

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME*  
*PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA**



*Intelligentia - Dignitas*

**Oleh:**

**Ryan Noviansyah**

**1801621017**

**SKRIPSI**

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

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

**2025**

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME*  
*PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA**



*Intelligentia - Dignitas*

**Oleh:**

**Ryan Noviansyah**

**1801621017**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

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

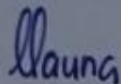
**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME*  
*PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA**

Nama Mahasiswa : Ryan Noviansyah  
NIM : 1801621017  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 24 Juni 2025

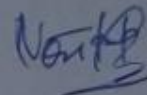
Pembimbing 1



Mauna, M.Psi, Psikolog

NIP: 198410142015042001

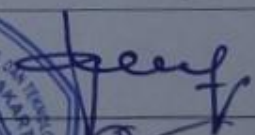
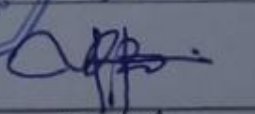
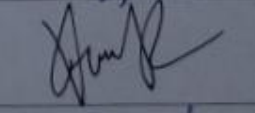
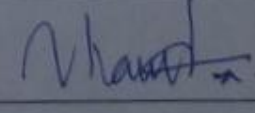
Pembimbing 2



Novitasari R. Damanik, M.Si.

NIP: 198911272022032005

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

| Nama                                                        | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal      |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Dr. Gumgum Gumelar, M.Si.<br>(Dekan/Penanggungjawab)*       |  | 15/7 2025    |
| Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil<br>Dekan/Wakil Penanggungjawab)* |  | 21/7 2025    |
| Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D.<br>(Ketua Sidang)***           |  | 01/07 - 2025 |
| Vinna Ramadhany Sy M.Psi,<br>Psikolog. (Anggota)****        |  | 02/07 - 2025 |
| Muhammad Ikbah Wahyu Sukron,<br>M.Si. (Anggota)             |  | 01/07/2025   |

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Ryan Noviansyah

NIM : 1801621017

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Pengaruh Self-Regulation terhadap Bedtime Procrastination pada Mahasiswa*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 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, 21 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Ryan Noviansyah

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Tidak ada jalan pintas dalam hidup dan kesuksesan datang dari usaha yang nyata bukan dari *magic*”

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, yang telah begitu sabar, kuat, dan tangguh hingga akhirnya bisa sampai pada titik ini. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan semua rahmat dan karunianya, tanpa berkat darinya saya tidak akan mampu melewati jalan yang sudah dilalui sampai sekarang. Kepada orang tua saya, skripsi ini adalah bukti bahwa saya sangat mencintai, menghormati, dan menghargai kalian, semoga ini dapat menjadi wujud tanggung jawab atas hidup saya yang selama ini kalian perjuangkan. Kepada keluarga saya yang telah senantiasa mendoakan saya dan mendukung saya dalam mencari ilmu. Kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan tidak pernah menyerah untuk membimbing saya ketika mengerjakan skripsi ini. Kepada seluruh dosen yang terlibat atas ilmu yang saya dapatkan hingga saya bisa sampai disini. Kepada pacar saya, ini menjadi bukti jika kepada pendidikan saja saya bisa bertanggung jawab, maka terhadap hubunganpun saya akan menjaganya. Kepada siapapun yang membaca skripsi ini, semoga dapat menjadi sumber pengetahuan, memberi manfaat, dan menjadi motivasi untuk terus mengejar pendidikan setinggi-tingginya. Semoga karya ini juga bisa menjadi ladang pahala bagi saya sebagai penulis.



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](http://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 : RYAN NOVIANSYAH  
NIM : 1801621017  
Fakultas/Prodi : PSIKOLOGI  
Alamat email : ryannoviansyah41@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-Regulation terhadap 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, 13 Agustus 2025



( Ryan Noviansyah )  
nama dan tanda tangan

**RYAN NOVIANSYAH**

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME*  
*PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

