

**HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION*
DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA
SISWA SEKOLAH LANJUTAN TINGKAT ATAS
(SLTA)**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Dosen Pembimbing
Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.



Oleh
VIONA AZHURA ASRIL
NIM. 21006096

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

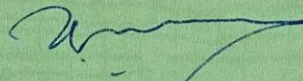
PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION*
DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION*
PADA SISWA SEKOLAH LANJUTAN TINGKAT ATAS (SLTA)

Nama : Viona Azhura Asril
NIM/BP : 21006096/2021
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 15 Agustus 2025

Disetujui Oleh
Pembimbing Akademik,



Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.
NIP. 198505052008122002

Kepala Departemen,



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.
NIP. 199006012015041002

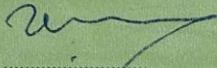
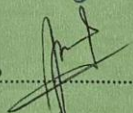
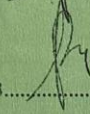
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)
Nama : Viona Azhura Asril
NIM : 21006096
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 15 Agustus 2025

Tim Penguji,

NO.	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.	1..... 
2. Anggota 1	: Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.	2..... 
3. Anggota 2	: Rima Pratiwi Fadli, M.Pd.	3..... 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Viona Azhura Asril
NIM/BP : 21006096/2021
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Hubungan antara Smartphone Addiction dengan Bedtime Procrastination pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)*" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 15 Agustus 2025
Saya yang menyatakan,



Viona Azhura Asril
NIM. 21006096

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim, Allahumma shalli ala muhammad, wa'ala ali muhammad. Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, kesehatan dan nikmat kepada peneliti sehingga memudahkan segala bentuk urusan dan memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons. selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran dalam membimbing, memberi masukan, arahan saran, serta semangat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Nurfarhanah, M. Pd., Kons. selaku dosen penguji 1 dan Ibu Rima Pratiwi Fadli, M. Pd. selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan, saran, dan ilmu pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku dosen *judge* dan Ketua Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan baik secara administratif, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak dan Ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu

pengetahuan, pembelajaran dan pengalaman yang bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.

5. Bapak Ramadi, selaku Staf Tata Usaha Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan terbaik dan bantuan dalam proses administrasi dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis yang tersayang dan tercinta yang selalu memberikan doa yang tiada henti dan merestui setiap langkah yang penulis tempuh, serta selalu memberikan dukungan moril dan materil selama perjalanan pendidikan peneliti. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Asril dan Ibunda Rini Kurniasih, A.Md. atas pengorbanan yang telah Ayahanda dan Ibunda berikan. Insyaallah semua harapan Ayahanda dan Ibunda terhadap peneliti diridhoi Allah SWT dan menjadi kesuksesan bagi peneliti. Semoga karya tulis dan gelar ini menjadi salah satu bentuk bakti penulis kepada ayahanda dan ibunda tercinta.
7. Seluruh anggota keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada rekan-rekan seperjuangan dari Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan, bantuan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Ucapan terimakasih kepada diri sendiri yaitu Viona Azhura Asril. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, tidak menyerah walaupun banyak rintangan yang menghadang. Terimakasih telah berani melangkah, terus belajar dan berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Setiap perjuangan yang telah dilalui adalah bukti bahwa peneliti mampu dan semoga ke depan peneliti bisa terus berkembang serta mencapai impian yang lebih besar. Aamiin.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan yang telah diberikan menjadi ladang pahala dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Peneliti berharap skripsi ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2025

Viona Azhura Asril

NIM. 21006096

ABSTRAK

Viona Azhura Asril. 2025. Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kebiasaan tidur ini tergantung dari kegiatan yang dilakukan remaja. Semakin banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan remaja, maka semakin banyak dari mereka yang mengalami masalah gangguan tidur. Walaupun tidur merupakan hal yang penting bagi setiap orang, tetapi juga terdapat masalah yang sering terjadi yaitu penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*). Salah satu alasan mereka melakukan *bedtime procrastination* yaitu mereka menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan *smartphone addiction* pada siswa SLTA, (2) mendeskripsikan *bedtime procrastination* pada siswa SLTA, (3) menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SLTA.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan deskriptif. Populasi terdiri dari 1130 siswa SMAN 1 Bukittinggi tahun ajaran 2025/2026. Sampel berjumlah 296 siswa yang diperoleh menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* kepada siswa yang sudah di uji validitas dengan hasil valid yaitu 23 item pada *smartphone addiction* dan 22 item pada *bedtime procrastination*. Hasil uji reliabilitas dengan rumus *cronbach alpha* dengan hasil yaitu 0,828. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan persentase dan analisis korelasional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) *smartphone addiction* berada pada kategori sedang (52,03%), (2) *bedtime procrastination* berada pada kategori rendah (46,96%), (3) terdapat hubungan positif yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* dengan koefisien korelasi sebesar 0,498 dan signifikan sebesar 0,000 pada tingkatan hubungan yang sedang. Artinya, bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* siswa, maka semakin tinggi *bedtime procrastination* siswa, sebaliknya apabila semakin rendah *smartphone addiction* siswa, maka semakin rendah *bedtime procrastination* siswa. Implikasi hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah terutama pada layanan individu dalam pengentasan perilaku *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* siswa.

