

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN VIDEO PENDEK DAN KONTROL
DIRI DENGAN PROKRASTINASI WAKTU TIDUR PADA MAHASISWA**



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Seagaian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh :

**Najmi Zaidan Akmal
NIM 21107010070**

**Dosen Pembimbing
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
NIP. 19880214 201903 2 014**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-39/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN VIDEO PENDEK DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI WAKTU TIDUR PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAJMI ZAIDAN AKMAL
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010070
Telah diujikan pada : Senin, 15 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sahiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 69958e4c1be1



Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED



Penguji II

Benny Herlina, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6996010498e4



Yogyakarta, 15 Desember 2025

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6996079dc4b491

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najmin Zaidan Akmal

NIM : 21107010070

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecanduan Video Pendek dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Waktu Tidur pada Mahasiswa" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun dan hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Desember 2025

Yang menyatakan



Najmin Zaidan Akmal

21107010070

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Najmi Zaidan Akmal

NIM : 21107010070

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecanduan Video Pendek Dan Kontrol Diri
Dengan Prokrastinasi Waktu Tidur Pada Mahasiswa

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 2 Desember 2025
Pembimbing


Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
NIP. 19880214 201903 2 014

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN VIDEO PENDEK DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI WAKTU TIDUR PADA MAHASISWA

INTISARI

Bagi mahasiswa tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial untuk menjaga keseimbangan fisik, mental dan produktivitas mereka dalam menuntut ilmu. Namun, seringkali mahasiswa melakukan prokrastinasi waktu tidur karena terlibat dalam berbagai aktivitas yang tidak mendesak sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan video pendek dan kontrol diri terhadap prokrastinasi waktu tidur mahasiswa. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini yaitu mahasiswa S1 di Daerah Istimewa Yogyakarta dan aktif menggunakan fitur video pendek sejumlah 295 responden. Alat ukur yang digunakan meliputi *Bedtime Procrastination Scale (BPS)* untuk mengukur tingkat prokrastinasi waktu tidur, *Short Video Addiction Scale (SVAS)* untuk mengukur tingkat kecanduan video pendek, serta *Self Control Scale (SCS)* untuk mengukur tingkat kontrol diri. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan software Jamovi versi 2.6.26. Hasil menunjukkan jika hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan video pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur sebesar 62,2%. Selain itu, hasil hipotesis minor juga dapat diterima di mana kecanduan video pendek berhubungan positif dengan prokrastinasi waktu tidur dan kontrol diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi waktu tidur dengan masing-masing variabel memiliki nilai signifikansi $p<0,001$. Kontrol diri memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap prokrastinasi waktu tidur dibandingkan kecanduan video pendek. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya mengembangkan perilaku yang bijak ketika menggunakan media sosial khususnya fitur video pendek serta meningkatkan kemampuan kontrol diri mereka untuk memperbaiki waktu tidur.

Kata Kunci : Prokrastinasi Waktu Tidur, Kecanduan Video Pendek, Kontrol Diri, Mahasiswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SHORT VIDEO ADDICTION AND SELF-CONTROL WITH BEDTIME PROCRASTINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

For students, sleep is an essential biological need to maintain their physical and mental balance and productivity in pursuing knowledge. However, students often procrastinate on sleep because they engage in various non-urgent activities before bedtime. This study aims to determine the relationship between short video addiction and self-control on sleep procrastination among students. The research method used is quantitative correlational. The research sample consisted of 295 undergraduate students in the Special Region of Yogyakarta who actively use short video features. The measurement tools used included the Bedtime Procrastination Scale (BPS) to measure the level of sleep procrastination, the Short Video Addiction Scale (SVAS) to measure the level of short video addiction, and the Self Control Scale (SCS) to measure the level of self-control. Data analysis used multiple linear regression with the help of Jamovi software version 2.6.26. The results show that the major hypothesis is accepted, meaning that there is a significant relationship between short video addiction and self-control with sleep procrastination of 62.2%. In addition, the minor hypothesis results can also be accepted, where short video addiction is positively related to sleep procrastination and self-control is negatively related to sleep procrastination, with each variable having a significance value of $p < 0.001$. Self-control has a greater contribution to sleep procrastination than short video addiction. This study is expected to contribute to providing information to students about the importance of developing wise behavior when using social media, especially the short video feature, and improving their self-control abilities to improve sleep time.

Keywords: Sleep Procrastination, Short Video Addiction, Self-Control, Students

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baiknya

pelindung.”

(QS. Ali Imran ayat 173)

“Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan Sholat.”

(QS. Al Baqarah ayat 45)

“Di atas Sang Maha Daya, semua kendali akan terambil alih. Jalanmu kan

sepanjang niatmu, buka lagi visimu, kau tahu mana urutan satu.”

(Perunggu – 33x)

“Terlepas dari bagaimana latar belakang keluarganya, lingkungan tempat ia tumbuh, atau masa lalu yang menghantunya, setiap manusia merupakan makluk yang berharga dengan segala potensi unik yang di anugerahkan oleh-Nya.”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta dukungan doa dari orang-orang tercinta, Alhamdulillah skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia, karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada Ayah dan Ibu saya, Kukuh Widodo dan Mamik Eko Widayati yang telah mencurahkan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk saya sampai pada titik ini. Ucapan terima kasih ini takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan kedua orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian bapak ibuku.
2. Kepada adik saya, Muhammad Zaki Azhar yang telah memberikan dukungan, semangat dan doanya sehingga saya tetap semangat dalam mengerjakan tugas akhir ini sampe selesai
3. Kepada dosen pembimbing skripsi saya, ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. yang telah membimbing saya dalam proses pengerjaan tugas akhir ini. Terima kasih atas arahan, nasihat, serta kesabarannya
4. Serta, almamater saya “Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.”

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi teladan dan pembimbing umat menuju akhlak yang luhur. Berkat pertolongan dan kemudahan dari Allah SWT, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan Video Pendek dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Waktu Tidur pada Mahasiswa”. Skripsi ini disusun dan diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Penulisan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak yang telah memberikan dorongan moral, motivasi, dan masukan selama proses penyusunan berlangsung. Untuk itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terselesaiannya karya ilmiah ini. Penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliaawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
4. Ibu Fitriana Widianingrum, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama menjalani perkuliahan dari awal semester sampai saat ini..
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan serta masukan kepada saya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya pada Program Studi Psikologi. Terima kasih atas dedikasi serta ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Kedua orang tua, Bapak Kukuh Widodo dan Ibu Mamik Eko Widayati yang telah memberikan segala dukungan kepada penulis baik secara moril ataupun

materi. Terima kasih atas segala pengorbanan yang diberikan untuk penulis dalam meraih mimpiinya.

10. Adik saya, Muhammad Zaki Azhar yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis. Terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan.
11. Kepada teman-teman seperjuangan di organisasi, baik ILMPI Wilayah IV, HMPS Psikologi, Dema Fishum, dan lain sebagainya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas pengalaman dan pembelajaran yang berharga selama berproses bersama kalian.
12. Kepada teman-teman seperjuangan saya dari SMA (Heheh Grup), yang terus memberikan dukungan, semangat, serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
13. Kepada teman-teman seperjuangan saya di kampus Fikri, Riza, Rico, Sigit, Antok, Radip, dan lain-lain, yang selalu menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka. Terima kasih atas dukungannya, semoga kita dipertemukan di kesempatan-kesempatan berbahagia yang lain.
14. Kepada Teman-teman Psikologi 2021, khususnya kelas B. Terima kasih telah menemani proses pembelajaran penulis dari awal perkuliahan hingga akhir.
15. Teman-teman KKN 114 Desa BonjokLor. Terima kasih telah memberikan warna dan pengalaman hidup yang berharga untuk penulis.
16. Kepada calon istri saya di masa depan. Meskipun saat ini kita belum dipertemukan, namun karenamu aku terus termotivasi untuk memperbaiki diri, terus berproses dan menggapai pendidikan setinggi mungkin.

