

Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan *Bedtime Procrastination* pada Remaja

Syafira Khairunnisa¹, Devi Rusli²

¹²Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: khairunnisasyafira1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada remaja. Populasi yang digunakan adalah remaja pengguna media sosial berusia 17-22 tahun dan berdomisili di Kota Padang, sampel dari penelitian ini sebanyak 279 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecanduan media sosial dan skala *bedtime procrastination*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dianalisis menggunakan SPSS vers 20 for windows. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* dengan koefisien korelasi $r=0,268$ dengan signifikansi $p=0,00$ ($<0,05$). Kesimpulannya kecanduan media sosial pada remaja di Kota Padang tergolong pada kateogri rendah hingga sedang, hal ini dikarenakan oleh durasi penggunaan media sosial yang tidak memenuhi kriteria untuk disebut sebagai kecanduan media sosial, yang mana berkisar antara 3-5 jam perharinya, selain itu *bedtime procrastination* pada remaja di Kota Padang berada pada tingkat tinggi, hal ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci : *Bedtime Procrastination*, Kecanduan Media Sosial

Abstract

This study aims to determine the relationship between social media addiction and bedtime procrastination in adolescents. The population used is social media users aged 17-22 years and domiciled in the city of Padang, the sample of this study was 279 people. The measurement tools used are the social media addiction scale and the bedtime procrastination scale. This study used a quantitative method which was analyzed using SPSS version 20 for windows. The result is that there is a significant relationship between social media addiction and bedtime procrastination with a correlation coefficient of $r=0.268$ with a significance of $p=0.00$ (<0.05). In conclusion, social media addiction in adolescents in Padang City belongs to the low to moderate category, this is due to the duration of social media use which does not meet the criteria to be called social media addiction, which ranges from 3-5 hours per day, in

addition to bedtime procrastination in Adolescents in Padang City are at a high level, this can cause sleep disturbances or poor sleep quality

Keywords : *Bedtime Procrastination, Social Media Addiction*

PENDAHULUAN

Tidur penting bagi tubuh dan berguna untuk meningkatkan imun. Kebutuhan tidur yang cukup dapat membantu remaja untuk berkonsentrasi saat berada disekolah dan dapat mengalami tumbuh kembang yang baik sesuai dengan tahap perkembangannya (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Durasi tidur normal yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, untuk remaja durasi tidur yang normal selama 8-9 jam pada malam hari (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Namun banyak dari remaja suka menunda waktu tidur mereka, dikarenakan ingin menonton video, mendengarkan musik dan *chatting* (Sugiarti, 2021).

Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute mengamati pola tidur dari 5.242 siswa di Kanada yang berusia 11-20 tahun, sebanyak 63% dari siswa tersebut tidur kurang dari jam tidur yang disarankan yaitu 8 jam perhari (Sativa, 2018). Ainida et al. (2020) melakukan penelitian di kota Banjar menunjukkan bahwa 179 orang dari 209 remaja menunda tidur dikarenakan media sosial, penundaan tidur juga terjadi karena pemberitahuan dari media sosial. Penggunaan media sosial sebelum tidur akan menggantikan waktu tidur yang seharusnya, banyak fitur-fitur yang tersedia di meda sosial akan membuat remaja menjadi lupa akan waktu tidur dan jam untuk tidur (Supriani et al., 2022).

Penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) adalah penundaan waktu tidur yang dilakukan oleh individu dan tidak dikarenakan alasan yang mendesak (Kroese et al., 2014). Kekurangan tidur dapat menimbulkan masalah perilaku karena tidur yang tidak cukup namun keesokan harinya mengharuskan untuk bekerja ataupun bersekolah (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). *Bedtime procrastination* akan berdampak pada keesokan harinya, karena akan menyebabkan keletihan, tidak bersemangat, mudah mengantuk dikarenakan waktu tidur yang berkurang (Keulen, 2020). *Bedtime procrastination* dipengaruhi *Self control* dan *self regulation* (Magalhães et al., 2020). *Bedtime Proscrastination* dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang sebelum tidur, seperti membaca buku, membuka sosial media, bermain game dan sebagainya (Zhu et al., 2021).

