

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

RAIHANAH GHANIA FAHIRA

1801622124

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Bedtime procrastination* Pada Dewasa Awal”

Nama Mahasiswa : Raihanah Ghania Fahira
NIM : 1801622124
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Jumat, 10 Juli 2026

Pembimbing I



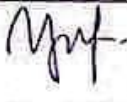
Fildzah Rudyah Putri, M.Si
NIP. 199205132022032013

Pembimbing II



Ade Siti Maryam, M.Psi, Psikolog
NIP. 199405042024062002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M. Si (Dekan/Penanggungjawab)		28/7/2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/ Wakil Penanggungjawab)		28/7/2026
Prof. Dr. Yufiarti, M. Si Ketua Penguji		28/7/2026
Adhissa Qonita, M. Psi., Psikolog Dosen Penguji I (Anggota)		28/7/2026
Dewinta Ariani, M. Psi., Psikolog Dosen Penguji II (Anggota)		28/7/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Raihanah Ghania Fahira

NIM : 1801622124

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri
terhadap *Bedtime procrastination* Pada Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2026
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, 23 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Raihanah Ghania Fahira)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Terbentur, terbentur, terbentur, terbentuk”

Tan Malaka



PERSEMBAHAN

Untuk Mama, Abi, dan adik-adik yang tiada hentinya melantunkan doa dan dukungan, serta diriku sendiri.



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

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lb.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 : RAIHANAH GHANIA FAHIDA
NIM : 1901622124
Fakultas/Prodi : PSIKOLOGI
Alamat email : ghania260305@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP BEDTIME
PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 28 Juli 2026

Penulis

(RAIHANAH GHANIA FAHIDA)
nama dan tanda tangan

RAIHANAH GHANIA FAHIRA

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *BEDTIME*
***PROCRASTINATION* PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

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

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisis hipotesis dengan uji regresi linear satu prediktor. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Control Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat kontrol diri dan *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) guna mengukur tingkat penundaan pergi tidur. Dalam penelitian ini melibatkan 190 responden dewasa awal yang berusia 18-40 tahun, perempuan atau laki-laki, sedang mengalami tidur larut malam karena alasan diluar tuntutan pekerjaan atau pendidikan, dan tidak memiliki diagnosa gangguan tidur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal. Sehingga, semakin rendah kontrol diri pada dewasa awal maka cenderung semakin tinggi tingkat *bedtime procrastination*. Dengan begitu, kontribusi kontrol diri sebesar 4.6% pada *bedtime procrastination* yang dilakukan dewasa awal, sedangkan sisa 95,4% lainnya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci : kontrol diri, *bedtime procrastination*, dewasa awal

RAIHANAH GHANIA FAHIRA

THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON BEDTIME PROCRATSINATION
AMONG EARLY ADULTS

UNDERGRADUATE THESIS

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

2026

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control on bedtime procrastination among early adults. This study employed a quantitative method and hypothesis testing using simple linear one predictor regression. In this study, the Self-Control Scale (SCS) was used to measure levels of self-control, and the Bedtime Procrastination Scale (BPS) was used to measure levels of bedtime procrastination. This study involved 190 young adult respondents aged 18–40 years, both women and men, who had a habit of staying up late for reasons unrelated to work or educational demands and who did not have a diagnosis of a sleep disorder. The results of this study indicate that self-control has a significant negative effect on bedtime procrastination among early adults. Thus, the lower the level of self-control in young adults, the higher the level of bedtime procrastination. Consequently, self-control accounts for 4.6% of the variance in bedtime procrastination among young adults, while the remaining 95.4% is influenced by other factors outside the scope of this study.

Keywords : *self-control, bedtime procrastination, early adults*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kemudahan, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Bedtime Procrastination* Pada Dewasa Awal”. Skripsi ini ditulis sebagai syarat tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak mungkin bisa diraih tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis dengan penuh rasa hormat dan terima kasih ingin menyampaikan apresiasi yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Gungum 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.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi S1 Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Fildzah Rudyah Putri, M.Si., selaku Dosen Pembimbing 1, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, arahan, dukungan, dan kepercayaan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Mba Ade Siti Maryam, M.Psi, Psikolog., selaku Dosen Pembimbing 2, penulis juga mengucapkan rasa terima kasih yang tulus atas segala bimbingan, saran, dan wawasan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, penulis menyampaikan terima kasih atas wawasan, pengalaman, dan pembelajaran yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

9. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha, administrasi, serta karyawan Program Studi Psikologi. Terima kasih atas bantuan dalam mendukung keperluan akademik penulis selama masa studi.
10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan kontribusi yang sangat berharga bagi proses penelitian ini.
11. Keluarga besar penulis yang memberikan semangat dan dukungan berharga serta berperan besar dalam proses penelitian ini.
12. Abi dan Mama, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, doa, dan kepercayaan yang diberikan untuk bertumbuh dan belajar hingga mencapai titik ini.
13. Adik-adik penulis. Terima kasih atas kehadiran dan kebaikan yang dicurahkan ketika menjalani berbagai proses penyusunan skripsi.
14. Abigail Syaza Satwika, Asia Nur Putri Fajar, Manna Mufida, Octaviana, Shafa Ananda Putri Kurniawan, penulis menyampaikan terima kasih atas segala perhatian, semangat, dan dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah memberikan kekuatan dan pengalaman berharga hingga mencapai titik ini.
15. Teman-teman seperjuangan penulis selama masa perkuliahan yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas segala pengalaman dan dukungannya.
16. Seluruh pihak yang telah terlibat dalam selama proses studi dan penyusunan skripsi, terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan.
17. Diri penulis sendiri, terima kasih yang sebesar-besarnya telah mampu berjuang dan berkembang sejauh ini. Terima kasih sudah mau menghadapi berbagai tantangan, terus berusaha, dan tidak menyerah. Terima kasih sudah berani bangkit dan melangkah walaupun sering ragu dengan pilihan diri sendiri.