17. Kepada seluruh partisipan kuisioner. Terima kasih karena telah meluangkan waktu sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
18. Kepada diri saya sendiri, terima kasih karna telah berjuang dan terus melangkah, meskipun kadang salah dan tidak sempurna. Terima kasih karena tidak menyerah dan menyelesaikan sampai akhir.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
INTISARI	iv
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMPAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	14
C. Manfaat Penelitian	14
D. Keaslian Penelitian	16
BAB II DASAR TEORI	29
A. Prokrastinasi Waktu Tidur (Bedtime Procrastination)	29
B. Kecanduan Video Pendek (Short Video Addiction)	40
C. Kontrol diri (Self Control)	46
D. Dinamika Hubungan antar Variabel Kecanduan Video Berdurasi Pendek dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Waktu Tidur Pada Mahasiswa	50

E. Hipotesis.....	56
BAB III METODE PENELITIAN.....	58
A. Desain Penelitian.....	58
B. Identifikasi Variabel Penelitian	58
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	59
D. Populasi dan Sampel	61
E. Teknik Pengumpulan Data	62
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	64
G. Teknik Analisis Data	68
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	72
A. Orientasi Kancah.....	72
B. Persiapan Penelitian	73
C. Pelaksanaan Penelitian	77
D. Hasil Penelitian	78
E. Uji Asumsi Klasik	88
F. Uji Hipotesis	91
G. Analisis Tambahan	93
H. Pembahasan.....	97
BAB V PENUTUP	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN	124

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Presentase jawaban jawab responden pada pertanyaan <i>preliminary research</i>	6
Tabel 1.2 <i>Literature Riview</i>	17
Tabel 3.1 Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Waktu Tidur.....	63
Tabel 3.2 Sebaran Aitem Skala Kecanduan Video Pendek	63
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri	64
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Waktu Tidur	74
Tabel 4. 2 Distribusi Skala Aitem Kecanduan Video Pendek	74
Tabel 4. 3 Distribusi Skala Aitem Kontrol Diri.	75
Tabel 4.4 Hasil Reliabilitas Alat Ukur	76
Tabel 4.5 Kategorisasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 4.6 Kategorisasi Responden Berdasarkan Usia.....	78
Tabel 4.7 Kategorisasi Responden Berdasarkan Universitas	79
Tabel 4.8 Kategorisasi responden berdasarkan Angkatan.....	81
Tabel 4.9 Kategorisasi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	82
Tabel 4.10 Kategorisasi Responden Berdasarkan Rata-Rata Penggunaan Media Sosial dalam Sehari.....	82
Tabel 4.11 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik.....	83
Tabel 4.12 Norma Kategorisasi.....	85
Tabel 4.13 Tabel Kategori Hipotetik Prokrastinasi Waktu Tidur	86
Tabel 4.14 Tabel Kategori Hipotetik Kecanduan Video Pendek.....	87
Tabel 4.15 Tabel Kategori Hipotetik Kontrol Diri	88
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas.....	88

Tabel 4.17 Hasil Uji Heteroskedastisitas	90
Tabel 4.18 Hasil Uji Multikolinieritas	90
Tabel 4.19 Hasil Uji T	91
Tabel 4.20 hasil Uji F	92
Tabel 4.21 Tabel Kontribusi Masing-Masing Variabel Independen terhadap Variabel Dependen	93
Tabel 4.22 Hasil Uji Homogenitas dan Normalitas Data Berdasarkan Jenis Kelamin	94
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	94
Tabel 4.24 Hasil Uji Homogenitas dan Normalitas Data Berdasarkan Tempat Tinggal	95
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal	95
Tabel 4.26 Hasil Uji Homogenitas dan Normalitas Data Berdasarkan Lama Penggunaan Media Sosial.....	97
Tabel 4.27 hasil Uji Beda Lama Penggunaan Media Sosial	97

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 <i>Residual Plot</i>	89
---------------------------------------	----



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Dinamika Hubungan Antara Kecanduan Video Pendek, Kontrol Diri, dan Prokrastinasi Waktu Tidur.....	56
---	----



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah kebutuhan biologis yang esensial bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional. Pemenuhan waktu tidur yang cukup, berkontribusi besar terhadap optimalisasi fungsi otak serta peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. *World Health Organization* (WHO) bahkan mencatat bahwa tidur cukup adalah salah satu pilar utama gaya hidup sehat selain pola makan dan aktivitas fisik. Sebaliknya, apabila kurang tidur dapat memberikan efek samping bagi tubuh seperti mengganggu fungsi kognitif otak, menurunkan kekebalan dan metabolisme tubuh serta penurunan produktivitas (Suhartati dkk., 2021).

Bagi mahasiswa, tidur yang cukup juga menjadi hal yang penting. Mahasiswa yang dikenal sebagai elit masyarakat karena tingkat pendidikan yang cukup tinggi, tentu dituntut untuk dapat berpikir kritis dan berkontribusi nyata di tengah masyarakat demi terwujudnya pembangunan bangsa yang berkelanjutan (Cahyono, 2019). Agar mencapai taraf maksimal dalam menuntut ilmu, kebutuhan dasar mahasiswa harus terpenuhi. Oleh sebab itu, waktu tidur yang cukup merupakan salah satu kebutuhan dasar (fisiologis) mahasiswa yang perlu dipenuhi selain kebutuhan makan dan minum (Tristianingsih & Handayani, 2021). Apabila kebutuhan tidur ini tidak terpenuhi maka akan berdampak buruk pada aktivitas pembelajaran dan mengganggu kinerja akademik mereka.

Dalam kajian psikologi perkembang, Mahasiswa Strata 1 (S1) umumnya dikategorikan sebagai individu yang berada dalam tahap usia dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang berlangsung pada rentang usia sekitar 18 sampai 40 tahun (Hurlock dkk., 1994: 246). Dalam fase ini, mahasiswa ada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan fisik dan psikologis, namun mereka masih menghadapi gejolak emosional serta proses pencarian jati diri yang belum sepenuhnya stabil (Mufidah dkk., 2024). Menurut Hurlock dkk (1994: 252), periode dewasa awal adalah fase saat individu mulai memiliki peran dan tanggung jawab sosial yang lebih besar, seperti mulai bekerja, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius, dan membangun keluarga. Dalam penelitian Putri (2019), menjelaskan pada usia dewasa awal individu juga dituntut mandiri dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka, termasuk memahami perilaku tidur yang teratur.

Pada konteks perilaku tidur, mahasiswa pada usia dewasa awal seharusnya telah mampu memahami bahwa perilaku tidur teratur adalah sebuah manifestasi tanggung jawab pribadi untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Di samping itu, pola tidur yang sehat sebenarnya perlu dibangun sejak individu masih kanak-kanak dengan memberikan pemahaman dan pendampingan yang konsisten dari orang tua ataupun pendidik (Paputungan, 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmadani dkk (2025), menemukan jika pendidikan dan praktik *sleep hygiene* pada anak sekolah memiliki pengaruh positif dalam membentuk rutinitas tidur yang

sehat dan menjadi fondasi penting dalam perkembangan fisik dan kognitif di fase perkembangan selanjutnya. Sejak usia dini, individu perlu diberikan wawasan tentang kebiasaan sebelum tidur yang baik, jadwal tidur yang teratur, dan bagaimana lingkungan tidur yang kondusif, sehingga saat mereka masuk usia remaja dan dewasa awal telah memiliki kebiasaan tidur yang baik dan mampu menunjang fungsi psikologis dan produktivitas akademik (Barone, 2017). Jika gagal memenuhi tanggung jawab untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat, maka berpotensi mengganggu kesehatan dan kinerja akademik mereka yang berdampak luas pada penurunan produktivitas akademik (Barone, 2017; Patrick dkk., 2017).

Melalui data *National Sleep Foundation* tahun 2020, orang dewasa awal (18–25 tahun) idealnya memerlukan waktu tidur sekitar 7–9 jam per malam, dengan waktu terbaik diantara pukul 22.00 sampai 06.00 pagi. Namun, realitanya mahasiswa sulit memenuhi standar tersebut, yang di mana menurut berbagai penelitian rata-rata mahasiswa hanya tidur di bawah 7 jam perhari (Apriliah dkk., 2022; Kosticova dkk., 2024; Lomboan dkk., 2023). Kondisi ini diperburuk dengan realita bahwa mereka sering menunda tidur untuk melakukan berbagai aktivitas yang tidak mendesak (Kosticova dkk., 2024).

Perilaku menunda waktu tidur tanpa alasan eksternal yang mendesak dikenal sebagai *bedtime procrastination* (prokrastinasi waktu tidur), semakin marak ditemukan pada kalangan mahasiswa yang termasuk pada usia remaja dan dewasa awal (Khous dkk., 2024). Sebuah studi oleh Kroese dkk (2014)

mengungkapkan bahwa 53% orang dewasa muda sering menunda waktu tidurnya meskipun mengetahui bahwa mereka harus bangun pagi. Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap kebiasaan ini karena sering kali mereka memanfaatkan malam hari untuk bersantai setelah aktivitas harian yang padat.

Prokrastinasi waktu tidur didefinisikan sebagai kecenderungan menunda tidur tanpa alasan mendesak, mengakibatkan individu tidur lebih malam dari yang direncanakan sehingga berpengaruh pada kualitas tidur (Kroese dkk., 2014). Aktivitas yang sering kali dilakukan untuk hal-hal seperti menonton video, bermain media sosial, atau kegiatan lainnya yang sebenarnya dapat dihentikan dan segera tidur (Selviana dkk., 2024).

