

***BIG FIVE PERSONALITY* SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA
ADVERSITY QUOTIENT DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA
EMERGING ADULTHOOD DI KOTA MALANG**

TESIS



OLEH :

Moch Ja'far Sodik
NIM. 210401210006

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2024**

***BIG FIVE PERSONALITY* SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA
ADVERSITY QUOTIENT DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION*
PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI KOTA MALANG**

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Psikologi (M. Psi)

OLEH :

**Moch Ja'far Sodiq
NIM. 210401210006**

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2024**

***BIG FIVE PERSONALITY* SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA
ADVERSITY QUOTIENT DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA
EMERGING ADULTHOOD DI KOTA MALANG**

TESIS

Oleh :

**Moch Ja'far Sodik
NIM. 210401210006**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1

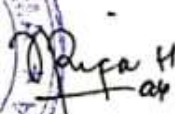

Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 197605142000032003

Dosen Pembimbing 2


Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.
NIP. 1972207181999032001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 197611282002122001

***BIG FIVE PERSONALITY* SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA
ADVERSITY QUOTIENT DENGAN *BEDTIME PROCRASTINATION*
PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI KOTA MALANG**

Oleh :

Moch Ja'far Sodik
NIM. 210401210006

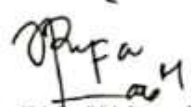
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 24 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing 1


Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 197505142000032003

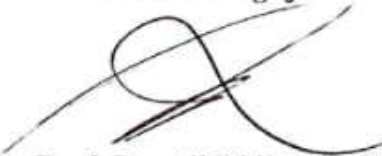
**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**


Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP 197611282002122001

Dosen Pembimbing II


Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.
NIP. 1972207181999032001

Ketua Penguji


Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 197804292006041001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi

Tanggal, 24 Desember 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
DIN Maulana Malik Ibrahim Malang


Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 197611282002122001

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Moch Ja'far Sodik

NIM : 210401210006

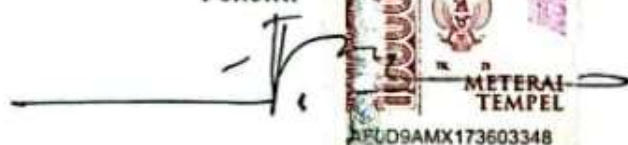
Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "*Big Five Personality Sebagai Mediator Hubungan Antara Adversity quotient Dengan Bedtime procrastination Pada Emerging adulthood Di Kota Malang*" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 31 Desember, 2024

Peneliti



Moch Ja'far Sodik
NIM. 210401210006

MOTTO

“Keberanian menghadapi tantangan akan membentuk kepribadian, dan disiplin waktu akan menciptakan masa depan.”

“Mengelola ketakutan dan kelemahan adalah langkah pertama menuju kemenangan atas diri sendiri.”

“Hidup bukan tentang menghindari kesulitan, melainkan tentang belajar bagaimana melewatinya dengan bijak.”

“Mengatur waktu bukan sekadar keterampilan, tetapi cerminan dari kepribadian yang tangguh.”

PERSEMBAHAN

Tesis ini dengan penuh cinta dan rasa syukur penulis persembahkan kepada:

Ibunda tercinta, Imronah, dan Ayahanda terkasih, Maksun,

Yang telah menjadi cahaya dan pelita dalam setiap langkah hidupku. Doa, kasih sayang, dan pengorbanan kalian adalah sumber kekuatan terbesar bagiku untuk melangkah sejauh ini.

Bapak Juniato,

Yang dengan tulus memberikan dukungan dan bimbingan, menjadi teladan dalam setiap perjuangan yang penuh makna.

Istri sekaligus pendamping hidupku tercinta, Fauziah Isnaini,

Yang selalu sabar, setia, dan penuh kasih, mendampingi setiap perjalanan ini dengan doa dan motivasi yang tak pernah pudar. Kehadiranmu adalah anugerah terbesar yang Allah titipkan dalam hidupku.

Putriku tercinta, Isvara Maharani Bashirah,

Karya ini ayah persembahkan untukmu, bintang kecil dalam hidup kami. Semoga kelak, ketika kamu membaca karya ini, kamu menemukan semangat dan pelajaran untuk terus berusaha dalam menghadapi kehidupan.

Adik-adikku tersayang, Anggi Vebrian Valentin, Siti Nur Faizah, Risma, dan Fajar,

Yang selalu memberikan dukungan, doa, dan kasih sayang tanpa batas. Kehadiran kalian adalah pengingat bahwa keluarga adalah harta terindah dalam hidup ini. Semoga karya ini juga menjadi inspirasi bagi kalian untuk terus mengejar mimpi dan harapan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. Abd. Haris, M. Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M. Si. selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang selalu sabar dan membantu memberikan banyak pemahaman terhadap peneliti
5. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si. selaku pembimbing 2 yang selalu memberikan detail-detail dan masukan kepada peneliti
6. Prof. Dr. Ernani Hadiyati, M.M. Sekalu Rektor Universitas Gajayana Malang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melanjutkan pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Bpk. Moersito Wimbo Wibowo selaku ketua program sudi psikologi Universitas Gajayana Malang sekaligus pimpinan langsung dari peneliti yang tiada henti memberikan dukungan dengan segala caranya yang luar biasa.
8. Bpk. Dwi Yulis Susanto beserta Ibu Novita Sri Wahyuni terimakasih telah telah menjadi tempat bagi peneliti untuk banyak berkeluh kesah terimakasih untuk semua dukungannya.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materiil yang tidak bias peneliti sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 31 Desember 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PENYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah.....	12
C. Tujuan penelitian	12
D. Manfaat penelitian	13
BAB II	14
LANDASAN TEORI	14
A. <i>Emerging adulthood</i>	14
1. Pengertian <i>Emerging Adulthood</i>	14
2. Ciri-ciri <i>Emerging adulthood</i>	15
B. <i>Bedtime Prokrastination</i>	16
1. Pengertian <i>Bedtime procrastination</i>	16
2. Aspek <i>Bedtime Prokrastination</i>	17
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Bedtime Prokrastination</i>	20
C. <i>Adversity quotient</i>	21
1. Pengertian <i>Adversity quotient</i>	21
2. Dimensi <i>Adversity quotient</i>	22
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Adversity quotient</i>	23

4. Tingkatan dalam <i>Adversity quotient</i>	24
D. <i>Big Five Personality</i>	25
1. Pengertian Kepribadian	25
2. Pengertian <i>Big Five Personality</i>	26
3. Dimensi <i>Big Five Personality</i>	26
E. Peran Mediasi <i>Big Five Personality</i> Dalam Hubungan <i>Adversity quotient</i> Dengan <i>Bedtime procrastination</i> Pada Remaja	28
F. Kerangka berpikir	29
G. Hipotesis	30
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Tipe Penelitian	32
B. Desain Penelitian	32
C. Identifikasi Variabel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
E. Populasi dan Sampel	35
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. PELAKSANAAN PENELITIAN	47
1. Gambaran Lokasi Penelitian	47
2. Waktu dan Tempat	47
3. Jumlah Subyek	47
4. Prosedur Dan Administrasi Pengambilan Data	48
5. Hambatan – Hambatan Yang Dijumpai Dalam Pelaksanaan Penelitian	48
B. Hasil Penelitian	48
1. Demografik Responden	49
2. Statistic Deskriptif	51
3. Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)	55
4. Evaluasi Model Structural (Inner Model)	66
5. Evaluasi Keباikan dan Kecocokan Model	74
C. Pembahasan	83

BAB V	117
PENUTUP.....	117
A. KESIMPULAN	117
B. Saran	118
REFERENSI.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel penentuan jumlah sampel dengan tabel krejcie-morgan.....	36
Tabel 3.2 Blue print skala <i>Adversity quotient</i>	40
Tabel 3.3 Blue print skala <i>Bedtime procrastination</i>	41
Tabel 3.4 Blue print skala big five inventory.....	42
Tabel 4.1 Statistik deskriptif.....	51
Tabel 4.2 Nilai Kritis Evaluasi Bukti Validitas CVR.....	58
Tabel 4.3 Outer loading, <i>Composite Reliability</i> dan <i>Average Extracted</i>	60
Tabel 4.4 Fornell Dan Lacker	63
Tabel 4.5 Heterotrait-Monotrait Ratio	64
Tabel 4.6 Cross loading	65
Tabel 4.7 Variance Inflation Factor	67
Tabel 4.8 Pengujian Hipotesis (Pengaruh Langsung).....	69
Tabel 4.9 Hipotesis Uji Mediasi (Pengaruh Tidak Langsung).....	73
Tabel 4.10 R-Square	75
Tabel 4.11 Standardized Root Mean Square Residual (SRMR).....	76
Tabel 4.12 PLS Prediction-Oriented Evaluation	78
Tabel 4.13 Uji Linieritas.....	80
Tabel 4.14 Uji Heterogenity FIMIX PLS.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 4.1 Jenis Kelamin Responden	49
Gambar 4.2 Usia Responden.....	49
Gambar 4.3 Status Pernikahan Responden.....	50
Gambar 4.4 Status Pekerjaan Resonden	51
Gambar 4.5 Kategorisasi Adversity Quetient	54
Gambar 4.6 Kategorisasi <i>Bedtime procrastination</i>	55
Gambar 4.7 Pengaruh langsung dan tidak langsung.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 KUESIONER PENELITIAN	125
LAMPIRAN 2 EXPERT JUDGMENT SKALA ADVERSITY QUOTINET	131
LAMPIRAN 3 EXPERT JUDGMENT SKALA BEDTIME PROCRASTINATION	144
LAMPIRAN 4 HASIL UJI VALIDITAS KONTEN	156
LAMPIRAN 5 EVALUASI MODEL PENGUKURAN	161
LAMPIRAN 6 EVALUASI MODEL STRUKTURAL	166
LAMPIRAN 7 EVALUASI KEBAIKAN DAN KECOCOKAN MODEL	177

ABSTRAK

Moch Ja'far Sodik, 210401210006, *Big Five Personality* Sebagai Mediator Hubungan Antara *Adversity quotient* Dengan *Bedtime procrastination* Pada *Emerging adulthood* Di Kota Malang, 2024.

Fenomena *Bedtime procrastination* (BTP) pada individu *emerging adulthood* menjadi perhatian karena dampaknya terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental. *Adversity quotient* (AQ), sebagai kemampuan individu menghadapi tantangan, dan Big Five Personality, sebagai dimensi kepribadian, berpotensi memengaruhi kecenderungan BTP. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara AQ dan BTP serta peran mediasi dimensi Big Five Personality dalam hubungan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan dari 480 responden *emerging adulthood* di Kota Malang menggunakan kuesioner yang mengukur AQ, BTP, dan dimensi *Big Five Personality*. Analisis data dilakukan dengan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa AQ memiliki pengaruh positif signifikan terhadap BTP, artinya semakin tinggi AQ, semakin tinggi kecenderungan individu untuk menunda tidur. Selain itu, dimensi *Conscientiousness* dan *Negative Emotionality* dari *Big Five Personality* ditemukan memediasi hubungan antara AQ dan BTP.

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa AQ dan dimensi kepribadian tertentu, seperti *Conscientiousness* dan *Negative Emotionality*, berperan dalam meningkatkan kecenderungan BTP pada individu *emerging adulthood*. Penelitian ini memberikan wawasan penting untuk intervensi yang dapat membantu mengelola perilaku BTP.

Kata Kunci: *Adversity quotient*, *Bedtime procrastination*, Big Five Personality, *emerging adulthood*

ABSTRACT

Moch Ja'far Sodik, 210401210006, Big Five Personalities as Mediator of the Relationship Between Adversity Quotient and Bedtime Procrastination in Emerging Adulthood in Malang City, 2024.

The phenomenon of Bedtime procrastination (BTP) among emerging adults has garnered attention due to its impact on sleep quality and mental health. Adversity quotient (AQ), representing an individual's ability to face challenges, and Big Five Personality dimensions are potential factors influencing BTP tendencies. This study aims to analyze the relationship between AQ and BTP and the mediating role of Big Five Personality dimensions in this relationship.

This quantitative study employed a cross-sectional design. Data were collected from 480 emerging adult respondents in Malang City using questionnaires measuring AQ, BTP, and Big Five Personality dimensions. Data analysis was performed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM).

The results revealed a significant positive relationship between AQ and BTP, indicating that higher AQ is associated with higher BTP tendencies. Furthermore, the dimensions of Conscientiousness and Negative Emotionality from the Big Five Personality were found to mediate the relationship between AQ and BTP.

The study concludes that AQ and certain personality dimensions, such as Conscientiousness and Negative Emotionality, play roles in increasing BTP tendencies among emerging adults. These findings provide valuable insights for interventions addressing BTP behaviors.

Keywords: Adversity quotient, Bedtime procrastination, Big Five Personality, emerging adulthood

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan yang tidak bisa diabaikan dalam siklus aktifitas keseharian manusia. Seperti makan-makanan yang bergizi, minum air putih, dan berolahraga secara teratur, tidur yang berkualitas merupakan komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan. J. Zhang et al. (2017). Mereka sepakat bahwa tidur yang konsisten pada malam hari memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Beberapa dampak mental dari tidur yang cukup meliputi peningkatan konsentrasi, memori yang lebih baik, dan regulasi suasana hati yang lebih stabil. Di sisi lain, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan pada kognisi, mood yang buruk, dan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Secara fisik, tidur yang cukup berperan dalam proses perbaikan dan pemeliharaan tubuh. Misalnya, selama tidur, tubuh memperbaiki jaringan-jaringan yang rusak, memperbarui sistem imun, dan memperkuat sistem kardiovaskular. Kurang tidur dapat mengganggu proses-proses ini dan meningkatkan risiko penyakit jantung, obesitas, diabetes, dan gangguan lainnya. Oleh sebab itu, tidur malam yang nyenyak, atau kurang tidur, dapat berdampak pada tubuh baik secara mental maupun fisik (J. Zhang et al., 2017).

Tidur dapat memulihkan tubuh dan meningkatkan tingkat energi, sehingga bangun dengan istirahat yang cukup dapat berdampak positif pada suasana hati individu (Cirelli, et al., 2018). Suasana hati individu yang bangun dengan istirahat yang cukup akan cenderung positif dan terasa segar. Mereka merasa lebih optimis, bersemangat, dan siap menghadapi hari dengan energi yang cukup. Dengan tubuh yang telah pulih dan istirahat yang memadai, mereka juga lebih mampu mengatasi stres dan tantangan yang muncul. Sebagai hasilnya, suasana hati mereka cenderung stabil dan positif, memberi mereka landasan yang kuat untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan produktivitas dan kegembiraan yang lebih besar.

Sebaliknya, orang yang kurang tidur berisiko lebih tinggi mengalami tekanan mental. Kurang tidur kronis dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan lekas marah (Blackwelder, et al., 2021). Begitupun juga dengan mereka yang berada difase *emerging adulthood*, menerapkan rutinitas tidur yang konsisten seringkali menjadi masalah tersendiri baik pada mereka yang berada dalam fase perkembangan ini.

Bedtime procrastination menjadi penting untuk diperhatikan bagi mereka yang berada dalam fase *emerging adulthood* karena fase ini seringkali merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan dan tantangan baru. Pada fase ini, individu mengalami tekanan dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademis, pekerjaan, hubungan sosial, dan tanggung jawab lainnya yang baru muncul. Karena itu, kecenderungan untuk menunda waktu tidur bisa menjadi lebih kuat karena individu merasa sulit untuk menyeimbangkan antara kebutuhan tidur yang cukup dan berbagai tuntutan lain dalam hidup mereka.

Selain itu, fase *emerging adulthood* seringkali juga merupakan waktu di mana individu mulai mengambil tanggung jawab penuh atas hidup dan kesejahteraan mereka sendiri, termasuk keputusan terkait pola tidur. Jika kebiasaan *Bedtime procrastination* tidak diperhatikan, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, serta kinerja dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademis, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya mengatasi *Bedtime procrastination* pada fase *emerging adulthood* menjadi sangat relevan untuk memastikan bahwa individu dapat memulai perjalanan dewasa mereka dengan keseimbangan yang baik antara istirahat yang cukup dan produktivitas yang optimal.

Wawancara awal yang dilakukan pada beberapa orang terkait dengan kebiasaan mereka di malam hari dan sebelum tidur yakni :

SH, laki-laki, usia 20 tahun status mahasiswa, “*sebelum tidur lebih sering bermain game online dan nongkrong di warung kopi bersama teman-teman, pulang pasti diatas jam 12 malam*” (wawancara, 23 Juni 2023)

WW, perempuan, usia 23 tahun, status pekerja swasta *“biasanya aku sebelum tidur pasti liat tiktok, instagram atau kalau dihari weekend ada drama korea kalau nonton drama korea bisa sampai jam 2 malam, maraton drakor ”* (wawancara, 23 Juni 2023)

RF, perempuan, usia 27 tahun, status pekerja swasta, *“sebelum tidur aku nonton tv, main hp biasanya begitu. Kadang ya lebih banyak aktifitas sama keluarga jalan jalan ktemana gitu sama suami dan anak, tetapi kalau memang sudah capek ya jam 9 sudah tidur”* (wawancara, 23 Juni 2023)

FT, perempuan, usia 19 tahun, status mahasiswa, *“aktifitas yang aku lakukan sebelum tidur ya baca buku kalau bosan nonton youtube, liat instagram kalau ada teman yang ngajak untuk main atau nongkrong gitu ikutan”* (wawancara, 23 Juni 2023)

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mereka yang berada pada fase *emerging adulthood* menjelaskan bagaimana mereka menghabiskan waktu di malam hari sebelum tidur. Mereka cenderung menghabiskan waktu pada malam hari dengan bermain *game online* atau menggunakan media sosial, *chatting* dengan teman-teman mereka, menonton video di YouTube atau menonton acara televisi, ada juga yang terkadang keluar rumah pada malam hari, berkumpul dengan keluarga atau teman-teman mereka di *coffee shop* sampai melewati tengah malam hingga akhirnya waktu untuk tidur sedikit.

Selain itu berdasarkan pengamatan dan wawancara awal yang dilakukan pada beberapa remaja akhir dan dewasa awal mereka dari beberapa profesi menjelaskan bagaimana mereka melewati waktu malam mereka :

MW, laki-laki, usia 27 tahun, status mahasiswa *“saya kalau malam hari lebih banyak main ke tempat ngopi atau ke tempat dugem sama teman-teman satu tongkrongan, baru tidur itu subuh”* (wawancara, 06 Juli 2023)

OB, laki – laki, usia 25 tahun, pekerja swasta *”kalau saya jarang sih ke tempat dugem ya satu atau dua kali saja dalam seminggu, yang paling sering ya ngopi setelah pulang kerja sambil mabar (Main bareng) game”* (wawancara, 06 Juli 2023)

AN, laki - laki, usia 24 tahun, status tidak bekerja *“saya lebih ngikut teman mau kemana saya ngikut biar nggak gabut di rumah, kadang ya ke tempat karaoke atau nonton acara kepanangan (acara*

seni budaya jaranan) sampai rumah tidak langsung tidur masih liatin hp sampai subuh, baru bisa tidur” (wawancara, 06 Juli 2023)

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mereka juga cenderung menghabiskan waktu pada malam hari mereka dengan mengunjungi *coffe shop* atau mabar *game online*. Beberapa juga mendatangi tempat karaoke atau *clubbing* yang mana mereka juga mengkonsumsi minuman beralkohol dan perilaku beresiko lainnya.

Kebiasaan ini berdampak pada pola tidur remaja. Menurut Susanto (2018) sebanyak 65,6% remaja tidur pada malam hari dengan durasi tidur antara 5-7 jam, sedangkan 40,6% tidur di siang hari dengan durasi tidur antara 1-2 jam. Laporan tersebut juga menyatakan bahwa sekitar 23% remaja hanya tidur selama 6 jam setiap malam, yang menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga remaja akhir mengalami kurang tidur. Penelitian lain yang dilakukan di delapan negara berbeda oleh Medic et al, (2017) menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk berkisar antara 3,9% hingga lebih dari 40% dari populasi. Sebuah penelitian di Norwegia menemukan bahwa sekitar 8,6% perempuan dan 5,5% laki-laki mengalami kualitas tidur yang buruk (Madrid-Valero et al., 2017).

Hasil survei Honestdocs 2020 menunjukkan bahwa sebanyak dua pertiga penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur. Temuan ini didasarkan pada durasi tidur responden, di mana sekitar 23% hanya tidur selama 6 jam setiap malam. Selain itu, 17% responden tidur hanya 5 jam, 17% lainnya tidur selama 8 jam, dan 16% responden melaporkan tidur selama 7 jam sehari. Laporan tersebut menyoroti fakta bahwa masih banyak orang Indonesia yang menunda waktu tidurnya, meskipun tidur yang cukup memiliki manfaat yang besar dan kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan (Safitri, 2019).

