

Hubungan *Self-Control* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Padang

Lu'lu Kholilah¹, Hanifa Laura Dalimunthe²

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang^{1,2}

*Email Korespodensi: lulukholilah69@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 25-07-2025
Disetujui 30-07-2025
Diterbitkan 02-08-2025

ABSTRACT

The intensive use of TikTok among university students can trigger bedtime procrastination, which negatively affects health and productivity. One significant factor suspected to be related to this behavior is self-control, or the ability to regulate oneself. This study aims to examine the relationship between self-control and bedtime procrastination among TikTok-using university students in Padang City. This research employed a quantitative correlational approach, involving 272 students aged 18–22 years selected through accidental sampling. The instruments used were a self-control scale and a bedtime procrastination scale, developed based on the theories of De Ridder and Kroese. Data were analyzed using the Spearman correlation test due to non-normal distribution. The results showed a very strong negative correlation between self-control and bedtime procrastination ($r = -0.843$, $p = 0.000$). The higher an individual's self-control, the lower their tendency to procrastinate bedtime. These findings indicate that self-control plays an important role in reducing bedtime procrastination among TikTok users.

Keywords: self-control, bedtime procrastination, TikTok, university students

ABSTRAK

Penggunaan TikTok yang intensif di kalangan mahasiswa dapat memicu kebiasaan menunda waktu tidur atau bedtime procrastination, yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan produktivitas. Salah satu faktor penting yang diduga berkaitan dengan perilaku tersebut adalah self-control atau kemampuan pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-control dengan bedtime procrastination pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 272 mahasiswa berusia 18–22 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala self-control dan skala bedtime procrastination yang disusun berdasarkan teori De Ridder et al., (2011) dan Kroese et al., (2014). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara self-control dan bedtime procrastination ($r = -0.843$, $p = 0.000$). Semakin tinggi self-control seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan bedtime procrastination..

Kata kunci: self-control, bedtime procrastination, TikTok, mahasiswa

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Lu'lu Kholilah, & Hanifa Laura Dalimunthe. (2025). Hubungan Self-Control dengan Bedtime Procrastination pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Padang. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(5), 2688-2698. <https://doi.org/10.63822/6s998j24>

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Salah satu platform yang semakin populer adalah TikTok. Aplikasi ini menawarkan berbagai konten video yang menarik dan menghibur, seperti tarian, sinkronisasi bibir, dan humor (Desy et al., 2023). Dilansir dari *kompas.com* Indonesia berada pada urutan kedua negara dengan pengguna aktif TikTok terbesar di dunia dengan jumlah 99 juta pengguna (Dzulfaroh & Kurniawan, 2023). Berdasarkan usia, pengguna TikTok di Indonesia didominasi oleh usia 18-24 tahun (50 juta pengguna), diikuti oleh kelompok usia 25 hingga 34 tahun (44,5 juta pengguna), usia 35- 43 tahun (12 juta pengguna), dan usia 65 tahun ke atas (2,55 juta pengguna). Kelompok usia 13- 17 tahun merupakan yang terendah dalam hal pengguna TikTok, dengan 500 ribu pengguna (Lasono & Novita, 2024).

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa usia tertinggi pengguna Tiktok berada pada kalangan mahasiswa. Aplikasi ini menjadi booming karena memiliki fitur yang menarik sehingga membuat kalangan usia produktif seperti mahasiswa aktif dalam menggunakannya. Adapun dampak positif dari penggunaan TikTok adalah sebagai sarana update dan sharing informasi, serta sarana untuk mendorong kreativitas (Selpiana & Sofyani, 2023). Namun, penggunaan tiktok dapat berdampak negatif seperti mengurangi kualitas tidur, menghambat pekerjaan, dan boros kuota. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2023) penggunaan aplikasi Tiktok dapat mempengaruhi pola tidur siswa karena seringkali mereka menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton video di malam hari.

