PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA

Fayya Bariyyatassyifa
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2208015072@uhamka.ac.id

Abstract

Bedtime procrastination—or delaying sleep without any external reason—is a common problem among college students. One factor that plays a role in bedtime procrastination is self-control. The purpose of this study is to determine the effect of self-control on bedtime procrastination. This study employed a quantitative method with a correlational design. The sample for this study consisted of 89 students aged approximately 19–26 years, selected using purposive sampling. The instrument used as the measurement tool in this study was the Brief Self-Control Scale (BSCS) by Tangney et al. (2004), adapted by Muhammad (2022) with a reliability coefficient of α = 0.802, and the Bedtime Procrastination Scale (BPS) by (Kroese et al., 2014), adapted by the researcher with a reliability coefficient of α = 0.847, both of which had been tested for validity and reliability as required. The data analysis technique used was regression analysis, with data processed using SPSS version 25. The results of the study indicate that self-control has a significant negative effect on bedtime procrastination (β = -0.528, t = -6.104, p < 0.05), meaning that the higher the students' level of self-control, the lower the level of bedtime procrastination exhibited. The contribution of the self-control variable to bedtime procrastination is 30% (R^2 = 0.300), while the remainder is influenced by other factors outside the scope of this study.

Keywords: *Bedtime Procrastination; College Students; Self-Control*

Abstrak

Bedtime procrastination atau menunda waktu tidur tanpa adanya alasan eksternal menjadi permasalahan yang umum ditemukan di kalangan mahasiswa. Salah satu faktor yang berperan dalam *bedtime procrastination* adalah *self control*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa yang berusia sekitar 19-26 tahun menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur penelitian ini adalah *Brief Self Control Scale* (BSCS) dari (Tangney et al., 2004) yang diadaptasi oleh (Muhammad, 2022) dengan reliabilitas α = 0,802 dan *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) dari (Kroese et al., 2014) yang diadaptasi oleh peneliti dengan reliabilitas α = 0,847 yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya sesuai kebutuhan. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis regresi, pengolahan data menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* (β = -0,528, t = -6,104, p < 0,05) yang berarti semakin tinggi tingkat *self-control* mahasiswa, semakin rendah tingkat *bedtime procrastination* yang dilakukan. Kontribusi variabel *self-control* terhadap *bedtime procrastination* adalah sebesar 30% (R^2 = 0,300), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: *Bedtime Procrastination*; Mahasiswa; *Self-Control*

Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan memiliki peran dalam kesehatan mental dan fisik serta kualitas hidup seseorang (Lisiswanti et al., 2019). Pada saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan energi tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal agar dapat beraktivitas kembali di keesokan harinya (Fikri et al., 2025; Sarfriyanda et al., 2015). Kurangnya tidur cenderung menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, produktivitas

(Lisiswanti et al., 2019). Oleh karena itu, mendapatkan tidur yang cukup sangat penting bagi individu untuk dapat berfungsi dengan baik (Kroese et al., 2016).

Kebutuhan durasi tidur yang ideal bagi setiap individu berbeda-beda, tergantung kategori usia. *The National Sleep Foundation* merekomendasikan durasi tidur 7–9 jam tidur per hari untuk dewasa muda dan orang dewasa (18–64 tahun) (Hirshkowitz et al., 2015). Namun, banyak mahasiswa yang tidak memenuhi standar waktu tidur. Penelitian yang dilakukan Solikha (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa tidur selama <5 jam (21,2 %), 5-6 jam (21,6 %). Selanjutnya, survei yang dilakukan oleh Syaf et al., (2023) ditemukan bahawa terdapat 22 dari 32 mahasiswa sengaja melakukan penundaan waktu tidur. Kemudian pada penelitian Khou et al., (2024) mahasiswa mengalami tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi sebanyak 59,5%.

Kondisi ini dikenal sebagai *bedtime procrastination*, yaitu ketidakmampuan untuk tidur pada waktu yang direncanakan, padahal tidak ada faktor eksternal yang menggangu untuk melakukannya (Kroese et al., 2014). Penundaan waktu tidur sering kali terjadi tanpa disadari, karena dampaka dari padatnya rutinitas harian. Ketika individu merasa belum memilki waktu untuk diri sendiri setelah menyelesaikan rutinitas hariannya, indivisu cenderung menunda waktu tidur dengan melakukan aktivitas seperti bermain media social, berselancar di internet atau berbelanja daring. (Handayani et al., 2024).