Hasil survey awal yang dilakukan yang dilakukan dalam penelitian ini dengan 155 responden yang ada di kota Malang didapati 33,5% responden tidur diatas jam 22.00, 23,9% tidur diatas jam 23.00, 20% tidur diatas jam 00.00 (jam 12 malam). Selain itu 54,8% responden merasa sulit untuk menjaga rutinitas tidur yang

konsisten. 47,1% sering menunda-nunda waktu tidur meskipun mereka tahu konsekuensinya. 40,6% responden merasa lebih tertekan atau stres di pagi hari setelah menunda waktu tidur di malam hari.

Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa bahwa penundaan waktu tidur merupakan masalah umum di kalangan responden remaja akhir dan dewasa awal atau yang berada pada fase *emerging adulthood* di Kota Malang, dengan dampak potensial pada konsistensi rutinitas tidur, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis.

Dampak buruk yang dihasilkan dari menunda waktu tidur cukup beragam. Kualitas tidur yang buruk akan sangat mempengaruhi kinerja tubuh, terutama fungsi tubuh. Gangguan tidur dan kurang tidur akan membuat mereka yang berada pada fase *emerging adulthood* merasa tidak stabil secara emosional, sehingga menimbulkan kecenderungan perilaku agresif (Kuncara et al., 2022). Kelelahan akut dan kronis memiliki banyak dampak buruk baik pada aspek kesehatan maupun keselamatan pekerja serta kerugian pada perusahaan akibat terjadinya kecelakaan dan penyakit terkait kerja. Hal tersebut dikarenakan kelelahan dapat menyebabkan gangguan penalaran, menurunnya kemampuan dalam mengambil keputusan, menurunkan kewaspadaan dan fokus/perhatian, menurunkan fungsi mental dan waktu reaksi melambat, hilang kesadaran sesaat, dan melakukan jalan pintas (Dahlan & Widanarko, 2022)

Kualitas tidur yang buruk juga berdampak pada peningkatan hormon melatonin dan menimbulkan efek seperti mudah lemas, mengantuk, cemas, dan gangguan fungsi kognitif yaitu penurunan konsentrasi yang mengakibatkan melambatnya waktu reaksi (Marin et al., 2023). Kurang tidur kronis dan rasa kantuk serta gangguan siang hari pada masa remaja merupakan ancaman serius terhadap keberhasilan akademis, kesehatan, dan keselamatan generasi muda dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting selain itu kurang tidur kronis memiliki konsekuensi yang berhubungan dengan kesehatan, seperti depresi, peningkatan

risiko obesitas, dan tingginya tingkat kecelakaan mengemudi dalam keadaan mengantuk (Owens et al., 2014).

Salah satu pendekatan yang dapat menjelaskan kenapa seseorang mengalami permasalahan kurang tidur adalah melalui sudut pandang atau kosep penundaan (*prokrastination*). Prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara disengaja dan bersifat tidak rasional dalam melakukan aktivitas yang dimaksudkan meskipun pelakunya memiliki kesadaran akan efek negatif dari penundaan yang dilakukan (Steel, 2007). Ketidakrasionalan dari fenomena penundaan waktu tidur ini terletak pada kenyataan bahwa tidur merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun banyak orang yang menunda-nunda waktu mereka untuk tidur.

Konsep Penundaan Waktu Tidur (*Bedtime procrastination*) diperkenalkan oleh Kroese pada tahun 2014 dan didefinisikan sebagai tindakan tidur lebih lambat dari yang dimaksudkan, tanpa alasan eksternal untuk melakukannya (Kroese et al., 2016). Kroese kemudian memperkenalkan konsep penundaan waktu tidur dilihat melalui perspektif regulasi diri. Kroese menyimpulkan bahwa orang dengan regulasi diri rendah cenderung menunda waktu tidur, dan mereka yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menunda tidur.

Banyak faktor yang dapat menjelaskan penundaan waktu tidur pada mereka yang berada pada fase *emerging adulthood* salah satunya adalah *Adversity quotient*. *Adversity quotient* (AQ) adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan atau kesulitan dalam hidupnya. Baik *Adversity quotient* (AQ) maupun *resilience* mengacu pada kapasitas seseorang untuk bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami rintangan atau tekanan. Kedua konsep ini juga menekankan pentingnya adaptasi dan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan situasi yang sulit.

Namun, ada perbedaan penting antara keduanya. *Adversity quotient* lebih fokus pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan secara spesifik, sedangkan *resilience* mencakup lebih dari sekadar mengatasi kesulitan. *Resilience* mencakup kemampuan untuk pulih dan berkembang melalui pengalaman yang sulit, serta mengubahnya menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Adversity quotient yang tinggi dapat membantu seseorang menghadapi situasi yang sulit dengan lebih baik, sedangkan *Adversity quotient* yang rendah dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi (Siti et al., 2022). Salah satu bentuk prokrastinasi adalah *Bedtime procrastination*, yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu tidur walaupun sudah merasa mengantuk (Magalhães et al., 2021).

Penting untuk dapat memahami bagaimana *Adversity quotient*, atau tingkat ketangguhan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan, berinteraksi dengan *Bedtime procrastination* pada mereka yang berada dalam *fase emerging adulthood*. Individu dengan *Adversity quotient* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan kebiasaan tidur, mengambil tanggung jawab atas perilaku tidur, dan bertahan melalui rintangan yang muncul dalam menciptakan rutinitas tidur yang sehat. Sebaliknya, individu dengan *Adversity quotient* yang rendah lebih rentan terhadap perilaku *Bedtime procrastination* dan kesulitan dalam mengatasi tantangan terkait manajemen waktu dan keseimbangan hidup.

Penelitian yang sudah pernah dilakukan menunjukkan banyaknya permasalahan yang dihadapi pada fase *emerging adulthood* dapat berdampak buruk pada kualitas dan pola tidur mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Owens et al., (2014) menemukan bahwa banyak remaja dan dewasa awal yang mengalami tekanan dari permasalahan yang dihadapi, seperti tekanan akademik, permasalahan keluarga, dan masalah sosial serta berdampak pada waktu tidur yang lebih pendek dan pola tidur yang tidak teratur.

Penelitian yang dilakukan oleh Sholihat, dkk (2021) ditemukan bahwa *Adversity quotient* memiliki hubungan negatif dengan bedtime prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi *Adversity quotient*, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi tidur yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yufita, dkk (2021) menunjukkan hasil yang serupa. *Adversity quotient* yang rendah dapat meningkatkan risiko perilaku *Bedtime procrastination* pada mahasiswa.

Adversity quotient membawa dampak yang berbeda dengan jika dibandingkan dengan konsep prokrastinasi pada umumnya. Survey awal yang telah

dilakukan dalam penelitian ini juga menunjukkan bagaimana tingkat *Adversity quotient* dapat menggambarkan fenomena *Bedtime procrastination*. Dari 155 responden, 65,2% berada pada tingkatan Climbers. Bukti bahwa mereka betul-betul Climbers, bukan pura-pura Climbers, terlihat dari ketangguhan mereka dalam menghadapi tantangan tidur yang terganggu, kemampuan mereka untuk tetap produktif meskipun kurang tidur, serta adaptabilitas mereka dalam mengelola waktu tidur dan bangun secara efektif. Mereka menunjukkan persistensi yang tinggi dengan tetap menjaga keseimbangan antara kegiatan malam hari dan kebutuhan istirahat, serta memiliki komitmen yang kuat untuk mengatasi hambatan tidur dengan mencari solusi yang kreatif dan beradaptasi dengan perubahan kondisi tidur mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purba (2018) ditemukan bahwa *Adversity quotient* remaja memiliki korelasi yang negatif dengan prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi *Adversity quotient* remaja, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kristiani (2020) juga menemukan hasil yang serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity quotient* pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi mereka.

Gambaran *Adversity quotient* pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood* di Indonesia dapat beragam tergantung pada latar belakang, pengalaman hidup, dan kondisi sosial ekonomi mereka (Nursidiq, 2021). Beberapa individu yang berada pada fase *emerging adulthood* memiliki *Adversity quotient* yang kuat karena telah mengalami berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka, dan mampu mengatasi tantangan tersebut dengan baik. Di sisi lain, beberapa orang memiliki *Adversity quotient* yang lemah karena kurangnya pengalaman hidup atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar mereka (Alfirdosi et al., 2022).

Selain *Adversity quotient*, *Big Five Personality* (BFP) merupakan konstruk yang sering dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi, termasuk *Bedtime procrastination*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dzuhri, dkk (2021)

ditemukan bahwa dimensi *Negative emotionality* dalam *Big Five Personality* memoderasi hubungan antara *Adversity quotient* dengan prokrastiansi. Artinya, kepribadian dapat memengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi yang kemudian berdampak pada kecenderungan prokrastinasi. Sedangkan pada dimensi lain dari *Big Five Personality* seperti *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Ekstraversi*, dan *Openness*, tidak ditemukan adanya efek moderasi. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian memiliki peran khusus dalam menghubungkan *Adversity quotient* dengan *Procrastination*.

Survey awal yang telah dilakukan juga menunjukkan bagaimana kepribadian dapat menggambarkan penundaan waktu tidur terjadi. 73,5% responden sering mencari pengalaman baru dan berani mencoba hal-hal yang belum pernah lakukan sebelumnya. 55,5% responden merasa nyaman dengan beragam sudut pandang dan pendapat. Individu dengan tipe kepribadian *Openness* cenderung mencari pengalaman baru dan memiliki ketertarikan terhadap ide dan aktivitas yang inovatif. Mereka lebih cenderung terlibat dalam kegiatan malam hari yang menarik perhatian mereka, sehingga dapat memengaruhi waktu tidur mereka

Tipe *Conscientiousness*, 80,6% responden merasa tidak puas jika pekerjaannya tidak mencapai standar kualitas yang inginkan. 60,6% merasa memiliki kendali diri yang baik dalam hal pekerjaan dan kewajiban mengambarkannya. Orang yang tinggi dalam *Conscientiousness* memiliki kecenderungan untuk memiliki standar kualitas yang tinggi dan melakukan tugas dengan tekun. Namun, jika mereka terlalu perfeksionis, hal ini bisa menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang dapat memperpanjang waktu yang dihabiskan di malam hari.

Tipe *Ekstraversi*, 53,5% responden sering berinteraksi dengan sosial dan mencoba bertemu orang baru, 32,9% responden merasa bersemangat dan energik saat berada di tengah kerumunan mengambarkannya, 32,3% responden merasa energik setelah berinteraksi dengan orang lain. Individu yang tinggi dalam *Ekstraversi* cenderung lebih suka berinteraksi sosial dan memiliki tingkat energi yang tinggi.

Hal ini dapat mengakibatkan kecenderungan untuk tetap aktif di malam hari, menghabiskan waktu dengan orang lain, dan memperpanjang waktu sebelum tidur.

Tipe *Agreeableness*, 76,1% responden cenderung berempati dan memperhatikan perasaan orang lain, 95,5 responden menghargai kerja sama dalam hubungan dan tim. Orang yang tinggi dalam *Agreeableness* cenderung untuk mengakomodasi kebutuhan orang lain, bahkan jika itu berarti menunda waktu tidur mereka sendiri. Mereka lebih memprioritaskan hubungan dan kerja sama sosial di malam hari.

Tipe *Negative emotionality* 60% responden merasa cemas atau khawatir tentang masalah hidup, 52,3 responden sering mengalami fluktuasi emosi yang kuat, seperti perasaan marah, sedih, atau gugup. 47,7 responden merasa mudah stres dan tegang dalam situasi tertentu. Tingkat *Negative emotionality* yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan cemas dan stres, yang dapat mempengaruhi tidur. Individu yang cenderung neurotis memiliki sulit tidur karena pikiran yang gelisah atau fluktuasi emosi yang intens

Lebih lanjut, penelitian yang lain menemukan bahwa tipe kepribadian secara parsial memediasi dampak bedtime procrastinasi terhadap kelelahan di siang hari akibat kekurangan tidur (Herzog-Krzywoszanska et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian dapat mempengaruhi penundaan waktu tidur, yang pada gilirannya mempengaruhi kelelahan di siang hari. Selain itu, sebuah studi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penundaan waktu tidur menemukan bahwa kepribadian ekstrovert memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penundaan waktu tidur (Chen et al., 2022).

Meskipun penelitian-penelitian tersebut tidak secara langsung membahas penundaan waktu tidur pada mereka yang berada pada fase *emerging adulthood*, penelitian yang telah dilakukan memberikan wawasan tentang hubungan antara pengaturan diri dan *Adversity quotient*, yang relevan dengan konsep pengaturan diri yang lebih luas dan potensi pengaruhnya terhadap penundaan waktu tidur. Kesimpulannya, hubungan antara penundaan waktu tidur dan berbagai faktor

seperti pengaturan diri, ciri-ciri kepribadian, kronotipe, dan *Adversity quotient* menunjukkan adanya interaksi yang kompleks antara karakteristik individu dan penundaan waktu tidur. Namun, penelitian yang menunjukkan bahwa *Big Five Personality* dapat memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada remaja masih terbatas.

Sebagai kota pendidikan dan kota wisata, Kota Malang memiliki populasi remaja dan dewasa awal yang cukup besar yang terdiri dari pekerja, mahasiswa, dan pelajar dari luar kota yang menempuh pendidikan atau bekerja di kota tersebut. Populasi yang besar ini menciptakan kondisi sosial yang khas dan berbeda dari kota-kota lain di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di Kota Malang sangat penting untuk dilakukan terlebih bagi mereka yang berada pada fase *emerging adulthood*.

Selain itu, penelitian tentang peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* juga penting dilakukan di Kota Malang karena adanya kompleksitas interaksi antara faktor-faktor tersebut. *Big Five Personality* adalah faktor kepribadian yang mempengaruhi cara remaja dan dewasa awal menghadapi stres atau tantangan dalam kehidupan mereka. *Adversity quotient* juga berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan tantangan, sedangkan *Bedtime procrastination* berkaitan dengan kebiasaan buruk dalam mengatur waktu tidur dan istirahat.

Kota Malang dalam konteks kota pendidikan dan wisata, remaja dan dewasa seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Hal ini dapat memicu terjadinya stres dan kecemasan yang berlebihan pada remaja, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di Kota Malang sangat penting untuk membantu mengidentifikasi masalah kesehatan mental pada remaja dan memberikan solusi yang tepat dan efektif.

Keterbatasan penelitian mengenai peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination* menuntut adanya

penelitian selanjutnya guna memvalidasi hasil penelitian yang sudah ada serta mengkaji peran faktor kepribadian lainnya dalam hubungan tersebut. Penelitian tentang peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* penting dilakukan karena memiliki implikasi yang signifikan dalam memahami perilaku manusia yang terkait dengan manajemen waktu dan stres.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini fokus pada peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination*. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa faktor-faktor kepribadian dan *Adversity quotient* dapat memengaruhi prokrastinasi secara langsung. Namun, penelitian ini ingin memahami bagaimana *Big Five Personality* dapat memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination*. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *Bedtime procrastination*.

B. Rumusan masalah

1. Apakah ada hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang?
2. Apakah *Big Five Personality* memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang?

C. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang?
2. Untuk mengetahui peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang?

D. Manfaat penelitian

Penelitian mengenai peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang dapat memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis:

1. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang, seperti peran mediasi *Big Five Personality* dan *Adversity quotient*.
2. Mengembangkan kerangka konseptual yang lebih komprehensif tentang hubungan antara *Big Five Personality*, *Adversity quotient*, dan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang.
3. Menghasilkan temuan baru yang dapat diaplikasikan dalam penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi kepribadian dan psikologi perkembangan.

b. Manfaat Praktis:

1. Memberikan solusi untuk masalah *Bedtime procrastination* pada remaja yang berada pada fase *emerging adulthood* di Kota Malang yang dapat diaplikasikan dalam praktik klinis dan pendidikan.
2. Memberikan saran kepada orang tua dan guru untuk membantu remaja mengatasi *Bedtime procrastination* dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi, seperti *Big Five Personality* dan *Adversity quotient*.
3. Memberikan kontribusi pada pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi *Bedtime procrastination* pada remaja di Kota Malang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Emerging adulthood*

1. Pengertian *Emerging Adulthood*

Emerging adulthood adalah periode perkembangan antara usia 18 hingga 25 tahun (kadang-kadang hingga awal 30) yang ditandai oleh eksplorasi identitas, perasaan diri, serta beban yang datang dari kemandirian finansial dan pengambilan keputusan penting. Pada periode ini, individu memiliki kebebasan eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai aspek kehidupan mereka (E. J. Arnett, 2005).

Arnett kemudian memperbarui definisinya dalam bukunya yang terkenal, "*Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*." Dia menyatakan bahwa *emerging adulthood* adalah periode perkembangan yang berpusat pada eksplorasi dalam berbagai domain kehidupan, termasuk pekerjaan, pendidikan, perkawinan, dan nilai-nilai (Marrone, 2013)

Menurut Steinberg dan Morris, *emerging adulthood* adalah periode ketika individu sedang dalam proses mengejar pendidikan tinggi, memasuki dunia kerja, dan seringkali masih bergantung pada orang tua atau keluarga (Steinberg & Morris, 2001) Mereka menyoroti peningkatan kemandirian dan tanggung jawab individu selama periode ini. Schwartz et al., (2005) Mereka menggambarkan periode ini sebagai masa ketidakstabilan dan eksplorasi yang signifikan dalam hal identitas, nilai-nilai, serta perasaan diri.

Pengertian dan definisi *emerging adulthood* ini mencerminkan pandangan beragam dari berbagai ahli. Secara umum, *emerging adulthood* dapat disimpulkan sebagai periode perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi, eksperimen, dan peralihan ke tahap dewasa yang lebih mapan. Tidak ada batasan usia yang pasti, tetapi seringkali berkisar antara 18 hingga awal 30-an, tergantung pada konteks budaya dan sosial individu

2. Ciri-ciri *Emerging adulthood*

Emerging adulthood adalah teori yang dikembangkan oleh Jeffrey Jensen Arnett untuk menunjukkan adanya suatu masa dimana ketika individu melepaskan ketergantungan (selama masa kanak-kanak dan remaja), dan belum memasuki masa yang penuh akan tanggung jawab yang bersifat masif (masa dewasa) (J. J. Arnett, 2015)

Menurut (J. J. Arnett, 2015) ada lima karakteristik yang mencirikan *emerging adulthood*:

a. Eksplorasi Identitas

Pada masa ini, individu sedang menjelajahi identitas mereka dengan mencoba berbagai ke an, terutama dalam hal hubungan cinta, karier, dan aspirasi masa depan. Eksplorasi identitas dalam masa *emerging adulthood* dianggap lebih dalam daripada masa remaja, dengan individu secara serius mempertimbangkan komitmen dalam berbagai aspek kehidupan.

b. Ketidakstabilan

Emerging adulthood sering kali ditandai oleh ketidakstabilan, terutama dalam hubungan cinta dan karier. Banyak individu dalam fase ini mengalami serangkaian hubungan cinta yang bersifat sementara, sebagian karena eksplorasi identitas sebelumnya.

c. Fokus Diri

Masa *emerging adulthood* adalah waktu yang berfokus pada diri sendiri, di mana individu memiliki sedikit kewajiban sosial dan lebih banyak waktu untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri. Meskipun masih terikat dengan orang tua, individu dalam fase ini cenderung memiliki lebih sedikit otoritas dari orang tua mereka dan belum terikat dalam hubungan yang berkomitmen jangka panjang.

d. Merasa di Antara

Individu dalam *emerging adulthood* sering merasa berada di antara masa remaja dan dewasa, dengan menyadari bahwa mereka sedang dalam perjalanan menuju kedewasaan tetapi belum sepenuhnya dewasa. Ini karena mereka menganggap masa dewasa sebagai tahap yang penting dan psikologis dalam kehidupan mereka.

e. Ke an dan Optimisme

Meskipun masuk ke dalam masa dewasa seringkali menantang, sebagian besar individu dalam *emerging adulthood* tetap optimis tentang masa depan mereka. Sebagian besar percaya bahwa mereka akan mencapai apa yang mereka inginkan dalam hidup, dan bahwa kehidupan mereka akan lebih baik daripada generasi sebelumnya. Optimisme ini tersebar di seluruh spektrum sosial.