Penundaan tidur yang dilakukan oleh remaja ini juga disebabkan oleh kebiasaan-kebiasaan sebelum tidur (Ainida et al., 2020). Adapun kebiasaan-kebiasaan yang biasa dilakukan seperti membaca buku, mengerjakan tugas, mencuci muka, menonton dsb. Selain itu keterlibatan antara media sosial dan penundaan tidur adalah interaksi yang terjadi di media sosial seperti memposting sesuatu dimedia sosial dan membaca hal-hal yang menarik dimedia sosial (Meyerson et al., n.d.).

We Are Social menjabarkan pengguna media sosial media sosial digunakan dari berbagai jenis perangkat selama 3 jam 17 menit (Riyanto, 2022). Penggunaan

media sosial yang tinggi dilakukan oleh remaja, khususnya mereka berkomunikasi jarak jauh dengan teman menggunakan media sosial, mendapatkan hiburan yang berupa foto/video dan mendapatkan berbagai informasi (Setiawati et al., 2019). Media sosial yang dipergunakan secara berlebihan dapat menurunkan kesehatan, memperburuk kualitas tidur, hubungan sesama teman/keluarga menjadi jauh, dan kesejahteraan (Andreassen, 2015). Kecanduan sosial media adalah sikap berlebihan terhadap media sosial, dalam waktu yang lama dan terus-menerus hingga mengabaikan kegiatan lainnya (Van Den Eijnden et al., 2016).

Faktor yang dapat menyebabkan adanya kecanduan dalam menggunakan media sosial pada individu adalah psikologi, sosial, dan teknologi (Yahya & Rahim, 2017). Selain itu juga terdapat faktor lain seperti konten, ketersediaan akses, dan generasi digital (Miftahurrahmah & Harahap, 2020) S. Wang, (2022) melakukan penelitian untuk melihat bagaimana orang yang tidur larut malam menggunakan media sosial dari penelitian ini menghasilkan orang yang tidur lebih larut akan cenderung menampilkan emosi negatif lebih banyak daripada yang tidur tepat waktu. Selain itu orang-orang yang tidur larut malam lebih banyak mengakses media sosial mereka untuk mendapatkan hiburan dan mendapatkan informasi, hal ini dilakukan untuk relaksasi setelah kegiatan sehari-hari.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *bedtime procrastination* ini telah banyak dilakukan diluar negeri, namun hanya ada dua di Indonesia. Selain itu media sosial menjadi kegiatan yang banyak diminati oleh remaja. Tidak sedikit remaja yang rela menggunakan waktu tidurnya dan menunda tidurnya untuk melakukan aktivitas di malam hari seperti menggunakan media sosial. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kecanduan Media Sosial Tiktok dan *Bedtime Procrastination* pada Remaja" untuk melihat apakah penggunaan media sosial Tiktok berhubungan dengan *bedtime procrastination*.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dilakukan untuk meneliti sebuah variabel dengan menggunakan instrument dan analisis datanya bersifat statistik (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang memiliki tujuan untuk melihat sejauh mana variabel memiliki kaitan dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Populasi yang digunakan adalah remaja yang berusia 17-22 tahun yang menggunakan media sosial.

Pada penelitian ini sampel di tentukan dengan memakai teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sesuai kriteria yang ditentukan (Sugiyono, 2013). Jumlah sampel sebanyak 279 orang yang didasarkan pada tabel Issac dan Michael. Adapun kriteria yang akan digunakan adalah remaja berusia 17-22 tahun, aktif menggunakan media sosial, dan berdomisili di kota Padang.

