penurunan nilai rata-rata, peningkatan resiko kegagalan akademik, gangguan proses belajar, perubahan suasana hati, serta peningkatan risiko kecelakaan (Hershner & Chervin, 2014 : 73).

Meskipun tidur memiliki peran penting bagi kesehatan dan performa akademik mahasiswa, pada kenyataannya masih banyak yang tidak memenuhi kebutuhan tidur yang dianjurkan. Salah satu penyebabnya adalah perilaku *bedtime procrastination*. Perilaku *bedtime procrastination* adalah penundaan waktu tidur tanpa adanya alasan yang jelas. Menurut (Kroese et al., 2014 : 1) Menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* adalah bentuk menunda tidur yang terjadi karena individu tidak berhasil tidur sesuai dengan waktu yang telah direncanakan, meskipun tidak ada faktor eksternal yang memaksa atau menghalangi untuk tidur dengan tepat waktu. Hal ini terjadi karena individu tidak mampu mengelola perilakunya sehingga mereka cenderung menunda waktu tidur meskipun mengetahui waktu tidur sudah tiba. Perilaku ini dilakukan tanpa ada alasan yang rasional dan logis yang berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan individu (Pychyl & Sirois, 2016 : 163). Perilaku ini

disebabkan oleh pilihan atau kebiasaan individu sendiri daripada tuntutan dari luar. (Azzahra & Purwanto, 2024 : 4).

Fenomena *bedtime procrastination* ini berdampak pada kurangnya jam tidur pada individu (Carlson et al., 2023 : 908). Studi global yang dibuat oleh (Phillips, 2019 : 4) dimuat pada laporan *The Global Pursuit of Better Sleep Health* menunjukkan bahwa banyak orang di dunia mengalami kurang tidur. Hanya 6,8 jam tidur di hari kerja dan 7,8 jam di akhir pekan. Di Indonesia, menurut laporan dari hasil survei Honestdoc oleh Marista 2019 : 1 dengan responden berjumlah 2.944 yang terdiri dari 68% Wanita dan 32% pria yang sebagian besar terbelang usia produktif yaitu umur 18 – 24 tahun menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga masyarakat mengalami kurang tidur. Hanya 17% tidur 8 jam 16% yang tidur 7 jam per malam, sementara 23% tidur 6 jam, dan 17% tidur 5 jam. Padahal menurut Kemenkes bagi usia 18 – 40 tahun membutuhkan waktu tidur 7-8 setiap harinya.

Bedtime Procrastination bukan hal yang sepele, karena terdapat dampak negatif dari perilaku tersebut. Penelitian oleh (Ma et al., 2022 : 1) pada mahasiswa di Tiongkok menemukan bahwa sebanyak 39,42% memiliki kualitas tidur yang buruk karena akibat dari *bedtime procrastination*. Kualitas tidur yang buruk, akan berdampak pada menurunnya fisik, psikologis, dan sosialnya yang dapat mengganggu aktivitas dan kinerja di siang hari (Azzahra & Purwanto, 2024 : 18). Selain itu jika memiliki waktu tidur yang kurang dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko penyakit kronis seperti hipertensi (Martini et al., 2018 : 302). Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya *bedtime procrastination* karena individu kurang mampu dalam mengontrol dirinya sendiri atau *self-controlnya rendah*.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari kuesioner singkat kepada responden, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa melaporkan mengalami perilaku menunda tidur. Dari data tersebut di peroleh bahwa 35 dari 40 (87,5%) orang, menjelaskan bahwa media sosial mempengaruhi waktu tidur yang telah direncanakan, hal yang dilakukan adalah aktivitas yang kurang

penting yaitu *scroll* Tik-tok, serta tetap menunda tidur meskipun sudah tahu konsekuensi negatif yang menyimpannya di keesokan harinya. Peneliti juga mewawancarai mahasiswa psikologi yang mengatakan:

[...] kalau udah seharian sibuk ngerjain pekerjaan, tugas-tugas dan sebagainya dan waktu buat scroll HP masih belum ada. Sebelum tidur saya selalu merasa belum puas dan bermain media sosial. (DP, 2 Desember 2025)

[...] kalau sebelum tidur tidak membuka media sosial, saya merasa ada yang kurang, karena saya kebiasaan membuka media sosial sampai saya benar-benar mengantuk lalu langsung tidur. (NC, 3 Desember 2025)

Temuan ini juga diperkuat oleh pernyataan lain yang menunjukkan bahwa perilaku bermain media sosial malam hari akan berpotensi menunda waktu tidur:

[...] Saya sulit mengatur rutinitas tidur di malam hari, bahkan saya pernah berniat mau tidur di jam 9, karena scroll tik tok jadinya tidur jam 1 malam. (DTH, 3 Desember 2025)

Temuan ini semakin memperkuat gambaran bahwa penggunaan media sosial pada malam hari menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa (Hasil survey, tanggal 1-3 Desember 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti berasumsi bahwa perilaku *bedtime procrastination* tidak muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikologis tertentu yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya. Meskipun sebagian individu menyadari pentingnya tidur yang cukup dan konsekuensi negatif dari perilaku menunda waktu tidur, namun kenyataannya mereka masih melakukan penundaan tidur secara berulang. Kondisi ini menunjukkan perbedaan antara niat dan perilaku aktual yang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor psikologis yang berperan dalam munculnya perilaku

bedtime procrastination, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif yang mendasari perilaku tersebut.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi *bedtime procrastination* adalah *self-control*. *Self-control* adalah kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang mengarah ke konsekuensi positif (Ghufron & Risnawati, 2010 : 21). Individu yang memiliki *self-control* akan memiliki tindakan seperti mengendalikan perilaku, menyesuaikan dengan orang lain, kemampuan dalam merencanakan, membantu, dan mengarahkan diri ke arah positif (Rahmatiani et al., 2023 : 330). Dengan kata lain, perilaku *self-control* merupakan perilaku individu dalam mengendalikan tingkah lakunya dengan lingkungan. Pengendalian tingkah laku memiliki makna melakukan pertimbangan sebelum memutuskan berperilaku dan bertindak (Saputra & Hastuti, 2024 : 378).

Self-control memiliki dua aspek, yang pertama *inhibition* yaitu perilaku individu yang dapat menahan godaan dan kedua adalah *initiation* yaitu perilaku yang merujuk pada keterampilan individu untuk melakukan kegiatan yang bertujuan jangka panjang (Ridder et al., 2011 : 1010). Menurut *Strength Model Theory* oleh (Baumeister et al., 2007 : 351) *self-control* didasarkan pada sumber energi yang terbatas dan kegiatan yang dikehendaki oleh *Self-control* menggunakan sumber daya pengendalian diri. Artinya jika individu kehabisan daya dalam mengendalikan *self-controlnya* akan kelelahan ego dan *self-control* tidak terkendali. Bisa dikatakan ketika mahasiswa yang memiliki kesibukan di siang hari seperti berkuliah atau bekerja yang sehingga kurangnya waktu luang di siang hari yang akhirnya memicu kelelahan dan kurangnya waktu untuk hiburan (Suni & Dimitriu, 2025 : 1). Hal tersebut memicu individu akan menunda tidurnya.

Self-control yang tinggi biasanya dikaitkan dengan dampak-dampak positif terhadap perilaku yang diinginkan misalnya adalah pengerjaan tugas yang tepat waktu, pola tidur yang baik dan lain sebagainya. Sedangkan *self-control* yang rendah biasanya karena timbulnya berbagai masalah antara

pelanggaran aturan, penyalahgunaan, penyimpangan nilai moral, agresi dan lainnya (Ridder et al., 2012 : 76). Individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih sulit dalam menghentikan aktivitas menyenangkan di malam hari , pada akhirnya mudah tergoda dengan aktivitas yang memberikan kesenangan jangka pendek seperti menonton TV, menggunakan internet dan media sosial (Kholilah et al., 2025 : 2690). Hal tersebut menjelaskan bahwa rendahnya *self-control* akan berpengaruh untuk individu melakukan perilaku *bedtime procrastination*. sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharkesyan & Suryadi (2025 : 28) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-control* dan *bedtime procrastination*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perilaku *bedtime procrastination*.

Meskipun *self-control* diketahui berpengaruh terhadap *bedtime procrastination*, hubungan tersebut tidak selalau berlangsung secara langsung. Pada konteks penggunaan teknologi modern, terdapat faktor lain yang menjembatani hubungan tersebut, yaitu *social media addiction*. Rendahnya kontrol diri membuat individu sulit membatasi waktu penggunaan, sehingga tidak mampu mengatasi rasa cemas, tidak memiliki keterampilan kognitif sehingga sulit membagi waktu akibat penggunaan media sosial yang berlebihan yang menjadi penyebab munculnya *social media addiction* (Farida et al., 2021 : 63).

Social media addiction adalah kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial, mempunyai keinginan untuk terus menerus menggunakan media sosial dan menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk terus menerus mengakses media sosial sampai mengabaikan hal-hal penting (Andreassen, 2015 : 176). Hal ini ditandai dengan gejala klinis kecanduan, seperti keasyikan, lebih sering menggunakan, dan mengabaikan dampak fisik dan psikologis seperti penundaan tidur yang berakibat pada kelelahan fisik di keesokan harinya (Rahmah et al., 2023 : 860). Menurut (Syamsuudin et al., 2015 : 5) menjelaskan bahwa seseorang dikatan kategori *Red Flag* penggunaan

media sosial ketika mengakses media sosial dalam kurun waktu 5-6 jam per hari, karena waktu tersebut cukup lama.

Tingginya tingkat *social media addiction* berpengaruh terhadap munculnya *bedtime procrastination*. Media sosial menawarkan berbagai konten yang menarik, inovatif dan memberikan kenyamanan instan sehingga mendorong individu terus menggunakan platform media sosial (Yunita, 2025 : 8912). Akibatnya individu sering kehilangan kesadaran terhadap waktu dan tetap melanjutkan aktivitas berselancar di media sosial meskipun waktu tidur telah tiba. Kondisi tersebut menyebabkan individu menunda waktu tidurnya yang telah direncanakan demi memperoleh kepuasan sesaat dari penggunaan media sosial. Oleh karena itu, *social media addiction* diduga berperan menjadi variabel yang menghubungkan antara *self-control* dan *bedtime procrastination*.

Untuk mendukung landasan teori dan asumsi peneliti, peneliti meninjau literatur penelitian terdahulu yang relevan dengan *self-control*, *bedtime procrastination*, dan *social media addiction*. Pada variabel *self-control* dengan *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa *self-control* terbukti berpengaruh terhadap *bedtime procrastination*. Penelitian oleh Kholilah et al (2025 : 2695) yang meneliti mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang, hasilnya berpengaruh negatif dan signifikan, semakin tinggi tingkat *self-control* maka akan semakin rendah kecenderungan untuk menunda tidurnya. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Sharkesyan & Suryadi (2025 : 28) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-control* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perilaku *bedtime procrastination*.

Selanjutnya pada variabel *self-control* terhadap *media sosial addiction* menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh terhadap *media social addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa & Rusli (2023 : 2150) pada populasi remaja di Kota Padang. Hasil penelitian tersebut terdapat hubungan

positif yang signifikan antara *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*. Semakin tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi pula remaja melakukan *bedtime procrastination*. Penelitian oleh Oktaviani et al (2025 : 187) yang meneliti pada populasi siswa sekolah menengah pertama (SMA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan *social media addiction*. Siswa yang memiliki *self-control* rendah cenderung mengalami *social media addiction*. Penelitian lain oleh Bheo et al (2020 : 301) pada populasi Sekolah Menengah Pertama (SMA) di kota Kupang. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara *social media addiction* terhadap *self-control* dengan korelasi negatif. Semakin tinggi *social media addiction* maka semakin rendah *self-control*.

Selanjutnya, pada variabel *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa *social media addiction* berpengaruh terhadap *bedtime procrastination*. Penelitian oleh (Akbar, 2023 : 314) pada populasi siswa. Dimana terdapat hubungan positif dan signifikan antara *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*. Semakin tinggi individu mengalami *social media addiction* maka semakin tinggi pula individu melakukan *bedtime procrastination*. Penelitian lain oleh Khairunnisa & Rusli (2023 : 2150) pada populasi remaja di Kota Padang. Hasil penelitian tersebut terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*. Semakin tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi pula remaja melakukan *bedtime procrastination*.

Meskipun penelitian mengenai *self-control*, *bedtime procrastination*, dan *social media addiction* telah banyak dilakukan, namun penelitian-penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada hubungan langsung antar variabel secara terpisah. Penelitian terkait *self-control* dan *bedtime procrastination* lebih banyak dilakukan tanpa melibatkan variabel mediasi, padahal *social media addiction* diduga menjadi salah satu faktor yang menjembatani pengaruh tersebut. Di sisi lain, penelitian yang mengkaji ketiga variabel tersebut juga masih terbatas pada konteks mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang memiliki karakteristik khusus berupa tuntutan akademik, penyelesaian skripsi, dan persiapan karier menjelang kelulusan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan uraian tersebut ditemukan bahwa *bedtime procrastination* menjadi fenomena yang terjadi pada mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukan *self-control* menjadi pengaruh munculnya perilaku *bedtime procrastination* dan *social media addiction*. Namun sampai saat ini masih terbatas penelitian yang menguji peran *social media addiction* sebagai variabel mediasi dalam hubungan *self-control* dan *media social addiction*. Oleh karena itu penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

Dalam perspektif Islam, manusia dianjurkan untuk mampu mengendalikan diri serta menggunakan waktu secara bijaksana. Perilaku menunda waktu tidur akibat penggunaan media sosial secara berlebihan menunjukkan rendahnya kemampuan *self-control* yang dapat menyebabkan kelalaian terhadap kewajiban dan kesehatan diri. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-‘Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

“Demi masa (1), Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian (2), Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasehati untuk kebenaran dan kesabaran (3).”

Dalam surat tersebut menjelaskan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak mampu memanfaatkan waktu dengan baik. Selain itu, Islam juga mengajarkan sikap *wasathiyah* atau tidak berlebihan dalam suatu aktivitas, termasuk dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, *self-control* menjadi aspek penting dalam membantu individu menghindari

kecanduan media sosial dan perilaku *bedtime procrastination* agar tercipta kehidupan yang lebih seimbang dan produktif.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa Akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Dengan *Social Media Addiction* Sebagai Variabel Mediasi”. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *Self-control* mempengaruhi *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa dengan *social media addiction* sebagai mediasi dari kedua variabel.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self-control* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat *social media addiction* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Apakah ada pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Apakah ada pengaruh *self-control* terhadap *social media addiction* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Apakah ada pengaruh *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
7. Apakah ada pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai mediasi pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Dari Rumusan Masalah yang sudah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-control* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat *social media addiction* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk membuktikan pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Untuk membuktikan pengaruh *self-control* terhadap *social media addiction* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Untuk membuktikan pengaruh *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Untuk membuktikan pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai mediasi pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang psikologi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *self-control*, *bedtime procrastination*, dan *social media addiction* pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik *bedtime procrastination*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya kemampuan mengontrol diri dalam menggunakan media sosial, agar tidak mempengaruhi waktu tidur dan tetap memiliki pola tidur yang sehat.

b. Bagi Kampus

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus untuk memberikan edukasi mengenai pengelolaan waktu, terutama dalam penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan mahasiswa.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti yang ingin meneliti topik serupa yaitu *self-control*, *bedtime procrastination*, atau media sosial.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konteks

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki peran penting untuk mewujudkan cita-cita bangsa dan perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab untuk mempersiapkan siswa untuk mencapai cita-cita tersebut (Abdullah, 2014 : 56). Pada masa perkembangannya, mahasiswa berada pada masa perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*), yang merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal dengan rentang umur 18-25 Tahun (Arnett, 2000 : 469). Pada fase ini, remaja berada pada ketidak pastian, mereka berhak menikmati kebebasan dibanding masa kanak-kanaknya namun dimasa ini juga dihadapkan berbagai tanggung jawab yang akan diemban (Arnett, 2015 : 2). kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok orang yang dihadapkan dengan berbagai tuntutan baik akademik atau pilihan untuk karirnya sehingga memerlukan pengendalian diri yang baik.

Pada tahap dewasa awal (*emerging adulthood*) mahasiswa ditandai dengan kekhawatiran akan akademiknya seperti tekanan pada prestasi akademik, tekanan untuk berhasil, dan rencana setelah kelulusan (Beiter et al., 2015 : 90). Selain beban akademik, mahasiswa juga dikaitkan ketidakpastian karir, masalah finansial, dan interaksi sosial yang kompleks (Rivaldi, 2024 : 12). Kondisi tersebut cenderung dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir karena mereka sedang berada pada fase penyelesaian studi yaitu menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Dalam penyusunannya, mahasiswa harus menghadapi kendala dan hambatan dalam menyusunnya seperti kesulitan mencari referensi, dan kendala eksternal mahasiswa (Setyaningsih, 2022 : 325). Kondisi tersebut menimbulkan tekanan akademik yang menuntun mahasiswa untuk mampu mengelola waktu, emosi, dan perilakunya secara efektif agar dapat menyelesaikan studinya dengan baik.

Berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dapat mendorong individu untuk mencari aktivitas yang memberikan hiburan dan pengalihan sementara dari tekanan yang dirasakan. Menurut Eng & Yam, (2022 : 13659) Jadwal harian membutuhkan waktu untuk belajar, bekerja, dan tanggung jawab lainnya, individu merasa perlu menunda waktu tidurnya karena ingin mendapatkan waktu pribadi dan santai di malam hari. Aktivitas yang dilakukan seperti menonton, bermain media sosial dan kegiatan lainnya. Kegiatan tersebut yang dilakukan pada malam hari akan memicu individu melakukan perilaku penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*).

B. Self-Control

1. Pengertian Self-Control

Secara etimologis, *self-control* berasal dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri dan *control* berarti kontrol. Menurut kamus bahasa *Cambridge*, *self* memiliki arti ciri-ciri seseorang seperti kepribadian dan kemampuan yang bersifat non fisik dan membedakan orang tersebut dengan orang lain. Sedangkan menurut kamus psikologi APA (*American Psychological Association*) *self* memiliki arti keseluruhan diri individu yang mencakup fisik, dan psikologis, baik yang disadari maupun tidak, yang membentuk identitas, pengalaman, serta cara individu memahami, mengatur, dan mengarahkan. Sedangkan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) diri berarti orang seorang (terpisah dari yang lain) dan kepribadian yang sadar akan identitasnya sepanjang waktu.

Sedangkan *control* menurut kamus bahasa *Cambridge*, berarti mengatur, membatasi, atau menentukan sesuatu, atau tindakan atau perilaku seseorang. Menurut kamus psikologi APA (*American Psychological Association*) *control* memiliki arti otoritas, kekuasaan, atau pengaruh atas peristiwa, perilaku, situasi dan orang, pengaturan terhadap semua kondisi dan variabel eksternal. Sedangkan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kontrol berarti pengawal, pemeriksaan, dan pengendalian.

Berdasarkan pemaknaan secara etimologis, *self-control* secara konseptual berarti kemampuan untuk mengendalikan perilaku diri sendiri, baik yang tampak maupun tidak dan emosional maupun fisik. Dalam psikologi Menurut *Self-Control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang mengarah ke konsekuensi positif. *Self-Control* merujuk pada kemampuan individu untuk mengambil keputusan yang didasarkan pada pertimbangan kognitif, memungkinkan mereka untuk menyelaraskan tindakan mereka dengan tujuan dan hasil yang diinginkan (Ghufron & Risnawati, 2010 : 21-22). Hal ini juga melibatkan kemampuan untuk menahan dorongan atau keinginan segera yang bertentangan dengan norma sosial atau dapat menyebabkan perilaku negatif. (Sriyanti, 2012 : 69). Dapat disimpulkan bahwa *self-control* merupakan kemampuan penting dalam bagaimana individu bertindak dalam mengontrol dirinya.

Self-control merupakan kondisi individu menuju hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan perasaan serta dorongan yang ada dalam diri individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan dan tindakan yang berhasil sesuai standar yang baik (Ridder et al., 2012 : 77).

Definisi lain menurut Messina dalam (Sriyanti, 2012 : 69) menjelaskan bahwa *Self-control* merupakan seperangkat tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan individu mengubah pribadinya, menangkis *self-destructive*, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan autonomy, atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Menurut (Rahmatiani et al., 2023 : 329) *self-control* adalah kegiatan mengatur perilaku seseorang, yang melibatkan kemampuan untuk mempertimbangkan dengan sengaja sebelum memutuskan untuk bertindak.

Berdasarkan dari definisi-definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-control* merupakan aspek penting dalam mengatur diri yang memungkinkan individu bertindak secara sadar, terarah, dan sesuai dengan nilai maupun tujuan yang ingin dicapai. *Self-control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri dan mempertimbangkan konsekuensi, tetapi juga mencakup kesanggupan untuk menjaga konsistensi perilaku positif, memelihara tanggung jawab pribadi, serta menampilkan otonomi dalam pengambilan keputusan.

2. *Self-control* dalam Perspektif Psikologi

Self-control adalah konstruk psikologi yang berperan penting dalam proses pengendalian diri dalam mengontrol pikiran, emosi, dorongan dan perilaku agar sesuai dengan tujuan serta norma yang berlaku. Dalam perspektif psikologi, *self-control* dipahami sebagai *self-regulation* (pengendalian diri) yang spesifik merujuk pada bagian inti dari proses-proses pengaturan diri, yaitu seperti seseorang ingin menahan dorongan dan hasrat yang tidak diinginkan dan sangat kuat (Hofmann et al., 2012 : 13). Dengan demikian *self-control* dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, emosi, dan perilakunya agar tetap selaras dengan tujuan agar tidak terpengaruh dengan dorongan sesaat yang berpotensi menghambat tujuan.

Sedangkan menurut psikologi sosial kemampuan *self-control* dipahami sebagai mengendalikan diri untuk sesuai dengan standar nilai, moral, serta harapan sosial. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk mengubah atau mengarahkan respons dirinya agar sesuai standar seperti nilai, norma, moral, serta harapan sosial, sekaligus mendukung pencapaian jangka panjang (Baumeister et al., 2007 : 351). Perspektif ini memandang bahwa individu tidak hanya berupaya mengendalikan dorongan atau impuls yang muncul dari dalam dirinya, tetapi juga menyesuaikan perilakunya dengan tuntutan lingkungan sosial. Dengan demikian, dalam perspektif sosial, *self-control* merupakan kemampuan

individu untuk mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang.

Berdasarkan uraian tersebut, *self-control* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan pikiran, emosi, dorongan, serta perilakunya agar tidak hanya mampu menahan impuls sesaat, tetapi juga bertindak sesuai dengan nilai, norma, dan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai.

3. Teori Psikologi *Self-control*

Self-control merupakan kondisi individu menuju hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan perasaan serta dorongan yang ada dalam diri individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan dan tindakan yang berhasil sesuai standar yang baik (Ridder et al., 2012 : 77). *Self-control* juga merujuk pada kemampuan individu untuk mengubah dan mengarahkan responnya agar sesuai dengan standar seperti nilai, norma, moral, serta harapan sosial, sekaligus mendukung pencapaian jangka panjang (Baumeister et al., 2007 : 351). Dengan demikian, *self-control* merupakan kemampuan penting untuk mengelola dorongan internal dan mengarahkan perilakunya secara sadar agar mampu bertindak sesuai dengan tujuan.

Definisi lain menurut Messina dalam (Sriyanti, 2012 : 69) menjelaskan bahwa *Self-control* merupakan seperangkat tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan individu mengubah pribadinya, menangkal *self-destructive*, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan autonomy, atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Menurut (Rahmatiani et al., 2023 : 329) *self-control* adalah kegiatan mengatur perilaku seseorang, yang melibatkan kemampuan untuk mempertimbangkan dengan sengaja sebelum memutuskan untuk bertindak.

Berdasarkan dari definisi-definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-control* merupakan aspek penting dalam mengatur diri yang memungkinkan individu bertindak secara sadar, terarah, dan sesuai dengan nilai maupun tujuan yang ingin dicapai. *Self-control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri dan mempertimbangkan konsekuensi, tetapi juga mencakup kesanggupan untuk menjaga konsistensi perilaku positif, memelihara tanggung jawab pribadi, serta menampilkan otonomi dalam pengambilan keputusan.

4. Dimensi *Self-control*

Menurut Ridder et al., (2012 : 1010) Terdapat dua dimensi yang mengukur dalam *self-control* menurut. Berikut dimensinya:

a. *Inhibition*

Menurut Ridder et al., (2012 : 1010) *Inhibition* adalah kemampuan individu dalam menahan diri dari godaan atau kendali impuls. Kemampuan tersebut mencakup pengendalian perhatian, pikiran, emosi, dan perilaku untuk mengatasi dorongan internal maupun godaan eksternal, sehingga individu mampu melakukan tindakan yang lebih tepat dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Diamond, 2014 : 2).

b. *Initiation*

Menurut Ridder et al., (2012 : 1010) *Initiation* adalah kemampuan individu dalam memulai perilaku yang difokuskan untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan atau bertindak dengan orientasi jangka panjang.

5. Faktor *Self-Control*

Menurut (Ghufron & Risnawatita, 2010 : 32) faktor-faktor yang mempengaruhi *self-control* ada 2 yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Baumeister et al., (2007 : 351) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi, kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

6. Skala Pengukuran *Self-control*

Pada variabel *self-control* skala pengukuran menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh (Ridder et al., 2011 : 1010) . Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. *Brief Self-Control Scale* (BSCS) terdiri dari dua dimensi, yaitu *inhibition* yang mengacu pada kemampuan individu dalam menahan impuls dan godaan yang tidak diinginkan, serta *intiation* yang mengacu pada kemampuan individu untuk memulai perilaku yang mendukung pencapaian tujuan. Dalam penelitian ini, skala BSCS terdiri dari 10 item pernyataan yang disusun menggunakan format skala likert

Skala *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang digunakan merupakan hasil adaptasi ke Indonesia oleh (Arifin & Milla, 2020 :194). Hasil adaptasi menunjukkan bahwa instrument ini memiliki kualitas psikometrik yang baik untuk digunakan pada populasi di Indonesia.

C. *Bedtime Procrastination*

1. Pengertian *Bedtime Procrastination*

Secara etimologi *bedtime procrastination* berasal dari dua kata, yaitu *bedtime* yaitu waktu tidur dan *procrastination* berarti mangguhkan atau menunda sampai hari esok. Menurut kamus bahasa *Cambridge*, *bedtime* waktu untuk berbaring di tempat tidur untuk tidur. Sedangkan *procrastination* menurut kamus bahasa *Cambridge*, adalah tindakan menunda sesuatu yang harus dilakukan, seringkali hal tersebut tidak menyenangkan dan membosankan. Menurut kamus psikologi APA (*American Psychological Association*) *procrastination* dimaknai sebagai perilaku menunda secara sukarela terhadap tugas yang seharusnya segera dilakukan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut menimbulkan konsekuensi negatif. Sedangkan menurut KBBI (Kamus

Besar Bahasa Indonesia) penundaan adalah proses, cara, perbuatan menunda.

Berdasarkan pengertian tersebut, *bedtime procrastination* dapat dipahami sebagai perilaku menunda waktu tidur yang seharusnya dilakukan secara sukarela tanpa adanya alasan eksternal yang mendesak meskipun individu menyadari akan konsekuensi negatif jika dilakukan. Perilaku tersebut ditandai dengan kecenderungan individu untuk menanggihkan waktu tidurnya dengan melakukan aktivitas lain sehingga tidur menjadi terlambat dari yang telah direncanakan.

2. *Bedtime Procrastination* Dalam Perspektif Psikologi

Bedtime procrastination adalah konstruk psikologi yang berasal dari kognitif dan behavior. Dalam perspektif psikologi kognitif, *bedtime procrastination* dipahami sebagai bentuk kegagalan dalam regulasi diri. Menurut Steel, (2007 : 65) *Procrastination* adalah tindakan menunda kegiatan yang telah direncanakan, secara sengaja, meskipun individu tahu bahwa penundaan tersebut berdampak buruk bagi dirinya. Perilaku ini adalah bentuk dari kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*) yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilakunya secara efektif. Dalam kaitannya *procrastination* saat tidur, ini dilakukan secara sadar tanpa ada alasan yang rasional yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan individu (Pychyl & Sirois, 2016 : 163). Hal ini dapat disimpulkan, bahwa kegagalan tersebut tercermin pada keputusan individu untuk terus melakukan aktivitas lain, meskipun waktu tidur telah tiba.