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

2025

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan secara kuantitatif dengan uji regresi linear sederhana. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Bedtime Procrastination Scale (BPS) oleh Kroese dkk. (2014) untuk variabel *bedtime procrastination*, dan instrumen Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) oleh Carey, Neal, dan Collins (2004). Untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan *non-probability sampling* dengan *sampling* insidental yang mengacu pada teknik pengambilan sampel secara kebetulan, siapa saja yang tidak sengaja bertemu dengan peneliti bisa dijadikan sampel asalkan orang tersebut sesuai dengan sumber data pada penelitian. Peneliti menentukan kriteria mahasiswa aktif S1/D4, memiliki usia 18-25 tahun, tidak memiliki jadwal kerja pada malam hari, dan tidak memiliki diagnosa gangguan tidur. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner sebanyak 341 partisipan mahasiswa akhir yang tersebar pada banyaknya perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa,

Kata Kunci: *self-regulation*, *bedtime procrastination*, mahasiswa

**RYAN NOVIANSYAH**

**THE EFFECT OF SELF-REGULATION ON BEDTIME PROCRASTINATION IN  
STUDENTS**

*Undergraduate Thesis*

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

2025

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self-regulation on bedtime procrastination in college students. The research method used is quantitative with a simple linear regression test. Data collection techniques using the Bedtime Procrastination Scale (BPS) instrument by Kroese et al. (2014) for the bedtime procrastination variable, and the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) instrument by Carey, Neal, and Collins (2004). For sampling, the researcher used non-probability sampling with incidental sampling which refers to the sampling technique by chance, anyone who accidentally meets the researcher can be used as a sample as long as the person matches the data source in the study. The researcher determined the criteria for active S1/D4 students, aged 18-25 years, did not have a work schedule at night, and did not have a diagnosis of sleep disorders. Research data were obtained through questionnaires of 341 final year student participants spread across many universities in Indonesia. The results of this study show that there is a significant influence of self-regulation on bedtime procrastination in students.*

*Keywords: self-regulation, bedtime procrastination, students*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa". Skripsi ini untuk memenuhi syarat akademik dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini saya susun dengan penuh komitmen dan tentunya pada saat penulisan skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya hambatan yang ada tetapi skripsi ini dapat terselesaikan berkat berbagai pihak yang telah membantu penulis saat proses penyusunan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan bidang akademik, kemahasiswaan, dan alumni Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan bidang sumber daya dan keuangan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan bidang riset, sistem informasi, inovasi & kerja sama Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 1. Penulis sangat berterimakasih karena telah dengan sabar membimbing penulis ketika proses penulisan skripsi mulai dari awal hingga akhir. Sekali lagi penulis mengucapkan terimakasih banyak karena telah membimbing dengan penuh semangat dan keikhlasan.
7. Mba Novitasari R. Damanik, M.Si., selaku Dosen Pembimbing 2. Penulis sangat berterimakasih yang sebesar-besarnya karena telah membantu penulis dengan penuh sabar, walaupun penulis terkadang banyak bertanya dan menyusahkan.
8. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan ilmunya kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
9. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Salim Waslim dan Ibu Lilis Nurhayati yang telah memberikan dukungan dengan sangat ikhlas, dan memberikan doa untuk saya dari saya kecil hingga sampai menjalani perkuliahan ini. Mereka merupakan alasan penulis untuk menyelesaikan tanggung jawab ini dan memberikan persembahan untuk mereka.

10. Adik saya, yaitu Moch. Daffa Nazifa dan Moch. Daffi Nazifa yang telah menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis.
11. Keluarga besar saya, yang telah memberikan dukungan baik emosional maupun finansial untuk penulis.
12. Panka Octapiani, sebagai orang yang spesial untuk penulis. Terimakasih telah menemani, mendukung dan membantu penulis baik dalam perkuliahan maupun kehidupan.
13. Teman dekat saya, yaitu Ega, Ferdi, Nandar, Dede, Arif, Hasan, Nurdin, Taupik, Albar, Evan, Ariq, Nando, Adit, Kevin, Osse, dan Alif yang telah membantu, memahami keluh kesah dan membersamai penulis ketika mengerjakan skripsi.
14. HIMABEH, yang menjadi tempat untuk penulis, terimakasih atas bantuannya selama ini.
15. Teman satu bimbingan dosen pembimbing 1: Arip, Farsal, Nisa, Voya, Anggita, Echa, dan Sabina. Terimakasih atas bantuan, ilmu, semangat, dan berbagi keluh kesahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman bimbingan dosen pembimbing 2: Alya, Salsabila, Indah dan lain-lain. Terimakasih atas bantuannya dalam memberikan informasi yang dibutuhkan oleh penulis.
17. Kelas B 2021, Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terimakasih karena sudah menemani, memberikan ilmu kepada penulis dari awal perkuliahan sampai tahap penyusunan skripsi ini.
18. Angkatan 2021 Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terimakasih atas bantuannya selama ini.
19. Warung Babeh Nungki & Ucup, yang telah memberikan tempat dan bantuan untuk penulis dari semester awal, penulis sangat mengucapkan terimakasih.
20. Responden, penulis ucapkan terimakasih banyak karena sudah mau untuk mengisi kuesioner penelitian dari penulis.
21. Kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis yang belum bisa penulis sebutkan satu persatu, peneliti berterimakasih atas bantuan dan dukungannya.