Alat pengukuran dalam penelitian berupa skala kecanduan media sosial yang dibuat oleh Menayes (2015) dan *bedtime procrastination* yang dibuat oleh Kroese

(2014), kedua instrumen dimodifikasi oleh peneliti. Pemberian skor jawaban akan dipisah tergantung pada jenis item, yaitu *favorable* atau *unfavorable*. Skala yang digunakan akan diukur menggunakan skala likert yang memiliki tujuan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi seseorang (Sugiyono, 2013)

Uji coba alat ukur dilakukan kepada 50 orang remaja. Hasil dari uji coba alat ukur terdapat 11 item valid dari 14 item skala kecanduan media sosial dan 7 item valid dari 9 item skala *bedtime procrastination*. Pengukuran reliabilitas dan validitas data dilakukan dengan SPSS vers 20 for windows yang menghasilkan nilai koefisien *Cronbach's alpha* untuk skala kecanduan media sosial sebesar .881 dan memiliki nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar .763 untuk skala *Bedtime procrastination* yang mana berdasarkan nilai dari koefisien *Cronbach's alpha* setiap variabel dinilai layak untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

Dalam penelitian ini penyebaran data dilakukan dalam bentuk kuesioner dan dibagikan dengan *google form*. Penyebaran kuesioner ini dilakukan melalui mendatangi responden secara langsung, pesan personal dan pesan grup kepada kenalan teman peneliti melalui aplikasi Whatsapp ataupun Instagram dan meminta untuk menyebarkan kuesioner tersebut kepada remaja yang berdomisili di kota Padang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji korelasi. Korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara 2 variabel. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment*. Analisis data yang digunakan untuk melihat korelasi antar kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* yang kemudian akan dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 279. Seluruh sampel mengisi kuesioner yang dibagikan melalui *google form*. Subjek penelitian telah dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, usia, jenis media sosial dan lama penggunaan media sosial. Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33% atau berjumlah 91 orang dan perempuan sebanyak 67% atau berjumlah 188 orang. Data deskriptif berdasarkan usia responden berusia 17 tahun hingga 20 tahun, sebanyak 60 orang (22%) berusia 17 tahun, 67 orang (24%) berusia 18 tahun, 76 orang (27%) berusia 19 tahun, 35 orang (13%) berusia 20 tahun, 14 orang (5%) berusia 21 tahun, dan 27 orang (10%) berusia 22 tahun.

Selain itu subjek dibedakan dalam lama pemakaian media sosial 60 orang (22%) responden menggunakan media sosial selama 1-2 jam, 76 orang (27%) selama 2-3 jam, 69 orang (25%) selama 3-4 jam, 42 orang (15%) selama 4-5 jam dan 32 orang (11%) selama 5 jam lebih. Maka dapat disimpulkan bahwa subjek menggunakan media sosial berkisar antara 1 jam hingga 4 jam. Individu dapat dikatakan mengalami kecanduan media sosial adalah ketika penggunaan media sosialnya selama 4-5 jam setiap harinya.

Pengujian normalitas data untuk melihat data menyebar secara normal atau tidak. Peneliti menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk, kedua variabel akan diuji secara bersamaan. Hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov test* terhadap kedua data yang dianalisis menggunakan SPSS versi 20 for windows menghasilkan nilai p sebesar .871 jadi disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas untuk melihat apakah data memiliki hubungan yang linear, kemudian akan dilihat melalui *significant deviation from linearity* yang dihasilkan uji tersebut. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 20 for windows, data dapat dikatakan linear saat nilai *deviation from linearity* > .05, dan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan tabel 19 didapatkan bahwa nilai p setelah pengujian sebesar .252 > .05 artinya data memiliki hubungan yang linear.

Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *product moment*. Hasil pengujian didapatkan bahwa koefisien korelasi $r = .268$ dengan signifikansi $p = .00 (< .05)$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi disimpulkan ada hubungan positif antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination*, hal ini juga memperlihatkan bahwa tingginya kecanduan media sosial maka semakin tinggi *bedtime procrastination*, ditunjukkan, terdapatnya koefisien korelasi yang positif serta menunjukkan bahwa hubungan tersebut searah, yaitu tingginya skor pada di satu variabel secara bersamaan dengan skor variabel lain.

