

ABSTRAK

Peran Kecanduan *Smartphone* (*Smartphone Addiction*) Terhadap Perilaku *Bed Procrastination* dan *Mindful Eating* pada Remaja Serta Tinjauannya dalam Islam

Penggunaan *smartphone* menjadi gaya hidup remaja saat ini, bahkan penggunaannya melebihi durasi waktu yang dianjurkan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tersebut mengarahkan remaja untuk mengalami risiko adiksi *smartphone*. Perilaku ini ternyata berdampak pada berubahnya perilaku sehat remaja menjadi menunda waktu tidur dan *mindless eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan seberapa besar peran risiko kecanduan *smartphone* terhadap perilaku *bed procrastination* dan kelima dimensi dalam *mindful eating* pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan kuesioner SAS-SV untuk mengukur risiko adiksi *smartphone* ($\alpha = 0.796$), BPS untuk mengukur *bed procrastination* ($\alpha = 0.678$), dan MEQ untuk mengukur perilaku *mindful eating* partisipan ($\alpha = 0.625-0.755$). Metode sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* dan diperoleh 192 partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berperan secara signifikan terhadap meningkatnya *bed procrastination* ($R^2 = .061$, $p < .001$) dan berperan secara signifikan terhadap menurunnya *mindful eating* pada remaja ($R^2 = .133$, $p < .001$). Berdasarkan ajaran Islam, menunda waktu tidur dan makan dengan tidak *mindful* hanya karena ingin tetap menggunakan *smartphone* merupakan contoh perilaku ketidakbersyukuran atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, sebab adanya waktu malam dan rezeki yang diberikan oleh Allah SWT melalui makanan adalah anugerah yang seharusnya dipergunakan secara maksimal dan sebaik-baiknya sesuai dengan ajaran Islam.

Kata kunci: *Smartphone Addiction*, *Bed Procrastination*, *Mindful Eating*, Remaja.

ABSTRACT

The Role of Smartphone Addiction towards Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior among Adolescents and Overview in Islamic Perspectives

The use of smartphone has become a lifestyle for today's teenagers, even their use exceeds the recommended duration. The excessive use of smartphone leads adolescents to experience risk of smartphone addiction. This behavior turned out to have an impact on changing healthy behavior in adolescents to delay bedtime and eat carelessly. This study aims to determine and explain the role of smartphone addiction risk towards bed procrastination and the fifth dimension in mindful eating in adolescents. This research was conducted using a quantitative method using the SAS-SV questionnaire to measure risk of smartphone addiction ($\alpha = 0.796$), BPS to measure bed procrastination ($\alpha = 0.678$), and MEQ to measure the mindful eating behavior of the participants ($\alpha = 0.625-0.755$). The sampling method used was convenience sampling and obtained 192 participants who fit the research criteria. Based on the results of the simple linear regression test, it showed that smartphone addiction had a significant role in increasing bed procrastination ($R^2 = .061$, $p < .001$) and significant role in decreasing mindful eating in adolescents ($R^2 = .133$, $p < .001$). Based on Islamic perspectives, putting aside sleep and eating time unconsciously just because you want to keep using a smartphone is an example of ungrateful behavior for the blessings that have been given by Allah SWT, because there is night time and sustenance given by Allah SWT through food is a gift that should be used optimally and as well as possible in accordance with Islamic teachings.

Keywords: Smartphone Addiction, Bed Procrastination, Mindful Eating, Adolescents