Prokrastinasi waktu tidur atau yang dikenal dengan *bedtime procrastination*, merupakan bentuk spesifik dari perilaku penundaan umum (*general procrastination*) yang lebih dikenal di masyarakat (Herzog-Krzywoszanska dkk., 2024). Istilah *bedtime procrastination* dikenalkan pertama kali oleh Kroese dkk (2014), sebagai domain baru perilaku prokrastinasi yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan individu. Pada beberapa tahun belakangan, penundaan waktu tidur menjadi fenomena umum yang diteliti pada usia remaja dan dewasa muda karena keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan yang mengganggu waktu tidur (Christianto & Rostiana, 2024).

Preliminary research dilakukan peneliti dengan mengadopsi beberapa pertanyaan dari skala *Revenge Bedtime Procrastination Scale* (RBPS) dari

Wessel (2023). Peneliti menggunakan beberapa pertanyaan dengan pilihan jawaban dari “tidak pernah” sampai dengan “selalu” dengan tujuan untuk melihat apakah ada kecenderungan permasalahan penundaan waktu tidur atau tidak pada usia remaja dan dewasa awal khususnya pada kelompok mahasiswa. Responden dalam *preliminary research* ini berjumlah 70 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Survei dilakukan peneliti secara online dengan menggunakan *platform google form* untuk menghimpun jawaban responden. Hasil survei melalui pertanyaan *preliminary research* yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan sering tidak tidur tepat waktu dari yang mereka rencanakan, meskipun mayoritas responden juga menyatakan ingin tidur tepat waktu. Pada pertanyaan yang lain, responden juga menyatakan sering mudah teralihkan untuk melakukan aktivitas lain sebelum tidur. Kecenderungan tidur tidak tepat waktu ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami pola tidur yang tidak baik karena sering menunda waktu tidur (Lomboan dkk., 2023) dan kualitas tidur mahasiswa yang kurang ideal (Apriliah dkk., 2022).

Berikut merupakan presentase jawaban jawab responden pada pertanyaan *preliminary research* :

Tabel 1.1. Presentase jawaban jawab responden pada pertanyaan *preliminary research*

Pertanyaan	Pertanyaan						Total
	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Agak Sering	Sering	Selalu	
Saya tidur larut malam dari yang saya rencanakan	5,7%	7,1%	25,7%	21,4%	32,9%	7,1%	100%
Saya tidak tidur tepat waktu	1,4%	14,3%	25,7%	14,3%	35,7%	8,6%	
Saya ingin tidur tepat waktu	1,4%	4,3%	18,6%	8,6%	32,9%	34,3%	
Seringkali saya melakukan aktivitas lain ketika waktunya tidur	2,9%	7,1%	24,3%	17,1%	41,4%	7,1%	
Saya mudah teralihkan oleh sesuatu ketika saya ingin tidur	4,3%	22,9%	21,4%	14,3%	30%	7,1%	
Saya merasa lebih rileks ketika saya begadang	35,7%	37,1%	15,7%	4,3%	5,7%	1,4%	

Kebiasaan prokrastinasi waktu tidur tidak hanya mempengaruhi pola tidur mahasiswa tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan mereka secara keseluruhan. Secara fisik, kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan kronis, sistem kekebalan tubuh yang lemah, serta risiko penyakit kardiovaskular yang meningkat. Secara mental, gangguan tidur ini dapat memicu depresi, kecemasan, dan stres berlebih (Khairunnisa & Rusli, 2023). Dalam hal akademik, mahasiswa yang sering mengalami kurang tidur cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan hasil belajar yang buruk. Bahkan, dalam penelitian lain menyebutkan bahwa mahasiswa dengan waktu tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki

probabilitas lebih tinggi untuk gagal dalam ujian dibandingkan mahasiswa yang tidur cukup (Chen dkk., 2023).

Banyak faktor yang dapat menjelaskan bagaimana seseorang dapat mengalami prokrastinasi waktu tidur. Berbagai faktor ekstrinsik dan intrinsik terkait waktu tidur larut malam dapat memberikan penjelasan bagaimana fenomena prokrastinasi waktu tidur dapat dialami seseorang (Kosticova dkk., 2024). Faktor ektrinsik seperti penggunaan ponsel di malam hari untuk terhubung dengan lingkungan sosial individu, tuntutan akademik, serta lingkungan masa kanak-kanak yang tidak stabil merupakan prediktor mengapa individu menunda tidur (D. Chen dkk., 2022; Chung dkk., 2020; Kosticova dkk., 2024; Shao dkk., 2024). Faktor intrinsik seperti Kecanduan video pendek, kontrol diri, regulasi diri dan kronotipe dapat menjelaskan bagaimana fenomena ini terjadi (D. Chen dkk., 2022; Kühnel dkk., 2018; Zhao & Kou, 2024)

Faktor ekstrinsik seperti penggunaan ponsel untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain serta aktivitas sosial dapat menjadi prediktor dalam penundaan waktu tidur (Chung dkk., 2020). Penggunaan media sosial khususnya pada malam hari cenderung dimanfaatkan sebagai media komunikasi dan hiburan setelah sehari beraktivitas (Akbar & Afifah, 2023). Kemudian dalam penelitian Shao dkk (2024), menyebutkan bahwa lingkungan masa kecil yang keras dan tidak stabil merupakan prediktor potensial bagi individu yang menunda tidur jika dilihat dari perspektif evolusi dan perkembangan. Faktor ekstrinsik lain seperti tuntutan akademik

menyelesaikan tugas sekolah yang menjadi pekerjaan rumah merupakan salah satu alasan mengapa remaja menunda waktu tidur mereka (Kosticova dkk., 2024).

Kecanduan video pendek, kontrol diri yang buruk, kepribadian dan kronotipe merupakan beberapa faktor intrinsik individu menunda tidur. Zhao & Kou (2024), menemukan jika fitur video pendek memiliki algoritma yang canggih dan mampu mendorong penggunanya untuk terus menggulir layar tanpa sadar, sehingga memicu prokrastinasi waktu tidur apabila digunakan pada malam hari. Selanjutnya Chen dkk (2022), menjelaskan jika kontrol diri yang buruk mampu mendorong individu dalam perilaku menunda tidur karena aktivitas keseharian manusia yang memerlukan kemampuan kontrol diri banyak menguras sumber daya mental yang jumlahnya terbatas. Sehingga, apabila individu kehilangan kemampuan kontrol diri, mereka merasa layak menunda tidur untuk mencari hiburan sebelum tidur (Akbar & Afifah, 2023).

Selain itu, Kühnel dkk (2018) memaparkan jika kronotipe (jam tidur biologis manusia) juga berperan, di mana individu tipe *owl* lebih cenderung banyak beraktivitas di malam hari lebih rentan melakukan prokrastinasi waktu tidur dibandingkan individu tipe *larks*. Kroese dkk (2014), menambahkan bahwa kemampuan regulasi diri yang buruk dapat menyebabkan individu sulit menghentikan aktivitas di malam hari, sehingga berpotensi munculnya perilaku prokrastinasi waktu tidur.

Dari penjelasan berbagai faktor ekstrinsik dan intrinsik pada perilaku prokrastinasi waktu tidur di atas, pada penelitian ini akan fokus pada faktor kecanduan video pendek dan kontrol diri dalam menjelaskan fenomena prokrastinasi waktu tidur. Variabel kecanduan video pendek dipilih karena fenomena ini merupakan hal yang baru dan belum banyak diteliti di Indonesia. Dalam penelitian Wahyudi dkk (2024), menjelaskan jika fitur video pendek telah menjadi fenomena yang merambah pada kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia dan terbukti mampu memicu beragam respon emosional dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, fitur video pendek juga memiliki algoritma dipersonalisasi serta memiliki layanan konten yang bisa menyesuaikan minat dan preferensi penggunanya dengan sangat baik, sehingga berpotensi pada munculnya adiksi, hilangnya kontrol perilaku secara signifikan serta berdampak pada penundaan tidur dan buruknya kualitas tidur seseorang (Exelmans & Van Den Bulck, 2021; Liao, 2024).

Kemudian, variabel kontrol diri dipilih untuk menjelaskan prokrastinasi waktu tidur kerena kontrol diri berhubungan erat dengan bagaimana seseorang menahan hasrat/keinginan sesaat untuk fokus pada tujuan jangka panjang (Akbar & Afifah, 2023). Kontrol diri berperan penting dalam menjelaskan fenomena prokrastinasi waktu tidur, yang menurut Kroese dkk (2014) disebabkan oleh kegagalan pengendalian diri terhadap dorongan sesaat yang muncul sebelum tidur. Sejalan dengan teori *strength model of self-control* yang dikemukakan oleh Baumeister et al (2007), bahwa kemampuan

kontrol didasari pada sumber daya mental yang jumlahnya terbatas pada masing-masing individu. Apabila seseorang menggunakan sumber sumber daya mental ini sepanjang hari, maka mereka mengalami penurunan energi pada malam hari serta menjadikannya lebih rentan untuk menunda tidur karena lemahnya kemampuan kontrol diri mereka (D. Chen dkk., 2022).

