

PENGARUH *BIG FIVE PERSONALITY TRAIT* DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA DEWASA AWAL



Oleh:

Febrio Kumara Nugroho

1801622074

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

PENGARUH *BIG FIVE PERSONALITY TRAIT* DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA DEWASA AWAL



Oleh:

Febrio Kumara Nugroho

1801622074

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Big five personality trait* Dengan *Bedtime procrastination* Pada Dewasa
Awal

Nama Mahasiswa : Febrio Kumara Nugroho
NIM : 1801622074
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 22 Juni 2026

Pembimbing I



Mauna, M.Psi., Psikolog

NIP: 198410142015042001

Pembimbing II



Salsabila Mayang Sari,
M.Psi., Psikolog

NIP: 199310012024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		15/07/2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		15/07/2026
Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si (Ketua Sidang)		8/07/26
Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc (Dosen Penguji I)		7 Juli 2026
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 2)		8 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Febrio Kumara Nugroho

NIM : 1801622074

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Big Five Personality Trait* Dengan *Bedtime procrastination* Pada Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada 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, 19 Juni 2026



Febrio Kumara Nugroho

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



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

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 : Febrio Kumara Nugroho
NIM : 1801622074
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : biokumara@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 Big Five Personality Trait Dengan 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, 19 Juni 2026



Febrio Kumara Nugroho

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“No leaf falls without his knowledge”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya, terutama ibu saya yang memiliki jasa sangat besar dalam hidup penulis dan mendukung penuh penulis dalam penyelesaian masa perkuliahan ini. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk seseorang yang akan menemani fase kehidupan saya selanjutnya di masa depan.

FEBRIO KUMARA NUGROHO

**PENGARUH BIG FIVE PERSONALITY TRAIT DENGAN BEDTIME
PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *big five personality trait* terhadap *bedtime procrastination* (BP) pada individu dewasa awal. Tingginya angka kurang tidur pada kelompok usia ini sering kali didorong oleh kegagalan regulasi diri dalam menunda waktu tidur secara sengaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional melalui survei. Partisipan terdiri dari 316 orang dewasa awal (rentang usia 18-40 tahun) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) dan *Big Five Inventory-2* (BFI-2). Analisis data statistik menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, kelima dimensi *big five personality trait* berpengaruh secara signifikan terhadap BP. Secara parsial, dimensi *conscientiousness* memberikan pengaruh negatif yang signifikan, sedangkan *negative emotionality* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap RBP. Di sisi lain, dimensi *open-mindedness*, *extraversion*, dan *agreeableness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Kontribusi seluruh dimensi kepribadian tersebut terhadap BP adalah sebesar 13,9%, sementara 86,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: Dewasa Awal, *Big Five Personality Trait*, *Bedtime Procrastination*, Kualitas Tidur.

FEBRIO KUMARA NUGROHO

THE EFFECT OF BIG FIVE PERSONALITY TRAITS ON *BEDTIME*
***PROCRASTINATION* IN EARLY ADULTHOOD**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State
University, 2026.

ABSTRAK

This study aims to examine the effect of the *big five personality traits* on *bedtime procrastination* (BP) among young adults. The high prevalence of sleep deprivation in this age group is often driven by self-regulation failures in intentionally delaying sleep. A quantitative correlational survey method was employed for this study. The participants consisted of 316 young adults (aged 18-40 years) selected through a purposive sampling technique. Data were collected using the *Bedtime procrastination* Scale (BPS) and the Big Five Inventory-2 (BFI-2). Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results indicated that, simultaneously, the *big five personality traits* significantly influence BP. Partially, the *conscientiousness* dimension exhibited a significant negative effect, while *negative emotionality* showed a significant positive effect on BP. Conversely, *open-mindedness*, *extraversion*, and *agreeableness* showed no significant impact. The effective contribution of these personality traits to BP was 13.9%, leaving 86.1% influenced by other factors not examined in this study.