Sedangkan dari perspektif psikologi behavior, menurut Skinner, (1938 : 37) jika perilaku (*operant*) diikuti oleh stimulus penguat (*reinforcement*), maka kekuatan atau kecenderungan munculnya perilaku tersebut meningkat. Oleh karena itu penggunaan hal yang menyenangkan di malam hari seperti menonton, media sosial dan aktivitas lain yang menyenangkan akan memberikan kesenangan dan kepuasan instan untuk terus dilakukan penundaan waktu tidur di malam hari.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *bedtime procrastination* sebagai perilaku penundaan waktu tidur yang dipengaruhi oleh proses kognitif dan perilaku. Dari perspektif psikologi kognitif, *bedtime procrastination* merupakan bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*) yang menyebabkan individu tidak mampu dalam pengendalian dorongan dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan. Sementara itu dari perspektif psikologi behavior, perilaku tersebut dapat dipertahankan karena adanya *reinforcement* berupa kesenangan sesaat yang diperoleh dari aktivitas tidurnya. Dengan demikian, *bedtime procrastination* merupakan perilaku penundaan tidur yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilakunya serta dikuatkan oleh kegiatan yang menyenangkan sehingga perilaku tersebut berulang meskipun berakibat pada hal yang negatif.

3. Teori Psikologi *Bedtime Procrastination*

Menurut (Steel, 2007 : 66) *Procrastination* adalah tindakan menunda kegiatan yang telah direncanakan, secara sengaja, meskipun individu tahu bahwa penundaan tersebut berdampak buruk bagi dirinya. Definisi ini menunjukkan bahwa perilaku *Procrastination* terdapat unsur kesengajaan dalam penundaan perilaku. Sejalan dengan itu (Ferrari et al., 1995 : 1) Menjelaskan bahwa *procrastination* bukan hanya sekedar perilaku penundaan, namun mencerminkan perilaku disfungsi dalam kemampuan untuk bertindak secara efektif. Sedangkan Menurut (Lay, 1986 : 475) *procrastination* didefinisikan sebagai kecenderungan individu dalam menunda-nunda hal-hal yang diperlukan untuk mencapai sesuatu.

Procrastination didefinisikan sebagai bentuk perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan tanpa alasan yang masuk akal (Grecco 1984 dalam Balkis, 2009 : 19). Perilaku ini merupakan bentuk dari kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*) yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilakunya secara efektif (Steel, 2007 : 65). Penundaan

tersebut bukan hanya perilaku, tetapi juga berdampak dalam psikologis karena tindakan ini menimbulkan ketidaknyamanan subjektif individu (Solomon & Rothblum, 1984 : 503).

Sedangkan istilah *bedtime procrastination* pertama kali diperkenalkan oleh (Kroese et al., 2014 : 1) yang mendefinisikan fenomena ini sebagai kondisi dimana individu gagal tidur pada waktu yang direncanakan, sementara tidak adanya kegiatan dari eksternal yang menghalangi individu untuk tidur. Kegiatan menunda tidur ini dilakukan secara sadar tanpa ada alasan yang rasional yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan individu (Pychyl & Sirois, 2016 : 163).

Bedtime procrastination melibatkan tindakan yang seharusnya tidak dilakukan saat waktu tidur tiba (Nauts et al., 2019 : 756). Tindakan tersebut bertujuan untuk menikmati kegiatan lain atas keinginan sendiri seperti menonton TV, Menjelajah internet, atau membaca buku (Kroese et al., 2016 : 103). Berdasarkan teori *self-regulatory failure* dari Steel (2007 : 70), perilaku ini muncul karena ketidakmampuan individu mengontrol dorongan untuk terus melakukan aktivitas tersebut, meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, *bedtime procrastination* dapat dipahami sebagai bentuk perilaku menunda tidur akibat rendahnya kemampuan regulasi diri. Fenomena ini menjadi suatu kegiatan yang berpengaruh terhadap individu bagi kesejahteraan dan kesehatan yang berpengaruh pada kondisi fisiknya.

4. Dimensi *Bedtime Procrastination*

Menurut Kroese et al., (2014 : 99-101) terdapat 3 dimensi di *bedtime procrastination*. Berikut penjelasan ketiga dimensinya yaitu:

a. Penundaan (*delay*)

Dimensi pertama yaitu penundaan, dimana kondisi ini individu memiliki niat atau motivasi yang rendah untuk tidur pada waktu yang telah direncanakan, sehingga cenderung lebih terjaga lama dari jadwal tidur yang seharusnya.

b. Tidak memiliki alasan yang kuat untuk menunda (*Lack of Valid Reason to Delay*)

Dimensi kedua yaitu alasan yang dimiliki individu untuk menunda waktu tidur tidak bersifat mendesak, seperti merawat bayi, bekerja pada *shift* malam atau menjalankan kewajiban tertentu lainnya. Padahal individu memiliki kesempatan untuk tidur lebih awal atau sesuai dengan jadwal tidur yang telah ditentukan. Hanya saja memilih untuk menunda tidurnya karena kegiatan yang tidak begitu prioritas, seperti menonton film, bermain ponsel atau bermain media sosial.

c. Konsekuensi yang sudah terprediksi (*Foreseeably Being Worse Off*)

Dimensi yang ketiga Adalah individu tetap menunda tidurnya walaupun sudah menyadari dampak negatif yang terjadi dari tindakan mereka. Seperti rasa lelah yang berlebih atau berdampak bagi fisik serta emosinya untuk keesokan harinya.

5. Faktor *Bedtime Procrastination*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya tindakan *bedtime procrastination*. Diantaranya:

a. *Self-Regulation failure*

Kroese et al., (2014 : 1) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* merupakan bentuk *self-regulation failure*, yaitu

ketidakmampuan individu untuk mengendalikan perilaku sesuai dengan tujuan atau niatnya. Individu tahu bahwa seharusnya tidur, namun karena tidak mampu menghentikan aktivitas yang menyenangkan disebabkan oleh dorongan sesaat lebih kuat daripada untuk beristirahat.

b. *Self-Control*

Kroese et al., (2014 : 1) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* sering muncul pada malam hari karena kontrol diri melemah setelah seharian menahan godaan dan tekanan ego. Ini terjadi karena waktu di siang hari dihabiskan oleh kegiatan lain seperti bekerja, berkuliah dan malamnya kurang waktu untuk diri sendiri dan melampiaskan untuk menunda tidurnya.

6. Skala Pengukuran *Bedtime procrastination*

Pada variabel *bedtime procrastination* skala pengukuran menggunakan *Bedtime Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh (Kroese et al., 2014 : 8). Skala ini digunakan untuk mengukur kecenderungan individu dalam menunda waktu tidur yang telah direncanakan tanpa adanya alasan yang mendesak. BPS disusun berdasarkan konsep *bedtime procrastination* sebagai bentuk kegagalan regulasi, yaitu kondisi ketika individu tidak mampu mengarahkan perilakunya untuk tidur sesuai waktu yang telah direncanakan. Skala ini merupakan undimensional, yang berarti mengukur 1 dimensi yaitu *bedtime procrastination*. Namun, peneliti memecah dimensi skala sesuai dengan dimensi *bedtime procrastination* oleh (Kroese et al., 2014 : 8). Dalam penelitian ini, skala BPS terdiri dari 9 item dengan format skala likert.

Skala BPS yang digunakan merupakan hasil adaptasi ke Indonesia yang dilakukan oleh (Widyasari, 2020 : 45). Proses adaptasi dilakukan untuk menyesuaikan bahasa dan konteks budaya ke Indonesia tanpa mengubah makna psikologisnya dari konstruk yang diukur. Hasil pengujian

memiliki validitas dan reliabilitas yang bagus sehingga layak untuk digunakan.

D. Social Media Addiction

1. Pengertian Social Media Addiction

Secara etimologi, *social media addiction* berasal dari 3 kata yaitu *social* yang berarti sosial, *Media* berarti sarana atau alat dan *addiction* adalah kecanduan. *Social* menurut kamus bahasa *Cambridge*, berkaitan dengan kegiatan bertemu dan menghabiskan waktu bersama orang lain. Sedangkan menurut kamus APA (*American Psychological Association*) *social* berkaitan dengan interaksi sesama individu, terutama sebagai anggota suatu kelompok atau komunitas. Sedangkan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) sosial berkenaan dengan masyarakat. Selanjutnya kata *media* menurut bahasa *Cambridge*, merujuk pada internet, surat kabar, majalah, televisi dan sebagainya. Sedangkan menurut KBBI media berarti alat atau sarana. Jika digabungkan media sosial berarti situs atau program komputer yang memungkinkan orang untuk berkomunikasi dan berbagi informasi. Selanjutnya pada kata *addiction* menurut kamus bahasa *Cambridge*, berkaitan dengan ketidakmampuan untuk berhenti melakukan atau menggunakan sesuatu. Sedangkan menurut kamus APA (*American Psychological Association*) *addiction* merupakan ketergantungan fisik dan psikis akan aktivitas tertentu. Sedangkan menurut KBBI kecanduan adalah ketagihan akan suatu hal yang berakibat pada ketergantungan.

Berdasarkan pengertian tersebut, *social media addiction* dapat dipahami sebagai kondisi ketergantungan individu terhadap penggunaan media sosial yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial dan berinteraksi di sana. Ketergantungan ini menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan meskipun berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian *social media addiction*

merupakan bentuk kecanduan perilaku yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga menimbulkan ketergantungan secara psikologis pada individu.

2. *Social Media Addiction* Dalam Perspektif Psikologi

Social media addiction adalah kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial. Dalam perspektif psikologi behavior, *social media addiction* dikaitkan dengan perilaku (*operant*) diikuti oleh stimulus penguat (*reinforcement*), maka kekuatan atau kecenderungan munculnya perilaku tersebut meningkat (Skinner, 1938 : 37). Penguatan dalam hal ini berupa hiburan, informasi, interaksi sosial, maupun notifikasi menyenangkan yang meningkatkan kecenderungan individu untuk terus mengulang perilaku tersebut. Akibatnya, penggunaan media sosial dapat berkembang menjadi kebiasaan dan pada tingkat tertentu menimbulkan ketergantungan

Selanjutnya pada perspektif kognitif, *social media addiction* Menurut Matthias et al., (2016 : 15), penggunaan internet yang berlebihan dan mengarah ke perilaku adiktif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor perilaku, tetapi juga oleh proses kognitif individu. Penggunaan internet yang adiktif berkaitan dengan kondisi eksplisit dan implisit, seperti keyakinan, ekspektasi, serta asosiasi kognitif terhadap penggunaan internet. Kognisi tersebut membentuk *internet-related cognitive biases*, yaitu pola pikir yang membuat individu memandang internet sebagai sarana untuk memperoleh kesenangan, mengurangi stress, atau menghindari masalah yang dihadapi. Semakin kuat keyakinan dan ekspektasi positif terhadap penggunaan internet, semakin besar kecenderungan individu untuk terus menggunakan secara berulang sehingga berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif.

Berdasarkan uraian tersebut, *social media addiction* dipahami sebagai perilaku adiktif yang dipengaruhi oleh faktor perilaku maupun proses kognitif individu. Dari perspektif behavior, penggunaan media sosial yang memberikan berbagai bentuk penguatan (*reinforcement*) seperti

hiburan, informasi, interaksi sosial, dan notifikasi menyenangkan yang mendorong individu mengulang perilaku tersebut hingga berkembang menjadi kebiasaan dan ketergantungan. Sementara itu, dari perspektif kognitif, ketergantungan terhadap media sosial dipengaruhi oleh keyakinan ekspektasi dan asosiasi kognitif yang membuat individu memandang media sosial sebagai sarana untuk memperoleh kepuasan, mengurangi stress atau menghindari masalah yang dihadapi. Dengan demikian *social media addiction* merupakan kondisi ketergantungan terhadap media sosial yang terbentuk melalui interaksi antara penguatan perilaku dan proses kognitif yang mendorong individu untuk terus menggunakan media sosial secara berulang.

3. Teori Psikologi *Social Media Addiction*

Social media addiction adalah kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial, mempunyai keinginan untuk terus menerus menggunakan media sosial dan menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk terus menerus mengakses media sosial sampai mengabaikan hal-hal penting (Andreassen, 2015 : 176). Sedangkan menurut (Spilková et al., 2017 : 617) *social media addiction* adalah kondisi individu yang terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial sehingga menyebabkan berbagai permasalahan dalam pemenuhan aktivitas dan tanggung jawab di kehidupan personal, sosial, akademis, dan profesional.

Sedangkan Menurut Sahin (2018 : 170) kecanduan media sosial adalah individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apa pun dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya. penyebab kecanduan media sosial yang terus menerus adalah ketakutan akan kehilangan informasi yang berujung pada munculnya perilaku overuse atau penggunaan media sosial yang berlebihan. Akses media sosial yang berlangsung kurang lebih 5-6 jam per hari dapat masuk dalam kategori kecanduan (Sinaga et al., 2023 : 4).

Dari definisi di atas disimpulkan bahwa, *social media addiction* adalah kondisi ketika individu memberikan perhatian berlebihan pada aktivitas bermedia sosial, ditandai oleh dorongan kuat untuk terus mengakses platform tersebut, penggunaan waktu yang sangat besar, serta kesulitan mengontrol frekuensinya. Kondisi ini mengakibatkan pengabaian tanggung jawab dan terganggunya fungsi personal, sosial, akademis, maupun profesional. Kecanduan ini juga berkaitan dengan kebutuhan untuk segera mengetahui informasi (*fear of missing out*), toleransi dan komunikasi virtual yang berlebihan, serta perilaku *overuse*, yang pada intensitas penggunaan sekitar 5–6 jam per hari sudah dapat dikategorikan sebagai bentuk kecanduan.

4. Dimensi *Social Media Addiction*

Menurut Andreassen, et al., (2016 : 3) terdapat 6 dimensi dalam kecanduan media sosial yaitu:

a. *Salience*

Kondisi seseorang ketika media sosial menjadi hal paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.

b. *Mood Modification*

Kondisi seseorang ketika pengalaman subjektif yang dirasakan oleh individu sebagai efek dari penggunaan media sosial dan dapat dijadikan sebagai strategi koping.

c. *Tolerance*

Kondisi individu yang perlu meningkatkan aktivitas di situs media sosial agar bisa terus menghasilkan kesenangan.

d. *Withdrawal Symptoms*

Kondisi individu ketika merasakan tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika individu tidak dapat mengakses media sosial atau ketika jumlah media sosial dikurangi.

e. *Conflict*

Kondisi Individu mengalami konflik dengan orang-orang disekitarnya atau konflik antara individu dengan dirinya sendiri karena penggunaan media sosial yang tidak terkendalidan memakan banyak waktu.

f. *Relapse*

Kondisi individu cenderung mengulang dan kembali ke pola sebelumnya ketika individu terlibat bermain media sosial yang berlebihan setelah individu tersebut tidak bermain media sosial selama beberapa waktu

Sedangkan menurut Sahin, (2018 :170), terdapat aspek-aspek dalam kecanduan media sosial yaitu:

1. *Virtual Tolerance*

Kecanduan media sosial terjadi dikarenakan adanya kebutuhan untuk seseorang terhubung terus menerus secara online di media sosial. Individu berhasrat atau ingin sekali menggunakan media sosial. Individu terus mencari koneksi internet dimanapun berada dan ingin selalu bisa mengakses media sosial. Individu mengakses atau menggunakan media sosial sebagai pelarian dan individu merasa tidak bermakna tanpa media sosial.

b. *Virtual Communication*

Kecanduan media sosial dikarenakan individu kurang memiliki keterampilan mempresentasikan diri sehingga lebih memilih

komunikasi secara virtual daripada interaksi tatap muka secara langsung. Individu lebih memilih komunikasi di media sosial daripada berkomunikasi langsung dengan orang sekitar. Individu lebih mudah mengekspresikan diri di media sosial dan lebih percaya diri di media sosial. Individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan interaksi di media sosial ketimbang interaksi di dunia nyata.

c. Virtual Problem

Kecanduan media sosial yang terjadi merupakan pelarian dari dunia nyata yang berbeda dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia maupun senang. Individu sering menggunakan media sosial sehingga melewati PR atau tugas. Individu lupa kepada keluarga, lupa makan, dan minum. Individu bahkan sakit fisik, kurang produktif, dan individu sedih ketika harus mengurangi waktu di media sosial, individu juga tidak bahagia ketika tidak menggunakan media sosial.

d. Virtual Information

Kebutuhan seseorang untuk mendapatkan informasi yang dibagikan secara online di media sosial. Individu ingin mendapatkan informasi yang cepat, terkini, dibicarakan oleh banyak orang. Individu ingin mendapatkan informasi momen penting, aktivitas/pekerjaan, dan juga informasi tentang teman dan kerabat.

5. Faktor *Social Media Addiction*

Menurut Selly & Praditha, (2024 : 10-16) faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial adalah:

a. Faktor Internal

Social media addiction dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi *fear of missing out*, dimensi kepribadian seperti *extraversion*, *agreeableness*,

dan neuroticism, serta kondisi psikologis seperti kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, stres, dan kecenderungan narsisme. Faktor-faktor ini membuat individu lebih rentan menggunakan media sosial sebagai pelarian atau sumber kenyamanan.

b. Faktor eksternal

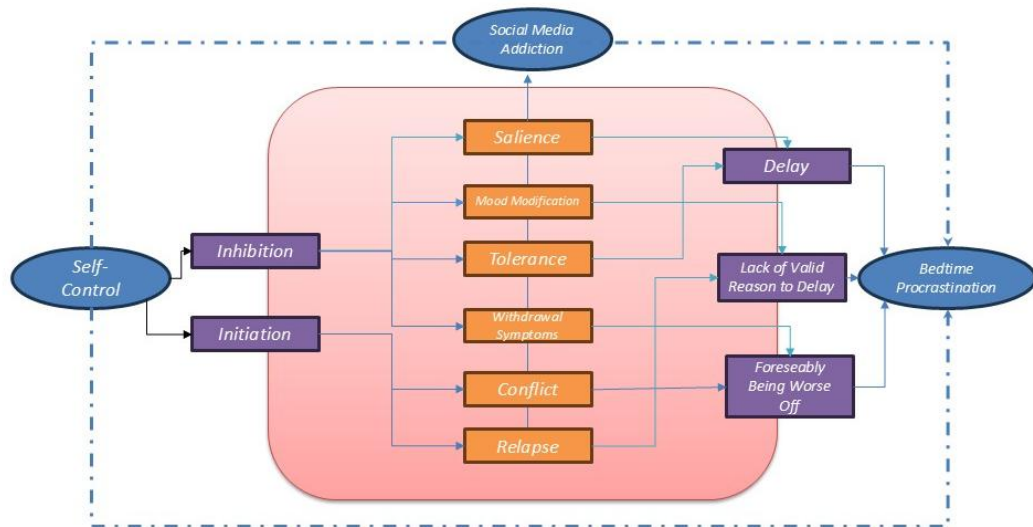
Faktor eksternal terdiri atas pemenuhan tujuan pribadi, motivasi mencari hiburan dan menampilkan diri, serta kebutuhan akan dukungan sosial. Berbagai faktor tersebut bersama-sama mendorong individu menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga berpotensi menimbulkan adiksi.

6. Skala Pengukuran *Social Media Addiction*

Pada variabel *social media addiction* skala pengukuran menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang dikembangkan oleh (Andreassen, Joël, et al., 2016 : 35). Skala ini digunakan untuk mengukur Kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial, mempunyai keinginan untuk terus menerus menggunakan media sosial dan menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk terus menerus mengakses media sosial sampai mengabaikan hal-hal penting. Skala BSMAS merupakan skala unidimensional, yaitu mengukur satu dimensi *social media addiction*. Namun, tiap butir item yang ada merefleksikan inti dari adiksi. Dalam proses adaptasi penelitian ini, skala BSMAS terdiri dari 6 item dengan format skala likert.

Skala BSMAS yang digunakan merupakan hasil adaptasi ke Indonesia yang dilakukan oleh (Sumaryati et al., 2024 : 13). Proses adaptasi dilakukan untuk menyesuaikan bahasa dan konteks budaya ke Indonesia tanpa mengubah makna psikologisnya dari konstruk yang diukur. Hasil pengujian memiliki validitas dan reliabilitas yang bagus sehingga layak untuk digunakan.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

F. Hubungan *Self-control*, *Social Media Addiction*, dan *Bedtime Procrastination*

Self-control merupakan kondisi individu menuju hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan perasaan serta dorongan yang ada dalam diri individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan dan tindakan yang berhasil sesuai standar yang baik. Menurut (Ridder et al., 2012 : 77) terdapat 2 dimensi dalam *self-control*, yaitu (1) *Inhibition* yaitu adalah kemampuan individu dalam menahan diri dari godaan atau kendali impuls yang mencakup dorongan internal, maupun godaan eksternal; (2) *initiation* adalah kemampuan individu dalam memulai perilaku yang difokuskan untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan atau bertindak dengan orientasi jangka panjang.

Selanjutnya, *bedtime procrastination* adalah fenomena individu menunda waktu tidurnya pada waktu yang direncanakan, sementara tidak adanya kegiatan eksternal yang menghalangi untuk tidur. Menurut (Kroese et al., 2014 : 1) terdapat 3 dimensi dalam *bedtime procrastination*, yaitu (1) *Delay*, yaitu kondisi individu memiliki niat atau motivasi yang rendah untuk tidur pada waktu yang telah direncanakan, sehingga cenderung lebih terjaga lama dari jadwal tidur yang seharusnya. (2) *Lack of Valid Reason to Delay*, yaitu

alasan yang dimiliki individu untuk menunda waktu tidur tidak bersifat mendesak, seperti merawat bayi, bekerja pada *shift* malam atau menajankan kewajiban tertentu lainnya. (3) *Foreseeably Being Worse Off*, yaitu menunda waktu tidurnya walaupun sudah menyadari dampak negatif yang terjadi dari tindakan mereka.

Social media addiction adalah kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial, mempunyai keinginan untuk terus menerus menggunakan media sosial dan menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk terus menerus mengakses media sosial sampai mengabaikan hal-hal penting. Menurut (Andreassen, 2015 : 176) terdapat 6 dimensi dalam *social media addiction*, yaitu (1) *Salience* kondisi seseorang menganggap media sosial menjadi hal penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku. (2) *Mood modification* yaitu kondisi seseorang ketika pengalaman yang dirasakan individu sebagai efek dari penggunaan media sosial; (3) *Tolerance*, kondisi individu yang perlu meningkatkan aktivitas di situs media sosial agar bisa terus menghasilkan kesenangan; (4) *Withdrawal symptoms*, kondisi individu ketika merasakan hal tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika individu tidak dapat mengakses media sosial atau ketika jumlah media sosial dikurangi; (5) *Conflict* Kondisi individu ketika mengalami konflik dengan orang-orang disekitarnya atau konflik antara individu dengan dirinya sendiri karena penggunaan media sosial yang tidak terkendalikan; (6) *Relapse* Kondisi individu cenderung mengulang dan kembali ke pola sebelumnya ketika individu terlibat bermain media sosial yang berlebihan setelah individu tersebut tidak bermain media sosial selama beberapa waktu.

Pengaruh antara variabel *self-control*, *social media addiction*, dan *bedtime procrastination* dapat dipahami dengan melihat keterkaitan dimensi antar variabelnya. *Self-control* berkaitan dengan bagaimana individu dalam mengendalikan dirinya, hal tersebut berkaitan dengan pengendalian media sosial yang mengarah pada perilaku *social media addiction*. Selanjutnya, ketika individu tidak mampu mengontrol penggunaan dalam media sosial akan

berpengaruh juga terhadap perilaku penundaan tidur atau *bedtime procrastination*. Ketiga variabel saling berkaitan satu sama lain, untuk itu melihat dimensi yang lebih detail diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik.

Keterkaitan antar variabel *self-control* dengan *bedtime procrastination*. Pertama, Dimensi *inhibition* yang merupakan salah satu dimensi pada *self-control* yang berkaitan dengan bagaimana individu menahan diri dari godaan (Ridder et al., 2012 : 77). Dimensi tersebut berkaitan dengan dimensi *Salience* yang ada pada *social media addiction* yaitu berkaitan dengan individu menganggap media sosial menjadi hal penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku (Andreassen, 2015 : 176). Kemampuan *Inhibition* membantu individu mengendalikan perilaku ketika dihadapkan pada berbagai stimulus yang menarik. Dalam model *Impaired Response Inhibition and Salience* (iRISA), Menurut Goldstein & Nora D. Volkow, (2002 : 7) menjelaskan bahwa perilaku adiktif ditandai dengan menurunnya kemampuan *inhibition control* yang disertai dengan meningkatnya atribusi *salience* terhadap stimulus adiktif. Temuan tersebut diperkuat oleh (Ceceli et al., (2026 : 3) ketika stimulus adiktif dapat memperoleh *salience* yang lebih tinggi sehingga mengalahkan penguatan alternatif (*alternative reinforcement*) dan disertai dengan penurunan *inhibition control*.

Kedua, *Inhibition* juga berkaitan dengan dimensi *social media addiction* yaitu *mood modification*. Menurut Andreassen, (2015 : 176) *Mood modification* yaitu kondisi seseorang ketika pengalaman yang dirasakan individu sebagai efek dari penggunaan media sosial. Perasaan yang dirasakan merupakan pengalaman subjektif sehingga menghasilkan perubahan suasana hati, seperti perasaan rileks, nyaman atau sebagai sarana pelarian (Griffiths, 2005 : 193). Secara konseptual, kondisi tersebut berkaitan dengan *mood modification*. Menurut Dieter et al., (2017 : 8) penggunaan internet adiktif digunakan untuk mengompensasi kondisi emosional negatif dan kondisi tersebut berkaitan

dengan gangguan *emotional inhibition control*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kedua dimensi tersebut saling berkaitan.

Ketiga, *Inhibition* juga berkaitan dengan dimensi *social media addiction* pada *tolerance*. Menurut Andreassen, (2015 : 176) *tolerance* adalah kondisi individu yang perlu meningkatkan aktivitas di situs media sosial agar bisa terus menghasilkan kesenangan. Menurut Brand et al., (2019 : 1) menjelaskan bahwa menurunnya kemampuan *inhibition* yang disertai dengan munculnya *carving* berkontribusi terhadap perkembangan perilaku yang bersifat habitual. Ketika individu sulit dalam mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial, penggunaan akan dilakukan berulang dan dapat menjadi kebiasaan. Kondisi tersebut dapat bisa menyebabkan individu membutuhkan durasi penggunaan yang meningkat untuk memperoleh kepuasan atau efek yang sama, yang merupakan karakteristik dari dimensi *tolerance* menurut (Griffiths, 2005 : 194).

Keempat, *Inhibition* juga berkaitan dengan *withdrawal symptoms* pada dimensi *social media addiction*. Menurut Andreassen, (2015 : 176) *withdrawal symptoms* adalah kondisi individu ketika merasakan hal tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika individu tidak dapat mengakses media sosial atau ketika jumlah media sosial dikurangi. Dimensi *inhibition* berfungsi untuk mengendalikan dorongan yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses atau mengurangi penggunaan media sosial. (Griffiths, 2005 : 194) menyatakan bahwa *withdrawal symptoms* muncul diikuti perilaku tidak nyaman seperti suasana hati ketika aktivitas dikurangi. Kondisi tersebut memunculkan keinginan untuk kembali menggunakan media sosial guna menghilangkan ketidaknyamanan. Sejalan dengan itu Brand et al., (2019 : 1) bahwa *carving* dan *inhibition* berkaitan dengan pemeliharaan perilaku adiksi. Oleh karena itu, individu yang sulit mengontrol *inhibition* akan cenderung sulit mengendalikan dorongan yang muncul saat *withdrawal symptoms* sehingga rentan mempertahankan perilaku penggunaan media sosial.

