

**PENGARUH SELF-CONTROL DENGAN BEDTIME
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA**



Disusun Oleh :

Farah Salsabilla Harviani

1801621132

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

2025

**PENGARUH SELF-CONTROL DENGAN BEDTIME
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA**



Disusun Oleh :

Farah Salsabilla Harviani

1801621132

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *SELF-CONTROL* DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Farah Salsabilla Harviani
NIM : 1801621132
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Selasa, 24 Juni 2025

Pembimbing I



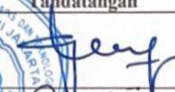
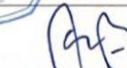
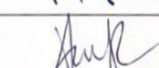
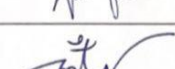
Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Syahid Izharuddin, M.Si
NIP. 199108062024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Ketua Penguji)		04-07-2025
Vinna Ramadhani Sy M.Psi., Psikolog (Anggota)		09/07 - 2025
Sri Juwita Kusumaardhani, M.Psi., Psikolog (Anggota)		4/07/2025

LEMBAR PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Farah Salsabilla Harviani

NIM : 1801621132

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Control* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa” ini 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, 19 Juni 2025



Farah Salsabilla Harviani

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“God have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan, doa, serta saran yang membantu saya dalam menjalankannya sampai saat ini.



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 : Farah Salsabilla Harviani
NIM : 1801621132
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Farahsalsabillahrv@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 :

Pengaruh *Self-Control* 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, 19 Juni 2025

Penulis

Farah Salsabilla Harviani

FARAH SALSABILLA HARVIANI

**PENGARUH SELF-CONTROL DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION
PADA MAHASISWA**

Skripsi

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-control* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. *Bedtime procrastination* adalah perilaku menunda waktu tidur secara sadar tanpa ada faktor eksternal yang menghalangi. Hal ini banyak dilakukan oleh mahasiswa serta dapat berdampak pada kesehatan tubuh. *Self-control* merupakan faktor penting dalam mengendalikan perilaku individu, sejalan dengan pengendalian diri dalam mengatur waktu tidur. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa aktif S1 dan D4 dengan jumlah 331 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah Bedtime Procrastination Scale (Kroese, 2016) dan Brief Self-Control Scale (De Ridder & De Wit, 2006). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif terhadap *bedtime procrastination*. Artinya, semakin rendah *self-control* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi *bedtime procrastination*. Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa perlunya peningkatan *self-control* yang dimiliki setiap mahasiswa untuk meminimalisir dalam melakukan *bedtime procrastination*.

Kata kunci : *self-control*, *bedtime procrastination*, mahasiswa

FARAH SALSABILLA HARVIANI

**PENGARUH SELF-CONTROL DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION
PADA MAHASISWA**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology
State University of Jakarta, 2025*

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a effect between self-control and bedtime procrastination in students collage. Bedtime procrastination is the behavior of consciously delaying bedtime without any external factors that hinder it. This is often done by students and can have an impact on body health. Self-control is an important factor in controlling individual behavior, in line with self-control in regulating bedtime. This study used a sample of active S1 and D4 students with a total of 331 students. The instruments used were the Bedtime Procrastination Scale (Kroese, 2016) and the Brief Self-Control Scale (De Ridder & De Wit, 2006). The results of the study showed that self-control has a negative relationship with bedtime procrastination. This means that the lower the self-control of students, the higher the bedtime procrastination. This study concludes that it is necessary to increase the self-control of each student to minimize bedtime procrastination.

Keywords : *self-control, bedtime procrastination, university students*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat, rahmat, karunia, dan kuasa-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Control* dengan *Bedtime Procrastination* pada mahasiswa” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa proses ini tidak terlepas dari dukungan, saran, serta bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada :

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumung Gumelar F.R., M.Si., Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D.
2. Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
3. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog dan Mas Syahid Izharudin Lubis, M.Si., selaku dosen pembimbing penulis yang telah sabar dalam membimbing, membantu, memberi saran maupun masukan selama jalannya proses penulisan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan berbagai ilmu, wawasan, serta pengetahuan dengan baik.
5. Papa, Mama, Mas Wisnu, Indah, Kak Leila, Mba Aam, dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan hangat, motivasi, serta menjadi tempat keluh kesah selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Alya, Utey, Surot, dan Iqbal yang telah menjadi teman satu perjuangan dari semester awal hingga saat ini.