Keyword: *Young Adult, Big Five Personality Trait, Bedtime Procrastination, Sleep Quality.*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas rahmat dan karunianya sehingga penulis masih diberikan kemampuan, umur dan kesehatan untuk dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Big Five Personality Trait* Dengan *Bedtime procrastination* Pada Dewasa Awal” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini tidak luput dari dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Kepada Allah SWT, Sang Pencipta seluruh jagat. Dalam perjalanan ini, penulis senantiasa mengingat untuk berdoa kepada Tuhan, serta menjadikan-Nya tempat untuk mengungkapkan segala keluh kesah, terutama mengenai hal-hal yang hanya diketahui oleh penulis dan Tuhan.
2. Kepada orang tua penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan doa selama perkuliahan hingga penulisan skripsi, menjadi tempat penulis bertukar pikiran sepanjang proses skripsi, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam atas semua pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis selama masa empat tahun kuliah.
3. Keluarga besar penulis yang senantiasa membantu penulis selama penulisan skripsi terkhusus dalam membantu mengisi kuesioner penelitian.
4. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
8. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Pembimbing Akademik.

9. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing I, yang telah kebersamai penulis dalam mencari topik skripsi. Beliau dengan penuh kesabaran membimbing penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi dan memberikan saran serta masukan selama proses penyusunan skripsi.
10. Mba Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Sebagai dosen pembimbing II yang dengan sabar telah membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi, serta memberikan masukan selama proses skripsi, terutama dalam proses uji coba alat ukur yang kompleks.
11. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
12. Seluruh anggota komunitas Futsal Psikologi UNJ seluruh periode yang telah memberikan warna, pengalaman, serta kenangan bagi perjalanan kehidupan kampus penulis
13. Seluruh anggota BPM FPsi UNJ dari periode 2024 hingga 2025 yang memberikan kenangan indah bagi perjalanan kehidupan kampus penulis.
14. Teman-teman Kelas C angkatan 2022 yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita dan bercengkerama.
15. Sahabat yang pertemuannya tidak seharusnya selama perjalanan hidup kampus penulis, mengenai pelajaran yang diambil, kisah, warna, dan drama yang telah ditampilkan. Pengalaman tersebut menjadi salah satu momen yang paling disukai oleh penulis.
16. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi.
17. Terakhir, untuk diri penulis pribadi. *Particularly concerning my more vulnerable aspects. I sensed my fear, I perceived my panic, I noticed my lack of confidence. However, this time, I acted for myself. I confronted the fears that troubled me, I made a greater effort to alleviate my panic, and ultimately, I remained able to achieve victory for myself in the end. I'm proud of me, I DID IT.*

Penulis menyadari bahwa 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

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1. Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Bedtime Procrastination</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Bedtime Procrastination</i>	10
2.1.2 Faktor yang memengaruhi <i>Bedtime Procrastination</i>	11
2.1.3 Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i>	14
2.2 <i>Big Five Personality Trait</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Big Five Personality Trait</i>	17
2.2.2 Faktor yang memengaruhi <i>Big Five Personality Trait</i>	18
2.2.3 Dimensi <i>Big Five Personality Trait</i>	27
2.3 Dewasa Awal	30
2.4 Pengaruh <i>Big Five Personality Trait</i> dengan <i>Bedtime Procrastination</i> pada Dewasa Awal	31
2.5 Kerangka Konseptual	32
2.6 Hipotesis Penelitian	35

2.7 Hasil Penelitian Relevan	35
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN	38
3.1 Tipe Penelitian.....	38
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	38
3.2.1 Definisi Konseptual.....	38
3.2.2 Definisi Operasional.....	39
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.3.1 Populasi Penelitian.....	39
3.3.2 Sampel Penelitian.....	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	41
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	41
3.5 Analisis Data	52
3.5.1 Analisis Deskriptif.....	53
3.5.2 Uji Normalitas	53
3.5.3 Uji Linearitas.....	54
3.5.5 Uji Multikolinieritas	54
3.5.6 Uji Heteroskedastisitas	54
3.5.7 Uji Hipotesis Regresi Linear Berganda.....	54
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Partisipan	55
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	55
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Suku Asal.....	56
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	58
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	58
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Saat Ini	59
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Sebelum Tidur Yang Sering Dilakukan.....	60
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Jam Tidur Setiap Malam Selama Seminggu	60
4.1.9 Gambaran Responden Berdasarkan Berapa Hari Dalam Seminggu Merasa Kurang Tidur.....	61