Pembahasan

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada remaja. Penelitian ini ditujukan kepada remaja akhir di Kota Padang, yang didapatkan dengan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Selain itu juga memiliki tujuan untuk melihat adanya kecanduan media sosial dan perilaku *bedtime procrastination* pada remaja.

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada remaja, dapat dibuktikan dengan analisis koefisien korelasi $r = .268$ semakin mendekati 1 nilai yang dihasilkan maka akan semakin tinggi korelasinya. Dapat diartikan penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selain itu dapat dilihat bahwa individu yang kecenderungan kecanduan terhadap media sosial memiliki kemungkinan untuk menunda tidur di malam hari untuk menggunakan media sosial, didukung oleh (Wang, 2022) bahwa media sosial yang digunakan pada malam hari akan membuat seseorang cenderung memiliki emosi negatif dan mereka menetralsir emosi tersebut dengan menggunakan media sosial untuk mencari hiburan dan relaksasi setelah kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Kecanduan didefinisikan sebagai perilaku kompulsif untuk melakukan sebuah kegiatan terlepas dari konsekuensi yang akan diterima (Young, 2009). Kecanduan sosial media didefinisikan sebagai penggunaan berlebih pada media sosial hingga menghiraukan kegiatan-kegiatan yang lainnya dan akan merasakan efek negatif secara jika media sosial tersebut di hilangkan (Savci et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kecanduan media sosial yang dialami oleh remaja di Kota Padang berada pada kategori yang rendah hingga sedang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Wulandari & Netrawati, 2020) pada remaja di kota Padang yang juga mendapatkan hasil bahwa kecanduan media sosial pada remaja yang menjadi responden penelitian tersebut memiliki kategori rendah hingga sedang. Berdasarkan data deskriptif subjek dapat dilihat bahwa terdapat tingginya durasi menggunakan media sosial pada remaja kota padang yaitu 3-5 jam lebih perharinya dengan total subjek sebanyak 148 orang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2020) yang menyatakan 120 orang remaja mengakses media sosial dalam waktu 3-5 jam perharinya.

Tabel 1. Kriteria Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
$X \leq 19,25$	Sangat Rendah	11	3,9%
$19,25 < X \leq 24,75$	Rendah	66	23,7%
$24,75 < X \leq 30,25$	Sedang	150	53,8%
$30,25 < X \leq 35,75$	Tinggi	45	16,1%
$35,75 < X$	Sangat Tinggi	7	2,5%
Jumlah		279	100%

Pada kecanduan media sosial di bagi menjadi 5 kategori yaitu pada kategorisasi sangat rendah terdapat 11 orang (3.9%), 63 orang (23.7%) memiliki kategorisasi rendah, 150 orang (53.8%) memiliki kategorisasi sedang, 45 orang (16.1%) memiliki kategorisasi tinggi, dan 7 orang (2.5%) memiliki kategorisasi sangat tinggi. Dari keterangan tersebut disimpulkan bahwa subjek memiliki kecanduan media sosial yang rendah hingga sedang.

Kecanduan media sosial dapat diakibatkan oleh adanya faktor psikologis seperti kesepian yakni disaat seorang individu memiliki lingkup sosial yang kecil dan media sosial yang menjadi jalan untuk membuka komunikasi (Zanah & Wahyu, 2020). Faktor sosial seperti tidak ingin ketinggalan apapun yang ada di media sosial (Pratiwi & Fazriani, 2020). Faktor kecanggihan teknologi yang ada pada masa sekarang ini dimana setiap konten yang berhubungan dengan internet dengan mudah diakses dengan cara apapun (Yahya & Rahim, 2017). Young (2010) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang juga menjadi penyebab dari adanya kecanduan adalah adanya interaksi antara pengguna interaksi dalam berkomunikasi, adanya fasilitas, kurangnya pengawasan atau kontrol dari orang tua.

