

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Istilah dewasa berasal dari kata kerja Latin yang sama dengan istilah remaja *adolescere* yang berarti “menjadi dewasa”. Istilah tersebut bersumber dari bentuk partisip lampau dari kata kerja tersebut. *Adultus*, yang berarti “tumbuh hingga mencapai ukuran, kekuatan, dan kedewasaan yang lengkap”. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan fase pertumbuhannya dan siap untuk mengambil perannya dalam masyarakat bersamaan dengan orang dewasa lainnya. *Early Adulthood* atau masa dewasa awal berlangsung dari usia delapan belas tahun hingga sekitar usia empat puluh tahun, saat perubahan fisik dan psikologis mulai terjadi bersamaan dengan awal penurunan kemampuan reproduksi (Hurlock, 1976). Levinson (1986), menyatakan bahwa masa dewasa awal (*early adulthood*), berlangsung antara usia tujuh belas hingga empat puluh lima tahun dan dimulai dengan perubahan menuju kedewasaan awal. Ini merupakan fase dewasa yang penuh semangat dan sumber daya, tetapi juga diwarnai oleh kontradiksi dan tekanan yang signifikan. Secara biologis, usia 20-an dan 30-an adalah masa-masa terbaik dalam siklus hidup.

Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (dalam Putri, 2018), yaitu : Masa dewasa awal adalah periode waktu yang berkaitan dengan kemampuan reproduksi, yang ditandai dengan pembentukan rumah tangga. Pada fase ini, khususnya bagi wanita sebelum mencapai usia 30 tahun, merupakan masa di mana mereka siap mengambil tanggung jawab sebagai seorang ibu. Selama periode ini, alat reproduksi manusia telah matang dan siap untuk melakukan proses reproduksi. Masa dewasa awal juga dapat dilihat sebagai fase yang penuh dengan tantangan. Setiap tahap kehidupan manusia pasti melibatkan perubahan, sehingga individu perlu melakukan banyak penyesuaian dengan kehidupan pernikahan, peran sebagai orang tua, dan sebagai warga negara yang diakui secara hukum sebagai orang dewasa. Masa dewasa awal adalah periode yang sering disertai dengan ketegangan emosional. Ketegangan ini biasa muncul dalam bentuk ketakutan atau kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran tersebut umumnya tergantung pada sejauh mana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan berbagai masalah yang dihadapi pada saat tertentu, serta seberapa sukses atau gagal mereka dalam mengatasi persoalan tersebut. Masa dewasa awal juga merupakan periode ketergantungan dan perubahan nilai. Ketergantungan ini dapat berupa ketergantungan terhadap orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, atau pemerintah yang memberikan pinjaman untuk pendidikan. Perubahan nilai pada masa ini terjadi karena beberapa faktor, seperti keinginan untuk diterima dalam kelompok orang dewasa serta kelompok sosial dan ekonomi lainnya. Fase dewasa awal ditandai tidak hanya oleh perkembangan fisik dan psikologis, tetapi juga oleh berbagai tuntutan kehidupan yang berdampak pada pola tidur individu sehingga dapat menyebabkan terjadinya penundaan pada waktu tidur.

Kondisi perkembangan dewasa awal yang penuh tuntutan tersebut berimplikasi pada kualitas tidur dan penundaan waktu tidur individu. Berbagai hasil survei mengungkapkan bahwa durasi tidur orang dewasa di Indonesia masih belum memenuhi standar yang direkomendasikan. Berdasarkan data World Population Review (2026), rata-rata durasi tidur penduduk Indonesia hanya sekitar 385 menit atau setara 6 jam 25 menit per malam, menempatkan Indonesia di peringkat ketujuh dari bawah sebagai negara dengan durasi tidur terpendek di dunia. Angka ini jauh di bawah rekomendasi American Academy of Sleep Medicine (AASM) dan Sleep Research Society (SRS) yang menetapkan durasi tidur yang cukup bagi orang dewasa adalah minimal tujuh jam per malam. Kondisi ini diperkuat oleh data survei YouGov yang dilansir dari Goodstats (2024), yang menunjukkan bahwa sebanyak 51% penduduk dewasa Indonesia masih tidur kurang dari 7 jam per malam, dengan rincian 24% tidur kurang dari 5 jam per malam dan 27% tidur sekitar 6 jam. Sementara itu, hanya 25% penduduk Indonesia yang tercatat tidur sekitar 7 jam per malam, dan 22% tidur 8 jam per malam.