B. Bedtime Prokrastination

1. Pengertian *Bedtime procrastination*

Procrastination atau penundaan adalah kebiasaan menunda-nunda tugas atau kegiatan yang seharusnya dilakukan pada saat yang tepat atau di tengah-tengah waktu yang ditetapkan. Hal ini sering kali mengakibatkan stres, tekanan waktu, dan hasil akhir yang buruk. Menurut Steel (2007) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menunda-nunda tindakan yang seharusnya dilakukan pada waktu tertentu. Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, kesehatan, dan kehidupan sosial. Steel berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan bentuk dari *self-regulatory failure*, yaitu kegagalan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilaku mereka secara efektif.

Solomon & Rothblum (1984) mendefinisikan procrastination sebagai penundaan tugas yang sengaja dilakukan dengan alasan-alasan tertentu, seperti perasaan tidak suka atau tidak memiliki kemampuan dalam melakukan tugas tersebut. Ferrari (1992) menyatakan bahwa procrastination adalah kebiasaan menunda-nunda yang menyebabkan individu tidak mencapai potensinya,

mengalami tekanan waktu, dan menghadapi konsekuensi yang merugikan. Tice & Baumeister (1997) mendefinisikan *procrastination* sebagai penundaan yang disebabkan oleh kecemasan, ketakutan, atau ketidaknyamanan dalam menyelesaikan tugas. Sirois & Pychyl (2016) menggambarkan *procrastination* sebagai kecenderungan untuk menunda tugas yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental dan fisik.

Bedtime procrastination adalah kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur secara terus-menerus, meskipun mereka menyadari bahwa tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka (Kroese et al., 2016). Tindakan ini dilakukan tanpa alasan yang rasional atau logis, dan dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan individu (Sirois & Pychyl, 2016). *Bedtime procrastination* juga dapat diartikan sebagai perilaku penundaan tidur pada waktu yang telah ditetapkan, dengan tujuan untuk menikmati kegiatan lain seperti menonton TV, menjelajahi internet, atau membaca buku (Kroese et al., 2016).

Berdasarkan beberapa definisi tentang prokrastinasi dan *Bedtime procrastination* diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Bedtime procrastination* adalah kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur secara konsisten, meskipun mereka menyadari bahwa tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka serta menyebabkan individu kurang tidur yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

2. Aspek Bedtime Prokrastination

Aspek adalah elemen, unsur, atau segi dari suatu topik, masalah, atau konsep yang bisa dianalisis, dibahas, atau dikaji secara terpisah. Dalam konteks *Bedtime procrastination* menurut (Kroese et al., 2016), aspek-aspek mengacu pada berbagai elemen yang dapat dipertimbangkan atau dianalisis terkait dengan fenomena tersebut.

Menurut Kroese et al., (2016) mengidentifikasi beberapa aspek yang berkontribusi terhadap *Bedtime procrastination*. Berikut adalah penjabaran aspek-aspek tersebut:

a) Keterlambatan

Aspek pertama adalah keterlambatan, keterlambatan dapat dilihat sebagai komponen kunci dari penundaan. Keterlambatan memang bukanlah penundaan tetapi sebagian besar penundaan melibatkan keterlambatan didalamnya. Sebagian besar, penunda sangat menyadari kapan mereka akan melakukan sesuatu dan mereka juga cukup sadar untuk mengabaikan fakta bahwa mereka berencana untuk melakukan sesuatu pada waktu tertentu, seperti tidur pada jam 11 malam tapi malah tidur di jam 1 atau 2 pagi. Namun, tidak semua penundaan melibatkan kesadaran eksplisit akan penundaan.

b) Kurangnya alasan yang rasional

Aspek kedua adalah kurangnya alasan yang rasional, irasionalitas penundaan tidur seseorang dapat pergi tidur tepat waktu, tetapi dia tidak mau. Dengan kata lain, orang tersebut tidak memiliki alasan kuat untuk tidak begadang (misalnya macet, menjaga anak, shift malam). Dengan kata lain, penunda memiliki kemampuan dan kemampuan untuk memulai tugas (misalnya, mengerjakan pekerjaan rumah, pergi tidur) tetapi memilih untuk tidak melakukannya. Menunda-nunda hanyalah menunda-nunda ketika itu tidak perlu dan sukarela.

c) Memiliki konsekuensi negatif

Penunda mengetahui konsekuensi negatif dari penundaan yang dilakukan, untuk menjadi lebih buruk sebagai akibat dari tindakan mereka. Penundaan yang ditekan bukanlah penundaan sama sekali. Untuk memenuhi syarat sebagai penundaan, penundaan memiliki atau harus memiliki konsekuensi negatif selain tidak perlu dan sukarela. Beberapa peneliti berpendapat bahwa penundaan disertai dengan tekanan psikologis atau emosi negatif, sementara yang lain menekankan bahwa penundaan dikaitkan dengan penundaan, meskipun memperburuk situasi.

Penunda tidur seringkali tidur terlambat dari yang direncanakan, walaupun mereka menyadari pentingnya tidur. Mereka juga kurang memiliki alasan yang rasional untuk menunda tidur, yang berarti penundaan dilakukan secara sukarela dan tidak perlu. Selain itu, penundaan tidur seringkali menghasilkan konsekuensi negatif, seperti kelelahan, kualitas tidur yang buruk, penurunan produktivitas, dan masalah kesehatan. Oleh karena itu, untuk mengatasi *Bedtime procrastination*, individu perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur, meningkatkan disiplin tidur, dan mencari cara untuk mengelola stres yang dapat mengarah pada penundaan tidur. Dengan demikian, mereka dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Aspek – aspek lain yang dapat mengabarkan *Bedtime procrastination* telah banyak dibahas dalam penelitian penelitian sebelumnya anantara lain :

a) Keterlibatan Emosional (*Emotional Involvement*)

Salah satu aspek penting dalam *Bedtime procrastination* adalah tingkat keterlibatan emosional seseorang terhadap aktivitas tertunda yang dilakukan sebelum tidur. Semakin seseorang merasa terlibat emosional terhadap aktivitas tersebut, semakin mereka akan menunda waktu tidur. (Sirois et al., 2019)

b) Kecanduan Teknologi (*Technology Addiction*)

Penggunaan teknologi, seperti smartphone, komputer, atau televisi, sebelum tidur bisa menjadi salah satu penyebab *Bedtime procrastination*. Orang seringkali terlalu terlibat dalam penggunaan teknologi, yang bisa mengganggu jadwal tidur mereka (M. X. Zhang & Wu, 2020)

c) Perasaan Kehilangan Waktu (*Perceived Time Wasting*)

Orang cenderung menunda tidur jika mereka merasa aktivitas yang mereka lakukan adalah cara yang efisien untuk menghabiskan waktu. Mereka merasa bahwa tidur akan "menghamburkan" waktu yang bisa digunakan untuk aktivitas lain. (Türkarslan et al., 2020)

d) Kendali Diri (*Self-Control Issues*)

Kurangnya kontrol diri atau kemampuan untuk mengatur diri sendiri adalah faktor lain yang dapat menyebabkan *Bedtime procrastination*. Orang yang memiliki kendala diri yang lemah sulit untuk menghentikan aktivitas yang mengganggu sebelum tidur.(Kühnel et al., 2018)

e) Penundaan Dampak Negatif (*Delayed Negative Consequences*)

Orang sering kali tidak merasakan dampak negatif dari *Bedtime procrastination* secara langsung. Konsekuensi tidur yang tidak cukup baru terasa dalam jangka panjang, dan ini dapat mengurangi insentif untuk tidur tepat waktu.(Nauts et al., 2019)

f) Kualitas Tidur (*Sleep Quality*) Orang yang menderita *Bedtime procrastination* cenderung mengorbankan kualitas tidur mereka. Ini bisa berarti tidur dalam waktu yang terlalu pendek atau tidur yang terganggu, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mereka.(M. X. Zhang & Wu, 2020)

Studi tersebut mencoba untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis dan situasional yang berkontribusi pada *Bedtime procrastination*. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang aspek-aspek ini, kita dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi kebiasaan menunda waktu tidur dan memprioritaskan kesehatan tidur yang baik.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Bedtime Prokrastination

Menurut Kroese et al., (2016) Beberapa faktor yang telah diidentifikasi mempengaruhi *Bedtime procrastination* adalah :

- a. Tingkat stres: Individu yang merasa stres cenderung menunda waktu tidur untuk melanjutkan aktivitas yang mereka anggap dapat mengurangi stres.
- b. Kualitas tidur yang buruk: Individu yang mengalami gangguan tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung menunda waktu tidur karena kurangnya motivasi atau energi untuk tidur pada waktu yang ditentukan.
- c. Karakteristik kepribadian: Beberapa penelitian telah menemukan hubungan antara karakteristik kepribadian tertentu, seperti kurangnya disiplin diri atau

penilaian yang rendah terhadap pentingnya tidur, dengan *Bedtime procrastination*.

- d. Kebiasaan media sosial: Individu yang sering menggunakan media sosial pada malam hari cenderung menunda waktu tidur.
- e. Kebutuhan pemuasan diri: Individu yang memiliki kebutuhan pemuasan diri tertentu, seperti keinginan untuk menonton film atau membaca buku tertentu, cenderung menunda waktu tidur untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

C. *Adversity quotient*

1. Pengertian *Adversity quotient*

Menurut Paul Stoltz, *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk memandang tantangan sebagai peluang dan memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menghadapinya (Stoltz, 2005). *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang, fokus, dan adaptif saat menghadapi stres dan kesulitan (Dewi et al., 2019).

Menurut Martin Seligman, *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kegagalan dan kesulitan dengan memperbaiki pikiran dan perilaku mereka (Seligman, 2011). Sedangkan menurut Pidgeon, *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk memanfaatkan keterampilan emosional, kognitif, dan perilaku untuk mengatasi tantangan dan kesulitan (Pidgeon et al., 2014).

Dari pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Adversity quotient* adalah ukuran abstrak dari kemampuan seseorang atau entitas untuk menghadapi dan mengatasi berbagai jenis tantangan, hambatan, dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan mereka. *Adversity quotient* mencakup komponen seperti fleksibilitas, ketahanan, kemampuan pengambilan keputusan di bawah tekanan, dan kemampuan untuk memanfaatkan peluang yang muncul dalam situasi yang sulit. *Adversity quotient* mencerminkan sejauh mana individu atau organisasi

mampu menjalani perubahan dengan efektif, belajar dari pengalaman, dan berkembang dalam prosesnya.

2. Dimensi *Adversity quotient*

a. *Control*

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana seseorang merasa memiliki kendali atas keadaan sulit yang dihadapinya. Individu dengan *Adversity quotient* yang tinggi cenderung merasa memiliki kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidup mereka, bahkan pada situasi-situasi yang sulit. Hal ini me kan mereka untuk mengambil tindakan yang proaktif dan menghasilkan lebih banyak kendali lagi.

b. *Origin and ownership*

Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Individu dengan *Adversity quotient* yang tinggi cenderung merasa bahwa mereka memiliki hak dan tanggung jawab penuh atas keadaan sulit dalam hidup mereka. Mereka cenderung tidak menyalahkan orang lain atau keadaan untuk masalah yang mereka hadapi dan mereka lebih fokus untuk menemukan solusi.

c. *Reach*

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melihat keseluruhan situasi dan memperluas pandangan mereka. Individu dengan *Adversity quotient* yang tinggi cenderung dapat melihat situasi secara lebih luas, sehingga mereka mampu mempertimbangkan banyak opsi dan solusi yang ada. Mereka juga lebih terbuka terhadap perubahan dan belajar dari pengalaman.

d. *Endurance*

Dimensi ini berkaitan dengan ketahanan dan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan. Individu dengan *Adversity quotient* yang tinggi cenderung memiliki daya tahan yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan, sehingga mereka mampu melalui masa-masa sulit dengan lebih baik.

Keseluruhan dari dimensi *Adversity quotient* diatas dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah dan kesulitan dalam hidup dengan lebih baik dan dengan keyakinan yang lebih besar. Dimensi COORE dapat membantu seseorang untuk memahami dan meningkatkan *Adversity quotient* mereka.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Adversity quotient*

Menurut Paul G. Stoltz, ada beberapa faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi *Adversity quotient* seseorang. Faktor internal meliputi:

a. Faktor Internal:

1. Genetika: Faktor internal yang mempengaruhi *Adversity quotient* seseorang adalah warisan genetik.
2. Keyakinan: *Adversity quotient* dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri seseorang, yaitu keyakinan akan kemampuan dan keterampilan diri untuk mengatasi kesulitan.
3. Bakat: Bakat atau kecakapan khusus yang dimiliki seseorang juga dapat mempengaruhi *Adversity quotient*, karena kemampuan dan keahlian tersebut dapat membantu seseorang untuk mengatasi kesulitan.
4. Hasrat atau kemauan: Kemauan dan hasrat yang kuat dalam mencapai tujuan dapat membantu meningkatkan *Adversity quotient* seseorang.
5. Karakter: Sifat-sifat kepribadian seperti ketekunan, keberanian, dan optimisme juga dapat mempengaruhi *Adversity quotient* seseorang.
6. Kinerja: Kemampuan untuk mengatasi kesulitan sebelumnya dapat mempengaruhi *Adversity quotient* seseorang. Jika seseorang sudah berhasil mengatasi kesulitan di masa lalu, ke an besar dia akan lebih mampu mengatasi kesulitan di masa depan.
7. Kecerdasan: Kecerdasan seseorang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah.

b. Faktor Eksternal:

1. Pendidikan: Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi *Adversity quotient*. Seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi memiliki lebih banyak sumber daya dan keterampilan untuk mengatasi kesulitan.
2. Lingkungan: Lingkungan tempat seseorang tumbuh dan berkembang juga dapat mempengaruhi *Adversity quotient*. Lingkungan yang menantang atau memaksa seseorang untuk mengatasi kesulitan dapat membantu meningkatkan *Adversity quotient* seseorang.

4. Tingkatan dalam *Adversity quotient*

a. *Quitters*

Tingkat pertama dalam *Adversity quotient* adalah *Quitters* atau Pemutus. Individu pada tingkat ini cenderung cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Mereka cenderung merasa terpuruk dan putus asa ketika menghadapi masalah, sehingga mereka tidak mencoba untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah tersebut. Orang-orang pada tingkat ini sering merasa tidak berdaya, dan mereka biasanya menghindari situasi sulit dan menunggu sampai masalah tersebut hilang dengan sendirinya.

b. *Campers*

Tingkat kedua dalam *Adversity quotient* adalah *Campers* atau Pendaki. Orang dengan tingkat ini cenderung merasa nyaman dengan status quo dan berada dalam zona nyaman mereka. Mereka tidak mencari tantangan atau perubahan, dan cenderung menghindari risiko. Orang-orang pada tingkat ini cenderung mengambil jalan yang paling mudah dan menolak untuk meningkatkan kemampuan mereka karena takut gagal atau merasa puas dengan prestasi mereka yang saat ini.

c. *Climbers*

Tingkat tertinggi dalam *Adversity quotient* adalah *Climbers* atau Pendaki Gunung. Orang dengan tingkat ini adalah individu yang proaktif dan optimis. Mereka melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, dan mereka berusaha mencari solusi kreatif dan inovatif untuk mengatasi

tantangan. Orang-orang pada tingkat ini merasa nyaman dengan ketidakpastian dan cenderung mencari tantangan dan risiko baru. Mereka memiliki kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengambil tindakan untuk mencapai tujuan mereka.

Stoltz menekankan bahwa *Adversity quotient* dapat dikembangkan dan ditingkatkan seiring waktu dan pengalaman hidup. Individu dapat meningkatkan *Adversity quotient* mereka dengan memperkuat kepercayaan diri, optimisme, kemampuan untuk beradaptasi, dan kemampuan untuk mencari solusi kreatif. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi masalah dan mencapai tujuan mereka.

D. *Big Five Personality*

1. Pengertian Kepribadian

Kepribadian berasal dari bahasa Yunani kuno yakni *persona* atau *prosopon* yang berarti topeng. Topeng yang dimaksud di sini adalah topeng yang digunakan dalam artis dalam pementasan teater. Secara harfiah, “topeng” yang dimaksud adalah perilaku yang diperlihatkan sehingga memberikan kesan diri terhadap lingkungan sosial. Konsep inilah yang kemudian menjadi awal dari konsep kepribadian (Alwi, 2021). Kepribadian merupakan pola perilaku, pemikiran, tatakrama, dan emosi yang bersifat khas sebagai karakter dari individu yang terjadi sepanjang waktu dan dalam situasi yang berbeda (Santi, 2020). Menurut Allport (dalam Feist, Feist, dan Roberts, 2018) Kepribadian adalah suatu entitas terorganisir dan terstruktur yang dinamis, berasal dari dalam individu sebagai suatu sistem psikofisik. Hal ini memiliki peran dalam menentukan cara unik individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Burger (2008), Kepribadian merupakan pola perilaku yang tetap dan proses antarpribadi yang berlangsung di dalam diri seseorang (dalam Shaifa dan Supriyadi, 2013).

Berdasarkan penejelasan dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan pola perilaku atau sifat yang terorganisir dan khas yang dimiliki oleh setiap individu.

2. Pengertian *Big Five Personality*

Big Five merupakan klasifikasi kepribadian yang dirancang berdasarkan metode lexical, yang mengelompokkan kata-kata atau bahasa sehari-hari untuk mencerminkan karakteristik individu yang membedakannya dari orang lain (Ramdhani, 2012). Menurut Fiedman dan Schustack (2008) *the Big Five Personality traits* adalah suatu pendekatan yang memandang kepribadian melalui lima tipe kepribadian yang telah terbentuk melalui analisis faktor (dalam Ariska, 2019).

Menurut Pervin (2004), kepribadian *big five* adalah penggambaran faktor-faktor dalam banyak golongan sifat tertentu. McCrae dan Costa menyatakan bahwa kepribadian *big five* suatu usaha untuk mengidentifikasi sifat dasar kepribadian seseorang yang terungkap lewat analisis faktor sehingga dapat memprediksi dan menjelaskan perilaku seseorang. Kepribadian *big five* yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa mengenai taksonomi sifat dari kepribadian yang seiring pertambahan usia cenderung mempertahankan struktur kepribadiannya (dalam Margolang & Kolopaking, 2017).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Big Five Personality* merupakan suatu pendekatan digunakan untuk mengungkapkan gambaran dan ciri-ciri kepribadian yang dimiliki oleh individu dan membedakannya dengan individu yang lain

3. Dimensi *Big Five Personality*

Mc Crae dan Costa (dalam Feist, dkk., 2018) mengonsepskan *Big Five Personality* dibangun dengan menggunakan pendekatan yang sederhana. Peneliti tersebut meneliti poin dasar dari kepribadian dengan melakukan observasi dan

menganalisa perkataan orang dalam kehidupan sehari-hari untuk bisa menggambarkan adanya suatu kepribadian tiap individu. Pada akhirnya dihasilkan *five factors* (lima faktor) dari kepribadian

1. *Ekstraversion* berkaitan dengan tingkat kenyamanan individu dalam hubungan. Individu dengan skor tinggi pada ekstraversi umumnya bersifat penuh kasih sayang, ceria, senang berbicara, suka berkumpul, dan menyenangkan. Di sisi lain, individu dengan skor ekstraversi rendah cenderung tertutup, pendiam, penyendiri, pasif, dan kesulitan mengekspresikan emosi yang dirasakan.
2. *Agreeableness* mencerminkan kepribadian yang cenderung tunduk kepada orang lain. Seseorang dengan tingkat *Agreeableness* tinggi bersifat kooperatif, murah hati, pengalah, mudah menerima, berperilaku baik, dan mudah percaya. Sebaliknya, individu dengan skor *Agreeableness* rendah cenderung curiga, tidak ramah, mudah kesal, dan kritis terhadap orang lain.
3. *Conscientiousness* menggambarkan individu yang ambisius, teratur, memiliki pengendalian diri, terorganisir, dan fokus pada pencapaian. Individu dengan skor tinggi dalam *Conscientiousness* umumnya pekerja keras, tekun, peka terhadap suara hati, dan tepat waktu. Di sisi lain, individu dengan skor rendah cenderung tidak terorganisir, ceroboh, malas, tidak memiliki tujuan, dan mudah menyerah.
4. *Negative emotionality* melibatkan individu yang cenderung mudah cemas, temperamental, emosional, mengasihani diri, dan rapuh terhadap gangguan yang berhubungan dengan stres. Sebaliknya, individu dengan skor *Negative emotionality* rendah umumnya lebih tenang, memiliki temperamen lembut, dan merasa puas dengan diri sendiri.
5. *Openness to experience* mencerminkan kepribadian seseorang yang secara konsisten mencari pengalaman berbeda dan beragam. Individu dengan skor tinggi dalam *Openness to experience* cenderung memiliki minat yang luas terhadap pengalaman baru.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Big Five Personality* memiliki lima faktor kepribadian yang dapat digunakan untuk menggambarkan kepribadian individu, yaitu ekstreversi, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Negative emotionality*, dan *Openness to experience*.