Algoritma memiliki peran penting dalam memutuskan video yang akan ditampilkan pada halaman *For You Page (FYP)*. Algoritma TikTok yang sangat canggih mampu mempelajari preferensi pengguna dengan cepat dan memberikan rekomendasi konten yang sesuai dengan minat pengguna sehingga semakin sulit untuk berhenti menggunakan aplikasi ini (Asy'ary, 2024). Selain algoritma, durasi video yang cenderung singkat juga menjadi alasan pengguna betah untuk menggunakan aplikasi ini tanpa rasa jenuh (Malimbe et al., 2021). Paparan layar digital sebelum tidur, termasuk dari aplikasi TikTok, dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Hal ini menyebabkan kesulitan tidur dan kualitas tidur yang buruk (Rahmawati, 2024).

Tidur memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh secara keseluruhan. Namun, rata-rata rentang tidur mahasiswa di Indonesia adalah kurang dari 7 jam yang tidak memenuhi kebutuhan tidur mereka (Solikhah, 2022). Durasi tidur yang dibutuhkan untuk usia 18-40 tahun yang termasuk dalam usia dewasa yaitu sekitar 7-8 jam perhari (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Tidur bukan hanya tentang istirahat fisik, tetapi juga tentang kemampuan tubuh untuk memperbaiki jaringan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan memproses informasi serta emosi yang diterima sepanjang hari. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan performa kognitif, peningkatan risiko penyakit kronis, hingga gangguan psikologis seperti perubahan suasana hati, depresi, dan kecemasan. Fenomena yang berkaitan dengan kualitas dan kuantitas tidur ini adalah penundaan tidur atau *bedtime procrastination*.

Menurut Kroese et al., (2014) *bedtime procrastination* adalah kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur, meskipun tidak ada alasan eksternal yang mendesak untuk melakukannya, seperti pekerjaan, tanggung jawab keluarga, atau aktivitas penting lainnya. Fenomena ini sangat relevan di era modern, di mana adanya pengaruh dari media sosial, perangkat elektronik, dan hiburan digital yang semakin banyak. Pada intinya, *bedtime procrastination* bukanlah hasil dari kegiatan produktif yang mendesak, melainkan dari ketidakmampuan seseorang untuk mematikan distraksi dan beristirahat pada waktu yang tepat.

Dampak dari *bedtime procrastination* sangat signifikan terhadap mental. Chung et al., (2020) mengatakan bahwa *bedtime procrastination* berhubungan negatif dengan suasana hati dan harus dianggap sebagai perilaku serius yang mengganggu kesehatan. Dampak lainnya kurang tidur yang disebabkan oleh kebiasaan menunda tidur yaitu berhubungan dengan penurunan kognitif dan penurunan produktivitas (Pandolfo, 2022).

Pada penelitiannya yang berjudul *Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination* Kroese et al., (2014) mengatakan *bedtime procrastination* berhubungan negatif dengan regulasi diri. Hasil penelitiannya menemukan orang yang mendapat skor lebih rendah pada variabel regulasi diri melaporkan lebih banyak *bedtime procrastination*. Selain itu, *bedtime procrastination* yang dilaporkan juga berkaitan dengan kurang tidur. Banyak individu yang menyadari pentingnya tidur lebih awal, namun mereka tetap tidak dapat mewujudkan niat tersebut karena tergoda oleh aktivitas yang memberikan kesenangan jangka pendek, seperti menonton serial TV, berselancar di internet, atau bermain media sosial. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Febrian Akbar & Afifah (2023), bahwa kecanduan menggunakan media sosial dapat meningkatkan terjadinya *bedtime procrastination*. Penelitian yang dilakukan oleh Adelyn Khou et al (2024) mengatakan bahwa mahasiswa melakukan *bedtime procrastination* akibat jadwal harian yang padat, melibatkan diri dalam aktivitas tertentu seperti bermain gadget dan kesulitan tidur.

