

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA DEWASA AWAL**



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

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA DEWASA AWAL**



**Disusun Oleh :
Gangsar Aditama
1801622173**

PSIKOLOGI

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 Stres Akademik dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa
Dewasa Awal

Nama Mahasiswa : Gangsar Aditama
NIM : 1801622173
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Selasa, 21 Juli 2026

Pembimbing I

Mauna

Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II

Nazir

Nazir Utama Anugrah, M.A.
NIP. 199306202024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)	<i>[Signature]</i>	14/8/2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)	<i>[Signature]</i>	14/8/2026
Irma Rosalinda, S.Psi., M.Si., Psikolog (Ketua Sidang)	<i>[Signature]</i>	11/8/2026
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 1)	<i>[Signature]</i>	11/8/2026
Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 2)	<i>[Signature]</i>	11/8/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Gangsar Aditama

NIM : 1801622173

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan Stres Akademik dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Dewasa Awal" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 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, 15 Juli 2026



Gangsar Aditama



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 : Gangsar Aditama
NIM : 1801622173
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : gangsaraad829@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 Stress Akademik dengan Bedtime Procrastination pada Mahasiswa
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, 17 Juli 2020

Penulis

(Gangsar Aditama)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"the reason you want it so bad, is because your future self already has it"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada bapak dan ibu saya yang sangat berjasa bagi penulis, yang telah membentuk dan membangun pola pikir, cara bersikap serta segala hal baik yang telah diajarkan oleh kedua orang tua kepada penulis. Skripsi ini juga dipersembahkan untuk seluruh mahasiswa yang ingin mengambil skripsi dan tertarik untuk meneliti variable *bedtime procrastination*, penulis berharap skripsi ini menjadi jembatan awal untuk lebih berkembangnya literatur terhadap variabel ini.

GANGSAR ADITAMA

Hubungan Stres Akademik dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa
Dewasa awal

Skripsi

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 285 mahasiswa dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala stres akademik dan skala *bedtime procrastination*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *bedtime procrastination* ($r = 0,250$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan kekuatan hubungan yang lemah. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *bedtime procrastination*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pengelolaan stres akademik dan edukasi kebiasaan tidur yang sehat pada mahasiswa dewasa awal.

Kata kunci: stres akademik, *bedtime procrastination*, mahasiswa dewasa awal.

GANGSAR ADITAMA

The Relationship Between Academic Stress and Bedtime Procrastination Among University Students in Early Adulthood

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta 2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between academic stress and bedtime procrastination among young adult university students. This study employed a quantitative correlational design. The participants were 285 young adult university students selected using purposive sampling. Data were collected using the Academic Stress Scale and the Bedtime Procrastination Scale and analysed using the Pearson Product-Moment correlation test. The results revealed a significant positive relationship between academic stress and bedtime procrastination ($r = 0.250$, $p = 0.000 < 0.05$) with a weak correlation. These findings indicate that higher levels of academic stress are associated with a greater tendency toward bedtime procrastination. The findings are expected to provide a basis for developing academic stress management strategies to reduce bedtime procrastination among university students in early adulthood.

Keywords: *academic stress, bedtime procrastination, early adulthood university students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. Atas segala Rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa 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 yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, dan finansial kepada penulis yakni bapak Tri Suko Adiyoso, dan ibu Elli Setia Rosana serta adek Bintang Kaley Putra.
3. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
7. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
8. Ibu Mauna M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing I dan Mas Nazir Utama Anugrah, M.A., sebagai dosen pembimbing II yang telah

meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta membimbing selama proses penyusunan skripsi.

9. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pelayanan akademik semasa kuliah.
10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik.
11. Teman-teman dan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
12. Hilham, Aldy, Arief, Dicky, Shidqi, Khairina, Anya, Khalidah, teman-teman kampus yang sudah membantu dan menemani penulis dalam proses penyusunan skripsi.
13. Bagas, Raihan, Atar, Sultan, Abid, Marten, Sakti, Raka, Rozaan, teman gym dan teman sekolah yang selalu mau diajak untuk nongkrong sambil menyusun skripsi.
14. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi hingga selesai.
15. Kepada diri sendiri yang sudah berusaha semaksimal mungkin demi memberikan hasil yang terbaik untuk mendapatkan gelar.

