

Hubungan Regulasi Diri dengan *Bedtime procrastination* pada Mahasiswa

Auliya Syaf*¹, Imut Cahyana Destri², Rini Hartati³

¹⁻³ Universitas Abdurrah

e-mail: *¹auliya.syaf@univrab.ac.id, ²imutcahyanaDestri@gmail.com, ³rini.hartati@univrab.ac.id

Diterima: 25 Agustus 2025

Direview: 28 Agustus 2025

Diterbitkan: 28 Agustus 2025

Hak Cipta © 2023 oleh Penulis (dkk) dan Jurnal SUMUR

*This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Abstract – Students are an important part of society as they possess critical thinking skills, communicative abilities, and problem-solving proficiency. Students can achieve their maximum potential when they have sufficient sleep. Many students have incorrect sleep patterns, resulting in a lack of sleep. Lack of sleep is marked by bedtime procrastination, which is the tendency to delay sleep without any urgent reason. One of the factors influencing bedtime procrastination is self-regulation. Self-regulation involves taking actions that align with desired goals and monitoring progress. The sample in this study involved 214 students in Pekanbaru, consisting of 69 males and 145 females. The instruments used for data collection in this study are based on the self-regulation scale and bedtime procrastination. The technique used for sampling was quota sampling. Based on the research results, there is a negative relationship between self-regulation and bedtime procrastination among students in Pekanbaru, with a significance value of 0.00 and a correlation coefficient of -0.248. This means that the higher the self-regulation, the lower the bedtime procrastination among students, and vice versa, if self-regulation is low, bedtime procrastination among students is higher.

Keywords – Corelation. Regulation, Bedtime Procrastination

Abstrak – Mahasiswa adalah bagian penting dari masyarakat karena dapat berpikir kritis, komunikatif, dan terampil dalam memecahkan masalah. Mahasiswa dapat mencapai potensi maksimal mereka saat memiliki jam tidur yang cukup. Banyak mahasiswa yang memiliki pola tidur yang salah sehingga mengakibatkan kurangnya waktu tidur. Kurangnya waktu tidur ditandai dengan *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan seseorang untuk menunda waktu tidur tanpa alasan yang mendesak. Salah satu faktor yang memengaruhi *bedtime procrastination* ialah regulasi diri. Regulasi diri yaitu melakukan tindakan yang sesuai pada tujuan yang diinginkan serta mengamati kemajuan. Adapun sampel pada penelitian ini melibatkan mahasiswa di Kota Pekanbaru sebanyak 214 orang, diantaranya sebanyak 69 yang memiliki kelamin laki-laki serta 145 memiliki jenis kelamin perempuan. Alat pengambilan data dalam studi yang dilaksanakan berdasarkan skala regulasi diri dan *bedtime procrastination*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *quota sampling*. Menurut temuan studi yang dilaksanakan jika ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *bedtime*

procrastination dengan arah hubungan yang negatif pada mahasiswa di Kota Pekanbaru. Adapun tingkat hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* berada pada kategori rendah. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa regulasi diri berperan dalam perilaku tidur.

Kata Kunci – Korelasi, Regulasi Diri, Bedtime Procrastination

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah bagian penting dari masyarakat, karena memiliki pengetahuan yang tinggi, berpikir kritis, komunikatif, dan terampil dalam memecahkan masalah [1]. Mahasiswa bisa mencapai potensi maksimal mereka saat kebutuhan dasar mereka terpenuhi, sebagai mahasiswa mereka juga memiliki kebutuhan seperti makanan, kebersihan, rasa nyaman, dan tidur yang cukup [2].

Tidur yang cukup merupakan salah satu hal penting bagi mahasiswa untuk mengisi ulang energi yang telah digunakan untuk belajar [2]. Saat ini, belajar menjadi suatu kendala yang dihadapi mahasiswa, seperti: keterlambatan dalam pencapaian prestasi akademik, proses belajar yang berlangsung lambat, dan kurangnya motivasi dalam mengambil bagian proses belajar yang mungkin disebabkan oleh daya tarik teknologi yang canggih, hal ini berakibat pada banyaknya mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu untuk hal yang lebih diutamakan atau manajemen waktu yang tidak efektif, sehingga membentuk pola tidur yang salah dan mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang cukup [3].