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Alfian, 2014). Dikutip dari Peraturan Pemerintah RI no. 30 tahun 1990 menjelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa termasuk kedalam golongan yang sering melakukan *bedtime procrastination* yang dilatar belakangi oleh munculnya teknologi yang memungkinkan interaksi sosial dan hiburan kapan saja sehingga membuat individu sulit untuk berhenti beraktivitas dan sulit untuk memulai tidur (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019).

Bedtime procrastination dipengaruhi *self-control* dan *self-regulation* (Magalhães et al., 2020). Menurut Averill, (1973) *self-control* adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Menurut Rahmatiani et al., (2023) *self-control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Pengguna media sosial yang mempunyai *self-control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku *online* (Ningtyas, 2020). Menurut Novitasari et al., (2022) individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi dan membuat remaja tidak dapat memilih tindakan yang tepat dan mengatur penggunaan media sosial.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 27 Januari 2025 mengenai *bedtime procrastination* dengan subjek 31 orang mahasiswa dari empat universitas di Kota Padang ditemukan bahwa mereka sering melakukan *bedtime procrastination* dengan rincian 13 orang yang sering dan 4 orang selalu. Dari survey juga ditemukan bahwa 24 orang tidur larut malam dengan rentang diatas pukul 01.00 dini hari. Hasil survey juga mengatakan kegiatan yang paling sering dilakukan yang mengakibatkan *bedtime procrastination* adalah bermain media sosial yaitu TikTok.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tiga orang mahasiswa di Kota Padang dengan inisial A, N, dan F mereka melakukan *bedtime procrastination* dengan melakukan *scrolling* aplikasi TikTok lebih

dari 3 jam sebelum tidur. Penelitian (Chung et al., 2020) menemukan 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 sistem darah yang mengatur sistem tidur dan bangun yang akan mengurangi kantuk sehingga terjadi penundaan waktu tidur. Menurut penelitian yang dilakukan Qurrotu, (2024) penggunaan TikTok terlalu lama akan berdampak pada pola tidur yang buruk sehingga dapat menyebabkan kesehatan fisik maupun psikis menjadi terganggu. Selain itu, penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan akan memicu terjadinya stress (Melati et al., 2024). Subjek A mengatakan bahwa ia sering menggunakan TikTok untuk melihat konten-konten film pendek. Berbeda dengan subjek N dan F konten yang sering mereka akses adalah konten kecantikan dan konten hiburan mengenai idol kpop. Hasil wawancara juga menyatakan bahwa mereka melakukan *bedtime procrastination* dengan kesadaran efek yang ditimbulkan, namun karena kurangnya pengendalian diri sehingga mereka tidur larut malam. Dari data tersebut ditemukan bahwa adanya fenomena *bedtime procrastination* atau penundaan tidur yang terjadi pada mahasiswa di Kota Padang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhan, (2023) dengan judul Hubungan Kontrol Diri dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Keperawatan Psdku Unpad Pangandaran menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*). Individu dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi cenderung lebih mampu untuk mengatur waktu tidur mereka dan menghindari perilaku menunda-nunda. Sebaliknya, individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah lebih rentan terhadap penundaan waktu tidur. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penundaan waktu tidur (Handayani et al., 2024)

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa pengguna TikTok masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penundaan waktu tidur pada kelompok ini sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang.

METODE PELAKSANAAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasi. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka dan dapat dianalisis menggunakan statistic (Sugiyono, 2013). Penelitian kuantitatif merupakan metode ilmiah *scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit, empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Penelitian dengan metode korelasi adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Selviana et al., 2024)

Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan pada penelitian ini berupa skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data

kuantitatif sehingga dapat dianalisis (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan skala likert 4 poin yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 4,3,2,1 pada masing-masing item.