E. Peran Mediasi *Big Five Personality* Dalam Hubungan *Adversity quotient* Dengan *Bedtime procrastination* Pada Remaja

Adversity quotient adalah sebuah konsep yang mengukur kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, hambatan, atau kesulitan dalam hidup. *Adversity quotient* mencakup komponen seperti daya tahan, ketahanan, dan kesiapan mental untuk menghadapi masalah. *Adversity quotient* yang tinggi dapat membantu individu mengatasi situasi sulit dengan lebih baik.

Bedtime procrastination adalah perilaku menunda waktu tidur tanpa alasan yang kuat. Ini bisa berarti seseorang sengaja menunda waktu tidur meskipun mereka tahu bahwa tidur lebih awal lebih baik bagi kesehatan mereka. Hal ini dapat merujuk pada kebiasaan mengejar aktivitas yang tidak perlu di malam hari, seperti menonton TV, berselancar di internet, atau bermain game, sehingga tidur larut.

Big Five Personality Traits adalah model psikologis yang mengidentifikasi lima dimensi utama kepribadian manusia. Kelima dimensi ini adalah: *Ekstreversion* (Tingkat ekstroverti dan sosialitas), *Agreeableness* (Tingkat keramahan dan kerjasama) *Conscientiousness* (Tingkat keteraturan, kedisiplinan, dan tanggung jawab), *Negative emotionality* (Emotional Stability) Tingkat stabilitas emosi atau kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, *Openness to Experience* (Tingkat ketertarikan terhadap pengalaman baru dan fleksibilitas berpikir)

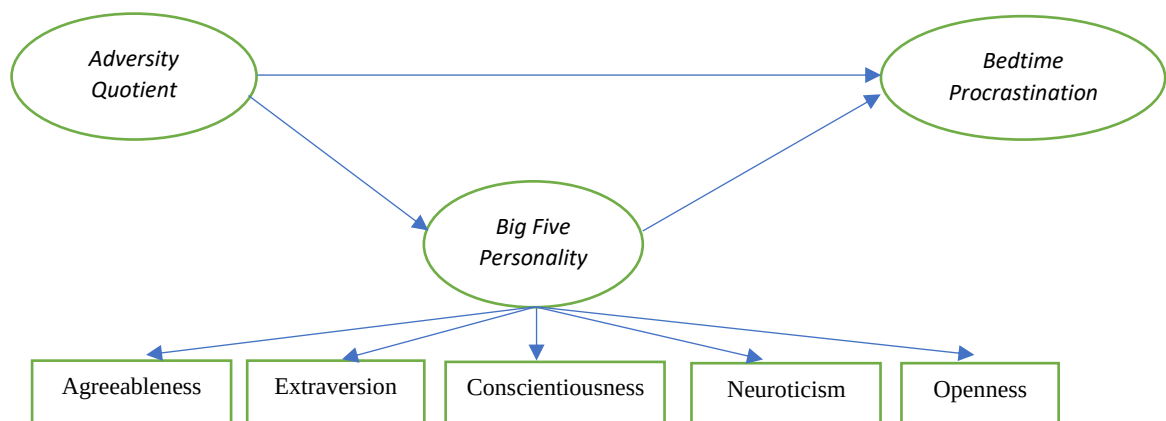
Adversity quotient memiliki pengaruh langsung pada perilaku *Bedtime procrastination*. Misalnya, seseorang dengan *Adversity quotient* yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatasi stres dan tekanan, sehingga mereka tidak merasa perlu menunda tidur untuk menghindari atau mengatasi masalah.

Big Five Personality Traits dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan ini. Misalnya, tingkat *Conscientiousness* yang tinggi dapat mengurangi kecenderungan *Bedtime procrastination* karena individu yang lebih konsisten dan disiplin cenderung memiliki jadwal tidur yang lebih teratur.

Faktor lain seperti *Negative emotionality* (tingkat kecenderungan emosi negatif) juga dapat memediasi hubungan ini. Seseorang yang memiliki *Negative emotionality* yang tinggi lebih cenderung mengalami stres dan kegelisahan, yang dapat menyebabkan *Bedtime procrastination*.

Selain itu, *Ekstraversi* atau *Openness to Experience* juga dapat mempengaruhi kebiasaan tidur. Orang yang lebih ekstroversi lebih cenderung melakukan aktivitas sosial di malam hari, sementara orang yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru lebih tertarik untuk mengejar hobi atau eksplorasi yang memakan waktu di malam hari.

F. Kerangka berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Adversity quotient, yang mengacu pada kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi tantangan, dapat memengaruhi kecenderungan untuk menunda waktu tidur (*Bedtime procrastination*). Individu dengan AQ tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan mengatasi gangguan, sehingga mereka lebih disiplin dalam mengatur rutinitas tidur. Sebaliknya, AQ yang rendah dapat

meningkatkan risiko procrastination akibat kesulitan mengatasi hambatan atau gangguan.

Big Five Personality (*Conscientiousness*, *Neuroticism*, *Openness*, *Ekxtraversion*, dan *Agreeableness*) berperan sebagai mediator dalam hubungan antara AQ dan BTP. Masing-masing dimensi ini memengaruhi cara individu menghadapi tantangan dan mengatur perilaku tidur mereka:

Conscientiousness (Kedisiplinan): Individu dengan skor *conscientiousness* tinggi cenderung lebih terorganisasi dan bertanggung jawab, yang membantu mereka memanfaatkan AQ untuk mengurangi procrastination. *Neuroticism* (Kestabilan Emosi): Tingkat neuroticism yang tinggi dapat mengurangi efek positif AQ karena individu lebih rentan terhadap stres, sehingga lebih sulit mengatasi gangguan tidur. *Openness* (Keterbukaan): Keterbukaan dapat memperkuat hubungan AQ-BTP melalui kreativitas dalam menyelesaikan hambatan tidur. *Ekxtraversion* (Ekstroversi): Ekstroversi dapat memengaruhi pola hubungan AQ dengan BTP, terutama terkait aktivitas sosial yang mungkin memperpanjang waktu tidur. *Agreeableness* (Keramahan): Individu yang ramah lebih mungkin menerima saran atau strategi baru, memanfaatkan AQ mereka untuk mengurangi procrastination.

Adversity quotient memberikan fondasi untuk menghadapi tantangan, tetapi efektivitasnya dalam mengurangi *Bedtime procrastination* dapat dimaksimalkan atau dihambat oleh ciri-ciri kepribadian individu dalam dimensi *Big Five Personality*.

G. Hipotesis

Emerging adulthood, yang merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa, sering kali ditandai dengan tantangan dalam mengelola waktu, termasuk kebiasaan tidur. Salah satu fenomena yang sering ditemukan pada kelompok usia ini adalah *Bedtime procrastination*, yaitu penundaan waktu tidur meskipun tidak ada alasan eksternal yang mengharuskan individu untuk begadang. Faktor internal

seperti *Adversity quotient* (AQ), yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengatasi hambatan, dan kepribadian berdasarkan teori *Big Five Personality*, dapat memengaruhi kecenderungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara AQ dan BTP serta peran mediasi dari dimensi kepribadian dalam konteks *emerging adulthood* di Kota Malang. Berdasarkan tinjauan literatur dan teori yang relevan, berikut adalah hipotesis yang diajukan:

1. Ada pengaruh antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang
2. *Big Five Personality* memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada *emerging adulthood* di Kota Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hubungan antara beberapa variabel dalam penelitian secara statistik. Menurut Azwar (2018), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada pengukuran dan pengolahan data numerik, yang dihasilkan dari suatu variabel atau konstruk yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data seperti alat ukur/skala, tes, atau observasi, serta menggunakan analisis statistik untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian.

Menurut Arikunto (2010), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan positivistik dan berdasarkan pada pengumpulan data yang terukur dan terstruktur. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang objektif dan cermat, serta menggunakan analisis statistik untuk menguji hipotesis dan memvalidasi temuan penelitian.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan metode pengumpulan data yang sistematis dan terstruktur, serta menggunakan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian ini juga didasarkan pada pengukuran dan pengolahan data numerik dari suatu variabel atau konstruk yang diteliti. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hubungan antara beberapa variabel dalam penelitian secara statistik, serta menggunakan pendekatan positivistik dan metode pengumpulan data yang objektif dan cermat.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, yaitu data dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu (Hayes, A. F. 2013). Penelitian ini juga menggunakan metode analisis regresi mediasi untuk menguji peran mediasi *Big*

Five Personality dalam hubungan antara *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination*.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2017) Variabel bebas adalah faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat). Istilah lain yang sering digunakan untuk variabel bebas meliputi variabel stimulus, prediktor, dan antecedent. Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas diidentifikasi sebagai *Adversity quotient*.

2. Variabel Mediasi

Menurut Tuckman dalam Sugiyono (2017) Variabel mediasi adalah variabel yang secara konseptual memengaruhi keterkaitan antara variabel independen dan dependen, menjadikannya sebagai hubungan tidak langsung. Variabel mediasi berfungsi sebagai elemen penyela atau perantara di antara variabel independen dan dependen, sehingga pengaruh variabel independen terhadap perubahan atau munculnya variabel dependen tidak bersifat langsung. Dalam kerangka penelitian ini, variabel mediasi diidentifikasi sebagai *Big Five Personality*.

3. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2017) Variabel terikat adalah variabel yang mendapat pengaruh atau menjadi hasil dari keberadaan variabel bebas. Variabel ini umumnya dikenal sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuensi. Dalam konteks penelitian ini, variabel terikat diidentifikasi sebagai *Bedtime procrastination*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Adversity quotient*

Adversity quotient adalah konsep psikologis yang mengukur kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengatasi, dan tumbuh dari tantangan, kesulitan, dan

kegagalan dalam hidup. *Adversity quotient* mencakup kesiapan mental, emosional dan perilaku. Keseluruhan dimensi COORE (*Control, Origin and Ownership, Reach, dan Endurance*) membentuk kerangka kerja yang membantu seseorang untuk memahami, mengukur, dan meningkatkan *Adversity quotient* mereka. Pengukuran *Adversity quotient* dalam penelitian ini menggunakan skala *Adversity quotient* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti yang mengacu pada teori *Adversity quotient* (Stoltz, 2005)

2. *Big Five Personality*

Kepribadian *big five* merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh individu dimana didalamnya terdiri dari lima dimensi utama yaitu *Ekstraversi, Agreeableness, Conscientiousness, Negative emotionality, dan Openness to New Experience*. Pengukuran kepribadian *big five* ini menggunakan skala *big five inventory 2* oleh Awaludin Ahya dan I Gede Bagus Siaputra yang mengacu pada teori McCrae dan Costa. Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang mencerminkan lima dimensi kepribadian.

3. *Bedtime procrastination*

Bedtime prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk menunda waktu tidur secara konsisten, meskipun mereka menyadari bahwa tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka serta dampak buruk dari menunda waktu tidur dapat menyebabkan kurang tidur serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental. *Bedtime procrastination* terdiri dari tiga dimensi yakni keterlambatan, kurangnya alasan yang rasional dan memiliki konsekuensi negatif. Pengukuran penundaan waktu tidur ini menggunakan skala *Bedtime procrastination* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti yang mengacu pada teori *bedtime procrastination* (Kroese et al., 2016) Skala BPS terdiri dari beberapa pernyataan yang mengevaluasi perilaku menunda waktu tidur.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merujuk pada sekelompok individu atau objek yang memiliki ciri-ciri umum. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk menjadi fokus studi dan kemudian digunakan sebagai dasar untuk membuat kesimpulan (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, jumlah populasi yang diperoleh sebesar 192.802 orang yang tersebar di 5 kecamatan yakni Kecamatan Kedung Kendang, Lowokwaru, Kelojen, Belimbing dan Kecamatan Sukun. (Badan Pusat Statistik, 2022)

2. Sampel

Proses pengambilan sampel dari populasi dilakukan dengan maksud mewakili seluruh populasi, sehingga kesimpulan penelitian dapat dianggap sebagai representatif untuk populasi tersebut. Sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi secara keseluruhan. (Azwar, 2017). Suatu sampel dari populasi sebisa harus dapat representatif atau mewakili populasi tersebut (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini menggunakan tabel *krejcie-morgan* dalam menentukan ukuran sampel yang dibutuhkan. Untuk menentukan ukuran sampel (S) dari ukuran populasi sebesar 192.802 orang dengan tingkat kepercayaan 95% maka ukuran minimum sampel yang diperlukan sebesar 377 orang. Krejcie dan Morgan (1970).

Tabel 3. 1 Tabel penentuan ukuran sampel dengan tabel krejcie-morgan

N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	150	108	460	210	2000	322
15	14	160	113	480	214	2200	327
20	19	170	118	500	217	2400	331
25	24	180	123	550	226	2600	335
30	28	190	127	600	234	2800	338
35	32	200	132	650	242	3000	341
40	36	210	136	700	248	3500	346
45	40	220	140	750	254	4000	351
50	44	230	144	800	260	4500	354
55	48	240	148	850	265	5000	357
60	52	250	152	900	269	6000	361
65	56	260	155	950	274	7000	364
70	59	270	159	1000	278	8000	367
75	63	280	162	1100	285	9000	368
80	66	290	165	1200	291	10000	370
85	70	300	169	1300	297	15000	375
90	73	320	175	1400	302	20000	377
95	76	340	181	1500	306	30000	379
100	80	360	186	1600	310	40000	380
110	86	380	191	1700	313	50000	381
120	92	400	196	1800	317	75000	382
130	97	420	201	1900	320	100000	384
140	103	440	205				

Sumber : Sugiyono (2009)

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan, terdapat berbagai teknik sampling yang dapat diterapkan. Secara umum, teknik sampling dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu probability sampling dan nonprobability sampling (Sugiyono, 2018) Dalam penelitian ini, digunakan teknik sampling nonprobability,

yang mengacu pada pendekatan di mana setiap unsur atau anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu suatu metode pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan penelitian, serta ciri-ciri atau sifat-sifatnya sudah diketahui sebelumnya. (Sugiyono, 2012). Ciri-ciri yang menjadi ketentuan adalah :

- a) Usia 18-25 tahun
- b) Tidak sedang bekerja dengan sistem shift
- c) Tidak memiliki riwayat insomnia
- d) Tidak sedang hamil
- e) Tidak memiliki anak dibawah usia 5 tahun
- f) Tidur diatas jam 23.00 tanpa alasan yang jelas
- g) Merasa lelah di keesokan harinya
- h) Mengantuk pada saat jam kerja/sekolah
- i) Konsentrasi yang buruk

Kelompok usia 18-25 tahun dikenal sebagai *emerging adulthood*, fase transisi dari remaja ke dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan peningkatan tanggung jawab. Pada tahap ini, individu sering mengalami perubahan dalam pola tidur dan rentan terhadap perilaku seperti *Bedtime procrastination* (Arnett, 2000). Krose (2015) menunjukkan bahwa kelompok usia ini memiliki tingkat self-regulation yang masih berkembang, sehingga lebih rentan terhadap kebiasaan menunda tidur.

Pekerja dengan sistem shift sering mengalami gangguan ritme sirkadian yang memengaruhi pola tidur (Rajaratnam & Arendt, 2001). Untuk memastikan bahwa *Bedtime procrastination* yang diamati tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti jadwal kerja yang tidak teratur, subjek dengan pekerjaan shift dikecualikan. Krose (2015) juga menyebutkan bahwa pekerjaan shift dapat menjadi variabel perancu dalam studi terkait pola tidur.

Insomnia adalah gangguan tidur yang kompleks dan berbeda dari *Bedtime procrastination*. Untuk memastikan bahwa penundaan waktu tidur yang diamati bukan disebabkan oleh gangguan tidur klinis, subjek dengan riwayat insomnia dikecualikan. Menurut Harvey et al. (2011), individu dengan insomnia memiliki pola tidur yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang melakukan *Bedtime procrastination*.

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan, yang dapat memengaruhi pola tidur dan tingkat kelelahan (Lee, 2005). Untuk menghindari variabel perancu, subjek yang sedang hamil dikecualikan. Krose (2015) mendukung bahwa perubahan hormonal selama kehamilan dapat mengganggu validitas studi tentang *Bedtime procrastination*.

Mengasuh anak kecil sering menyebabkan gangguan tidur pada orang tua karena kebutuhan perawatan di malam hari. Untuk memastikan bahwa *Bedtime procrastination* tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tanggung jawab pengasuhan, subjek dengan anak kecil dikecualikan. Mindell et al. (2009) menunjukkan bahwa orang tua dengan anak kecil sering mengalami gangguan tidur yang signifikan.

Tidur larut malam tanpa alasan yang jelas merupakan indikator utama dari *Bedtime procrastination*, yaitu menunda waktu tidur meskipun tidak ada kebutuhan eksternal yang mendesak (Kroese et al., 2014). Penelitian Krose (2015) menemukan bahwa kebiasaan ini sering kali dikaitkan dengan kurangnya kontrol diri.

Kelelahan di pagi hari adalah konsekuensi umum dari *Bedtime procrastination*, yang mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang cukup dan berkualitas (Kroese et al., 2014). Menurut Hagger et al. (2010), kelelahan ini berdampak negatif pada produktivitas dan kesejahteraan individu.

Mengantuk di siang hari selama jam kerja atau sekolah menunjukkan kurangnya tidur yang cukup, yang sering kali disebabkan oleh *Bedtime procrastination*. Kroese (2015) menemukan bahwa individu dengan kebiasaan ini lebih cenderung merasa mengantuk di siang hari, yang memengaruhi kinerja mereka.

Kurangnya tidur akibat *Bedtime procrastination* dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi yang buruk (Killgore, 2010). Kroese (2015) juga menyebutkan bahwa kurang tidur secara signifikan memengaruhi kemampuan konsentrasi dan pengambilan keputusan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan sebuah metode pengumpulan data yang menggunakan skala untuk memperoleh data atau informasi dari objek penelitian yang akan diteliti (Bungin, 2005). Metode ini digunakan untuk membantu peneliti memperoleh informasi dimana data atau informasi yang didapatkan akan digunakan untuk menjelaskan teori yang digunakan dalam penelitian.

Menurut Arikunto (2010) metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data, mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala sebagai pernyataan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan data melalui respon terhadap pernyataan yang ada.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala *Adversity quotient*, *Bedtime procrastination* dan *big five inventory* dengan model likert. Skala dalam penelitian ini terdapat Item favorable dan unfavorable dengan kategori SS: Sangat Sesuai, S: Sesuai, TS: Tidak Sesuai, dan STS: Sangat Tidak Sesuai.

