

The Relationship Between Stress and Bedtime Procrastination in Adolescents Addicted to Social Media

Hubungan Stress dengan Bedtime Procrastination pada Remaja yang Adiksi Media Sosial

Silvira Nurrahmi^{1*}, Rahayu Hardianti Utami²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

Email: silviranurrahmi@gmail.com

Abstract

Today's adolescents often have difficulty managing their sleep schedules, which can have a negative impact on their physical and mental health. One factor contributing to this behavior is social media addiction, which often leads to delayed bedtimes. This study aims to determine the relationship between stress and bedtime procrastination in adolescents addicted to social media. This study used a quantitative approach with a correlational method, involving 224 adolescents aged 13-18 years identified as having social media addiction through a purposive sampling technique. The research instruments used were the Bergen Social Media Scale (BSMAS) ($\alpha=0,94$), the bedtime procrastination scale (BPS) ($\alpha=0,83$), and the perceived stress scale (PSS) ($\alpha=0,96$). Data analysis was performed using the non-parametric Spearman rank test due to non-normal distribution of the data using IBM SPSS 31, with a correlation coefficient (r) of 0.126 and a significance level of $p = 0.060$. The results of this study found no significant relationship between stress and bedtime procrastination.

Keyword: *Stress; Bedtime Procrastination; Social Media Addiction; Adolescents*

Abstrak

Remaja saat ini sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu tidur, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku ini adalah adiksi media sosial, yang sering kali menyebabkan penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dengan bedtime procrastination pada remaja yang adiksi media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 224 remaja berusia 13-18 tahun yang teridentifikasi adiksi media sosial melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *Bergen Social Media Scale* (BSMAS) ($\alpha=0,94$), *bedtime procrastination scale* (BPS) ($\alpha=0,83$), dan *perceived stress scale* (PSS) ($\alpha=0,96$). Analisis data dilakukan menggunakan uji non-parametrik *spearman rank* karena data tidak berdistribusi normal dengan bantuan IBM SPSS 31, dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0.126, dan nilai signifikan $p = 0.060$. Hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *stress* dengan *bedtime procrastination*.

Kata Kunci: *Stress; Bedtime Procrastination; Adiksi Media Sosial; Remaja*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang di perlukan oleh setiap manusia dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan ketahanan tubuh. Menurut Walker (2017), tidur adalah proses biologis yang penting bagi pemulihan tubuh, fungsi otak dan kinerja akademik. Bagi remaja, tidur yang cukup sangat penting untuk perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental (Owens et al., 2014). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapatkan tidur yang cukup lebih rentan terhadap masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan (Becker et al., 2018).

Di era digital saat ini, fenomena kurang tidur di kalangan remaja semakin meningkat. Dimana, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Menurut Twenge dan Campbell (2018), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur remaja, karena mereka cenderung terlibat dalam aktivitas *online* yang menarik perhatian hingga larut malam. Faktanya, saat waktunya tidur mereka masih berkecukupan dengan media sosial dalam waktu yang lama meskipun mereka sudah merasa lelah sehingga mereka menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*).

Bedtime Procrastination (penundaan waktu tidur) diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk tidur pada waktu yang telah ditentukan, dimana penundaan ini tidak disebabkan oleh keadaan mendesak (Kroese et.al, 2014). Remaja yang terjebak dalam pola ini sering mengabaikan kebutuhan tidur mereka, yang pada dasarnya dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, gangguan mood, dan penurunan produktivitas (Rogers et al., 2019). Penundaan waktu tidur merupakan faktor kunci yang menghubungkan regulasi diri yang buruk dan kualitas tidur yang rendah (Ahmad et al., 2022). Selain itu, perilaku menunda waktu tidur ini sering kali dipicu oleh paparan berlebihan terhadap media sosial, yang dapat disebut sebagai adiksi (Kelley et al., 2020).

Adiksi media sosial menjadi salah satu penyebab utama penundaan waktu tidur. Adiksi media sosial adalah sikap berlebihan terhadap media sosial, dalam waktu yang lama dan terus-menerus hingga mengabaikan kegiatan lainnya (Van Den Eijnden et al., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung mengalami kesulitan untuk tidur tepat waktu (Levenson et al., 2016). Kebiasaan ini tidak hanya meningkatkan resiko keterlambatan tidur tetapi juga berpotensi terjadinya insomnia dan masalah tidur lainnya, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka.

