

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA**



**Oleh :
Arif Setia Budi
1801621141**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA**



**Oleh :
Arif Setia Budi
1801621141**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIAN SIDANG SKRIPSI

Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Bedtime Procrastination* Pada
Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Arif Setia Budi

NIM : 1801621141

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: 25 Juni 2025

Pembimbing I



Mauna, M.Psi., Psikolog

NIP. 198410142015042001

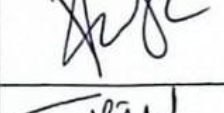
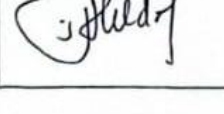
Pembimbing II



Ernawati, M.Psi., Psikolog

NIP. 198806192022042001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Aryani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		21/7 2025
Mira Aryani, Ph.D (Ketua Penguji)		21/7 2025
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)		8 Juli 2025
Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		7 juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Arif Setia Budi

NIM : 1801621141

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, ... 7 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan


6F917X527213297
(Arif Setia Budi)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Just because you don't give up, doesn't mean you will make it”

- Unknown -



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua penulis dan dosen pembimbing yang memiliki jasa sangat besar dalam hidup penulis dan menjadi motivasi utama dalam penyelesaian masa perkuliahan ini. Skripsi ini juga dipersembahkan kepada diri saya sendiri sebagai bukti atas perjuangan dan tidak menyerah sampai akhir.

Arif Setia Budi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arif Setia Budi
NIM : 1801621141
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : arsebu03@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Bedtime Procrastination
Pada Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Agustus 2025



(Arif Setia Budi)

Arif Setia Budi

Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Bedtime Procrastination* Pada
Mahasiswa

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Penelitian ini didasari oleh fenomena meningkatnya kecenderungan mahasiswa untuk menunda tidur di malam hari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian merupakan 341 mahasiswa aktif jenjang S1/D4 yang ada di Indonesia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu The Perception of Academic Stress Scale (PASS) dan *Bedtime Procrastination Scale* (BPS). Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien sebesar $\rho = 0,148$ dengan nilai signifikansi $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka dalam melakukan *bedtime procrastination*.

Kata kunci: stres akademik, *bedtime procrastination*, mahasiswa.

Arif Setia Budi

The Relationship Between Academic Stress and Bedtime Procrastination Among Students

Undegraduate Thesis

Jakarta: *Psychology Study Program, Faculty of Psychology,*
State University of Jakarta, 2025

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and bedtime procrastination among students. This research is based on the phenomenon of the increasing tendency of students to procrastinate sleep at night. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The sample in the study consists of 341 active undergraduate students (S1/D4) in Indonesia. The instruments used in this study are the Perception of Academic Stress Scale (PASS) and the Bedtime Procrastination Scale (BPS). Based on the results of the Spearman correlation test, a coefficient value of $\rho = 0.148$ was obtained with a significance value of $p = 0.006$ ($p < 0.05$). This indicates that there is a significant positive relationship between academic stress and bedtime procrastination among students, where the higher the level of academic stress perceived by students, the greater their tendency to engage in bedtime procrastination.

Keywords: academic stress, bedtime procrastination, students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Stres Akademik dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini disusun dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan isu kesehatan mental mahasiswa di lingkungan akademik. Selain itu, proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari peran dan dukungan dari berbagai pihak. Pada bagian penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Sumber Daya dan Keuangan
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerja sama
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing I yang telah berperan besar dengan senantiasa membimbing, memberikan kritik dan saran, memberikan arahan dalam penyusunan, serta memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi di setiap pekan dari awal hingga akhir.
7. Ibu Ernawati, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing II yang juga membantu dalam memberikan kritik dan saran, bantuan, dan memberikan

motivasi dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi hingga selesai.