1. Skala *Adversity quotient***Tabel 3. 2 Blue print skala *Adversity quotient***

Aspek	Indikator	Item		
		F	UF	Total
Kendali diri (Control)	Mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah yang dihadapi.	12, 25	13, 48	4
	Mencari informasi dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi situasi.	11, 26	14, 47	4
	Memiliki sikap positif dan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan hasilnya.	10, 27	15, 46	4
Asal- usul dan pengakuan (Origin dan Ownership)	Menerima tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan mereka.	9, 28	16, 45	4
	Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal untuk masalah yang dihadapi.	8, 29	17, 44	4
	Berkomitmen untuk menyelesaikan masalah atau situasi yang dihadapi.	7, 30	18, 43	4
Reach (Jangkauan)	Melihat masalah dalam konteks yang lebih luas dan jangka panjang.	6, 31	19, 42	4
	Berpikir kreatif dalam mencari solusi yang tidak terlihat sebelumnya.	5, 32	20, 41	4
	Mencari peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran dari setiap situasi.	4, 33	21, 40	4
Endurance (Ketahanan)	Bertahan dan terus berjuang bahkan ketika menghadapi kesulitan dan rintangan.	3, 34	22, 39	4
	Memiliki kemampuan untuk mengatasi kelelahan dan tekanan emosional.	2, 35	23, 38	4
	Mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun ada hambatan.	1, 36	24, 37	4
Total Item		24	24	48

2. Skala *Bedtime procrastination*

Tabel 3. 3 Blue print skala *Bedtime procrastination*

Aspek	Indikator	Item		
		F	UF	Total
Keterlambatan	Kesulitan dalam menentukan prioritas waktu untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas	1,28	10,19	4
	Kesulitan dalam merencanakan dan mengatur waktu secara efektif	2,29	11,20	4
	Tidak ada hambatan nyata atau alasan luar biasa yang dapat membenarkan penundaan.	3,30	12,21	4
Kurangnya alasan yang rasional	Menunjukkan pola penundaan yang konsisten tanpa adanya alasan yang rasional	4,31	13,22	4
	Penundaan waktu tidur yang disengaja meskipun sadar akan dampak buruknya	5,32	14,23	4
	Penurunan kesejahteraan emosional atau mood yang negatif.	6,33	15,24	4
Memiliki konsekuensi negatif	Penurunan kualitas hasil atau pekerjaan sebagai dampak dari penundaan waktu tidur	7,34	16,25	4
	Adanya dampak negatif pada kesehatan fisik akibat kurang tidur	8,35	17,26	4
	Menunjukkan penurunan kinerja kognitif dan daya ingat	9,36	18,27	4
Total Item		18	18	36

3. Skala Big Five Inventory

Pengukuran kepribadian big five ini menggunakan skala big five inventory 2 oleh Awaludin Ahya dan I Gede Bagus Siaputra 2021. Hasil analisis Evaluasi Bukti Validitas didapatkan nilai rata – rata loading faktor $>0,40$ pada masing-masing butir terhadap dimensi. Sedangkan nilai validitas konvrgen diksriminan menunjukkan korelasi antara BFI-1 dan BFI2 dan Take Five memiliki nilai korelasi positif dengan nilai r rata-rata sebesar $>0,50$ pada masing maisng dimensi. Sedangkan nilai reliabilitas BFI-2 Bahasa Indonesia menunjukkan hasil yang reliabel dengan nilai rata rata alfa $>0,70$ pada semua dimensi

Tabel 3. 4 Blue print skala big five inventory

Dimensi	Faset	Item		Total
		F	UF	
Open Mindedness	<i>Aesthetic sensitivity</i>	5	20	2
	<i>Intellectual curiosity</i>	25	10	2
	<i>Creative imagination</i>	15	30	2
Conscientiousness	<i>Organization</i>	18	3	2
	<i>Productiveness</i>	23	8	2
	<i>Responsibility</i>	13	28	2
	<i>Sociability</i>	16	1	2
Ekstraversi	<i>Assertiveness</i>	6	21	2
	<i>Energy level</i>	11	26	2
	<i>Compassion</i>	2	17	2
Agreeableness	<i>Respectfulness</i>	22	7	2
	<i>Trust</i>	12	27	2
	<i>Anxiety</i>	4	19	2
Negative emotionality	<i>Depression</i>	9	24	2
	<i>Emotional volatility</i>	29	14	2
Total Item		15	15	30

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan elemen krusial dalam metode ilmiah, karena melalui proses analisis, data penelitian dapat diberikan makna yang relevan untuk memecahkan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan metode Partial Least Square (PLS) melalui perangkat lunak SmartPLS versi 3. PLS merupakan salah satu teknik penyelesaian Struktural Equation Modeling (SEM) yang memberikan tingkat fleksibilitas yang tinggi dalam menghubungkan teori dan data. Metode PLS-SEM digunakan karena dapat menangani model dengan variabel mediasi serta lebih sesuai untuk data dengan distribusi yang tidak normal (Hair et al., 2019). PLS-SEM juga memungkinkan analisis hubungan kausalitas secara lebih fleksibel dibanding CB-SEM. Metode ini mampu melakukan analisis jalur (path) dengan variabel laten, sehingga sering digunakan dalam penelitian ilmu sosial. PLS dianggap sebagai metode analisis yang kuat karena tidak bergantung pada banyak asumsi. Selain itu, PLS tidak memerlukan distribusi normal multivariate pada data, dan dapat digunakan untuk sampel yang tidak besar (Ghozali & Lantan, 2014)

Partial Least Square (PLS) tidak hanya dapat memverifikasi teori, tetapi juga untuk menjelaskan adanya atau tidak adanya hubungan antar variabel laten. Metode ini cocok untuk penelitian berbasis prediksi, serta dapat digunakan untuk menganalisis konstruk yang dibentuk dengan indikator refleksif dan formatif. PLS dapat sekaligus menganalisis konstruk dengan indikator refleksif dan formatif, suatu hal yang tidak dilakukan oleh SEM berbasis kovarian yang dapat menghasilkan model unidentified. Pemilihan metode PLS didasarkan pada adanya empat variabel laten dalam penelitian ini yang dibentuk dengan indikator refleksif, diukur menggunakan pendekatan refleksif *second order factor* Ghazali & Lantan, 2014) sehingga diperlukan konfirmasi atas hubungan antar variabel laten.

Analisis *second order factor*, menggunakan pendekatan *repeated indicators* atau juga dikenal dengan hierarchical component model. Meskipun pendekatan ini melibatkan pengulangan jumlah variabel manifest atau indikator, namun memiliki keunggulan karena dapat diestimasi dengan algoritma standar PLS (Ghozali & Lantan, 2014).

1. Model Pengukuran atau Outer Model

a. Evaluasi Bukti Validitas

Validasi adalah proses evaluasi seberapa efektif suatu instrumen pengukuran atau tes dalam mengukur secara tepat apa yang dimaksudkan. Evaluasi Bukti Validitas bertujuan memastikan bahwa alat pengukur tersebut mampu mengukur konsep atau variabel yang dimaksudkan, dan bukan hal yang berbeda atau tidak relevan. Saat mengevaluasi bukti validitas, perlu dipastikan bahwa instrumen pengukuran atau tes benar-benar mencerminkan konsep atau karakteristik yang ingin diukur. Validasi dilakukan terhadap seluruh item pertanyaan atau pernyataan pada setiap variabel. Proses validasi melibatkan beberapa tahap, termasuk uji *content validity*, *convergent validity*, *Average Variance Extracted (AVE)*, dan *discriminant validity*.

1) *Content Validity*

Validitas konten adalah salah satu jenis validitas dalam pengukuran atau penilaian yang digunakan untuk menilai sejauh mana instrumen pengukuran atau tes mencakup aspek-aspek yang relevan dari konsep yang sedang diukur. Ini mengukur sejauh mana instrumen tersebut mencerminkan secara lengkap dan akurat domain atau isi dari konsep yang ingin diukur. Proses pengukuran validitas konten melibatkan analisis secara mendalam terhadap konten atau isi dari instrumen tersebut oleh para ahli atau pakar di bidangnya. Ahli akan menilai apakah setiap item atau pertanyaan dalam instrumen tersebut benar-benar mencakup aspek-aspek penting dari konsep yang sedang diukur.

2) *Convergent Validity*

Pengukuran konvergensi merujuk pada evaluasi sejauh mana setiap item pertanyaan dapat mengukur dimensi variabel yang sama. Oleh karena itu, hanya item pertanyaan yang memiliki tingkat signifikansi lebih besar dari dua kali standar error dalam pengukuran item pertanyaan variabel penelitian yang dianggap penting. Validitas konvergen terpenuhi ketika setiap variabel memiliki nilai *Average Variance Extracted (AVE)* di atas 0.5, dengan nilai loading untuk setiap item melebihi 0.5 (Ghozali, 2012)

3) *Discriminant Validity*

Discriminant Validity digunakan untuk menilai seberapa berbeda tiga variabel satu sama lain. Validitas diskriminan terpenuhi jika nilai korelasi antara variabel dengan dirinya sendiri lebih tinggi dibandingkan dengan nilai korelasi dengan variabel lainnya. Evaluasi Bukti Validitas diskriminan juga dapat dilihat dari nilai *cross loading*, di mana nilai *cross loading* setiap item pernyataan variabel ke variabel

itu sendiri harus lebih besar daripada nilai korelasi item pernyataan ke variabel lainnya (Ghozali & Lantan, 2014).

4) *Average Variance Extrated (AVE)*

Average Variance Extracted (AVE) digunakan untuk menilai validitas item pertanyaan dengan melihat persentase rata-rata nilai variance extracted antar item pertanyaan atau indikator suatu variabel sebagai ringkasan indikator konvergen. Syarat yang baik adalah jika AVE masing-masing item pertanyaan memiliki nilai di atas 0.5 (Ghozali, 2012).

b. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada seberapa konsisten dan stabil suatu alat pengukur dalam mengukur sesuatu yang seharusnya diukur dari waktu ke waktu, serta sejauh mana alat tersebut bebas dari kesalahan atau variasi yang tidak terkait dengan variabel yang diukur. Untuk menguji reliabilitas, dapat dilakukan dengan menggunakan *Composite Reliability*, di mana suatu variabel dianggap reliabel jika memiliki nilai *Composite Reliability* $\geq 0,7$ (Sekaran, 2014).

c. Model Struktural atau Inner Model

Inner model (*inner relation, structural model, dan substantive theory*) menguraikan hubungan antara variabel laten berdasarkan teori substantif. Model struktural dinilai menggunakan *R-square* untuk variabel dependen, *Stone-Geisser Q-square test* untuk predictive relevance, serta uji t dan signifikansi dari koefisien parameter jalur struktural. Saat mengevaluasi model dengan PLS, evaluasi dimulai dengan menilai *R-square* untuk setiap variabel laten dependen. Interpretasinya sebanding dengan interpretasi dalam regresi. Perubahan nilai *R-square* dapat digunakan untuk menilai sejauh mana variabel laten independen tertentu mempengaruhi variabel laten dependen dengan signifikansi yang substansial (Ghozali, 2012). Selain melihat nilai *R-square*,

model Partial Least Square (PLS) juga dinilai dengan mempertimbangkan *Q-square* untuk relevansi prediktif pada model konstruktif. *Q square* mengukur seberapa baik nilai observasi yang dihasilkan oleh model dan juga estimasi parameter.

d. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis full model structural equation modeling (SEM) menggunakan software Smart PLS. Dalam pengujian full model structural equation modeling, selain memverifikasi teori, juga diupayakan untuk menjelaskan adanya atau tidaknya keterkaitan antara variabel laten (Ghozali, 2012). Evaluasi hipotesis dilakukan dengan memeriksa nilai perhitungan *Path coefficient* pada uji inner model. Suatu hipotesis dianggap diterima jika nilai T statistik melebihi T tabel 1,96 (α 5%), yang menyiratkan bahwa jika nilai T statistik setiap hipotesis lebih besar dari nilai T tabel, maka hipotesis tersebut dapat dianggap diterima atau terbukti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Kota Malang, yang dikenal sebagai kota pendidikan dan wisata. Kota ini memiliki populasi remaja akhir dan dewasa awal yang besar, termasuk mahasiswa dari berbagai daerah, pekerja, dan pelajar. Hal ini memberikan karakteristik sosial yang kompleks, menjadikannya lokasi yang relevan untuk mengkaji hubungan antara *Adversity quotient*, *Big Five Personality*, dan *Bedtime procrastination*.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan dari Juni 2023 hingga Oktober 2024. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner digital yang disebarluaskan kepada responden yang sesuai dengan kriteria inklusi.

3. Jumlah Subyek

Penelitian melibatkan 574 responden, lebih besar dari perhitungan menggunakan tabel Krejcie-Morgan untuk populasi besar. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi:

- a) Usia 18-30 tahun
- b) Tidak sedang bekerja dengan sistem shift
- c) Tidak memiliki riwayat insomnia
- d) Tidak sedang hamil
- e) Tidak memiliki anak dibawah usia 5 tahun
- f) Tidur diatas jam 23.00 tanpa alasan yang jelas
- g) Merasa lelah di keesokan harinya
- h) Mengantuk pada saat jam kerja/sekolah
- i) Konsentrasi yang buruk

Pemilihan kriteria ini bertujuan untuk mendapatkan sampel yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu memahami peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination*.

Dari 574 responden, 480 data digunakan dalam analisis setelah melalui proses data cleaning. Sebanyak 94 data dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria validitas, seperti pengisian tidak lengkap atau pola jawaban yang tidak konsisten.

4. Prosedur Dan Administrasi Pengambilan Data

Responden diminta mengisi skala penelitian yang terdiri dari:

- a) Skala *Adversity quotient* berdasarkan teori Stoltz (2005).
- b) Big Five Inventory-2 (BFI-2) versi Bahasa Indonesia.
- c) Skala *Bedtime procrastination*.
- d) Sebelum pengumpulan data, dilakukan uji coba skala untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur.
- e) Kuesioner disebarakan melalui platform media sosial, komunitas mahasiswa, dan jaringan profesional di Kota Malang.

5. Hambatan – Hambatan Yang Dijumpai Dalam Pelaksanaan Penelitian

- a) Kesulitan menjangkau responden spesifik: Meskipun populasi cukup besar, tidak semua memenuhi kriteria inklusi.
- b) Tingkat respons rendah pada awal pengumpulan data: Hal ini diatasi dengan strategi pengingat dan kerja sama dengan komunitas lokal.
- c) Keterbatasan waktu pengumpulan data: Penyesuaian jadwal dilakukan untuk mengakomodasi jumlah responden yang memadai.

B. Hasil Penelitian

Analisis penelitian ini dianalisis dengan pendekatan kuantitatif dimana analisis yang digunakan adalah statistic deskriptif dan pengujian hipotesis dengan Partial List Square (PLS). Variabel yang terkait dengan penelitian ini adalah *Adversity quotient*, *Big Five Personality* dan *Bedtime procrastination*.

1. Demografik Responden

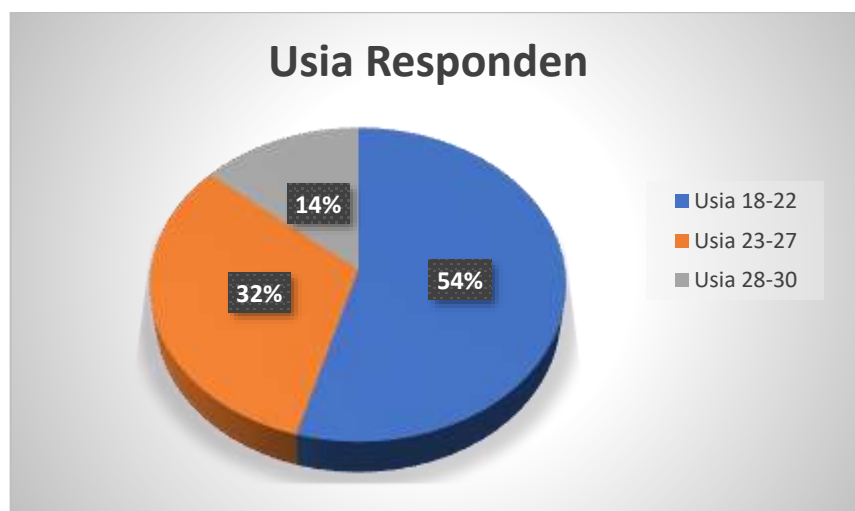
a) Jenis Kelamin Responden



Gambar 4. 1 Jenis Kelamin Responden

Penelitian ini memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibanding laki-laki yakni 57% (274 orang perempuan) dan 43% (206 Orang laki-laki). Hal ini dapat memengaruhi hasil penelitian jika variabel yang diteliti (misalnya AQ atau BTP) memiliki perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Penting untuk mempertimbangkan perbedaan ini dalam analisis lebih lanjut.

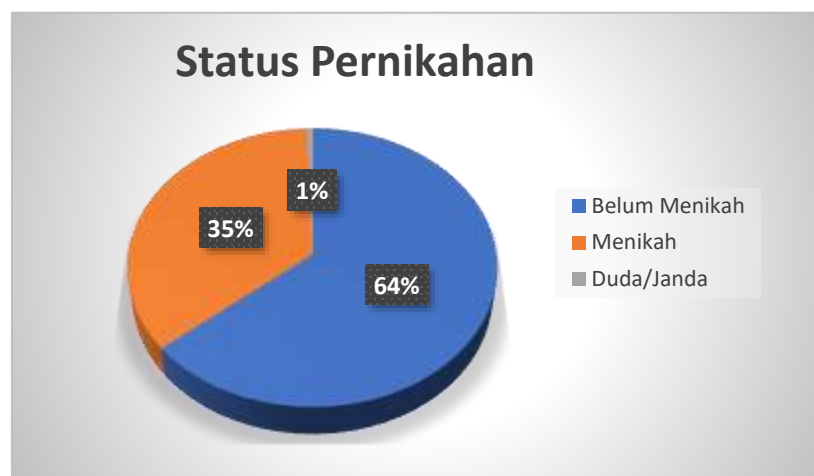
b) Usia Responden



Gambar 4. 2 Usia Responden

Berdasarkan kategori usia mayoritas responden berada dalam rentang usia muda 18-22 tahun (54%), yang mana mereka sering kali lebih terpapar pada kebiasaan *Bedtime procrastination* (BTP) karena gaya hidup atau aktivitas mereka. Kemudian rentang usia 23-27 (32%). Responden usia 28-30 lebih sedikit yakni 14%, sehingga analisis berdasarkan usia menunjukkan dominasi tren dari kelompok usia muda.

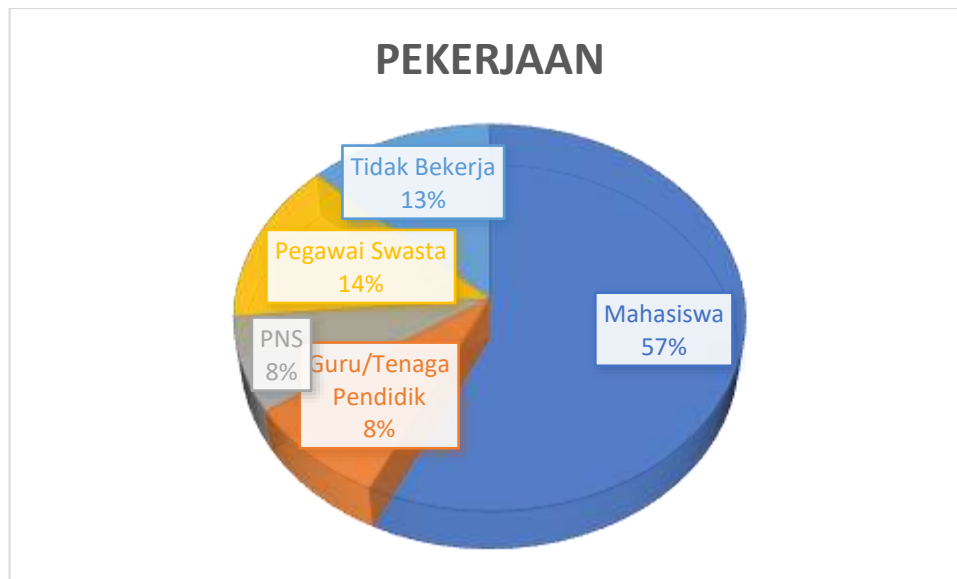
c) Status Pernikahan



Gambar 4. 3 Status Pernikahan Responden

Berdasarkan demografi status pernikahan mayoritas responden belum menikah, yang ke an besar berhubungan dengan status usia mereka (18-27 tahun). Status pernikahan dapat memengaruhi perilaku dalam variabel seperti AQ dan BTP, karena tanggung jawab dan gaya hidup seseorang sering kali berubah setelah menikah.

d) Status Pekerjaan



Gambar 4. 4 Status Pekerjaan Responden

Status pekerjaan responden didominasi oleh mahasiswa, yang sesuai dengan dominasi kelompok usia muda. Mahasiswa sering menghadapi tantangan seperti manajemen waktu, yang bisa memengaruhi *Adversity quotient* (AQ) dan *Bedtime procrastination* (BTP).