Bedtime procrastination didefinisikan oleh (Kroese et al., 2014) sebagai penundaan tidur yang dilakukan oleh seseorang tanpa ada alasan khusus atau penting. *Bedtime procrastination* di ukur dengan menggunakan skala yang di buat oleh (Kroese et al., 2014).

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Skala Bedtime Procrastination

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
$X \leq 19,25$	Sangat Rendah	9	3,2%
$19,25 < X \leq 24,75$	Rendah	38	13,6%
$24,75 < X \leq 30,25$	Sedang	132	47,3%
$30,25 < X \leq 35,75$	Tinggi	85	30,5%
$35,75 < X$	Sangat Tinggi	15	5,4%
Jumlah		279	100%

Bedtime procrastination juga dibedakan menjadi 5 kategori yaitu 7 orang (3.2%) kategori sangat rendah, 38 orang (13.6%) kategori rendah, 132 orang (47.3%) kategori sedang, 85 orang (30.5%) kategori tinggi, dan 15 orang (5.4%) kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di Kota Padang berada pada kategorisasi sedang dan tinggi. Didukung oleh (Magalhães et al., 2020) yang menyatakan bahwa remaja cenderung menunda tidurnya saat ingin tidur dan saat ditempat tidur, hal ini disebabkan oleh menonton video *youtube*, menonton film, dan mendengarkan musik.

Faktor yang menyebabkan terjadinya *bedtime procrastination* ini adalah kontrol diri dan regulasi diri. Kontrol diri memengaruhi keputusan yang dibuat oleh individu untuk tidur tepat waktu atau tidak, lemahnya kontrol diri yang membuat keinginan tidur tepat waktu tidak sesuai dengan yang disarankan (Kroese et al., 2014). Faktor selanjutnya adalah regulasi diri, individu dengan regulasi yang rendah tidak dapat mengendalikan dirinya dan menjadi sensitif terhadap gangguan sekitar, inilah yang menyebabkan *bedtime procrastination* tersebut terjadi (Kroese, Evers, et al., 2016)

Berdasarkan hasil didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada remaja. Remaja dengan kecanduan media sosial akan merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial atau untuk mengendalikan pemakaian media sosial saat akan tidur yang mana hal ini akan menyebabkan peningkatan tingkat penundaan tidur dan menyebabkan durasi tidur yang lebih pendek hingga kualitas tidur yang buruk. Adanya notifikasi yang berasal dari media sosial pada saat ingin tidur akan memancing seseorang untuk mencoba membuka kembali media sosialnya yang mana akan membuat mereka menunda waktu tidurnya untuk membuka media sosial tersebut (Ainida, 2019). Penelitian Chung (2020) mendapatkan hasil bahwa 3 jam sebelum tidur remaja menggunakan jam tidurnya untuk menggunakan media sosial serta efek dari cahaya terang yang dipancarkan oleh media elektronik dapat mempengaruhi system darah yang mengatur system tidur dan bangun yang akan mengurangi kantuk.

Adapun keterbatasan dari penelitian ini adalah peneliti tidak mempertimbangkan beberapa hal antara lain durasi tidur subjek, pengukuran media sosial yang belum jelas penggunaan untuk hiburan atau belajar, pengukuran yang tidak menyatakan jam tidur dan penelitian ini tidak melihat apakah penggunaan media sosial tersebut dilakukan

pada malam hari secara berturut turut selama periode jam tertentu hingga dapat menyebabkan *bedtime procrastination* yang dilakukan oleh remaja.

SIMPULAN

Dari hasil temuan riset dan hasil analisis olah data yang diperoleh terkait hubungan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada remaja dapat disimpulkan bahwa, secara umum tingkat ingkat kecanduan media sosial pada remaja di Kota Padang berada pada kategori rendah hingga sedang dan tingkat *bedtime procrastination* pada remaja di Kota Padang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji hipotesis analisis data menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan *bedtime procrastination* pada remaja di Kota Padang. Semakin tinggi kecanduan media sosial yang dialami oleh para remaja maka akan semakin tinggi pula *bedtime procrastination* yang dilakukannya. Sebaliknya jika kecanduan media sosial rendah, maka *bedtime procrastination* akan semakin rendah pula.