Waktu tidur yang cukup bagi setiap individu bisa bervariasi, tergantung usia setiap individu tersebut [4]. Temuan menarik pada mahasiswa di China menemukan bahwa mahasiswa yang dapat mengatur waktu tidurnya lebih awal akan mendapatkan kualitas tidur yang baik dan begitupun sebaliknya, dan hal ini menunjukkan pentingnya untuk memiliki lamanya waktu tidur yang tepat [5]. Indonesia menempati posisi terbawah dalam hal rata-rata waktu tidur harian penduduknya jika dibandingkan dengan beberapa negara lain di dunia, dengan rata-rata hanya tidur selama 6 jam 36 menit setiap hari [6]. Pada rentang usia 19-25 tahun, biasanya manusia membutuhkan waktu tidur sekitar 7 hingga 9 jam setiap harinya, namun berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Tim Litbang Suara Mahasiswa UI pada 315 responden berusia 18-23 tahun dari berbagai fakultas dan angkatan di UI, ditemukan bahwa rata-rata waktu tidurnya kurang dari 6 jam dalam sehari, hasil survei tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tersebut memiliki jam tidur yang kurang dari kebutuhan di usianya [7]. Permasalahan kurangnya waktu tidur dikarenakan penundaan akan menyebabkan munculnya depresi, kecemasan dan insomnia [8].

Kurangnya waktu tidur ditandai dengan adanya penundaan waktu tidur [9]. Penundaan waktu tidur yang dikenal sebagai *bedtime procrastination* adalah kecenderungan seseorang untuk menunda waktu tidur tanpa alasan yang mendesak [10]. Menurut studi Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat tahun 2020, seringkali terjadi penundaan waktu tidur tanpa alasan yang jelas, penundaan waktu tidur dapat berbeda-beda tergantung dari masing-masing individu atas apa yang mereka lakukan di siang hari, sehingga menciptakan penundaan waktu tidur [11]. Hasil dari penelitian terbaru menunjukkan bahwa penundaan waktu tidur tanpa alasan yang jelas atau yang dikenal dengan *bedtime procrastination* remaja di Kota Padang berada pada tingkat yang sedang dan tinggi [12]. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa adanya perilaku *bedtime procrastination* pada siswa kelas 10 dan 11 SMA Muhammadiyah 2 Palembang [13]. Didukung oleh penelitian 2020 menemukan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk menunda waktu tidur ketika hendak beristirahat di tempat tidur, fenomena ini dipicu oleh kegiatan seperti menonton video di YouTube, menonton film, dan mendengarkan musik [9].

Berdasarkan fenomena yang disebutkan di atas, peneliti melakukan survei guna mengetahui fenomena *bedtime procrastination* yang terjadi di lapangan, pada tanggal 18 November 2023 secara daring melalui google form yang memuat beberapa pertanyaan terbuka terkait *bedtime procrastination* terhadap 32 orang subjek. Subjek terdiri dari mahasiswa dan mahasiswi semester 3, 5, dan 7 di Pekanbaru. Hasil dari survei menunjukkan bahwa terdapat 7 mahasiswa yang tidak melakukan penundaan jam tidur, sedangkan 25 mahasiswa lainnya merasa telah melakukan penundaan jam tidur, dari 25 mahasiswa ini, didapatkan sebanyak 22 mahasiswa yang melakukan penundaan tidur dengan alasan yang tidak mendesak, seperti nonton drakor, bermain game, scrolling TikTok, Instagram, dan lain-lain. Sementara 3 mahasiswa lainnya menunda tidur karna alasan yang jelas atau mendesak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak yang menunda tidur dikarenakan

alasan yang tidak jelas atau alasan yang tidak mendesak. Kondisi ini diasumsikan bahwa adanya bedtime procrastination [10].