2. Statistic Deskriptif

Tabel 4.1 Statistik deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_O	480	12	25	17.67	3.928
Total_C	480	16	32	23.21	5.679
Total_E	480	12	24	17.40	4.132
Total_A	480	8	17	11.60	3.031
Total_N	480	10	24	17.02	4.484
Total_AQ	480	46	92	66.09	15.175
Total_BTP	480	50	100	70.30	17.873
Valid N (listwise)	480				

a) *Openness*

Skor terendah untuk tipe kepribadian *openes* menunjukkan tingkat yang sangat rendah. Skor tertinggi menunjukkan tingkat *openes* yang sangat tinggi. Rata-rata tingkat tipe kepribadian *openes* berada di kategori sedang, menunjukkan mayoritas responden cukup terbuka terhadap ide baru, pengalaman, atau cara berpikir yang berbeda. Variasi skor moderat, menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kepribadian yang *openes* yang tidak terlalu jauh berbeda.

b) *Conscientiousness*

Skor terendah dari tipe kepribadian *conscientiousness* menunjukkan tingkat dari tipe kepribadian *conscientiousness* yang sangat rendah. Skor tertinggi menunjukkan tipe kepribadian *conscientiousness* yang sangat tinggi. Rata-rata tingkat tipe kepribadian *conscientiousness* berada di kategori sedang, menunjukkan mayoritas individu dalam sampel cukup teliti, terorganisasi, dan bertanggung jawab. Variasi skor cukup besar, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara individu dengan tipe kepribadian *conscientiousness* dan yang bukan tipe kepribadian *conscientiousness* dalam sampel ini.

c) *Ekxtraversion*

Rentang skor tipe kepribadian *ekxtraversion* menunjukkan perbedaan antara individu yang sangat introvert hingga sangat ekstrovert. Rata-rata berada di kategori sedang, menunjukkan sebagian besar individu memiliki kecenderungan ekstrovert yang moderat, cenderung nyaman dalam situasi sosial tetapi tidak selalu mendominasi. Variasi skor cukup moderat, menunjukkan perbedaan tingkat ekstrasversi antar individu yang cukup signifikan.

d) *Agreeableness*

Rentang skor tipe kepribadian *agreeableness* menunjukkan variasi tipe kepribadian *agreeableness* antar individu, dari yang sangat sulit bekerja sama

hingga sangat kooperatif. Rata-rata tingkat tipe kepribadian *agreeableness* berada pada kategori rendah hingga sedang, menunjukkan kecenderungan individu yang lebih kritis atau kurang kooperatif. Variasi skor tergolong kecil, yang berarti mayoritas responden memiliki tingkat tipe kepribadian *agreeableness* yang relatif serupa.

e) *Negative emotionality*

Rentang skor tipe kepribadian *negative emotionality* menunjukkan adanya individu dengan emosi negatif yang rendah hingga sangat tinggi. Rata-rata berada di kategori sedang, menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat emosi negatif yang cukup moderat. Variasi skor moderat, menunjukkan adanya perbedaan tingkat emosi negatif di antara responden.

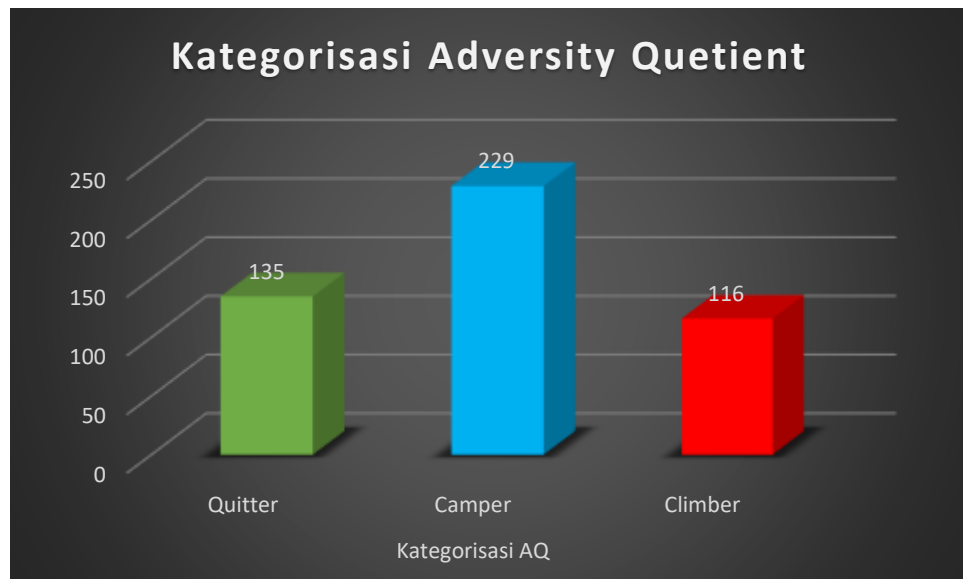
f) *Adversity quotient*

Rentang skor *Adversity quotient* menunjukkan adanya individu yang memiliki kemampuan sangat rendah hingga sangat tinggi dalam menghadapi kesulitan. Rata-rata berada di kategori sedang, menunjukkan sebagian besar responden memiliki kemampuan menghadapi kesulitan yang cukup baik namun belum optimal. Variasi skor besar, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antar individu.

g) *Bedtime procrastination*

Rentang skor *Bedtime procrastination* menunjukkan adanya individu yang jarang menunda tidur hingga sering menunda tidur secara signifikan. Rata-rata berada pada kategori tinggi, menunjukkan kecenderungan prokrastinasi tidur yang cukup serius di antara responden. Variasi yang tinggi menunjukkan adanya perbedaan besar antara individu yang prokrastinasi tidur dalam sampel ini.

a) Kategori responden berdasarkan tingkat *Adversity quotient*



Gambar 4. 5 Kategorisasi Adversity Quetient

- 1) **Quitter:** Kelompok ini memiliki AQ yang rendah, menunjukkan daya tahan yang lemah terhadap tantangan. Persentase mereka cukup signifikan, sehingga menjadi perhatian.
- 2) **Camper:** Mayoritas responden berada di kategori ini, menunjukkan daya tahan sedang terhadap tantangan. Mereka cenderung merasa nyaman di zona aman.
- 3) **Climber:** Kelompok ini memiliki AQ yang tinggi, menunjukkan kemampuan yang baik dalam menghadapi kesulitan dan terus berkembang.

Berdasarkan kategorisasi *Adversity quotient* mayoritas responden berada di kategori *Camper* dengan 229 responden.



Gambar 4. 6 Kategorisasi *Bedtime procrastination*

- 1) BTP Rendah 252 responden (52.5%) data ini menandakan mayoritas responden memiliki kebiasaan *Bedtime procrastination* yang rendah, menunjukkan mereka cenderung disiplin dalam mengatur waktu tidur.
- 2) BTP Sedang 141 responden (29.4%) Kelompok ini menunjukkan perilaku menunda tidur dalam tingkat sedang.
- 3) BTP Tinggi 87 responden (18.1%) Sebagian kecil responden memiliki kecenderungan tinggi untuk menunda tidur, yang dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup, pekerjaan, atau studi.

Distribusi ini terkait dengan fakta bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa atau berusia muda, yang dapat memiliki perilaku fleksibel tetapi belum sepenuhnya terganggu oleh kebiasaan menunda tidur.

3. Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)

Analisis ini merupakan analisis statistic multivariat yang mengestimasi pengaruh variable secara simultan dengan tujuan studi prediksi, eksplorasi atau penggambaran model structural, Hair et al (2019). Evaluasi model dalam PLS terdiri dari evaluasi model pengukuran, evaluasi model structural dan evaluasi kecocokan model.

Model pengukuran dalam penelitian ini terdiri dari pengukuran reflektif dimana variable *Adversity quotient*, *Big Five Personality* Dan *Bedtime procrastination* diukur secara reflektif. Pengukuran reflektif adalah model pengukuran di mana indikator-indikator dianggap sebagai manifestasi atau refleksi dari konstruk yang diukur Hair et al (2019). Dalam model ini, konstruk laten dianggap sebagai penyebab utama yang mempengaruhi nilai indikator. Dengan kata lain, perubahan pada konstruk laten akan tercermin dalam perubahan pada indikator. Setiap indikator yang digunakan diharapkan berkorelasi tinggi satu sama lain karena semuanya dipengaruhi oleh konstruk yang sama.

a) Reliabilitas dan Validitas Indikator

Reliabilitas Internal: Karena indikator merupakan refleksi dari konstruk, maka setiap indikator harus menunjukkan konsistensi yang tinggi, yang dievaluasi melalui *Composite Reliability* (CR) dan *Cronbach's Alpha*. Nilai di atas 0,70 menunjukkan bahwa indikator cukup reliabel dalam mencerminkan konstruk.

Validitas Konvergen: Ditunjukkan melalui *Average Variance Extracted* (AVE) yang harus lebih besar dari 0,50, memastikan bahwa indikator memiliki korelasi tinggi dengan konstruk yang diukur.

b) Validitas Diskriminan

Model reflektif memerlukan validitas diskriminan yang memadai, yang menunjukkan bahwa konstruk yang diukur cukup berbeda dari konstruk lainnya. Ini dievaluasi menggunakan kriteria *Fornell-Larcker* dan *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT). Nilai HTMT di bawah 0,90 menunjukkan perbedaan yang jelas antara konstruk yang satu dengan lainnya.

Cross Loading juga digunakan untuk memastikan bahwa indikator memiliki loading tertinggi pada konstruk yang seharusnya diukur dibandingkan pada konstruk lainnya. Karena indikator dianggap merefleksikan konstruk, jika ada indikator yang memiliki loading factor rendah ($<0,70$), hal ini dapat diartikan

bahwa indikator tersebut kurang relevan dalam mencerminkan konstruk laten. Indikator semacam itu perlu diperiksa dan mungkin dihapus agar model pengukuran lebih akurat. Dalam model reflektif, semua indikator dianggap dapat saling dipertukarkan karena mereka mencerminkan konstruk yang sama. Oleh karena itu, penghapusan atau penggantian indikator tidak mengubah makna konstruk secara keseluruhan, selama indikator-indikator lainnya tetap valid.

Pengukuran reflektif memungkinkan peneliti untuk memahami konstruk laten berdasarkan refleksi dari indikator-indikatornya. Namun, penting untuk memastikan bahwa indikator memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas agar hasil pengukuran dapat diinterpretasikan secara akurat. Dalam penelitian ini, penggunaan model reflektif untuk variabel seperti *Adversity quotient*, *Big Five Personality*, dan *Bedtime procrastination* harus didukung dengan evaluasi model pengukuran yang ketat berdasarkan kriteria yang disebutkan (Hair et al., 2021).

Dua alat ukur yang di gunakan dalam penelitian ini yakni *Bedtime procrastination* dan *Adversity quotient* di buat sendiri oleh peneliti berdarkan teori yang sudah dikemukakan. Analisis Evaluasi Bukti Validitas konten untuk kedua alat ukur ini menggunakan Indeks Validitas Aiken untuk menilai validitas butir-butir dalam dua instrumen berbeda

Indeks *Validitas* Aiken (V) dihitung dengan menggunakan formula berikut:

$$v = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Rumus Indeks Validitas Butir Aiken :

V = Indeks Kesepakatan Rater

s = Skor yang ditetapkan rater dikurangi skor terendah dalam kategori

n = banyaknya rater

c = banyaknya kategori yang dapat dipilih rater

Berdasarkan (Aiken, 1985) Nilai koefisien Aiken's V berkisar antara 0-1 dan dikatakan valid jika hasil pengujian validitas pada item soal antara 0,34-1. Kategori nilai kritis CVR yang ditentukan berdasarkan batas minimum Lawshe diantaranya:

Tabel 4. 2 Nilai Kritis Evaluasi Bukti Validitas CVR

Rentang	Kategori
0-0,33	Rendah
0,34-0,67	Sedang
0,68-1	Tinggi

1. Hasil Evaluasi Bukti Validitas Konten *Bedtime procrastination*

Validator terdiri dari atas 7 dosen yaitu Dwi Yulis Susanto, S.Psi., M.Si Universitas Gajayana Malang, Ibu Nirma Yulidya, M.Psi., Psikolog, Universitas Muhammadiyah Malang, Dr. Ide Bagus Siaputra, S.Psi., Universitas Surabaya, Bpk Awaludin Ahya, M.Si, Universitas Gajayana Malang Bpk Dillo Agusdi Putra, M.Psi., Psikolog, Universitas Gajayana Malang, Ibu Masayu Nandhia Dwi Putri, M.Psi, Psikolog, Universitas Gajayana Malang, Ibu Endah Fajri Arianti, M.Psi., Psikolog, Universitas Sahid Surakarta. Hasil pada lembar validator menyimpulkan dari ketujuh validator mengatakan bahwa alat ukur *Bedtime procrastination* tersebut layak digunakan. Adapun hasil Evaluasi Bukti Validitas alat ukur *Bedtime procrastination* berdasarkan nilai kritis Evaluasi Bukti Validitas CVR dari 36 item pernyataan, terdapat 11 butir pernyataan yang masuk dalam kategori rendah dimana nilai CVR berkisar antara 0.219 hingga 0.344, 21 butir pernyataan masuk dalam kategori sedang dengan nilai CVR berkisar antara 0.375 hingga 0.719 dan 2 butir pernyataan masuk dalam kategori tinggi dengan nilai CVR 0.813. Hasil Evaluasi Bukti Validitas konten menunjukkan bahwa sebagian besar butir pernyataan memiliki tingkat validitas sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa konten penilaian secara umum sudah cukup baik untuk digunakan.

2. Hasil Evaluasi Bukti Validitas Konten *Adversity quotient*

Validator terdiri dari atas 7 dosen yaitu Dwi Yulis Susanto, S.Psi., M.Si Universitas Gajayana Malang, Nirma Yulidya, M.Psi., Psikolog, Universitas Muhammadiyah Malang, Dr. Ide Bagus Siaputra, S.Psi. Universitas Surabaya, Awaludin Ahya, M.Si, Universitas Gajayana Malang, Dillo Agusdi Putra, M.Psi., Psikolog, Universitas Gajayana Malang, Masayu Nandhia Dwi Putri, M.Psi, Psikolog, Universitas Gajayana Malang, Endah Fajri Arianti, M.Psi., Psikolog,

Universitas Sahid Surakarta. Hasil pada lembar validator menyimpulkan dari ketujuh validator mengatakan bahwa alat ukur *Adversity quotient* tersebut layak digunakan untuk diuji cobakan. Adapun hasil Evaluasi Bukti Validitas alat ukur *Adversity quotient* berdasarkan nilai kritis Evaluasi Bukti Validitas CVR dari 48 item pernyataan, terdapat 25 pernyataan yang masuk dalam kategori rendah dimana nilai CVR berkisar antara 0.219 dan 0.375 Item pernyataan lainnya masuk dalam kategori sedang dengan nilai CVR berkisar antara 0.406-0.719 dan dapat digunakan. Hasil Evaluasi Bukti Validitas konten menunjukkan bahwa sebagian besar butir soal memiliki tingkat validitas sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa konten penilaian secara umum sudah cukup baik untuk digunakan dalam penelitian.

3. Evaluasi Bukti Validitas berdasarkan *Outer loading*, *Composite Reliability* dan *Average Extracted*

Tabel 4.3 Outer loading, Composite Reliability dan Average Extracted

Variabel	Item Pengukuran	Outer loading	Cronbach Alpha	Composite Reliability	AVE
<i>Adversity quotient</i>	AQ_1	0.747	0.933	0.934	0.651
	AQ_14	0.841			
	AQ_20	0.819			
	AQ_21	0.838			
	AQ_23	0.83			
	AQ_3	0.719			
	AQ_6	0.813			
	AQ_7	0.837			
	AQ_9	0.809			
<i>Openness</i>	BFI_10	0.829	0.794	0.798	0.616
	BFI_20	0.738			
	BFI_3	0.766			
	BFI_5	0.802			
<i>Conscientiousness</i>	BFI_1	0.913	0.74	0.761	0.792
	BFI_8	0.867			
<i>Ekstraversi</i>	BFI_11	0.812	0.848	0.851	0.621
	BFI_17	0.776			
	BFI_2	0.79			
	BFI_21	0.784			
	BFI_6	0.779			
<i>Agreeableness</i>	BFI_12	0.859	0.722	0.729	0.645
	BFI_22	0.738			
	BFI_7	0.807			
<i>Negative emotionality</i>	BFI_14	0.817	0.785	0.794	0.7
	BFI_4	0.889			
	BFI_9	0.801			
<i>Bedtime procrastination</i>	BTP_1	0.733	0.918	0.92	0.576
	BTP_10	0.8			
	BTP_12	0.755			
	BTP_14	0.777			
	BTP_15	0.76			
	BTP_19	0.71			
	BTP_2	0.745			
	BTP_21	0.775			
	BTP_25	0.757			
	BTP_7	0.776			

Berdasarkan hasil Analisa data yang telah dilakukan maka didapati kesimpulan sebagai mana berikut :

a) *Adversity quotient* (AQ)

Adversity quotient diukur dengan 9 item yang valid. Nilai *outer loading* untuk item-item ini berkisar antara 0,719 hingga 0,841, yang menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki korelasi yang kuat dalam menjelaskan konstruk *Adversity quotient*. Tingkat reliabilitas untuk *Adversity quotient* dapat diterima dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,933 dan *Composite Reliability* sebesar 0,934, keduanya jauh di atas ambang batas 0,70, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Selain itu, Convergent Validity juga terpenuhi, dengan nilai AVE sebesar 0,651, yang lebih besar dari 0,50, menandakan bahwa konstruksi ini memiliki validitas konvergen yang memadai.

b) *Openness to Experience*

Openness to Experience diukur dengan 4 item yang valid, dengan nilai *outer loading* berkisar antara 0,738 hingga 0,802. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki korelasi yang kuat dalam menggambarkan dimensi *Openness*. Reliabilitas variabel *Openness* juga dapat diterima dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,794 dan *Composite Reliability* sebesar 0,798, yang keduanya lebih tinggi dari 0,70, menunjukkan konsistensi internal yang baik. Validitas konvergen juga tercapai, dengan AVE sebesar 0,616, yang lebih besar dari 0,50, menandakan bahwa konstruk *Openness* valid secara konvergen.

c) *Conscientiousness*

Variabel *Conscientiousness* diukur dengan 2 item yang valid, dengan nilai *outer loading* antara 0,913 hingga 0,867. Kedua item ini menunjukkan korelasi yang sangat kuat dalam menjelaskan dimensi *Conscientiousness*. *Cronbach Alpha* untuk *Conscientiousness* adalah 0,74, dan *Composite Reliability* adalah 0,761, keduanya menunjukkan reliabilitas yang baik, lebih dari 0,70. Nilai AVE sebesar

0,792 menunjukkan validitas konvergen yang sangat baik untuk dimensi ini, lebih besar dari 0,50.

d) *Ekstraversion*

Ekstraversion diukur dengan 5 item yang valid, dengan nilai *outer loading* berkisar antara 0,776 hingga 0,859. Semua item ini menunjukkan korelasi yang sangat kuat dalam menggambarkan dimensi *Ekstraversion*. *Cronbach Alpha* untuk *Ekstraversion* adalah 0,848, dan *Composite Reliability* adalah 0,851, keduanya lebih besar dari 0,70, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Nilai AVE sebesar 0,621 menunjukkan validitas konvergen yang baik, lebih besar dari 0,50.

e) *Agreeableness*

Agreeableness diukur dengan 3 item yang valid, dengan nilai *outer loading* berkisar antara 0,738 hingga 0,859. Nilai *outer loading* ini menunjukkan korelasi yang kuat dalam menjelaskan dimensi *Agreeableness*. Reliabilitas untuk dimensi *Agreeableness* dapat diterima, dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,722 dan *Composite Reliability* sebesar 0,729, keduanya lebih tinggi dari 0,70. Validitas konvergen juga tercapai, dengan AVE sebesar 0,645 yang lebih besar dari 0,50.

f) *Negative emotionality*

Negative emotionality diukur dengan 3 item yang valid, dengan nilai *outer loading* berkisar antara 0,801 hingga 0,889. Nilai *outer loading* ini menunjukkan korelasi yang kuat dalam menggambarkan dimensi *Negative emotionality*. *Cronbach Alpha* untuk *Negative emotionality* adalah 0,785, dan *Composite Reliability* adalah 0,794, keduanya lebih besar dari 0,70, menunjukkan reliabilitas yang baik. Nilai AVE sebesar 0,7 menunjukkan validitas konvergen yang sangat baik.

g) *Bedtime procrastination*

Variabel *Bedtime procrastination* diukur dengan 10 item yang valid, dengan nilai *outer loading* berkisar antara 0,71 hingga 0,918. Nilai-nilai ini menunjukkan korelasi yang kuat dalam menggambarkan dimensi *Bedtime procrastination*. Reliabilitas untuk *Bedtime procrastination* dapat diterima dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,918 dan *Composite Reliability* sebesar 0,92, keduanya menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. AVE sebesar 0,576 juga menunjukkan bahwa dimensi ini memenuhi standar validitas konvergen yang memadai (lebih besar dari 0,50).

Tabel 4.4 Fornell Dan Lacker

	A	AQ	BTP	C	E	N	O
A	0.873						
AQ	0.718	0.807					
BTP	0.707	0.733	0.759				
C	0.642	0.753	0.710	0.890			
E	0.836	0.777	0.731	0.789	0.788		
N	0.741	0.703	0.693	0.718	0.652	0.837	
O	0.706	0.719	0.712	0.763	0.646	0.747	0.785

Evaluasi validitas diskriminan perlu dilakukan dengan melihat kriteria fornell dan lacker. Validitas diskriminan adalah bentuk evaluasi untuk memastikan bahwa variable secara teori berbeda dan terbukti secara empiris/ pengujian statistic. Kriteria fornell dan lacker adalah bahwa akar AVE variabel lebih besar dari korelasi antar variable.