Stress juga merupakan salah satu faktor yang memperburuk kualitas tidur pada remaja. *Stress* dapat didefinisikan sebagai respon alami tubuh terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Steel (2007), *stress* yang tinggi dapat menjadi indikator utama kecenderungan seseorang untuk mengalami *bedtime procrastination*. Hal ini terjadi karena *stress* yang dialami individu membuatnya sulit untuk merasa tenang dan rileks, sehingga menghalangi kemampuannya untuk tidur pada waktu yang tepat. Ketika remaja mengalami *stress*, mereka cenderung mencari cara untuk mengalihkan diri dari perasaan tersebut. Salah satu cara umum adalah melakukan aktivitas yang menyenangkan sebelum tidur, seperti bermain media sosial.

Berbagai penelitian mengenai *Bedtime Procrastination* telah dilakukan oleh peneliti baik di luar negeri maupun di Indonesia. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan variasi, dengan beberapa penelitian mendapatkan hasil temuan negatif dan lainnya positif. Salah satu studi yang dilakukan oleh Kroese et al. pada tahun 2014 yang berjudul *bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination*, menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *bedtime procrastination* dan *self regulation*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Elsaed pada tahun 2021 dengan judul *Investigating the relationship between bedtime procrastination, psychological stress, and mental health among Saudi undergraduates*, menunjukkan bahwa penundaan waktu tidur memiliki korelasi positif dengan stres, negatif dengan kesejahteraan mental, serta mengungkapkan bahwa laki-laki memiliki tingkat penundaan waktu tidur yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian yang melihat hubungan antara *stress* dan *bedtime procrastination* pada remaja yang mengalami adiksi media sosial. Berdasarkan pemaparan fenomena

yang didapatkan peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *stress* dengan *bedtime procrastination* pada remaja yang adiksi media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan data berupa angka dan menganalisisnya menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2013). Menurut Yusuf (2016), metode korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Variabel adalah konsep yang mempunyai nilai yang bervariasi (Yusuf, 2016), variabel penelitian dibagi menjadi 2 yaitu variabel bebas/independen (X) dan variabel terikat/dependen (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu *stress* dan variabel terikat (Y) yaitu *Bedtime Procrastination*.

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud yaitu remaja yang mengalami adiksi media sosial. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dan dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel berdasarkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini kriteria yang digunakan yaitu remaja berusia 13-18 tahun, memiliki akun media sosial dan menggunakan media sosial secara aktif (adiksi) yang akan dilihat menggunakan BSMAS, sehingga terkumpul sampel sebanyak 224 orang.

Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala *Bergen Social Media Addiction* (BSMAS) oleh Sumaryati (2024) dengan *cronbach's alpha* 0.94, skala *bedtime procrastination* (BPS) oleh Widyasari (2020) dengan *cronbach's alpha* 0.83, dan skala *Perceived stress scale* (PSS) oleh Pin (2011) dengan *cronbach's alpha* 0.96. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa skala yang digunakan dalam penelitian ini sudah reliabel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis *spearman rank* yaitu teknik statistik yang digunakan untuk melihat hipotesis asosiatif antara dua variabel (Rosalina et al, 2023). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS 31.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Gender Subjek

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi	Persentasi Valid	Persentasi kumulatif
Laki-laki	74	33.0	33.0	33.0
Perempuan	150	67.0	67.0	100.0
Total	224	100.0	100.0	

Tabel 2. Usia Subjek

Usia	Frekuensi	Persentasi	Persentasi Valid	Persentasi Kumulatif
13	7	3.1	3.1	3.1
14	12	5.4	5.4	8.5
15	10	4.5	4.5	12.9
16	18	8.0	8.0	21.0
17	71	31.7	31.7	52.7
18	106	47.3	47.3	100.0
Total	224	100.0	100.0	

Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 224 orang. Seluruh sampel mengisi kuesioner yang dibagikan melalui google form. Berdasarkan karakteristik responden jumlah responden penelitian di dominasi oleh perempuan dengan jumlah 150 orang dengan persentase 67.0%, subjek laki-laki dengan jumlah 74 orang dengan persentase 33.0%. Kemudian karakteristik

usia di dominasi oleh subjek dengan usia 18 tahun dengan persentase 47.3%, usia 17 tahun (31.7%), usia 16 tahun (8.0%), usia 15 tahun (4.5%), usia 14 tahun (5.4%), dan terendah ada pada usia 13 tahun (3.1%).

Hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov test* terhadap kedua data yang dianalisis menggunakan IBM SPSS 31 menunjukkan bahwa nilai *Asymp.Sig* untuk *bedtime procrastination* ($<,001$) < 0.05 , dan nilai *Asymp.Sig stress* ($<,001$) < 0.05 . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Nilai sig	Batas Sig	Keterangan
<i>Bedtime Procrastination</i>	$<,001$	0.05	Tidak Normal
<i>Stress</i>	$<,001$	0.05	Tidak Normal

Selanjutnya, analisis akan dilihat dari nilai signifikansi *linearity*. Dari hasil uji linearitas, ditemukan bahwa nilai signifikansi *linearity* menunjukkan adanya linearitas antara *bedtime procrastination* dengan *stress* pada remaja yang adiksi media sosial dengan $p = (<,001) < 0,05$ ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang tidak linear.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis non parametrik dengan korelasi *spearman rank* sebagai pengganti dari analisis parametrik dengan korelasi *pearson product moment* yang diolah menggunakan IBM SPSS 31. Berdasarkan korelasi *spearman* diperoleh koefisien korelasi (r)= 0.126 dengan nilai $p= 0.060$ ($p > 0.05$) yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *stress* dengan *bedtime procrastination*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *stress* dan *bedtime procrastination* pada remaja yang adiksi media sosial. Hasil Pengujian hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0.126 dan (p) = 0.060 yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* dan *bedtime procrastination* pada remaja yang adiksi media sosial.

Hasil penelitian ini melihat adanya ketidakhubungan antara *stress* dengan *bedtime procrastination*. Namun, pada konteks remaja yang adiksi media sosial dalam kasus ini, *stress* yang tinggi tidak memiliki hubungan dengan *bedtime procrastination* yang tinggi. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan positif antara *stress* dan *bedtime procrastination*. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Elsaheed dan Khalid (2021) pada mahasiswa di Arab Saudi, hasil penelitian menemukan bahwa penundaan waktu tidur berkorelasi positif dengan *stress*. Selain itu, Steel (2007) menyatakan bahwa tingkat *stress* yang tinggi dapat menjadi indikator utama kecenderungan seseorang untuk melakukan *bedtime procrastination*, karena *stress* membuat individu sulit untuk merasa tenang dan rileks, sehingga tidur tepat waktu menjadi sulit.

Pada remaja yang adiksi media sosial memiliki tingkat *bedtime procrastination* yang tinggi, karena penggunaan media sosial yang berlebihan seringkali menyebabkan penundaan waktu tidur. Hasil ini sejalan dengan pengertian *bedtime procrastination*, yaitu kegagalan untuk pergi tidur pada waktu yang telah ditentukan, tanpa adanya alasan yang mendesak (Kroese et al., 2014). Pada konteks remaja yang adiksi media sosial, kebiasaan menunda waktu tidur ini bisa dijelaskan karena mereka cenderung terus-menerus terlibat dalam aktivitas *online* yang menyenangkan sampai larut malam, meskipun mereka menyadari bahwa mereka harus tidur (Zhu et al., 2021). Dilihat dari salah satu aspek adiksi yaitu *Tolerance* menjelaskan mengapa waktu untuk mengakses penggunaan media sosial lebih lama. Remaja yang adiksi, membutuhkan waktu yang lama dalam penggunaan media sosial untuk mencapai tingkat kesenangan yang diinginkan. Karena kesenangan yang diinginkan tidak bisa didapat dengan cepat, mereka akan terus menghabiskan banyak waktu di media sosial untuk terus melihat konten karena belum merasa cukup, yang secara langsung menyebabkan penundaan waktu tidur.

Selanjutnya, Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja yang adiksi media sosial memiliki tingkat *stress* yang tinggi, khususnya pada aspek *overloaded* (perasaan tertekan), karena tuntutan dan tekanan yang mereka hadapi terasa memberatkan atau melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Sarafino, 2012). Aspek *overloaded* yang sangat tinggi mengindikasikan bahwa remaja merasa terbebani oleh tuntutan yang dirasakan, yang mungkin diperparah oleh paparan informasi dan interaksi di media sosial. Akibatnya, remaja merasa kewalahan dan terbebani oleh banyaknya hal yang harus dihadapi, yang pada akhirnya membuat dirinya menjadi tingkat stres yang tinggi khususnya dalam aspek *overloaded* yang mencerminkan perasaan tidak mampu mengatasi beban tersebut (Cohen et al, 1983). Dalam konteks remaja yang adiksi media sosial, perasaan tertekan ini bisa muncul dari berbagai sumber. Salah satu yang mengakibatkan aspek *overloaded* menjadi tinggi pada remaja yang adiksi adalah, media sosial itu memiliki informasi yang sangat beragam, bisa mengakses banyak informasi dalam waktu singkat. Apabila seseorang sudah merasa kewalahan dengan banyaknya informasi yang didapat dan tidak tau mana yang harus mereka olah dan mana yang harus difilter, ini yang menyebabkan remaja tersebut merasa tertekan.