Dalam pesatnya perkembangan teknologi digital saat ini, platform media sosial telah menjadi alat komunikasi dan interaksi yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat (Waruwu dkk., 2020). Fitur video pendek menjadi salah satu bentuk perubahan revolusioner dalam perkembangan media sosial yang mendapatkan popularitas di antara para penggunanya karena konten yang beragam, humor yang ringan, dan menyajikan “interaksi” yang ringkas sehingga memberikan daya tarik tersendiri (Liao, 2024). Menurut data *rrri.co.id*, konsumsi video pendek pada masyarakat Indonesia berusia 16 tahun ke atas, seperti melalui aplikasi Tiktok, *Youtube Short*, ataupun *Instagram Reels* menyentuh angka 4,9 jam perminggu. Data ini menempatkan Indonesia pada urutan ke-5 dunia sebagai negara paling banyak menonton video berdurasi pendek di media sosial setelah negara Nigeria, Filipina, Kenya, dan Thailand. Keadaan ini menunjukkan bahwa aplikasi yang menyediakan fitur video pendek sedang digemari oleh masyarakat di Indonesia.

Konten video pendek ini dirancang dengan durasi singkat, biasanya kurang dari lima menit, yang memungkinkan pengguna menonton berbagai video dalam waktu singkat (Ye dkk., 2025). Algoritma pada platform video

pendek seperti tiktok, instagram reels, dan youtube short memberikan rekomendasi konten yang sesuai dengan preferensi pengguna, sehingga mendorong mereka untuk terus menggulir tanpa sadar. Fenomena ini dikenal sebagai efek “*infinite scroll*,” di mana pengguna kesulitan berhenti karena adanya konten baru yang selalu menarik (Marlesa & Wibowo, 2023). Maka dari itu, tidak diragukan bahwasannya pola penggunaan platform *short video* berperan penting pada pembentukan dan pemeliharaan perilaku kecanduan video berdurasi pendek. Perilaku ini ditandai dengan obsesi ketika berselancar pada fitur video pendek seperti pada aplikasi tiktok atau instagram reels, dengan disertai impuls yang kuat dan terus menerus, serta rasa ketergantungan yang menyebabkan mereka lupa waktu (Liao, 2024).

Hal ini membuat fitur video pendek media sosial menjadi salah satu penyebab utama mahasiswa menunda tidur (Selviana dkk., 2024). Penelitian Kosticova dkk (2024) melaporkan kegiatan berbasis layar seperti berselancar di media sosial banyak dilakukan oleh remaja pada malam hari. Didukung desain algoritma pada fitur video pendek (seperti pada Tiktok) mampu mengumpulkan preferensi, minat mereka dan kebiasaan browsing individu sehingga mampu meningkatkan kecanduan penggunanya. Keadaan ini menjadikan remaja kesulitan mempertahankan jadwal tidur mereka dan melakukan penundaan waktu tidur untuk mengakses media sosial seperti Tiktok pada malam hari.

Selain kecanduan fitur video pendek pada media sosial, rendahnya tingkat kontrol diri juga menjadi penyebab lain prokrastinasi waktu tidur

(Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan atau hasrat sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang (Akbar & Afifah, 2023). Lebih lanjut menurut Intani & Ifdil (2018), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol tindakan diri serta mampu menahan berbagai godaan yang muncul sehingga mampu mengambil keputusan dan tindakan diri yang efektif untuk mencapai tujuan yang direncanakan. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri berperan untuk dapat mengelola aktivitas diri yang terarah pada tujuan.

Seperti bentuk prokrastinasi yang lain, prokrastinasi waktu tidur memang memiliki kaitan erat dengan kontrol diri individu (Kroese dkk., 2014). Individu membutuhkan kemampuan mengontrol diri untuk dapat menghambat berbagai impuls negatif supaya dapat tidur tepat waktu (Nauts & Kroese, 2017). Namun dalam berbagai literatur, penyebab individu (khususnya pada remaja dan dewasa awal) yang tidur larut malam karena aktivitas “santai” yang mereka lakukan dan “menyebabkan waktu berlalu begitu saja” sehingga mereka melakukan penundaan padahal menurut mereka seharusnya sudah tertidur (Kosticova dkk., 2024; Kroese dkk., 2016; Nauts dkk., 2016).

Kontrol diri melibatkan proses di mana individu mengelola pikiran, emosi, serta perilaku mereka dengan cara yang konsisten. Hal ini dikarenakan keterampilan pengaturan diri memainkan peranan penting dalam transisi dari niat menjadi perilaku yang konsisten dengan adanya niat tersebut. Oleh

karena itu, kontrol diri yang buruk dapat menjadi faktor utama munculnya kesenjangan antara niat dan perilaku yang terjadi pada mahasiswa (Kadzikowska-Wrzosek, 2018).

Salah satu bentuk manifestasi dari kesenjangan antara niat dan perilaku adalah penundaan waktu tidur yang terjadi pada mahasiswa (Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Mahasiswa dengan kontrol diri yang buruk cenderung mudah teralihkan oleh aktivitas yang menyenangkan pada malam hari daripada tidur tepat waktu, meskipun mereka menyadari adanya konsekuensi negatif (S. & Rusli, 2024; Selviana dkk., 2024). Keadaan ini selaras dengan penjelasan Nauts & Kroese (2017), bahwa kontrol diri dapat memprediksi kecenderungan individu untuk mampu menahan sejumlah godaan atau gagal menahan godaan tersebut. Kemampuan kontrol diri pada setiap individu akan menentukan pilihan mereka untuk tidur tepat waktu atau melakukan aktivitas di malam hari dan mengorbankan waktu tidur mereka.

Pada konteks mahasiswa, kontrol diri yang baik mampu mengarahkan individu untuk memprioritaskan tujuan jangka panjang (tidur lebih cepat), dibandingkan melakukan aktivitas yang memberikan rasa senang sesaat di malam hari. Kontrol diri memainkan peran penting dalam mengelola emosi, kognisi atau peningkatan “pemrosesan otomatis” yang tidak terkontrol, penolakan kepuasan langsung, serta patuh pada perilaku tidur yang sehat (Hong dkk., 2024). Maka dari itu peningkatan kontrol diri merupakan komponen yang penting untuk membantu individu lebih siap menahan godaan jangka pendek dan mengurangi aktivitas menunda nunda tidur.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait prokrastinasi waktu tidur, perilaku kecanduan *short video* pada media sosial, dan kontrol diri, maka dirumuskan masalah yang diangkat dalam penelitian berikut ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecanduan video pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur pada mahasiswa.”

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan antara kecanduan video berdurasi pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diberikan dalam penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada telaah teori Psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara kecanduan video berdurasi pendek, pengendalian diri, dan perilaku prokrastinasi waktu tidur. Hasil penelitian ini, diharapkan juga menambah telaah di bidang Psikologi Klinis, Biopsikologi, dan *Cyberpsychology*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk memperbaiki durasi dan kualitas tidur mereka, meminimalisir penggunaan video berdurasi

pendek, serta mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kontrol diri. Hal yang dapat dilakukan mahasiswa seperti menetapkan waktu henti penggunaan gadget sebelum tidur, membatasi durasi konsumsi video pendek menjelang tidur, dan melatih kemampuan kontrol diri dengan belajar menahan dorongan untuk terus menggulir layar ketika waktunya tidur. Penerapan strategi tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi dampak negatif kekurangan tidur.

b. Bagi lembaga/instansi

Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan evaluasi dan rekomendasi kepada universitas untuk merancang program pendidikan yang mendukung pengelolaan waktu mahasiswa dalam menggunakan media sosial dan peningkatan kontrol diri. Implementasi yang dapat dilakukan seperti pelatihan manajemen waktu dan peningkatan kontrol diri, seminar literasi digital, *workshop* pengelolaan media sosial yang sehat, atau integrasi materi *self control* dalam program-program pengembangan kapasitas mahasiswa.

c. Bagi masyarakat

Secara praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca dan masyarakat, dalam mengelola penggunaan teknologi dan pentingnya memiliki kontrol diri yang baik agar tidak berdampak buruk pada kualitas tidur dan kesehatan diri serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat dapat

memulai dengan menyusun jadwal tidur yang konsisten, memasang pengingat atau alarm batas waktu menonton video pendek, atau mengaktifkan fitur pembatasan waktu layar (*screen time*), serta melatih diri untuk menciptakan rutinitas sebelum tidur yang sehat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang prokrastinasi waktu tidur khususnya yang berkaitan dengan faktor kecanduan video pendek dan kontrol diri. Eksplorasi lanjutan dapat dilakukan dengan mengembangkan desain penelitian eksperimental atau longitudinal, seperti contohnya intervensi pembatasan waktu penggunaan media sosial atau pelatihan kontrol diri dengan tujuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi waktu tidur pada subjek penelitian.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian memuat hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut adalah penelitian sebelumnya yang dijadikan acuan dalam penelitian ini.