Kata Kunci: *Smartphone, Smartphone Addiction, Bedtime Procrastination, Gangguan Tidur, Kebiasaan Tidur.*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)”. Shalawat beserta salam peneliti ucapkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman jahiliyah ke zaman ilmiah, serta memberikan perubahan kepada umat manusia untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan dan berakhlakul karimah.

Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1) Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi pada masa yang akan datang. Peneliti berharap skripsi ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, Agustus 2025

Viona Azhura Asril

NIM. 21006096

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH.....	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Asumsi Penelitian	12
F. Tujuan Penelitian	13
G. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Kajian Pustaka	16
1. <i>Bedtime Procrastination</i>	16
2. <i>Smartphone Addiction</i>	22
3. Hubungan antara <i>Smartphone Addiction</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i> pada Siswa Sekolah Menengah Atas	30
4. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling	32
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Jenis dan Sumber Data.....	43
D. Definisi Operasional	44

E. Instrumen dan Pengembangannya	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Pengembangan Instrumen Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Analisis Deskriptif	53
2. Pengujian Persyaratan Analisis	57
3. Analisis Korelasional	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Deskripsi Hasil Data Penelitian	60
B. Pembahasan Hasil Penelitian	73
C. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V PENUTUP	84
A. Simpulan.....	84
B. Implikasi terhadap Layanan BK	85
C. Rekomendasi.....	89
KEPUSTAKAAN	91
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian	40
Tabel 2 Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3 Skala Likert <i>Bedtime Procrastination</i>	46
Tabel 4 Skala Likert <i>Smartphone Addiction</i>	46
Tabel 5 Kisi-Kisi Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i>	47
Tabel 6 Kisi-Kisi Instrumen <i>Smartphone Addiction</i>	48
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i>	52
Tabel 8 Reliabilitas Uji Valid Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i>	53
Tabel 9 Mean <i>Smartphone Addiction</i> dan <i>Bedtime Procrastination</i>	54
Tabel 10 Standar Deviasi <i>Smartphone Addiction</i> dan <i>Bedtime Procrastination</i> ...	54
Tabel 11 Kategori Penskoran <i>Smartphone Addiction</i>	56
Tabel 12 Kategori Penskoran <i>Bedtime Procrastination</i>	56
Tabel 13 Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi.....	59
Tabel 14 Deskripsi Data <i>Smartphone Addiction</i>	61
Tabel 15 Deskripsi Data <i>Bedtime Procrastination</i>	66
Tabel 16 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 17 Hasil Uji Linieritas	71
Tabel 18 Hasil Uji Korelasi.....	72

GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	37
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Smartphone Addiction</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i>	99
Lampiran 2 Hasil <i>Judge</i> Instrumen	116
Lampiran 3 Rekap Hasil Uji Valid dan Reliabilitas	128
Lampiran 4 Instrumen Penelitian <i>Smartphone Addiction</i> dan <i>Bedtime Procrastination</i>	135
Lampiran 5 Tabulasi Data <i>Smartphone Addiction</i> Keseluruhan	149
Lampiran 6 Tabulasi Data <i>Smartphone Addiction</i> Peraspek	155
Lampiran 7 Tabulasi Data <i>Bedtime Procrastination</i> Keseluruhan.....	186
Lampiran 8 Tabulasi Data <i>Bedtime Procrastination</i> Peraspek	192
Lampiran 9 Surat-Surat Penelitian	208
Lampiran 10 Pedoman Observasi dan Pedoman Wawancara	214

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi setiap manusia (Sulistiyani, 2019). Tidur penting bagi kesehatan tubuh dan berguna untuk meningkatkan imun. Kebutuhan tidur yang cukup dapat memberikan manfaat bagi remaja yaitu mereka lebih konsentrasi saat berada di sekolah dan dapat mengalami tumbuh kembang yang baik sesuai dengan tahap perkembangannya (Feriani, 2020). Setiap remaja memiliki durasi tidur normal yang berbeda-beda, remaja membutuhkan durasi tidur yang normal selama 8-9 jam pada malam hari (Kemenkes UPK, 2021). Namun kebiasaan tidur ini tergantung dari kegiatan yang dilakukan remaja. Semakin banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan remaja, maka semakin banyak dari mereka yang mengalami masalah gangguan tidur.

Remaja akhir tidur lebih sedikit dibandingkan remaja yang lebih muda dan menyukai melakukan aktivitas yang menyenangkan pada malam hari (Colrain & Baker, 2011). Aktivitas seperti menonton film, berkumpul bersama dengan teman di malam hari, serta menggunakan *smartphone* membuat remaja menunda untuk tidur (Octarina, 2018). Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur menjadi penyebab terlambatnya tidur. Paparan cahaya di malam hari (mendekati waktu tidur) dapat menekan produksi melatonin, menunda waktu tidur, dan menurunkan total durasi tidur (Blume dkk., 2019).