Kondisi kurangnya durasi tidur tersebut menunjukkan bahwa masih banyak individu dewasa yang belum mampu memenuhi kebutuhan tidur secara optimal. Salah satu perilaku yang diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah *bedtime procrastination*. Dilansir dari *solvingprocrastination* (2026), *bedtime procrastination* merupakan fenomena di mana orang menunda tidur tanpa alasan yang jelas, terutama ketika mereka tahu bahwa hal itu tidak baik bagi mereka. Sebagai contoh, seseorang melakukan penundaan waktu tidur jika mereka tidur satu jam lebih lambat dari yang seharusnya, karena mereka membuang waktu menjelajahi internet, bermain video game, atau menonton TV, meskipun mereka tidak menikmati hal itu, dan meskipun mereka tahu bahwa hal ini akan menyebabkan mereka lelah dan frustrasi keesokan harinya (*solvingprocrastination*, 2026). Dilansir dari Time (2024), diperoleh sebuah paradoks tentang *bedtime procrastination*. Alih-alih mendapatkan lebih banyak kendali atas hari-hari mereka, orang yang menunda tidur justru merusak kondisi diri mereka sendiri. Ketika Anda begadang terlalu larut, Anda merasa lelah dan lesu keesokan harinya. Anda merasa seperti sedang menjalankan autopilot, dan Anda memiliki lebih sedikit energi untuk melakukan hal-hal yang anda sukai, seperti lari pagi atau bermain di luar bersama anak-anak Anda. Dampak yang diperoleh untuk para pelaku *bedtime procrastination*, dampaknya dapat dirasakan secara fisik seperti, wajah yang membengkak, nafsu makan yang buruk.

Kurangnya tidur yang disebabkan oleh *bedtime procrastination* dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, dan sosial seseorang. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan, fluktuasi suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, tantangan dalam mengambil keputusan, serta menghindari pertemuan sosial. Jika penundaan waktu tidur dilakukan berulang kali, hal ini juga dapat mengarah pada kecemasan, peningkatan emosi negatif, depresi, dan bahkan dapat membuat individu menghindari interaksi sosial (Humas UPI, 2023). Lebih lanjut, kebiasaan tidur kurang juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kejadian kardiovaskular (Grandner, 2017). Penelitian Hill dkk. (2022) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap korelasi *bedtime procrastination* menunjukkan hubungan yang konsisten antara perilaku *bedtime procrastination* dengan memburuknya kualitas

tidur secara keseluruhan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis individu.

Defisit tidur yang terjadi di kalangan dewasa ini juga dipertegas oleh temuan terkait perilaku *bedtime procrastination*. Dilansir dari American Academy of Sleep Medicine (2019), hasil survei menunjukkan bahwa, 88% orang dewasa di AS mengaku kurang tidur karena begadang menonton beberapa episode acara TV atau serial streaming dan angka ini melonjak menjadi 95% jika dilihat dari kelompok usia 18-44 tahun. Orang Amerika juga menunda waktu tidur mereka untuk membaca, bermain video game, dan menonton olahraga. Hampir 60% dari semua orang dewasa di AS pernah begadang melewati batas waktu jam tidur mereka untuk menonton olahraga, pria lebih cenderung melakukannya. Dewasa muda berusia 18 hingga 34 tahun (72%) lebih cenderung begadang untuk bermain video game dibandingkan mereka yang berusia 35 tahun ke atas (38%). Pria (59%) lebih cenderung menunda waktu tidur mereka untuk bermain game dibandingkan wanita (42%). Survei sebelumnya yang dilaksanakan di Amerika sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Belanda dalam sebuah penelitian terhadap sampel orang dewasa, yang dilakukan oleh Kroese (2016), diperoleh hasil penelitian bahwa, 74% dari orang yang disurvei menunjukkan bahwa mereka tidur lebih larut dari yang seharusnya setidaknya sekali seminggu, tanpa alasan eksternal untuk melakukannya. Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Khou dkk. (2024), tentang gambaran *bedtime procrastination* pada mahasiswa, didapat hasil dimana mayoritas mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi yang tinggi (59,5%). Diketahui penyebab atau faktor yang memengaruhi mahasiswa untuk melakukan penundaan tidur, sebanyak (63.2%) melakukan penundaan waktu tidur karena melibatkan diri dalam aktivitas tertentu, (26.5%) disebabkan oleh bermain *gadget*, (10.3%) karena faktor kesulitan untuk tidur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda waktu tidur tidak lagi sekadar kebiasaan individu, tetapi telah menjadi fenomena yang banyak ditemukan pada kelompok dewasa awal, khususnya pada individu yang aktif menggunakan media digital. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat memengaruhi munculnya perilaku tersebut.