Fenomena menunda-nunda waktu tidur umumnya mengakibatkan kurangnya kualitas tidur [10]. Hal ini memiliki dampak pada hari berikutnya, menyebabkan kelelahan, kurangnya semangat, dan rentan mengantuk karena kekurangan tidur [14]. Mendapatkan tidur yang cukup sangat penting bagi seseorang agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Hal ini mungkin paling terlihat dalam hal kinerja sehari-hari, dimana hilangnya konsentrasi akibat tidur yang buruk memungkinkan seseorang sulit untuk fokus [24]. Sebagai contoh, bahaya dari kurang tidur berkisar dari penurunan kinerja hingga kecelakaan atau kematian dalam lalu lintas [15]. Mendapatkan tidur yang tidak mencukupi secara konsisten juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius seperti : hipertensi, obesitas, diabetes, dan depresi [16]. Selain itu, dalam hal kesejahteraan, kurang tidur telah terbukti menyebabkan tingkat optimisme dan sosialitas yang lebih rendah (Haack & Mullington, 2005). Temuan menarik pada mahasiswa di China menemukan bahwa mahasiswa mahasiswa yang dapat mengatur waktu tidurnya lebih awal akan mendapatkan kualitas tidur yang baik [5]

Menunda-nunda waktu tidur sebagaimana yang dijelaskan di awal, dikenal sebagai bedtime procrastination. Bedtime procrastination dipengaruhi oleh regulasi diri [9]. Regulasi diri merupakan kemampuan internal dari individu yang melibatkan pengendalian dan pengarahan terhadap tindakan mereka sendiri [16]. Regulasi diri dapat dijelaskan sebagai kemampuan dalam mengawasi dan mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, yang melibatkan penyesuaian diri terhadap pengaruh kognitif dan sosial yang ada dalam situasi-situasi tertentu terutama dalam kaitannya dengan akademik [17]. Regulasi diri melibatkan upaya sadar untuk mempengaruhi perilaku dalam mencapai suatu tujuan, ketika orang gagal mengatur dirinya sendiri, terjadi ketidakkonsistenan antara tujuan dan tindakannya [18]. Regulasi diri merupakan aktivitas pribadi yang melibatkan pengelolaan pikiran, fokus, perilaku, dan emosi secara bersamaan saat merancang, mengontrol, dan mengarahkan perilaku diri untuk mencapai tujuan di masa depan [19]. Sejalan dengan itu regulasi diri melibatkan niat dan tujuan, melakukan tindakan yang sesuai pada tujuan yang diinginkan, dan mengamati kemajuan, melalui regulasi diri, individu memastikan pencapaian dari keberhasilan dan berlaku untuk jangka panjang [20].

Penelitian serupa juga telah mengamati bagaimana penundaan waktu tidur memengaruhi kualitas tidur serta menemukan faktor kurangnya regulasi diri juga turut berperan dalam menyebabkan penundaan waktu tidur sebagai faktor kunci yang menghubungkan regulasi diri yang buruk dan kualitas tidur yang buruk [10]. Orang sering mengabaikan manfaat jangka panjang dari tidur ketika dihadapkan pada kepuasan sesaat dari hiburan yang mudah diakses saat ini, kurangnya regulasi diri sering mengakibatkan penundaan waktu tidur [21]. Penelitian ini ingin melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan bedtime procrastination pada mahasiswa di Kota Pekanbaru.

II. PENELITIAN YANG TERKAIT

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui proses ini, individu dapat memastikan keberhasilan dalam mencapai target yang telah dirancang. Lebih lanjut, regulasi diri mencakup empat aspek utama, yaitu standar (*standards*), pemantauan (*monitoring*), kekuatan atau kendali (*strength*), dan motivasi (*motivation*) [13]. Regulasi diri berkembang sebagai hasil dari interaksi antara kontrol perilaku, kemampuan monitoring, evaluasi diri, serta kemauan yang kuat untuk tetap konsisten pada rencana yang telah ditetapkan. Ketika regulasi diri terbentuk secara optimal, motivasi intrinsik pun tumbuh — dorongan bertindak berasal dari dalam diri, bukan semata pengaruh eksternal.