Tabel 1.1 *Literature Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Akbar, M. F., & Afifah	Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students / Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa.	2023	Teori prokrastinasi waktu tidur (<i>bedtime procrastination</i>) oleh Kroese (2014)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.	Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan media sosial oleh Menayes (2016) dan skala <i>Bedtime Procrastination</i> oleh Kroese (2014)	Subjek dalam penelitian ini adalah 130 siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan prokrastinasi waktu tidur pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, maka dapat menjadi prediktor pada tingginya tingkat prokrastinasi waktu tidur yang dialami oleh siswa.
2	Selviana, S., Maulida, L., & Nuzula, F.	Exploring the Impact of TikTok and Social Media Addiction on Bedtime Procrastination Among High School Students	2024	Teori Pengendalian Diri	Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Metode Penelitian Kuantitatif	Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan media social tiktok sejumlah 20 item dan skala penundaan tidur (<i>bedtime</i>	Subjek penelitian ini adalah 83 siswa dari SMA X.	Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi waktu tidur pada siswa. Peneliti menjelaskan bahwa selain kecanduan Tiktok, faktor kurangnya kontrol diri juga menjadi penyebab mahasiswa

					Deskriptif dengan desain Cross-sectional.	<i>procrastination</i> sejumlah 15 item.		menunda tidur. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi kecanduan TikTok, semakin besar kemungkinan terjadi prokrastinasi waktu tidur pada siswa. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menambahkan variabel lain dalam pengujian kecanduan tiktok terkait pada penundaan tidur
3	Khairunnisa, S., & Rusli, D	Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja	2023	Teori Social Cognitive Theory dan teori Self-Regulation	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional	Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan media sosial oleh Menayes (2015) dan skala <i>bedtime procrastination</i> oleh Kroese (2014)	Remaja pengguna media sosial berusia 17-22 tahun. Kota Padang.	Penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dan prokrastinasi waktu tidur pada remaja di Kota Padang. Peneliti menemukan durasi penggunaan media sosial pada kategori sedang, namun ditemukan tingkat <i>bedtime procrastination</i> yang tinggi pada sempel populasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi waktu tidur yang terjadi pada remaja.

4	Chen, S., Liao, J., Wang, X., Wei, M., & Liu, Y	Bidirectional relations between problematic smartphone use and bedtime procrastination among Chinese university students: Self-control as a mediator	2023	Teori Self-Regulation.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian longitudinal dengan tiga gelombang pengumpulan data.	self-report assessments.	Partisipan penelitian ini berjumlah 622 mahasiswa di China	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bidirectional antara penggunaan smartphone yang bermasalah dan prokrastinasi waktu tidur di kalangan mahasiswa. Penggunaan smartphone yang bermasalah pada gelombang pertama secara positif memprediksi prokrastinasi waktu tidur pada gelombang berikutnya, dan sebaliknya, prokrastinasi waktu tidur juga memprediksi penggunaan smartphone yang bermasalah pada gelombang yang lebih lanjut.
5	Bozkurt, A., Demirdöge, N. E. Y., & Akıncı, M. A.	The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic Smartphone Use in Adolescents: A Mediation Analysis	2024	Teori self-regulation.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi.	Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version</i> (SAS-SV), <i>The Bedtime Procrastination Scale</i> , <i>The Adolescent Sleep-</i>	245 remaja dengan rentang usia 13-18 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46,9% remaja mengalami PSU, dengan rata-rata penggunaan smartphone 2,8 jam per hari, termasuk 2,3 jam di tempat tidur. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan PSU dan penundaan tidur, yang memediasi hubungan antara PSU dan kualitas tidur.

6	Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A	The addiction of short-form video app tiktok : the information quality and system perspektive	2022	<i>tiktok addiction behavior</i> yang mengacu pada teori stimulus- organisme- respon (S-O- R) oleh Mehrabian dan Russell (1974)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif	<i>Wake Scale (ASWS), dan Smartphone Usage Habit Scale</i>		
7	Caninsti, R., & Rahayu, S. A. T.	The Role of Smartphone Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior In	2024	<i>Smartphone addiction, bed procrastination, mindful eating</i>	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif	Self Report Survey dengan mengadaptasi skala <i>information quality</i> dari Zhang et al (2016) dan Lee dan kim (2017), skala <i>system quality</i> dari Nelson et al. (2005), skala <i>tiktok addiction behavior</i> dari Yu and Fu-min (2005), serta skala <i>the flow three aspekon</i> dari (Cao et al., 2005) (Chen et al., 2017) (Novak et al., 2000)	Partisipan penelitian ini 659 remaja di cina dengan rentang usia 10 – 19 tahun	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi Tiktok memiliki sistem algoritma yang efektif dan sangat canggih. Sistem algoritma tiktok ini memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap pengalaman penggunaanya dibanding kualitas informasi yang disajikan. Dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa teori <i>flow experience</i> yang mencakup konsentrasi, <i>enjoyment</i> , dan distorsi waktu berpengaruh terhadap perilaku kecanduan tiktok baik secara langsung maupun tidak langsung.

		Adilescents			dengan pendekatan asosiatif	Adolescent (SAS-SV) yang dikembangkan oleh Kwon et al. (2013) dan <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS) yang dikembangkan oleh Kroese et al. (2014)	Indonesia. Total responden adalah 192 partisipan	<i>mindful eating</i> sebesar 13,3%. Dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku menunda tidur dan <i>mindfull eating</i> pada remaja, yaitu motivasi internal, <i>self regulation</i> , dan lingkungan sosial
8	Handayani, N. S., Juliani, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N.	Apakah Penundaan Waktu Tidur Dapat Disebabkan Oleh Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Smartphone? Studi Pada Pengguna Smartphone	2024	Penundaan waktu tidur dari Kroese et al. (2014)	Penelitian Kuantitatif	Dalam penelitian ini mengadaptasi alat ukur penundaan waktu tidur dari Kroese et al. (2014), skala regulasi diri yang mengadaptasi dari Diehl, Semegon, dan Schwarer (2006), serta <i>Addiction Scale-Short Version</i> (SAS-SV) dari Kwon et al. (2013).	Partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 16 – 70 tahun yang aktif menggunakan smartphone. Responden berjumlah 176	Hasil penelitian menunjukkan jika variabel regulasi diri dan kecanduan smartphone secara bersama-sama memiliki sumbangsih terhadap perilaku menunda tidur sebesar 31,4%. Lebih lanjut, dijelaskan rata-rata respon dalam penelitian ini memiliki kecenderungan <i>smartphone addiction</i> yang sedang dan regulasi diri yang rendah, serta tingkat penundaan tidur yang sedang.
9	Zhao, Z., & Kou, Y.	Effect of short video addiction on the sleep quality of college student : chain intermediary	2023	<i>Sleep quality, short video addiction</i>	Penelitian kuantitatif	Alat ukur dalam penelitian ini mengadopsi dari <i>The Short Video Addiction Scale For</i>	Partipan penelitian ini adalah mahasiswa di provinsi Henan,	Hasil penelitian ini menunjukkan 25,2% partisipan memiliki masalah dengan kualitas tidur. Selanjutnya <i>short video addiction</i> berkorelasi

		effects of physical activity and procrastination behavior			<i>Collage Student</i> oleh Qin (2020), <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) oleh Buysse et al. (1989), <i>Physical Activity Rating Scale</i> (PARS-3) oleh Liang 1994), dan <i>Aitken Procrastination Inventory</i> (API) oleh Aitken (1982)	Cina dengan total responden 337.	positif pada skor kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan jika kecanduan menonton video pendek secara signifikan memprediksi kualitas tidur. Terakhir, penelitian ini juga menjelaskan jika aktivitas fisik dan prokrastinasi secara bersama-sama memediasi hubungan antara <i>short video addiction</i> dan kualitas tidur.	
10	Xie, W., Wang, L., & Yang, L.	The Relationship Between Short-Video Use and Sleep Health in Chinese College Students : The Mediating Roles of Bedtime Procrastination and Daytime Sleepiness	2024	<i>Sleep health, short video uses</i>	Penelitian kuantitatif	Penelitian ini mengadopsi alat ukur <i>Short Video Use Intensity Scale</i> dari Liang et al.(2020), <i>Bedtime Procrastination Scale</i> dari Ma et al.(2021), <i>Epworth Sleeping Scale</i> dari Peng et al.(2011), dan <i>RU-SATED-J Scale</i> .	Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa di provinsi Anhui, Cina dengan jumlah responden 1506 partisipan	Melalui penelitian ini, menjelaskan jika variabel <i>short video use</i> berkorelasi negatif dengan <i>Sleep health</i> , serta berkorelasi positif dengan prokrastinasi waktu tidur dan rasa kantuk di siang hari. Selanjutnya, variabel prokrastinasi waktu tidur dan rasa kantuk di siang hari secara independen memediasi hubungan antara <i>short video use</i> dan <i>sleep health</i> .
11	Miedzobro	TikTok use versus	2024	<i>Tiktok Use,</i>	Pendekatan	Penelitian ini	Partisipan	Penelitian ini menggunakan