Tabel. 1 Daftar Skor Jawaban Item

Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

1. Skala *Bedtime Procrastination*

Bedtime Procrastination akan diukur menggunakan *bedtime procrastination scale* (BPS) yang berupa kuesioner. BPS merupakan sebuah alat ukur yang terdiri dari 9 pertanyaan. Skala ini, diperkenalkan pertama kali pada tahun 2014. BPS ini memiliki 9 item laporan diri kuesioner yang digunakan untuk menilai *bedtime procrastination*. Skala yang digunakan merupakan skala yang sudah diadaptasi oleh Khairunnisa & Rusli, (2019) yang berdasarkan pada teori *Bedtime Procrastination* oleh (Kroese et al., 2014)

Tabel 2 Skala *Bedtime Procrastination*

	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
BPS	1, 4, 5, 6, 8	2, 3, 7, 9
Total aitem	9	

2. Skala *Self-Control*

Pada penelitian ini menggunakan skala *self-control* versi Indonesia yang sudah diadaptasi oleh Arifin & Milla, (2020) berdasarkan teori De Ridder et al., (2011). Skala ini memiliki dua aspek yaitu *inhibition* dan *initiation*.

Tabel 3 Skala *Self-Control*

Variabel	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-control</i>	<i>Inhibition</i>	1, 10	2, 4, 5, 8	6
	<i>Initiation</i>	7	3, 6, 9	4
	Total aitem	10		

Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan (Sugiyono, 2013). Teknik analisis data yang digunakan pada

penelitian ini adalah korelasi spearman (*spearman rho*) dengan tujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *Self-Control* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang. Analisis ini menggunakan bantuan program *SPSS 26 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data pada variabel-variabel dalam penelitian mengikuti pola distribusi normal. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov sebagai teknik analisis untuk menguji normalitas, di mana kedua variabel diuji secara simultan. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp. Sig (p) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig (p) kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak terdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Asymp. Sig(2-tailed)	Keterangan
<i>Bedtime Procrastination</i> dan <i>Self-Control</i>	0,118	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel . Hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov test* terhadap kedua data yang dianalisis menggunakan *SPSS vers 26 for windows* menghasilkan nilai p sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Pada uji normalitas sebelumnya didapatkan hasil bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga untuk melakukan uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *rank spearman* yang merupakan uji nonparametric. Analisis ini menggunakan bantuan program *SPSS ver 26 for windows*.

Tabel 5 Uji Korelasi

Spearman's rho	Sig. (2-tailed)
-0,843	0,000

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,843$ yang berarti variabel *bedtime procrastination* dan *self-control* memiliki hubungan negatif yang sangat kuat. Artinya, semakin tinggi *bedtime procrastination* yang dilakukan maka semakin rendah *self-control* yang dimilikinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *bedtime procrastination* yang dilakukan maka semakin tinggi *self-control* yang dimilikinya. Selain itu, dari tabel dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination*. Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang dengan

teknik sampling *purposive sampling*. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk melihat tingkat *self-control* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman diperoleh nilai signifikansi yaitu $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* sehingga H_1 pada penelitian ini diterima dan H_0 ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,843$ yang memiliki arti adanya **hubungan negatif yang sangat kuat** antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang. Korelasi ini dikatakan sangat kuat karena mendekati nilai 1 dan bernilai negatif yang bermakna semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yajie Feng et al., (2022) bahwa tingkat pengendalian diri yang rendah secara bebas berkorelasi negatif dengan penundaan tidur, yang berarti jika terjadi peningkatan pada *self-control* maka akan terjadi penurunan pada *bedtime procrastination*. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Ramadhan, (2023) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel kontrol diri dengan variabel penundaan waktu tidur. Namun, terdapat perbedaan dalam karakteristik subjek antara penelitian ini dan kedua penelitian tersebut. Penelitian Yajie Feng et al., (2022) menggunakan 402 mahasiswa kedokteran di Tiongkok yang memiliki beban akademik tinggi dan rutinitas ketat, sedangkan penelitian Ramadhan, (2023) menggunakan subjek mahasiswa keperawatan yang aktif dalam organisasi dan memiliki beban SKS yang tinggi, sehingga cenderung memiliki ritme kegiatan yang padat dan terstruktur. Sementara itu, penelitian ini melibatkan 272 mahasiswa dari berbagai jurusan pengguna TikTok di Kota Padang, yang memiliki latar belakang akademik, budaya, dan kebiasaan digital yang beragam. Perbedaan karakteristik responden ini kemungkinan turut memengaruhi variasi tingkat *self-control* dan *bedtime procrastination* yang ditemukan.

