

**KONTROL DIRI SEBAGAI MEDIATOR DALAM
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
SMARTPHONE DENGAN PENUNDAAN WAKTU
TIDUR PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh :

Aimi Nadia

41183507220078

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kontrol Diri sebagai Mediator dalam Hubungan Intensitas

Penggunaan *Smartphone* dengan Penundaan Waktu Tidur pada

Mahasiswa

Penyusun : Aimi Nadia

NPM : 41183507220078

Bekasi, 06 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Kontrol Diri sebagai Mediator dalam Hubungan Intensitas Penggunaan
Smartphone dengan Penundaan Waktu Tidur pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aimi Nadia

41183507220078



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 6 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal: 6 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.	()
Anggota	: 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
	2. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aimi Nadia
NPM : 41183507220078
Judul : Kontrol Diri sebagai Mediator dalam Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Penundaan Waktu Tidur pada Mahasiswa
Skrripsi
Menyatakan bahwa:



1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (Sarjana, Magister, dan/atau Doktor), baik di perguruan tinggi tempat saya menempuh pendidikan maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan hasil pemikiran, perumusan, pelaksanaan penelitian, analisis data, dan penyusunan laporan yang saya lakukan sendiri dengan arahan dan bimbingan Dosen Pembimbing Skripsi.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu mengarang atau membuat data penelitian yang sebenarnya tidak ada menjadi seolah-olah ada, serta melaporkan hasil penelitian tanpa melakukan proses penelitian yang sesungguhnya.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu memanipulasi, mengubah, menghilangkan, atau tidak mencantumkan data penelitian sehingga hasil penelitian tidak disajikan secara akurat.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu mengambil gagasan, pendapat, teori, data, hasil penelitian, atau karya orang lain tanpa memberikan pengakuan dan sumber yang semestinya sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku, termasuk pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Bekasi, 06 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,


Aimi Nadia
41183507220078

KONTROL DIRI SEBAGAI MEDIATOR DALAM HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR PADA MAHASISWA

Aimi Nadia (aiminadia82@gmail.com)

Ratna Duhita Pramintari (ratna.duhita.pramintari@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

This study examined the mediating role of self-control in the relationship between smartphone use intensity and bedtime procrastination among university students. A quantitative non-experimental correlational mediation design was conducted with 196 active students of Universitas Islam 45 Bekasi selected through quota sampling. Data were analyzed using Spearman's rho correlation and PROCESS Hayes Model 4 mediation analysis. The results showed that smartphone use intensity was positively associated with bedtime procrastination ($r = 0.353$, $p < 0.05$), negatively affected self-control ($b = -0.332$, $p < 0.05$), and self-control negatively affected bedtime procrastination ($b = -0.345$, $p < 0.05$). Self-control partially mediated the relationship between smartphone use intensity and bedtime procrastination (indirect effect = 0.111; BootCI: 0.025–0.218).

Keywords: *bedtime procrastination, smartphone use intensity, self-control, partial mediation, university students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji peran kontrol diri sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional mediasi terhadap 196 mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* dan analisis mediasi PROCESS Hayes Model 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berhubungan positif dengan penundaan waktu tidur ($r = 0,353$, $p < 0,05$), berpengaruh negatif terhadap kontrol diri ($b = -0,332$, $p < 0,05$), dan kontrol diri berpengaruh negatif terhadap penundaan waktu tidur ($b = -0,345$, $p < 0,05$). Kontrol diri terbukti memediasi secara parsial hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur (*indirect effect* = 0,111; BootCI: 0,025–0,218).

Kata Kunci: *bedtime procrastination, intensitas penggunaan smartphone, kontrol diri, mediasi parsial, mahasiswa*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontrol Diri sebagai Mediator dalam Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Penundaan Waktu Tidur" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat doa, dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, penulis akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Terima kasih atas kesabaran dan kepercayaan yang diberikan kepada penulis.
2. Dewan Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan akademik selama penulis menempuh studi di Program Studi Psikologi.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama penulis menjalani proses perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang

sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan. Semoga setiap ilmu yang diberikan menjadi amal jariyah yang tidak terputus.

6. Orang tua dan keluarga tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, dan semangat yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak ada kata yang cukup untuk mengungkapkan betapa besar rasa syukur dan terima kasih penulis atas segala pengorbanan yang telah diberikan.
7. Sahabat dan teman-teman yang selalu hadir dengan tawa, semangat, dan dukungan di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah sekaligus penyemangat yang tidak ternilai harganya.
8. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kesediaan dan kejujuran kalian, penelitian ini tidak akan dapat terwujud.
9. Untuk diriku sendiri, terima kasih telah mampu bertahan, bangkit dari setiap keraguan, dan terus melangkah meski perjalanan ini tidak selalu mudah. Kamu sudah berusaha sebaik yang kamu bisa, dan itu lebih dari cukup.