Walaupun tidur merupakan hal yang penting bagi setiap orang, tetapi juga terdapat masalah yang sering terjadi yaitu penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*). *Bedtime procrastination* merupakan penundaan waktu tidur yang dilakukan oleh individu bukan karena alasan mendesak (Kroese et al., 2014). Salah satu dampak negatif dari *bedtime procrastination* yaitu kurangnya waktu tidur yang dimiliki yang mengakibatkan individu mengalami dampak negatif dari kurangnya waktu tidur (Kroese et al., 2014). Ada beberapa alasan seseorang melakukan *bedtime procrastination*. Pertama, karena pergi keluar dengan teman pada malam hari. Kedua, sengaja untuk terlibat dalam kegiatan yang mendalam untuk melampiaskan rasa khawatir. Ketiga, ingin membuat perhiasan seperti anting, kalung dan gelang atau ingin menonton sebuah dokumentasi. Keempat, mereka ingin mengecek sosial media ataupun bermain game sampai tengah malam walaupun mereka merasa hal tersebut tidak wajib (Nauts et al., 2019). Dari alasan tersebut, salah satunya mereka menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Fenomena tersebut tidak lepas dari peran *smartphone* yang semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari dan sering menjadi faktor utama penyebab individu menunda tidur.

Smartphone kini hadir dengan fitur-fitur yang jauh lebih lengkap (Sarwar & Soomro, 2013). Penciptaan dan perkembangan *smartphone* telah mengubah kehidupan sehari-hari individu. Yang mana *smartphone* mempunyai banyak fitur seperti *game*, akses internet dan jejaring sosial, olah pesan, video, multimedia, dan fitur navigasi sehingga dapat digunakan

sebagai alat untuk meningkatkan produktivitas pembelajaran, media interaksi yang tidak terhalang jarak dan waktu, serta membantu peserta didik dalam mencari dan memperoleh ilmu pengetahuan dengan cepat, dimana saja dan kapan saja (Syahyudin, 2020). Hal ini membuat penggunaan *smartphone* menjadi semakin terikat dengan kehidupan sehari-hari individu dibandingkan dengan teknologi lain.

Smartphone yang dilengkapi dengan akses internet membuat individu semakin mudah dalam berkirim pesan keseluruh dunia dengan menggunakan berbagai aplikasi, seperti *facebook*, *twitter*, *whatsapp*, *line*, *wechat*, *instragram*, *tiktok* dan lain sebagainya (Sarmila, 2023). Namun dengan adanya hal tersebut, menyebabkan masalah dalam kehidupan manusia. Kebutuhan teknologi lebih banyak memiliki konsekuensi seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, tingkat keterlibatan yang tinggi dalam teknologi dan akhirnya mengalami *smartphone addiction* (Madjid, 2020).

Smartphone addiction secara garis besar merupakan ketergantungan atau kecenderungan individu dalam menggunakan *smartphone* secara terus menerus sehingga tidak memikirkan dampak negatifnya (Mulyati & NRH, 2018). *Smartphone addiction* juga dapat diartikan sebagai bentuk penggunaan *smartphone* dengan waktu yang berlebihan dan melibatkan diri sendiri pada hal yang menjadi ketergantungan, sehingga hilangnya kontrol diri dan munculnya kecemasan psikologis (Cho, Kim & Park, 2017).

Sedangkan menurut Kwon et al (2013) menjelaskan bahwa *smartphone addiction* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Aspek-aspek dari *smartphone addiction* ini yaitu *daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, and tolerance* (Kwon et al, 2013). Dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* merupakan bentuk perilaku kecanduan yang ditandai dengan keterkaitan yang berlebihan terhadap penggunaan *smartphone* sehingga menimbulkan masalah sosial maupun pribadi.

Menurut eMerketer (DJO, 2023) penggunaan *smartphone* yang dikatakan *addiction* yaitu apabila menggunakannya lebih dari 4 jam dalam sehari. Tingginya penggunaan *smartphone* di era modern ini, akan menjadi masalah karena penggunaanya tidak dibatasi dalam batas waktu. Hal tersebut akan membuat penggunaanya menjadi kecanduan jika terus-menerus menggunakan *smartphone* (Rumapea, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Khou et al., 2024) mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi sebanyak 59,5%. Mayoritas subjek (93,8%) menyatakan bahwa kegiatan yang padat menyebabkan mereka mengalami penundaan waktu tidur. Faktor-faktor penyebabnya seperti menggunakan *smartphone* sebanyak 26,5% dan kesulitan tidur (10,3%) juga memberikan sumbangan

yang signifikan terhadap *bedtime procrastination*. Selanjutnya, hasil penelitian oleh Amalia (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa PSIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, sebagian besar mengalami *smartphone addiction* sedang sebanyak 58 responden (69,0%), mengalami *bedtime procrastination* sedang 60 responden (71,4%), dan memiliki tingkat *nomophobia* parah sebanyak 46 responden (54,8%).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) tentang “Kecanduan *Smartphone* pada Siswa di SMAN 1 Rao Kabupaten Pasaman” terdapat siswa yang kecanduan *smartphone* dilihat dari aspek *productivity lost* (kehilangan produktivitas) berada pada kategori sedang dengan persentase (55,81%). Selanjutnya berdasarkan indikator penurunan produktivitas dalam belajar berada pada kategori tinggi dengan persentase (40,70%) dan indikator penurunan produktivitas diluar kegiatan belajar berada pada kategori rendah dengan persentase (44,19%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Comsiana (2023) yang berjudul “Hubungan *Smartphone Addiction* terhadap *Nomophobia* di SMAN 1 Nawangan Pacitan” menyatakan terdapat *smartphone addiction* sebanyak 47 subjek (87%) pada kategori rendah. Artinya, tingkat *smartphone addiction* siswa bervariasi, yang mana dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan dan intensitas penggunaan *smartphone*.