Perilaku menunda tidur yang ditemukan dalam berbagai survei dan penelitian tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *bedtime procrastination*. *bedtime procrastination* yang diperkenalkan oleh Kroese dkk. (2014), menunda waktu tidur atau *bedtime procrastination* didefinisikan sebagai kegagalan untuk tidur pada waktu yang seharusnya, padahal tidak ada keadaan eksternal yang mencegah seseorang untuk melakukannya. Selain itu, definisi umum dari prokrastinasi menurut Steel (2007), menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu tindakan yang secara sukarela ditunda dari seharusnya semula meskipun memperkirakan akan mengalami kerugian yang buruk dari akibat penundaan tersebut. Penundaan merupakan jenis ketidakmampuan dalam mengelola diri sendiri yang sering terjadi dan memiliki risiko, yang masih belum sepenuhnya dipahami (Steel, 2007). Sebagai cerminan kegagalan pengaturan diri, penundaan sebagai ciri kepribadian memiliki hubungan yang jelas dengan ketelitian (kebalikannya), impulsif, dan rendahnya pengendalian diri (Steel, 2007). Kroese menyatakan bahwa salah satu cara untuk memahami penyebab perilaku kurang

tidur adalah dengan mendekatinya sebagai bentuk penundaan. Artinya, salah satu alasan mengapa orang semakin kurang tidur adalah karena mereka tidur terlalu larut, meskipun mereka harus bangun pagi-pagi sekali, fenomena ini yang disebut sebagai "*bedtime procrastination*" (Kroese dkk., 2016).

Bedtime procrastination masalahnya bukan hanya tidak ingin tidur, tetapi lebih kepada tidak ingin berhenti melakukan aktivitas lain (Kroese et al., 2014). Pada studi yang dilakukan oleh Exelmans & Van den Bulck (dalam Rostiana, 2025), menunjukkan bahwa, setelah pergi ke tempat tidur, sebagian besar responden mereka menghabiskan rata-rata 39 menit per hari untuk aktivitas lain sebelum mencoba tidur. Penelitian oleh Magalhães dkk. (dalam Rostiana, 2025), menemukan bahwa perilaku yang sering dilakukan individu saat berada di tempat tidur adalah menonton video di YouTube, menonton film, mendengarkan musik, dan mengirim pesan teks. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan *bedtime procrastination* adalah kegagalan regulasi diri. Kroese dkk. (2016), menyatakan menunda waktu tidur dapat dianggap sebagai contoh kegagalan pengaturan diri. Alih-alih menolak godaan untuk mencari kartun lucu daring atau menonton serial TV secara maraton, para penunda justru menuruti keinginan tersebut, mengorbankan tujuan yang lebih tinggi demi kepuasan sesaat. Dengan kata lain, menunda tidur, seperti bentuk penundaan lainnya, seringkali melibatkan "menyerah demi perasaan nyaman". Meskipun melakukan hal itu mungkin akan mengorbankan kesejahteraan dalam waktu dekat maupun jangka panjang.

