HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA SISWA SEKOLAH LANJUTAN TINGKAT ATAS (SLTA)

Viona Azhura Asril[1], Afdal[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]vionaazhura1208@gmail.com, [2]afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi. Penelitian ini melibatkan 296 siswa dengan menggunakan metode *product moment correlation* untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,498 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel, yang artinya semakin tinggi *smartphone addiction* siswa, maka semakin tinggi *bedtime procrastination* siswa. Sebaliknya apabila semakin rendah *smartphone addiction* siswa, maka semakin rendah *bedtime procrastination* siswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk menyusun dan membuat program layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta mengimplikasikan layanan BK kepada siswa seperti, layanan informasi dengan membuat poster atau video menarik, layanan individu dengan memanggi siswa secara pribadi dan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas. Kemudian diberikan kepada siswa yang mengalami masalah *smartphone addiction* sehingga terentaskan permasalahan perilaku *bedtime procrastination* yang disebabkan oleh *smartphone addiction*.

Kata Kunci : *Smartphone, Kecanduan Smartphone, Penundaan Waktu Tidur*

PENDAHULUAN

Kebutuhan tidur yang cukup dapat memberikan manfaat bagi remaja diantaranya bermanfaat terhadap konsentrasi saat berada di sekolah dan dapat mengalami tumbuh kembang yang baik sesuai dengan tahap perkembangannya. Namun, pada remaja akhir waktu tidurnya lebih sedikit dibandingkan remaja yang lebih muda dan menyukai melakukan aktivitas yang menyenangkan pada malam hari (Colrain & Baker, 2011). Maknanya, tidur yang cukup sangat penting bagi remaja karena dapat meningkatkan konsentrasi di sekolah dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan sesuai usianya. Namun, pada masa remaja akhir, waktu tidur cenderung berkurang karena remaja lebih suka menghabiskan malam untuk aktivitas yang dianggap menyenangkan, sehingga berpotensi mengganggu kebutuhan tidur yang optima1. Menurut Kroese, et al (2014) walaupun tidur merupakan hal yang penting bagi setiap orang, tetapi juga terdapat masalah yang sering terjadi yaitu penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*). Salah satu faktor penyebab *bedtime procrastination* yaitu menggunakan *smartphone* sehingga membuat remaja menunda waktu tidur (Octarina, 2018).

Kecenderungan menunda tidur tersebut sering kali berkaitan dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* di kalangan remaja. *Smartphone* yang dilengkapi dengan akses internet membuat individu semakin mudah dalam berkirim pesan keseluruh dunia. Dengan adanya hal tersebut, menyebabkan akhirnya mengalami *smartphone adiction* (Madjid, 2020). *Smartphone addiction* secara garis besar merupakan ketergantungan atau kecenderungan individu dalam menggunakan *smartphone* secara terus menerus sehingga tidak memikirkan dampak negatifnya (Mulyati & NRH, 2018). Sedangkan menurut Griffits, Kwon, dkk, Young & Cristiano (Adiyatma, Mudjiran & Afdal, 2020) *smartphone addiction* merupakan perilaku keterikatan atau ketergantungan individu terhadap *smartphone* berbasis internet dan penggunaannya selama berjam-jam yang kemudian menyebabkan masalah sosial dan kesulitan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari karena gangguan kontrol diri mereka yang buruk. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Khou et al., 2024) mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi sebanyak 59,5%. Faktor-faktor penyebabnya seperti menggunakan *smartphone* sebanyak 26,5% dan kesulitan tidur (10,3%) juga memberikan sumbangan yang signifikan terhadap *bedtime procrastination*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Comsiana (2023) yang berjudul "Hubungan *Smartphone Addiction* tehadap *Nomophobia* di SMA Negeri 1 Nawangan Pacitan" menyatakan terdapat *smartphone addiction* sebanyak 47 subjek (87%) pada kategori rendah.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 17-18 Februari 2025 terhadap 15 orang siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi, diperoleh informasi bahwa terdapat 9 orang siswa yang memiliki kebiasan menunda waktu tidur dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Siswa tersebut menghabiskan waktu malamnya untuk bermain media sosial, bermain *game*, menonton video atau drama korea, dan juga melakukan aktivitas lain pada *smartphone* mereka. Rata-rata siswa tersebut tidur pada pukul 02.00-03.00 WIB. Hal ini dapat berdampak pada tingkat kelelahan siswa di siang hari, menurunnya konsentrasi belajar dan beresiko terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan, penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination* pada Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Dengan memahami sejauh mana kedua variabel ini saling berkaitan, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan

lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan tidur remaja seperti penggunaan smartphone, kegiatan sosial, dan faktor lingkungan serta menjadi dasar dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini di SMA Negeri 1 Bukittinggi.