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat mengurangi menunda tidur karena akan memiliki efek negatif baik secara fisiologis maupun psikologis. Serta mengurangi pemakaian media sosial yang tinggi karena akan menyebabkan kecanduan yang juga akan memiliki efek negatif baik secara fisiologis maupun psikologis. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan referensi yang lebih banyak mengenai kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination*. Peneliti juga berharap penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jenis kelamin subjek yang proporsional, agar dapat melihat perbedaan dari kecanduan media sosial dan *bedtime procrastination* pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Diharapkan kedepannya banyak dilakukan pengembangan-pengembangan terbaru dari *bedtime procrastination*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aimas, Puri. Republika. (2019, 23 Oktober). Tak Mau Ketinggalan Info di Medsos Remaja jadi Kurang Tidur. Diakses pada 20 Januari 2022, dari <https://www.republika.co.id/berita/pztss3414/tak-mau-ketinggalan-info-di-medsos-remaja-jadi-kurang-tidur>
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between the Use of Media Social and Sleep Quality on Adolescent of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- 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.
- 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(September), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>
- Keulen, E. Van. (2020). *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*. August, 29.

- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime Procrastination: A Behavioral Perspective on Sleep Insufficiency. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00005-0>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2), 1–9.
- 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), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165892>
- Menayes, Jamal J., 2015. Psychometric Properties and Validation of The Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*.
- Meyerson, W., Andrade, F. C., & Hoyle, R. H. (n.d.). *Causal impact of evening social media use on delayed sleep: Suggestive evidence from 230 million Reddit timestamps*.
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153–160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. Diakses pada 09 September 2022, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apakah-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97-108.
- Riyanto, Andi Dwi. Hootsuite (We Are Social). (2022). Indonesian Digital Report 2021. Diakses pada 16 Maret 2022 melalui <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>
- Rizaty, Monavia Ayu. Data Indonesia.id. (2022, 12 Juli). Pengguna Tiktok Indonesia Terbesar Kedua di Dunia. Diakses pada 14 September 2022, dari <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-tiktok-indonesia-terbesar-kedua-di-dunia>
- Sativa, Rahma Lillahi. Detik Health. (2018, 28 Januari). *Pada Remaja, Kecanduan Medsos Bisa Ganggu Pola Tidur*. Diakses pada 20 Februari 2022, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3837122/pada-remaja-kecanduan-medsos-bisa-ganggu-pola-tidur>
- Savci, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Noropsikiyatri Arsivi*, 55(3), 248–255. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA

- Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Sugiarti, Rissa. Liputan 6. (2021, 28 Maret). Tunda Waktu Tidur di Malam Hari, Studi: Remaja Paling Sering Melakukannya. Diakses pada 20 Februari 2022, dari <https://www.liputan6.com/health/read/4516266/tunda-waktu-tidur-di-malam-hari-studi-remaja-paling-sering-melakukannya>
- Sugiyono. 2013. *Metode Peneitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriani, A., Indah Safitri, E., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration. *Journals of Ners Community*, 13(01), 64–70.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Wang, S. (2022). *How Do People with Late Bedtimes use Social Media ?* 1–16.
- Winarsunu, Tulus. (2009). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). Factors influencing social networking sites addiction among the adolescents in Asian Countries. *Proceedings Ot the 21st Pacific Asia Conference on Information Systems: “Societal Transformation Through IS/IT”*, PACIS 2017.
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Young & C.A. Abreu (Eds). (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301.
- Zhu, L., Meng, D., Ma, X., Guo, J., & Mu, L. (2021). Sleep timing and hygiene practices of high bedtime procrastinators: A direct observational study. *Family Practice*, 37(6), 779–784. <https://doi.org/10.1093/FAMPRA/CMAA079>