Tingkat *self-control* pada penelitian ini berada pada kategori tinggi, yang berarti mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang memiliki *self-control* yang sangat baik. Temuan dalam penelitian ini selaras dengan pandangan yang dikemukakan oleh De Ridder et al., (2011) yang menyatakan bahwa *self-control* adalah kemampuan untuk mengubah atau menghambat respon impulsif dan menggantinya dengan perilaku yang sesuai dengan standar, nilai, atau tujuan jangka panjang. *Self-control* yang tinggi membantu individu membuat keputusan yang rasional meskipun dihadapkan pada godaan yang bersifat menyenangkan namun tidak produktif.

Selain itu, hasil ini juga konsisten dengan konsep *bedtime procrastination* dari Kroese et al., (2014) yang mendefinisikannya sebagai kebiasaan menunda waktu tidur tanpa adanya penyebab eksternal yang jelas. Perilaku ini umumnya disebabkan oleh lemahnya kemampuan dalam mengatur diri. Oleh karena itu, individu dengan kontrol diri yang baik akan lebih mampu menetapkan batas waktu dalam penggunaan media sosial seperti TikTok, dan tidak menunda tidur hanya demi kepuasan sesaat. Hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara *self-control* dan *bedtime procrastination* dalam penelitian ini memperkuat teori bahwa kelemahan dalam pengendalian diri merupakan salah satu faktor utama yang mendorong perilaku penundaan tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang memiliki tingkat *self-control* yang tinggi dan tingkat *bedtime procrastination* yang rendah, berbeda dari dugaan awal. Salah satu faktor yang dapat menjelaskan temuan ini adalah peran pendidikan. Menurut teori perkembangan kognitif dari Piaget, individu pada tahap dewasa awal seperti mahasiswa telah berada pada tahap

operasional formal, di mana kemampuan berpikir abstrak, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan pengambilan keputusan mulai berkembang secara optimal (Nur et al., 2023). Pendidikan yang baik dapat memperkuat kemampuan ini, mendorong regulasi diri yang lebih baik, serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya manajemen waktu dan tidur. Oleh karena itu, tingkat pendidikan yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya *self-control* dan rendahnya kecenderungan untuk menunda tidur, meskipun mereka merupakan pengguna aktif TikTok. Faktor lainnya mungkin disebabkan oleh instrumen pengukuran yang lebih valid dan reliabel dalam penelitian.