4.1.10 Gambaran Responden Berdasarkan Berapa Hari Dalam Seminggu Merasa Lelah di Siang Hari	62
4.2 Pelaksanaan Penelitian	62
4.2.1 Persiapan penelitian.....	62
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	64
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	64
4.3.1 Hasil Analisis Deskriptif <i>Bedtime Procrastination</i>	64
4.3.1.1 Kategorisasi Variabel <i>Bedtime Procrastination</i>	65
4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif <i>Big Five Personality Trait</i>	65
4.3.3 Hasil Uji Asumsi.....	67
4.3.3.1 Uji Normalitas Residual	67
4.3.3.2 Uji Linearitas.....	67
4.3.3.3 Uji Multikolinearitas.....	68
4.3.3.4 Uji Heteroskedastisitas	69
4.3.4.1 Uji Korelasi Pearson Product Moment	70
4.3.4.2 Uji Regresi Linear Berganda (<i>Model Summary</i>)	70
4.3.4.3 Uji Persamaan Regresi	71
4.3.4.4 Uji Anova	73
4.3.4.5 Uji Regresi Linear Berganda	73
4.3.4.6 Sumbangan Efektif	74
4.4 Pembahasan.....	76
4.5 Keterbatasan Penelitian	81
BAB V	82
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	82
5.1 Kesimpulan.....	82
5.2 Implikasi	82
5.2.1 Implikasi Bagi Mahasiswa.....	82
5.2.2 Implikasi Bagi Perguruan Tinggi	82
5.2.3 Implikasi Bagi Peneliti Selanjutnya	83
5.3 Sara dan Rekomendasi	83
5.3.1 Saran Bagi Individu Dewasa Awal.....	83
5.3.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	84
5.3.2 Saran Bagi Perguruan Tinggi	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Big Five Inventory 2.....	45
Tabel 3. 2 Kaidah Reliabilitas Guilford	47
Tabel 3. 3 Tabel Reliabilitas <i>Bedtime procrastination</i>	48
Tabel 3. 4 Validitas <i>Bedtime procrastination</i>	49
Tabel 3. 5 Dimensi <i>Open-mindedness</i>	50
Tabel 3. 6 Dimensi <i>Conscientiousness</i>	50
Tabel 3. 7 Dimensi <i>Extraversion</i>	50
Tabel 3. 8 Dimensi <i>Agreeableness</i>	50
Tabel 3. 9 Dimensi Negative Emotionally	51
Tabel 3. 10 Validitas seluruh dimensi <i>big five personality trait</i>	51
Tabel 4. 1 Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4. 2 Berdasarkan Usia	55
Tabel 4. 3 Berdasarkan Suku Asal.....	56
Tabel 4. 4 Berdasarkan Status Perkawinan	58
Tabel 4. 5 Berdasarkan Pendidikan Terakhir	59
Tabel 4. 6 Berdasarkan Aktivitas Saat Ini.....	59
Tabel 4. 7 Berdasarkan Aktivitas Sebelum Tidur Yang Sering Dilakukan	60
Tabel 4. 8 Berdasarkan Rata-rata Jam Tidur Setiap Malam Selama Seminggu	61
Tabel 4. 9 Berdasarkan Berapa Hari Dalam Seminggu Merasa Kurang Tidur.....	61
Tabel 4. 10 Berdasarkan Beberapa Hari Dalam Seminggu Merasa Lelah di Siang Hari.....	62
Tabel 4. 11 Deskriptif <i>Bedtime procrastination</i>	64
Tabel 4. 12 Kategorisasi <i>Bedtime procrastination</i>	65
Tabel 4. 13 Deskriptif <i>Big five personality trait</i>	65
Tabel 4. 14 Normalitas	67
Tabel 4. 15 Linearitas	67
Tabel 4. 16 Multikolinearitas.....	68
Tabel 4. 17 Heteroskedastisitas.....	69
Tabel 4. 18 Uji Korelasi	70
Tabel 4. 19 Uji Regresi Linear Berganda (<i>Model Summary</i>)	71
Tabel 4. 20 Uji Persamaan Regresi	72
Tabel 4. 21 Uji Anova.....	73
Tabel 4. 22 Uji Regresi Linear Berganda	74
Tabel 4. 23 Sumbangan Efektif	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	34
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Peizinan Penggunaan Adaptasi Instrumen.....	89
Lampiran 2. Bukti Kuesioner Uji Coba.....	89
Lampiran 3. Bukti Kuesioner Penelitian	90
Lampiran 4. Hasil Validitas dan Reliabilitas Uji Coba.....	90
Lampiran 5. <i>Expert judgement</i> 1	93
Lampiran 6. <i>Expert judgement</i> 2	95
Lampiran 7. Instrumen Terjemahan.....	97
Lampiran 8. Data Mentah Penelitian	100
Lampiran 9. Hasil Pengujian Analisis & Statistik.....	100
Lampiran 10. Riwayat Hidup Penulis.....	106