Temuan lain dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja yang adiksi media sosial adalah perempuan (67.0%) dibandingkan dengan laki-laki (33.0%). Dominasi responden perempuan dapat menunjukkan bahwa perempuan mungkin lebih rentan terhadap adiksi media sosial atau lebih bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang membahas isu psikologis. Penelitian serupa oleh Ardhini dan Tondok (2023) mengenai adiksi sosial media menemukan bahwa responden yang tergolong adiksi sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 180 responden (71.1%) dan laki-laki 73 responden (28.9%). Menurut Pantu (2018) perempuan cenderung memiliki tingkat kecanduan sosial media yang lebih tinggi karena sifat mereka yang lebih membutuhkan kesempatan untuk mengekspresikan diri dan melihat bagaimana orang lain meresponnya. Selain itu, perempuan juga lebih banyak berinteraksi dengan komentar positif di media sosial, sehingga perempuan lebih aktif dalam menggunakan media sosial.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang adiksi media sosial lebih dominan muncul pada rentang umur 18 tahun. Menurut teori Hurlock (2011) pada masa ini remaja berada pada tahap pencarian identitas diri, sangat membutuhkan peran teman sebaya, memiliki sifat mencintai dirinya sendiri, dan juga kebingungan dalam mengambil keputusan. Sedangkan berdasarkan tahap perkembangan psikososial Erikson (Aprilia, dkk, 2020) remaja mengalami keingintahuan yang tinggi dan selalu ingin mencoba berbagai hal baru dan langsung menerima informasi yang didapat tanpa mengetahui dampak yang akan ditimbulkan. Penggunaan media sosial pada remaja tidak jarang merupakan suatu hal yang dilakukan untuk memenuhi rasa keingintahuannya terhadap suatu hal yang baru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan bedtime procrastination pada remaja yang adiksi media sosial. Namun, penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa remaja dengan adiksi media sosial memiliki tingkat bedtime procrastination yang tinggi, dan juga tingkat stress yang tinggi terutama pada aspek *overloaded*. Pada penelitian berikutnya disarankan untuk memperluas/mencari variabel lain yang mungkin lebih dominan dalam memengaruhi bedtime procrastination pada remaja dengan adiksi media, terakhir peneliti selanjutnya bisa mempertimbangkan ukuran sampel yang lebih besar atau teknik pengambilan sampel yang lebih ketat untuk memastikan data memenuhi asumsi uji parametrik, jika memungkinkan, guna meningkatkan kekuatan statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Zafar et al. (2022). Self-Regulation, Bedtime Procrastination and Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model. *Webology*, 19(2), 10150-10163.
- Aprilia, dkk (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC*, 3(1), 41-53.
- Ardhini, A. P. D & Tondok, M. S (2023). Adiksi Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri. *Talenta*, 9(1), 70-77.

- Becker, KW, dkk. (2018). Tidur dan kesehatan mental pada remaja: Tinjauan pustaka. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 62(1), 1-7.
- Cohen, S. et al (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, (24), 385-396.
- Elsaeed & Khalid. (2021). Investigating the relationship between bedtime procrastination, psychological stress, and mental health among Saudi under graduates. *Rigeo*, 11(8), 2645-2656.
- Kelley, P., dkk. (2020). Prokrastinasi waktu tidur: Perspektif pengaturan diri. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101-109.
- Kroese, F. M., et al. (2014). Bedtime Procrastination : Introducing a New Area of Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-8.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Levenson, J. C, dkk. (2016). Hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur di kalangan dewasa muda. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.
- Owens, Judith. (2014). Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences. *Pediatrics*, 134(3), 921–932.
- Pantu, E. A. (2018). Kecanduan sosial media ditinjau dari perbedaan gender. In *SemNasPsi (Seminar Nasional Psikologi)*, 1(1), 188-196.
- Pin, T. L. (2011). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Tahun Masuk 2008*. Skripsi. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Rogers, A. E, dkk. (2019). Dampak tidur terhadap kesehatan remaja: Tinjauan pustaka. *Jurnal Keperawatan Pediatrik*, 45, 1-7.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). Buku Ajar Statistika.124.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction Seventh Edition*. Amerika: United States of America.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sumaryati, I. U. et al. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10-18.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Twenge, JM, & Campbell, WK (2018). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychological Science*, 29(8), 1208-1220.
- 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.
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: unlocking the power of sleep and dream*.
- Widyasari R. G. (2020). *Hubungan antara self-regulation dengan Bedtime Procrastination pada mahasiswa*. Skripsi. Malang: Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas Brawijaya.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. In Prenadamedian Group.
- 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.