Kelima, *initiation* yang merupakan dimensi *self-control* berkaitan dengan dimensi *social media addiction* pada dimensi *conflict*. Menurut (Ridder et al., 2012 : 77) *initiation* adalah kemampuan individu dalam memulai perilaku yang difokuskan untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan atau bertindak dengan orientasi jangka panjang. Sedangkan *conflict* menurut Andreassen, (2015 : 176) Kondisi individu ketika mengalami konflik dengan orang-orang disekitarnya atau konflik antara individu dengan dirinya sendiri karena penggunaan media sosial yang tidak terkendalikan. *Initiation* berkaitan dengan *conflict* karena merefleksikan kemampuan individu untuk memulai perilaku yang berorientasi pada tujuan (*goal-directed behavior*) (Ridder et al., 2011 : 1007). Selain itu (Ridder et al., 2011 : 1007) menjelaskan bahwa perilaku yang diinginkan (*desire behavior*) merupakan perilaku yang membantu individu memenuhi tanggung jawab serta mencapai tujuan hidup, sedangkan perilaku yang tidak diinginkan merupakan perilaku yang menghambat pencapaian tujuan tersebut. Selain itu, *initiation* menjadi prediktor kuat dalam perilaku yang diinginkan. Ketika *intiation* rendah akan kesulitan memulai aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu suatu tanggung jawab dan memunculkan konflik.

Keenam, *initiation* berkaitan dengan dimensi *social media addiction* pada dimensi *relapse*. Menurut (Andreassen, 2015 : 176) *relapse* adalah kondisi individu cenderung mengulang dan kembali ke pola sebelumnya ketika individu terlibat bermain media sosial yang berlebihan setelah individu tersebut tidak bermain media sosial selama beberapa waktu. Kedua aspek tersebut berkaitan karena *initiation* merefleksikan kemampuan individu pada tujuan (*goal-directed behavior*). *Initiation* adalah kemampuan individu untuk memulai perilaku yang bertujuan orientasi pada tujuan (Ridder et al., 2011 : 1007). Sementara itu Root et al., (2009 : 1) menjelaskan bahwa *relapse* dapat dipengaruhi oleh tindakan yang berorientasi pada tujuan. Oleh karena itu, kemampuan *initiation* yang rendah dapat menyebabkan individu kesulitan memulai dan mempertahankan perilaku yang mendukung tujuan jangka panjang, sehingga lebih mudah kembali ke pola sebelumnya.

Selanjutnya keterkaitan antar variabel *social media addiction* dengan *bedtime procrastination*. Pertama dimensi *salience* dan *tolerance* pada variabel *social media addiction* memiliki keterkaitan dengan dimensi *delay* pada dimensi *bedtime procrastination*. *Salience* menggambarkan kondisi Ketika media sosial menjadi hal yang penting dan mendominasi pikiran, perasaan serta perilaku, serta *tolerance* dari penggunaan media sosial akan terus terlibat dengan media sosial agar memperoleh kepuasan (Andreassen, 2015 : 176). Akibatnya ketika dominasi dan keinginan terus menerus akan membuat individu menjadi terus-terusan bermain media sosial. Menurut (Exelmans & Bulck, 2016 : 93) penggunaan media sosial di malam hari tidak memiliki titik awal dan titik akhirnya, kondisi tersebut akan mungkin terjadinya *time displacement*, terutama terjadi ketika dilakukan di malam hari. Oleh karena itu, dominasi dan peningkatan durasi di malam hari dapat menyebabkan individu menunda waktu tidurnya (*delay*), karena tetap menggunakan media sosial meskipun telah berencana untuk tidur.

Kedua dimensi *mood modification* dan *relapse* dalam variabel *social media addiction* berkaitan dengan dimensi *lack of valid reason to delay* pada variabel *bedtime procrastination*. *Mood modification* merupakan penggunaan suatu aktivitas untuk menghasilkan perubahan suasana hati seperti rasa nyaman, mengurangi stress, mengurangi kesepian, atau melarikan diri dari permasalahan (Griffiths, 2005 : 193). Ketika media sosial digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan pikiran dan demi kenyamanan, individu akan terus menggunakan media sosial di malam hari. Sejalan dengan hal tersebut Azeem et al., (2026 : 2) *bedtime procrastination* terjadi karena aktivitas memberikan penghargaan langsung, seperti penggunaan media sosial, dibandingkan tidur karena gratifikasi langsung yang ditawarkan media sosial seringkali dianggap lebih menarik dibanding dengan manfaat jangka panjang yaitu tidur. Akibatnya individu akan menggunakan media sosial sebelum tidur meskipun tidak ada alasan eksternal untuk tidur sesuai dengan dimensi *lack of valid reason to delay*.

Selanjutnya dimensi *relapse* berkaitan dengan *lack of valid reason to delay* karena *relapse* adalah kondisi individu cenderung mengulang Kembali pada pola penggunaan media sosial yang sebelumnya dikurangi dan dihentikan (Griffiths, 2005 : 193). Menurut (Nauts et al., 2019 : 757) individu yang mengalami *bedtime procrastination* seringkali terlibat aktivitas yang *imersif* sehingga kehilangan kesadaran terhadap waktu dan mengalami kesulitan melepaskan diri dari aktivitas tersebut, sementara itu kondisi ini terjadi tanpa disadari. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu terlibat menggunakan media sosial karena dorongan kebiasaan yang muncul, akibatnya menggunakan media sosial pada larut malam yang mengarah pada dimensi *lack of valid reason to delay*.

Ketiga *withdrawal symptoms* dan *conflict* pada variabel *social media addiction* berkaitan dengan dimensi *foreseeably being worse off* pada *bedtime procrastination*. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan tidak menyenangkan dan gejala fisik yang muncul karena aktivitas tertentu dihentikan (Griffiths, 2005 : 194). Kondisi tersebut, menyebabkan individu sulit melepaskan diri dari aktivitas media sosial dan terus menunda tidur. Sejalan dengan itu, (Nauts et al., 2019 : 757) menemukan bahwa banyak individu mengalami *bedtime procrastination* karena kesulitan menghentikan aktivitas yang dilakukan yang bahkan beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka berniat aktivitas secara singkat namun akhirnya melakukannya berjam-jam. Oleh karena itu, individu terus menggunakan media sosial meskipun mengetahui dampak negatifnya sehingga mencerminkan dimensi *foreseeably being worse off*.

Selanjutnya, *conflict* dengan *foreseeably being worse off*. Menurut Griffiths, (2005 : 194) *conflict* adalah penggunaan media sosial mulai menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Nauts et al., 2019 : 757) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *bedtime procrastination* umumnya menyadari konsekuensi negatif seperti merasa mudah lelah, kurang berenergi, mudah lupa, merasa bersalah, mudah marah, pasif, dan sulit berkonsentrasi. Hal tersebut menjadi sebuah konflik untuk dirinya sendiri dan

juga berakibat ke sosialnya. Oleh karena itu, hal diatas mencerminkan bahwa *conflict* muncul dari konsekuensi yang terjadi yang sudah terprediksi yaitu dimensi *bedtime procrastination* dimensi *foreseeably being worse off*.

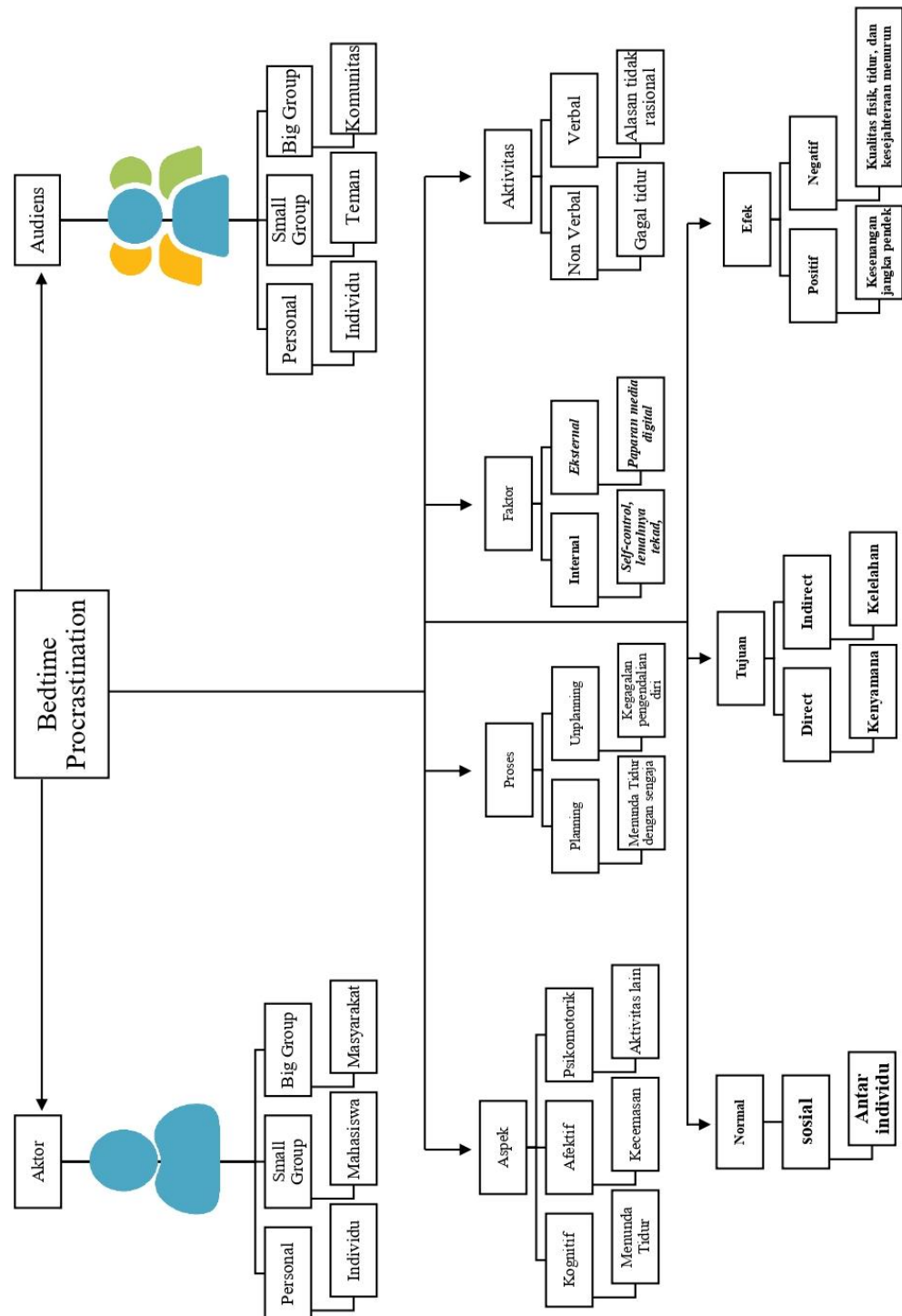
G. Perspektif Islam

1. Sampel Teks *Bedtime Procrastination*

- a. Menurut kroese, *bedtime procrastination* adalah kondisi dimana seseorang gagal tidur pada waktu yang telah ditentukan, sementara tidak ada keadaan eksternal yang menghalangi seseorang untuk tidur (Kroese et al., 2014 : 1).
- b. *Bedtime Procrastination* merupakan kondisi individu menunda waktu tidur yang telah direncanakan, akibat dari lemahnya tekad untuk tidur tepat waktu dan meningkatnya kecemasan yang mengganggu keputusan tidur (Bernecker & Job, 2019 : 1).
- c. *Bedtime Procrastination* adalah penundaan tidur, yang mana Tindakan ini dilakukan tanpa ada alasan yang rasional dan logis yang berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan individu (Pychyl & Sirois, 2016 : 163).
- d. *Bedtime Procrastination* berperan sebagai faktor unik terhadap meningkatnya tingkat keparahan kualitas tidur yang buruk (Ma et al., 2022 : 1).
- e. *Bedtime procrastination* adalah bentuk dari *volitional failure* (kegagalan kehendak), dimana individu secara sadar tahu bahwa dirinya harus tidur, namun memiliki melaksanakan aktivitas lain yang menyenangkan baginya (Kroese et al., 2016 : 106).
- f. Menurut (Nauts et al., 2016 : 756) *Bedtime Procrastination* dilakukan secara sengaja tanpa ada alasan yang jelas, meskipun individu paham bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan hal yang merugikan.
- g. Menurut (Bartczak, 2021 dalam DORADA : 1) menjelaskan bahwa *Bedtime Procrastination* adalah kondisi individu menunda tidur dengan sengaja, meskipun individu tersebut sadar akan konsekuensi.

- h. Bedtime procrastination adalah bentuk dari self-regulation failure, di mana individu tidak mampu mengelola perilaku sehingga mereka menunda tidur meskipun mengetahui waktu tidur sudah tiba (Kroese et al., 2014 : 1).

2. Pola Teks Psikologi *Bedtime Procrastination*



Gambar 2. 2 Pola Teks Psikologi *Bedtime Procrastination*

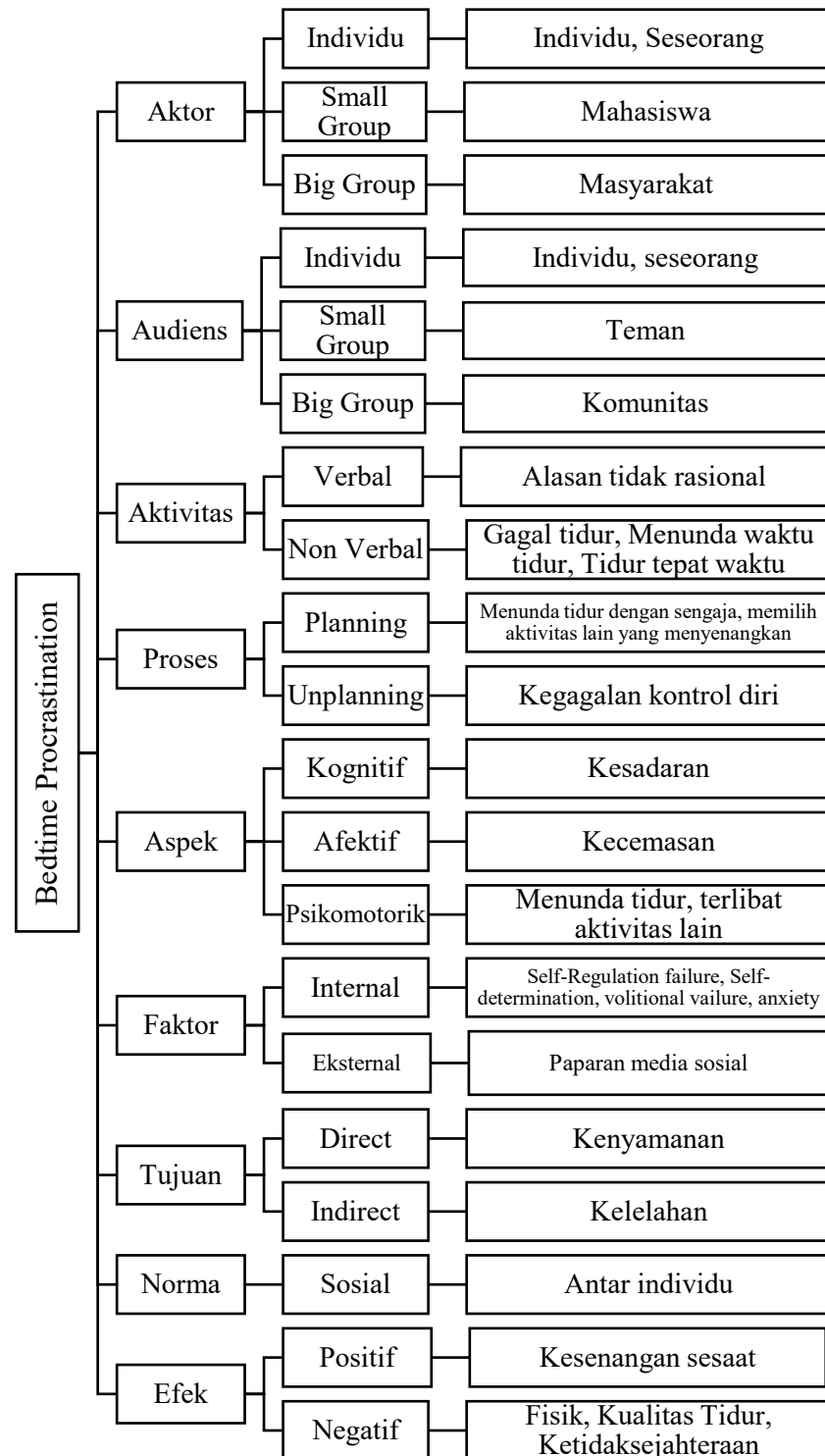
3. Analisis Komponen Teks *Bedtime Procrastination*

Tabel 2. 1 *Analisis Komponen Teks Bedtime Procrastination*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Individu, seseorang
		Small Group	Mahasiswa
		Big Group	Masyarakat
2.	Audiens	Individu	Individu
		Small Group	Teman
		Big Group	Komunitas
3.	Aktivitas	Non Verbal	Gagal tidur, Menunda waktu tidur, Tidur tepat waktu
		Verbal	Alasan Tidak Rasional
4.	Proses	Planning	Menunda tidur dengan sengaja, memilih aktivitas lain yang menyenangkan
		Unplanning	Kegagalan pengendalian diri
5.	Aspek	Kognitif	Kesadaran
		Afektif	Kecemasan
		Psikomotorik	Menunda tidur
6.	Faktor	Internal	<i>Self-Regulation failure, Self-determination, volitional failure, anxiety</i>
		Eksternal	Paparan media digital
7.	Tujuan	Direct	Kenyamanan
		Indirect	Kelelahan
8.	Norma	Sosial	Antar individu
9.	Efek	Positif	Kesenangan sesaat
		Negatif	Fisik, kualitas tidur, kesejahteraan

4. Peta Konsep Teks Psikologi *Bedtime Procrastination*

Gambar 2. 3 Peta Konsep Teks Psikologi *Bedtime Procrastination*



5. Rumusan Konseptual Teks Psikologi *Bedtime Procrastination*

a. Rumusan Konseptual Yang Bersifat General

Bedtime Procrastination merupakan perilaku menunda waktu tidur yang seharusnya dilakukan, tanpa adanya alasan eksternal yang mendesak. Penundaan ini melalui proses pengambilan keputusan yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Penundaan tidur dapat terjadi baik dalam konteks individu maupun kelompok, dan berlangsung melalui aktivitas verbal maupun nonverbal yang mencerminkan pola perilaku sadar maupun tidak sadar. Secara umum, tindakan ini didorong oleh tujuan langsung maupun tidak langsung, berada pada norma sosial tertentu, serta menghasilkan efek jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu.

b. Rumusan Konseptual Yang Bersifat Partikular

Bedtime procrastination sebagai tindakan individu yang sengaja menunda biasanya karena tetap terlibat dalam aktivitas menyenangkan seperti penggunaan media sosial. Penundaan ini muncul dari kegagalan regulasi diri, lemahnya tekad, kecemasan, atau alasan irasional yang mendorong individu untuk mempertahankan aktivitas tersebut. Dalam praktiknya, perilaku ini berlangsung melalui kesadaran kognitif yang tidak sejalan dengan tindakan, dorongan emosional untuk mencari kenyamanan sesaat, dan ketidakmampuan menghentikan aktivitas secara fisik. Faktor seperti paparan media digital dan normalisasi perilaku begadang memperkuat terjadinya penundaan tidur, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan kesehatan meskipun sesekali memberikan rasa nyaman sementara.

E. Telaah Teks Al-Qur'an

1. Sampel Teks Al-Qur'an

a. Q.S Al-Furqon ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Artinya: “Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”

b. Q.S An-Naba' ayat 9-11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾

Artinya: “Dan kami jadikan tidurmu sebagai waktu istirahat. Dan kami jadikan malam sebagai pakaian. Dan kami jadikan siang untuk mencari penghidupan”

c. Analisis Ma'aril Mufrodat

Tabel 2. 2 Analisis Ma'aril Mufrodat Qs. Al-Furqon (25) Ayat 47

No	Teks	Terjemah	Sinonim	Antonim	Kategori	Perspektif Psikologi
1.	وَهُوَ	Dan dia	اللَّهُ (Allah)	الْمَخْلُوق (Makhluk)	Audiens	Tuhan
2.	جَعَلَ	Menjadikan	صَيَّرَ (Menjadikan)	أَهْمَلَ (membiarkan)	Tindakan	Proses
3.	الَّيْلَ	Malam	الظُّلْمَةُ (Kegelapan)	النَّهَارَ (Siang)	Waktu	Waktu Istirahat
4.	النَّوْمَ	Tidur	رُقَادَ	بَقَظَةً (Terjaga)	Fisiologis	Istirahat

			(Tidur terlelap)			
5.	سُبَاتًا	Istirahat	رَاحَةٌ (Istirahat)	تَعَبٌ (lelah)	Kondisi	Istirahat
6.	النَّهَارَ	Siang	ضِيَاءٌ (Terang)	لَيْلٌ (Malam)	Waktu	Produktif
7.	تُسْوَرًا	Bangun	بُعْثٌ (Bangkit)	سُبَاتٌ (Istirahat)	Aktivitas	Produktif
W						

Tabel 2. 3 Analisis Ma'aril Mufrodat Qs An-Naba' (78) 9-11

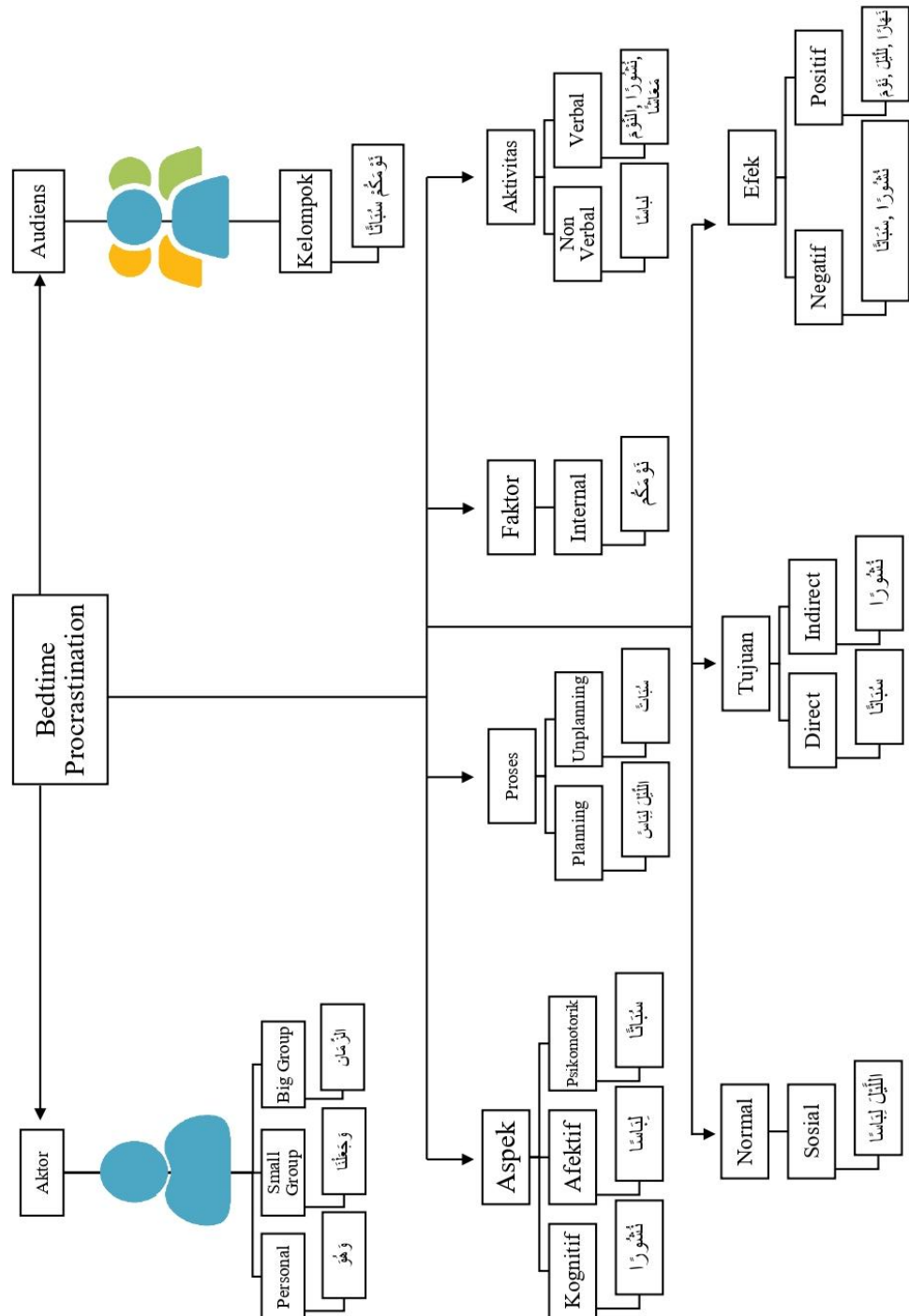
No	Teks	Terjemah	Sinonim	Antonim	Kategori	Perspektif Psikologi
1.	وَجَعَلْنَا	Dan Kami Jadikan	صَيَّرْنَا (Kami Menjadikan)	تَرَكْنَا (Kami Membiark an)	Aktor	Aktivitas
2.	لِبَاسًا	Pakaian	دَافِئٌ (Hangat)	بَارِدٌ (Dingin)	Kondisi	Istirahat
3.	نَوْمَكُمْ	Tidur kalian	رُقَادٌ (Tidur terlelap)	يَقَظَةٌ (Terjaga)	Fisiologis	Recovery
4.	سُبَاتًا	Istirahat	رَاحَةٌ (Ketenangan)	تَعَبٌ (Lelah)	Fisiologis	Recovery
5.	لِلَّيْلِ	Malam	ظُلْمَةٌ (Gelap)	نَهَارٌ (Siang)	Waktu	Waktu istirahat
6.	النَّهَارَ	Siang	صَبَاحٌ (Pagi)	لَيْلٌ (Malam)	Waktu	Waktu produktif
7.	مَعَاشًا	Bekerja	رِزْقٌ (Rezeki)	بَطَالَةٌ (Pengangguran)	Aktivitas	Produktif

Analisis Ma'aril Mufradat merujuk pada studi kosakata (mufrodat) yang terdapat dalam teks, terutama teks Arab seperti Al-Qur'an. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi makna kata-kata secara lebih mendalam, baik dari segi bahasa (lughawi), istilah (terminologis), maupun konteks penggunaannya dalam ayat.

Melalui analisis ini, pembaca dapat memahami pesan teks Al-Qur'an dengan lebih akurat dan menghindari kesalahpahaman. Pendekatan ini penting dalam studi tafsir Al-Qur'an dan dalam mempelajari Al-Qur'an agar makna yang dipahami pembaca sesuai dengan niat Allah SWT. Selain itu, analisis Ma'anil Mufrodat membantu mengungkap nilai-nilai moral, hukum, dan spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Dengan memahami setiap kata secara akurat, para pelajar dan penafsir dapat menangkap kedalaman makna yang tidak hanya bersifat teksual, tetapi juga kontekstual dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan studi kosakata sebagai pendekatan yang esensial untuk memperkuat pemahaman yang holistik dan bertanggung jawab terhadap ajaran Islam.

Selain itu, analisis Ma'aril Mufradat juga memiliki kontribusi penting dalam memperluas pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an melalui pendekatan berbagai disiplin ilmu. Pendekatan ini memungkinkan makna kosakata Al-Qur'an dikaitkan dengan kajian ilmu lain, seperti psikologi, sosiologi, dan kesehatan, sehingga pesan yang terkandung dalam ayat tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga kontekstual. Dengan memahami makna setiap kata secara tepat, penafsir dapat mengidentifikasi implikasi ayat terhadap perilaku manusia, pengendalian diri, serta kesejahteraan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, analisis Ma'aril Mufradat menjadi pendekatan yang relevan dalam menjelaskan nilai-nilai Al-Qur'an.

