

HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED STRESS* DENGAN
BEDTIME PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL



Oleh:

Muhammad Kalya Haidar Iskandar
1801622196

SKRIPSI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED STRESS* DENGAN
BEDTIME PROCRASTINATION PADA DEWASA AWAL



Oleh:

Muhammad Kalya Haidar Iskandar

1801622196

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**

Hubungan antara *Perceived Stress* dengan *Bedtime Procrastination* Pada Dewasa
Awal

Nama Mahasiswa : Muhammad Kalya Haidar Iskandar
NIM : 1801622196
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 24 Juni 2026

Pembimbing I



Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP.198410142015042001

Pembimbing II



Irma Rosalinda, M.Psi., Psikolog
NIP. 197101282005012001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		20/07/26
Mira Ariyani Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		27/07/2026
Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc (Ketua Penguji)***		20/7/26
Dr.Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog (Anggota)****		20/7/26
Atikah Ainun Mufidah, M.Si (Anggota)		10 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Muhammad Kalya Haidar Iskandar

NIM : 1801622196

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan Antara *Perceived stress* dengan Bedtime Procratination Pada Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei-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, 20 Juni 2026



M.Kalya Haidar Iskandar

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Perfect Is An Illussion”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada bapak dan ibu saya yang memiliki jasa yang sangat besar terhadap diri penulis, yang telah membangun pola pikir, cara bersikap serta segala hal baik yang terinternalisasi dalam diri penulis. Skripsi ini juga dipersembahkan kepada seluruh akademika yang tertarik untuk meneliti variabel *Bedtime Procrastination*, penulis harap skripsi ini dapat menjadi jembatan awal untuk lebih berkembangnya literatur terhadap variabel muda ini.



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 : M. Kalga Haider Iskandar
NIM : 1801622196
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / S1 Psikologi
Alamat email : ikal.iskandar@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 :

HUBUNGAN ANTARA PERCEIVED STRESS 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 izin 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, 11 Agustus 2026

Penulis

(M. Kalga Haider Iskandar)
nama dan tanda tangan

MUHAMMAD KALYA HAIDAR ISKANDAR

Hubungan antara *Perceived stress* dengan *Bedtime Procrastination* pada Dewasa Awal

Skripsi

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 373 individu dewasa awal berusia 18–40 tahun yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Perceived stress Scale (PSS-10)* yang dikembangkan oleh Cohen dkk. (1983) dan *Bedtime Procrastination Scale (BPS)* yang dikembangkan oleh Kroese dkk. (2014). Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* pada dewasa awal ($r = 0,242$; $p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *perceived stress* yang dirasakan individu, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan *bedtime procrastination*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *perceived stress*, semakin rendah pula kecenderungan individu menunda waktu tidur. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara *perceived stress* dengan *bedtime procrastination* pada dewasa awal diterima.

Kata kunci: *perceived stress*, *bedtime procrastination*, dewasa awal, korelasi, psikologi kesehatan.

MUHAMMAD KALYA HAIDAR ISKANDAR**The Relationship between *Perceived stress* and *Bedtime Procrastination* in Early Adults***Undergraduate Thesis*

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Universitas Negeri
Jakarta, 2026.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between perceived stress and bedtime procrastination among early adults. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. A total of 373 early adults aged 18–40 years participated in this study and were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Perceived stress Scale (PSS-10) developed by Cohen et al. (1983) and the Bedtime Procrastination Scale (BPS) developed by Kroese et al. (2014). The data were analyzed using the Pearson Product-Moment Correlation test. The results indicated a significant positive relationship between perceived stress and bedtime procrastination among early adults ($r = 0.242$, $p < 0.001$). The correlation coefficient suggests that the relationship between the two variables is weak in magnitude. These findings indicate that individuals with higher levels of perceived stress tend to exhibit higher levels of bedtime procrastination. Conversely, lower levels of perceived stress are associated with a lower tendency to postpone bedtime. Therefore, the research hypothesis stating that there is a relationship between perceived stress and bedtime procrastination among early adults was supported.

Keywords: *perceived stress, bedtime procrastination, early adulthood, correlation, health psychology.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Perceived stress* dengan *Bedtime Procrastination* pada Dewasa Awal”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Swt. yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, dan kemudahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, dan finansial kepada penulis yakni apak Ifan Iskandar, dan bunda Shelie serta kakak saya Fae Khansa Mora Iskandar.
3. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing I dan ibu Irma Rosalinda. M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi.
4. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pelayanan akademik selama masa perkuliahan.
5. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik.
6. Teman-teman dan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
7. Reno, Fakhri, Dito, Febrio, Ardy teman-teman yang sudah kebersamaan penulis sejak semester 1.
8. Abangku abang Keyko yang telah membantu menyediakan tempat menginap sembari mengerjakan skripsi bersama selama semester 8 ini.