	dzka, Ewa, Jie Du, and Guido M. van Koningsbruggen	TikTok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality.	<i>Tiktok Self Control Failure</i>	kuatitatif dengan metode survei	mengadopsi alat ukur <i>General Tiktok Use, Tiktok Self-Control Failuer</i> (TT-SCF) dari Du et al.(2018), <i>KIDSCREEN-27 quality of life measure</i> dari Raven-Sieberer et al (2007), <i>Pittsburgh Sleep Quality Inventory</i> dari Buysse et al (1989), dan <i>Bedtime Procrastination Scale</i> dari Kroese et al. (2014).	dalam penelitian ini adalah pelajar SMA di China dan mahasiswa China yang sedang menempuh penidikan di Belanda	pendekatan baru dengan membedakan antara “penggunaan Tiktok secara umum” (berdasarkan frekuensi dan durasi) dan kegagalan kontrol diri dalam penggunaan aplikasi Tiktok yang dikaitkan dengan tema kinerja akademik, kualitas tidur, dan penundaan waktu tidur. Dalam penelitian ini ditemukan hubungan menarik antara <i>Tiktok use</i> , kegagalan kontrol diri Tiktok dengan variable yang diuji. Di mana penundaan waktu tidur memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kegagalan kontrol diri individu dalam menggunakan tiktok (<i>Tiktok self-control failure</i>) daripada ukuran umum penggunaan media sosial yang berdasarkan waktu dan frekuensi.	
12	Exelmans, L., & Van den Bulck, J.	“Glued to the tube”: the interplay between self-control, evening	2021	<i>Self Control Theory & Bedtime Procrastination</i>	Metode kuatitatif dengan kuisiner	<i>Evening television viewing, Bedtime Procrastination Scale</i> by Kroese et	Responden dalam penelitian berjumlah 821	Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana peran media elektronik (menonton televisi) sebagai mediator antara masalah

		television viewing, and bedtime procrastination.		<i>n Theory</i>	yang disebarluaskan secara <i>random sampling</i>	al. (2014), <i>Self Control Scale</i> by Tangney et al. (2004), <i>Deficient Internet Self Regulation Scale</i> by LaRose et al. (2003), & <i>Self Report Habit Index</i> by Verplanken & Orbel (2003)	orang dewasa di Kota Flander, Belgia.	kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur. Dari hasil pengujian data, ditemukan fakta bahwa kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan perilaku penundaan tidur yang lebih sering. Dan hubungan ini dimediasi oleh kebiasaan menonton televisi yang menyebabkan seseorang mengalami masalah tidur dan durasi tidur menjadi lebih singkat
13	Yinn, T. H., Jun, I. L. L., Jieh, L. S., & Jalil, N. I. A.	Unlocking the Secrets of Bedtime Procrastination: The Role of Self-Control, Chronotype, and Future Time Perspective in Malaysian Young Adults	2014	<i>Bedtime procrastination</i>	Metode kuantitatif dengan kuisioner	<i>Bedtime Procrastination Scale (BPS)</i> by Kroese et al. (2014), <i>Brief Self Control Scale (BSCS)</i> by Tangney et al. (2004), <i>Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ)</i> by Horne & Ostberg (1976) dan <i>Zimbardo Time Perspective</i>	Partisipan dalam penelitian ini adalah 108 orang dewasa muda berusia 18 sampai 29 tahun	Dalam studi ini meneliti fenomena <i>bedtime procrastination</i> yang kurang diperhatikan dalam penelitian di kehidupan masyarakat Malaysia. Dalam penelitian ini ingin melihat efek kontrol diri, perspektif waktu masa depan, dan kronotipe terhadap perilaku <i>bedtime procrastination</i> . Ditemukan hasil bahwa <i>bedtime procrastination</i> secara signifikan dipengaruhi oleh variabel kontrol (secara negatif) diri dan kronotipe (secara

						<i>Inventory (ZTPI) by Zimbardo & Boyd (1999)</i>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--



Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan diantaranya adalah:

1. Keaslian Topik

Penelitian terdahulu lebih fokus membahas hubungan antara kecanduan media sosial secara umum, seperti pada penggunaan smartphone atau media sosial secara umum dengan prokrastinasi waktu tidur dan kualitas tidur (Akbar & Afifah, 2023; Caninsti & Rahayu, 2024; Khairunnisa & Rusli, 2023a). Dalam penelitian yang lain, juga terdapat pembahasan mengenai kecanduan video pendek dengan fokus pada aplikasi tertentu, seperti kecanduan tiktok (*Tiktok addiction*) dengan prokrastinasi waktu tidur (Miedzobrodzka dkk., 2024; Selviana dkk., 2024). Selanjutnya, penelitian terdahulu juga membahas mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kebiasaan menunda waktu tidur (Handayani dkk., 2024; Kroese dkk., 2016; Miedzobrodzka dkk., 2024).

Dalam penelitian ini, peneliti menelusuri hubungan antara kecanduan video pendek (seperti Tiktok, *Instagram Reels*, dan *Youtube Short*) dan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi waktu tidur pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki kebaruan karena penelitian ini meneliti hubungan kecanduan video pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur dalam konteks mahasiswa.

2. Keaslian Teori

Pada penelitian sebelumnya, hubungan antara penggunaan smartphone dengan prokrastinasi waktu tidur pada remaja telah diteliti oleh Chen dkk

(2023), dan dijelaskan dengan teori *problematic smartphone use (PSU)* melalui teori Busch & McCarthy (2021). Selain itu, pengaruh Kecanduan media sosial khususnya fitur video pendek pada prokrastinasi waktu tidur juga telah diteliti oleh Akbar & Afifah (2023) yang dijelaskan melalui teori *bedtime procrastination* oleh Kroese dkk (2014). Pada penelitian yang lain, hubungan prokrastinasi waktu tidur juga dijelaskan melalui teori kontrol diri dari Beumeister (2002) serta regulasi diri dari De Ridder & De Wit J (2006) (Khairunnisa & Rusli, (2023).

Pada penelitian ini, memiliki kesamaan teori yang digunakan seperti pada penelitian-penelitian terdahulu. Teori yang akan digunakan pada penelitian ini adalah prokrastinasi waktu tidur (*bedtime procrastination*) dari Kroese dkk (2014), teori kecanduan video pendek (*short video addiction*) dari Jiang dkk (2025), dan teori kontrol diri dari De Ridder dkk (2011).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada variabel prokrastinasi waktu tidur, peneliti mengadopsi skala *bedtime procrastination scale (BPS)* dari Kroese dkk (2014). Selanjutnya, skala kecanduan video pendek diadopsi dari skala *short video addiction scale (SVAS)* dari Jiang dkk (2025). Terakhir, skala kontrol diri yang digunakan adalah *Self Control Scale* dari De Ridder dkk (2012) yang telah diadaptasi oleh Arifin & Milla (2020). Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan skala yang sama dengan penelitian-penelitian terdahulu.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya tentang kecanduan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur menggunakan subjek penelitian berupa remaja SMA dan mahasiswa dari berbagai kota atau negara (Akbar & Afifah, 2023; Bozkurt dkk., 2024; S. Chen dkk., 2023; Selviana dkk., 2024). Pada penelitian terdahulu yang lebih fokus pada pengaruh kontrol diri penggunaan *short video* khususnya Tiktok dengan prokrastinasi waktu tidur juga telah diteliti pada subjek remaja SMA dan mahasiswa China (Miedzobrodzka dkk., 2024). Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan menggunakan subjek yang sama dengan penelitian-penelitian terdahulu dengan fokus pada subjek mahasiswa aktif, khususnya pada jenjang S1 dari berbagai jurusan. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada lokasi penelitian berada di negara tempat peneliti tinggal untuk memberikan gambaran pengaruh kecanduan sosial media khususnya pada fitur video pendek pada perilaku menunda tidur mahasiswa, sehingga memberikan gambaran yang relevan pada konteks sosial budaya di Indonesia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kecanduan video pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menemukan hasil sebagai berikut:

1. Secara simultan, terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan video pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur. Semakin tinggi kecanduan video pendek dan semakin rendah kontrol maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi waktu tidur, begitu juga sebaliknya. Variabel kontrol diri memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap prokrastinasi waktu tidur, jika dibandingkan dengan variabel kecanduan video pendek.
2. Secara parsial, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan video pendek dengan prokrastinasi waktu tidur pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecanduan video pendek, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi waktu tidur, begitu pula sebaliknya.
3. Secara parsial, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi waktu tidur pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi waktu tidur, begitu pula sebaliknya.
4. Tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin, tempat tinggal, dan durasi penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi waktu tidur. Hal ini

menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat prokrastinasi waktu tidur pada responden penelitian jika ditinjau dari data demografi.