Pada saat konseling individu yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2024 saat melakukan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di SMAN 1 Bukittinggi, siswa menjelaskan bahwa siswa menggunakan

smartphone dengan rata-rata 10 jam perhari, dan memiliki satu *smartphone*. Ketika baterai *smartphone* nya habis, siswa tersebut bermain *smartphone* sambil di *charge*. Siswa tersebut menggunakan kuota internet lebih dari 15 gb perbulannya. Siswa mengatakan tinggal sendiri (Kost) dan jauh dari perhatian orangtua, sehingga tidak ada yang menasehatinya dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini yang menyebabkan siswa mengalami *bedtime procrastination*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lemola, dkk (2020), yang mana didapatkan hasil bahwa penggunaan *smartphone* di malam hari pada dewasa awal berdampak signifikan dengan kualitas dan pola tidur serta merupakan salah satu penyebab individu melakukan penundaan waktu tidur.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 17-18 Februari 2025 terhadap 15 orang siswa kelas X SMAN 1 Bukittinggi, diperoleh informasi bahwa terdapat 9 orang siswa yang memiliki kebiasaan menunda waktu tidur dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Siswa tersebut menghabiskan waktu malamnya untuk bermain media sosial, bermain *game*, menonton video atau drama korea, dan juga melakukan aktivitas lain pada *smartphone* mereka. Rata-rata siswa tersebut tidur pada pukul 02.00-03.00 WIB. Hal ini dapat berdampak pada tingkat kelelahan siswa di siang hari, menurunnya konsentrasi belajar dan beresiko terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Yang mana hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, dkk (2024) bahwa *smartphone addiction* menyebabkan

rendahnya minat belajar, kurang fokus selama pembelajaran dan penurunan prestasi akademik karena mereka menggunakan *smartphone* untuk hiburan dibanding belajar, yang pada akhirnya mempengaruhi minat belajar dan hasil belajar mereka.

Ditemukan juga, beberapa siswa merasa sulit untuk tidur pada waktu yang telah ditentukan, mereka merencanakan untuk tidur pada jam 10 malam, namun kenyataannya mereka bisa tertidur pada jam 2 dini hari, karena mereka terfokus kan pada hal lain seperti bermain *smartphone*. Siswa mengatakan kecanduan bermain *smartphone* hingga larut malam sangat mengganggu jam tidur sehingga menyebabkan telat bangun dan badan tidak segar di pagi harinya. Beberapa siswa mengatakan tidak bisa mengendalikan diri untuk tidur lebih awal, mereka menikmati tidur pada dini hari walaupun tidak ada tugas dari sekolah ataupun aktivitas yang wajib untuk dikerjakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kameli, Purwitaningtyas & Prayitno (2022) bahwa kecanduan *smartphone* dapat membuat siswa sibuk dengan *smartphone* hingga lupa waktu, sehingga membutuhkan perhatian dari orang tua. Jika kualitas tidur siswa sudah baik, maka tubuh siswa akan sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas di siang hari.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadzikowska-wrzosek (2018) hanya 20% remaja tidur pada jam yang diinginkan, para remaja yang berpartisipasi dalam survei mengakui bahwa mereka biasanya tidak tidur pada waktu yang direncanakan, dan

berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Miyagawa, dkk. (2024) Kelompok usia 18–20 tahun memiliki skor *bedtime procrastination* yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia ≥ 51 tahun dan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 41–50 tahun. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Khairunnisa & Rusli (2023) dengan subjek 279 remaja pengguna media sosial dengan usia 17-22 tahun yang berdomisili di kota Padang dalam kategori *bedtime procrastination* yang sedang (47.3%) dan tinggi (30.5%).

Ketika siswa memiliki jam tidur yang baik, maka hal ini akan meningkatkan kualitas proses belajar di sekolah, siswa juga akan memiliki tubuh yang lebih sehat dan fit karena jam tidur yang cepat dan teratur. Namun sayangnya, saat observasi siswa mengatakan dapat dengan sadar menunda waktu tidurnya hanya untuk hal-hal yang bukan menjadi kepentingan, siswa mengaku sulit untuk mengatur ulang jam tidur yang sudah rusak, ditambah lagi lingkungan pertemanan juga memiliki jam tidur yang sama, menyebabkan siswa berkomunikasi dengan teman-temannya dengan *smartphone* hingga larut malam dan hal tersebut terjadi secara berulang yang menjadikan sebuah rutinitas baru. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa yaitu siswa mendapatkan ranking 32 dari 34 orang di kelas.

