

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Munir, N., Khurshid, S., & Shahbal, S. (2022). Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model. *Webology*, 19(2).
- Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 309-315.
- Alshammari, T. K., Rogowska, A. M., Basharahil, R. F., Alomar, S. F., Alseraye, S. S., Al Juffali, L. A., Alrasheed, N. M., & Alshammari, M. A. (2023). Examining bedtime procrastination, study engagement, and studyholism in undergraduate students, and their association with insomnia. *Frontiers in Psychology*.
- Annur, C. M. (2023). Berapa Lama Durasi Tidur Orang Indonesia? Ini Hasil Surveinya. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/2acdcc341b0a99d/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya> Diakses pada 15 Maret 2025
- Azwar, S. (2009). Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi terhadap reliabilitas skor tes. *Buletin Psikologi*, 17(1).
- Azzahra, S. F., & Rusli, D. (2024). HUBUNGAN SELF REGULATION DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION PADA REMAJA YANG BERMAIN GAME ONLINE. *YASIN : Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*. 4(3), 399-407.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(2), 253-260.
- Christianto, A. B., & Rostiana (2024). Cemas Tentang Hari Esok: Bagaimana Future Anxiety Berperan pada Bedtime Procrastination Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 5813-5822.
- Davisson, E. K., & Hoyle, R. H. (2017). The social-psychological perspective on self-regulation. *The Wiley handbook of cognitive control*, 440-453.

- Fauziah, S., Affandi, G. R., & Fahmawati, Z. N. (2023). Penerapan Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Pendekatan Eskperimen Non-Randomized Control Trial. *Psycho Idea*, 21(1), 13-24.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & 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.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: factors affecting the sleep quality of halu oleo university medical school students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128, 10-15.
- Kemkes RI. (2022). Kenali Syndrome Revenge Bedtime dan Pencegahannya. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-syndrome-revenge-bedtime-dan-pencegahannya> Diakses pada 13 April 2025
- Henry (2022). Waktu Tidur Orang Indonesia di Bawah Rata-rata, Apa Dampaknya untuk Kesehatan?. *Liputan* 6. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4943630/waktu-tidur-orang-indonesia-di-bawah-rata-rata-apa-dampaknya-untuk-kesehatan?page=3> Diakses pada 15 Maret 2025
- Keulen, E. V. (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. Utrecht University. <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/37950>

- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). GAMBARAN REVENGE BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*. 17(1).
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology*, 5.
- Marlesa, N. N., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Bedtime Procrastination Taruna Poltekip Angkatan 56 Prodi Manajemen Pemasarakatan. *Cemerlang: Jurnal Manajemen dan Ekonomi Bisnis*, 3(4), 323-337.
- Merriman, K. K. (2016). Leadership and perseverance. In *Leadership today: Practices for personal and professional performance* (pp. 335-350). Cham: Springer International Publishing.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 77-88.
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T., & Anderson, J. H. (2019). The explanations people give for going to bed late: a qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral sleep medicine*, 17(6), 753-762.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Nugraha, R., & Suyadi (2019). Regulasi Diri Dalam Pembelajaran. *Tarbiyah Al-Awlad: Jurnal Kependidikan Tingkat Dasar*, 9(2), 179-185.
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. Springer.
- Pichardo, C., Justicia, F., de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E62.

- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 7(2), 1-11.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> Diakses pada 15 Maret 2025
- 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> Diakses pada 15 Maret 2025
- Sarfriyanda, J., Karim, D., Dewi, A. P. (2015). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *JOM*, 2(2), 1178-1185.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215-228.
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk the body shop indonesia (studi kasus pada followers account twitter@ thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1).
- Silvialorensa, D. D., Qurrotul, E., & Khoirunnisa, S. (2021). Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 7(2), 179-189.
- Sinatrriya, F. I. (2018). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Regulasi Diri Terhadap Minat Berwirausaha Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Students Entrepreneur Community. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).
- Sola, E. (2018). Decision making: Sebuah telaah awal. *Idaarah*, 2(2), 208-215.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suh, S., Cho, N., Jeoung, S., & An, H. (2022). Developing a psychological intervention for decreasing bedtime procrastination: the BED-PRO study. *Behavioral Sleep Medicine*, 20(6), 659-673.
- Sungkono, J. & Wulandari, A. A. (2022). Pembelajaran Teorema Limit Pusat Melalui Simulasi. *Absis: Mathematics Education Journal*, 4(2), 69.
- Wardhana, A., & Iba, Z. (2024). Analisis regresi dan analisis jalur untuk riset bisnis menggunakan SPSS 29.0 & Smart-PLS 4.0. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Wessel, J. (2023). *Revenge Bedtime Procrastination Scale*. Unpack Psychology. <https://www.unpackpsychology.com.au/assessments/revenge-bedtime-procrastination-scale-rbps>
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Biyang, A. W. A., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 12(1), 71-82.
- Zapata, L., de la Fuente, J., Putwain, D., & Sander, P. (2014). Personal self-regulation as a variable student (presage). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 165-173.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.