METODE

Berdasarkan permasalahan dan tujuan dari penelitian, jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif korelasional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasional. Penelitian kuantitatif korealasional merupakan penelitian yang memiliki sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi (Sahir, 2021). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (pengaruh) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (dipengaruhi) adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat karena adanya variabel bebas (Pasaribu et al, 2022). Dalam penelitian ini variabel *smartphone addiction* (x) sebagai variabel bebas dan *bedtime procrastination* (y) sebagai variabel terikat.

Penelitian ini akan menunjukkan dan menjelaskan suatu kejadian secara terperinci, sistematis dan sesuai dengan fakta yang ditemukan di lapangan dan kemudian diuji hubungan antara kedua variabel. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 296 siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi dengan pembagian kelas X, XI, dan XII. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data tentang hubungan *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination* pada siswa di SMA Negeri 1 Bukittinggi. Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah data primer karena segala informasi yang diperoleh peneliti secara langsung didapatkan dari sumber asli. Data primer diperoleh langsung dari siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 1 Bukittinggi melalui penyebaran kuesioner. Serta metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan dengan cara mengadministrasikan instrumen kepada sampel, melalui penggunaan kuesioner yang dibagikan secara online melalui *google form*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi dengan jumlah 296 siswa yang berada pada kelas X, XI, XII. Data yang diperoleh dari sampel akan diskoring dan dilakukan analisis. Kemudian peneliti juga membuat kategorisasi data dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Bedtime Procrastination

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel *Bedtime Procrastination*

No	Sub Variabel	Kategori	Interval	*F*	%
1.	*Deviation from Bedtime Schedule* (Penyimpangan Jadwal Tidur)	Sangat Tinggi	≥ 21	58	19,59%
		Tinggi	17 – 20	127	42,91%
		Sedang	13 – 16	93	31,42%
		Rendah	9 – 12	16	5,41%
		Sangat Rendah	≤ 8	2	0,68%

2.	*Voluntary Delay* (Penundaan Sukarela)	Sangat Tinggi	≥ 21	7	2,36%
		Tinggi	17 – 20	59	19,93%
		Sedang	13 – 16	150	50,68%
		Rendah	9 – 12	70	23,65%
		Sangat Rendah	≤ 8	10	3,38%
3.	*Self-Regulation* (Pengendalian Diri)	Sangat Tinggi	≥ 47	0	0,00%
		Tinggi	38 – 46	16	5,41%
		Sedang	29 – 37	156	52,70%
		Rendah	20 – 28	109	36,82%
		Sangat Rendah	≤ 19	15	5,07%
Keseluruhan		Sangat Tinggi	≥ 94	0	0,00%
		Tinggi	76 – 93	22	7,43%
		Sedang	58 – 75	170	57,43%
		Rendah	40 – 57	98	33,11%
		Sangat Rendah	≤ 39	6	2,03%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa *bedtime procrastination* pada sub variabel *deviation from bedtime schedule* ditemukan hasil bahwa *bedtime procrastination* pada kategori sangat rendah (0,68%) dengan jumlah siswa 2 orang, pada kategori rendah (5,41%) dengan jumlah siswa 16 orang, berada pada kategori sedang (31,42%) dengan jumlah siswa 93 orang, kategori tinggi (42,91%) dengan jumlah siswa sebanyak 127 orang dan pada kategori sangat tinggi (19,59%) dengan banyak siswa 58 orang. Artinya, mayoritas siswa sering melakukan penyimpangan pada jadwal tidurnya. Siswa sering tidur larut malam dengan alasan membuka aplikasi media sosial. Secara keseluruhan, kebiasaan ini mencerminkan adanya pola tidur yang kurang sehat, yang berpotensi mempengaruhi konsentrasi, kesehatan fisik, dan kinerja akademik siswa. Alasan utama yang ditemui yaitu penggunaan media sosial yang menjadi pemicu utama penundaan waktu tidur.