Berdasarkan penelitian ini terdapat implikasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan kontrol diri agar tidak menunda tidur akibat penggunaan TikTok. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-control* tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk terus menggunakan TikTok pada malam hari, sehingga mereka tidak menunda waktu tidurnya. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa *self-control* berperan penting dalam pengaturan perilaku sehari-hari, termasuk dalam konteks digital seperti penggunaan media sosial. Selain itu, temuan ini dapat menjadi acuan bagi kampus atau konselor dalam menyusun program edukasi atau intervensi terkait manajemen waktu dan literasi digital.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah skala *self-control* yang digunakan memiliki jumlah item yang relatif sedikit, yang berpotensi menyebabkan distribusi data menjadi tidak normal karena keterbatasan variasi jawaban responden. Selain itu, keterbatasan juga terletak pada karakteristik subjek penelitian yang seluruhnya merupakan mahasiswa, yang umumnya berada pada tingkat pendidikan yang relatif tinggi. Tingkat pendidikan yang baik memungkinkan individu memiliki kemampuan kognitif dan regulasi diri yang lebih berkembang. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam hal kurangnya informasi mengenai durasi penggunaan TikTok sebelum tidur. Padahal, lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan aplikasi tersebut pada malam hari dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi kecenderungan untuk menunda tidur. Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel lain seperti stres akademik, kecanduan media sosial, atau kualitas tidur yang mungkin turut berkontribusi terhadap perilaku menunda tidur.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap 272 mahasiswa pengguna TikTok di Kota Padang, penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara *self-control* dan *bedtime procrastination*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,843 dan signifikansi $p = 0,000$. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Hal ini juga selaras dengan teori Kroese et al., (2014) yang menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* merupakan bentuk penundaan tidur secara sengaja tanpa alasan eksternal yang kuat, yang biasanya terjadi akibat lemahnya pengendalian diri. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-control* tinggi cenderung mampu mengendalikan dorongan untuk terus menonton TikTok di malam hari, sehingga mereka lebih sedikit melakukan *bedtime procrastination*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-control* berperan penting dalam mengatasi kebiasaan menunda tidur pada kalangan mahasiswa pengguna media sosial.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan skala *self-control* dengan jumlah item yang lebih banyak untuk meningkatkan variasi data dan akurasi hasil. Subjek juga dapat diperluas pada populasi dengan tingkat pendidikan yang lebih beragam guna memperluas generalisasi temuan. Selain itu, disarankan untuk memasukkan data durasi penggunaan TikTok sebelum tidur serta mempertimbangkan variabel lain seperti stres akademik, kecanduan media sosial, dan kualitas tidur agar analisis lebih komprehensif.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengelola waktu tidur, khususnya dengan membatasi penggunaan TikTok atau media sosial lainnya menjelang waktu tidur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membentuk karakter, kebiasaan, dan pola pikir individu, termasuk dalam hal pengendalian diri dan pengelolaan waktu. Lembaga kampus dapat menyediakan program atau pelatihan pengembangan *self-control* dan literasi digital yang mendorong kebiasaan tidur sehat dan penggunaan teknologi secara bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelyn Khou, M., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination pada Mahasiswa. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Asy'ary, M. R. (2024). *Kecanduan TikTok Memperburuk Kesehatan Mental Generasi Muda*. Rri.Co.Id. <https://www.rri.co.id/opini/1116156/kecanduan-tiktok-memperburuk-kesehatan-mental-generasi-muda>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Christianto, A. B. (2024). *Cemas Tentang Hari Esok : Bagaimana Future Anxiety Berperan pada Bedtime Procrastination Mahasiswa*. 4, 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), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz267>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Desy, A., Nurmayasari, M., & Saripah. (2023). Penggunaan Media Sosial Tik Tok dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMK Al Khairiyah Bahari Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2239–2244.
- Dzulfaroh, A. N., & Kurniawan, R. F. (2023). *Indonesia Pengguna TikTok Terbesar Kedua di Dunia, Mengapa Aplikasi Ini Begitu Digemari?* Kompas.Com. <https://www.kompas.com/tren/read/2023/01/19/200000065/indonesia-pengguna-tiktok-terbesar-kedua-di-dunia-mengapa-aplikasi-ini?page=all>
- Febrian Akbar, M., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(3), 309. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11248>
- Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Alia Rizki Fauziah, & 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. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394>
- Heryana, A. (2020). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, June, 1. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- 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>
- Hidayanti. (2023). Pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan self-control. *PROSIDING Seminar Antarbangsa, 2013*, 1685–1697.
- 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 Journal*, 16, 801–811. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NSS.S462055#d1e335>
- Jumriani. (2015). *PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP MANAJEMEN WAKTU DAN KEDISIPLINAN BELAJAR MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN FISIKA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR*. UIN ALAUDDIN MAKASSAR.
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2019). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan*, 34(87), 12–19.
- 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>
- Lasono, I. N., & Novita, A. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Pemasaran di Platform TikTok: Kajian Konten pada Akun @optikalunett_official. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(1), 149–158. <https://doi.org/10.54082/jupin.274>
- 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>
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik. *Ilmiah Society*, 1(1), 1–10.
- Melati, B., Rahman, S., Tasalim, R., Mohtar, M. S., Studi, P., Keperawan, S., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Timur, B., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Luar, P., & Timur, B. (2024). *Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat stres akibat penggunaan media sosial tiktok* 1. 12(3), 677–682.
- Ningtyas, S. D. Y. (2020). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Remaja. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i1.11>
- Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Junal Eksistensi*, 4(1), 27–34.
- Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan Kognitif Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal. *Arzusin*, 3(3), 211–219. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i3.1081>
- Pandolfo, I. E. (2022). Sleepless in College Town: Causes and Effects of Poor Sleep in College Students. *The Review: A Journal of Undergraduate Student ...*, 23.
- Putri, A. A., Aprilianti, A. D., Nurzahra, I. P. A., & Wahyudin, D. (2023). Pengaruh Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku dan Karakter Siswa Sekolah Dasar (SD) Atikah Amanda Putri, Alya Dewi Aprilianti, Isni Putri Anggraini Nurzahra Dede Wahyudin, Jennyta caturiasari. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 13(1), 146–158.
- Qurrotu, A. (2024). *Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Siswa Kelas V di SDN Sunter Jaya* 03. 5(5), 1645–1653.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ayu Ningrum, D. S. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X Ips