B. Saran

Melalui hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Bagi Responden Penelitian

Melalui hasil penelitian, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan video pendek dan kontrol diri dengan prokrastinasi waktu tidur. Maka dari itu, mahasiswa diharapkan mampu lebih menyadari tentang pentingnya kemampuan kontrol diri dalam mengelola perilaku penggunaan media sosial video pendek, khususnya saat malam hari sebelum tidur. Upaya yang dapat dilakukan seperti membatasi durasi penggunaan ponsel dan sosial media sebelum tidur serta membentuk kebiasaan tidur yang sehat. Hal tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi kecenderungan prokrastinasi waktu tidur dan mendukung kualitas tidur yang baik pada mahasiswa.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada pembaca dan masyarakat umum, khususnya bagi orang tua dan pendidik untuk meningkatkan literasi digital serta membangun lingkungan yang mendukung perilaku tidur yang sehat. Melalui hasil penelitian, menunjukkan jika prokrastinasi waktu tidur tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media digital, namun juga berkaitan dengan kemampuan kontrol diri. Oleh sebab itu lingkungan sosial juga berperan dalam mendorong penggunaan ponsel yang lebih bijak.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Karena penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti sampel yang masih terfokus pada mahasiswa dari satu institusi dan angkatan tertentu. Maka bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih beragam, baik dari segi institusi pendidikan, wilayah, ataupun karakteristik demografis lainnya. Sehingga hasil penelitian selanjutnya dapat lebih tergeneralisasi pada populasi.

Selain itu, dengan melihat kontribusi simultan kecanduan video pendek dan kontrol diri terhadap prokrastinasi waktu tidur sebesar 62,2%, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan menggunakan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan fenomena prokrastinasi waktu tidur. Terakhir, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan metodologi yang berbeda, seperti metode kualitatif ataupun eksperimen. Melalui metodologi yang berbeda, diharapkan mampu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif pada fenomena prokrastinasi waktu tidur.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Agung, W. K., & Zarah, P. (2016). Metode penelitian kuantitatif. *Yogyakarta: Pandiva Buku*.

Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 309–315.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.

Apriliah, R., Nurmadilla, N., LB, R. P., Mokhtar, S., & Arifin, A. F. (2022). Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health*, 2(03), 155–161.

Arieselia, Z., Tasia, Y., & Sasmita, P. K. (2014). Pengaruh Kurangnya Jumlah Jam Tidur Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya. *Damianus Journal of Medicine*, 13(2), 128–136.

Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.

Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329–338.

Azwar, S. (1994). Seleksi aitem dalam penyusunan skala psikologi. *Buletin Psikologi*, 2(2), 26–33.

Azwar, S. (2012). Reliability and validity. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.

Azwar, S. (2017). Metodologi penelitian psikologi. *Pustaka Pelajar*.

Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.

Bapperida.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/chart/3597. (n.d.). Retrieved July 22, 2025, from https://bapperida.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/chart/3597

Barone, T. L. (2017). "Sleep is on the back burner": Working students and sleep. *The Social Science Journal*, 54(2), 159–167.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007a). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007b). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191.

Bozkurt, A., Demirdögen, E. Y., & Akıncı, M. A. (2024a). The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic Smartphone Use in Adolescents: A Mediation Analysis. *The Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69.

Bozkurt, A., Demirdögen, E. Y., & Akıncı, M. A. (2024b). The association between bedtime procrastination, sleep quality, and problematic smartphone use in adolescents: A mediation analysis. *The Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). 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. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10.

Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32–41.

Caninsti, R., & Rahayu, S. A. T. (2024). The Role of Smartphone Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior in Adolescents. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–13.

Chen, B.-B., & Qu, W. (2017). Life history strategies and procrastination: The role of environmental unpredictability. *Personality and Individual Differences*, 117, 23–29.

Chen, D., Zhang, Y., Lin, J., Pang, D., Cheng, D., & Si, D. (2022). Factors influencing bedtime procrastination in junior college nursing students: A

cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00881-7>

Chen, S., Liao, J., Wang, X., Wei, M., & Liu, Y. (2023). Bidirectional relations between problematic smartphone use and bedtime procrastination among Chinese university students: Self-control as a mediator. *Sleep Medicine*, 112, 53–62.

Christianto, A. B., & Rostiana, R. (2024). Cemas Tentang Hari Esok: Bagaimana Future Anxiety Berperan pada Bedtime Procrastination Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 5813–5822.

Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleep*, 43(4), zsz267.

Commission, I. T. (2021). *ITC guidelines for translating and adapting tests. Second.* URL: https://www.intestcom.org/files/guideline_test_adaptation_2ed.pdf.

Cooper, A. (2013). *Cybersex: The dark side of the force: A special issue of the Journal Sexual Addiction and Compulsion*. Routledge.

Damanik, C., & Achmad, A. (2022). Hubungan antara pelaksanaan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada karyawan di lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1), 68–78.

Data Pendidikan Kemendikdasmen. (n.d.). Retrieved May 9, 2025, from <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/pendidikan/dikti/040000/1>

De Ridder, D. T., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. (2011). 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.

De Ridder, D. T., & de Wit, J. B. (2006). Self-regulation in health behavior: Concepts, theories, and central issues. *Self-regulation in Health Behavior*, 1–23.

DeepL Translate: The world's most accurate translator. (n.d.). Retrieved August 3, 2025, from <https://www.deepl.com/translator>

DONG, W., WANG, W., WANG, X., & LI, W. (2023). The occurrence mechanism of short video indulgence from the perspective of human-computer interaction. *Advances in Psychological Science*, 31(12), 2337.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

Ellis, B. J., Figueiredo, A. J., Brumbach, B. H., & Schloemer, G. L. (2009). Fundamental dimensions of environmental risk: The impact of harsh versus unpredictable environments on the evolution and development of life history strategies. *Human Nature*, 20(2), 204–268.

Ellis, B. J., Sheridan, M. A., Belsky, J., & McLaughlin, K. A. (2022). Why and how does early adversity influence development? Toward an integrated model of dimensions of environmental experience. *Development and Psychopathology*, 34(2), 447–471.

Evans, J. S. B. (2011). Dual-process theories of reasoning: Contemporary issues and developmental applications. *Developmental Review*, 31(2–3), 86–102.

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101.

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). “Glued to the tube”: The interplay between self-control, evening television viewing, and bedtime procrastination. *Communication Research*, 48(4), 594–616.

Exelmans, L., & Van Den Bulck, J. (2021). “Glued to the Tube”: The Interplay Between Self-Control, Evening Television Viewing, and Bedtime Procrastination. *Communication Research*, 48(4), 594–616. <https://doi.org/10.1177/0093650216686877>

Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263.

Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gillebaart, M., & de Ridder, D. T. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 88–99.

Haikal, M. (2021). Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif Dengan Jamovi. *Universitas Islam Madura, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi SI Pendidikan Biologi*.

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? STUDI PADA PENGGUNA SMARTPHONE. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 11–17.

Hariwijaya, M. (2007). *Metodologi dan penulisan skripsi tesis dan disertasi untuk ilmu sosial dan humaniora*. Parama Ilmu.

Herzog-Krzywoszanska, R., Jewula, B., & Krzywoszanski, L. (2021). Bedtime procrastination partially mediates the impact of personality characteristics on daytime fatigue resulting from sleep deficiency. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 727440.

Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 476005.

Herzog-Krzywoszanska, R., Krzywoszanski, L., & Kargul, B. (2024). General procrastination and bedtime procrastination as serial mediators of the relationship between temporal perspective and sleep outcomes. *Scientific Reports*, 14(1), 31175.

Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176.

Hong, L., Xu, H., Zheng, J., Lin, X., Wang, L., Zhao, C., Tu, X., Zhang, J., Zhao, K., & Zhang, G. (2024). Latent profiles and transitions of bedtime procrastination among chinese college students: The predictive roles of anxiety, depression, problematic smartphone use and self-control. *Nature and Science of Sleep*, 801–811.

