



Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dewasa Awal di Jawa Timur
The Relationship between Academic Procrastination and Smartphone Addiction with Sleep Quality among Early Adult Students in East Java

Nama Mahasiswa : Eka Putri Agustina
NIM. 222030100044

Dosen Pembimbing
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog.

Dosen Pengaji
Dra. Dwi Nastiti, M.Si.
Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog.

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Desember, 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dewasa Awal di Jawa Timur.
Nama Mahasiswa : Eka Putri Agustina
NIM : 222030100044

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog.

Dosen Penguji 1
Dra. Dwi Nastiti, M.Si.

Dosen Penguji 2
Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog.

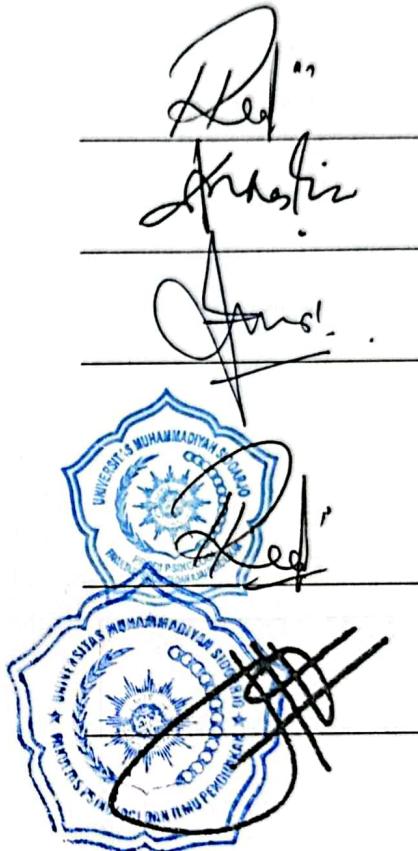
Diketahui oleh

Ketua Program Studi
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.
NIP/NIK. 212498

Dekan
Dr. Septi Budi Sartika, S.Pd., M.Pd.
NIP/NIK. 210390

Tanggal Ujian
Senin, 29 Desember 2025

Tanggal Lulus
Senin, 29 Desember 2025



DAFTAR ISI

Cover.....	i
Lembar Pengesahan	ii
Daftar Isi.....	iii
Surat Pernyataan Publikasi Ilmiah	iv
Abstrak.....	1
Pendahuluan.....	1
Metode Penelitian	4
Hasil dan Pembahasan	5
Simpulan	10
Ucapan Terima Kasih.....	11
Referensi.....	11

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Eka Putri Agustina
NIM : 222030100044
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan
DAN
Dosen Pembimbing : Dr. Eko Hardi Anyah, M.Psi., Psikolog.
NIK/NIP : 208336
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dewasa Awal di Jawa Timur
Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Adiksi Smartphone dan Kualitas Tidur.

TELAH:

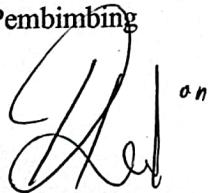
1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Eko Hardi Anyah, M.Psi., Psikolog.
NIP/NIK. 208336

Sidoarjo, 29 Desember 2025
Mahasiswa



Eka Putri Agustina
NIM. 222030100044

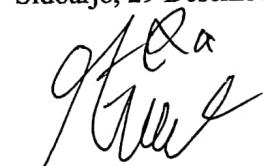
*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dewasa Awal di Jawa Timur” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 29 Desember 2025



Eka Putri Agustina
NIM. 222030100044