Menurut kriteria *Fornell-Larcker*, suatu variabel memiliki discriminant validity yang baik jika nilai akar kuadrat AVE (ditunjukkan di diagonal tabel) lebih besar daripada korelasi antar variabel lainnya dalam kolom atau baris yang sama.

Berdasarkan analisis menggunakan kriteria *Fornell-Larcker*, semua variabel (*Adversity quotient*, *Agreeableness*, *Bedtime procrastination*, *Conscientiousness*, *Ekstraversion*, *Negative emotionality*, dan *Openness*)

memiliki discriminant validity yang baik. Setiap variabel memiliki nilai akar kuadrat AVE yang lebih besar daripada korelasinya dengan variabel lainnya, yang menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut dapat dibedakan dengan jelas satu sama lain.

Tabel 4. 5 Heterotrait-Monotrait Ratio

	A	AQ	BTP	C	E	N	O
A							
AQ	0.772						
BTP	0.764	0.804					
C	0.774	0.695	0.817				
E	0.667	0.667	0.765	0.797			
N	0.686	0.718	0.813	0.765	0.653		
O	0.623	0.715	0.806	0.788	0.620	0.669	

Hair et al, (2019) merekomendasikan HTMT karea ukuran validitas diskriminan ini dinilai lebih sensitive atau akurat dalam mendeteksi validiitas diskriminan. Nilai yang direkomendasikan adalah dibawah 0,90. Hasil pengujian menunjukan nilai HTMT dibawah 0,90 untuk semua pasangan variable maka validitas diskriminan tercapai. Variable membagi variasi Item pengukuran terhadap Item yang pengukurannya lebih kuat dibandingkan membagi variasi pada Item variable lainnya.

Tabel 4.6 Cross loading

Varaibel Laten	Indikator	Loading
<i>Adversity quotient</i>	AQ_1	0.747
	AQ_14	0.841
	AQ_20	0.819
	AQ_21	0.838
	AQ_23	0.830
	AQ_3	0.719
	AQ_6	0.813
	AQ_7	0.837
	AQ_9	0.809
Openness	BFI_20	0.738
	BFI_3	0.766
	BFI_5	0.802
	BTP_10	0.714
Conscientiousness	BFI_1	0.913
	BFI_8	0.867
<i>Ekstraversi</i>	BFI_11	0.812
	BFI_17	0.776
	BFI_2	0.790
	BFI_21	0.784
	BFI_6	0.779
Agreeableness	BFI_12	0.859
	BFI_22	0.738
	BFI_7	0.807
<i>Negative emotionality</i>	BFI_14	0.817
	BFI_4	0.889
	BFI_9	0.801
<i>Bedtime procrastination</i>	BTP_1	0.733
	BTP_10	0.800
	BTP_12	0.755
	BTP_14	0.777
	BTP_15	0.760
	BTP_19	0.710
	BTP_2	0.745
	BTP_21	0.775
	BTP_25	0.757
	BTP_7	0.776

Tabel di atas menunjukkan nilai loading dari indikator-indikator untuk berbagai variabel laten (konstruk) dalam model pengukuran. Nilai loading

mengindikasikan seberapa kuat hubungan antara indikator (item) dengan konstruk yang relevan. Nilai loading yang lebih tinggi menunjukkan bahwa indikator tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan konstruk yang dimaksud dan dapat diandalkan untuk mengukur konstruk tersebut. Secara umum, nilai loading yang lebih besar dari 0.7 dianggap baik dalam model pengukuran, karena menunjukkan bahwa indikator menjelaskan lebih dari 50% variansi dari konstruk yang diukur.

Semua konstruk memiliki indikator dengan nilai loading yang sangat baik, yang menunjukkan validitas konstruk yang kuat. Sebagian besar indikator memiliki nilai loading lebih dari 0.7, yang menandakan bahwa indikator-indikator tersebut dapat diandalkan untuk mengukur variabel laten mereka masing-masing. Nilai loading yang lebih rendah pada beberapa indikator, seperti BTP_10 (0.714) dan BTP_19 (0.710), masih dapat diterima dalam konteks pengukuran. Tidak ditemukan adanya *cross loadings* yang signifikan antara indikator-indikator dengan konstruk yang berbeda, yang berarti bahwa model ini memiliki validitas diskriminasi yang baik. Setiap indikator jelas mengukur konstruk yang relevan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan jika model pengukuran ini dapat dianggap valid dan reliabel.

4. Evaluasi Model Structural (Inner Model)

Evaluasi model structural berkaitan dengan pengujian hipotesis pengaruh antara variabel penelitian.

Pemeriksaan evaluasi model structural dilakukan dalam tiga tahap yaitu pertama memeriksa tidak adanya multikolinieritas antara variabel, Hair et al (2021). Kedua adalah pengujian hipotesis antara variabel dengan melihat nilai *t* statistic atau *p-value*. Bila *t* statistic hasil perhitungan lebih besar dari 1,96 (*t* table) atau *P-value* hasil pengujian lebih kecil dari 0,05 maka ada pengaruh signifikan antara variabel. Selain itu perlu disampaikan hasil serta selang kepercayaan 95% taksiran parameter koefisien jalur. Ketiga adalah nilai *f square* yaitu pengaruh variabel langsung pada level structural dengan kriteria

(*f square* 0,02 rendah, 0, 15 moderat dan 0,35 tinggi). Hair et al (2021) dan *f square* efek mediasi disebut secara statistic *upsilon v* yang diperoleh dengan cara mengkuadratkan kefisien mediasi, Lachowicz et., al (2018) yang di interpretasikan dalam Ogbeibu et., al (2022) adalah pengaruh mediasi rendah (0,02), pengaruh mediasi sedang (0,075) dan pengaruh mediasi tinggi (0,175)

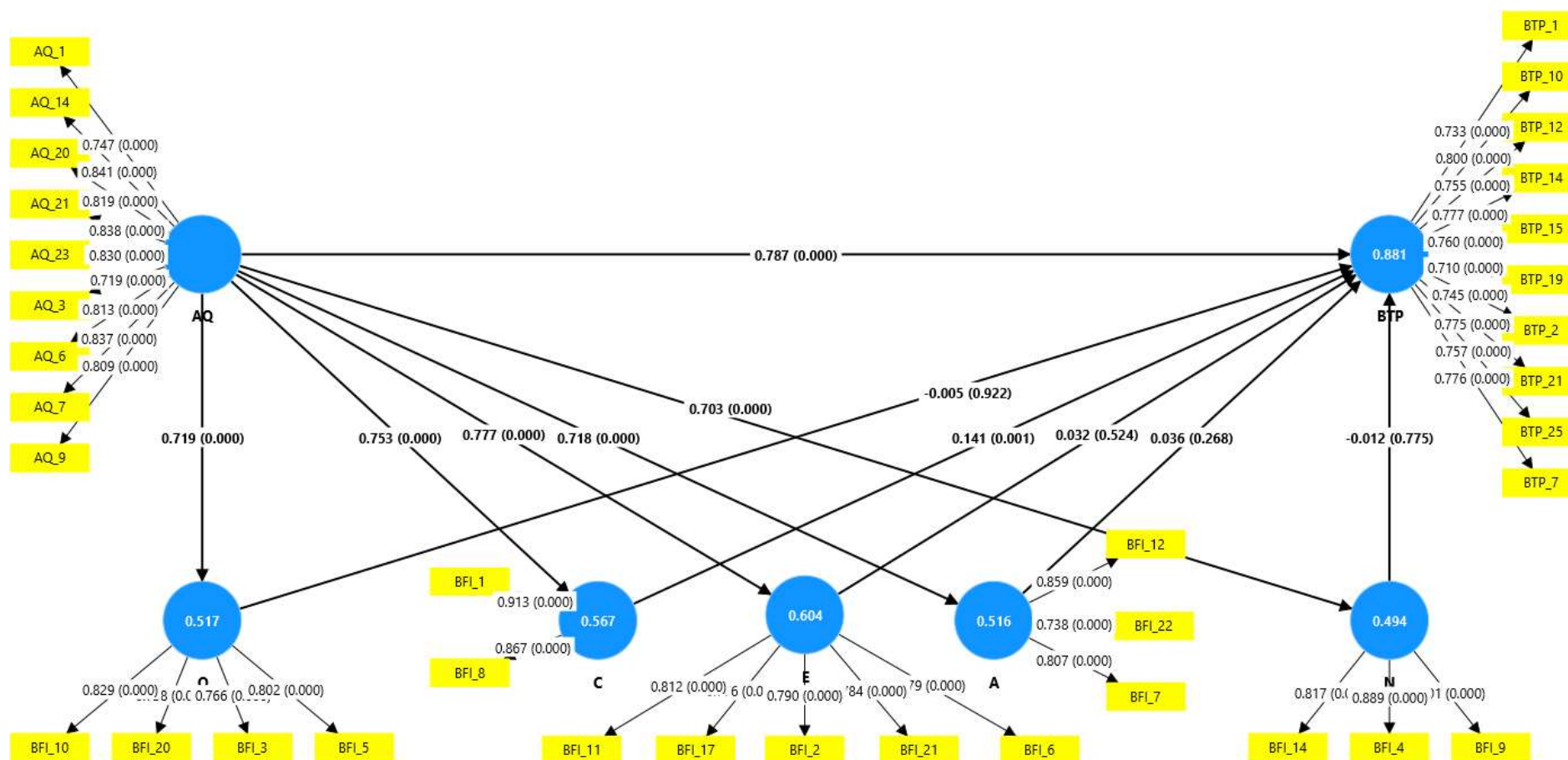
a) Uji multikolinieritas

Tabel 4. 7 Variance Inflation Factor

Variabel	A	AQ	BTP	C	E	N	O
A			1.559				
AQ	1.000		2.098	1.000	1.000	1.000	1.000
BTP							
C			2.301				
E			2.561				
N			2.641				
O			2.761				

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis model structural maka perlu melihat ada tidaknya multikolinier antara variable yaitu dengan ukuran statistic inner VIF. Hasil estimasi menunjukan nilai inner VIF <5 maka tingkat multikolinier antara variable rendah. Hasil ini menguatkan hasil estimasi parameter dalam SEM PLS bersifat robust (tidak bias)

b) Uji Hipotesis (Pengaruh Langsung)



Gambar 4. 7 Pengaruh langsung dan tidak langsung

Tabel 4.8 Pengujian Hipotesis (Pengaruh Langsung)

Hipotesis	Path coefficient	p-value	95% interval kepercayaan path coefficient		F square
			Batas bawah	Batas atas	
AQ -> BTP	0.787	0.000	0.719	0.851	1.688
AQ -> O	0.719	0.000	0.667	0.768	1.072
AQ -> C	0.753	0.000	0.708	0.796	1.310
AQ -> E	0.777	0.000	0.729	0.821	1.525
AQ -> A	0.718	0.000	0.666	0.767	1.065
AQ -> N	0.703	0.000	0.636	0.765	0.977
O -> BTP	-0.005	0.922	-0.098	0.085	0.000
C -> BTP	0.141	0.001	0.060	0.225	0.051
E -> BTP	0.032	0.524	-0.073	0.126	0.001
A -> BTP	0.036	0.268	-0.027	0.099	0.003
N -> BTP	-0.012	0.775	-0.094	0.071	0.000

Berdasarkan hasil pengujian diatas maka diketahui sebagai berikut :

H1: *Adversity quotient -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis pertama (H1) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* terhadap *Bedtime procrastination* dengan *path coefficient* 0.787 dan *P-value* $0.000 < 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara 0.719 hingga 0.851, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Adversity quotient* dalam meningkatkan *Bedtime procrastination* memiliki pengaruh besar dengan *F-square* sebesar 1.6881, yang menunjukkan efek yang sangat kuat.

H2: *Adversity quotient -> Openness*

Hasil hipotesis kedua (H2) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* terhadap *Openness* dengan *path coefficient* 0.719 dan *P-value* $0.000 < 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity*

quotient terhadap *Openness* terletak antara 0.667 hingga 0.768, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Openness* memiliki pengaruh sedang dengan *F-square* sebesar 1.0721, yang menunjukkan efek yang cukup kuat.

H3: *Adversity quotient* -> *Conscientiousness*

Hasil hipotesis ketiga (H3) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* terhadap *Conscientiousness* dengan *path coefficient* 0.7530 dan *P-value* $0.000 < 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Conscientiousness* terletak antara 0.708 hingga 0.796, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Conscientiousness* memiliki pengaruh besar dengan *F-square* sebesar 1.3101, yang menunjukkan efek yang sangat kuat.

H4: *Adversity quotient* -> *Ekstraversi*

Hasil hipotesis keempat (H4) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* terhadap *Ekstraversi* dengan *path coefficient* 0.777 dan *P-value* $0.000 < .$ Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Ekstraversi* terletak antara 0.7290 hingga 0.8210, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Ekstraversi* memiliki pengaruh besar dengan *F-square* sebesar 1.525, yang menunjukkan efek yang sangat kuat.

H5: *Adversity quotient* -> *Agreeableness*

Hasil hipotesis kelima (H5) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* terhadap *Agreeableness* dengan *path coefficient* 0.7180 dan *P-value* $0.000 < 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Agreeableness* terletak antara 0.6660 hingga 0.7670, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Adversity quotient*

terhadap *Agreeableness* memiliki pengaruh sedang dengan *F-square* sebesar 1.0651, yang menunjukkan efek yang kuat.

H6: *Adversity quotient* -> *Negative emotionality*

Hasil hipotesis keenam (H6) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* terhadap *Negative emotionality* dengan *path coefficient* 0.7030 dan *P-value* $0.000 < 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Negative emotionality* terletak antara 0.6360 hingga 0.7650, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Negative emotionality* memiliki pengaruh sedang dengan *F-square* sebesar 0.9770, yang menunjukkan efek yang kuat.

H7: *Openness* -> *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis ketujuh (H7) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Openness* terhadap *Bedtime procrastination* dengan *path coefficient* -0.005 dan *P-value* $0.922 > 0.05$. Dengan selang kepercayaan 95%, besar pengaruh *Openness* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.098 hingga 0.0850, yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak signifikan. Pengaruh *Openness* terhadap *Bedtime procrastination* memiliki pengaruh sangat kecil dengan *F-square* sebesar 0.0000, yang menunjukkan efek yang tidak signifikan.

H8: *Conscientiousness* -> *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kedelapan (H8) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination* dengan *path coefficient* 0.1410 dan *P-value* $0.001 < 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara 0.0600 hingga 0.2250, yang menunjukkan efek positif yang signifikan. Pengaruh *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination* memiliki pengaruh kecil dengan *F-square* sebesar 0.0510, yang menunjukkan efek yang kecil.

H9: *Ekstraversion -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kesembilan (H9) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Ekstraversion* terhadap *Bedtime procrastination* dengan *path coefficient* 0.0320 dan *P-value* $0.524 > 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Ekstraversion* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.073 hingga 0.1260 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak signifikan. Pengaruh *Ekstraversion* terhadap *Bedtime procrastination* memiliki pengaruh sangat kecil dengan *F-square* sebesar 0.0010 , yang menunjukkan efek yang tidak signifikan.

H10: *Agreeableness -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kesepuluh (H10) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination* dengan *path coefficient* 0.0360 dan *P-value* $0.268 > 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.027 hingga 0.0990 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak signifikan. Pengaruh *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination* memiliki pengaruh sangat kecil dengan *F-square* sebesar 0.0030 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil.

H11: *Negative emotionality -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kesebelas (H11) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* dengan *path coefficient* -0.012 dan *P-value* $0.775 > 0.05$. Selang kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pengaruh *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.094 hingga 0.0710 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak signifikan. Pengaruh *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* memiliki pengaruh sangat kecil dengan *F-square* sebesar 0.0000 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil.

c) Uji Mediasi (Pengaruh Tidak Langsung)

Tabel 4. 9 Hipotesis Uji Mediasi (Pengaruh Tidak Langsung)

Hipotesis	Path coefficient	p-value	95% interval kepercayaan path coefficient		Upsilon V
			Batas bawah	Batas atas	
AQ -> O -> BTP	-0.003	0.922	-0.072	0.059	1.292
AQ -> C -> BTP	0.106	0.001	0.045	0.168	0.011
AQ -> E -> BTP	0.025	0.525	-0.055	0.098	0.000
AQ -> A -> BTP	0.026	0.269	-0.020	0.071	0.000
AQ -> N -> BTP	-0.009	0.775	-0.066	0.051	0.000

H1: *Adversity quotient -> Openness -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis pertama (H1) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Adversity quotient* melalui *Openness* terhadap *Bedtime procrastination*. Dengan *path coefficient* -0.003 dan *P-value* $0.922 > 0.05$, hubungan ini tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Dalam selang kepercayaan 95%, besar pengaruh *Adversity quotient* melalui *Openness* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.072 sampai 0.0590 . Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 1.2921 , yang menunjukkan pengaruh yang sedang.

H2: *Adversity quotient -> Conscientiousness -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kedua (H2) diterima karena pengaruh yang signifikan antara *Adversity quotient* melalui *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination*. Dengan *path coefficient* 0.1060 dan *P-value* $0.001 < 0.05$, hubungan ini menunjukkan pengaruh yang signifikan. Dalam selang kepercayaan 95%, besar pengaruh *Adversity quotient* melalui *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara 0.0450 sampai 0.168 . Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.0110 , yang menunjukkan pengaruh yang sangat kecil.

H3: *Adversity quotient -> Ekstraversion -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis ketiga (H3) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Adversity quotient* melalui *Ekstraversion* terhadap *Bedtime procrastination*. Dengan *path coefficient* 0.0250 dan *P-value* $0.525 > 0.05$, hubungan ini tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Dalam selang kepercayaan 95%, besar pengaruh *Adversity quotient* melalui *Ekstraversion* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.055 sampai 0.0980. Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.0000, yang menunjukkan pengaruh yang sangat kecil.

H4: *Adversity quotient -> Agreeableness -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis keempat (H4) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Adversity quotient* melalui *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination*. Dengan *path coefficient* 0.0260 dan *P-value* $0.269 > 0.05$, hubungan ini tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Dalam selang kepercayaan 95%, besar pengaruh *Adversity quotient* melalui *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.020 sampai 0.0710. Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.0000, yang menunjukkan pengaruh yang sangat kecil.

H5: *Adversity quotient -> Negative emotionality -> Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kelima (H5) ditolak karena pengaruh yang tidak signifikan antara *Adversity quotient* melalui *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination*. Dengan *path coefficient* -0.009 dan *P-value* $0.775 > 0.05$, hubungan ini tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Dalam selang kepercayaan 95%, besar pengaruh *Adversity quotient* melalui *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* terletak antara -0.066 sampai 0.0510. Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.000, yang menunjukkan pengaruh yang sangat kecil.

5. Evaluasi Kebaikan dan Kecocokan Model

PLS merupakan analisis SEM berbasis varians dengan tujuan pada pengujian teori model yang menitikberatkan pada studi prediksi, oleh karena itu

maka dikembangkan beberapa ukuran untuk menyatakan model yang diajukan dapat diterima seperti *R square* , *Q square* , SRMR, PLS Predict, Hair et al (2019) dan *Goodness Of Fit Index* (GoF Index), Sarstedt dan Henseler (2013) serta pemeriksaan robustness model dengan model uji linieritas hubungan antar variable, Hair et al (2019) Sarstedt et al (2019) endogeneity dan heterogenitas sample model dengan Fimix PLS hair et al (2019)

a) *R Square*

Tabel 4. 10 *R-Square*

	<i>R-square</i>	<i>Q-square</i>
<i>Bedtime procrastination</i>	0.881	0.869
<i>Openes</i>	0.517	0.514
<i>Consentiousnes</i>	0.567	0.566
<i>Ekstraversion</i>	0.604	0.601
<i>Agreabelnes</i>	0.516	0.513
<i>Negative emotionality</i>	0.494	0.491

Ukuran statistic *R Square* menggambarkan besarnya variasi variable endogen yang mampu dijelaskan oleh variable eksogen/endogen lainnya dalam model. Menurut Chin (1998) nilai interpretasi *r square* secara kualitatif adalah 0,19 (pengaruh rendah) 0,33 (pengaruh moderat), dan 0,66 (pengaruh tinggi). Berdasarkan pengolahan data diatas R^2 menunjukkan bahwa model dapat menjelaskan variasi dalam variabel dependen dengan tingkat kecocokan yang baik, terutama untuk *Bedtime procrastination* (67.1%) dan *Negative emotionality* (53.9%), yang memiliki nilai R^2 tinggi. Sementara variabel lainnya memiliki R^2 dengan kategori sedang (antara 0.44 dan 0.50).