7. Kak Rahma, Nadia, dan Zara yang selalu memberikan dukungan selama penulisan skripsi ini.
8. Haikal Putra dan Kak Rizky Putri yang selalu menjadi tempat keluh kesah penulis, selalu bersedia membantu, serta menenangkan penulis selama proses penulisan skripsi ini.

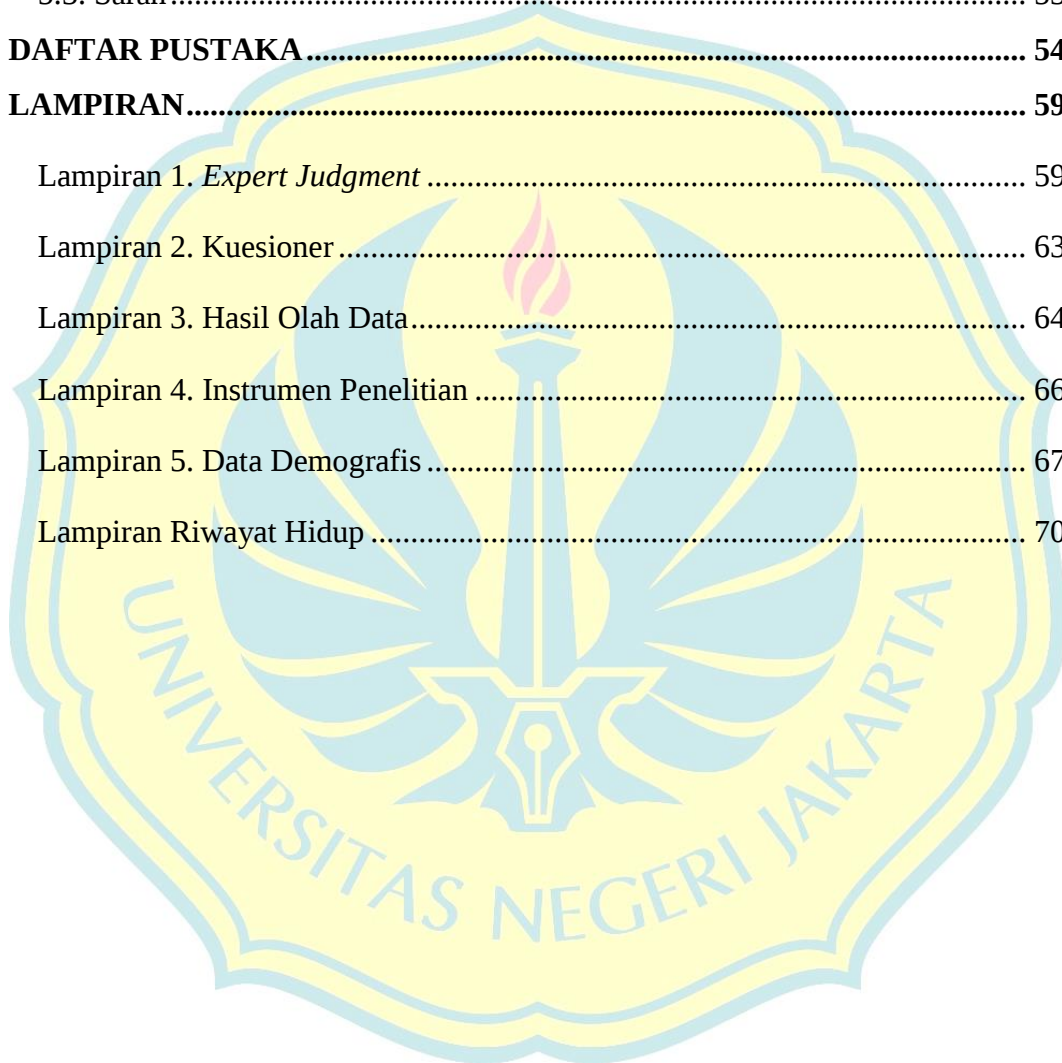


DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.6.2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. <i>Bedtime Procrastination</i>	7
2.1.1. Definisi <i>Bedtime Procrastination</i>	7
2.1.2. Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i>	8
2.1.3. Faktor yang memengaruhi <i>Bedtime Procrastination</i>	9
2.2. <i>Self-Control</i>	11
2.2.1. Definisi <i>Self-Control</i>	11
2.2.2. Dimensi <i>Self-Control</i>	13
2.2.3. Faktor yang memengaruhi <i>Self-Control</i>	13
2.3. Mahasiswa	16
2.4. Pengaruh <i>Self-Control</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i> pada Mahasiswa	17
2.5. Kerangka Pemikiran	19

2.6. Hipotesis Penelitian	21
2.7. Hasil Penelitian yang <i>Relevan</i>	21
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Tipe Penelitian.....	24
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	24
3.2.1. Definisi Konseptual	24
3.2.2. Definisi Operasional	25
3.3. Populasi dan Sampel	25
3.3.1. Populasi.....	25
3.3.2. Sampel	25
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel	26
3.4. Teknik Pengumpulan Data	26
3.4.1. Teknik Pengambilan Data.....	26
3.4.2. Instrumen Penelitian	26
3.5. Analisis Data	30
3.5.1. Uji Normalitas.....	30
3.5.2. Uji Linearitas	30
3.5.3. Uji Hipotesis	30
3.5.4. Uji Validitas Instrumen.....	30
3.5.5. Uji Reliabilitas Instrumen.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	34
4.2. Prosedur Penelitian.....	39
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	39
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	40
4.3.1. Data Deskriptif.....	40
4.3.2. Hasil Uji Asumsi.....	43
4.3.3. Hasil Uji Korelasi	44
4.3.4. Hasil Uji Hipotesis.....	45

4.4. Pembahasan	48
4.5. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Implikasi	52
5.3. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59