9. Seseorang yang telah membantu peneliti baik dalam perkuliahan maupun sepanjang jalannya penelitian ini, baik dalam dukungan moral, maupun bantuan secara langsung dan selalu memerhatikan kondisi penulis.
10. Teman-teman rumah dari kecil yang mau diajak nongkrong sembari mengerjakan skripsi bersama sama Umar, Beny, Luthfi, Beny, Mufti.
11. Teman-teman Bimbingan bersama ibu mauna.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Bedtime Procrastination	13
2.1.1 Definisi <i>Bedtime Procrastination</i>	13
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi <i>Bedtime procrastination</i>	14
2.1.3 Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i>	18
2.2 <i>Perceived stress</i>	21
2.2.1 Definisi <i>Perceived stress</i>	21

2.2.2 Faktor yang Memengaruhi <i>Perceived stress</i>	22
2.2.3 Dimensi <i>Perceived stress</i>	26
2.3 Dewasa Awal	32
2.4 Hubungan Antar <i>Perceived stress</i> Dengan <i>Bedtime procrastination</i> Pada Dewasa Awal	34
2.5 Kerangka Konseptual	37
2.6 Hipotesis	38
2.7 Hasil Penelitian Relevan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Tipe Penelitian	41
3.2 Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	42
3.2.1 Definisi Konseptual	43
3.2.2 Definisi Operasional.....	43
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	44
3.3.1 Populasi Penelitian	44
3.3.2 Sampel Penelitian.....	44
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	46
3.4 Teknik Pengumpulan Data	46
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	47
3.4.2 Instrumen Penelitian	48
3.5 Analisis Data	55
3.5.1 Uji Instrumen.....	56
3.5.2 Analisis Statistik Deskriptif	62
3.5.3 Uji Normalitas	63
3.5.4 Uji Linearitas.....	64
3.5.5 Uji Korelasi	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	66
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	67
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Aktivitas.....	68
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur	68
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas yang Dilakukan Sebelum Tidur	69

4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Beban Aktivitas Harian	70
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Durasi Tidur Per Malam	70
4.2 Prosedur Penelitian	71
4.2.1 Persiapan Penelitian	71
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	74
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	76
4.3.1 Hasil Uji Asumsi	76
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis	77
4.3.3 Hasil Data Deskriptif <i>Bedtime Procrastination</i>	79
4.3.4 Hasil Data Deskriptif <i>Perceived stress</i>	79
4.3.5 Kategorisasi Variabel	80
4.3.6 Data Demografis Terhadap Tingkat <i>Bedtime Procrastination</i>	82
4.3.7 Data Demografis Terhadap Tingkat <i>Perceived stress</i>	89
4.4 Pembahasan	97
4.5 Keterbatasan Penelitian	101
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	102
5.1 Kesimpulan	102
5.2 Implikasi	102
5.3 Saran dan Rekomendasi	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS)	50
Tabel 3. 2 <i>Perceived stress Scale</i> (PSS-10)	54
Tabel 3. 3 Kaidah Reliabilitas Guilford	58
Tabel 3. 4 Reliabilitas Instrumen <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS)	58
Tabel 3. 5 Validitas Item Instrumen <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS)	59
Tabel 3. 6 Reliabilitas Instrumen <i>Perceived stress Scale</i> (PSS-10) sebelum revisi	60
Tabel 3. 7 Validitas Item Instrumen <i>Perceived stress Scale</i> (PSS-10) Sebelum Revisi.....	60
Tabel 3. 8 Reliabilitas Instrumen <i>Perceived stress Scale</i> (PSS-10) Setelah Revisi	61
Tabel 3. 9 Validitas Item Instrumen <i>Perceived stress Scale</i> (PSS-10) Setelah Revisi.....	62
Tabel 3. 10 Kriteria Koefisien Korelasi	65
 Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	67
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Aktivitas	68
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur	69
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Sebelum Tidur	69
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Beban Aktivitas Harian	70
Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Durasi Tidur per Malam	71
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	77
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	78
Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Bedtime Procrastination</i>	79
Tabel 4. 11 Data Deskriptif <i>Perceived stress</i>	80
Tabel 4. 12 Kategorisasi <i>Bedtime Procrastination</i>	81
Tabel 4. 13 Kategorisasi <i>Perceived stress</i>	82
Tabel 4. 14 Hubungan Kategori Usia dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	82
Tabel 4. 15 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	83
Tabel 4. 16 Hubungan Status Aktivitas dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	84
Tabel 4. 17 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	85
Tabel 4. 18 Hubungan Aktivitas Sebelum Tidur dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	86
Tabel 4. 19 Hubungan Beban Aktivitas Harian dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	87
Tabel 4. 20 Hubungan Rata-rata Durasi Tidur per Malam dengan Kategori <i>Bedtime Procrastination</i>	88
Tabel 4. 21 Hubungan Kategori Usia dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	89

Tabel 4. 22 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	90
Tabel 4. 23 Hubungan Status Aktivitas dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	91
Tabel 4. 24 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	92
Tabel 4. 25 Hubungan Aktivitas Sebelum Tidur dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	93
Tabel 4. 26 Hubungan Beban Aktivitas Harian dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	94
Tabel 4. 27 Hubungan Rata-rata Durasi Tidur per Malam dengan Kategori <i>Perceived stress</i>	96



DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....</i>	<i>38</i>
---	-----------



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perizinan Adaptasi Dan Modifikasi Instrumen	109
Lampiran 2 Bukti Kuesioner Uji Coba	109
Lampiran 3 Bukti Kuesioner Ujian	110
Lampiran 4 Hasil Validitas Dan Reliabilitas Uji Coba	110
Lampiran 5 Hasil Validitas Dan Reliabilitas Data Asli	112
Lampiran 6 <i>Expert judgement</i> 1	113
Lampiran 7 <i>Expert judgement</i> 2	115
Lampiran 8 Instrumen Terjemahan	117
Lampiran 9 Data Mentah Penelitian	119
Lampiran 10 Hasil Pengujian & Analisis Statistik	119

