

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyani Syakilah, Karmila Maharani, N. F. A. S. (2025). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024. In dan P. Direktorat Statistik Keuangan, Teknologi Informasi (Ed.), *Badan Pusat Statistik* (Vol. 13). Badan Pusat Statistik.
- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- An, Y., & Zhang, M. X. (2024). Relationship between problematic smartphone use and sleep problems : The roles of sleep- related compensatory health beliefs and bedtime procrastination. *Digital Health*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.1177/20552076241283338>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(02), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Aryani, E., & Rindiani. (2025). *Intensitas penggunaan smartphone sebelum tidur dan bedtime procrastination pada mahasiswa*. 9(1), 151–157. <https://doi.org/10.26539/teraputik.913246>
- Asrori, A. H., & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif*.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Mitra Wacana Media.
- 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. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i1.2804>
- Correa-iriarte, S., Hidalgo-fuentes, S., & Marti-Vilar, M. (2023). *behavioral sciences Relationship between Problematic Smartphone Use , Sleep Quality and Bedtime Procrastination : A Mediation Analysis*. <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/10/839>
- Cui, G., Yin, Y., Li, S., Chen, L., Liu, X., Tang, K., & Li, Y. (2021). Longitudinal relationships among problematic mobile phone use , bedtime procrastination , sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students : a cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*, 21, 1–12.
- Edy, D. H. (2026). Orisinalitas Hak Cipta dalam Penggunaan Artifical Intelligence sebagai Media Cipta. *Jurnal Hukum Dan Pembangunan Masyarakat*, 18(5).
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>

- Febriyanti, L., Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2024). Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Managment dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Smartphone Lola. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 213–222. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/15243>
- Gillebaart, M., & Schneider, I. K. (2025). Effortless self-control. *Current Opinion in Psychology*, 59(August 2024), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101860>
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2019). *Conditional Process Analysis : Concepts , Computation , and Advances in the Modeling of the Contingencies of Mechanisms*. 1–36. <https://doi.org/10.1177/0002764219859633>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode Penelitian*.
- Igartua, J., & Hayes, A. F. (2021). *Mediation , Moderation , and Conditional Process Analysis : Concepts , Computations , and Some Common Confusions*. 1–23. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.46>
- Ihsan, H. (2015). VALIDITAS ISI ALAT UUKUR PENELITIAN : KONSEP DAN PANDUAN PENILAIANNYA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 173–179.
- Juliyanti, Prayitno, S., Amrullah, & Sarjana, K. (2021). Pengaruh kemampuan numerik dan spasial terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 1(3), 263–274.
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2143–2152.
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., Putri, E. T., & Adriansyah, M. A. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692–702. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Khoiroh, U., Nashrullah, & Saeful Anam. (2026). Analisis Teknik Sampling Dalam Penelitian Kuantitatif dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Data. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1418–1424.
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51. <https://doi.org/10.24912/provita.v17i1.29995>
- Kroese, F. M., Evers, C., Marieke, A., & Ridder, D. T. D. De. (2016). Bedtime procrastination : A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(853–862), 1. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kroese, F. M., Ridder, D. T. D. De, Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination : introducing a new area of procrastination. *Frontiers In Psychology*, 5(June), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Lekahena, F., Sahrah, A., & Anwar. (2022). Validasi Multitrait-Multimethod

- Manifest Need Questionnaire (MNQ) Untuk Mengukur Motivasi Berprestasi Dalam Konteks Kerja. *Jurna Psikologi*, 18(1), 1–9.
- M Sidik Priadana, D. S. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Mao, B., Chen, S., Wei, M., Luo, Y., & Liu, Y. (2022). Future Time Perspective and Bedtime Procrastination : The Mediating Role of Dual-Mode Self-Control and Problematic Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/10334>
- Maryana, I., & Alawiyah, G. T. (2025). Pentingnya Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian. *Journal for Islamic Studies*, 8(4), 872–879. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i4.1699>.The
- Meng, D., Zhao, Y., Guo, J., Xu, H., Zhu, L., Fu, Y., Ma, X., & Mu, L. (2021). The relationship between bedtime procrastination , future time perspective , and self - control. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02419-7>
- Meng, F., & Xuan, B. (2023). Boredom Proneness on Chinese College Students ' Phubbing during the COVID-19 Outbreak : The Mediating Effects of Self-Control and Bedtime Procrastination. *Journal of Healthcare Engineering Circumstances*, 2023, 8. <https://doi.org/10.1155/2023/4134283>
- Miedzobrodzka, E., Du, J., & Koningsbruggen, G. M. Van. (2024). TikTok use versus TikTok self-control failure : Investigating relationships with well-being , academic performance , bedtime procrastination , and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251, 104565. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>
- Muliati. (2025). Kontrol Diri Sebagai Prediktor Counterproductive Work Behavior Pada Personel Polda Sulawesi Selatan. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 283–289. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5834>
- Netti, I. (2021). *Intensitas Penggunaan Smartphone dan Komunikasi Interpersonal Orangtua Dengan Anak Selama Belajar Daring*. 5(2). [https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3202367&val=28195&title=Intensitas Penggunaan Smartphone dan Komunikasi Interpersonal Orangtua Dengan Anak Selama Belajar Daring](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3202367&val=28195&title=Intensitas+Penggunaan+Smartphone+dan+Komunikasi+Interpersonal+Orangtua+Dengan+Anak+Selama+Belajar+Daring)
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. *Acta Psychologica*, 3(1), 14–20.
- Prastanti, N. D., Kusyanti, A., & Perdanakusuma, A. R. (2017). Analisis Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Penggunaan Smartphone Dengan Menggunakan Metode Structural Equation Modeling (SEM). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 1(10), 1152–1161. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/332/150>
- Prayoga, K. P., Suryana, D., Supriatna, M., & Budiman, N. (2024). Penggunaan Rasch Model Untuk Menganalisis Konstruk Instrumen Kontrol Diri Pada Siswa Sekolah Menengah. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*,