Penyebab dari *bedtime procrastination* ini seringkali melibatkan aktivitas yang tidak mendesak, seperti nonton drama korea, bermain game, *scrolling* media sosial (Syaf et al., 2023). Untuk mendapatkan kembali waktu yang hilang di siang hari, mahasiswa cenderung menunda waktu tidurnya (Handayani et al., 2024). Kebiasaan menunda-nunda waktu tidur mengakibatkan berkurangnya waktu tidur (Kroese et al., 2014). Hal ini akan berdampak pada keesokan harinya yaitu, kelelahan, kurangnya semangat dan rentan mengantuk karena kurangnya waktu tidur (E. Van Keulen 2020; Syaf et al., 2023).

Salah satu faktor yang berperan dalam *bedtime procrastination* adalah *self-control*. Orang-orang yang memiliki *self-control* rendah cenderung menunda waktu tidur mereka, karena mereka lebih mudah teralihkan dan kurang mampu mengatur kebiasaan tidur yang sehat (Geng et al., 2021; Sharkesyan & Suryadi, 2025). Menunda waktu tidur memilki hubungan dengan *self-control* (Kholifah & Dalimunthe, 2025). *Self-Control* adalah kemampuan untuk menahan atau mengubah respons batin individu, serta menghentikan dorongan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak berdasarkan kecenderungan tersebut (Tangney et al., 2004). Individu dengan *self-control* yang tinggi cenderung mampu menggunakan waktu secara efektif, mampu menetapakan batasan antara hiburan dan tanggung jawab pekerjaan, dan memastikan kondisi emosional tidak memengaruhi

produktivitas (Tangney et al., 2004).

Self-control penting untuk perilaku yang memungkinkan mahasiswa tidur pada waktu yang tepat agar mendapatkan cukup tidur; misalnya, menahan diri dari minum minuman berkafein di malam hari atau terlibat dalam meningkatkan tingkat rangsangan dengan menonton film yang menegangkan (Nauts dan Kroese, 2017; Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019).

Sejumlah penelitian menunjukkan, bahwa tingkat *self-control* yang rendah berhubungan negatif dengan *bedtime procrastination*, yang artinya jika terdapat peningkatan pada *self-control* maka akan terjadi penurunan pada *bedtime procrastination* (Yajie Feng et al., 2022; Kholifah & Dalimunthe, 2025). Hubungan negatif yang signifikan ini juga ditemukan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir (Sharkesyan & Suryadi, 2025). Hasil penelitian Kholifah & Dalimunthe (2025) pada mahasiswa pengguna TikTok di padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *self-control* dan *bedtime procrastination*.

Meskipun penelitian terdahulu telah meneliti adanya hubungan antara *self-control* dan *bedtime procrastination*, sebagian besar studi masih terbatas pada analisis korelasi yang hanya menunjukkan ke hubungan. Masih sedikit penelitian yang menguji sejauh kontirbusi dari *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination*.

Metode

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Karena penelitian ini hanya meninjau pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination*.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa. Pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitianh arus memenuhi kriteria yaitu: 1) Mahasiswa aktif; 2) Tidak memilki gangguan tidur (contoh : insomnia); 3) Tidak memilki jadwal bekerja malam hari.

Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang dirancang oleh (Tangney et al., 2004) dan diadaptasi oleh (Muhammad, 2022). Alat ukur ini terdiri dari 13 item kemudian di uji ulang terkait validitas dan reabilitasnya. Menggunakan skala likert 1 (Sama

sekali tidak seperti saya) sampai 5 (Sangat mirip dengan saya). Contoh item "Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk". Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat 2 item yang dinyatakan gugur karena memiliki nilai di bawah 0,3. Oleh karena itu, hanya 11 item yang digunakan dalam analisis data lebih lanjut dengan nilai reliabilitas 0, 802.

Bedtime procrastination scale (BPS) yang di rancang oleh (Kroese et al., 2014) yang di adaptasi oleh peneliti melalui *expert judgment*. Alat ukur ini terdiri dari 9 item dan menggunakan skala likert 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu). Contoh item "Saya tidur lebih larut dari yang saya rencanakan". Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas menghasilkan 9 item valid berkisar r = 0. 450 – 0.754 dan reabilitas 0, 847.