2. Pola Teks Al Qur'an *Bedtime Procrastination*



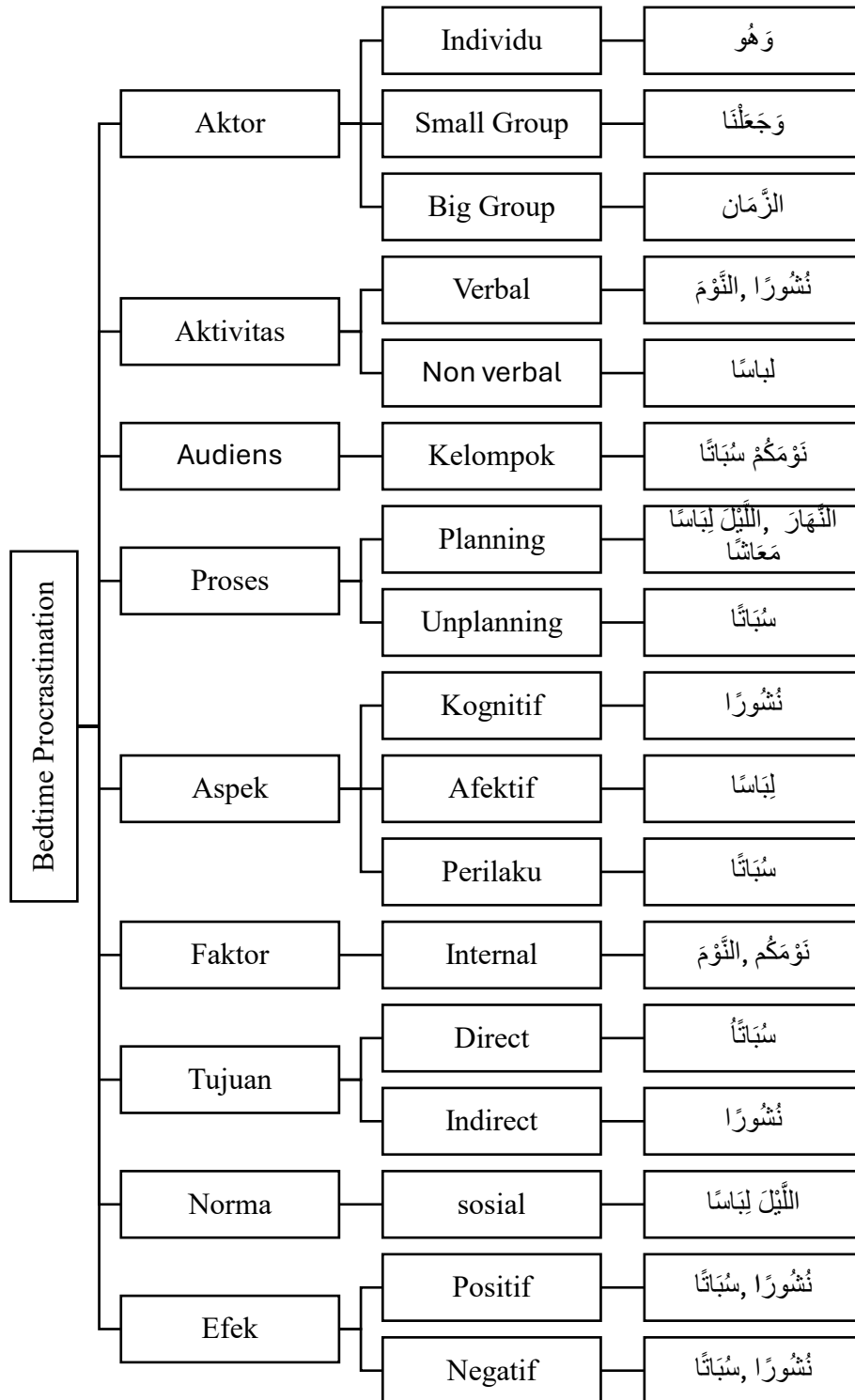
Gambar 2. 4 Pola Teks Al Qur'an *Bedtime Procrastination*

3. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an *Bedtime Procrastination*

Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an *Bedtime Procrastination*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	وَهُوَ, Pemberi waktu tidur
		Small Group	وَجَعَلْنَا, Kami pemberi waktu tidur
		Big Group	الزَّمان, Waktu beraktivitas dari siang malam
2.	Aktivitas	Verbal	مَعَاشًا, نُشَوِّرًا, النَّوْمُ, Aktivitas tidur untuk ke esokan harinya
		Non Verbal	لِبَاسًا, tidur istirahat
3.	Audiens	Kelompok	تَوَمَّكُمْ سُبَاتًا, tidur istirahat
4.	Proses	Planning	اللَّيْلِ لِبَاسًا, malam untuk istirahat
		Unplanning	سُبَاتًا, tidur tanpa rencana
5.	Aspek	Kognitif	نُشَوِّرًا, Siang hari untuk bekerja
		Afektif	لِبَاسًا, tidur malam untuk kenyamanan
		Perilaku	سُبَاتًا, tidur untuk istirahat
6.	Faktor	Internal	تَوَمَّكُمْ, النَّوْمُ, tidur karena waktunya
7.	Tujuan	Direct	سُبَاتًا, tidur
		Indirect	نُشَوِّرًا, kegiatan di esok harinya
8.	Norma	Sosial	اللَّيْلِ لِبَاسًا, tidur karena malam sebagai waktunya
9.	Efek	Positif	نَهَارًا, اللَّيْلِ, نَوْمٌ, Tidur nyenyak dan produktif
		Negatif	نُشَوِّرًا, سُبَاتًا, tidak mampu bangkit di esok hari

6. Peta Konsep Al Qur'an



Tabel 2. 5 Peta Konsep Al-Qur'an

7. Rumusan Konseptual Teks Al-Qur'an *Bedtime procrastination*

a. Rumusan Konseptual bersifat general

Bedtime procrastination adalah perilaku menunda waktu tidur secara tidak perlu yang dilakukan seseorang (نَوْمٌ) melalui aktivitas nonverbal (مَعَاشًا، سُبَاتًا، لِبَاسًا) sehingga mengganggu proses istirahat yang seharusnya berlangsung pada malam hari (الَلَّيْلَ). Perilaku ini mencakup aspek kognitif (نُشُورًا), afektif (لِبَاسًا), dan psikomotorik (سُبَاتًا) yang seharusnya berfungsi untuk pemulihan tubuh.

Fenomena ini bertentangan dengan pembagian waktu yang ditetapkan Allah SWT, di mana malam dijadikan sebagai waktu istirahat (سُبَاتًا) dan siang sebagai waktu aktivitas (النَّهَارَ مَعَاشًا). Menunda tidur dapat mempengaruhi norma sosial dan agama (الَلَّيْلَ لِبَاسًا) serta berpotensi menghasilkan konsekuensi negatif (سُبَاتًا، نُشُورًا) bagi kesehatan fisik maupun psikologis individu.

b. Rumusan Konseptual bersifat partikular

Bedtime procrastination merupakan bentuk perilaku kurangnya pengendalian diri yang dilakukan seseorang (نُكْمٌ) ketika ia tetap terjaga pada malam hari, baik dengan tindakan verbal seperti terus berbicara atau berinteraksi (مَعَاشًا) maupun tindakan nonverbal seperti bermain gawai, menonton, atau aktivitas lain (لِبَاسًا) yang menghambat proses istirahat (سُبَاتًا). Perilaku ini mencakup aspek kognitif berupa hilangnya kesadaran akan waktu (نُشُورًا), afektif seperti keinginan mempertahankan kenyamanan (لِبَاسًا), serta aspek psikomotorik berupa aktivitas tubuh yang terus berlangsung (سُبَاتًا).

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka penelitian diatas, adapun hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

1. H₁ : *Self-control* berpengaruh signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. H₂ : *Self-control* berpengaruh signifikan terhadap *social media addiction* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. H₃ : *Social media addiction* berpengaruh signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. H₄ : *Social media addiction* memediasi pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang mengutamakan pada pengumpulan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik dalam rangka menguji hipotesis, membuat generalisasi dan memahami fenomena sosial, perilaku manusia maupun fenomena lain yang ingin ditelaah secara mendalam (Sakir, 2024 : 17-18). Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan adalah *explanatory research*, yaitu jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan-hubungan antar variabel atau untuk mengetahui antar variabel (Ibrahim et al., 2018 : 49). Penelitian digunakan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan *social media addiction* sebagai mediator.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari suatu objek, orang, atau kegiatan yang memiliki sebuah variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2023 : 67). Variabel menjadi komponen utama dalam suatu penelitian, maka penelitian tidak akan berjalan tanpa adanya sebuah variabel yang diteliti. Karena variabel merupakan objek penting yang ditentukan dengan dukungan secara teoritis yang diperjelas melalui hipotesis penelitian (Sahir, 2021 : 16). Pada penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau yang menimbulkan variabel *dependen*.

2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas.
3. Variabel mediasi adalah variabel yang mempengaruhi hubungan antara variabel *independen* dengan variabel *dependen*, dan menjadi hubungan yang tidak langsung.

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjabaran dari variabel penelitian berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik yang dapat diobservasi dan diukur (Azwar, 2014 : 74). Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yang terdiri dari *self-control* sebagai variabel bebas (X), *bedtime procrastination* sebagai variabel terikat (Y), dan *social media addiction* sebagai variabel mediasi (M). Definisi operasional dari setiap variabel sebagai berikut:

1. *Self-Control*

Self-control merupakan kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan suatu perilaku ke arah konsekuensi positif. Terdapat 2 aspek yang diukur dalam *self-control* yaitu: (a) *inhibition*, yaitu kemampuan individu dalam menahan diri dari godaan atau kendali impuls, seperti emosi atau perilaku. (b) *initiation*, yaitu kemampuan individu dalam memulai perilaku yang difokuskan untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan atau bertindak dengan orientasi jangka panjang.

2. *Bedtime Procrastination*

Bedtime procrastination merupakan kondisi dimana individu gagal tidur pada waktu yang direncanakan, sementara tidak adanya kegiatan dari eksternal yang menghalangi individu untuk tidur. Terdapat 3 aspek yang diukur dalam *bedtime procrastination* yaitu: (a) *Delay*, (b) *Lack of valid reason to delay*, dan (b) *Foreseeably Being Worse off*.

3. *Social Media Addiction*

Social media addiction merupakan kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial, mempunyai keinginan untuk terus menerus menggunakan media sosial dan menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk terus menerus mengakses media sosial sampai mengabaikan hal-hal penting. Terdapat 4 aspek yang diukur dalam *social media addiction* yaitu: (a) *Virtual Tolerance*, (b) *Virtual Communication*, (c) *Virtual Problem*, dan (d) *Virtual Information*.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2023 : 126). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, jurusan Psikologi Angkatan 2022 dengan jumlah total 253 orang.

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi

Kelas	Jumlah mahasiswa
A	45
B	42
C	43
D	41
E	42
F	40
Total	253

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Arikunto (2010 : 174) Apabila jumlah populasi lebih dari 100, maka sampel penelitian dapat diambil 10%-20%, 20-25% dan 25%-60% dari jumlah populasi, tergantung pada homogenitas populasi, waktu, tenaga, dan tingkat ketelitian yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengambil 35% dari total populasi, dengan jumlah minimal 89 responden ($0,35 \times 253 = 88,55$).

Tabel 3. 2 *Jumlah Sampel*

Kelas	Jumlah Mahasiswa	Sampel Tiap Kelas
A	45	16
B	42	15
C	43	15
D	41	14
E	42	15
F	40	14
Total	253	89

3. Teknik Sampling

Teknik sampling, merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2023 : 128). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi antara *quota sampling* dan *convenience sampling*. *Quota sampling* adalah teknik sampling yang memberikan rincian segala sesuatu yang berhubungan dengan pengambilan sampel. Sedangkan teknik yang kedua *convenience sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kemudahan mendapatkan data yang diperlukan (Setiawan, 2024). Namun, *convenience sampling* memiliki keterbatasan berupa kemungkinan bias karena responden dipilih berdasarkan kemudahan akses, penelitian ini berupa meminimalkan kelemahan tersebut dengan mengombinasikan dengan teknik sampling lain yaitu *quota sampling*. Penggunaan *quota sampling* dilakukan untuk memastikan keterwakilan responden dari setiap kelas sesuai proporsi populasi. Selain itu, peneliti juga menetapkan kriteria inklusi yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang aktif menggunakan media sosial. Selain itu, responden yang dipilih merupakan mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner penelitian secara lengkap.

Dalam proses pengambilan data, peneliti juga mempertimbangkan keterwakilan responden dari masing-masing kelas agar distribusi sampel

lebih merata. Dari jumlah populasi sebanyak 253 mahasiswa yang terdiri dari 6 kelas, diperoleh sebanyak 89 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Dengan demikian, pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan karakteristik penelitian dan kondisi lapangan selama proses penyebaran kuesioner.

E. Instrumen Pengukuran

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto, 2020 : 203) dan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati (Sugiyono, 2023 : 145). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuisioner yang butir-butir pertanyaannya telah diadaptasi dari instrumen penelitian terdahulu. Pada variabel *self-control* menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dari (Ridder et al., 2011 : 1010) yang diadaptasi versi Indonesia oleh (Arifin & Milla, 2020 :194) yang terdiri dari 10 item.

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

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			F	UF	
1	<i>Inhibition</i> (Penghambatan)	Dapat menahan godaan	1, 10	2, 4, 5, 8	6
2	<i>Initiation</i> (Penundaan)	Dapat mengendalikan diri untuk meraih tujuan	7	3, 6, 9	4
Total					10

Pada variabel *Bedtime Procrastination* menggunakan alat ukur *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) dari (Kroese et al., 2014 : 8) yang diadaptasi versi Indonesia oleh (Widyasari, 2020 : 45) yang terdiri dari 9 item. *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) dikembangkan untuk mengukur kecenderungan umum individu dalam menunda waktu tidur. Meskipun terdapat beberapa indikator perilaku yang menyusun konstruk tersebut, seluruh item merepresentasikan satu dimensi utama yaitu *bedtime procrastination* sehingga interpretasi dilakukan berdasarkan skor total.

Namun peneliti memecah sesuai dengan indikator yang ada dengan mencocokkan bunyi dari item untuk melihat gambaran indikator secara menyeluruh.

Tabel 3. 4 *Blue Print Skala Bedtime Procrastination*

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			F	UF	
1	<i>Delay</i> (Penundaan)	Kecenderungan menunda waktu tidur dari waktu yang telah direncanakan	1, 4, 6	-	3
2	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i> (Tidak memiliki alasan yang kuat untuk menunda)	Penundaan terjadi karena alasan yang tidak bersifat mendesak	5, 8	9	3
3	<i>Foreseeably Being Worse Off</i> (Konsekuensi yang sudah terprediksi)	Individu tetap menunda waktu tidur meskipun meyandari dampak negatifnya	-	2, 3, 7	3
Total					9

Pada variabel *social media addiction* menggunakan alat ukur *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) oleh (Andreassen, Joël, et al., 2016 : 35) yang diadaptasi versi Indonesia oleh (Sumaryati et al., 2024 : 13). Yang terdiri dari 6 item. Skala tersebut unidimensional namun adaptasi yang dilakukan juga melihat bahwa tiap item merefleksikan dari indikator dimensi yang ada yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*.

Tabel 3. 5 *Blue Print Skala Social Media Addiction*

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			F	UF	
1	<i>Salience</i> (Arti Penting)	Media sosial mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku	1	-	1

2	<i>Mood Modification</i> (Perubahan Suasana Hati)	Suasana hati dipengaruhi oleh media sosial	2	-	1
3	<i>Tolerance</i> (Toleransi)	Meningkatkan aktivitas di media sosial agar menghasilkan kesenangan	3	-	1
4	<i>Withdrawal Symptoms</i> (Gejala Putus Obat)	Merasakan tidak menyenangkan atau efek fisik karena media sosial	4	-	1
5	<i>Conflict</i> (Konflik)	Mengalami konflik karena media sosial	5	-	1
6	<i>Relapse</i> (Kambuh)	Mengulang bermain media sosial ketika sebelumnya dihentikan	6	-	1
Total					6

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Valid berarti instrumen penelitian dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2023 : 175). Uji validitas berfungsi untuk menentukan apakah suatu instrumen, seperti kuisioner itu valid mengukur suatu variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan rumus *confirmatory Factor Analysis* dengan bantuan *software JASP*.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Self-control

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			Valid	Gugur	
1	<i>Inhibition</i> (Penghambatan)	Dapat menahan godaan	1, 2, 4, 5, 8, 10	-	6
2	<i>Initiation</i> (Penundaan)	Dapat mengendalikan diri untuk meraih tujuan	3, 6, 7, 9	-	4
Total					10

Berdasarkan hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), diperoleh bahwa model pengukuran memiliki goodness of fit yang baik dengan nilai CFI = 0,991, TLI = 0,988, RMSEA = 0,029. Hasil analisis *factor loading* seluruh item menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,001$) dengan nilai *strandardized loading* berkisar antara 0,516 sampai 0,860. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa model pengukuran pada skala *Self-Control* memiliki validitas konstruk yang baik. Secara keseluruhan, item pada skala *Self-Control* dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian utama. Dengan demikian, keseluruhan item dalam kedua faktor dinilai memiliki validitas konstruk yang dapat diterima berdasarkan kriteria CFA.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Bedtime Procrastination

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			Valid	Gugur	
1	<i>Delay</i> (Penundaan)	Kecenderungan menunda waktu tidur dari waktu yang telah direncanakan	1, 4, 6	-	3
2	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i> (Tidak memiliki alasan yang kuat untuk menunda)	Penundaan terjadi karena alasan yang tidak bersifat mendesak	5, 8, 9	-	3
3	<i>Foreseeably Being Worse Off</i> (Konsekuensi yang sudah terprediksi)	Individu tetap menunda waktu tidur meskipun menyadari dampak negatifnya	2, 3, 7	-	3
Total					9

Berdasarkan hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), diperoleh bahwa model pengukuran memiliki goodness of fit yang baik dengan nilai CFI = 0,981, TLI = 0,970, RMSEA = 0,050. Hasil analisis *factor loading* seluruh item menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,001$) dengan nilai *strandardized loading* berkisar antara 0,449 sampai 0,751. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model pengukuran pada skala *Bedtime Procrastination* memiliki validitas konstruk yang baik. Secara keseluruhan, sembilan item pada skala *Bedtime Procrastination* dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian utama.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala Social Media Addiction

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			F	Gugur	
1	<i>Salience</i> (Arti Penting)	Media sosial mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku	1	-	1

2	<i>Mood Modification</i> (Perubahan Suasana Hati)	Suasana hati dipengaruhi oleh media sosial	2	-	1
3	<i>Tolerance</i> (Toleransi)	Meningkatkan aktivitas di media sosial agar menghasilkan kesenangan	3	-	1
4	<i>Withdrawal Symptoms</i> (Gejala Putus Obat)	Merasakan tidak menyenangkan atau efek fisik karena media sosial	4	-	1
5	<i>Conflict</i> (Konflik)	Mengalami konflik karena media sosial	5	-	1
6	<i>Relapse</i> (Kambuh)	Mengulang bermain media sosial ketika sebelumnya dihentikan	6	-	1
Total					6

Berdasarkan hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA), diperoleh bahwa model pengukuran memiliki goodness of fit yang baik dengan nilai CFI = 0,979, TLI = 0,955, RMSEA = 0,080. Hasil analisis *factor loading* seluruh item menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,001$) dengan nilai *standardized loading* berkisar antara 0,492 sampai 0,796. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model pengukuran pada skala *Social Media Addiction* memiliki validitas konstruk yang baik. Secara keseluruhan, item pada skala *Social Media Addiction* dinyatakan valid dan layak digunakan. Dengan demikian, keenam item pada variabel *Social Media Addiction* dapat dinyatakan memiliki validitas konstruk yang baik dan layak digunakan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat memberikan hasil yang konsisten apabila diukur kembali pada waktu yang berbeda. Menurut (Judijanto et al., 2024 : 14) Reliabilitas merujuk pada konsistensi hasil ketika pengukuran diulangi dalam kondisi yang serupa. Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, di mana nilai $\alpha \geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Semakin mendekati nilai 1,00 maka semakin tinggi keajegan atau kestabilan instrumen yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan aplikasi JASP untuk membantu menganalisis dan menguji reabilitas alat ukur yang peneliti gunakan.

Tabel 3. 9 *Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-control*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,863	10

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Cronbach alpha dari skala *Self-Control* 0.863 yang dimana angka ini lebih besar daripada 0,7. Hal ini berarti bahwa skala teruji reliabel.

Tabel 3. 10 *Hasil Uji Reliabilitas Skala Bedtime Procrastination*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.832	9

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Cronbach alpha dari skala *Self-Control* 0.832 yang dimana angka ini lebih besar daripada 0,7. Hal ini berarti bahwa skala teruji reliabel.

Tabel 3. 11 *Hasil Uji Reliabilitas Skala Social Media Addiction*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.829	6

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Cronbach alpha dari skala *Self-Control* 0.829 yang dimana angka ini lebih besar daripada 0,7. Hal ini berarti bahwa skala teruji reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan mengolah data sehingga hasil yang diperoleh dapat dipahami oleh pembaca. Berupa informasi hasil olah data, mengelompokkan hasil dari pengelolaan data, meringkas hingga membentuk suatu Kesimpulan. Dalam pengelolaan data menggunakan aplikasi JASP.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data penelitian. Analisis ini menampilkan informasi seperti nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, serta pola distribusi data secara umum (Ghozali, 2018 : 19).

Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengenali pola dasar dalam data sebelum melanjutkan ke uji statistik selanjutnya. Oleh karena itu, analisis deskriptif berfungsi sebagai langkah awal untuk memastikan bahwa data tersebut cocok untuk analisis. Berikut serangkaian tahap analisis yaitu:

- a. Mencari nilai mean empirik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \Sigma \text{skor subjek} + \Sigma \text{subjek}$$

Keterangan:

M : Mean empirik

Σ skor subjek : Jumlah skor semua subjek

Σ subjek : Jumlah subjek dalam suatu penelitian

- b. Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = 1/6 (i \text{ max} - i \text{ min})$$

Keterangan:

SD : Standar deviasi

i max : Skor tertinggi item

i min : Skor terendah item

- c. Melakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing konstruk penelitian dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 12 *Norma Kategorisasi*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah serangkaian pemeriksaan yang dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi kriteria dasar yang diperlukan sebelum analisis statistik lebih lanjut dilakukan. Dalam

penelitian ini terdapat dua pengujian yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji asumsi klasik yang bertujuan untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi secara normal. normalitas merujuk pada kesesuaian bentuk distribusi data variabel metrik dengan distribusi normal sebagai dasar untuk menggunakan uji statistik parametrik. Menurut Hair et al., (2019 : 94), pengujian normalitas dapat dilakukan melalui uji statistik seperti Shapiro–Wilk dan Kolmogorov–Smirnov, serta melalui pendekatan grafis berupa normal probability plot dan histogram. Data yang berdistribusi normal ditunjukkan oleh nilai signifikansi $> 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Ghazali (2021 : 203) untuk memeriksa spesifikasi model sudah benar atau belum. Setelah melakukan uji linearitas maka akan menghasilkan informasi model empiris. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat dikatakan antara variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolonieritas

Uji Multikolonieritas bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang tinggi antara variabel independen (Sahir, 2021 : 70). Dalam penelitian ini untuk melihat variabel independen dengan variabel mediasi. Apabila tidak ditemukan hubungan yang tinggi antarvariabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi terbebas dari masalah multikolinearitas dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan varians residual antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya (Sahir, 2021 : 69). Uji heterokedastisitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi Spearman, dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya masalah heterokedastisitas pada hasil regresi melalui pengujian hubungan antara residual dan variabel independen.

3. Analisis Mediasi

Pada penelitian ini, analisis data menggunakan analisis mediasi. Yaitu untuk memeriksa bagaimana variabel yang dihipotesiskan berhubungan satu sama lain. Teknik analisis yang dipakai, sesuai dengan metode yang dikembangkan oleh (Preacher & Hayes, 2008 : 879 - 881) yaitu *path analysis*, yang memandang mediasi sebagai suatu proses di mana variabel independen (X) memengaruhi variabel dependen (Y) secara tidak langsung melalui satu atau lebih variabel mediator (M). Dalam model mediasi sederhana, pengaruh X terhadap M direpresentasikan oleh jalur a, sedangkan pengaruh M terhadap Y dengan mengontrol X direpresentasikan oleh jalur b. Efek tidak langsung (indirect effect) dihitung sebagai hasil kali koefisien a dan b (ab), sementara pengaruh langsung X terhadap Y setelah mediator dimasukkan ke dalam model dinyatakan sebagai jalur c'.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Kampus ini merupakan salah satu instansi Pendidikan tinggi yang berfokus pada pengembangan ilmu psikologi berbasis integrasi keilmuan dan nilai-nilai keislaman. Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki lingkungan akademik yang mendukung suatu proses pembelajaran, penelitian, serta pengembangan karakter mahasiswa. Selain itu, fasilitas yang tersedia seperti ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, dan akses terhadap sumber belajar digital turut menunjang aktivitas akademik mahasiswa secara optimal.

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menempuh pendidikan di perguruan tinggi melalui beberapa tingkatan semester yang berlangsung kurang lebih empat tahun, dimana pada tahun keempat mahasiswa memasuki fase akhir perkuliahan dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang membutuhkan kemampuan berfikir kritis, manajemen waktu, serta kemandirian dalam menyelesaikan penelitian. Kondisi tersebut seringkali menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur prioritas dan konsistensi dalam mencapai target yang telah diharapkan.

Penyelesaian tugas akhir serta proses bimbingan dengan dosen pembimbing seringkali menyita waktu dan energi mahasiswa, sehingga kebutuhan untuk mencari hiburan atau relaksasi menjadi meningkat. Kondisi ini dalam beberapa kasus dapat menyebabkan mahasiswa

kehilangan kontrol diri dalam mengatur waktu, termasuk dalam menentukan waktu istirahat. Dalam konteks penelitian ini, fenomena penundaan waktu tidur atau *bedtime procrastination* menjadi salah satu perilaku yang relevan untuk dikaji pada mahasiswa tingkat akhir. Aktivitas seperti penggunaan media sosial, menonton, atau melakukan kegiatan lain yang kurang prioritas seringkali membuat mahasiswa menunda waktu tidur, meskipun mereka telah menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul, seperti kelelahan dan menurunnya konsentrasi pada keesokan harinya. Hal tersebut menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi yang muncul secara spesifik dalam konteks perilaku tidur.

Lebih lanjut, perilaku *bedtime procrastination* tidak terlepas dari kemampuan *self-control* yang dimiliki individu serta tingkat kecanduan terhadap media sosial. Mahasiswa dengan *self-control* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk tetap terjaga, sementara penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperkuat kebiasaan menunda waktu tidur. Dengan demikian, keterkaitan antara *bedtime procrastination*, *self-control*, dan *social media addiction* menjadi penting untuk dikaji guna memahami dinamika perilaku mahasiswa tingkat akhir, khususnya di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Jumlah subjek penelitian ini adalah minimal 89 mahasiswa, penetapannya sesuai dengan rumus suharsimi arikunto dengan mengambil 35% dari jumlah total populasi yang ada. Jumlah total data yang di analisis 103 subjek karena saat penyebaran mendapatkan total lebih dari yang direncanakan.

Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan November 2025 hingga bulan april 2026. Sebelum pelaksanaan kegiatan penelitian utama, peneliti

terlebih dahulu melaksanakan pra-penelitian melalui wawancara dan penyebaran kuesioner singkat kepada mahasiswa psikologi tingkat akhir. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi *bedtime procrastination* yang ada pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian dengan menyebar kuesioner ke mahasiswa tingkat akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 2 Desember 2025 hingga 12 Januari 2026. Uji coba ini untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen penelitian sebelum digunakan untuk pengumpulan data utama.

Setelah instrumen dinyatakan layak, peneliti menyebarkan angket penelitian secara daring kepada mahasiswa tingkat akhir fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 5 maret 2026 hingga 16 April 2026. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai variabel mediasi.

Selama pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada semester 8, cenderung lebih fokus pada penyelesaian skripsi sehingga tidak selalu berada di lingkungan kampus. Kondisi ini menyebabkan peneliti melakukan pengumpulan data secara daring melalui media komunikasi seperti WhatsApp. Selain itu, beberapa responden tidak merespons pesan atau tidak segera mengisi angket yang telah disebarkan, sehingga proses pengumpulan data membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang direncanakan.

C. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data dalam penelitian. Analisis ini mencakup informasi seperti nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, serta pola distribusi data secara umum. Melalui analisis ini, peneliti dapat melihat gambaran kecenderungan serta sebaran data responden secara lebih jelas. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh pemahaman mengenai kondisi empiris dari variabel yang diteliti sebelum melanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

1. Gambaran umum partisipasi penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari jumlah penetapan responden minimal 89, peneliti mendapatkan responden dengan total 103. Dengan demikian total data yang di analisis berjumlah 103 responden. Berikut data demografis dalam penelitian ini:

a) Data demografis responden penelitian

Tabel 4. 1 *Data Demografis Responden*

Karakteristik	Jumlah	Presentasi
<i>Jenis kelamin</i>		
Perempuan	57	55,3%
Laki-laki	46	44,7%
<i>Usia</i>		
20	3	2,9%
21	40	38,8%
22	54	52,4%
23	6	5,8%
<i>Durasi Penggunaan Media Sosial</i>		
≤3 Jam	26	25,2%
4-6 Jam	56	54,4%
>6 Jam	21	20,4%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian ini adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 57 orang (55,3%), sedangkan mahasiswa

dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 46 orang (44,7%). Hal ini memperlihatkan bahwa partisipasi penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan meskipun jumlah perbedaanya cukup sedikit. Selanjutnya usia didominasi mahasiswa dengan usia 21 tahun dengan jumlah 54 orang (52,4%) kemudian diikuti oleh usia 22 Tahun dengan jumlah 40 (38,8%), kemudian diikuti oleh usia 23 Tahun dengan jumlah 6 orang (5,8%) dan usia 20 tahun dengan jumlah 3 orang (2,9%). Sementara itu untuk durasi penggunaan media sosial untuk durasi terbanyak berdurasi 4-6 jam dengan jumlah 56 orang (54,4%), kemudian ≤ 3 jam berjumlah 26 orang (25,2%) dan >6 Jam berjumlah 21 orang (20,4%).

2. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Self-control</i>	103	13	49	31,07	7,194
<i>Bedtime Procrastination</i>	103	12	44	29,43	7,124
<i>Social Media Addiction</i>	103	6	30	20,56	4,983

Berdasarkan tabel tersebut, analisis deskriptif menunjukkan bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 103 orang yang terlibat pada setiap variabel yang diteliti.

- Variabel *self-control*, diperoleh nilai minimum sebesar 13 dan nilai maksimum sebesar 49, dengan nilai *mean* sebesar 31,07 serta standart deviasi sebesar 7,194.
- Variabel *bedtime procrastination*, diperoleh nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 44, dengan nilai *mean* sebesar 29,43 serta standart deviasi sebesar 7,124.
- Variabel *social media addiction*, diperoleh nilai minimum sebesar 6 dan nilai maksimum sebesar 30, dengan nilai *mean* sebesar 20,56 serta standart deviasi sebesar 4,983.

Dari hasil tersebut menggambarkan sebaran data responden pada masing-masing variabel yang diteliti.

3. Kategorisasi Data Penelitian

Penelitian ini menganalisis tingkat *self-control*, *bedtime procrastination*, dan *social media addiction*. Adapun rincian mengenai kategorisasi data penelitian dari masing-masing variabel dipaparkan sebagai berikut:

a) Deskripsi Tingkat *Self-control*

Tabel berikut menunjukkan kategorisasi data empiris pada skala *self-control*:

Tabel 4. 3 Kategorisasi Data *Self-Control*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Self-control</i>	103	13	49	31,07	7,194

Berdasarkan dari tabel berikut, diketahui bahwa secara empirik skala dari *self-control*, memperoleh skor minimum sebesar 13 dan maksimum sebesar 49, dengan nilai *mean* sebesar 41,07, serta standar deviasinya sebesar 7,194. Data tersebut kemudian digunakan sebagai acuan untuk menyusun interval kategorisasi yang membagi tingkat *self-control* menjadi tiga klasifikasi: rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi hasil kategorisasi tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi *Self-Control*

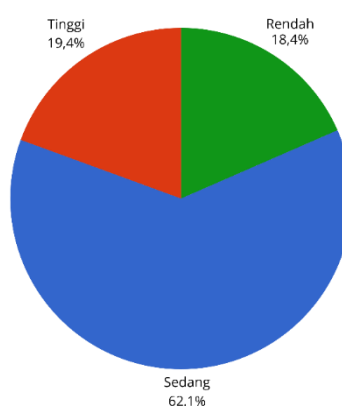
Kategori skor	Klasifikasi
Rendah	$X < 23,91$
Sedang	$23,91 \leq X \leq 38,23$
Tinggi	$X > 38,23$

Setelah menetapkan klasifikasi skor untuk setiap partisipan, langkah selanjutnya adalah menghitung distribusi frekuensi dan

persentase guna memberikan gambaran data yang lebih komprehensif. Berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan sebelumnya, perolehan tingkat *self-control* pada subjek penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Kategori *Self-Control*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	18,4%
Sedang	64	62,1%
Tinggi	20	19,4%



Gambar 4. 1 Kategorisasi *Self-Control*

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-control*, dari 103 responden terdapat 19 mahasiswa (18,4%) yang berada pada kategori rendah, 64 mahasiswa (62,1%) pada kategori sedang, dan 20 mahasiswa (19,4%) pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-control* yang berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, kondisi ini mencerminkan bahwa kemampuan pengendalian diri mahasiswa berada pada tingkat yang cukup memadai, meskipun masih terdapat sebagian responden pada kategori rendah dan tinggi.

b) Deskripsi Tingkat *Bedtime Procrastination*

Tabel berikut menunjukkan kategorisasi data empiris pada skala *bedtime procrastination*:

Tabel 4. 6 *Kategorisasi Data Bedtime Procrastination*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Bedtime Procrastination</i>	103	12	44	29,43	7,124

Berdasarkan dari tabel berikut, diketahui bahwa secara empirik skala dari *bedtime procrastination*, memperoleh skor minimum sebesar 12 dan maksimum sebesar 44, dengan nilai *mean* sebesar 29,43, serta standar deviasinya sebesar 7,124. Data tersebut kemudian digunakan sebagai acuan untuk menyusun interval kategorisasi yang membagi tingkat *bedtime procrastination* menjadi tiga klasifikasi: rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi hasil kategorisasi tersebut disajikan dalam tabel berikut:

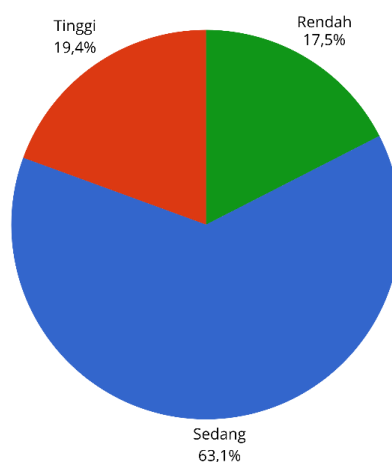
Tabel 4. 7 *Kategorisasi Data Bedtime Procrastination*

Kategori skor	Klasifikasi
Rendah	$X < 22,34$
Sedang	$22,34 \leq X \leq 36,52$
Tinggi	$X > 36,52$

Setelah menetapkan klasifikasi skor untuk setiap partisipan, langkah selanjutnya adalah menghitung distribusi frekuensi dan persentase guna memberikan gambaran data yang lebih komprehensif. Berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan sebelumnya, perolehan tingkat *bedtime procrastination* pada subjek penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Bedtime Procrastination

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	18	17,5%
Sedang	65	63,1%
Tinggi	20	19,4%

**Gambar 4. 2** Kategorisasi Bedtime Procrastination

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *bedtime procrastination*, dari 103 responden terdapat 18 mahasiswa (17,5%) yang berada pada kategori rendah, 65 mahasiswa (63,1%) pada kategori sedang, dan 20 mahasiswa (19,4%) pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-control* yang berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, kondisi ini mencerminkan bahwa perilaku penundaan tidur berada pada tingkat yang cukup, meskipun masih terdapat sebagian responden pada kategori rendah dan tinggi.

c) Deskripsi Tingkat *Social Media Addiction*

Tabel berikut menunjukkan kategorisasi data empiris pada skala *social media addiction*:

Tabel 4. 9 Deskripsi Tingkat Social Media Addiction

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Social Media Addiction</i>	103	6	30	20,56	4,983

Berdasarkan dari tabel berikut, diketahui bahwa secara empirik skala dari *social media addiction*, memperoleh skor minimum sebesar 6 dan maksimum sebesar 30, dengan nilai *mean* sebesar 20,56, serta standar deviasinya sebesar 4,983. Data tersebut kemudian digunakan sebagai acuan untuk menyusun interval kategorisasi yang membagi tingkat *social media addiction* menjadi tiga klasifikasi: rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi hasil kategorisasi tersebut disajikan dalam tabel berikut:

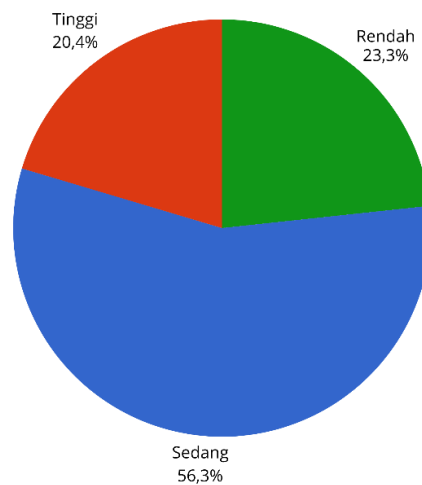
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Social Media Addiction

Kategori skor	Klasifikasi
Rendah	$X < 15,65$
Sedang	$15,65 \leq X \leq 25,48$
Tinggi	$X > 25,48$

Setelah menetapkan klasifikasi skor untuk setiap partisipan, langkah selanjutnya adalah menghitung distribusi frekuensi dan persentase guna memberikan gambaran data yang lebih komprehensif. Berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan sebelumnya, perolehan tingkat *social media addiction* pada subjek penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Social Media Addiction

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	24	23,3%
Sedang	58	56,3%
Tinggi	21	20,4%



Gambar 4. 3 *Kategorisasi Social Media Addiction*

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *bedtime procrastination*, dari 103 responden terdapat 24 mahasiswa (23,3%) yang berada pada kategori rendah, 58 mahasiswa (56,3%) pada kategori sedang, dan 21 mahasiswa (20,4%) pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *social media addiction* yang berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, kondisi ini mencerminkan bahwa perilaku kecanduan media sosial berada pada tingkat yang sedang, meskipun masih terdapat sebagian responden pada kategori rendah dan tinggi.

4. Faktor Pembentuk Variabel

a. *Self-control*

Variabel *self-control* pada penelitian ini memiliki 2 dimensi yang terdiri dari *inhibition* dan *initiation*. Untuk mengetahui besaran kontribusi dari setiap dimensi, maka dilakukan perhitungan kontribusi dari tiap dimensinya. Berikut tabel faktor pembentuk variabel *self-control*.

Tabel 4. 12 Faktor Pembentuk Self-Control

Dimensi	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
<i>Inhibition</i>	1858	3200	58,06%
<i>Initiation</i>	1342		41,94%
Total			100%

Berdasarkan tabel tersebut, dimensi yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel *self-control* adalah dimensi *inhibition* dengan presentase 58,06%. Hasil ini menunjukkan dimensi *inhibition* paling dominan dalam membentuk variabel. Namun, selisih dari dimensi lain tidak begitu jauh dengan dimensi *initiation* dengan presentase 41,94%.

b. *Bedtime procrastination*

Variabel *bedtime procrastination* memiliki 3 dimensi yang terdiri dari *Delay*, *Lack of Valid Reason to Delay*, dan *Foreseeably Being Worse Off*. Berikut tabel faktor pembentuk variabel *bedtime procrastination*.

Tabel 4. 13 Faktor Pembentuk Bedtime Procrastination

Dimensi	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
<i>Delay</i>	1147	3031	37,84%
<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	891		29,40%
<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	993		32,76%
Total			100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dimensi yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel *bedtime procrastination* adalah dimensi *Delay* dengan presentase 37,84%. Hasil ini menunjukkan bahwa dimensi *Delay* paling mendominasi dibanding dengan kedua variabel lainnya. Pada variabel ini, dimensi yang memiliki kontribusi paling kecil adalah *Lack of Valid Reason to Delay* dengan presentase 29,40%.

c. *Social Media Addiction*

Variabel *social media addiction* memiliki 6 dimensi yang terdiri dari *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, *relapse*. Berikut tabel faktor pembentuk variabel *social media addiction*.

Tabel 4. 14 *Faktor Pembentuk Social Media Addiction*

Dimensi	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
<i>Salience</i>	393	2118	18,56%
<i>Mood Modification</i>	378		17,85%
<i>Tolerance</i>	379		18,89%
<i>Withdrawal Symptoms</i>	355		16,76%
<i>Conflict</i>	278		13,13%
<i>Relapse</i>	355		15,82%
Total			100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dimensi yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel *social media addiction* adalah dimensi *salience* dengan presentase 18,56%. Hasil ini menunjukkan bahwa dimensi *salience* paling mendominasi dibanding dengan kelima variabel lainnya. Pada variabel ini, dimensi yang memiliki kontribusi paling kecil adalah *conflict* dengan presentase 13,13%.

D. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

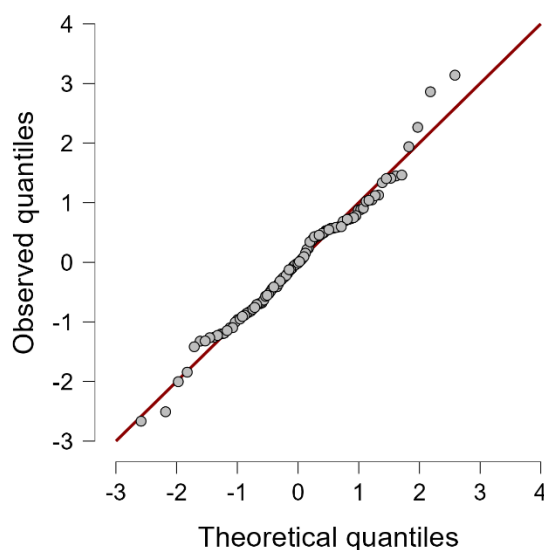
Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah suatu data berdistribusi secara normal. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan *software* JASP 0.96. Dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas dengan melihat nilai signifikansi *p-value* >0,05 maka data berdistribusi secara normal, jika data <0,05 data tidak berdistribusi secara normal (Siregar, 2026 : 1). Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas

Test	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0,832	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa *p-value* 0,832 yang artinya bahwa uji normalitas terpenuhi dan data normal karena *p-value* > 0.05 .

2. Uji Linieritas

**Gambar 4. 4** Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier. Dalam penelitian ini uji linieritas dianalisis menggunakan *Q-Q Plots* dengan *software* JASP 0.96. Berikut hasil uji linieritas pada penelitian ini:

Berdasarkan hasil *Q-Q Plot*, terlihat bahwa sebagian besar titik data berada pada sekitaran garis diagonal dan mengikuti arah dari garis tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dalam penelitian ini bersifat linier, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linieritas dalam penelitian ini terpenuhi.

3. Uji Multikolonieritas

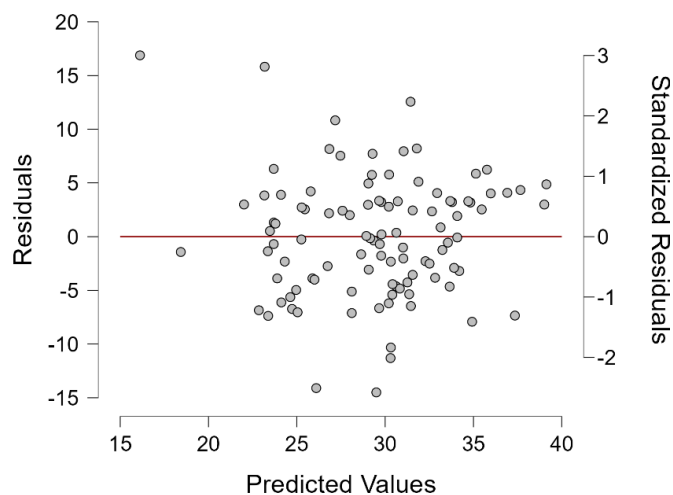
Uji multikolonieritas merupakan uji asumsi klasik dalam analisis regresi yang digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antar korelasi yang tinggi antar variabel independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami multikolonieritas, karena hubungan yang terlalu kuat antar variabel independen dapat mengganggu keakuratan dalam mengestimasi pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel dependen. Uji ini multikolonieritas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF) dengan *software* JASP 0.96. Uji multikolonieritas terpenuhi apabila nilai *tolerance* >0,10 dan nilai VIF <10. Berikut hasil uji multikolonieritas pada penelitian ini:

Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolonieritas

Model	<i>Colineary statistic</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
<i>Self-control – Social Media Addiction</i>	0,612	1,634

Berdasarkan hasil uji multikolonearitas pada penelitian ini, diketahui bahwa variabel *self-control* dan *social media addiction* memiliki nilai *tolerance* 0,612 dan nilai VIF 1,634. Hali ini menunjukan bahwa tidak terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi yang digunakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model penelitian ini tidak mengalami multikolonieritas dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

5. Uji Heterokedasitas



Gambar 4. 5 Hasil Uji Heterokedasitas

Uji heterokedasitas merupakan salah satu uji asumsi klasik yang bertujuan untuk melihat apakah terjadi ketidaksamaan varians residual pada setiap tingkat nilai variabel independen. Uji heteroskedasitas dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis *scatterplot* antara residual dan nilai prediksi (*Residual vs Predicted*) dengan *software* JASP 0.96. Berikut hasil uji heterokedasitas pada penelitian ini:

Berdasarkan uji heteroskedastitas melalui *scatterplot*, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol serta tidak membentuk pola tertentu. Sebaran titik juga tidak menunjukkan pola mengerucut maupun melebar. Hal ini menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami gejala heteroskedasista dan model layak untuk analisis selanjutnya.

E. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji suatu dugaan (hipotesis) berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk menentukan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak berdasarkan bukti dari data

hasil penelitian. Melalui uji hipotesis, peneliti dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai variabel mediasi. Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah *path analysis* yaitu bagian dari *structural equation modelling* (SEM) dengan *software* JASP 0.96. Pengambilan keputusan dalam *path analysis* yaitu dengan melihat signifikan koefisien jalur (*path coefficients*) dan perbandingan pengaruh langsung (*direct effect*) serta pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) melalui mediator lebih signifikan (Ghozali & Kusumadewi, 2023 : 173). Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*p-value*). Apabila nilai $p < 0,05$, maka pengaruh antar variabel dinyatakan signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh dapat diterima. Sebaliknya, apabila nilai $p > 0,05$, maka pengaruh antar variabel dinyatakan tidak signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh tidak dapat diterima. (Habibzadeh, 2024 : 2). Berikut hasil uji hipotesis penelitian

Tabel 4. 17 *Direct Effect Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination*

Variabel	Estimate	P-value	Keterangan
<i>Self-control – Bedtime Procrastination</i>	-0,316	< 0,001	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis *direct effect* pada table 4.14, diketahui bahwa bahwa *self-control* terhadap *bedtime procrastination* memiliki nilai *estimate* -0, 316 dan *P-Value* <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination*.

Tabel 4. 18 *Indirect Effect Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination Melalui Social Media Addiction*

Variabel	Estimate	P-value	Keterangan
<i>Self-control – Social Media Addiction - Bedtime Procrastination</i>	-0,228	< 0,001	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis *indirect effect* pada table 4.15, diketahui bahwa bahwa *self-control* terhadap *bedtime procrastination* melalui *social media addiction* memiliki nilai *estimate* -0, 228 dan *P-Value* <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung *self-control* terhadap *bedtime procrastination* melalui *social media addiction* yang signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *social media addiction*. Temuan ini menunjukkan bahwa *social media addiction* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *self-control* dan *bedtime procrastination*. Dengan demikian, semakin tinggi *self-control* yang dimiliki individu, maka kecenderungan *bedtime procrastination* akan semakin rendah, baik secara langsung maupun melalui penurunan tingkat kecanduan media sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* terjadi secara parsial melalui *social media addiction*.

Tabel 4. 19 *Total Effect Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination*

Variabel	Estimate	P-value	Keterangan
<i>Self-control – Bedtime Procrastination</i>	-0,554	< 0,001	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis *total effect* pada table 4.16, diketahui bahwa bahwa *self-control* terhadap *bedtime procrastination* memiliki nilai

estimate -0, 554 dan *P-Value* <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self-control* terhadap *bedtime procrastination* secara keseluruhan.

Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-control* pada individu berkontribusi dalam menurunkan tingkat *bedtime procrastination*, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui peran mediasi *social media addiction*. Dengan demikian, total pengaruh yang dihasilkan memperkuat bahwa *self-control* merupakan faktor penting dalam mengendalikan perilaku penundaan waktu tidur pada mahasiswa.

Tabel 4. 20 Hasil Path Coefficients

Variabel	Estimate	P-value	Keterangan
<i>Self-Control – bedtime procrastination</i>	-0,316	< 0,001	Berpengaruh
<i>Self-Control – Social Media Addiction</i>	-0,623	< 0,001	Berpengaruh
<i>Social Media Addiction – Bedtime Procrastination</i>	0,366	< 0,001	Berpengaruh

Berdasarkan hasil analisis *path coefficients* pada tabel. Pengujian hipotesis dilakukan merujuk pada nilai signifikansi *p-value* <0,005. Pada hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap *bedtime procrastination*. Analisis menunjukkan bahwa pada *path coefficients* nilai *estimate* -0,316 dan *P-value* < 0,001. Menunjukkan bahwa H1 diterima yang artinya *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination*.

Pada hipotesis kedua (H2) menyatakan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap *social media addiction*. Analisis menunjukkan bahwa pada *path coefficients* nilai *estimate* -0,623 dan *P-value* < 0,001. Menunjukkan bahwa H2 diterima yang artinya *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media addiction*.

Pada hipotesis ketiga (H3) menyatakan bahwa *social media addiction* berpengaruh signifikan terhadap *bedtime procrastination*. Analisis menunjukkan bahwa pada *path coefficients* nilai *estimate* 0,366 dan *P-value* < 0,001. Menunjukkan bahwa H3 diterima yang artinya *social media addiction* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination*.

Selain uji mediasi, penelitian juga melihat korelasi antar dimensi guna melihat bagaimana dimensi saling berkorelasi satu sama lain. Untuk melihat tersebut peneliti menggunakan *correlation matrix* dengan *software* JASP. Berikut data hasil korelasi antar dimensi.

Tabel 4. 21 Korelasi Antar Dimensi *Self-control* dan *Social Media Addiction*

<i>Self-control</i>	<i>Social Media Addiction</i>	r	P-Value	Keterangan
<i>Inhibition</i>	<i>Salience</i>	-0,287	0,003	Signifikan
	<i>Mood Modification</i>	-0,446	< 0.001	Signifikan
	<i>Tolerance</i>	-0,312	0.001	Signifikan
	<i>Withdrawal Symptoms</i>	-0,445	< 0.001	Signifikan
	<i>Conflict</i>	-0,479	< 0.001	Signifikan
	<i>Relapse</i>	-0,471	< 0.001	Signifikan
	<i>Salience</i>	-0,332	< 0.001	Signifikan
<i>Initiation</i>	<i>Mood Modification</i>	-0,345	< 0.001	Signifikan
	<i>Tolerance</i>	-0,234	0,018	Signifikan
	<i>Withdrawal Symptoms</i>	-0,346	< 0.001	Signifikan
	<i>Conflict</i>	-0,470	< 0.001	Signifikan
	<i>Relapse</i>	-0,618	< 0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi person antar dimensi *self-control* dan *bedtime procrastination*, ditemukan bahwa seluruh dimensi kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Seluruh hubungan memiliki arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dimensi dalam *self-control* maka semakin rendah kecenderungan pada dimensi *social media addiction*.

Pada dimensi *inhibition*, ditemukan hubungan negatif yang signifikan dengan seluruh dimensi yang ada pada *social media addiction*, yaitu *salience* ($r = -0,287$; $p = 0,003$), *mood modification* ($r = -0,446$; $p < 0,001$), *tolerance* ($r = -0,312$; $p = 0,001$), *withdrawal symptoms* ($r = -0,445$; $p < 0,001$), *conflict* ($r = -0,479$; $p < 0,001$), dan *relapse* ($r = -0,471$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam menghambat impuls, dorongan, dan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial sehingga terhindar dari berbagai gejala adiksi media sosial. Hubungan terkuat pada dimensi *inhibition* ditemukan dengan dimensi *conflict* ($r = -0,479$; $p < 0,001$), menunjukkan bahwa kemampuan menghambat dorongan penggunaan media sosial berperan penting dalam mengurangi konflik yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Selain itu dimensi *initiation* juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan seluruh dimensi yang ada pada *social media addiction* yaitu *salience* ($r = -0,332$; $p < 0,001$), *mood modification* ($r = -0,345$; $p < 0,001$), *tolerance* ($r = -0,234$; $p = 0,018$), *withdrawal symptoms* ($r = -0,346$; $p < 0,001$), *conflict* ($r = -0,470$; $p < 0,001$), dan *relapse* ($r = -0,618$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu memulai tindakan yang sesuai dengan tujuan dan tanggung jawabnya cenderung memiliki tingkat adiksi media sosial yang lebih rendah. Hubungan paling kuat dimensi *initiation* dengan dimensi *relapse* ($r = -0,618$; $p < 0,001$), Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk segera memulai aktivitas yang perlu dilakukan, seperti belajar, mengerjakan tugas, atau menjalankan kewajiban akademik, berkaitan dengan rendahnya kecenderungan untuk kembali menggunakan media sosial secara berlebihan setelah berusaha mengurangi penggunaannya.

Tabel 4. 22 Korelasi Antar Dimensi Social Media Addiction dan Bedtime Procrastination

<i>Social Media Addiction</i>	<i>Bedtime Procrastination</i>	r	P-Value	Keterangan
<i>Salience</i>	<i>Delay</i>	-0,011	0.909	Tidak Signifikan
	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	-0,119	0,231	Tidak Signifikan
	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	-0,076	0,443	Tidak Signifikan
<i>Mood Modification</i>	<i>Delay</i>	-0,048	0,634	Tidak Signifikan
	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	-0,027	0,748	Tidak Signifikan
	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	-0,094	0,347	Tidak Signifikan
<i>Tolerance</i>	<i>Delay</i>	-0,005	0,961	Tidak Signifikan
	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	-0,105	0,290	Tidak Signifikan
	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	-0,109	272	Tidak Signifikan
<i>Withdrawal Symptoms</i>	<i>Delay</i>	-0,017	0,868	Tidak Signifikan
	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	0,059	0,556	Tidak Signifikan
	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	-0,062	0,536	Tidak Signifikan
<i>Conflict</i>	<i>Delay</i>	0,179	0,070	Tidak Signifikan
	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	0,148	0,136	Tidak Signifikan
	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	0,061	0,538	Tidak Signifikan
<i>Relapse</i>	<i>Delay</i>	0.004	0,966	Tidak Signifikan
	<i>Lack of Valid Reason to Delay</i>	-0,096	0,334	Tidak Signifikan
	<i>Foreseeably Being Worse Off</i>	-0,177	0,074	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson* antar dimensi pada variabel *social media addiction* dan dimensi pada variabel *bedtime procrastination*, diketahui bahwa seluruh hubungan yang diuji menunjukkan nilai pada *p-value* diatas 0,05. Hasil tersebut berarti tidak terdapat hubungan

yang signifikan antara dimensi *social media addiction* dengan *bedtime procrastination* pada responden yang diteliti.

Pada dimensi *salience*, tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan ketiga dimensi *bedtime procrastination*, yaitu *delay* ($r = -0,011$; $p = 0,909$), *lack of valid reason to delay* ($r = -0,119$; $p = 0,231$), dan *foreseeably being worse off* ($r = -0,076$; $p = 0,443$). Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan individu untuk selalu memikirkan atau menempatkan media sosial sebagai aktivitas yang penting dalam kehidupannya tidak berkaitan secara signifikan dengan perilaku menunda waktu tidur.

Selanjutnya, dimensi *mood modification* juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan seluruh dimensi *bedtime procrastination*. Hubungan antara *mood modification* dengan *delay* ($r = -0,048$; $p = 0,634$), *lack of valid reason to delay* ($r = -0,027$; $p = 0,748$), dan *foreseeably being worse off* ($r = -0,094$; $p = 0,347$) menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial sebagai sarana untuk memperbaiki suasana hati tidak berkaitan dengan kecenderungan individu menunda waktu tidur.