Hurlock, E. B., Perkembangan, P., & Kehidupan, S. P. S. R. (1994). Edisi 5. Jakarta: Erlangga.

Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65–70.

Istia.Penyiar, D. (n.d.). *Indonesia Jadi Negara Pengguna Tiktok Terbanyak*. Rri.Co.Id - Portal Berita Terpercaya. Retrieved May 16, 2025, from <https://www.rri.co.id/biak/iptek/1053639/indonesia-jadi-negara-pengguna-tiktok-terbanyak>

Jiang, A., Li, S., Wang, H., Ni, H., Chen, H., Dai, J., Xu, X., Li, M., & Dong, G.-H. (2025). Assessing Short-Video Dependence for e-Mental Health: Development and Validation Study of the Short-Video Dependence Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e66341.

Jiang, Z., Kang, T., Chen, Y., Chen, W., & Wu, H. (2025). *Validation of the Short Video Addiction Scale: A Psychometric Study Among Chinese Adolescents*.

Jung, J. H., Kim, M., Lee, S. J., Lee, E., Lee, S. A., Lee, J. D., Choi, J. H., & Kim, B. G. (2018). Effect of sleep deprivation on hearing levels in rats. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 112, 169–175.

Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128, 10–15.

Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2143–2152.

Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). *GAMBARAN REVENGE BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA*.

Kosticova, M., Dankulincova Veselska, Z., Sokolova, L., & Dobiášová, E. (2024). Late Bedtime from the Perspective of Adolescents: A Qualitative Study. *Nature and Science of Sleep*, Volume 16, 1973–1985. <https://doi.org/10.2147/NSS.S492595>

Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 89333.

Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862.

Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control

resources and the phenomenon of bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, 305429.

Liao, M. (2024). Analysis of the causes, psychological mechanisms, and coping strategies of short video addiction in China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1391204.

Lomboan, E. B., Malonda, J. R., & Rawis, A. G. (2023). *Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Selama Pandemi Covid-19*. 4.

Magalhães, P., Cruz, V., Teixeira, S., Fuentes, S., & Rosário, P. (2020). An exploratory study on sleep procrastination: Bedtime vs. While-in-bed procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5892.

Mah, C. D., Kezirian, E. J., Marcello, B. M., & Dement, W. C. (2018). Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population. *Sleep Health*, 4(3), 251–257.

Malihah, Z., Latifah, M., & Hastuti, D. (2022). Pre-marital sexual behavior of adolescents: The influence of self-control, parental attachment, and peer roles. *Journal of Family Sciences*, 7(2), 71–87.

Mardlatillah, S. D. & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>

Marlesa, N. N., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Bedtime Procrastination Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasaran. *Cemerlang: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi Bisnis*, 3(4), 323–337.

Meng, D., Zhao, Y., Guo, J., Xu, H., Fu, Y., Ma, X., Zhu, L., & Mu, L. (2021). Time Perspective and Bedtime Procrastination: The Role of the Chronotype–Time Perspective Relationship. *Nature and Science of Sleep*, Volume 13, 1307–1318. <https://doi.org/10.2147/NSS.S313157>

Miedzobrodzka, E., Du, J., & van Koningsbruggen, G. M. (2024). TikTok use versus TikTok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251, 104565.

Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it*. Random House.

Miyagawa, S., Sato, T., & Maeda, S. (2024). Demographic predictors of bedtime procrastination in the Japanese population. *Sleep and Biological Rhythms*, 22(2), 199–206.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., & Ross, S. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.

Mufidah, W., Firmansyah, D., & Wigati, D. (2024). Kematangan Emosi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Jombang. *Idea: Jurnal Psikologi*, 8(1), 33–39.

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>

Nauts, S., Kamphorst, B. A., Sutu, A. E., Poortvliet, R., & Anderson, J. H. (2016). Aversive bedtime routines as a precursor to bedtime procrastination. *European Health Psychologist*, 18(2), 80–85.

Nauts, S., & Kroese, F. M. (2017). The role of self-control in sleep behavior. In *Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being* (pp. 288–299). Routledge.

Nugroho, A. S., & Haritanto, W. (2022). *Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistika: (Teori, Implementasi & Praktik dengan SPSS)*. Penerbit Andi.

Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47–56.

Patrick, Y., Lee, A., Raha, O., Pillai, K., Gupta, S., Sethi, S., Mukeshimana, F., Gerard, L., Moghal, M. U., Saleh, S. N., Smith, S. F., Morrell, M. J., & Moss, J. (2017). Effects of sleep deprivation on cognitive and physical performance

in university students. *Sleep and Biological Rhythms*, 15(3), 217–225. <https://doi.org/10.1007/s41105-017-0099-5>

Pegado, A., Roberto, M. S., Luz, R., Pereira, C., & Alvarez, M.-J. (2025). Portuguese College Students' Perceptions of Barriers to Healthy Sleep and Strategies to Overcome Them: A Mix Method Study. *SAGE Open*, 15(3), 21582440251355368.

Preliminary Survey. (n.d.). Google Docs. Retrieved August 17, 2025, from https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqByJuA9yYxlau4P0q8en3JTObjagyPes9hQntkWi90nLS2w/viewform?usp=drive_web&usp=embed_fac_ebook

Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.

Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 932805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>

Rachmadani, A., Setyowati, A., & Rahmayanti, D. (2025). Asuhan Keperawatan pada Anak yang Mengalami Gangguan Pola Tidur melalui Intervensi Sleep Hygiene. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 1356–1360.

Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54.

S., F. A., & Rusli, D. (2024). Hubungan Self Regulation dengan Bedtime Procrastination pada Remaja yang Bermain Game Online. *YASIN*, 4(3), 399–407. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i3.3008>

Salem, A., Almenaye, N. S., & Andreassen, C. S. (2016). A psychometric evaluation of Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) of university students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(5), 199–205.

Selviana, S., Maulida, L., & Nuzula, F. (2024). Exploring the Impact of TikTok and Social Media Addiction on Bedtime Procrastination Among High School Students. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4(1), 32–35.

Shao, L., Jin, J., & Yu, G. (2024). Childhood environmental risk and youth bedtime procrastination: A path model with life history strategy and sense of control as mediators. *Child Abuse & Neglect*, 150, 106137.

Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 268–274.

Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201–218.

Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220–247.

Substance use, abuse, and addiction. (n.d.). [Https://Www.Apa.Org](https://www.apa.org). Retrieved December 22, 2025, from <https://www.apa.org/topics/substance-use-abuse-addiction>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Sugiyono, D. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Suyato, S. (2020). Sensitivitas antarbudaya mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 17(2), 195–202.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge.

thensf. (2020, October 1). How Much Sleep Do You Really Need? *National Sleep Foundation*. <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>

Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159.

Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.

Wahyudi, R. A., Wibawa, F. A., & Fadhilah, M. H. (2024). Pengaruh Konten Short Video pada Kondisi Psikologis Manusia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 452–463.

Wang, Y., Wang, X., Wang, Q., Liu, G., Wu, C., & Hao, M. (2025). The Role of Bedtime Procrastination, Rumination, Loneliness, and Positive Body Image in Predicting Sleep Quality Among University Students: A Sex-Specific Analysis. *Alpha Psychiatry*, 26(3), 44142.

Waruwu, M., Arifianto, Y. A., & Suseno, A. (2020). Peran pendidikan etika kristen dalam media sosial di era disruptif. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 1(1), 43–56.

Wijianti, K. L. (2024). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kemampuan Perhatian Selama Media Sosial Dengan Kemampuan Perhatian Selama Mengikuti Proses Belajar Pada Mahasiswa Malang* [PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3052/>

Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: An examination of college student drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4(1).

Xie, W., Wang, L., & Yang, L. (n.d.). The Relationship between Short-Video Use and Sleep Health in Chinese College Students: The Mediating Roles of Bedtime Procrastination and Daytime Sleepiness. Available at SSRN 4791416. Retrieved February 28, 2025, from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4791416

Ye, J., Wang, W., Huang, D., Ma, S., Chen, S., Dong, W., & Zhao, X. (2025). Short video addiction scale for middle school students: Development and initial validation. *Scientific Reports*, 15(1), 9903.

Yinn, T. H., Jun, I. L. L., Jieh, L. S., & Jalil, N. I. A. (2024). Unlocking the Secrets of Bedtime Procrastination: The Role of Self-Control, Chronotype, and Future Time Perspective in Malaysian Young Adults. *JURNAL PSIKOLOGI MALAYSIA*, 38(2).

Zhang, N., Hazarika, B., Chen, K., & Shi, Y. (2023). A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students. *Computers in Human Behavior*, 145, 107752.

Zhao, Z., & Kou, Y. (2024). Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: Chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Frontiers in Psychology*, 14, 1287735.

Zhou, M. (2019). The role of personality traits and need for cognition in active procrastination. *Acta Psychologica*, 199, 102883.