Siswa mengeluhkan ingin tidur cepat namun tidak ada aksi yang dilakukan, mereka hanya terus bermain *smartphone* karena merasa saat malam sepi dan hanya *smartphone* yang dapat menjadi teman mereka. Hal

ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan beberapa siswa yang juga mengatakan bahwa mereka sulit untuk mengontrol menggunakan *smartphone*, seperti ketika di malam hari saat mereka mencoba untuk tidur dan meninggalkan *smartphone*, tetapi mereka selalu gagal dan kembali menggunakannya sehingga mengakibatkan jam tidur yang tidak teratur. Selain itu mereka juga memiliki hubungan yang sangat dekat dengan teman-teman di dunia maya, dibandingkan dengan dunia nyata. Mereka mengatakan bahwa lebih nyaman berkomunikasi dengan teman online. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Bayuni (2018) bahwa siswa lebih suka membalas pesan atau *chattingan* dengan teman di dunia maya, dibandingkan mengobrol dengan teman yang ada disampingnya atau di dunia nyata. Mereka memegang *smartphone* hingga 20 kali dalam sehari.

Siswa mengatakan mereka memiliki perasaan yang tidak terkendali saat menggunakan *smartphone*, seperti selalu menyisihkan uang jajannya untuk membeli kuota internet agar mereka selalu terhubung dengan *smartphone*. Ketergantungan siswa terhadap *smartphone* menimbulkan perasaan senang dan dianggap dapat mengobati lelah sepulang sekolah dan apabila tidak ada *smartphone* mereka akan merasa kosong. Hal inilah yang menyebabkan banyaknya siswa merasa mudah stress dan memiliki ketidakstabilan emosi karena ketergantungannya pada *smartphone*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktasari (2022) bahwa siswa merasa kosong jika tidak main *smartphone*, perasaan tidak nyaman dan resah ketika tidak menggunakan *smartphone*.

Ditambah lagi siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah maupun tugas rumah karena tidak dapat melepaskan *smartphone* dari pikirannya. Siswa yang menghabiskan banyak waktu yang sia-sia dalam menggunakan *smartphone* menimbulkan beberapa gangguan dalam kehidupan sehari-hari, seperti lalai dalam mengerjakan tugas, pusing, minus mata bertambah dan gangguan tidur. Yang mana hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nabila, Sugiarti & Erlangga (2025) yaitu adanya ketergantungan *smartphone* pada siswa. Siswa cenderung bermain *smartphone* dibandingkan melakukan aktivitas lain sehingga siswa cenderung malas ketika ada tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan. Penggunaan *smartphone* berlebihan tersebut akhirnya membuat siswa mengalami pusing dan gangguan tidur.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Dengan memahami sejauh mana kedua variabel ini saling berkaitan, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan tidur remaja serta menjadi dasar dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui lebih lanjut keterkaitan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, *bedtime procrastination* dapat dipengaruhi oleh *smartphone addiction* karena adanya berbagai faktor yang berasal dari individu baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Berdasarkan uraian diatas maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja menghabiskan waktu berlebihan menggunakan *smartphone*, yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan psikologis mereka.
2. Remaja sering menunda tidur karena kecanduan *smartphone*, menyebabkan mereka tidur larut malam dan mengurangi kualitas tidur.
3. *Bedtime Procrastination* menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan gangguan pada fisik fisik.
4. Teman sebaya dengan kebiasaan tidur yang buruk memperburuk rutinitas tidur siswa, membuat mereka lebih sulit mengatur waktu tidur.
5. Meskipun sadar akan pentingnya tidur, siswa kesulitan mengendalikan kebiasaan tidur larut malam sehingga menyebabkan *bedtime procrastination*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka yang menjadi batasan masalah dalam

penelitian ini yaitu hubungan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana *smartphone addiction* yang dialami siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas?
2. Bagaimana *bedtime procrastination* yang dialami siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas?

E. Asumsi Penelitian

Asumsi dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. *Smartphone addiction* memiliki dampak dan perilaku yang dapat mempengaruhi pola tidur siswa
2. Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas rentan terhadap *smartphone addiction* karena mereka terlalu banyak bergantung pada teknologi untuk bermain *game*, komunikasi, mengakses media sosial dan aktivitas akademik mereka.
3. *Bedtime procrastination* terjadi pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, dimana siswa cenderung menunda waktu tidur meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan *smartphone addiction* pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas.
2. Untuk mendeskripsikan *bedtime procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas.
3. Untuk menguji hubungan signifikan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pengembangan teori ataupun praktik dalam dunia bimbingan dan konseling. Adapun manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama mengenai dampak *smartphone addiction* terhadap *bedtime procrastination*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan bisa berdampak pada penundaan waktu tidur, yang berdampak negatif pada kesehatan

fisik dan prestasi akademik serta mendorong siswa untuk mengatur waktu penggunaan *smartphone* sehingga mereka memiliki kebiasaan tidur yang lebih sehat.

b. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pengaruh *smartphone* terhadap pola tidur anak mereka dan membantu orang tua dalam membuat aturan penggunaan *smartphone* di rumah dengan metode *screen time policy*, serta mendampingi anak dalam membangun rutinitas tidur yang teratur dan sehat.

c. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi kepala sekolah dalam menyusun kebijakan tentang penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah dan merancang kebijakan sekolah seperti program *workshop* manajemen waktu.