Berdasarkan pemahaman konseptual tersebut, sejumlah penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *bedtime procrastination*. Penelitian *bedtime procrastination* yang dilakukan Chen dkk. (2022), menemukan bahwa faktor kepribadian seperti *extraversion* berperan positif terhadap *bedtime procrastination*, sementara *conscientiousness* dan *neuroticism* berperan negatif, serta faktor lain seperti *self-regulatory fatigue* dan *problematic mobile phone use* berpengaruh positif. Salah satu pendekatan yang relevan untuk memahami faktor tersebut adalah *big five personality trait*. Penelitian yang dilakukan oleh Rostiana dkk. (2025), menunjukkan adanya pengaruh antara *big five personality traits* dengan *bedtime procrastination*. Secara rinci, dimensi *neuroticism*, *extraversion*, dan *openness to experience* diketahui memiliki peran dalam memprediksi *bedtime procrastination*, dengan *extraversion* sebagai dimensi yang paling berpengaruh. Di sisi lain, dimensi *agreeableness* dan *conscientiousness* tidak menunjukkan dampak yang signifikan dalam memprediksi *bedtime procrastination*.

Temuan Rostiana dkk. (2025), tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herzog-Krzywoszanska dkk. (2021), menunjukkan bahwa *neuroticism* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kelelahan di siang hari, sedangkan *conscientiousness* berpengaruh secara tidak langsung melalui *bedtime procrastination*. Sebaliknya, *extraversion*, *agreeableness*, dan *openness* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara *big five personality trait* dengan *bedtime procrastination*, hasil penelitian yang ditemukan masih menunjukkan ketidakkonsistenan pada setiap dimensi kepribadian yang berpengaruh. Selain itu, penelitian mengenai *bedtime procrastination* pada dewasa awal di Indonesia masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk

memperjelas bagaimana pengaruh masing-masing dimensi *big five personality trait* terhadap *bedtime procrastination* pada dewasa awal.

Secara teoritis, *bedtime procrastination* berkaitan dengan kegagalan regulasi diri atau *self-regulation failure*. Kroese dkk. (2016) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* terjadi ketika individu gagal mengendalikan perilakunya untuk tidur tepat waktu. *Bedtime procrastination* dapat diprediksi oleh faktor *trait* pada penelitian Chen dkk. (2022), pada *trait conscientiousness*, individu cenderung terorganisir, produktif, dan bertanggung jawab. Sehingga individu yang memiliki skor *conscientiousness* yang tinggi lebih terorganisir, bertanggung jawab serta produktif dalam jadwal tidurnya atau cenderung lebih mampu mengontrol untuk tidak menunda waktu tidurnya. Pada dimensi *negative emotionality*, individu dengan *negative emotionality* tinggi cenderung mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, dan iritasi, daripada memiliki ketahanan emosional. Sementara itu, individu dengan *negative emotionality* rendah cenderung mengalami emosi positif dan memiliki ketahanan emosional yang baik, dengan kata lain, individu yang memiliki *negative emotionality* yang rendah cenderung lebih rendah atau jarang dalam melakukan *bedtime procrastination*.

Temuan-temuan di atas menegaskan keterkaitan antara dimensi kepribadian dengan *bedtime procrastination*, sehingga penting untuk memahami kepribadian sebagai konstruksi psikologis yang dapat memprediksi variasi perilaku individu dalam konteks tersebut, maka dari itu kepribadian sendiri merupakan suatu organisasi dinamis dalam diri individu yang terdiri dari berbagai sistem psikofisik yang menentukan cara penyesuaian unik individu tersebut terhadap lingkungannya (Allport, 1937). Sifat kepribadian adalah polanya yang khas dalam berpikir, merasakan, atau bertindak yang cenderung konsisten dari waktu ke waktu dan dalam situasi yang relevan (Soto, 2018). McCrae dan Costa, (1992). Menyatakan bahwa sifat kepribadian dapat didefinisikan sebagai dimensi perbedaan individu dalam kecenderungan untuk menunjukkan pola pemikiran, perasaan, dan tindakan yang konsisten. Soto & John (2016), menyatakan sifat kepribadian dapat didefinisikan dengan berbagai tingkat keluasan konseptual. Sifat yang didefinisikan secara luas (misalnya, ketelitian) memiliki keunggulan bandwidth yang tinggi, sifat ini secara efisien merangkum sejumlah besar informasi perilaku, dan dapat memprediksi berbagai kriteria yang relevan.