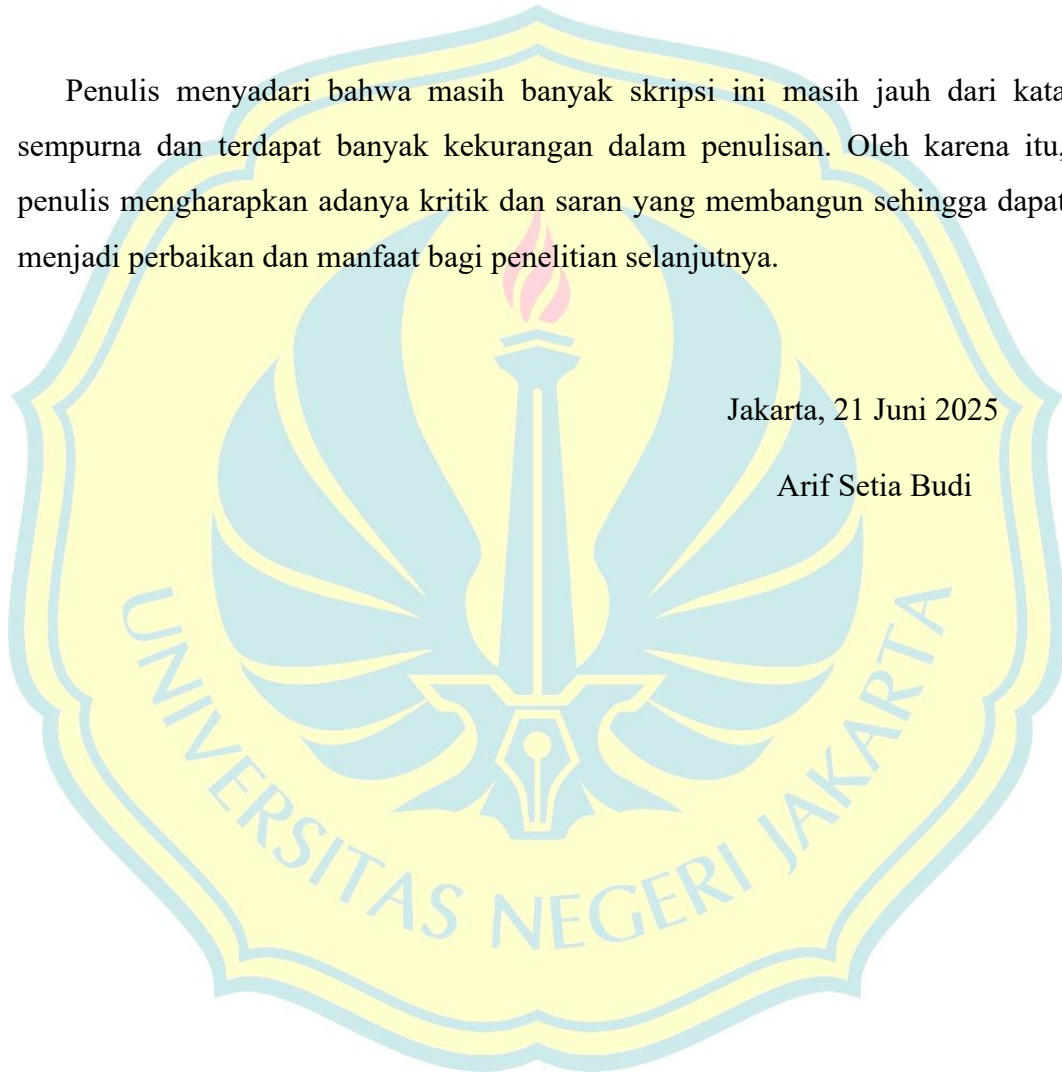
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan
9. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa.
10. Seluruh pihak responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dengan cara mengisi kuesioner penelitian penulis.
11. Kedua orang tua penulis, Ibu Rusmiyati dan Bapak Wasidi yang selalu percaya kepada penulis dan tidak pernah lelah untuk memberikan doa serta dukungannya.
12. Teman-teman bimbingan dosen pembimbing 1 dari penulis; Farsal, Ryan, Echa, Nisa, Voya, Sabina, Qonita, dan Anggita yang bersama-sama telah menghadapi jerih payah dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
13. Teman-teman dekat di lingkungan perkuliahan yaitu Sofyan, Bintang, Nabil, Charles, Hanif yang senantiasa menjadi teman diskusi penulis, menerima keluhan yang penulis miliki, serta memberikan dukungan moral kepada penulis.
14. Teman dekat yang ada setiap saat bagi penulis yaitu Muhammad Dafi Nazwa Aulia yang telah menjadi teman dari TK sekaligus mentor untuk permasalahan yang saya hadapi.
15. Teman-teman dekat penulis dari masa SMA yaitu Abdillah Arazzi, Pierce Joesen, dan Ferdian Maruli Tua (APPA) yang selalu ada di setiap malam untuk mendengarkan keluhan dan diskusi dengan penulis, serta sebagai dukungan sosial utama yang saya miliki.
16. Teman-teman dekat SMP yaitu Dama, Neza, dan Nayya yang terus memberikan dukungan kepada penulis.
17. Tidak kalah penting untuk grup musik Kodaline yang memberikan dukungan emosional dan motivasi hidup melalui lirik-lirik lagunya yang spesial di hati penulis.
18. Seluruh teman-teman lintas angkatan yang penulis kenal selama masa perkuliahan dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

19. Seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penulis dalam penyelesaian skripsi.
20. Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yaitu Arif Setia Budi, karena sudah memilih untuk berjuang dan tetap bertahan sampai saat ini. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dan terus mencoba melakukan segalanya dengan maksimal.