Kemampuan regulasi diri yang tinggi berdampak positif terhadap pengendalian berbagai perilaku, termasuk dalam konteks *bedtime procrastination*. menjelaskan bahwa individu dengan tingkat regulasi diri yang baik akan lebih mampu mengontrol dirinya, sehingga kecenderungan untuk melakukan *bedtime procrastination* menjadi rendah [21]. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi diri rendah cenderung gagal menahan dorongan untuk melakukan aktivitas menyenangkan menjelang tidur — seperti bermain gim, berselancar di media sosial, atau menonton serial — yang secara tidak langsung meningkatkan perilaku menunda waktu tidur [22].

Regulasi diri ditemukan menjadi pengaruh untuk penurunan *bedtime procrastination* dan memiliki arah hubungan negatif artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda tidur; sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi kemungkinan seseorang melakukan *bedtime procrastination* [10]. Orang-orang dengan skor regulasi diri rendah melaporkan lebih banyak melakukan penundaan tidur secara sukarela, tanpa alasan eksternal yang kuat.

Regulasi diri yang tinggi berperan dalam menahan dorongan impulsif terhadap aktivitas yang berpotensi mengganggu jadwal tidur [23]. Namun, ketika regulasi diri menurun — terutama pada malam hari saat individu mengalami *ego depletion* atau kelelahan mental — kemampuan menahan impuls pun ikut melemah, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap

distraksi menyenangkan yang mengganggu waktu tidur [22]. *Bedtime procrastination* sendiri merupakan bentuk prokrastinasi yang unik, ditandai dengan penundaan tidur secara sukarela meskipun tidak ada keharusan eksternal yang mendorongnya. Fenomena psikologis di mana seseorang menunda tidur meskipun sadar akan konsekuensi negatif yang mungkin ditimbulkan [24]. *Bedtime procrastination* sebagai bentuk baru dari perilaku menunda, yang khusus terjadi menjelang tidur dan dilakukan tanpa alasan yang jelas yang berakibat merusak kualitas tidur dan sering terjadi pada dewasa [25].

III. METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang bertujuan melihat hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Pekanbaru yang berjumlah 116.095 mahasiswa, dengan menggunakan teknik sampling quota sampling, berdasarkan Memon (2020) penentuan ukuran sampel dapat dilakukakn minimal 200 responden [26], dan dalam penelitian ini terdapat 214 orang mahasiswa di Pekanbaru yang menjadi sampel penelitian.

Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala regulasi diri dan skala *bedtime procrastination*. Skala regulasi diri menggunakan teori dari Baumeister dan Vohs (2007) [27] dan skala *bedtime procrastination* menggunakan teori Kroese et al., (2016) [28]. Reliabilitas skala regulasi diri sebesar 0,915 dan *bedtime procrastination* sebesar 0,908. Skala regulasi diri dalam penelitian ini berjumlah 19 aitem dan skala *bedtime procrastination* berjumlah 11 aitem. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan spearman rank yang bertujuan untuk melihat hubungan regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Pekanbaru.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Uji normalitas dan uji linieritas dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 1

Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Regulasi Diri	0,200	Normal
<i>Bedtime procrastination</i>	0,00	Tidak Normal

Tabel 2

Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Bedtime procrastination</i> *Regulasi Diri	0,00	Linear

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 diketahui bahwa terdapat sata yang tidak normal (*bedtime procrastination*) dan data yang linier untuk hubungan regulasi diri dan *bedtime procrastination*. Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut, maka peneliti menggunakan uji *spearman rank* sebagai teknik analisa yang akan digunakan untuk melihat hubungan regulasi diri dan *bedtime procrastination*. Berikut perolehan yang di dapat untuk uji hipotesa:

Tabel 3

Uji Hipotesa

Variabel	Sig	Korelasi	Ket
Regulasi diri dengan <i>bedtime procrastination</i>	0,00	-0,248	Signifikan

Hasil analisis pada tabel 3 untuk melihat hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Pekanbaru diperoleh ada hubungan yang signifikan anatar regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Pekanbaru, dengan arah penelitian *negative* yang artinya semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa di Pekanbaru maka semakin rendah *bedtime procrastination* yang dimiliki begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri mahasiswa di PEkanbaru maka semakin tinggi *bedtime procrastination* yang dimiliki mahasiswa. Adapun tingkat hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* berada pada karegorisasi yang rendah.

Regulasi diri dan *bedtime procrastination* memiliki hubungan yang saling berpengaruh dan memiliki hubungan negatif [21]. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa regulasi diri dan *bedtime procrastination* memiliki arah hubungan penelitian yang negatif yang artinya apabila regulasi diri tinggi maka *bedtime procrastination* rendah.

Hasil analisa untuk kategorisasi terhadap 214 subjek penelitian untuk melihat kecendrungan paling tinggi pada regulasi diri dan *bedtime procrastination* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 52$	2	0,9 %
Sedang	$52 \leq X < 78$	71	33,2 %
Tinggi	$X \geq 78$	141	65,9 %
Jumlah		214	100 %

Tabel 5
Kategorisasi *Bedtime Procrastination*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 22$	35	16,4 %
Sedang	$22 \leq X < 33$	83	38,8 %
Tinggi	$X \geq 33$	96	44,9 %
Jumlah		214	100 %

Data kategorisasi menunjukkan bahwa regulasi diri yang dimiliki paling banyak berada dikategorisasi tinggi yang artinya mayoritas subjek penelitian memiliki regulasi diri yang tinggi dan ini menunjukkan bahwa subjek penelitian yang merupakan mahasiswa di Pekanbaru memiliki kemampuan dalam mengontrol impuls, menunda gratifikasi, serta merencanakan tindakan secara matang untuk dirinya, selain itu regulasi diri yang tinggi menunjukkan kemampuan dapat memilih prioritas utama yang dikerjakan sehingga mengurangi stress dan procrastinasi terutama pada mahasiswa berkaitan dengan tugas atau kegiatan akademiknya. Sementara untuk kategorisasi pada *bedtime procrastination* menunjukkan data persentase besar ada dikategorisasi tinggi, yang artinya subjek penelitian yang merupakan mahasiswa Pekanbaru memiliki fenomena waktu tidur yang sering ditunda-tunda baik dikarenakan alasan dari dalam diri maupun dari luar dirinya dan hal ini akan berdampak pada kualitas tidur mahasiswa tersebut.

Bedtime procrastination adalah bentuk dari *volitional failure* (kegagalan kehendak), di mana individu secara sadar tahu bahwa ia harus tidur, tetapi tetap memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan [28]. Hal ini dikaitkan dengan lemahnya *executive control* dan regulasi diri, terutama dalam mengelola perilaku berulang (*habitual behavior*) pada waktu malam. Selanjutnya ditemukan individu dengan regulasi diri rendah cenderung terjebak dalam *hedonic behavior loops*, di mana perilaku menyenangkan (misalnya main HP) memperkuat dirinya sendiri melalui reward sesaat, membentuk kebiasaan yang sulit dihentikan di malam hari.

Analisa tambahan yang peneliti lakukan untuk melihat perbedaan *bedtime procrastination* pada laki-laki dan perempuan menunjukkan terdapat perbedaan *bedtime procrastination* antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki *bedtime procrastination* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian lain menemukan perbedaan *bedtime procrastination* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dikarenakan ada faktor emosional yang berbeda antara kontrol laki-laki dan perempuan [21].

V. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Kota Pekanbaru. Berdasarkan uji korelasi *person product moment* menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di Kota Pekanbaru. Arah hubungannya negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah *bedtime procrastination* begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Penelitian ini akhirnya dapat memberikan saran terutama bagi mahasiswa untuk dapat menghindari perilaku tidur yang ditunda-tunda dengan merencanakan dan menyusun jadwal tidur lebih cepat untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan menghindari depresi, cemas, dan insomnia. Selain itu penelitian ini dapat menjadi rujukan empiris pentingnya untuk pelatihan ketrampilan regulasi diri dan teknik disiplin diri untuk mengurangi dan menghilangkan perilaku-perilaku yang dapat menyebabkan munculnya *bedtime procrastination* terutama pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Arfa, "Literasi Informasi Sebagai Langkah Awal Mewujudkan Visi Universitas Diponegoro," *Anuva J. Kaji. Budaya, Perpustakaan, dan Inf.*, vol. 3, no. 2, pp. 215–222, 2019, doi: 10.14710/anuva.3.2.215-222.

- [2] J. Tristianingsih and S. Handayani, "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka," *Perilaku dan Promosi Kesehatan. Indones. J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 3, no. 2, p. 120, 2021, doi: 10.47034/ppk.v3i2.5275.
- [3] Kamiludin, "Mengatur Pola Tidur sebagai Investasi Kesehatan Mahasiswa," 2022. kompasiana.com/khansasyhd/62999719d2634502624556f2/mengatur-pola-tidur-sebagai-investasi-kesehatan-mahasiswa.
- [4] R. Alamsyah, I. N. Amalia, and E. W. Utomo, "Pengaruh Jam Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa," *JKOMDIS J. Ilmu Komun. Dan Media Sos.*, vol. 3, no. 1, pp. 31–34, 2023, doi: 10.47233/jkomdis.v3i1.468.
- [5] Z. Pu, A. S. C. Ng, S. Suh, M. W. L. Chee, and S. A. A. Massar, "Failing to plan: Bedtime planning, bedtime procrastination, and objective sleep in university students," *Sleep Med.*, vol. 132, no. May, p. 106556, 2025, doi: 10.1016/j.sleep.2025.106556.
- [6] R. Halidi, "Studi Zepp Health: Durasi Tidur Global Menurun, Indonesia Hanya 6 Jam 36 Menit di Bawah Rata-rata Global," *Suara.com*, 2022. https://www.suara.com/health/2022/04/25/151000/studi-zepp-health-durasi-tidur-global-menurun-indonesia-hanya-6-jam-36-menit-di-bawah-rata-rata-global?utm_source=chatgpt.com.
- [7] F. Kamilah, "Reminder bagi Mahasiswa: Pentingnya Menjaga Pola Tidur dan Pola Makan," *Suara Mahasiswa.com*, 2020. https://suaramahasiswa.com/reminder_bagi_mahasiswa_pentingnya_menjaga.
- [8] S. Ju Chung, H. An, and S. Suh, "A study of Bedtime Procrastination using Time Use Surveys," *Sleep*, 2019, [Online]. Available: <https://academic.oup.com/sleep/advance-article-abstract/doi/10.1093/sleep/zsz267/5611325>.
- [9] P. Magalhães, V. Cruz, S. Teixeira, S. Fuentes, and P. Rosário, "An exploratory study on sleep procrastination: Bedtime vs. while-in-bed procrastination," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 16, pp. 1–14, 2020, doi: 10.3390/ijerph17165892.
- [10] F. M. Kroese, D. T. D. De Ridder, C. Evers, and M. A. Adriaanse, "Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination," *Front. Psychol.*, vol. 5, no. JUN, pp. 1–8, 2014, doi: 10.3389/fpsyg.2014.00611.
- [11] K. P. Latief, "Penundaan Waktu Tidur Tanpa Disadari, Ini Dampaknya," *Harapan Rakyat.com*, 2021. <https://www.harapanrakyat.com/2021/05/penundaan-waktu-tidur-tanpa-disadari-ini-dampaknya/>.