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik analisa statistik uji regresi, untuk melihat pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Pengolahan analisa data menggunakan *software* IBM SPSS statistik versi 25.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Deskripsi Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 94 mahasiswa dan yang dikutsertakan dalam penelitian sebanyak 89 mahasiswa. Untuk 5 data partisipan tidak diikutsertakan dikarenakan tidak memenuhi kriteria.

Table 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	13	14,6%
perempuan	76	85,4%
Jumlah	89	100%

Dari perolehan data penelitian, didapatkan partisipan mahasiswa pada kategori jenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang (14,6%) dan perempuan berjumlah 76 orang (85,4%).

Table 2. Usia Responden

Usia	Jumlah	Presentase
19 tahun	1	1,1%
20 tahun	7	7,9%
21 tahun	27	30,3%
22 tahun	36	40,4%
23 tahun	16	18%
25 tahun	1	1,1%
26 tahun	1	1,1%
Jumlah	89	100%

Untuk kategori usia 19 tahun berjumlah 1 orang (1,1%), 20 tahun berjumlah 7 orang (7,9%), 21 tahun berjumlah 27 orang (30,3%), 22 tahun berjumlah 36 orang (40,4%), 23 tahun berjumlah 16 orang (18%), 25 tahun berjumlah 1 orang (1,1%), 26 tahun berjumlah 1orang (1,1%).

Table 3. Pendidikan Responden

Pendidikan	Jumlah	Presentase
D1	1	1,1%
D3	1	1,1%
D4	4	4,5%
S1	82	92,1%
S2	1	1,1%
Jumlah	89	100%

Selanjutnya untuk kategori pendidikan D1 berjumlah 1orang (1,1%), D3 berjumlah orang (1,1%), D4 berjumlah 4 orang (4,5%), S1 berjumlah 82 orang (92,1%) S2 berjumlah 1 orang (1,1%).

Table 4. Durasi Tidur Responden

Durasi tidur	Jumlah	Presentase
Kurang dari 5 jam	14	15,7%
5-6 jam	27	30%
6-7 jam	32	35,6%
7-8 jam	10	11,1%
8-9 jam	6	6,7%
Jumlah	89	100%

Pada kategori durasi tidur pada mahasiswa, sebanyak 14 orang (15,7%) kurang dari 5 jam, sebanyak 27 orang (30,3%) tidur selama 5-6 jam, 32 orang (36%) tidur selama 6-7 jam, 10 orang (11,2%) tidur selama7-8 jam, 6 orang (6,7%) tidur selama 8-9 jam.

Table 5. Penyebab Menunda Tidur Responden

Penyebab menunda tidur	Jumlah	Presentase
Menonton tv/film/series	12	13,5%
Bermain hp	56	62,9%
Main game	4	4,5%
Belajar / mengerjakan tugas	17	19,1%
Jumlah	89	100%

Sedangkan pada kategori penyebab menunda tidur pada mahasiswa yaitu, menonton tv atau film atau series berjumlah 12 orang (13,5%), bermain hp berjumlah 56 orang (62,9%), Main game berjumlah 4 orang (4,5%), belajar atau mengerjakan tugas berjumlah 17 orang (19,1%).

Table 6. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2 tailed)	Keterangan
Self-Control Bedtime Procrastination	0.073	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,073 > 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Table 7. Model Summary

R	R Square
0,548	0,300

Berdasarkan hasil table 1, pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* didapatkan nilai koefisien R sebesar 0,548 dan R Square sebesar 0,300. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-control* memiliki kontribusi terhadap *bedtime procrastination* sebesar 30%. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-control* mempengaruhi variable *bedtime procrastination* sedangkan sisanya 70% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti disini.

Table 8. Anova

F	Sig.
37.264	0,000

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat hasil dari Analisa ANOVA, nilai F sebesar 37,264 dengan probability value 0,000 (P <0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination*.

Table 9. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients	t	Sig
1		B		
	(Constant)	47,003	15.038	0,000
	Self-Control	-0,528	-6,104	0,000

Berdasarkan tabel diatas pada nilai kolom constant adalah sebesar 47,003 dan variabel *self-control* memberikan pengaruh dengan nilai β sebesar -0,528 dan nilai t sebesar -6,104 dengan nilai probability value sebesar 0,000 (P < 0,05), dapat dikatakan bahwa *self-control* memberikan efek negatif signifikan terhadap *bedtime procrastination*.