Penulis menyadari bahwa masih banyak skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menjadi perbaikan dan manfaat bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 21 Juni 2025

Arif Setia Budi



Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. <i>Bedtime Procrastination</i>	8
2.1.1. Definisi <i>Bedtime Procrastination</i>	8
2.1.2. Faktor yang Memengaruhi <i>Bedtime Procrastination</i>	9
2.1.3. Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i>	11
2.2. Stres Akademik	15
2.2.1. Definisi Stres Akademik.....	15
2.2.2. Faktor yang dapat memengaruhi Stres Akademik	15
2.2.3. Dimensi Stres Akademik	20
2.3. Mahasiswa	24

2.4.	Hubungan Antara Stres Akademik dengan <i>Bedtime Procrastination</i> Pada Mahasiswa	25
2.5.	Kerangka Konseptual	28
2.6.	Hipotesis Penelitian	30
2.7.	Hasil Penelitian Relevan.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		34
3.1.	Tipe Penelitian	34
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	34
3.2.1.	Definisi Konseptual	35
3.2.2.	Definisi Operasional	35
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.3.1.	Populasi Penelitian.....	36
3.3.2.	Sampel Penelitian	36
3.3.3.	Teknik pengambilan sampel.....	37
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	38
3.4.2.	Instrumen Penelitian.....	38
3.5.	Hasil Uji Coba Instrumen	43
3.5.1.	Hasil Uji Coba Instrumen Bedtime Procrastination Scale	44
3.5.2.	Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik	46
3.6.	Analisis Data	48
3.6.1.	Analisis Deskriptif.....	48
3.6.2.	Uji Normalitas	49
3.6.3.	Uji Linearitas	49
3.6.4.	Uji Korelasi	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
4.1.	Gambaran Responden Penelitian	50
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	51
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan	51
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur	52
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	53
4.1.6.	Gambaran Responden Berdasarkan Kelompok Belajar.....	54
4.1.7.	Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas di Siang Hari	54

4.2.	Prosedur Penelitian	56
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	56
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	57
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	58
4.3.1.	Hasil Uji Asumsi.....	58
4.3.2.	Hasil Uji Linearitas.....	59
4.3.3.	Hasil Uji Korelasi.....	60
4.3.4.	Hasil Data Deskriptif <i>Bedtime Procrastination</i>	61
4.3.5.	Hasil Data Deskriptif Stres Akademik.....	61
4.3.6.	Kategorisasi Variabel	62
4.3.7.	Data Demografis Terhadap Tingkat <i>Bedtime Procrastination</i>	63
4.3.8.	Data Demografis Terhadap Tingkat Stres Akademik	67
4.4.	Pembahasan	71
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN		76
5.1.	Kesimpulan	76
5.2.	Implikasi.....	76
5.3.	Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN.....		85
Riwayat Hidup		93

Daftar Tabel

Tabel 3.1. Instrumen Bedtime Procrastination Scale (BPS).....	40
Tabel 3.2. Instrumen Perceived Academic Stress Scale (PASS).....	42
Tabel 3.3. Kaidah Reliabilitas Guilford	44
Tabel 3.4. Reliabilitas Instrumen BPS.....	45
Tabel 3.5. Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen BPS	45
Tabel 3.6. Reliabilitas Instrumen PASS	46
Tabel 3.7. Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen PASS	47
Tabel 4.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.3. Gambaran Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan.....	52
Tabel 4.4. Gambaran Responden Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur	53
Tabel 4.5. Gambaran Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	53
Tabel 4.6. Gambaran Responden Berdasarkan Kelompok Belajar	54
Tabel 4.7. Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas di Siang Hari	55
Tabel 4.8. Hasil Uji Normalitas Bedtime Procrastination	59
Tabel 4.9. Hasil Uji Linearitas.....	59
Tabel 4.10. Hasil Uji Korelasi.....	60
Tabel 4.11. Data Deskriptif Bedtime Procrastination.....	61
Tabel 4.12. Data Deskriptif Stres Akademik.....	62
Tabel 4.13. Kategorisasi Bedtime Procrastination	62
Tabel 4.14. Kategorisasi Stres Akademik.....	63
Tabel 4.15. Data Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Bedtime Procrastination.....	64
Tabel 4.16. Data Usia Terhadap Tingkat Bedtime Procrastination	64
Tabel 4.17. Data Tahun Perkuliahan Terhadap Tingkat <i>Bedtime Procrastination</i> ..	65
Tabel 4.18. Data Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur Terhadap Tingkat <i>Bedtime Procrastination</i>	66
Tabel 4.19. Data Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres Akademik	67
Tabel 4.20. Data Usia Terhadap Tingkat Stres Akademik.....	68
Tabel 4.21. Data Tahun Perkuliahan Terhadap Tingkat Stres Akademik	69
Tabel 4.22. Data Status Tempat Tinggal Terhadap Tingkat Stres Akademik	70
Tabel 4.23. Data Kelompok Belajar Terhadap Tingkat Stres Akademik.....	70

Daftar Gambar

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	30
--------------------------------------	----



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	85
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	87
Lampiran 3 Hasil Uji Analisis Data.....	89
Lampiran 4 Link Data Mentah.....	92