Hasil serupa juga ditemukan pada dimensi *tolerance* dan *withdrawal symptoms*. Dimensi *tolerance* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *delay* ($r = -0,005$; $p = 0,961$), *lack of valid reason to delay* ($r = -0,105$; $p = 0,290$), maupun *foreseeably being worse off* ($r = -0,109$; $p > 0,05$). Demikian pula pada dimensi *withdrawal symptoms*, tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan *delay* ($r = -0,017$; $p = 0,868$), *lack of valid reason to delay* ($r = 0,059$; $p = 0,556$), maupun *foreseeably being worse off* ($r = -0,062$; $p = 0,536$). Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk meningkatkan durasi penggunaan media sosial maupun munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak mengakses media sosial tidak berkaitan secara langsung dengan perilaku *bedtime procrastination*.

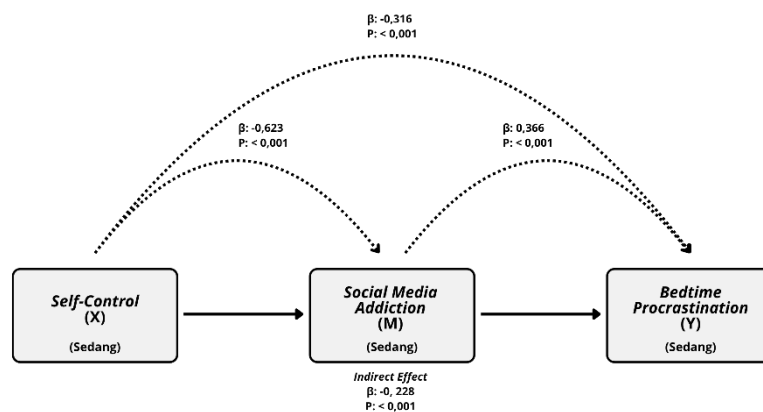
Meskipun tidak signifikan, dimensi *conflict* menunjukkan kecenderungan hubungan positif dengan seluruh dimensi *bedtime procrastination*. Hubungan antara *conflict* dan *delay* memiliki nilai korelasi terbesar dalam kelompok ini ($r = 0,179$; $p = 0,070$), diikuti dengan *conflict* dan *lack of valid reason to delay* ($r = 0,148$; $p = 0,136$), serta *conflict* dan *foreseeably being worse off* ($r = 0,061$; $p = 0,538$). Akan tetapi, seluruh hubungan tersebut masih berada di atas batas signifikansi 0,05 sehingga tidak dapat dinyatakan signifikan secara statistik.

Selain itu, dimensi *relapse* juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan ketiga dimensi *bedtime procrastination*, yaitu *delay* ($r = 0,004$; $p = 0,966$), *lack of valid reason to delay* ($r = -0,096$; $p = 0,334$), dan *foreseeably being worse off* ($r = -0,177$; $p = 0,074$). Meskipun hubungan antara *relapse* dan *foreseeably being worse off* memiliki nilai korelasi yang relatif lebih besar dibandingkan hubungan lainnya, nilai tersebut tetap tidak mencapai tingkat signifikansi yang ditetapkan.

F. Pembahasan

Bab ini membahas hasil penelitian yang telah diperoleh berdasarkan analisis data pada bab sebelumnya dengan mengaitkannya pada teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan interpretasi yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *self-control*, *social media addiction*, dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, pembahasan ini juga menguraikan penerimaan hipotesis, penjelasan teoritis, serta faktor-faktor yang memengaruhi hasil penelitian.

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan intepretasi berdasarkan analisis data dengan mengaitkan pada teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat pengaruh signifikan *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai variabel mediasi.



Gambar 4. 6 Diagram Jalur Pengaruh Self-Control terhadap Bedtime Procrastination melalui Social Media Addiction

Gambar tersebut menunjukkan bahwa *self-control*, *social media addiction*, dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh langsung *self-control* terhadap *bedtime procrastination* serta pengaruh tidak langsung melalui *social media addiction* sebagai variabel mediasi. Berikut merupakan pembahasan secara lebih rinci mengenai hasil penelitian pada setiap variabel dan pengujian hipotesis penelitian:

1. Tingkat *Self-Control* Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mahasiswa akhir fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang pada variabel *self-control* dari 103 mahasiswa,

terdapat 19 mahasiswa (18,4%) yang berada pada kategori rendah, 64 mahasiswa (62,1%) pada kategori sedang, dan 20 mahasiswa (19,4%) pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas mahasiswa akhir fakultas psikologi berada pada kategori sedang 64 mahasiswa (62,1%). Mayoritas mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku, mengatur tindakan, serta mengarahkan diri pada tujuan yang ingin dicapai, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal dan konsisten dalam setiap situasi.

Secara teoritis, *self-control* merupakan kondisi individu menuju hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan perasaan serta dorongan yang ada dalam diri individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan dan tindakan yang berhasil sesuai standar yang baik (Ridder et al., 2012 : 77). Hasil penelitian ini, mayoritas mahasiswa berada pada kategori *self-control* sedang, Kondisi yang mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengatur perilaku secara konsisten. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Ghufron & Risnawatita, 2010 : 21-22) yang menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku menuju konsekuensi positif, namun kemampuan tersebut dapat bervariasi pada setiap individu. Selain itu, menurut (Ridder et al., 2012 : 1010) *self-control* melibatkan kemampuan menahan dorongan (*inhibition*) dan mengarahkan diri pada tujuan (*initiation*), sehingga ketika kedua aspek tersebut belum berjalan secara optimal, individu cenderung masih mengalami kesulitan dalam mengontrol perilakunya secara konsisten.

Selain itu hasil dari faktor pembentuk variabel penelitian pada *self-control* menunjukkan bahwa dimensi *inhibition* merupakan dimensi yang memberikan kontribusi paling tinggi dalam membentuk *self-control* mahasiswa. Menurut (Ridder et al., 2012 : 77) *Inhibition* merujuk pada kemampuan individu untuk dalam menahan diri dari godaan atau kendali impuls. Dimana kemampuan tersebut mencakup pengendalian perhatian, pikiran, emosi, dan perilaku untuk mengatasi dorongan internal maupaun godaan eksternal (Diamond, 2014 : 2). Tingginya dimensi *inhibition* pada penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menahan keinginan untuk melakukan aktivitas yang dapat mengganggu tanggung jawab akademiknya. Kemampuan tersebut penting mengingat mahasiswa akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyelesaian skripsi, penyusunan laporan, serta persiapan memasuki dunia kerja, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengendalikan berbagai hal yang dapat menghambat penyelesaian tugas.

Tingginya kemampuan *inhibition* juga dapat dipahami karena mahasiswa tingkat akhir telah memiliki pengalaman akademik yang lebih panjang dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Pengalaman tersebut memungkinkan mahasiswa untuk lebih memahami konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan, termasuk dampak negatif apabila terlalu banyak menghabiskan waktu pada aktivitas yang kurang produktif. Sejalan dengan pendapat (Rahmatiani et al., 2023 : 330) individu yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan sebelum memutuskan untuk berperilaku. Oleh karena itu, kemampuan menghambat dorongan sesaat yang dimiliki mahasiswa menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya *self-control* pada tingkat sedang hingga cenderung baik.

Tabel 4. 23 *Item Pembentuk variable self-control*

Item	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
1	325	3200	10,16 %
2	298		9,31 %
3	312		9,75 %
4	346		10,81 %
5	245		7,66 %
6	298		9,31 %
7	378		11,81 %
8	288		9,00 %
9	354		11,06 %
10	356		11,13 %
Jumlah			100%

Selain melihat tingkat *self-control* secara umum dan secara dimensi, penelitian ini juga melihat kontribusi masing-masing item dalam membentuk variabel *self-control* pada Mahasiswa Akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil perhitungan skor item diketahui bahwa item tertinggi adalah item nomor 7 (Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang.) dengan presentasi 11,81% dan item paling rendah adalah nomor 5 (Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.) dengan presentase 7.66%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir psikologi lebih banyak menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan item nomor 7, sedangkan perilaku yang berkaitan dengan item nomor 5 cenderung lebih rendah muncul pada responden penelitian.

Dalam perspektif Islam, *self-control* berkaitan dengan konsep mujahadah an-nafs, yaitu kemampuan individu mengendalikan hawa nafsu dan dorongan diri agar tetap berada pada jalan yang baik. Islam memandang bahwa manusia yang mampu mengontrol dirinya akan lebih mudah menjaga perilaku, waktu, serta tanggung jawab yang dimilikinya. Kemampuan mengendalikan diri juga menjadi bagian dari

sikap sabar dan disiplin yang dianjurkan dalam ajaran Islam, karena individu tidak hanya mengikuti keinginan sesaat, tetapi mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakannya. kemampuan kontrol diri dijelaskan juga dalam Al-Qur'an surat An-Nazi'at ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa individu yang mampu menahan hawa nafsu dan mengendalikan keinginannya akan memperoleh kebaikan. Kontrol diri dalam ayat ini dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan sesaat yang bersifat menyenangkan namun dapat memberikan dampak negatif apabila dilakukan secara berlebihan.

Selain dari surat An-Nazi'at ayat 40, *self-control* juga berkaitan dengan salah satu hadis oleh Rasulullah SAW yang berbunyi:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ
الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Rasulullah SAW bersabda: Bukanlah orang kuat itu yang (biasa menang) saat bertarung atau bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah,” (HR Bukhari, Muslim, Ahmad).”

Hadis tersebut menjelaskan bahwa kekuatan seseorang tidak hanya diukur dari kekuatan fisik, melainkan dari kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri. Rasulullah SAW menegaskan bahwa orang yang benar-benar kuat adalah individu yang mampu menahan emosi, dorongan, dan hawa nafsunya ketika berada dalam situasi yang memicu kemarahan. Dalam konteks psikologis,

kemampuan tersebut berkaitan dengan *self-control*, yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya agar tetap sesuai dengan norma serta tujuan yang baik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-control* pada kategori sedang, yang berarti kemampuan pengendalian diri mahasiswa sudah cukup baik namun belum sepenuhnya optimal dalam mengatur perilaku secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku sehari-hari agar lebih terarah dan adaptif. Oleh karena itu, kemampuan *self-control* perlu terus dikembangkan agar mahasiswa mampu mengelola penggunaan media sosial, mengatur waktu istirahat, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab akademik dengan lebih baik.

2. Tingkat *Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mahasiswa akhir fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang pada variabel *bedtime procrastination* dari 103 mahasiswa, terdapat 18 mahasiswa (17,5%) yang berada pada kategori rendah, 65 mahasiswa (63,1%) pada kategori sedang, dan 20 mahasiswa (19,4%) pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas mahasiswa akhir fakultas psikologi berada pada kategori sedang 65 mahasiswa (63,1%). Mayoritas mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa masih melakukan perilaku menunda waktu tidur, namun tidak dalam intensitas yang terlalu tinggi.

Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cukup sering melakukan penundaan tidur meskipun tidak terdapat hambatan eksternal. Secara teoritis, *bedtime procrastination* merupakan perilaku menunda tidur tanpa ada alasan eksternal yang jelas meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari penundaannya (Kroese et al., 2014 : 1). Mahasiswa kurang mampu mengendalikan dirinya, karena gagalnya kontrol diri yang akhirnya masih kurang mampu untuk mengontrol kapan harus tidur dan memilih aktivitas kurang penting seperti bermain media sosial. Temuan ini sejalan (Steel, 2007 : 65). Yang menjelaskan bahwa perilaku *bedtime procrastination* merupakan bentuk dari kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*) yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilakunya secara efektif. Serta (Kroese et al., 2016 : 103) yang menyatakan perilaku tersebut terjadi karena ingin menikmati kegiatan lain atas keinginan sendiri seperti menonton TV, Menjelajah internet, atau membaca buku.

Selain itu hasil dari faktor pembentuk variabel penelitian pada *bedtime procrastination* menunjukkan bahwa *Delay* memberikan kontribusi paling tinggi dalam membentuk *bedtime procrastination* dengan presentase 37,84%. Menurut (Kroese et al., 2014 : 1) *Delay* merujuk pada kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur dari jadwal yang telah direncanakan. Tingginya dimensi *delay* dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir masih sering menunda tidur meskipun sebenarnya telah memiliki rencana untuk tidur lebih awal. Kondisi tersebut menunjukkan terdapat kesenjangan antara niat dan perilaku aktual yang dilakukan, sehingga individu tetap terjaga lebih lama dari waktu yang ditetapkan sebelumnya.

Tabel 4. 24 *Item Pembentuk Variabel Bedtime Procrastination*

Item	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
1	383	3031	12,64%
2	259		8,55%
3	288		9,50%
4	398		13,13%
5	343		11,32%
6	366		12,08%
7	344		11,35%
8	341		11,25%
9	309		10,19%
Jumlah			100%

Selain melihat tingkat *bedtime procrastination* secara umum, penelitian ini juga melihat kontribusi masing-masing item dalam membentuk variabel *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil perhitungan skor item diketahui bahwa item tertinggi adalah item nomor 4 dengan presentasi 13,13% (Sering kali, saya masih melakukan hal lain ketika sudah waktunya berangkat tidur.) dan item paling rendah adalah nomor 2 (Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi.) dengan presentase 8,55%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir psikologi lebih banyak menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan item nomor 4, sedangkan perilaku yang berkaitan dengan item nomor 2 cenderung lebih rendah muncul pada responden penelitian.

Dalam Islam, perilaku menunda waktu tidur untuk aktivitas yang kurang bermanfaat dapat dikaitkan dengan konsep *ghaflah* atau kelalaian terhadap pengelolaan waktu dan diri. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan ibadah agar manusia tidak terjerumus pada perilaku yang merugikan dirinya sendiri. Oleh karena itu, kebiasaan menunda tidur menunjukkan kurang

optimalnya individu dalam memanfaatkan waktu secara bijaksana sebagaimana ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari perilaku berlebihan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat An-Naba' ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Dan kami menjadikan tidurmu untuk istirahat.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa tidur merupakan bentuk istirahat yang diberikan Allah SWT kepada manusia untuk memulihkan kondisi fisik dan psikisnya. Tidur bukan hanya kebutuhan secara biologis saja, namun merupakan bagian dari keseimbangan hidup agar dapat menjalankan aktivitas dengan baik. Dalam konteks penelitian ini, perilaku *bedtime procrastination* yang mayoritas pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih kurang optimal dalam mengatur istirahatnya karena lebih memilih aktivitas lain yang menyenangkan dibanding tidur tepat pada waktunya.

Selain itu, *bedtime procrastination* juga berkaitan dengan hadis Rasulullah SAW yang berbunyi:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

“Rasulullah SAW tidak menyukai tidur sebelum salat isya dan berbincang-bincang setelahnya” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk menjaga pola tidur secara baik dan tidak berlebihan melakukan aktivitas pada malam hari tanpa keperluan penting. Dalam konteks psikologi, perilaku tidak teratur dalam tidur akan berdampak pada kesehatan fisik juga psikologis. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mampu mengatur aktivitas malam hari agar tidak menunda waktu tidurnya secara terus-menerus.

Dengan demikian, tingkat *bedtime procrastination* pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih kurang mampu dalam mengatur tidur secara konsisten. Hal ini karena kelemahan dalam regulasi dirinya karena tidak mampu menahan godaan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding dengan tidur. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan pengendalian diri menjadi penting agar mahasiswa dapat mengelola waktu istirahat dengan lebih baik, sehingga berdampak positif terhadap diri sendiri.

3. Tingkat *Social Media Addiction* Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mahasiswa akhir fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang pada variabel *social media addiction* dari 103 mahasiswa, terdapat 24 mahasiswa (23,3%) yang berada pada kategori rendah, 58 mahasiswa (56,3%) pada kategori sedang, dan 201 mahasiswa (20,4%) pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas mahasiswa akhir fakultas psikologi berada pada kategori sedang 58 mahasiswa (56,3%). Mayoritas mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan menggunakan media sosial secara cukup intens dalam kehidupan sehari-hari, namun belum mencapai tingkat yang mengarah pada ketergantungan yang tinggi.

Menurut Andreassen (2015 : 176) *Social media addiction* merupakan kondisi individu memiliki perhatian yang berlebihan pada media sosial, mempunyai keinginan untuk terus menerus aktif di media sosial dan lebih menyukai menghabiskan waktu serta tenaga mengaksesnya. Namun, mahasiswa akhir psikologi yang mayoritas berada pada kategori sedang, masih mampu mengontrol penggunaan media sosial dan belum berada pada tingkat ketergantungan yang

berlebihan, meskipun dalam beberapa kondisi individu cenderung terdorong untuk tetap aktif menggunakan media sosial. Sejalan dengan pendapat Sahin (2018 : 170) kecanduan media sosial ditandai dengan penggunaan yang berlebihan dan ketergantungan terhadap interaksi virtual, yang dapat berdampak pada kesehariannya.

Selain itu, hasil dari faktor pembentuk variabel penelitian pada *social media addiction* menunjukkan bahwa dimensi *salience* merupakan dimensi yang memberikan kontribusi paling tinggi dalam membentuk *social media addiction* mahasiswa. Menurut Andreassen (2015 : 176) *salience* mengacu pada kondisi ketika media sosial menjadi aktivitas yang dominan dalam kehidupan individu, sehingga individu sering memikirkan, merencanakan, atau terdorong untuk mengakses media sosial dalam berbagai situasi. Tingginya dimensi *salience* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa cenderung menjadikan media sosial sebagai salah satu aktivitas utama untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, mencari hiburan, maupun mengisi waktu luang.

Tabel 4. 25 Item Pembentuk Variabel Social Media Addiction

Item	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
1	393	2118	18,56%
2	378		17,85%
3	379		17,89%
4	355		16,76%
5	278		13,13%
6	335		15,82%
Jumlah			100%

Selain melihat tingkat *social media addiction* secara umum dan dimensi, penelitian ini juga melihat kontribusi masing-masing item dalam membentuk variabel *social media addiction* pada mahasiswa

akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil perhitungan skor item diketahui bahwa item tertinggi adalah item nomor 3 (Seberapa sering dalam setahun terakhir anda menggunakan media sosial untuk melupakan masalah-masalah pribadi?) dengan presentasi 17,89% dan item paling rendah adalah nomor 5 (Seberapa sering dalam setahun terakhir anda menjadi gelisah atau bermasalah jika kamu dilarang/dibatasi menggunakan media sosial?.) dengan presentase 13,13%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir psikologi lebih banyak menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan item nomor 3, sedangkan perilaku yang berkaitan dengan item nomor 5 cenderung lebih rendah muncul pada responden penelitian.

Perspektif Islam memandang penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai perilaku yang mendekati sikap israf atau berlebih-lebihan. Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan mudarat bagi diri sendiri, termasuk penggunaan media sosial yang mengganggu aktivitas penting seperti belajar, beristirahat, maupun beribadah. Oleh sebab itu, individu dianjurkan untuk menggunakan teknologi secara seimbang dan tetap mampu mengendalikan diri agar tidak terjebak pada perilaku adiktif. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 31:

وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan"

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diminta untuk memiliki sikap yang seimbang dan tidak berlebihan dalam melakukan suatu hal. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan media sosial yang berlebihan hingga menghabiskan banyak waktu dapat menyebabkan

individu mengalami ketergantungan dan mengabaikan aktivitas penting lainnya, seperti belajar maupun istirahat.

Selain itu, *social media addiction* juga berkaitan dengan hadis Rasulullah SAW yang berbunyi:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

“Di antara baiknya islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya" (HR. Tirmidzi)

Hadis tersebut menjelaskan bahwa individu dianjurkan untuk menghindari aktivitas yang berlebihan dan kurang bermanfaat. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung menghabiskan waktunya pada aktivitas virtual secara berlebihan sehingga terdapat potensi mengganggu aktivitas akademik maupun kesehatan psikologisnya.

Dengan demikian, tingkat *social media addiction* berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir psikologi masih memiliki kecenderungan penggunaan media sosial cukup tinggi, namun masih dalam batas yang mampu dikendalikan, sehingga perlu pengelolaan yang lebih baik agar tidak berkembang menjadi perilaku adiktif.

4. Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis peneitian, diketahui bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari hasil analisis melalui *path coefficients* jalur *self-control* terhadap *bedtime procrastination* memiliki nilai *estimate* -0,316 dan *p-value* < 0,001.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* makasemakin rendah kecenderungan mereka dalam melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya, semakin rendah *self-control*, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *bedtime procrastination*. Dengan demikian Hipotesis pertama (H1) pada penelitian ini diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Ridder et al., (2011 : 1007) yang menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat dorongan yang tidak sesuai dengan tujuan (*inhibition*) dan mengarahkan perilaku pada tujuan jangka panjang (*initiation*). Dalam konteks *bedtime procrastination*, kemampuan tersebut membantu individu menghentikan aktivitas yang sedang dilakukan dan tidur sesuai waktu yang telah direncanakan. Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih sulit mengendalikan impuls dan lebih mengutamakan kesenangan sesaat. Kondisi ini sejalan dengan *Strength Model of Self-Control* dari Baumeister et al., (2007 : 351). yang menjelaskan bahwa menurunnya sumber daya *self-control* (*ego depletion*) membuat individu lebih rentan melakukan perilaku yang memberikan kepuasan langsung, termasuk menunda waktu tidur.

Temuan tersebut juga sesuai dengan konsep *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh Kroese et al., (2014 : 1), yaitu kegagalan individu untuk tidur pada waktu yang telah direncanakan tanpa adanya hambatan eksternal yang memaksa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* lebih banyak dipengaruhi oleh kegagalan regulasi diri dibandingkan oleh faktor lingkungan. Oleh karena itu, kemampuan *self-control* menjadi faktor penting yang menentukan apakah individu mampu menjalankan niat untuk tidur tepat waktu atau justru menundanya demi melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menarik.

Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengendalikan perilakunya untuk tidak melakukan penundaan tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholilah et al (2025 : 2695) yang meneliti mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang, hasilnya berpengaruh signifikan, semakin tinggi tingkat *self-control* maka akan semakin rendah kecenderungan untuk menunda tidurnya. Begitupula sebaliknya ketika rendah tingkat *self-control* maka akan semakin tinggi untuk penundaan tidurnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sharkesyan & Suryadi (2025 : 28) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-control* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perilaku *bedtime procrastination*. Sebaliknya individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan untuk mengatur kebiasaan tidurnya. Selain itu, kondisi kelelahan serta kebutuhan untuk mencari kesenangan setelah aktivitas sehari-hari juga dapat memperkuat perilaku *bedtime procrastination*, terutama ketika idnvidiu tidak memiliki *self-control* yang baik.

Dalam perspektif Islam, kemampuan mengendalikan diri menjadi faktor penting dalam mengatur perilaku sehari-hari, termasuk menjaga pola tidur. Individu yang memiliki *self-control* baik akan lebih mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang kurang penting pada malam hari sehingga dapat tidur sesuai waktu yang telah direncanakan. Sebaliknya, lemahnya pengendalian diri dapat membuat individu lebih mudah mengikuti keinginan sesaat dan akhirnya menunda waktu tidur meskipun telah mengetahui dampak negatifnya. Dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri"

Ayat tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku dimulai dari kemampuan individu dalam mengendalikan dan memperbaiki diri sendiri. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang mampu mengontrol dirinya cenderung lebih mampu mengatur waktu tidur dan membatasi aktivitas yang dapat menyebabkan penundaan waktu tidur.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh hadis Rasulullah SAW:

الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

“Orang yang cerdas adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah mati” (HR. Tirmidzi).

Hadis tersebut menjelaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan dirinya merupakan pribadi yang bijaksana dan terarah dalam bertindak. Dengan demikian, kemampuan *self-control* menjadi faktor penitng dalam membantu menghindarri perilaku *bedtime procrastination*.

Dengan demikian hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat peran penting *self-control* dalam mempengaruhi perilaku *bedtime procrastination*. Semakin baik kontrol dirinya, maka semakin baik pula individu dalam mengatur kapan harus tidur yang akhirnya tidak terjadi perilaku *bedtime procrastination*.

5. Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Social Media Addiction* Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis peneitian, diketahui bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media addiction* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari hasil analisis melalui *path coefficients* jalur *self-control* terhadap *social media addiction* memiliki nilai *estimate* -0,623 dan *p-value* < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa pada kecanduan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah *self-control*, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa pada kecanduan media sosial. Dengan demikian Hipotesis kedua (H2) pada penelitian ini diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Ridder et al., (2011 : 1007) yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat dorongan yang tidak sesuai dengan tujuan (*inhibition*) dan mengarahkan perilaku pada tujuan jangka panjang (*initiation*). Dalam konteks penggunaan media sosial, kemampuan tersebut membantu individu mengontrol penggunaan media sosial agar tetap sesuai kebutuhan. Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih sulit mengendalikan keinginan untuk terus mengakses media sosial dan lebih mudah terdorong oleh kepuasan sesaat yang ditawarkan. Kondisi ini sejalan dengan *Strength Model of Self-Control* Baumeister et al., (2007 : 351) yang menjelaskan bahwa keterbatasan *self-control* membuat individu lebih rentan mengikuti impuls, sehingga meningkatkan risiko mengalami *social media addiction*.

Hal ini menunjukkan individu yang memiliki kontrol diri yang baik maka akan cenderung tidak punya kecanduan dalam penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktaviani et al (2025 : 187) yang meneliti pada populasi siswa sekolah menengah pertama (SMA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan *social media addiction*. Siswa yang memiliki *self-control* rendah cenderung mengalami *social media addiction*, sedangkan siswa yang memiliki *self-control* yang tinggi cenderung tidak menunjukkan gejala *social media addiction*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Bheo et al (2020 : 301) pada populasi Sekolah Menengah Pertama (SMA) di kota Kupang. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara *social media addiction* terhadap *self-control* dengan korelasi negatif. Semakin tinggi *social media addiction* maka semakin rendah *self-control* nya. Sebaliknya jika semakin rendah *social media addiction* maka semakin tinggi juga *self-control*.

Islam mengajarkan bahwa manusia perlu menjaga dirinya dari perilaku yang berlebihan dan sulit dikendalikan. *Self-control* yang baik membantu individu membatasi penggunaan media sosial agar tidak melampaui kebutuhan yang sewajarnya. Dalam konsep Islam, kemampuan mengontrol diri merupakan bentuk usaha menjaga diri dari hal-hal yang dapat melalaikan dan mengurangi produktivitas. Oleh karena itu, individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami ketergantungan terhadap media sosial. Dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'mun ayat 3 menjelaskan bahwa:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

"Dan rang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna"

Ayat tersebut menjelaskan bahwa individu dianjurkan untuk mampu mengendalikan dirinya agar tidak terlibat dalam aktivitas yang berlebihan dan menghabiskan waktunya secara sia-sia. Pada penelitian ini mahasiswa yang memiliki *self-control* tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan media sosial namun dan sebaliknya jika rendah kurang mampu mengontrolnya yang berpengaruh dalam kondisi kecanduan dalam bermain media sosial.

Selain itu, hadis Rasulullah SAW juga menjelaskan:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu Kesehatan dan waktu luang” (HR. Bukhori)

Hadis tersebut menunjukan pentingnya memanfaatkan waktu secara baik dan tidak menghabiskan pada aktivitas yang tidak bermanfaat secara berlebihan sehingga tidak berpengaruh pada Kesehatannya.

Dengan demikian hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat peran penting *self-control* dalam mempengaruhi kecenderungan *social media addiction*. Semakin baik kontrol dirinya, maka semakin baik pula individu dalam mengontrol penggunaan media sosial yang menjadi rendah *social media addiction*.

6. Pengaruh *Social Media Addiction* Terhadap *Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis peneitian, diketahui bahwa *social media addiction* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari hasil analisis melalui *path coefficients* jalur *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination* memiliki nilai *estimate* 0,366 dan *p-value* <0,001. Hasil tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi tingkat *social media addiction* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa pada penundaan tidrunya. Sebaliknya, semakin rendah *social media addiction*, maka smakin rendah juga kecenderungan mahasiswa pada

kecanduan media sosial. Dengan demikian Hipotesis kedua (H3) pada penelitian ini diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *social media addiction* yang dikemukakan oleh Andreassen (2015 : 176), yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecenderungan *social media addiction* akan memberikan perhatian yang berlebihan terhadap media sosial dan memiliki dorongan yang kuat untuk terus menggunakannya. Kondisi tersebut membuat individu kesulitan menghentikan aktivitas bermedia sosial meskipun waktu tidur telah tiba. Hal ini sejalan dengan konsep *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh Kroese et al., (2014 : 1), yaitu kegagalan individu untuk tidur sesuai waktu yang telah direncanakan tanpa adanya hambatan eksternal. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat *social media addiction*, semakin besar kemungkinan individu menunda waktu tidurnya karena lebih memilih melanjutkan aktivitas di media sosial dibandingkan tidur tepat waktu.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh (Akbar, 2023 : 314) pada populasi siswa. Dimana terdapat hubungan positif dan signifikan antara *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*. Semakin tinggi individu mengalami *social media addiction* maka semakin tinggi pula individu melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya, semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah juga melakukan *bedtime procrastination*.