Selanjutnya pada sub variabel *voluntary delay* ditemukan hasil bahwa *bedtime procrastination* pada kategori sangat rendah (3,38%) dengan jumlah siswa 10 orang, pada kategori rendah (23,65%) dengan jumlah siswa 70 orang, berada pada kategori sedang (50,68%) dengan jumlah siswa 150 orang, kategori tinggi (19,93%) dengan jumlah siswa sebanyak 59 orang dan pada kategori sangat tinggi (2,36%) dengan banyak siswa 7 orang. Artinya, sebagian besar siswa melakukan penundaan waktu tidur secara sukarela. Siswa menunda tidur bukan karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan tugas atau mengerjakan aktivitas lain. Tetapi siswa membuka ulang aplikasi-aplikasi di *smartphone* nya, sehingga membuat siswa lupa untuk tidur. Fenomena ini menggambarkan bahwa kebiasaan membuka ulang aplikasi di *smartphone* sebelum tidur telah menjadi penyebab utama penundaan tidur, yang pada akhirnya dapat mengganggu pola istirahat dan berdampak pada kesehatan dan produktivitas siswa.

Dan pada sub variabel *self-regulation* ditemukan hasil bahwa bedtime procrastination pada kategori sangat rendah (5,07%) dengan jumlah siswa 15 orang, pada kategori rendah (36,82%) dengan jumlah siswa 109 orang, berada pada kategori sedang (52,70%) dengan jumlah siswa 156 orang, kategori tinggi (5,41%) dengan jumlah siswa sebanyak 16 orang dan pada kategori sangat tinggi (0,00%) dengan banyak siswa 0 orang. Artinya, sebagian besar siswa masih merasa kesulitan untuk mengendalikan keinginan untuk menunda tidur, walaupun mereka sadar akan dampak bagi tubuhnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa masalah utama bukan hanya pada

faktor eksternal seperti tugas atau smartphone, tetapi juga pada kemampuan pengendalian diri yang belum optimal, sehingga siswa tetap menunda tidur walaupun sudah tau resikonya.

Smartphone Addiction

Pada tabel 2 peneliti akan menjelaskan hasil temuan yang diperoleh dari penelitian tentang *smartphone addiction*.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Smartphone Addiction*

No	Sub Variabel	Kategori	Interval	*F*	%
1.	Gangguan kehidupan sehari-hari *(Daily-life Disturbance)*	Sangat Tinggi	≥ 31	4	1,35%
		Tinggi	25 – 30	59	19,93%
		Sedang	19 – 24	145	48,99%
		Rendah	13 – 18	72	24,32%
		Sangat Rendah	≤ 12	16	5,41%
2.	Antisipasi Positif *(Positive Anticipation)*	Sangat Tinggi	≥ 10	6	0,00%
		Tinggi	8 – 9	62	20,95%
		Sedang	6 – 7	147	49,66%
		Rendah	4 – 5	64	21,62%
		Sangat Rendah	≤ 3	17	5,74%
3.	Penarikan Diri *(Withdrawal)*	Sangat Tinggi	≥ 11	15	5,07%
		Tinggi	9 - 10	77	26,01%
		Sedang	7 - 8	102	34,46%
		Rendah	5 - 6	77	26,01%
		Sangat Rendah	≤ 4	25	8,45%
4.	Hubungan yang Berorientasi pada Dunia Maya *(Cyberspace - oriented Relationship)*	Sangat Tinggi	≥ 26	0	0,00%
		Tinggi	21 – 25	7	2,36%
		Sedang	16 – 20	59	19,93%
		Rendah	11 - 16	153	51,69%
		Sangat Rendah	≤ 10	77	26,01%
5.	Penggunaan Berlebihan *(Overuse)*	Sangat Tinggi	≥ 10	2	0,34%
		Tinggi	8 – 9	65	11,02%
		Sedang	6 – 7	163	27,63%
		Rendah	4 – 5	59	10,00%
		Sangat Rendah	≤ 3	7	1,19%
6.	Toleransi *(Tolerance)*	Sangat Tinggi	≥ 15	1	0,34%
		Tinggi	12 – 14	26	8,78%
		Sedang	9 – 11	135	45,61%
		Rendah	6 – 8	113	38,18%
		Sangat Rendah	≤ 5	21	7,09%
Keseluruhan		Sangat Tinggi	≥ 95	1	0,34%
		Tinggi	77 - 94	27	9,12%
		Sedang	59 - 76	165	55,74%
		Rendah	41 – 58	98	33,11%
		Sangat Rendah	≤ 40	5	1,6%

Berdasarkan hasil dari tabel 2 diatas, pada sub variabel *daily-life disturbance*, *smartphone addiction* siswa berada pada kategori sedang (48,99%) dengan jumlah siswa 145 orang. Artinya, sebagian besar siswa mengalami tingkat sedang pada gangguan akibat penggunaan *smartphone*, yang mana *smartphone* cukup mempengaruhi aktivitas harian siswa, seperti belajar, tidur dan gangguan pada kesehatan fisik mereka. Pada sub variabel *positive anticipation, smartphone addiction* siswa berada pada kategori sedang (49,66%) dengan jumlah siswa 147 orang. Artinya, hampir setengah siswa yang memiliki perasaan hampa jika tidak ada *smartphone* di dekatnya dan selalu memiliki dorongan untuk selalu memainkan *smartphone*nya. Kemudian pada sub variabel *withdrawal, smartphone addiction* siswa berada pada kategori sedang (34,46%) dengan jumlah siswa 102 orang. Artinya, mayoritas siswa menunjukkan mereka mengalami gejalan penarikan diri, seperti gelisah saat tidak menggunakan *smartphone* dan selalu membawa *smartphone* saat sedang terburu-buru.