Jakarta, 23 Juni 2026



Raihanah Ghania Fahira

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	V
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	VI
ABSTRAK	VII
ABSTRACT	VIII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XIII
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	9
1.3 PEMBATAHAN MASALAH.....	9
1.4 RUMUSAN MASALAH	9
1.5 TUJUAN PENELITIAN	9
1.6 MANFAAT PENELITIAN.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. BEDTIME PROCRASTINATION.....	11
2.1.1. Definisi Bedtime Procrastination	11
2.1.2 Kriteria Bedtime Procrastination.....	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Bedtime Procrastination.....	12
2.2 KONTROL DIRI	13
2.2.1 Definisi Kontrol Diri	13
2.2.2 Dimensi Kontrol Diri	13
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	14
2.3 DEWASA AWAL	14
2.4 DINAMIKA KONTROL DIRI DENGAN BEDTIME PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL.....	15
2.5 KERANGKA KONSEPTUAL	16
2.6 HIPOTESIS.....	17
2.7 HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 TIPE PENELITIAN.....	20
3.1.1. Tipe Penelitian	20
3.2 IDENTIFIKASI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL PENELITIAN.....	20

3.2.1. Definisi Konseptual.....	20
3.2.2 Definisi Operasional.....	21
3.3. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	21
3.3.1. Populasi Penelitian	21
3.3.2. Sampel Penelitian.....	21
3.3.3. Teknik Sampling	22
3.4. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	22
3.4.1. Teknik Pengambilan Data	22
3.4.2. Instrumen Penelitian.....	23
3.5. ANALISIS DATA	27
3.5.1 Analisis Statistika Deskriptif.....	27
3.5.2 Uji Asumsi	27
BAB IV METODE PENELITIAN	31
4.1. GAMBARAN PARTISIPAN PENELITIAN	31
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	32
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Saat Ini	32
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Menunda Waktu Tidur (Bulan) ..	33
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Tidur.....	34
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Jam Mulai Tidur	34
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Ketika Menunda Tidur	35
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Jadwal Tidur Keluarga.....	36
4.2. PROSEDUR PENELITIAN	37
4.2.1. Persiapan Penelitian	37
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	38
4.3. HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN.....	39
4.3.1. Data Deskriptif.....	39
4.3.2. Hasil Uji Asumsi	42
4.3.3. Hasil Uji Korelasi.....	42
4.3.4. Hasil Uji Hipotesis	43
4.3.5. Hasil Analisis Pendukung	45
4.4. PEMBAHASAN	47
4.5. KETERBATASAN PENELITIAN.....	50
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	51
5.1 KESIMPULAN.....	51
5.2 IMPLIKASI.....	51
5.3. SARAN DAN REKOMENDASI	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Bedtime Procrastination	23
Tabel 3. 2 Skala Likert Instrumen Bedtime Procrastination	23
Tabel 3. 3 Instrumen Kontrol Diri	25
Tabel 3. 4 Skala Likert Instrumen Kontrol Diri	25
Tabel 3. 5 Hasil Uji Item Bedtime Procrastination Scale.....	28
Tabel 3. 6 Hasil Uji Item Self-Control Scale	29
Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas Bedtime Procrastination Scale.....	30
Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Self-Control Scale.....	30
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden	31
Tabel 4. 2 Usia Responden	32
Tabel 4. 3 Aktivitas Saat Ini Responden	32
Tabel 4. 4 Menunda Waktu Tidur (Bulan)	33
Tabel 4. 5 Durasi Tidur Responden.....	34
Tabel 4. 6 Jam Mulai Tidur Responden	35
Tabel 4. 7 Aktivitas Responden Ketika Menunda Tidur.....	36
Tabel 4. 8 Jadwal Tidur Keluarga Responden.....	36
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Statistik Bedtime Procrastination	39
Tabel 4. 10 Rumus Kategorisasi.....	40
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Bedtime Procrastination.....	40
Tabel 4. 12 Data Deskriptif Statistik Kontrol Diri	41
Tabel 4. 13 Rumus Kategorisasi.....	41
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....	41
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas	42
Tabel 4. 16 Hasil Uji Korelasi	43
Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi	43
Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi	44
Tabel 4. 19 Hasil Koefisien Regresi.....	44
Tabel 4. 20 Uji Beda Bedtime Procrastination Berdasarkan jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 21 Uji Beda Bedtime Procrastination Berdasarkan jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 22 Uji Beda Bedtime Procrastination Berdasarkan Aktivitas Saat Menunda Tidur.....	45
Tabel 4. 23 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 24 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 25 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jadwal Tidur Keluarga	46
Tabel 4. 26 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jadwal Tidur Keluarga	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	17
---	----