Penelitian lain oleh Khairunnisa & Rusli (2023 : 2150) pada populasi remaja di Kota Padang. Hasil penelitian tersebut terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*. Semakin tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi pula remaja melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya semakin rendah remaja terdampak *social media addiction* maka semakin rendah juga melakukan *bedtime procrastination*.

Dalam perspektif Islam, perilaku yang dilakukan secara berlebihan hingga melalaikan kebutuhan diri termasuk bentuk ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari dapat menyebabkan individu lalai terhadap kebutuhan istirahatnya sendiri dan terus mengikuti dorongan untuk tetap aktif di media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat mempengaruhi kebiasaan tidur dan menyebabkan penundaan tidur secara terus-menerus. Dalam konteks Al-Qur'an surat Al-'Ashr ayat 1-2:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

"Demi masa, Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian"

Ayat tersebut menjelaskan bahwa individu dapat rugi apabila kurang mampu memanfaatkan waktunya dengan baik. Dalam konteks penelitian ini, Penggunaan media sosial yang berlebihan membuat mahasiswa banyak menghabiskan waktu pada malam hari dengan kegiatan yang tidak bermanfaat yang berpengaruh pada kerugian.

Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda:

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فَيَمَّا أَفْتَاهُ

"Tidak akan bergese kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai ditanya tentang umurnya untuk apa dihabiskan" (HR. Tirmidzi).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa manusia bertanggung jawab terhadap penggunaan waktunya. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu kurang mampu mengatur waktu istirahatnya.

Dengan demikian hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination*. Semakin individu

tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial yang artinya cenderung terdampak adiksi dalam media sosial, maka semakin buruk individu dalam pola tidurnya yang akhirnya perilaku *bedtime procrastination* akan kemungkinan besar terjadi.

7. Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Bedtime Procrastination* Dengan *Social Media Addiction* Sebagai Mediasi Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Bersarkan hasil uji hipotesis penelitian, terdapat pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai variabel mediasi. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dalam pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) antara *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai mediasi mendapatkan nilai *estimate* -0, 228 dan *p-value* < 0,001. Artinya terdapat peran mediasi yaitu *social media addiction* dalam mempengaruhi kedua variabel yaitu *self-control* dan *bedtime procrastination*. Dengan demikian Hipotesis keempat (H4) pada penelitian ini diterima.

Hal ini berarti *self-control* tidak hanya berpengaruh secara langsung (*direct effect*) terhadap variabel *bedtime procrastination*. Namun, juga ada pengaruh melalui *social media addiction* sebagai variabel perantaranya. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang tidak mampu mengontrol dirinya dalam bermain media sosial yang cenderung pada perilaku adiksi akan berpengaruh terhadap pengendalian tidurnya yang akhirnya kecenderungan menundanya besar.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *social media addiction* memediasi secara parsial pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination*. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* tidak hanya terjadi secara langsung,

tetapi juga melalui kecenderungan individu dalam menggunakan media sosial secara berlebihan. Temuan tersebut sejalan dengan teori *self-control* yang dikemukakan oleh Ridder et al., (2011 : 1007) yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat dorongan yang tidak sesuai dengan tujuan (*inhibition*) dan mengarahkan perilaku pada tujuan jangka panjang (*initiation*). Individu yang memiliki *self-control* tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu aktivitas penting lainnya, termasuk menjaga waktu tidur yang telah direncanakan.

Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih sulit mengendalikan dorongan untuk terus mengakses media sosial. Kondisi ini sejalan dengan *Strength Model of Self-Control* yang dikemukakan oleh Baumeister et al., (2007 : 351), yang menjelaskan bahwa keterbatasan sumber daya *self-control* membuat individu lebih rentan mengikuti impuls dan mencari aktivitas yang memberikan kepuasan langsung. Dalam konteks penelitian ini, media sosial menjadi salah satu sumber kepuasan instan yang mudah diakses sehingga individu lebih rentan mengalami *social media addiction*. Ketika media sosial menjadi aktivitas yang dominan dalam kehidupan sehari-hari, individu akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengaksesnya dan kesulitan menghentikan penggunaan meskipun waktu tidur telah tiba.

Kondisi tersebut selanjutnya meningkatkan kecenderungan *bedtime procrastination*. Menurut Kroese et al., (2014 : 1), *bedtime procrastination* merupakan kegagalan individu untuk tidur sesuai waktu yang telah direncanakan tanpa adanya hambatan eksternal. Individu yang mengalami *social media addiction* cenderung tetap menggunakan media sosial pada malam hari karena perhatian dan keterlibatannya yang tinggi terhadap aktivitas tersebut. Akibatnya, waktu tidur menjadi

tertunda dan individu lebih rentan mengalami *bedtime procrastination*. Dengan demikian, rendahnya *self-control* dapat meningkatkan *social media addiction*, yang kemudian berkontribusi terhadap munculnya perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akbar, 2023 : 314) bahwa *social media addiction* memberikan pengaruh positif dan signifikan pada *bedtime procrastination*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu dalam menunda waktu tidur. Kondisi tersebut terjadi karena individu cenderung sulit menghentikan aktivitas penggunaan media sosial, terutama pada malam hari, sehingga waktu tidur menjadi tertunda. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian individu dari kebutuhan istirahat, sehingga memperkuat munculnya perilaku *bedtime procrastination*. Dengan demikian, *social media addiction* menjadi salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan perilaku penundaan waktu tidur pada mahasiswa.

Temuan ini diperkuat oleh hasil korelasi antar dimensi yang menunjukkan bahwa hubungan paling kuat ditemukan antara dimensi *initiation* dan *relapse* ($r = -0,618$). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk memulai tindakan yang mendukung tujuan jangka panjang berperan penting dalam mencegah kecenderungan kembali menggunakan media sosial secara berlebihan setelah berusaha menguranginya. Menurut De Ridder et al. (2011), *initiation* berkaitan dengan kemampuan individu untuk secara aktif melakukan perilaku yang mendukung tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, mahasiswa yang mampu segera memulai aktivitas akademik atau tanggung jawab lainnya cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap penggunaan media sosial sehingga tidak mudah kembali pada pola penggunaan yang berlebihan.

Selain itu Hubungan negatif yang cukup kuat antara *inhibition* dan *conflict* ($r = -0,479$) menunjukkan bahwa kemampuan menghambat dorongan sesaat berperan dalam mengurangi konflik yang muncul akibat penggunaan media sosial. Mahasiswa yang mampu mengendalikan impuls untuk terus mengakses media sosial cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari sehingga mengurangi munculnya konflik akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Meskipun secara keseluruhan variabel *social media addiction* berpengaruh signifikan terhadap *bedtime procrastination*, analisis antar dimensi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masing-masing dimensi *social media addiction* dengan dimensi *bedtime procrastination*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh *social media addiction* terhadap *bedtime procrastination* kemungkinan tidak berasal dari satu dimensi tertentu, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai gejala adiksi media sosial yang bekerja secara bersamaan. Dengan kata lain, perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kecenderungan tertentu seperti *salience* atau relapse saja, tetapi oleh kombinasi berbagai aspek penggunaan media sosial yang berlebihan

Perspektif Islam menjelaskan bahwa manusia perlu menjaga keseimbangan antara hawa nafsu, penggunaan waktu, dan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self-control* rendah akan lebih mudah terdorong menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga sulit menghentikan aktivitas tersebut ketika waktu tidur tiba. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, pengendalian diri dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan menahan keinginan sesaat, tetapi juga menjaga diri dari perilaku berlebihan yang dapat menimbulkan dampak negatif

bagi kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 dijelaskan bahwa:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

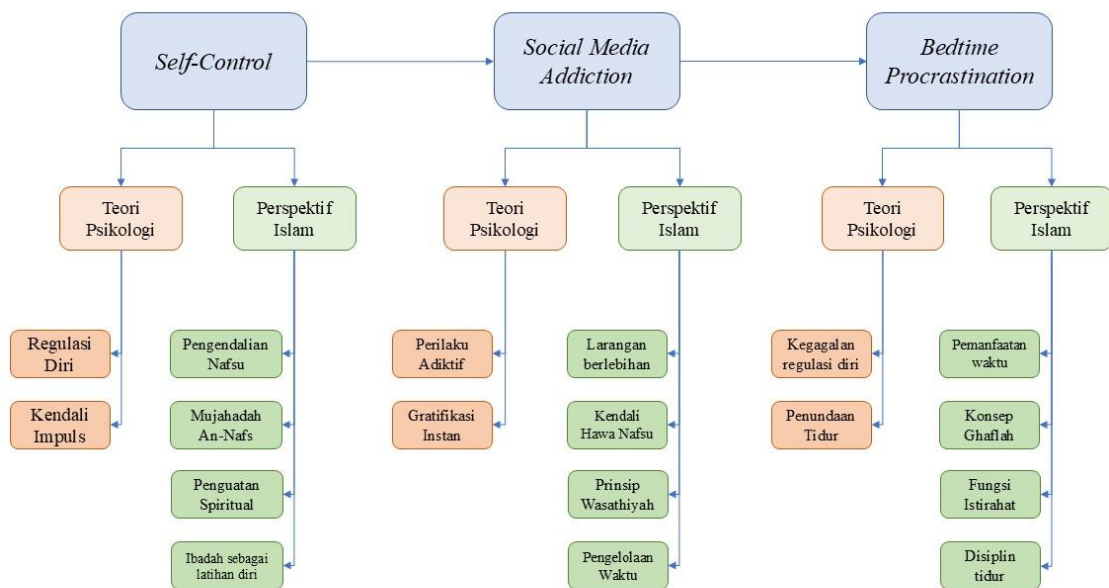
“Wahai orang-orang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok”

Tabel 4. 26 Perbandingan Psikologi & Islam

Perspektif Psikologi	Perspektif Al-Qur'an	Keterkaitan
<i>Self-control</i> menurut De Ridder et al. (2011) merupakan kemampuan individu untuk menghambat dorongan yang tidak sesuai dengan tujuan (<i>inhibition</i>) serta memulai dan mempertahankan perilaku yang mendukung tujuan jangka panjang (<i>initiation</i>).	QS. Al-Hasyr ayat 18 memerintahkan manusia untuk bertakwa dan memperhatikan apa yang telah dipersiapkan untuk masa depan. Ayat ini mengandung nilai <i>muhasabah</i> (evaluasi diri), pengendalian diri, serta kesadaran terhadap konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan.	Konsep <i>self-control</i> dalam psikologi sejalan dengan perintah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18 untuk mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum bertindak. Keduanya menekankan pentingnya pengendalian diri dan kesadaran dalam mengambil keputusan.
Individu dengan <i>self-control</i> tinggi mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga tidak berlebihan dan tetap menjalankan aktivitas yang mendukung tujuan akademik maupun pribadi	Islam mengajarkan agar manusia tidak mengikuti hawa nafsu secara berlebihan dan senantiasa mengarahkan perilakunya pada hal-hal yang membawa manfaat (<i>maslahah</i>).	Kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial merupakan bentuk pengamalan nilai pengendalian diri yang diajarkan dalam Islam maupun psikologi.
Rendahnya <i>self-control</i> meningkatkan risiko <i>social media addiction</i> karena individu lebih sulit menahan dorongan untuk terus mengakses media sosial dan mencari kepuasan sesaat.	Ayat ini mengingatkan manusia untuk senantiasa mengevaluasi perbuatannya dan tidak terjebak pada perilaku yang dapat merugikan diri sendiri di masa depan.	Penggunaan media sosial yang berlebihan mencerminkan kesulitan individu dalam mengendalikan dorongan sesaat, sehingga bertentangan dengan prinsip <i>muhasabah</i> dan

pengendalian diri dalam Islam.

Tingginya *social media addiction* dapat menvehabkan individu Islam menganjurkan manusia untuk Kedua perspektif menekankan bahwa yang



Gambar 4. 7 Perbandingan Psikologi & Islam

Selanjutnya, melalui perspektif Islam melalui pendekatan konfirmasi, komparasi, komplementer dan kritik alternatif dengan pandangan Al-Qur'an dan Hadist dan pemikiran ulama islam klasik, kontemporer terkait pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *social media addiction* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai berikut:

a) Pendekatan konfirmasi (Justifikasi)

Pendekatan konfirmasi bertujuan untuk menunjukkan kesesuaian antara temuan psikologi dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Islam.

Pada variabel *self-control*, psikologi memandang *self-control* sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-control* mahasiswa berada pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan hawa nafsu. Allah Swt. berfirman dalam QS. An-Nazi'at ayat 40–41 yang menjelaskan bahwa orang yang mampu menahan hawa nafsunya akan memperoleh keberuntungan. Dengan demikian, konsep *self-control* dalam psikologi sesuai dengan ajaran Islam mengenai pentingnya pengendalian diri.

Pada variabel *bedtime procrastination*, psikologi menjelaskan *bedtime procrastination* sebagai perilaku menunda waktu tidur tanpa alasan yang jelas meskipun individu mengetahui dampak negatifnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *bedtime procrastination* mahasiswa berada pada kategori sedang. Temuan tersebut sejalan dengan QS. Al-'Ashr ayat 1–3 yang menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu secara optimal. Oleh karena itu, perilaku menunda tidur dapat dipahami sebagai bentuk kurang optimalnya pengelolaan waktu yang dapat merugikan individu.

Pada variabel *social media addiction*, psikologi memandang kecanduan media sosial sebagai kondisi ketika individu memiliki dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial hingga mengganggu aktivitas lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social media addiction* mahasiswa berada pada kategori sedang. Temuan ini selaras dengan QS. Al-A'raf ayat 31 yang melarang perilaku berlebihan. Penggunaan media sosial secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dapat dipahami sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan prinsip keseimbangan yang diajarkan Islam.

b) Pendekatan komparasi (perbandingan)

Pendekatan komparasi bertujuan untuk membandingkan konsep yang dijelaskan dalam psikologi dengan konsep yang terdapat dalam ajaran Islam. Pada variabel *self-control*, psikologi menjelaskan *self-control* sebagai kemampuan regulasi diri yang membantu individu mengendalikan impuls, emosi, serta perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sementara itu, Islam mengenal konsep mujahadah an-nafs, yaitu upaya sungguh-sungguh dalam mengendalikan hawa nafsu agar tetap berada pada jalan yang diridhai Allah. Menurut Al-Ghazali, hawa nafsu merupakan potensi yang harus dikendalikan agar tidak mendominasi perilaku manusia. Persamaan antara keduanya terletak pada pentingnya kemampuan mengendalikan dorongan sesaat. Namun, psikologi lebih berorientasi pada kesejahteraan dan pencapaian tujuan individu, sedangkan Islam mengarahkan pengendalian diri tidak hanya untuk kepentingan duniawi tetapi juga sebagai sarana mencapai kebahagiaan akhirat.

Pada variabel *bedtime procrastination*, psikologi menjelaskan perilaku tersebut sebagai bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), yaitu kondisi ketika individu mengetahui bahwa ia harus tidur tetapi tetap memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Di sisi lain, Islam memandang perilaku tersebut sebagai bentuk ghaflah atau kelalaian terhadap amanah waktu dan tanggung jawab menjaga kesehatan diri. Persamaan keduanya terletak pada adanya ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku yang merugikan dirinya. Namun demikian, psikologi lebih menekankan aspek pengelolaan perilaku, sedangkan Islam menekankan tanggung jawab moral dan spiritual dalam memanfaatkan waktu secara optimal.

Pada variabel *social media addiction*, psikologi memandang kecanduan media sosial sebagai perilaku adiktif yang ditandai dengan *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict*,

dan relapse. Sementara itu, Islam memandang ketergantungan berlebihan terhadap sesuatu sebagai bentuk dominasi hawa nafsu yang menyebabkan hilangnya keseimbangan dalam kehidupan. Persamaan keduanya terletak pada adanya dorongan yang sulit dikendalikan sehingga memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaannya, psikologi menjelaskan kecanduan dari aspek perilaku dan proses psikologis, sedangkan Islam memandangnya sebagai persoalan pengendalian diri dan keseimbangan hidup yang berkaitan dengan tanggung jawab manusia sebagai hamba Allah.

c) Pendekatan Komplementer (saling melengkapi)

Pendekatan komplementer bertujuan untuk menunjukkan bahwa psikologi dan Islam dapat saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena perilaku manusia. Teori psikologi menjelaskan bahwa rendahnya *self-control* meningkatkan risiko *social media addiction*, yang kemudian berkontribusi terhadap munculnya *bedtime procrastination*. Penjelasan ini membantu memahami mekanisme perilaku manusia secara ilmiah. Namun, psikologi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana individu dapat mempertahankan pengendalian diri secara konsisten ketika menghadapi godaan yang berulang.

Pada variabel *self-control*, psikologi menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri terbentuk melalui proses regulasi kognitif, pengelolaan emosi, dan pengendalian perilaku. Sementara itu, Islam melengkapi penjelasan tersebut melalui konsep *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), *sabr* (kesabaran), dan *taqwa* yang berfungsi sebagai penguat internal dalam mengendalikan diri. Dengan demikian, psikologi menjelaskan mekanisme terbentuknya *self-control*, sedangkan Islam memberikan landasan spiritual yang memperkuat kemampuan tersebut.

Pada variabel *bedtime procrastination*, psikologi menjelaskan bahwa perilaku menunda tidur muncul karena individu lebih memilih kesenangan jangka pendek dibandingkan manfaat jangka panjang yang diperoleh dari tidur yang cukup. Islam melengkapi penjelasan tersebut melalui ajaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Allah Swt. berfirman dalam QS. An-Naba' ayat 9, “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.” Ayat tersebut menunjukkan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki fungsi penting bagi kesehatan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, perspektif psikologi dan Islam saling melengkapi dalam menjelaskan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat.

Pada variabel *social media addiction*, psikologi menjelaskan bahwa media sosial mampu memberikan gratifikasi instan yang menyebabkan individu terus menggunakannya secara berulang hingga muncul kecenderungan adiktif. Islam melengkapi penjelasan tersebut melalui konsep wasathiyah atau keseimbangan serta anjuran untuk memanfaatkan waktu pada aktivitas yang bermanfaat. Rasulullah SAW bersabda, “Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya” (HR. Tirmidzi). Dengan demikian, psikologi menjelaskan mekanisme munculnya kecanduan media sosial, sedangkan Islam memberikan pedoman moral mengenai penggunaan teknologi secara proporsional dan bertanggung jawab.

d) Pendekatan krikrit alternatif (kritik solutif)

Pendekatan kritik alternatif bertujuan untuk memberikan evaluasi terhadap penjelasan psikologi sekaligus menawarkan solusi yang bersumber dari ajaran Islam. Pendekatan psikologi modern umumnya memandang *social media addiction* dan *bedtime procrastination* sebagai permasalahan regulasi diri yang dapat diatasi melalui pelatihan manajemen waktu, pengurangan penggunaan media sosial, atau

peningkatan *self-control*. Meskipun efektif, pendekatan tersebut cenderung berfokus pada aspek perilaku dan belum menyentuh dimensi spiritual manusia.

Pada variabel *self-control*, psikologi modern menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri dipengaruhi oleh faktor kognitif, lingkungan, dan pengalaman individu. Namun demikian, pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan aspek spiritual yang dapat memperkuat kemampuan pengendalian diri. Islam menawarkan solusi melalui ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, dan muhasabah yang berfungsi sebagai sarana latihan pengendalian diri secara berkelanjutan.

Pada variabel *bedtime procrastination*, psikologi menjelaskan bahwa perilaku menunda tidur muncul akibat kegagalan regulasi diri dan kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Meskipun demikian, penjelasan tersebut belum menyentuh aspek spiritual yang dapat menjadi faktor protektif dalam mengurangi perilaku tersebut. Islam menawarkan solusi melalui pembiasaan disiplin waktu, menjaga adab sebelum tidur, mengurangi aktivitas yang tidak bermanfaat pada malam hari, serta membangun kesadaran bahwa tubuh memiliki hak untuk beristirahat. Oleh karena itu, pencegahan *bedtime procrastination* tidak hanya dilakukan melalui pengelolaan perilaku, tetapi juga melalui pembentukan kesadaran spiritual.

Pada variabel *social media addiction*, psikologi menawarkan berbagai strategi seperti self-monitoring, pembatasan penggunaan media sosial, dan modifikasi perilaku. Namun strategi tersebut umumnya berfokus pada aspek perilaku individu. Islam menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif melalui penguatan kesadaran spiritual, pengendalian hawa nafsu, pengelolaan waktu, serta penanaman nilai bahwa setiap aktivitas akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah Swt. Dengan demikian, penggunaan media sosial tidak hanya dikontrol karena alasan kesehatan psikologis, tetapi juga karena

kesadaran moral dan spiritual untuk memanfaatkan waktu secara produktif dan bermakna.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-control* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan presentase 62,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi akhir memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengontrol diri, namun belum terlalu optimal dalam mengaturnya secara konsisten.
2. Tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan presentase 63,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami perilaku *bedtime procrastination*, kecenderungan menunda waktu tidur meskipun tidak terdapat hambatan dari luar yang mempengaruhinya.
3. Tingkat *social bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan presentasi 56,3%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir psikologi cukup rentan mengalami kecenderungan dalam penggunaan media sosial secara berlebihan, meskipun masih dalam batas yang relatif dapat dikendalikan.
4. *Self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* dengan nilai *estimate* -0,316 dan *p-value* < 0,001. Semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah individu dalam melakukan perilaku *bedtime procrastination*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik, individu

tersebut akan mampu mengendalikan kapan dirinya harus tidur yang akhirnya terhindar dari penundaan tidur.

5. *Self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media addiction* dengan nilai *estimate* -0,623 dan *p-value* $< 0,001$. semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah individu pada *social media addiction*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengontrol diri dengan baik, dirinya dapat mengontrol dalam penggunaan media sosial yang akhirnya perilaku adiksi pada tidak terjadi.
6. *Social media addiction* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* dengan nilai *estimate* 0,366 dan *p-value* $< 0,001$. Semakin Tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi juga *bedtime procrastination*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki perilaku adiksi dalam media sosial yang tinggi maka individu tersebut akan besar memiliki perilaku penundaan tidur.
7. *Social media addiction* terbukti memediasi pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* dengan *indirect effect* dengan nilai *estimate* -0, 228 dan *p-value* $< 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap *bedtime procrastination*, tetapi juga secara tidak langsung melalui *social media addiction*. Semakin tinggi *self-control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *social media addiction*, sehingga perilaku *bedtime procrastination* juga semakin menurun.

Secara keseluruhan, disimpulkan bahwa *bedtime procrastination* berperan penting dalam memediasi pengaruh pada *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa akhir psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang.

B. Keterbatasan penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah dalam populasi dan sampling yang digunakan. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga hasil belum menggeneralisasikan fakultas secara utuh dan secara keseluruhan kampus. Selain itu Sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* yaitu teknik pengambilan sampel atas kemudahan akses, yang mana memiliki kekurangan dapat menimbulkan bias. Sehingga penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan memiliki keterbatasan dalam menggeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir maupun populasi mahasiswa secara lebih luas.

C. Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self-control* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola penggunaan media sosial pada malam hari. Mahasiswa juga perlu membiasakan diri untuk mengatur waktu istirahat secara lebih disiplin agar dapat mengurangi perilaku *bedtime procrastination* serta menjaga kualitas tidur dan kesehatan psikologis.

2. Bagi Kampus

Kampus diharapkan dapat memberikan edukasi maupun program pengembangan diri terkait pentingnya pengendalian diri, manajemen waktu, serta penggunaan media sosial yang sehat. Selain itu, fakultas dapat memberikan sosialisasi mengenai dampak *bedtime procrastination* terhadap kesehatan dan aktivitas akademik mahasiswa.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

a) Bagi penelitian selanjutnya, Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *bedtime procrastination*, seperti stres

akademik, regulasi emosi, fear of missing out (FoMO), atau kualitas tidur.

- b) Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah responden yang lebih luas dan metode penelitian yang berbeda agar memperoleh hasil yang lebih mendalam dan beragam.
- c) Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan teknik sampling lain untuk lebih menguatkan untuk menghindari bias dan mampu digeneralisasikan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D. A. N. W. S. M. (2014). PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI Dyah. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1).
- Akbar, M. F. (2023). *Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa*. 12(3), 309–315.
- Andreassen, C. S. (2015). *Online Social Network Site Addiction : A Comprehensive Review*. 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Joël, Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). *The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study*. 30, 252–262.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey Cecilie. *Addictive Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). *Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia*. 18(02), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arikunto, S. (2010). *PROSEDUR PENELITIAN, EDISI REVISI 2010 : Suatu Pendekatan Praktik* (Cet. ke-15). Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood, The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.

- Azeem, O., Sulaiman, F., & Haidong, Z. (2026). *Bedtime procrastination and psychological distress in university students : a systematic review and meta-analysis of their association.* March. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1767938>
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azzahra, D. S., & Purwanto, S. S. (2024). Hubungan Penundaan Waktu Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan Setiyo Purwanto, 000*, 1–24.
- Balkis, M. (2009). *PREVALENCE OF ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR AMONG PRE-SERVICE TEACHERS , AND ITS RELATIONSHIP WITH DEMOGRAPHICS.* 5(1), 18–32.
- Bartczak, A. (2021). *Sleep hygiene and bedtime procrastination.* https://dorada.uj.edu.pl/en/articles/sleep-hygiene-and-bedtime-procrastination?utm_source=chatgpt.com
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The Strength Model of.* 16(6), 351–355.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression , anxiety , and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bernecker, K., & Job, V. (2019). *Too exhausted to go to bed : Implicit theories about willpower and stress predict bedtime procrastination.* 1–22. <https://doi.org/10.1111/bjop.12382>
- Bheo, D. L., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). *Self-Control with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri 3 Kota Kupang.* 2(4), 290–304.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wöl, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). *Neuroscience and Biobehavioral Reviews The*

Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors : Update , generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders , and specification of the process character of addictive behaviors. 104(June), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

Carlson, S. E., Baron, K. G., Johnson, K. T., & Williams, P. G. (2023). The thief of (bed)time: Examination of the daily associations between bedtime procrastination and multidimensional sleep health Steven. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 9(6), 903–909. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.002>

Ceceli, A. O., Huang, Y., Kronberg, G., McClain, N., King, S. G., Butelman, E. R., Alia-klein, N., & Goldstein, R. Z. (2026). The Impaired Response Inhibition and Salience Attribution Model of Drug Addiction: Recent Neuroimaging Evidence and Future Directions. *Departement of Health & Human Service USA*, 77(1), 81–108. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-040725-025923>.The

Diamond, A. (2014). *Executive Functions*. 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.Executive

Dieter, A. J., Hoffmann, S., Mier, D., Beutel, M., Vollst, S., Kiefer, F., Mann, K., & Lem, T. (2017). *The role of emotional inhibitory control in specific internet addiction*. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.01.046>

Eng, A. E., & Yam, K. C. (2022). Deliberate Bedtime Procrastination Can Have Surprising Recovery Effects. *Academy of Management Proceedings*, 2022(1), 13659. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2022.13659abstract>

Exelmans, L., & Bulck, J. Van Den. (2016). Social Science & Medicine Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>

Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). *SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA. 4,*

60–76.

Ferrari, J. R., Johnshon, J. L., & McCown, W. G. (1995). *PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE Theory, Research, and Treatment*.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate*.

Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). *SMART PLS*.

Ghufron, M. N., & Risnawatita, R. (2010). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI.pdf*.

Goldstein, R. Z., & Nora D. Volkow. (2002). Drug Addiction and Its Underlying Neurobiological Basis: Neuroimaging Evidence for the Involvement of the Frontal Cortex. *NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH*, 159(10), 1642–1652. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.10.1642>

Griffiths, M. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. 10(August), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Habibzadeh, F. (2024). *Data Distribution : Normal or Abnormal ?* 39(3), 1–8.

Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 73–84.

Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>

Honestdoc. (2019). *Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur, Ini Penyebabnya*.

Ibrahim, A., Alaq, A. H., Madi, Baharuddin, Aswar, M., & Darmawati, A. (2018). *Metodologi Penelitian*.

Jr, J. F. H., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *MULTIVARIATE DATA ANALYSIS Multivariate Data Analysis*.

Judijanto, L., Wibowo, G. A., Karimuddin, Samsuddin, H., Patahuddin, A., Anggraeni, A. F., Raharjo, & Simorangkir, F. M. A. (2024). *Research Desing*,

pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

Kemenkes. (n.d.). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh.*

Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). *Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja.* 7, 2143–2152.

Kholilah, L., Dalimunthe, H. L., Psikologi, D., Psikologi, F., Kesehatan, D., & Negeri, U. (2025). *Hubungan Self-Control dengan Bedtime Procrastination pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Padang.* 1(5), 2688–2698.

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(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>

Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime Procrastination: A Behavioral Perspective on Sleep Insufficiency. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00005-0>

Lay, C. H. (1986). *At Last , My Research Article on Procrastination.* 495, 474–495.

Ma, X., Meng, D., Zhu, L., Xu, H., Guo, J., Yang, L., Yu, L., Fu, Y., & Mu, L. (2022). Bedtime procrastination predicts the prevalence and severity of poor sleep quality of Chinese undergraduate students. *Journal of American College Health*, 70(4), 1104–1111. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1785474>

Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). *Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension.* 14(3), 297–303.

Matthias, A., Kimberly, B., Christian, Y., Klaus, W., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., Ridder, D. T. D. De, Joel, H., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., Ridder, D. T. D. De, Ridder, D. T. D. De, & Anderson, J. H. (2019). The Explanations People Give for Going to Bed Late : A Qualitative Study of the Varieties of Bedtime Procrastination 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>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Sutut, A. E., Poortvliet, R., & Anderson, J. H. (2016). *Aversive bedtime routines as a precursor to bedtime procrastination*.
- Oktaviani, N., Rahman, A., & Oktavia, S. (2025). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 7, 182–188.
- Phillips. (2019). *Survey Royal Phillips 2019 : Masyarakat Dunia Makin Sulit Tidur*.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). *Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects INDIRECT EFFECTS IN MULTIPLE MEDIATOR MODELS*. 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Pyckyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination , Emotion Regulation , and Well-Being. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9/00008-6>
- Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A. S. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja*. 11(4), 2–9.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). *GAMBARAN SELF CONTROL SISWA KELAS X IPS DI SMAN 1 CISARUA Siti*. 6(4), 329–334.
- Ridder, D. T. D. De, Boer, B. J. De, Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. J. Van. (2011a). *Author ' s personal copy Not doing bad things is not equivalent*

to doing the right thing : Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>

Ridder, D. T. D. De, Boer, B. J. De, Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. J. Van. (2011b). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing : Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>

Ridder, D. T. D. De, Lensvelt-mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). *Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors.* <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

Rivaldi, A. Al. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental.* 4.

Root, D. H., Fabbriatore, A. T., Barker, D. J., Ma, S., Pawlak, A. P., & West, M. O. (2009). *Evidence for Habitual and Goal-Directed Behavior Following Devaluation of Cocaine : A Multifaceted Interpretation of Relapse.* 4(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0007170>

Sahin, C. (2018). *Social Media Addiction Scale - Student Form : The Reliability and Validity Study.* 17(1), 169–182.

Sahir, S. H. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN* (1st ed.). KBM Indonesia.

Sakir, I. M. (2024). *METODE PENELITIAN Kualitatif, Mixed Method.*

Saputra, N., & Hastuti, R. (2024). *HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN ADIKSI TIKTOK PADA EMERGING ADULTHOOD.* 4(4), 377–386.

Selly, K., & Praditha, G. (2024). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa : Literature Review.* 4, 2506–2524.

Setiawan, A. R. I. (2024). *STATISTIK UNTUK PENELITIAN.*

Setyaningsih, W. K. R. (2022). *Manajemen Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir*

dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An Nur*, Vol. 8 No.(: PENDIDIKAN ISLAM).

Sharkey, S., & Suryadi, D. (2025). *THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND BEDTIME PROCRASTINATION IN STUDENTS WHO ARE COMPLETING THEIR*. 3(1), 20–30.

Sinaga, M. N., Naomi, N., Aritonang, G., Psikologi, F., & Nommensen, U. H. (2023). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan*. 3, 3870–3883.

Siregar, T. (2026). *Analysis of Normality Test and Homogeneity Test in Quantitative Research*. 1, 1–38.

Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organism*.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.

Spilková, J., Chomynová, P., & Csémy, L. (2017). *Predictors of excessive use of social media and excessive online gaming in Czech teenagers*. 6(4), 611–619. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.064>

Sriyanti, L. (2012). *Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural*.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133,(May). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF*.

Suharsimi Arikunto. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Cetakan ke). PT RINEKA CIPTA.

- Sumaryati, I. U., Agustin, D., Sirodj, N., & Gadama, M. (2024). *Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale Adaptation*. 12(1), 10–18.
- Suni, E., & Dimitriu, A. (2025). *Revenge Bedtime Procrastination*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Ferdinand Wowiling. (2015). *HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA*. 3.
- Widyasari, R. G. (2020). *HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA*. Universitas Brawijaya Malang.
- Yunita, R. (2025). *Penggunaan Media Sosial Tiktok dalam Mempengaruhi Perilaku Sosial Ibu Rumah Tangga di Zamrud Bekasi*. 1(1), 8905–8918.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSipsUser.php...>


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 330/FPsi.1/PP.009/2/2026

19 Februari 2026

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

Kepala Biro Bagian Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : SAHRUL FEBRIAN SAPUTRA/220401110010
 Tempat Penelitian : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
 Judul Skripsi : PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Dosen Pembimbing : 1. Drs. Zainul Arifin, M.Ag.
 2. Yusuf Ratu Agung, MA.

Tanggal Penelitian : 19-02-2026 s.d 19-03-2026

Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
 1. Wakil Dekan II dan III;
 2. Ketua Prodi S1;
 3. Kabag TU.

Lampiran 2 *Brief Self-Control Scale (BSCS)*

Keterangan:

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat setuju

No	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik.					
2.	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk.					
3.	Saya pemalas.					
4.	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.					
5.	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.					
6.	Saya kesulitan berkonsentrasi.					
7.	Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang.					
8.	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah.					
9.	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.					
10.	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya					

Lampiran 3 *Bedtime Procrastination Scale (BPS)*

Keterangan:

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat setuju

No	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidur lebih lambat dari waktu yang saya inginkan.					
2.	Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi.					
3.	Apabila sudah waktunya lampu dimatikan untuk tidur, saya segera melakukannya.					
4.	Sering kali, saya masih melakukan hal lain ketika sudah waktunya berangkat tidur.					
5.	Perhatian saya mudah teralihkan justru ketika saya benar-benar ingin tidur.					
6.	Saya tidak pergi tidur tepat waktu.					
7.	Saya memiliki waktu tidur rutin yang selalu saya pertahankan.					
8.	Saya ingin tidur tepat waktu tetapi tidak pernah melakukannya.					
9.	Saya bisa menghentikan aktivitas saya dengan mudah apabila sudah waktunya untuk tidur.					

Lampiran 4 *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*

Keterangan:

1 = Sangat jarang

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Sangat sering

No	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Seberapa sering dalam setahun terakhir anda menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial atau berencana menggunakan media sosial?					
2.	Seberapa sering dalam setahun terakhir anda merasakan desakan untuk semakin sering menggunakan media sosial?					
3.	Seberapa sering dalam setahun terakhir anda menggunakan media sosial untuk melupakan masalah-masalah pribadi?					
4.	Seberapa sering dalam setahun terakhir anda mencoba mengurangi penggunaan media sosial, tetapi tidak berhasil?					
5.	Seberapa sering dalam setahun terakhir anda menjadi gelisah atau bermasalah jika kamu dilarang/dibatasi menggunakan media sosial?					
6.	Seberapa sering dalam setahun terakhir anda terlalu banyak menggunakan media sosial sehingga berdampak negatif pada pekerjaan/studi kamu?					

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Sahrul Febriansaputra, Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Self-Control Terhadap Bedtime Procrastination Dengan Social Media Addiction Sebagai Variable Mediasi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang"

Saya mengajak teman-teman untuk berpartisipasi menjadi responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa semester akhir Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Pengguna aktif media sosial
3. Tidak berkerja di malam hari
4. Tidak didiagnosa gangguan tidur, gangguan fisik, dan psikopatologi
5. Harus bangun tidur di waktu yang spesifik setidaknya 5 hari dalam seminggu

Apabila Anda memenuhi kriteria sebagai responden, kami dengan hormat mengundang kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini.

Seluruh data yang diperoleh akan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan penelitian. Kami menjamin keamanan serta kerahasiaan identitas Anda sesuai dengan ketentuan kode etik penelitian yang berlaku.

Oleh karena itu, kami mengharapkan partisipasi Anda untuk menjawab setiap pernyataan secara jujur dan sungguh-sungguh, agar data yang dikumpulkan memiliki validitas dan dapat menggambarkan kondisi yang sesungguhnya.

Terima kasih atas partisipasinya, data yang anda berikan sangat berharga bagi keberhasilan penelitian ini.

Peneliti sangat mengapresiasi waktu dan kesediaan anda. Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut, silakan menghubungi peneliti melalui:

WhatsApp: 087852734846

Email: sfbrianss@gmail.com

Hormat kami, Sahrul Febriansaputra

Lampiran 6 Uji Validitas

1. *Brief Self-Control Scale (BSCS)*

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.991
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.988

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.029

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Faktor 1	BSCS 1	0.710	0.074	9.586	< .001	0.565	0.855
	BSCS 2	0.860	0.049	17.65	< .001	0.764	0.955
	BSCS 4	0.672	0.081	8.343	< .001	0.514	0.829
	BSCS 5	0.561	0.097	5.766	< .001	0.371	0.752
	BSCS 8	0.751	0.067	11.23	< .001	0.620	0.883
	BSCS 10	0.516	0.104	4.981	< .001	0.313	0.719
Faktor 2	BSCS 3	0.632	0.097	6.545	< .001	0.443	0.822

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
	BSCS 6	0.628	0.097	6.460	< .001	0.437	0.818
	BSCS 7	0.517	0.112	4.641	< .001	0.299	0.736
	BSCS 9	0.743	0.082	9.032	< .001	0.582	0.905

2. Bedtime Procrastination Scale (BPS)*Fit indices*

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.981
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.970

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.050

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	BPS 1	0.598	0.092	6.490	< .001	0.417	0.778
	BPS 2	0.449	0.109	4.107	< .001	0.235	0.663
	BPS 3	0.706	0.075	9.410	< .001	0.559	0.853
	BPS 4	0.506	0.102	4.939	< .001	0.305	0.707
	BPS 5	0.499	0.104	4.793	< .001	0.295	0.703
	BPS 6	0.751	0.068	11.02	< .001	0.617	0.884
	BPS 7	0.585	0.092	6.345	< .001	0.404	0.766
	BPS 8	0.709	0.076	9.365	< .001	0.560	0.857
	BPS 9	0.717	0.074	9.652	< .001	0.571	0.862

4. Bergen Social Media Addiction*Fit indices*

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.979
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.955

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.080

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	SMA 1	0.492	0.113	4.337	< .001	0.270	0.714
	SMA 2	0.698	0.084	8.265	< .001	0.532	0.863
	SMA 3	0.614	0.096	6.370	< .001	0.425	0.803
	SMA 4	0.743	0.080	9.334	< .001	0.587	0.899
	SMA 5	0.796	0.072	11.03	< .001	0.655	0.938
	SMA 6	0.577	0.106	5.456	< .001	0.370	0.784

Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas

1. *Brief Self-Control Scale (BSCS)*

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.863	0.027	0.810	0.917

2. *Bedtime Procrastination Scale (BPS)*

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.832	0.032	0.770	0.894

3. *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.829	0.035	0.761	0.897

Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.061	.832

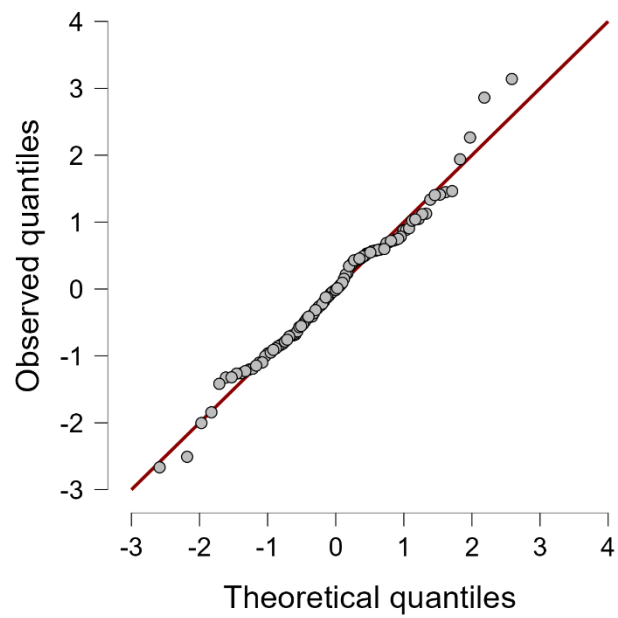
Uji Multikolonieritas

Coefficients

							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	29.43	0.702		41.92	< .001		
M ₁	(Intercept)	28.30	5.516		5.131	< .001		
	Self-Control	-0.313	0.100	-0.316	-3.138	.002	0.612	1.634
	Social Media Addiction	0.528	0.145	0.366	3.631	< .001	0.612	1.634

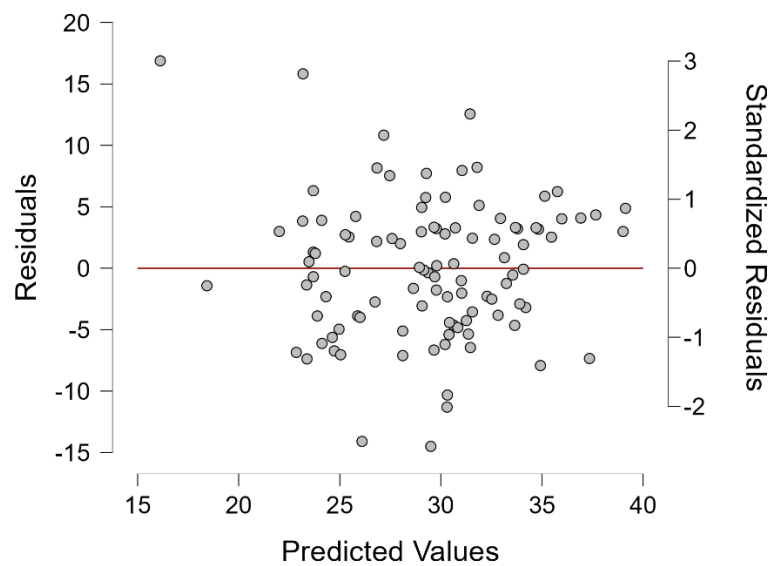
Uji Linieritas

Q-Q Plot Standardized Residuals



Uji Heterokedasitas

Residuals vs. Predicted



Lampiran 9 Uji Hipotesis

Direct effects

							95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
Self-Control	→	Bedtime Procrastination	-0.316	0.095	-3.315	< .001	-0.503	-0.129

Indirect effects

									95% Confidence Interval	
					Std. estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper
Self-Control	→	Social Media Addiction	→	Bedtime Procrastination	-0.228	0.063	-3.592	< .001	-0.352	-0.104

Total effects

							95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
Self-Control	→	Bedtime Procrastination	-0.544	0.064	-8.502	< .001	-0.670	-0.419

Lampiran 10 Tabulasi Data Responden

1. Tabulasi Skala *Self-Control*

2	1	3	1	1	2	2	2	2	2
2	1	1	2	1	2	3	2	4	2
3	3	4	2	3	2	2	2	2	3
4	4	2	2	2	3	5	3	4	4
4	2	4	3	4	2	4	4	4	4
4	2	4	5	4	4	4	4	5	3
3	3	2	5	2	3	3	2	4	2
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4
3	4	5	4	2	4	4	3	4	5
2	1	5	3	1	4	5	1	5	2
4	4	3	4	2	3	2	3	4	4
2	1	5	3	3	4	3	1	1	2
4	3	2	5	3	3	4	3	5	4
4	3	4	2	2	2	4	2	4	4
4	3	3	5	2	2	4	2	2	4
2	2	2	3	2	1	4	1	2	2
3	3	2	4	2	2	3	2	2	4
2	2	2	2	2	2	4	2	2	3
3	3	3	3	3	4	4	2	3	2
5	5	5	3	1	1	5	5	5	5
2	2	4	2	1	4	4	3	4	2
4	2	4	4	2	3	5	2	2	4
3	3	1	2	3	3	3	2	4	3
4	2	3	2	3	2	3	2	3	4

1	1	1	2	1	1	5	1	1	2
3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	1	4	4	3	3	3	3	3
2	2	2	4	2	3	4	2	4	4
3	2	2	3	2	3	4	2	2	2
3	4	1	5	2	4	5	4	2	5
3	2	3	3	2	3	4	2	4	3
4	4	4	4	2	2	4	4	4	4
2	1	1	1	2	1	2	4	2	4
5	5	4	4	3	4	5	4	4	4
3	2	3	2	1	2	2	1	3	3
3	2	2	2	1	2	3	2	2	3
2	1	3	1	1	2	2	2	1	4
2	3	2	3	3	3	2	2	2	4
4	5	3	5	3	3	4	5	2	1
2	1	1	3	3	2	2	3	1	2
3	4	5	3	3	4	4	3	4	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
3	4	5	5	3	3	4	4	5	5
3	4	4	5	4	4	4	4	4	4
3	4	3	3	4	3	3	2	4	5
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4
3	3	3	3	2	2	4	3	3	4
4	3	3	3	2	3	4	2	4	5
3	2	2	2	2	4	5	2	4	5
3	3	4	4	2	4	3	4	4	4
4	3	3	5	4	4	4	4	5	4

4	4	4	4	2	3	4	4	4	5
4	4	5	5	4	3	4	4	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
3	3	3	4	3	4	4	4	3	4
2	2	2	5	2	2	4	2	4	4
4	4	5	5	4	4	4	5	5	5
3	3	2	5	2	2	4	4	2	4
4	2	2	2	2	2	4	1	3	3
4	3	3	4	2	3	4	4	4	2
3	4	4	5	2	5	5	4	4	4
3	3	4	5	3	4	4	4	5	2
2	3	3	3	2	4	3	2	5	2
2	2	2	2	1	2	3	3	2	3
3	4	4	5	2	2	4	3	4	5
3	4	4	5	4	3	4	4	3	2
5	4	5	3	2	4	3	2	4	4
4	2	1	3	1	2	3	2	4	3
4	1	1	2	1	2	3	1	3	3
4	4	5	5	4	3	4	4	4	5
4	2	2	4	2	3	4	2	4	3
2	2	5	2	1	5	5	2	5	2
3	2	1	2	1	1	2	2	4	2
4	2	4	1	2	3	4	2	3	4
4	4	5	3	2	5	5	4	5	4
1	2	2	5	2	2	1	2	5	4
2	2	2	2	2	2	4	1	2	2

2	4	3	4	2	3	3	4	5	4
1	5	5	5	5	5	4	5	5	5
4	5	5	2	5	1	5	2	5	5
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
3	4	3	4	5	5	5	4	3	4
3	1	2	3	1	2	3	2	2	4
4	3	2	5	2	2	4	3	4	4
2	3	2	2	2	3	2	2	4	3
3	4	2	3	2	3	3	3	2	2
4	4	2	4	2	3	4	2	4	5
4	5	2	4	2	2	4	4	4	5
3	5	5	3	5	3	5	3	3	1
4	3	3	4	1	3	4	3	3	3
4	4	4	4	2	3	4	4	4	5
4	4	5	4	3	4	4	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	2	3	2	3	3	2	3	3
3	2	2	2	2	2	3	2	4	4
3	3	2	3	2	3	4	4	3	3
4	2	5	3	2	3	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	4	3	2	2
4	1	1	1	1	2	5	1	4	2
1	1	1	2	1	1	2	1	1	2
4	2	3	4	2	3	4	4	4	4
4	3	2	4	3	3	4	3	4	4

2. Tabulasi Skala *Bedtime Procrastination*

5	3	5	5	5	5	5	4	4
3	2	4	4	4	2	4	5	1
2	2	2	4	3	4	4	4	4
1	2	1	4	2	4	5	1	2
4	4	5	5	2	4	4	5	2
4	3	4	5	5	5	4	4	4
4	1	3	2	4	2	1	1	1
2	2	2	4	2	2	2	2	2
2	2	2	4	4	2	2	1	3
5	1	5	5	5	5	5	1	5
4	4	3	4	4	4	3	4	4
5	1	3	5	3	4	5	5	3
4	4	2	4	3	2	3	3	2
4	1	2	5	2	3	3	2	2
4	1	2	4	1	4	5	2	5
4	3	2	4	4	4	3	4	2
4	3	2	4	4	4	2	4	3
4	4	5	5	2	4	5	5	4
4	2	4	3	2	4	4	2	4
1	1	1	5	3	1	1	1	1
4	2	4	4	3	4	4	4	3
4	1	2	5	4	4	3	4	2
3	2	3	4	2	3	3	3	2
3	2	3	4	4	3	2	3	2
5	5	5	5	5	5	4	5	5
4	4	5	4	4	4	4	4	5

5	5	4	4	4	4	3	3	5
5	1	4	4	5	5	3	2	4
4	1	2	4	2	4	4	3	4
3	1	1	1	1	4	4	1	2
4	3	1	4	2	5	2	3	2
4	2	2	2	4	2	2	2	2
5	1	1	5	5	5	1	5	2
3	3	3	2	3	2	4	3	2
5	5	4	5	5	5	2	5	5
4	1	2	4	5	4	5	5	3
5	4	4	5	5	5	4	5	5
3	3	2	2	3	3	3	2	2
5	1	5	5	1	5	5	5	3
2	4	5	3	4	1	4	3	4
3	2	2	4	2	1	1	2	2
4	2	2	4	2	2	2	2	2
4	1	2	4	2	2	2	1	2
3	2	2	2	3	3	4	3	3
2	3	2	2	2	1	2	2	2
4	2	3	4	2	3	3	4	3
5	4	4	5	4	4	4	4	3
4	3	2	4	4	4	3	3	3
4	2	1	4	4	4	4	3	3
4	2	4	4	2	4	3	3	4
4	1	3	4	2	3	4	3	3
5	1	1	4	2	3	4	2	3
2	1	1	3	1	2	2	2	2

2	3	2	3	3	3	3	3	4
5	5	1	5	1	5	5	5	1
4	2	1	2	2	4	4	2	4
4	4	4	4	4	4	4	5	4
5	2	4	4	5	5	5	4	5
5	4	4	5	5	5	4	5	3
4	2	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	4	4	4	4	4	4
5	4	2	4	4	2	2	4	3
2	2	3	4	3	4	2	2	2
2	2	2	3	4	4	3	2	4
4	2	4	5	4	4	4	4	5
2	2	3	3	4	2	2	3	2
4	2	3	3	4	4	4	2	4
3	2	2	4	2	2	2	2	2
2	5	2	4	4	3	4	3	4
2	4	2	4	4	2	3	4	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	4	4	4	5	5	5	4	5
5	1	1	5	5	1	5	5	5
5	5	4	5	5	5	5	4	4
4	2	3	4	3	5	5	5	4
1	1	1	3	1	3	2	2	2
4	2	5	4	4	4	5	4	2
5	4	4	4	4	5	5	5	4
1	2	1	1	2	1	1	1	2
5	3	1	1	2	1	2	1	1

5	1	5	5	5	5	5	5	1
4	3	4	4	4	4	4	3	4
2	1	3	2	1	3	4	3	4
5	2	2	5	3	5	3	4	3
4	4	2	4	4	4	3	4	2
4	3	2	3	4	4	4	3	2
4	3	1	3	4	4	1	2	3
4	1	3	4	4	5	3	3	3
2	4	4	5	4	5	4	4	4
5	1	1	5	5	5	1	5	1
4	4	4	4	4	4	1	5	1
4	2	2	4	2	2	2	4	4
3	2	2	3	2	3	2	4	3
4	2	2	2	4	4	4	4	2
4	3	3	4	3	4	4	4	4
5	4	4	5	5	5	4	5	1
3	3	3	3	3	4	4	3	3
4	1	3	4	4	3	3	4	1
4	4	3	4	3	2	2	3	3
5	5	4	5	5	5	5	5	5
5	5	4	5	4	5	5	4	5
3	1	2	4	2	2	2	2	2
4	1	2	4	3	4	4	3	3

3. Tabulasi Skala *Social Media Addiction*

5	5	4	4	4	5
4	2	4	5	4	3
5	5	5	4	3	2
5	2	4	1	1	2
5	4	5	5	5	5
4	4	5	4	2	2
5	4	5	3	1	3
2	3	1	3	1	3
4	3	4	2	1	1
5	5	5	5	3	3
4	4	4	3	3	3
3	3	3	4	3	5
4	4	4	4	2	4
4	4	4	3	3	4
5	1	3	1	1	2
5	4	2	3	2	4
4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	4	5
3	3	2	3	2	2
5	5	5	5	4	2
3	3	4	4	2	2
3	3	4	4	3	4
3	3	4	3	4	3
3	4	4	3	4	3
5	5	5	5	5	5
3	3	4	5	5	4

5	5	5	3	4	5
4	4	5	2	2	3
2	4	4	4	3	4
1	3	1	3	1	5
4	4	4	4	3	3
2	2	2	2	2	2
5	5	5	5	5	4
2	3	4	2	1	1
5	4	4	5	5	3
4	4	5	5	1	4
5	5	4	5	5	5
2	3	4	3	2	4
5	4	5	2	1	1
2	4	3	3	2	3
3	3	4	2	2	1
4	4	2	3	2	2
4	4	4	2	2	2
2	2	3	4	2	2
3	2	2	2	2	3
3	2	2	3	2	2
5	5	5	5	3	5
5	4	4	3	2	1
4	4	2	5	1	4
4	3	3	2	2	2
3	3	2	2	1	3
2	4	1	4	1	2
4	3	2	2	2	1

4	4	4	4	4	3
1	1	1	1	1	1
2	4	2	3	2	2
4	4	4	4	4	4
4	1	3	4	1	4
4	4	4	4	4	5
4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	2	3
3	3	3	2	2	2
4	3	4	4	2	2
5	5	4	3	3	3
5	4	4	4	3	4
5	4	2	4	2	4
5	4	4	3	2	2
4	4	4	4	2	3
5	5	4	4	3	5
4	4	4	5	3	5
5	2	4	2	2	2
4	4	4	4	3	4
1	5	5	5	5	1
5	4	5	3	4	5
4	3	2	3	4	3
3	4	5	1	1	1
4	4	4	2	2	4
5	5	4	5	4	4
4	3	2	3	1	3
1	1	3	1	1	1

5	5	5	4	1	5
4	4	4	4	4	4
3	4	1	2	2	3
4	5	4	5	1	4
4	4	4	4	4	4
4	3	4	3	2	4
3	4	4	3	4	4
4	3	4	4	4	4
4	4	5	4	4	4
3	5	5	5	1	5
4	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	2	2	3	2	2
4	4	4	2	2	2
3	3	4	3	2	3
5	5	5	5	5	4
3	3	3	4	3	3
4	4	4	4	4	4
3	2	4	4	3	4
5	5	2	1	1	5
5	5	4	4	5	5
5	4	5	3	4	3
5	4	3	5	3	4



Sahrul Febriansaputra

220401110010_Sahrul Febriansaputra_Skripsi

JUNI [2]

Document Details

Submission ID

trn:oid::3618:144004513

Submission Date

Jun 23, 2026, 8:49 PM GMT+7

Download Date

Jun 23, 2026, 8:56 PM GMT+7

File Name

220401110010_Sahrul Febriansaputra_Skripsi.pdf

File Size

3.3 MB

185 Pages

35,405 Words

222,214 Characters



21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 14%  Internet sources
 - 11%  Publications
 - 18%  Submitted works (Student Papers)
-