Lampiran 1. <i>Expert Judgment</i>	59
Lampiran 2. Kuesioner	63
Lampiran 3. Hasil Olah Data.....	64
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	66
Lampiran 5. Data Demografis	67
Lampiran Riwayat Hidup	70



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Bedtime Procrastination Scale	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Brief Self-Control Scale.....	28
Tabel 3.3 Hasil Uji <i>Item</i> Bedtime Procrastination Scale.....	30
Tabel 3.4 Hasil Uji <i>Item</i> Brief Self-Control Scale	31
Tabel 3.5 Hasil Uji <i>Item</i> Brief Self-Control Scale	32
Tabel 3.6 <i>Reability Statistic</i> Bedtime Procrastination Scale.....	33
Tabel 3.7 <i>Reability Statistic</i> Brief Self-Control Scale	33
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden	34
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden.....	35
Tabel 4.3 Gambaran Status Tempat Tinggal.....	36
Tabel 4.4 Gambaran Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur.....	37
Tabel 4.5 Gambaran Tahun Perkuliahan.....	38
Tabel 4.6 Deskriptif Statistik <i>Bedtime Procrastination</i>	40
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Bedtime Procrastination</i>	41
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik <i>Self-Control</i>	42
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Self-Control</i>	42
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	43
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	44
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi <i>Self-Control</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i>	45
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi <i>Self-Control</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i>	45
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi <i>Self-Control</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	20
Gambar 4.1 Jenis Kelamin Responden	35
Gambar 4.2 Usia Responden.....	36
Gambar 4.3 Tempat Tinggal Responden	37
Gambar 4.4 Frekuensi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur.....	38
Gambar 4.5 Tahun Perkuliahan.....	39