Bekasi, 06 Juli 2026

Aimi Nadia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
CURRICULUM VITAE	
MOTO DAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
a. Bagi peneliti.....	8
b. Bagi Program Studi	8
c. Bagi Pembaca	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Penundaan Waktu Tidur.....	9
2. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	12
3. Kontrol Diri	15
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	22
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	22
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Identifikasidan Operasional Variabel.....	28
1. Identifikasi Variabel.....	28
2. Definisi konseptual.....	28

3. Definisi operasional	29
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	31
1. Subjek penelitian.....	31
2. Populasi dan Teknik pengambilan sampel	32
3. Tempat dan waktu penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Wawancara	34
2. Skala Psikologi.....	35
E. Teknik Analisis Data	48
1. Teknik Analisis Deskriptif.....	49
2. Teknik Pengujian Asumsi.....	50
3. Teknik Pengujian Hipotesis.....	52
F. Etika Penelitian	53
1. Partisipasi penelitian	54
2. Prosedur penelitian.....	54
3. Keamanan dan kerahasiaan data	54
4. Resiko, efek samping penelitian dan penanganannya.....	54
5. Manfaat penelitian bagi subjek	54
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	55
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	56
C. Deskripsi Variabel Penelitian	58
D. Hasil Penelitian	60
1. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap Penundaan Waktu Tidur (<i>Bedtime Procrastination</i>)	60
2. Analisis Mediasi dengan <i>PROCESS Macro</i>	61
E. Diskusi	64
F. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V.....	69
PENUTUP.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Wawancara Aspek Penundaan Waktu Tidur	3
Tabel 2. Hasil Wawancara Aspek Intensitas Pengguna Smartphone	4
Tabel 3. Hasil Wawancara Aspek Kontrol Diri.....	5
Tabel 4. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	24
Tabel 5. Waktu Pelaksanaan	33
Tabel 6. Skor Skala Penundaan Waktu Tidur	36
Tabel 7. Skor Skala Intensitas Penggunaan Smartphone.....	37
Tabel 8. Skor Skala Kontrol Diri	37
Tabel 9. Blue Print Skala Penundaan Waktu Tidur.....	38
Tabel 10. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Smartphone	38
Tabel 11. Blue Print Skala Kontrol Diri	38
Tabel 12. Skor AIKEN'S V Skala Penundaan Waktu Tidur	41
Tabel 13. Skor AIKEN'S V Skala Intensitas Penggunaan Smartphone.....	41
Tabel 14. Skor AIKEN'S V Kontrol Diri	42
Tabel 15. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Penundaan Waktu Tidur	42
Tabel 16. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Intensitas Penggunaan Smartphone	43
Tabel 17. Hasil Diskriminasi Aitem Kontrol Diri.....	44
Tabel 18. Hasil Validitas Konstruk Skala Penundaan Waktu Tidur.....	45
Tabel 19. Hasil Validitas Konstruk Skala Intensitas Penggunaan Smartphone	45
Tabel 20. Hasil Validitas Konstruk Kontrol Diri	46
Tabel 21. Kategori Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha	47
Tabel 22. Hasil Uji Reliabilitas.....	48
Tabel 23. Hasil Teknik Deskriptif.....	49
Tabel 24. Hasil Asumsi Uji Normalitas	50
Tabel 25. Hasil Asumsi Uji Linearitas	51
Tabel 26. Nilai Koefisien Korelasi	52
Tabel 27. Deskripsi Jenis Kelamin	56
Tabel 28. Deskripsi Usia.....	56
Tabel 29. Deskripsi Fakultas	57
Tabel 30. Deskripsi Semester	58
Tabel 31. Deskripsi Variabel Penelitian.....	59
Tabel 32. Hasil Uji Korelasi Spearman's	61
Tabel 33. Hasil Analisis Mediasi Per-Jalur.....	61
Tabel 34. Hasil Analisis Mediasi PROCESS Macro	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	22
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	78
Lampiran 2 Surat Izin dari Universitas	80
Lampiran 3 Surat Keterangan Bimbingan	82
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi	84
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi Sidang Draft dan Sidang Skripsi	86
Lampiran 6 Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	81
Lampiran 7 Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS	86
Lampiran 8 Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi dengan SPSS	88
Lampiran 9 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	90
Lampiran 10 Hasil Analisis Pengujian Hipotesis	93
Lampiran 11 Hasil Data Pre-eliminary Study	97

Hasil Cek Plagiarisme

skrpsi-2026_aimi-nadia_0078_1783220072164.docx

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet	288 words — 1%
2	ejurnal.stie-trianandra.ac.id Internet	231 words — 1%
3	repository.radenintan.ac.id Internet	147 words — 1%
4	e-journals.unmul.ac.id Internet	118 words — 1%