## DAFTAR ISI

|                                                                                           |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA<br>SIDANG SKRIPSI.....               | i    |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....                                                  | ii   |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                                                        | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... | iv   |
| ABSTRAK.....                                                                              | v    |
| ABSTRACT.....                                                                             | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                                                                      | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                                                           | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                                                         | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                       | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                                      | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                                    | 1    |
| 1.1. Latar Belakang Masalah.....                                                          | 1    |
| 1.2. Identifikasi Masalah .....                                                           | 5    |
| 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 .....                                                              | 6    |
| 1.6.2.1. Bagi Mahasiswa .....                                                             | 6    |
| 1.6.2.2. Bagi Institusi Pendidikan .....                                                  | 6    |
| 1.6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....                                                  | 6    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                              | 7    |
| 2.1. <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                                 | 7    |
| 2.1.1. Pengertian <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                    | 7    |
| 2.1.2. Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                       | 8    |

|                                |                                                                                              |    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.3.                         | Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Bedtime Procrastination</i> .....                          | 9  |
| 2.2.                           | <i>Self Regulation</i> .....                                                                 | 10 |
| 2.2.1.                         | Pengertian <i>Self Regulation</i> .....                                                      | 10 |
| 2.2.2.                         | Dimensi <i>Self Regulation</i> .....                                                         | 11 |
| 2.2.3.                         | Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self Regulation</i> .....                                  | 14 |
| 2.3.                           | Mahasiswa .....                                                                              | 15 |
| 2.4.                           | Pengaruh <i>Self-Regulation</i> Terhadap <i>Bedtime Procrastination</i> Pada Mahasiswa ..... | 16 |
| 2.5.                           | Kerangka Berpikir .....                                                                      | 17 |
| 2.6.                           | Hipotesis Penelitian .....                                                                   | 19 |
| 2.7.                           | Penelitian yang Relevan .....                                                                | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... |                                                                                              | 22 |
| 3.1.                           | Tipe Penelitian.....                                                                         | 22 |
| 3.2.                           | Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....                                  | 22 |
| 3.2.1.                         | Definisi Konseptual.....                                                                     | 23 |
| 3.2.1.1.                       | Definisi Konseptual <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                     | 23 |
| 3.2.1.2.                       | Definisi Konseptual <i>Self-Regulation</i> .....                                             | 23 |
| 3.2.2.                         | Definisi Operasional.....                                                                    | 23 |
| 3.2.2.1.                       | Definisi Operasional <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                    | 23 |
| 3.2.2.2.                       | Definisi Operasional <i>Self-Regulation</i> .....                                            | 24 |
| 3.3.                           | Populasi dan Sampel .....                                                                    | 24 |
| 3.3.1.                         | Populasi.....                                                                                | 24 |
| 3.3.2.                         | Sampel.....                                                                                  | 24 |
| 3.3.3.                         | Teknik Pengambilan Sampel .....                                                              | 24 |
| 3.4.                           | Teknik Pengumpulan Data .....                                                                | 25 |
| 3.4.1.                         | Teknik Pengambilan Data .....                                                                | 25 |
| 3.4.2.                         | Instrumen Penelitian.....                                                                    | 26 |
| 3.4.2.1.                       | Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                               | 26 |
| 3.4.2.1.1.                     | Latar Belakang Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i> (BPS)....                            | 26 |
| 3.4.2.1.2.                     | Kisi-kisi Instrumen <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS) ..                            | 26 |
| 3.4.2.1.3.                     | Proses Adaptasi Instrumen <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS) .....                   | 27 |
| 3.4.2.2.                       | Instrumen <i>Self-Regulation</i> .....                                                       | 27 |