- [12] S. Khairunnisa and D. Rusli, "Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja," *J. Pendidik.*, vol. 34, no. 87, pp. 12–19, 2019.
- [13] M. Febrian Akbar and S. Afifah, "Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 12, no. 3, p. 309, 2023, doi: 10.30872/psikostudia.v12i3.11248.
- [14] E. Van Keulen, "Why Would You Sleep? A Study on Awareness of Short-term and Long-term Health Consequences of Insufficient Sleep in association with Bedtime Procrastination, moderated by Chronotype," no. August, p. 29, 2020.
- [15] J. Connor *et al.*, "Occupants : Population Based Case Control Study," vol. 324, no. May, pp. 1–5, 2002.
- [16] B. M. Roane and D. J. Taylor, "Adolescent insomnia as a risk factor for early adult depression and substance abuse," *Sleep*, vol. 31, no. 10, pp. 1351–1356, 2008, doi: 10.5665/sleep/31.10.1351.
- [17] A. Lourenço, M. O. Paiva, and S. Valente, "The Dynamics of Self-Regulated Learning and Emotional Regulation in the Educational Path: A Theoretical Review," *Creat. Educ.*, vol. 16, no. 05, pp. 632–650, 2025, doi: 10.4236/ce.2025.165039.
- [18] A. R. Arum and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 8, pp. 187–198, 2021.
- [19] P. R. A. A. Dwi Kencana Wulan, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma," *Perspekt. Ilmu Pendidik.*, vol. 30, no. 2, pp. 67–76, 2016, doi: 10.21009/pip.302.1.
- [20] A. Morin, "Free Will Implicates Inner Speech via Self-Regulation," *Open J. Philos.*, vol. 14, no. 03, pp. 547–555, 2024, doi: 10.4236/ojpp.2024.143035.
- [21] Z. Ahmad, N. Munir, S. Khurshid, and S. Shahbal, "Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model," *Webology*, vol. 19, no. February 2022, pp. 10151–10163, 2022.
- [22] W. Hu, Z. Ye, and Z. Zhang, "Off-Time Work-Related Smartphone Use and Bedtime Procrastination of Public Employees: A Cross-Cultural Study," *Front. Psychol.*, vol. 13, no. March, pp. 1–9, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.850802.
- [23] B. Mao, S. Chen, M. Wei, Y. Luo, and Y. Liu, "Future Time Perspective and Bedtime Procrastination: The Mediating Role of Dual-Mode Self-Control and Problematic Smartphone Use," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 16, 2022, doi: 10.3390/ijerph191610334.
- [24] Novita Nur Marlesa and Padmono Wibowo, "Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Bedtime Procrastination Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasarakatan," *CEMERLANG J. Manaj. dan Ekon. Bisnis*, vol. 3, no. 4, pp. 323–337, 2023, doi: 10.55606/cemerlang.v3i4.1963.
- [25] A. Bozkurt, E. Y. Demirdöğen, and M. A. Akinci, "The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic Smartphone Use in Adolescents: A Mediation Analysis," *Eurasian J. Med.*, vol. 56, no. 1, pp. 69–75, 2024, doi: 10.5152/eurasianjmed.2024.23379.
- [26] A. . Memon, M. T. H, C. J-H, R. T, C. F, and C. T, H, "Sample size for survey research: Review and recommendations," *J. Appl. Struct. Equ. Model.*, vol. 4, no. 2, pp. 1–20, 2020.

- [27] R. F. Baumeister and K. D. Vohs, "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation," *Humaniora*, vol. 1, no. 2, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: https://www.ponline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/index.php/Psychology_of_Mental_Health/article/view/34%0Ahttp://ink.aip.org/link/?JVS/10/533/1&Agg=doi%0Ahttps://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/.
- [28] F. M. Kroese, S. Nauts, B. A. Kamphorst, J. H. Anderson, and D. T. D. de Ridder, *Bedtime Procrastination: A Behavioral Perspective on Sleep Insufficiency*. Elsevier Inc., 2016.