Sejumlah penelitian juga telah mengkaji faktor-faktor yang membentuk kepribadian dalam kerangka *exploring the big five theory*. Ditemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *genetics and heredity, environment, culture, social learning, education and schooling, life experiences, cognitive processes, biological factors, gender, dan temperament*. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk sifat, perilaku, cara berpikir, serta respons emosional individu melalui pengaruh genetik, lingkungan, pengalaman hidup, proses belajar sosial, hingga kondisi biologis dan budaya yang dialami seseorang (Sangwan, 2023). Lebih lanjut, konsep *big five personality trait* mengacu kepada konsep *five-factor model of personality* yang dipopulerkan oleh McCrae dan Costa. McCrae dan Costa (1986), mengusulkan atau mengklasifikasikan lima faktor utama kepribadian dengan menggunakan istilah *Neuroticism, Extraversion, Openness to Experience, Agreeableness, dan*

Conscientiousness. Soto & John (2016), menyatakan perbedaan individu yang dilihat dari pola pikir, perasaan, perilaku, yang terangkum dalam lima sifat kepribadian (*extraversion, agreeableness, conscientiousness, negative emotionality* dan *open-mindedness*).

Extraversion, mewakili perbedaan individu dalam keterlibatan sosial, ketegasan, dan tingkat energi. Individu yang sangat ekstrovert menikmati bersosialisasi dengan orang lain, merasa nyaman mengekspresikan diri dalam situasi kelompok, dan sering mengalami emosi positif seperti antusiasme dan kegembiraan. Sebaliknya, individu yang introvert cenderung pendiam secara sosial dan emosional. *Agreeableness* atau mudah bergaul, mencerminkan perbedaan dalam rasa empati, rasa hormat, dan penerimaan terhadap orang lain. Individu yang mudah bergaul merasakan kepedulian emosional terhadap kesejahteraan orang lain, memperlakukan orang lain dengan memperhatikan hak dan preferensi pribadi mereka, dan umumnya memiliki keyakinan positif tentang orang lain; individu yang sulit bergaul cenderung kurang memperhatikan orang lain, dan norma-norma kesopanan sosial. *Conscientiousness*, mencerminkan perbedaan dalam organisasi, produktivitas, dan tanggung jawab. Individu yang sangat teliti lebih menyukai keteraturan dan struktur, bekerja dengan gigih untuk mengejar tujuan mereka, dan berkomitmen untuk memenuhi tugas dan kewajiban mereka, sedangkan individu yang tidak teliti merasa nyaman dengan ketidakteraturan dan kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas. *Neuroticism* atau stabilitas emosional, menggambarkan perbedaan dalam frekuensi dan intensitas emosi negatif. Individu yang menunjukkan tingkat neurotisme tinggi cenderung merasakan kecemasan, kesedihan, dan fluktuasi suasana hati, sedangkan individu yang memiliki stabilitas emosional yang baik biasanya tetap tenang dan tangguh, bahkan ketika menghadapi situasi yang sulit. *Openness to Experience* atau intelektual, menggambarkan variasi dalam rasa ingin tahu intelektual, sensitivitas terhadap estetika, dan kemampuan berimajinasi. Orang yang sangat terbuka senang dalam berpikir dan belajar, memiliki kepekaan terhadap seni dan keindahan, serta mampu menciptakan ide-ide yang unik, sementara orang yang berpikiran sempit cenderung memiliki minat intelektual dan kreatif yang terbatas (Soto, 2018).