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.4.2.2.1. Latar Belakang Instrumen Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) .....  | 27        |
| 3.4.2.2.2. Kisi-kisi Instrumen Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) .....       | 28        |
| 3.4.2.2.3. Proses Adaptasi Instrumen Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) ..... | 29        |
| 3.5. Uji Coba Instrumen .....                                                         | 29        |
| 3.5.1. Hasil Uji Coba Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i> .....                  | 29        |
| 3.5.2. Hasil Uji Coba Instrumen <i>Self-Regulation</i> .....                          | 30        |
| 3.6. Analisis Data .....                                                              | 32        |
| 3.6.1. Uji Normalitas .....                                                           | 32        |
| 3.6.2. Uji Linearitas .....                                                           | 33        |
| 3.6.3. Uji Korelasi .....                                                             | 33        |
| 3.6.4. Uji Hipotesis .....                                                            | 33        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                   | <b>34</b> |
| 4.1. Gambaran Partisipan Penelitian .....                                             | 34        |
| 4.1.1. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....                 | 34        |
| 4.1.2. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia .....                          | 35        |
| 4.1.3. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Semester .....                      | 35        |
| 4.1.4. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal .....                | 36        |
| 4.1.5. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Gawai .....    | 37        |
| 4.1.6. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Kelompok Belajar .....              | 37        |
| 4.2. Prosedur Penelitian .....                                                        | 38        |
| 4.2.1. Persiapan Penelitian .....                                                     | 38        |
| 4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....                                                   | 39        |
| 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....                                             | 40        |
| 4.3.1. Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                  | 40        |
| 4.3.2. Variabel <i>Self-Regulation</i> .....                                          | 41        |
| 4.3.3. Hasil Uji Normalitas .....                                                     | 42        |
| 4.3.4. Hasil Uji Linearitas .....                                                     | 43        |
| 4.3.5. Hasil Uji Korelasi .....                                                       | 43        |
| 4.3.6. Hasil Uji Hipotesis .....                                                      | 44        |