Diskusi

Penilitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Berdsarkan hasil analisis data penelitian, terdapat pengaruh negatif signifikan antara *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya, rendahnya *self-control* menjadi prediktor kuat bagi meningkatnya perilaku *bedtime procrastination*. Orang-orang yang memiliki self-control yang tinggi kemungkinan besar akan meraih nilai yang lebih baik dalam jangka panjang (Tangney et al., 2004).

Penelitian ini juga mengungkap alasan mahasiswa menunda waktu tidur. Sebanyak (62,9%) partisipan melaporkan bermain ponsel penyebab mereka menunda waktu tidur. Sejalan dengan penelitian yang dilakuakn Lubis et al., (2021) bahwa mahasiswa menggunakan smartphone lebih dari 2 jam pada malam hari. Bagi banyak orang, penggunaan ponsel di malam hari merupakan sebagai bentuk untuk menikmati waktu bebas yang tidak dapat dilakukan pada siang hari. Rutinitas harian yang penuh dengan tanggung jawab seperti pekerjaan, kuliah, mengerjakan tugas dan interaksi sosial sering kali membuat seseorang memilih untuk menunda waktu tidur demi mengekplorasi ponsel sebagai bentuk menikmati waktu santai mereka (Annur, 2023; Handayani et al., 2024).

Seiring dengan semakin banyaknya waktu yang kita habiskan untuk media, waktu yang tersedia untuk kegiatan lain, termasuk tidur, menjadi lebih sedikit (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). Sebagian individu yang menunda tidur merasa berhak atas waktu untuk diri sendiri ditengah padatnya rutinitas meskipun mereka tahu itu akan mengorbankan waktu tidur (Nauts et al., 2019). Kelelahan, stres, dan keinginan untuk bersantai tanpa pengendalian diri yang culup dapat berkontribusi pada penundaan waktu tidur (Sharkesyan & Suryadi, 2025).

Selain itu, sebagian sebesar mahasiswa hanya tidur selama 6-7 jam (36%) dan bahkan ada yang kurang dari 5 jam (15,7%), di mana angka ini masih di bawah rekomendasi ideal national sleep foundation yaitu 7-9 jam (Hirshkowitz et al., 2015).

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *self-control* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa dengan kontribusi sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* mahasiswa, maka semakin rendah untuk melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya, rendahnya *self-control* menjadi faktor munculnya *bedtime procrastination*.

Saran

Diharapkan agar mahasiswa dapat membuat jadwal tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur kondusif dan jauh dari distraksi. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi *bedtime procrastination*.

Daftar Pustaka

Fikri, M. Z., Muthmainnah, N., Royansyah, D. A., & Zakirah Sammaniah, N. (2025). Tidur Berkualitas, Mental Sehat: Mengungkap Hubungan Tidur dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Health and Medical Science*, *1*(1), 8–14. http://jurnal.dokicti.org/index.php/jhms/index

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. https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394

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

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, *1*(4), 233–243. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004

Kholifah, L., & Dalimunthe, H. L. (2025). Hubungan Self-Control dengan Bedtime Procrastination pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Padang. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(5), 2688–2698.

Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, *17*(1), 39–51. https://doi.org/10.24912/provitae.v17i1.29995

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., 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

Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung. *J Agromedicine*, *6*(1), 68–71.

Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *1*(3), 379–385. https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78

Muhammad, A. M. A. M. (2022). *Adaptasi alat ukur Brief Self Control Scale*.

Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & 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. https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *Реєстрація, Зберігання І Обробка Даних*, *17*(3), 56–64. https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328

Sharkesyan, S., & Suryadi, D. (2025). the Relationship Between Self-Control and Bedtime Procrastination in Students Who Are Completing Their Theses. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, *3*(1), 20–30. https://doi.org/10.24912/ijassh.v3i1.35759

Solikhah, L. S. (2022). Gambaran Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswi. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan*, *XV*(2), 117–123.

Syaf, A., Destri, I. C., & Hartati, R. (2023). Hubungan Regulasi Diri dengan Bedtime procrastination pada Mahasiswa. *SUMUR: Sosial Humaniora*, *3*(2), 2025. http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

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*. https://doi.org/10.4324/9781315175775