d. Bagi guru BK

Hasil penelitian ini dapat membantu guru BK atau konselor dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling khususnya yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* dan pola tidur siswa. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pedoman untuk membuat program BK di sekolah.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya tentang faktor-faktor lain yang menjadi dasar hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*, misalnya regulasi diri, stres akademik, atau dukungan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai hubungan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Smartphone addiction* siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang (55,74%). Artinya, kecanduan *smartphone* sudah menjadi masalah nyata bagi siswa, yang tidak hanya mempengaruhi kebiasaan siswa, tetapi juga hubungan sosial dan keseharian siswa secara umum. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi atau pembinaan untuk mengurangi dampak negatif tersebut.
2. *Bedtime Procrastination* siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang (57,43%). Artinya, *bedtime procrastination* menjadi kebiasaan yang cukup umum di kalangan siswa, dan berpotensi mengganggu kesehatan, hasil belajar, dan produktivitas siswa keesokan harinya. Masalah ini membutuhkan perhatian, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan penggunaan *smartphone* secara teratur.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *smartphone addiction* (x) dengan *bedtime procrastination* (y) pada siswa dengan korelasi sebesar 0,498 dan signifikan sebesar 0,000 pada tingkatan hubungan yang sedang. Artinya, bahwa semakin tinggi *smartphone*

addiction siswa, maka semakin tinggi *bedtime procrastination* siswa, sebaliknya apabila semakin rendah *smartphone addiction* siswa, maka semakin rendah *bedtime procrastination* siswa.

B. Implikasi terhadap Layanan BK

Bimbingan dan konseling pada dasarnya adalah terjemahan dari Bahasa Inggris, yaitu *Guidance and Counseling* yang diambil dari sistem Pendidikan yang berlaku di Amerika Serikat sebagai negara tempat lahirnya istilah ini. Bimbingan dan konseling ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa dengan menciptakan lingkungan perkembangan yang kondusif, dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan, agar siswa dapat memahami dirinya sehingga mampu mengarahkan diri dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan perkembangannya (Syarqawi, 2018).

Sedangkan menurut Harahap & Sumarto (2020) bimbingan dan konseling adalah salah satu proses bantuan yang diberikan kepada siswa untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat. Oleh karena itu, guru BK/konselor perlu memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing siswa. Untuk mengurangi *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*, maka layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Layanan Informasi

Tujuan pemberian layanan informasi yaitu untuk mengentaskan permasalahan *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* pada siswa, dan meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif dari *smartphone addiction* dan kebiasaan menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*). Layanan ini juga bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengatur waktu penggunaan *smartphone* agar tidak mengganggu waktu dan produktivitas sehari-hari.

Layanan informasi yang diberikan harus menarik, kreatif, dan inovatif agar kualitas layanan bimbingan konseling semakin berkembang (Tanjung, Neviyarni & Firman, 2018). Untuk pemberian layanan informasi ini dapat melalui poster dan video yang menarik tentang “Pentingnya mengatur waktu penggunaan *smartphone*” dan “Bahaya penggunaan *smartphone* yang berlebihan”.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzah (2021), bahwa layanan informasi dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan dampaknya terhadap pola tidur siswa. Oleh karena itu, siswa diharapkan mampu menggunakan *smartphone* secara bijak dan teratur sesuai dengan jadwal yang normal.

Layanan ini tidak hanya diberikan kepada siswa yang mengalami *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* sangat tinggi, tinggi dan sedang saja, tetapi juga diberikan kepada seluruh siswa untuk

mencegah adanya permasalahan *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* lagi.

2. Layanan Konseling Individu

Berdasarkan hasil penelitian terdapat siswa yang *smartphone addiction* dengan kategori 1 orang sangat tinggi dan 14 orang tinggi. Oleh karena itu layanan konseling individu dapat diberikan oleh guru BK/konselor untuk membantu siswa yang mengalami *smartphone addiction*. Guru BK hendaknya memanggil siswa yang bersangkutan karena tidak semua siswa mengalami *smartphone addiction*. Guru BK dapat menjadi salah satu orang yang bisa dicari ketika siswa mengalami masalah dan membutuhkan bantuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yellasm, Latif & Mannenni (2022) bahwa layanan konseling individu menggunakan teknik *self-management* dapat mengurangi *smartphone addiction* pada siswa. Dimana siswa awalnya menggunakan *smartphone* secara terus menerus dan setelah diberikan konseling individu dengan teknik tersebut siswa mengalami perubahan yaitu mulai mampu mengatur waktunya sendiri dan mengurangi penggunaan *smartphone* di rumah dan di sekolah serta sudah melengkapi tugas yang menumpuk. Hal tersebut karena dengan teknik ini siswa diarahkan untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang produktif dan menjalankan kegiatan sesuai dengan jadwal yang sudah mereka buat.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memberikan ruang kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi permasalahan *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*. Melalui interaksi kelompok, siswa dapat saling memberi dukungan dan motivasi untuk mengubah kebiasaan negatif menjadi perilaku yang lebih sehat. Kegiatan dalam layanan bimbingan kelompok dapat melibatkan diskusi, simulasi pengaturan waktu, *role play*, dan refleksi diri yang difasilitasi oleh guru BK. Dengan metode ini, siswa didorong untuk menyadari pola kebiasaan mereka yang merugikan serta mencari solusi bersama untuk meningkatkan pengendalian diri, terutama dalam penggunaan *smartphone* di malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas dengan pembahasan mengenai Tips mengelola waktu malam hari dengan bijak, Tidur berkualitas, prestasi meningkat, dan Berani tantang diri: 3 hari tanpa *smartphone* setelah jam 9 malam. Dari hasil penelitian pada siswa yang *smartphone addiction* rendah dapat membuat siswa menjadi tidak *smartphone addiction* lagi, karena mereka sudah diberikan bimbingan sebelum mereka masuk ke tahap *smartphone addiction* yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap & Dewi (2021) bahwa *smartphone addiction* dapat diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Setelah dilakukan