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.4.1. Tabulasi Silang.....                                                                                | 45 |
| 4.4.1.1. Tabulasi Silang Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                     | 45 |
| 4.4.1.1.1. Tabulasi Silang Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> Dengan Jenis Kelamin .....              | 45 |
| 4.4.1.1.2. Tabulasi Silang Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Usia .....                       | 45 |
| 4.4.1.1.3. Tabulasi Silang Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Semester .....                   | 46 |
| 4.4.1.1.4. Tabulasi Silang Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Tempat Tinggal .....             | 46 |
| 4.4.1.1.5. Tabulasi Silang Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Frekuensi Penggunaan Gawai ..... | 47 |
| 4.4.1.2. Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Regulation</i> .....                                             | 48 |
| 4.4.1.2.1. Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Regulation</i> dengan Jenis Kelamin .....                      | 48 |
| 4.4.1.2.2. Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Regulation</i> dengan Usia .....                               | 48 |
| 4.4.1.2.3. Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Regulation</i> dengan Semester .....                           | 49 |
| 4.4.1.2.4. Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Regulation</i> dengan Tempat Tinggal .....                     | 49 |
| 4.4.1.2.5. Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Regulation</i> dengan Frekuensi Penggunaan Gawai .....         | 50 |
| 4.5. Pembahasan .....                                                                                      | 50 |
| 4.6. Keterbatasan Penelitian .....                                                                         | 53 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....                                                               | 54 |
| 5.1. Kesimpulan.....                                                                                       | 54 |
| 5.2. Implikasi.....                                                                                        | 54 |
| 5.3. Saran.....                                                                                            | 54 |
| 5.3.1. Saran Untuk Mahasiswa.....                                                                          | 54 |
| 5.3.2. Saran Untuk Institusi Pendidikan.....                                                               | 55 |
| 5.3.3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya .....                                                              | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                       | 56 |
| LAMPIRAN.....                                                                                              | 61 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Kisi-Kisi Bedtime Procrastination Scale (BPS).....                                             | 27 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Short Self-Regulation Questionnaire.....                                             | 28 |
| Tabel 3.3 Uji Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> BPS.....                                              | 29 |
| Tabel 3.4 Uji Diskriminasi <i>Corrected Item-Total Correlation</i> BPS.....                              | 30 |
| Tabel 3.5 Uji Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> SSRQ.....                                             | 30 |
| Tabel 3.6 Uji Diskriminasi <i>Corrected Item-Total Correlation</i> SSRQ.....                             | 31 |
|                                                                                                          |    |
| Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                                             | 34 |
| Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....                                                       | 35 |
| Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Semester.....                                                   | 35 |
| Tabel 4.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal.....                                  | 36 |
| Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Gawai .....                                          | 37 |
| Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Kelompok Belajar.....                                           | 37 |
| Tabel 4.7 Data Deskriptif Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                  | 40 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> .....                                | 40 |
| Tabel 4.9 Hasil kategorisasi Skor Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> .....                          | 41 |
| Tabel 4.10 Data Deskriptif Variabel <i>Self-Regulation</i> .....                                         | 41 |
| Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Regulation</i> .....                                       | 42 |
| Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Regulation</i> .....                                 | 42 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Bedtime Procrastination</i> dan <i>Self-Regulation</i> ..... | 43 |
| Tabel 4.14 Hasil Perhitungan Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .....                            | 43 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....                                                       | 44 |
| Tabel 4.16 Hasil Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Jenis Kelamin .....               | 45 |
| Tabel 4.17 Hasil Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Usia.....                         | 45 |
| Tabel 4.18 Hasil Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Semester.....                     | 46 |
| Tabel 4.19 Hasil Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Tempat tinggal .....              | 46 |
| Tabel 4.20 Hasil Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Penggunaan Gawai .....            | 47 |
| Tabel 4. 21 Hasil Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Jenis Kelamin .....                      | 48 |
| Tabel 4.22 Hasil Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Usia .....                                | 48 |
| Tabel 4.23 Hasil Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Semester .....                            | 49 |
| Tabel 4.24 Hasil Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Tempat Tinggal .....                      | 49 |
| Tabel 4.25 Hasil Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Penggunaan Gawai ...                      | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir ..... | 18 |
|------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i> .....                                                    | 61 |
| Lampiran 2 Surat Validasi Instrumen .....                                                   | 77 |
| Lampiran 3 Kuesioner Final.....                                                             | 78 |
| Lampiran 4 Uji Reliabilitas BPS.....                                                        | 80 |
| Lampiran 5 Uji Reliabilitas SSRQ.....                                                       | 80 |
| Lampiran 6 Uji Daya Diskriminasi BPS .....                                                  | 80 |
| Lampiran 7 Uji Daya Diskriminasi SSRQ .....                                                 | 81 |
| Lampiran 8 Uji Linearitas .....                                                             | 82 |
| Lampiran 9 Uji Korelasi.....                                                                | 82 |
| Lampiran 10 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                              | 82 |
| Lampiran 11 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....                                       | 82 |
| Lampiran 12 Gambaran Responden Berdasarkan Semester .....                                   | 83 |
| Lampiran 13 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Tinggal .....                             | 83 |
| Lampiran 14 Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Gawai.....                            | 84 |
| Lampiran 15 Gambaran Responden Berdasarkan Kelompok Belajar .....                           | 84 |
| Lampiran 16 Statistik Deskriptif .....                                                      | 84 |
| Lampiran 17 Kategorisasi <i>Bedtime Procrastination</i> .....                               | 85 |
| Lampiran 18 Kategorisasi <i>Self-Regulation</i> .....                                       | 85 |
| Lampiran 19 Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Usia.....                 | 85 |
| Lampiran 20 Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Jenis Kelamin ..          | 86 |
| Lampiran 21 Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Semester .....            | 86 |
| Lampiran 22 Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Tempat Tinggal            | 86 |
| Lampiran 23 Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Penggunaan<br>Gawai ..... | 87 |
| Lampiran 24 Tabulasi Silang <i>Bedtime Procrastination</i> dengan Kelompok Belajar<br>..... | 87 |
| Lampiran 25 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Jenis Kelamin .....               | 87 |
| Lampiran 26 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Usia .....                        | 88 |
| Lampiran 27 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Semester .....                    | 88 |
| Lampiran 28 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Tempat Tinggal .....              | 89 |
| Lampiran 29 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Penggunaan Gawai.....             | 89 |
| Lampiran 30 Tabulasi Silang <i>Self-Regulation</i> dengan Kelompok Belajar .....            | 89 |
| Lampiran 31 Riwayat Hidup Penulis .....                                                     | 90 |