Soto & Jackson. (2020). Mengungkapkan model kepribadian lima faktor (FFM) adalah seperangkat lima dimensi atau domain sifat yang luas, yang sering disebut sebagai "*Big Five*", yang meliputi *Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism* atau (*Emotional Stability*), and *Openness to Experience* atau (*Intellect*). *Extraversion*, individu yang sangat ekstrovert cenderung bersifat tegas dan mudah bergaul, bukan pendiam dan tertutup. *Agreeableness*, individu yang menyenangkan cenderung bersifat kooperatif dan sopan, bukan antagonis dan kasar. *Conscientiousness*, Individu yang teliti berfokus pada tugas dan teratur, bukan mudah teralihkan dan tidak terorganisir. *Neuroticism*, individu yang memiliki sifat neurotik cenderung mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, dan iritasi, daripada memiliki ketahanan emosional. *Openness to Experience*, individu yang terbuka akan pengalaman cenderung memiliki beragam minat yang luas, tidak sempit, peka terhadap seni dan keindahan, bukan acuh tak acuh, dan lebih menyukai hal-hal baru daripada rutinitas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *bedtime procrastination* merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan dewasa awal dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik kepribadian. Secara keseluruhan, Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan durasi tidur terpendek di dunia (World Population Review, 2026), dan fenomena penundaan tidur telah dikenali sebagai salah satu penyebab utama kurang tidur ini, terutama di kalangan dewasa awal. Perbedaan karakteristik pada masing-masing dimensi dari *big five personality traits* diduga dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur. Namun, adanya ketidakkonsistenan dalam temuan penelitian sebelumnya mengenai dimensi kepribadian mana yang paling berpengaruh, ditambah dengan kurangnya penelitian yang secara khusus membahas populasi dewasa muda di Indonesia, menjadikan topik ini sebagai celah penelitian yang perlu diisi. Oleh karena itu, peneliti berminat untuk mengeksplorasi sejauh mana pengaruh setiap dimensi *big five personality traits* terhadap *bedtime procrastination*, khususnya di masa dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan sebelumnya, berbagai masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingginya angka kekurangan tidur di kalangan individu dewasa awal dapat menyebabkan berbagai efek buruk bagi kesehatan fisik dan mental.
2. Peran penggunaan media digital serta kecenderungan prokrastinasi yang tinggi sebagai faktor yang mendorong terjadinya penundaan waktu tidur.
3. Penelitian terkait *big five personality traits* dan *bedtime procrastination*, khususnya *bedtime procrastination* pada populasi dewasa awal, yang mengkaji pengaruh keduanya secara langsung masih terbatas.
4. Belum konsistennya hasil penelitian sebelumnya terkait dimensi kepribadian yang paling berpengaruh terhadap *bedtime procrastination*.
5. Belum sepenuhnya diketahui bagaimana pengaruh masing-masing dimensi *big five personality trait* terhadap perilaku *bedtime procrastination*, khususnya pada individu masa dewasa awal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari uraian identifikasi masalah penelitian ini, peneliti menetapkan batasan-batasan dalam penelitian yang bertujuan untuk memfokuskan mengkaji permasalahan pada batasan tertentu. Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh dari dimensi *OCEAN* dengan *bedtime procrastination* pada dewasa awal, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *Negative Emotionality* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?

2. Apakah terdapat pengaruh *Extraversion* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
3. Apakah terdapat pengaruh *Open-mindedness* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
4. Apakah terdapat pengaruh *Agreeableness* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
5. Apakah terdapat pengaruh *Conscientiousness* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *Negative Emotionality* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
2. Apakah terdapat pengaruh *Extraversion* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
3. Apakah terdapat pengaruh *Open-mindedness* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
4. Apakah terdapat pengaruh *Agreeableness* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?
5. Apakah terdapat pengaruh *Conscientiousness* terhadap *Bedtime Procrastination* pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis mengenai pengaruh *big five personality trait* dengan *bedtime procrastination* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut ini merupakan manfaat dalam penelitian ini, yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan kontribusi bagi pengembangan teori mengenai masalah psikologis serta menjadi sumber referensi bagi peneliti di masa mendatang yang akan mengkaji topik penelitian yang relevan.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan mengenai kepribadian individu memiliki pengaruh terhadap *bedtime procrastination*, sehingga mahasiswa mampu memaksimalkan keunikan kepribadian yang mereka miliki untuk membentuk pola tidur yang baik.

b. Bagi Penulis

Memberikan pemahaman mengenai isu penelitian yang dilaksanakan sekaligus berfungsi sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan berpikir, tingkat kreativitas, dan memperkuat keterampilan analisis penulis.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sumber inspirasi dan rujukan untuk peneliti-peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian dengan tema yang sejenis.