eksperimen terdapat perubahan yang signifikan pada penggunaan gadget, menurun dari tinggi menjadi sangat rendah, sehingga setelah dianalisis hasilnya yaitu bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dikatakan efektif dalam menurunkan *smartphone addiction* pada siswa.

C. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka beberapa saran kepada pihak terkait yaitu:

1. Bagi Guru BK

Guru BK menyusun program layanan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu layanan informasi dengan membuat poster dan video menarik tentang “Pentingnya mengatur waktu penggunaan *smartphone*” dan “Bahaya penggunaan *smartphone* yang berlebihan”. Layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas tentang “Tips mengelola waktu malam hari dengan bijak”, “Tidur berkualitas, Prestasi Meningkat”, dan “Berani tantang diri: 3 hari tanpa *smartphone* setelah jam 9 malam”. Layanan konseling individu dengan memanggil siswa yang mengalami *smartphone addiction*.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan aktif, sukarela dan senang hati mengikuti layanan konseling individu dan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan *smartphone addiction* yang dialami oleh siswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas dan menggali variabel *bedtime procrastination* serta mengkombinasikannya dengan variabel lain.

KEPUSTAKAAN

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin., Masita., Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pidi: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Adiyatma, R., Mudjiran., & Afdal. (2020). The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling (Year)*, 5(1).
- Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(3), 309. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11248>
- Akbar, M. S. F., Fauzi, R., Tsamanyah, Z. A., & Marini, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kegiatan Belajar dan Mengajar terhadap Pembentukan Karakter Anak Generasi Z. *JPDSH Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(2).
- Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, 6(2), 158-162.
- Amalia, A. P. (2024). Gambaran Smartphone Addiction, Bedtime Procrastination dan Nomophobia pada Mahasiswa PSIK Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan*. (rev.ed.). Bandung: Rineka Cipta.
- Astarini, K. (2013). Hubungan Perilaku Over Protective Orang Tua dan Bullying pada Siswa Sekolah Dasar. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Bayuni, L. R. (2018). Intensitas Komunikasi Pertemanan Dunia Nyata dengan Pertemanan Dunia Maya. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Blume, C., Garbazza, C., & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie : Schlafforschung und Schlafmedizin = Somnology : sleep research and sleep medicine*, 23(3), 147–156. <https://doi.org/10.1007/s11818-019-00215-x>

- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction.: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5) 624-630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>.
- Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2011). Changes in Sleep as a Function of Adolescent Development. *Neuropsychology review*, 21(1), 5–21. <https://doi.org/10.1007/s11065-010-9155-5>
- Comsiana, W. N. (2023). Hubungan (Smartphone Addiction) terhadap Nomophobia di SMA Negeri 1 Nawangan Pacitan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- DJO, S. (2023). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Kota Kupang. *Skripsi*. Universitas Nusa Cendana Kupang.
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *Skripsi*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati., Pagiling, A. S. L., Munfarikhatin, I. N. A., Hutagaol, D. N. S. K., & Anugrah, N. E. (2023). *Dasar-Dasar Statistika untuk Penelitian*. Yayasan Kita Menulis.
- Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 84-92.
- Gekarsa. (2024). *Mengatasi Kecanduan Gadget dan Penggunaan Internet*. Surabaya: Garuda Mas Sejahtera.
- Haloho, N. B. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Perilaku Prokrastinasi pada Siswa SMA Mulia Pratama Medan. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 1–124.
- Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N. (2024). Apakah Penundaan Waktu Tidur dapat disebabkan oleh Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Smartphone?. *JUKEKE: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(2), 11-17.
- Harahap, E. K., & Sumarto. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Jambi: Pustaka Ma'arif Press.
- Harahap, L. A. A., & Dewi, I. S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok melalui Teknik Sociodrama dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2).