- Di Sman 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.10728>
- Rahmawati, R. D. (2024). *TikTok dan Implikasinya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Gen Z*. Unair.Ac.Id. https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-keperawatan-3577-tiktok-dan-implikasinya-terhadap-kesehatan-fisik-dan-mental-gen-z/
- Ramadhan, G. (2023). *Hubungan Kontrol Diri dengan Bedtime Procrastination pada Mahasiswa Keperawatan PSDKU Unpad Pangandaran*. Universitas Padjadjaran.
- RI, P. K. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. P2ptm.Kemkes.Go.Id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia#:~:text=Orang Dewasa membutuhkan waktu tidur,menerapkan aturan ini pada kehidupannya.>
- 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>
- Sawal, L., Rudin, A., Oleo, U. H., & Diri, K. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya self control siswa factors affecting the low student self control. *Jurnal Attending*, 1, 389. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/attending/article/download/28463/16625>
- Selpiana, & Sofyani, W. O. W. (2023). Aplikasi Tiktok Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Halu Oleo (Tiktok Applications Among Students of the Faculty of Humanities, University of Halu Oleo). *Jurnal Kerabat Antropologi*, 7(1), 151–164. <http://journal.fib.uho.ac.id/index.php/kabanti%7C151>
- Selviana, L., Afgani, W., & Siroj, R. A. (2024). Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative> Correlational Research. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 5118–5128. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Setiawan, E. A. (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>
- Setiawan, T. A., Mutiara Tirta, S., & Rizky Winasena, M. (2023). 423 *Parade Riset Mahasiswa 2023 Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Self-Control Pada Mahasiswa Prokrastinasi*. 1(1), 423–436.
- Solikhah, L. S. (2022). Gambaran Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswi di Kota Palu . *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 117–123. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.86>
- Sudewi, G. A. A. K., Gading, I. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik self-management untuk meningkatkan self-control siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(2), 7. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA, CV.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, April 2004, 173–212. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Yajie Feng, Meng, D., Guo, J., Zhao, Y., Ma, X., Zhu, L., & Mu, L. (2022). Bedtime procrastination in the relationship between self-control and depressive symptoms in medical students: From the perspective of sex differences. *Sleep Med*. <https://doi.org/doi:10.1016/j.sleep.2022.04.022>