Selanjutnya, *smartphone addiction* siswa pada sub variabel *cyberspace-oriented relationship* berada pada kategori rendah (51,69%) dengan jumlah siswa 153 orang. Pada sub variabel *overuse* berada pada kategori sedang (27,63%) dengan jumlah siswa 163 orang. Artinya, sebagian siswa tidak terlalu menggantungkan hubungan sosialnya melalui dunia maya. Siswa memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat di kehidupan nyata dan siswa lebih suka mengobrol dan mengumpul dengan teman/keluarga di kehidupan nyata. Dan pada sub variabel tolerance berada pada kategori sedang (45,61%) dengan jumlah siswa 135 orang. Artinya, sebagian siswa sulit mengendalikan diri untuk menggunakan *smartphone* baik sebelum tidur maupun bangun tidur.

Kaitan antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination*

Kemudian, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *product moment correlation*. Berikut korelasi kedua variabel:

Tabel 3. Korelasi antara *Smartphone Addiction* dengan *Bedtime Procrastination*

Correlations			
		Smartphone	*Bedtime*
Smartphone	Pearson Correlation	1	.498**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	296	296
Bedtime	Pearson Correlation	.498**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	296	296

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa nilai koefisien antara variabel *smartphone addiction* (x) dengan *bedtime procrastination* (y) adalah 0,498 dan signifikan sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,005. Jadi, variabel *smartphone addiction* (x) dengan *bedtime procrastination* (y) berhubungan positif signifikan. Kemudian berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi dengan nilai 0,498 memiliki tingkat hubungan yang **sedang** dengan arah hubungan yang searah. Artinya, semakin tinggi *smartphone addiction* siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa melakukan *bedtime procrastination.*

Di era digital ini, *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan kita, terutama bagi remaja. Tetapi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya yaitu *smartphone addiction*. *Smartphone addiction* ini seringkali dikaitkan dengan *bedtime procrastination*, yaitu kebiasaan menunda tidur walaupun sudah merasa lelah (Kroese et al, 2014). *Smartphone addiction* dapat menyebabkan *bedtime procrastination* karena *smartphone* menyediakan berbagai hiburan dan aktivitas yang menarik, seperti media sosial, *game* dan video. Hal tersebut membuat seseorang sulit untuk berhenti menggunakan *smartphone* dan akhirnya menunda tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani et al (2024) dengan judul Apakah Penundaan Waktu Tidur dapat disebabkan oleh Regulasi Diri dan Kecenderungan *Smartphone*?. Pada penelitian ini menunjukkan berdasarkan uji linearitas terhadap variabel penundaan waktu tidur dan kecenderungan kecanduan *smartphone* menghasilkan nilai koefisien signifikan 0,479 (>0,05) artinya variabel penundaan waktu tidur dan kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki hubungan yang linear. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* sama-sama mempengaruhi penundaan waktu tidur pada pengguna *smartphone* secara signifikan sebesar 31,4%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*. Individu yang *smartphone addiction* seringkali menggunakan *smartphone* hingga larut malam sehingga waktu tidurnya menjadi tertunda.

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* dan *smartphone addiction* siswa berada pada kategori sedang. Hal ini artinya ada beberapa aspek yang perlu ditindak lanjuti oleh guru BK yaitu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno & Amti (2004) layanan bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan atau pertolongan dari seorang konselor kepada klien untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Hal ini bertujuan untuk mengubah keadaan dari KES-T (kehidupan tidak efektif sehari-hari) menjadi KES (kehidupan efektif sehari-hari). Adapun layanan yang dapat diberikan di sekolah yaitu sebagai berikut:

1. Layanan Informasi

Tujuan pemberian layanan informasi yaitu untuk mengentaskan permasalahan *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* pada siswa, dan meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif dari *smartphone addiction* dan kebiasaan menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*). Layanan ini juga bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengatur waktu penggunaan *smartphone* agar tidak mengganggu waktu dan produktivitas sehari-hari. Layanan informasi yang diberikan harus menarik, kreatif, dan inovatif agar kualitas layanan bimbingan konseling semakin berkembang (Tanjung, Neviyarni & Firman, 2018). Untuk pemberian layanan informasi ini dapat melalui poster dan video yang menarik tentang "Pentingnya mengatur waktu penggunaan *smartphone*" dan "Bahaya penggunaan *smartphone* yang berlebihan".

2. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu adalah upaya mendapatkan layanan dengan tatap muka serta secara individual dengan guru BK dalam rangka pengentasan masalah pribadi yang dialaminya (Jauhari & Syukur, 2023). Berdasarkan hasil penelitian terdapat siswa yang *smartphone addiction* dengan kategori 1 orang sangat tinggi dan 14 orang tinggi. Oleh karena itu layanan konseling individu dapat diberikan oleh guru BK/konselor untuk membantu siswa yang mengalami

smartphone addiction. Guru BK hendaknya memanggil siswa yang bersangkutan karena tidak semua siswa mengalami *smartphone addiction*. Guru BK dapat menjadi salah satu orang yang bisa dicari ketika siswa mengalami masalah dan membutuhkan bantuan.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok orang (Prayitno & Amti, 2024). Taufik, Hauw Sin & Putriani (2025) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok ini memberikan dampak positif karena dorongan dari teman sebaya adalah sesuatu yang sangat penting untuk memotivasi siswa dalam melakukan berbagai aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat dan menahan diri dari perbuatan negatif.

Layanan bimbingan kelompok ini memberikan ruang kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi permasalahan *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination*. Melalui interaksi kelompok, siswa dapat saling memberi dukungan dan motivasi untuk mengubah kebiasaan negatif menjadi perilaku yang lebih sehat. Kegiatan dalam layanan bimbingan kelompok dapat melibatkan diskusi, simulasi pengaturan waktu*, role play*, dan refleksi diri yang difasilitasi oleh guru BK. Dengan metode ini, siswa didorong untuk menyadari pola kebiasaan mereka yang merugikan serta mencari solusi bersama untuk meningkatkan pengendalian diri, terutama dalam penggunaan *smartphone* di malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas dengan pembahasan mengenai "Tips mengelola waktu malam hari dengan bijak", "Tidur berkualitas, Prestasi Meningkat", dan "Berani tantang diri: 3 hari tanpa *smartphone* setelah jam 9 malam".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara *smartphone addiction* dengan *bedtime procrastination*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel pada siswa SMAN 1 Bukittinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, dimana semakin tinggi *smartphone addiction* siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya, semakin rendah *smartphone addiction* siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa melakukan *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individu dan layanan bimbingan kelompok sangat dibutuhkan untuk mengentaskan masalah *smartphone addiction* dan *bedtime procrastination* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyatma, R., Mudjiran., & Afdal. (2020). The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling (Year), 5*(1).

Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2011). Changes in Sleep as a Function of Adolescent Development. *Neuropsychology review, 21*(1), 5–21. https://doi.org/10.1007/s11065-010-9155-5

Comsiana, W. N. (2023). Hubungan (Smartphone Addiction) terhadap Nomophobia di SMA Negeri 1 Nawangan Pacitan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N. (2024). Apakah

Penundaan Waktu Tidur dapat disebabkan oleh Regulasi Diri dn Kecenderungan Kecanduan Smartphone?. *JUKEKE: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 3*(2), 11-17.

Jauhari, M. H., & Syukur, Y. (2023). Keefektifan Pelaksanaan Layanan Konseling Individual ditinjau dari Diri Siswa di SMPN Penggerak Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(3).

Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination pada Mahasiswa. Provitae: *Jurnal Psikologi Pendidikan, 17*(1), 39–51.

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

Madjid, S. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Phubbing Remaja Akhir di Kelurahan Bukit Indah Kecamatan Soreang Kota Parepare. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri.

Mulyati & NRH. (2018). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang survei APJII (asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia) menunjukan pertumbuhan media lainnya. Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssociation (IDA) yang. 7*(4), 152–161.

Octarina, H. (2018). Perancangan Kampanye Sosial untuk Mengurangi Permasalahan Sleep Deprivation pada Remaja Wanita di Kota Semarang. *Other thesis, Unika Soegijapranata Semarang.*

Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis.* Jakarta: Media Edu Pustaka.

Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Medan: KBM Indonesia.

Tanjung, R F., Neviyarni., & Firman. (2018). Layanan Informasi dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 3*(2).

Taufik, T., Hauw Sin, T., & Putriani, L. (2025). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Surakarta: CV Tahta Media Group.