Jakarta, 15 Juli 2026

Gangsar Aditama

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	11
1.3. Pembatasan Masalah	12
1.4. Rumusan Masalah	12
1.5. Tujuan Masalah	12
1.6. Manfaat Penelitian.....	12
1.6.1. Manfaat Teoritis	13
1.6.2. Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUTAKA.....	10

2.1. <i>Bedtime Procrastination</i>	10
2.1.1. Definisi <i>Bedtime Procrastination</i>	10
2.1.2. Faktor-Faktor yang Berkaitan Dengan <i>Bedtime Procrastination</i>	12
2.1.3. Dimensi <i>Bedtime Procrastination</i>	16
2.2. Stres Akademik	19
2.2.1. Definisi Stres Akademik	19
2.2.2. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Stres Akademik	20
2.2.3. Dimensi Stres Akademik.....	24
2.3. Mahasiswa.....	28
2.4. Dewasa Awal	30
2.5. Hubungan Stres Akademik dengan <i>Bedtime Procrastination</i> pada Mahasiswa Dewasa Awal	31
2.6. Kerangka Konseptual	32
2.7. Hipotesis Penelitian.....	33
2.8. Hasil Penelitian Relevan	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1. Tipe Penelitian	38
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	39
3.2.1. Definisi Konseptual.....	39
3.2.2. Definisi Operasional.....	40
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.3.1. Populasi Penelitian.....	41
3.3.2. Sampel Penelitian.....	42
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	43
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.4.1. Teknik Pengambilan Data	44

3.4.2. Instrumen Penelitian.....	44
3.5. Hasil Uji Coba Instrumen.....	50
3.5.1. Hasil Uji Coba Instrumen <i>Bedtime Procrastination</i>	52
3.5.2. Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik.....	54
3.6. Analisis Data	56
3.6.1. Analisis Deskriptif	56
3.6.2. Uji Normalitas.....	56
3.6.3. Uji Linearitas.....	57
3.6.4. Uji Korelasi	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
4.1. Gambaran Responden Penelitian	58
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	59
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	60
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan	60
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Status Kuliah.....	61
4.1.6. Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Jam Tidur Dalam Sehari	61
4.2. Prosedur Penelitian.....	62
4.2.1. Persiapan Penelitian	62
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	64
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	65
4.3.1. Hasil Uji Asumsi	65
4.3.2. Hasil Uji Linearitas	67
4.3.3. Hasil Data Deskriptif <i>Bedtime Procrastination</i>	67
4.3.4. Hasil Data Deskriptif Stres Akademik.....	68

4.3.5. Kategorisasi Variabel	69
4.3.6. Hasil Uji Korelasi.....	71
4.4. Pembahasan.....	71
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	79
5.1. Kesimpulan	79
5.2. Implikasi.....	79
5.3. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	88
RIWAYAT HIDUP.....	100



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen <i>Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS).....	46
Tabel 3.2 Instrumen <i>Perceived Academic Stress Scale</i> (PASS).....	49
Tabel 3.3 Kaidah Reabilitas Guilford.....	51
Tabel 3.4 Reliabilitas Instrumen BPS	52
Tabel 3.5 Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen BPS	53
Tabel 3.6 Reliabilitas Instrumen PASS	54
Tabel 3.7 Diskriminan <i>Item</i> Instrumen PASS	55
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	59
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	60
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan	60
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Status Kuliah.....	61
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Jam Tidur Dalam Sehari	62
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4.8 Hasil Data Deskriptif <i>Bedtime Procrastination</i>	67
Tabel 4.9 Hasil Data Deskriptif Stres Akademik	68
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Bedtime Procrastination</i>	69
Tabel 4.11 Kategorisasi Stres Akademik	70
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 4.1. <i>Normal P-Plot</i> Variabel <i>Bedtime Procrastination</i>	65
Gambar 4.2. <i>Normal P-Plot</i> Variabel Stres Akademik	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perizinan Penggunaan Instrumen.....	88
Lampiran 2 <i>Expert Judgement 1</i>	88
Lampiran 3 <i>Expert Judgement 2</i>	89
Lampiran 4 Instrumen <i>Final Bedtime Procrastination Scale</i> (BPS).....	89
Lampiran 5 Instrumen <i>Final Perception Academic Stress Scale</i> (PASS).....	90
Lampiran 6 Hasil Reliabilitas Instrumen.....	92
Lampiran 7 Hasil Data Demografis.....	94
Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	96
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas.....	97
Lampiran 10 Hasil Data Deskriptif	97
Lampiran 11 Hasil Kategorisasi Variabel	98
Lampiran 12 Hasil Uji Korelasi	98