- 9(1), 367–381. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.4459>
- Prayoga, T. S., & Suliadi. (2024). Korelasi Rank-Spearman pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto. *Jurnal Riset Statistika*, 4(2), 137–144.
- PRMN, T. (2025). *Survei: Lebih dari 50% Orang Dewasa di Indonesia Tidur Kurang dari 7 Jam, Kok Bisa? Sumber Artikel berjudul " Survei: Lebih dari 50% Orang Dewasa di Indonesia Tidur Kurang dari 7 Jam, Kok Bisa? ", selengkapnya dengan link: <https://www.pikiran-rakyat.com/g>. Wwww.Pikiran-Rakyat.Com. <https://www.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-019473724/survei-lebih-dari-50-orang-dewasa-di-indonesia-tidur-kurang-dari-7-jam-kok-bisa>*
- Pu, Z., Ng, A. S. C., Suh, S., Chee, M. W. L., & Massar, S. A. A. (2025). Failing to plan: Bedtime planning, bedtime procrastination, and objective sleep in university students. *Sleep Medicine*, 132(May), 106556. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106556>
- Purwantini, L. (2023). *Panduan Penulisan Skripsi dan Karya Ilmiah*.
- Ramadhan, F. A. (2023). *Pengaruh Antara Kontrol Diri dan Insecure Attachment Terhadap Dating Violence Pada Mahasiswa*.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 06(02), 10967–10975.
- Rasouli, A., Soumee, Z. N. E., Pourali, H., Jam, M. M., & Saed, O. (2025). Transdiagnostic CBT for bedtime procrastination: a pilot randomized controlled trial targeting behavioral, cognitive, and emotional dimensions. *BMC Psychology*, 13(1), 787. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03131-y>
- Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (2023). *Metode pengumpulan data melalui wawancara*.
- Rofi, N. (2020). Kontrol Diri dan Konformitas Terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 657–670. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). *Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation*. 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- 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. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i1.312>
- Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2025). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja*. 2019, 139–149.
- Surokim. (2016). Riset Komunikasi : Buku Pendamping Bimbingan Skripsi. In *Pusat Kajian Komunikasi Publik Prodi Ilmu Komunikasi FISIB-UTM & Aspiikom Jawa Timur* (p. 285). Pusat Kajian Komunikai Publik.

<http://komunikasi.trunojoyo.ac.id/wp-content/uploads/2016/01/BUKU-RISET-KOMUNIKASI-JADI.pdf>

- Syaf, A., Destri, I. C., & Hartati, R. (2023). Hubungan Regulasi Diri dengan Bedtime procrastination pada Mahasiswa. *SUMUR: Sosial Humaniora*, 3(2), 2025. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Trifosa R, A. E., & Rostiana, R. (2025). Peran Tipe Kepribadian Big Five dalam Memprediksi Bedtime Procrastination pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 6350–6363. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19953>
- Woo, K. S., Bong, S. H., Choi, T. Y., & Kim, J. W. (2021). Mental Health , Smartphone Use Type , and Screen Time Among Adolescents in South Korea. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1419–1428.
- Xu, C., Lin, N., Shen, Z., Xie, Z., Xu, D., Fu, J., & Yan, W. (2024). Bedtime procrastination related to loneliness among Chinese university students during post-pandemic period: a moderated chain mediation model. *BMC Public Health*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18019-6>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.