- Illahi, U., Neviyarni, S., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresif Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 3(2), 68-74.
- Irianto, A. (2010). *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Iswari, N. L. P. A. M., & Wahyuni, A. A. S. (2013). Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1).
- Jauhari, M. H., & Syukur, Y. (2023). Keefektifan Pelaksanaan Layanan Konseling Individual ditinjau dari Diri Siswa di SMPN Penggerak Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3).
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and Bedtime Procrastination: The Role of Self-Regulation Skills and Chronotype. *Personality and Individual Differences*. *Science Direct*, Volume 128, Pages 10-15, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>.
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. (2022). Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2).
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1).
- Kemenkes UPK. (2021). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination pada Mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51.
- Konradus, N., Julianti, A., Handayani, N. S., Fauziah, A. R., & Maryani, T. (2024). Kualitas Tidur pada Dewasa Awal ditinjau dari Regulasi Diri, Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* dan Penundaan Waktu Tidur. *Jurnal Psikologi*, 17(2).
- 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>

- Kuhnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why Don't You Go to Bed on Time? A Daily Diary Study on the Relationships between Chronotype, Self-Control Resources and the Phenomenon of Bedtime Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>
- Kurniawan, R., Lestari, N., & Nugroho, A. (2020). Tingkat Kecanduan Smartphone pada Remaja dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(2), 101-110.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif pada Siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *ONSILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 3(1).
- Madjid, S. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Phubbing Remaja Akhir di Kelurahan Bukit Indah Kecamatan Soreang Kota Parepare. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri.
- Marlesa, N. N., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Bedtime Procrastination Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaryakatan. *Cemerlang: Jurnal Manajemen dan Ekonomi Bisnis*, 3(4).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Defenisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research*, 3(2).
- Miyagawa, S., Sato, T. & Maeda, S. (2024) Demographic Predictors of Bedtime Procrastination in the Japanese Population. *Sleep Biol. Rhythms* 22, 199–206. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00508-7>
- Mulyati & NRH. (2018). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang survei APJII (asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia) menunjukan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Association (IDA) yang*. 7(4), 152–161.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*, 9(1).

- Nabila, I. N., Sugiarti, L. R., & Erlangga, E. (2025). Pengaruh Regulasi Diri dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Smartphone Addiction sebagai Variabel Intervening. *Jamparing: Jurnal Akuntansi Manajemen Pariwisata dan Pembelajaran Konseling*, 3(1).
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2019). The Explanations People Give for Going to Bed Late: A Qualitative Study of the Varieties of Bedtime Procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 753–762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Octarina, H. (2018). Perancangan Kampanye Sosial untuk Mengurangi Permasalahan Sleep Deprivation pada Remaja Wanita di Kota Semarang. *Other thesis, Unika Soegijapranata Semarang*.
- Paridawati, I., Daulay, M. I., & Amalia, R. (2021). Persepsi Orangtua terhadap Penggunaan Smartphone pada Anak Usia Dini di Desa Indrasakti Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. *Journal On Teacher Education*, 2(2).
- Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis*. Jakarta: Media Edu Pustaka.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Putri, A. (2018). Kecanduan *Smartphone* pada Siswa di SMAN 1 Rao Kabupaten Pasaman. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Rahmadani, F. (2024). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Perilaku Agresif Siswa. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Rahmawati, Muhammadun, M., Dalle, A., Usman., & Ahdar. (2024). Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Minat Belajar Peserta Didik. *Dialektika: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2).
- Ridhahani. (2020). *Metodologi Penelitian Dasar bagi Mahasiswa dan Peneliti Pemula*. Banjarmasin: Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari.
- Riyadi, M. F., & Widiastuti, M. (2023). Kecenderungan Kecanduan Smartphone ditinjau dari Kontrol Diri (Studi Pada Remaja Di Dki Jakarta). In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Medan: KBM Indonesia.

- Sarmila. (2023). Pengaruh Perkembangan Media Sosial terhadap Budaya Siri' Masyarakat Dusun Parasangan Beru Desa Pajukukang Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphone's on Society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dengan SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-Compassion and Bedtime Procrastination: an Emotion Regulation Perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434-445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Sodiq, M. J. (2024). Big Five Personality sebagai Mediator Hubungan antara Adversity Quotient dengan Bedtime Procrastination pada Emerging Adulthood di Kota Malang. *Tesis*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto., Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Sofyan, D. S. A., & Purwanto, S. (2024). *Hubungan Penundaan Waktu Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suhertina. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: Mutiara Pesisir Sumatera.
- Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Syahrum., & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Syahyudin, D. (2020). Pengaruh Gadget terhadap Pola Interaksi Sosial dan Komunikasi Siswa. *Gunahumas*, 2(1), 272–282. <https://doi.org/10.17509/ghm.v2i1.23048>
- Syarqawi, A. (2018). Bimbingan Konseling sebagai Upaya dan Bagian Pendidikan. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 1(2).
- Tanjung, R. F., Neviyarni., & Firman. (2018). Layanan Informasi dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).

- Taufik, T., Hauw Sin, T., & Putriani, L. (2025). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Surakarta: CV Tahta Media Group.
- Widyasari, R. G. (2020). Hubungan antara Self-Regulation dengan Bedtime Procrastination pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yellasmı., Latif, S., & Mannenni, R. (2022). Layanan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone di SMK Negeri 1 Padang Panjang Sumatera Barat. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 462-463.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Yuwanto, L. (2010). Cause of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229.
- Zhang, M. X., & Wu, . M. S. (2020). Effects of Smartphone Addiction on Sleep Quality Among Chinese university students: The Mediating Role of Self-Regulation and Bedtime Procrastination. *Addictive Behaviors*, 111(July), 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>