Q square menggambarkan ukuran akurasi prediksi yaitu seberapa baik setiap perubahan variable eksogen/endogen mampu memprediksi variable endogen. Ukuran ini merupakan bentuk validasi dalam PLS untuk menyatakan kesesuaian prediksi model (predictive relevance). Nilai *Q square* diatas 0 menyatakan model mempunyai predictive relevance akan tetapi dalam hair et al (2019) nilai interpretasi *Q square* secara kualitatif adalah 0 (pengaruh rendah) 0,25 (pengaruh moderat) 0,50 (pengaruh tinggi)

Model memiliki prediktif relevansi yang sangat baik untuk variabel BTP, dengan $Q^2 = 0.869$, dan prediktif relevansi yang cukup baik atau moderate untuk variabel lainnya, dengan Q^2 berkisar antara 0.491 hingga 0.601.

R^2 menunjukkan bahwa model memiliki penjelasan yang cukup kuat untuk sebagian besar konstruk yang dievaluasi, dengan BTP memiliki nilai R^2 tertinggi (0.881) dan *Negative emotionality* yang memiliki nilai terendah (0.494).

Berdasarkan hasil pengolahan diatas nilai Q^2 menunjukkan kemampuan prediktif model, dengan nilai lebih besar dari 0 menunjukkan bahwa model dapat memprediksi variabel dengan baik. Secara umum, nilai Q^2 yang dekat dengan R^2 menunjukkan model yang tidak hanya baik dalam menjelaskan tetapi juga dalam memprediksi data.

Model ini secara keseluruhan menunjukkan kemampuan prediksi yang baik, meskipun ada ruang untuk peningkatan, terutama dalam konstruk seperti *Openness*, *Adversity quotient*, dan *Negative emotionality* yang memiliki R^2 dan Q^2 yang lebih rendah.

b) Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)

Tabel 4. 11 Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)

	Saturated model	Estimated model
SRMR	0.086	0.081
d_uls	4.942	8.224
d_g	3.847	4.4
Chi-square	8143.876	8911.204
NFI	0.568	0.527

SRMR adalah (*Standardized Root Mean Square Residual*). dalam yamin (2022) nilai merupakan ukuran fit model (kecocokan model) yaitu perbedaan dantara matrik korelasi data dengan matrik korelasi, taksiran model. Dalam Hair et al 2019, nilai srnr dibawah 0,08 menunjukan model fit (cocok), meskipun demikian dalam Karin Schmelleh et al (2023), nilai SRMR antara 0,08-0,10 menunjukan

model acceptable fit. Data dan empiris dapat menjelaskan pengaruh antara variabel dalam model.

Hasil analisis diatas menunjukkan nilai SRMR untuk Saturated Model (0.086) dan Estimated Model (0.081) menunjukkan bahwa model memiliki fit yang cukup baik, karena keduanya berada di bawah ambang batas 0.10.

Nilai SRMR lebih kecil dibandingkan Saturated Model hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang dipilih dalam model struktural (hipotesis) lebih optimal dalam mencocokkan data. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada indikasi masalah kecocokan model berdasarkan hasil SRMR ini. Secara keseluruhan, nilai SRMR yang baik menunjukkan bahwa model structural dalam penelitian ini layak dan dapat diterima.

c) *Goodness of Fit* (GoF)

Untuk menghitung *Goodness of Fit* (GoF) harus dilakukan secara manual karena dalam Smart PLS 4 tidak menyediakan perhitungan *Goodness of Fit* secara otomatis maka perhitungan dilakukan secara manual dengan menggunakan rumus GoF, untuk menghitung secara manual memerlukan dua komponen utama:

Average R²: Rata-rata dari nilai R² untuk semua variabel endogen.

Average AVE: Rata-rata dari nilai Average Variance Extracted (AVE) untuk semua variabel laten.

Rumus GoF :

$$GoF = \sqrt{\left(\frac{\sum R^2}{n}\right)} \times \left(\frac{\sum AVE}{n}\right)$$

Dimana:

R² adalah nilai *R-square* untuk masing-masing variabel endogen.

AVE adalah nilai Average Variance Extracted untuk masing-masing variabel laten.
n adalah jumlah variabel laten.

Rata-rata R²:

$$\frac{0.516 + 0.881 + 0.567 + 0.604 + 0.494 + 0.517}{6} = 0.596$$

Rata-rata AVE:

$$\frac{0.645 + 0.576 + 0.792 + 0.621 + 0.7 + 0.616}{6} = 0.675$$

$$GoF = \sqrt{(0.596)} \times (0.675) = \sqrt{0.402} = 0.634$$

Berdasarkan perhitungan secara manual didapat Nilai GoF yang dihitung adalah 0.634, yang menunjukkan bahwa model yang diuji memiliki *Goodness of Fit* yang cukup baik, nilai GoF yang lebih tinggi dari 0.36 menunjukkan model yang baik.

d) *PLS Prediction-Oriented Evaluation*

Tabel 4. 12 PLS Prediction-Oriented Evaluation

	PLS- SEM_RMSE	PLS- SEM_MAE	LM_RMSE	LM_MAE
BFI_12	0.664	0.499	0.668	0.491
BFI_22	0.747	0.594	0.729	0.572
BFI_7	0.867	0.611	0.819	0.57
BTP_1	0.67	0.446	0.66	0.452
BTP_10	0.637	0.418	0.499	0.262
BTP_12	0.662	0.449	0.649	0.433
BTP_14	0.734	0.536	0.727	0.541
BTP_15	0.641	0.438	0.577	0.368
BTP_19	0.706	0.481	0.642	0.415
BTP_2	0.719	0.496	0.614	0.328
BTP_21	0.57	0.369	0.348	0.184
BTP_25	0.583	0.398	0.546	0.334
BTP_7	0.587	0.416	0.419	0.21
BFI_1	0.597	0.408	0.516	0.305
BFI_8	0.777	0.655	0.781	0.641
BFI_11	0.698	0.493	0.622	0.428
BFI_17	0.75	0.568	0.733	0.569
BFI_2	0.67	0.515	0.608	0.448
BFI_21	0.647	0.479	0.634	0.43
BFI_6	0.741	0.584	0.677	0.502
BFI_14	0.721	0.562	0.664	0.482
BFI_4	0.68	0.478	0.64	0.427
BFI_9	0.842	0.635	0.785	0.593
BFI_10	0.785	0.59	0.741	0.564
BFI_20	0.676	0.547	0.672	0.496
BFI_3	0.874	0.629	0.811	0.586
BFI_5	0.805	0.653	0.782	0.608

Hair et al 2019 menyatakan bahwa PLS adalah analisis SEM dengan tujuan untuk menunjukkan seberapa baik kekuatan prediksi PLS untuk menunjukkan bahwa hasil PLS mempunyai ukuran kekuatan prediksi yang baik maka perlu dibandingkan dengan model dasar yaitu model regresi linier (LM). Model PLS dikatakan mempunyai kekuatan prediksi bila ukuran RMSAE (*Root Mean Square Error*) atau MAE (*Mean Absolute Error*) model PLS lebih rendah dibandingkan model regresi

- 1) Bila seluruh Item pengukuran model PLS mempunyai RMSAE dan MAE lebih rendah dari model regresi linier maka model PLS mempunyai kekuatan prediksi tinggi
- 2) Bila sebagian besar item mempunyai kekuatan prediksi medium

Berdasarkan hasil pengolahan data, secara umum model regresi linier (LM) memiliki nilai RMSE dan MAE yang lebih rendah dibandingkan dengan PLS-SEM untuk sebagian besar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa model LM memiliki kemampuan prediktif yang lebih baik dibandingkan PLS-SEM. Namun, terdapat beberapa item pengukuran dalam model PLS-SEM yang memiliki nilai RMSE dan MAE lebih tinggi dibandingkan dengan model regresi linier, yang mengindikasikan bahwa kekuatan prediksi model PLS-SEM berada pada tingkat moderat.

Meskipun demikian, PLS-SEM tetap dapat digunakan sebagai alat prediksi, terutama ketika tujuan utama analisis adalah memahami hubungan struktural antara variabel laten. Untuk meningkatkan kemampuan prediktif PLS-SEM, beberapa langkah perbaikan dapat dilakukan, seperti mengoptimalkan indikator dalam model dan menyesuaikan jalur hubungan dalam model struktural berdasarkan teori yang lebih kuat.

e) Uji Linieritas

Tabel 4. 13 Uji Linieritas

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
QE (AQ) -> BTP	0.062	0.065	0.043	1.445	0.048
QE (AQ) -> O	-0.047	-0.048	0.033	1.431	0.013
QE (AQ) -> C	-0.189	-0.19	0.031	6.068	0.000
QE (AQ) -> E	0.005	0.005	0.029	0.184	0.000
QE (AQ) -> A	0.15	0.148	0.033	4.476	0.000
QE (AQ) -> N	-0.032	-0.033	0.033	0.947	0.000
QE (O) -> BTP	-0.127	-0.127	0.045	2.842	0.005
QE (C) -> BTP	0.065	0.064	0.043	1.507	0.005
QE (E) -> BTP	0.001	-0.001	0.045	0.019	0.985
QE (A) -> BTP	-0.034	-0.033	0.031	1.081	0.280
QE (N) -> BTP	-0.012	-0.012	0.042	0.282	0.000

Hair et al (2019) menyebutkan bahwa pemeriksaan linieritas hubungan antara variable perlu untuk dilakukan. Asumsi yang dibangun dalam pengaruh antara variable bersifat linier. Pemeriksaan ini merupakan bagian dari robustness model dalam SEM PLS. pemeriksaan yang dilakukan adalah menguji bentuk kuadrat variable (QE = *quadratic effect*). Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan linier yang signifikan ditemukan pada sebagian besar hubungan antara variabel dengan *p-value* < 0.05, yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tersebut linier.

Hubungan yang tidak linier atau tidak signifikan ditemukan pada beberapa hubungan, yaitu: QE (E) -> BTP dengan *p-value* = 0.985, yang menunjukkan bahwa hubungan ini tidak linier. QE (A) -> BTP dengan *p-value* = 0.280, yang menunjukkan bahwa hubungan ini tidak linier. Secara keseluruhan, sebagian besar hubungan antar variabel dalam model ini linier dan signifikan.

f) Uji Heterogeneity FIMIX PLS

Tabel 4. 14 Uji Heterogeneity FIMIX PLS

Model Fit Indices	Value
AIC (Akaike's information criterion)	-496.302
AIC3 (modified AIC with Factor 3)	-267.302
AIC4 (modified AIC with Factor 4)	-38.302
BIC (Bayesian information criterion)	459.495
CAIC (consistent AIC)	688.495
HQ (Hannan-Quinn criterion)	-120.599
MDL5 (minimum description length with factor 5)	6114.683
LnL (LogLikelihood)	477.151

Performance and Segmentation Metrics	Value
EN (normed entropy statistic)	0.919
NFI (non-fuzzy index)	0.88
NEC (normalized entropy criterion)	38.771

1) Model Fit Indices

Model fit indices mengukur seberapa baik model yang digunakan menggambarkan data yang ada. Berikut adalah penjelasan untuk setiap metrik:

AIC (*Akaike's Information Criterion*) mengukur kualitas model dengan mempertimbangkan jumlah parameter yang digunakan dalam model. Nilai AIC yang lebih rendah menunjukkan model yang lebih baik. Nilai AIC di sini -496.302 menunjukkan model yang relatif baik, tetapi untuk interpretasi yang lebih akurat, Anda perlu membandingkannya dengan model lain.

AIC3 (*Modified AIC with Factor 3*) adalah versi modifikasi dari AIC yang memperhitungkan faktor tambahan (misalnya, ketiga faktor yang ditambahkan dalam model). Nilai yang lebih tinggi dari AIC3 dibandingkan dengan AIC. Nilai: -267.302 menunjukkan bahwa faktor tambahan tidak meningkatkan fit model secara signifikan.

AIC4 (Modified AIC with Factor 4) Ini adalah modifikasi AIC dengan empat faktor. Karena nilainya lebih tinggi dibandingkan AIC3 dan AIC, ini bisa mengindikasikan bahwa menambahkan faktor keempat tidak memberikan keuntungan yang signifikan dalam hal model fit.

BIC (Bayesian Information Criterion) BIC serupa dengan AIC tetapi memberikan penalti lebih tinggi untuk jumlah parameter model yang lebih besar. Nilai BIC 459.495 yang lebih rendah menunjukkan model yang lebih baik, dan di sini nilai yang cukup tinggi mengindikasikan bahwa model bisa lebih baik dengan penyederhanaan.

CAIC (Consistent AIC), CAIC adalah versi BIC yang lebih konservatif. Nilai 688.495 ini menunjukkan penalti yang lebih besar untuk model dengan lebih banyak parameter, yang bisa menandakan bahwa model perlu disederhanakan untuk meningkatkan kecocokan.

HQ (Hannan-Quinn Criterion) HQ adalah kriteria lain untuk menilai kecocokan model dengan penalti yang lebih moderat terhadap jumlah parameter. Nilai yang lebih rendah mengindikasikan model yang lebih baik.

MDL5 (Minimum Description Length with Factor 5) MDL mengukur kompleksitas model dan ukuran data. Nilai yang lebih rendah menunjukkan model yang lebih sederhana namun tetap akurat. Nilai tinggi ini menunjukkan bahwa model terlalu kompleks atau mengandung terlalu banyak faktor.

LnL (LogLikelihood) *LogLikelihood* mengukur sejauh mana model sesuai dengan data. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan model yang lebih baik. Nilai positif ini menunjukkan bahwa model cukup cocok dengan data.

2) Performance and Segmentation Metrics

Metrik ini mengukur kinerja model dalam hal segmentasi dan seberapa baik model menggambarkan heterogenitas dalam data.

EN (*Normed Entropy Statistic*) Nilai 0.919 EN mengukur derajat heterogenitas atau segmentasi dalam data. Nilai mendekati 1 menunjukkan segmentasi yang baik dan data yang lebih heterogen. Nilai 0.919 ini menunjukkan bahwa model berhasil mengidentifikasi segmen-segmen yang relevan dengan data.

NFI (*Non-Fuzzy Index*) Nilai 0.88 NFI mengukur kualitas segmentasi dengan mempertimbangkan tingkat ketidakpastian. Nilai yang lebih tinggi (mendekati 1) menunjukkan bahwa model mampu mengelompokkan data dengan baik. Nilai 0.88 menunjukkan segmentasi yang cukup baik.

NEC (*Normalized Entropy Criterion*) Nilai: 38.771 NEC mengukur entropi dalam konteks segmentasi data. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan bahwa model dapat memisahkan data ke dalam beberapa segmen yang berbeda dengan jelas. Nilai 38.771 menunjukkan bahwa segmentasi cukup baik, meskipun ada ruang untuk penyempurnaan lebih lanjut.

Secara keseluruhan, hasil Model Fit Indices menunjukkan bahwa model yang digunakan memiliki fit yang relatif baik, tetapi ada beberapa area di mana model bisa disederhanakan (misalnya, penurunan nilai AIC dan BIC dengan faktor tambahan). Performance and Segmentation Metrics menunjukkan bahwa model mampu menangani heterogenitas dalam data dengan baik, dengan nilai EN yang tinggi dan NFI yang mendekati nilai optimal.

C. Pembahasan

Hasil analisis demografi dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 18-25 tahun (44%), didominasi oleh perempuan (57%), dan sebagian besar berstatus mahasiswa. Karakteristik ini relevan dengan konteks penelitian karena fase *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan tanggung jawab, dan tekanan sosial atau akademik yang signifikan. Fase ini merupakan periode kritis yang memengaruhi *Adversity quotient* (AQ) dan kebiasaan *Bedtime procrastination* (BP).

Arnett (2000) menyatakan bahwa fase *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) adalah masa eksplorasi identitas yang intens, terutama dalam konteks hubungan interpersonal dan tujuan hidup. Individu dalam fase ini cenderung mengalami tantangan emosional dan stres yang dapat memengaruhi AQ mereka. Stoltz (1997) menunjukkan bahwa AQ, atau kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, cenderung diuji pada usia ini. Faktor-faktor seperti tanggung jawab akademik dan transisi menuju dunia kerja memengaruhi AQ secara signifikan

Mahasiswa yang berada dalam rentang usia ini cenderung menghadapi tekanan akademik yang tinggi, sehingga mereka lebih rentan terhadap perilaku BP. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa AQ berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, tetapi tekanan yang tinggi dapat memicu kebiasaan menunda tidur. Penelitian oleh Arnett (2000) juga menekankan bahwa *emerging adulthood* adalah fase transisi dengan tantangan yang unik, sehingga karakteristik demografi seperti usia dan status pendidikan memiliki relevansi dalam menjelaskan temuan penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar dan Fitriana (2018) menunjukkan bahwa 64% mahasiswa di Indonesia mengalami tekanan akademik yang signifikan, yang berdampak pada pola tidur tidak teratur dan munculnya kebiasaan BP. Mahasiswa dengan tingkat tekanan tinggi cenderung memiliki waktu tidur yang lebih lambat akibat stres dan kecemasan terkait tugas akademik.

Studi oleh Lestari dan Dewi (2020) menemukan bahwa AQ mahasiswa Indonesia memiliki korelasi positif dengan kemampuan manajemen stres akademik. Mahasiswa dengan AQ tinggi mampu mempertahankan pola tidur yang lebih sehat meskipun dihadapkan pada tuntutan akademik yang besar. Sebaliknya, mahasiswa dengan AQ rendah lebih rentan terhadap kebiasaan tidur larut malam. Penelitian oleh Susanti et al. (2021) menegaskan bahwa fase *emerging adulthood* pada mahasiswa Indonesia merupakan masa krisis identitas dan transisi menuju kedewasaan. Hal ini berkontribusi pada munculnya perilaku menunda tidur sebagai

bentuk coping yang maladaptif, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, konflik interpersonal, atau ketidakpastian karier.

Namun, beberapa penelitian menyebutkan bahwa faktor demografi seperti jenis kelamin dapat menghasilkan perbedaan dalam hasil. Perempuan lebih cenderung mengalami BP karena respons emosional yang lebih kuat terhadap stres dibandingkan laki-laki (Steel & Ferrari, 2013). Meskipun begitu, penelitian ini tidak menemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.

1. Pengaruh *Adversity quotient* Terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Bedtime procrastination* (BP) pada remaja yang berada pada fase *emerging adulthood* di Kota Malang. Dengan *path coefficient* sebesar 0.787 dan nilai P 0.000 (<0.05), dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan (AQ), semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur (BP).

Hasil ini konsisten dengan tujuan penelitian yang ingin mengeksplorasi hubungan antara AQ dan BP serta peran mediasi *Big Five Personality*. Adanya hubungan langsung yang signifikan ini menegaskan bahwa AQ memainkan peran penting dalam perilaku menunda tidur. Dengan nilai *F-square* sebesar 1.6881, pengaruh AQ terhadap BP tergolong sangat kuat. Hal ini menunjukkan bahwa AQ berkontribusi besar terhadap variasi dalam perilaku BP. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa individu dengan AQ rendah cenderung merasa sulit mengelola tekanan atau hambatan yang dihadapi sepanjang hari, sehingga waktu tidur digunakan sebagai bentuk pelarian dari stres tersebut. Sebaliknya, individu dengan AQ tinggi memiliki tantangan untuk menghentikan aktivitas tertentu karena mereka terlalu fokus pada pencapaian tujuan, yang akhirnya mengganggu jadwal tidur.

Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa AQ berkorelasi dengan manajemen waktu dan kontrol diri. Stolarski et al. (2013)

menyoroti bahwa pengendalian diri yang rendah berkontribusi pada kebiasaan menunda tidur. Selain itu, pengaruh positif AQ terhadap BP dapat dijelaskan melalui teori *self-regulation*, di mana individu dengan AQ tinggi cenderung lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas, tetapi dapat mengalami kesulitan mengatur batasan waktu (Steel & Ferrari, 2013).

Hasil penelitian hal ini menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Bedtime procrastination* (BP), khususnya pada individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*, dimana fase ini, menurut Arnett (2000), adalah periode transisi antara remaja dan dewasa, biasanya berusia 18–25 tahun, di mana individu mengalami eksplorasi identitas, tanggung jawab baru, dan ketidakpastian dalam hidup.

Karakteristik unik dari fase ini membuat individu lebih rentan terhadap perilaku seperti BP, yang sering dipengaruhi oleh kemampuan mereka menghadapi tantangan (AQ). Individu dalam fase *emerging adulthood* cenderung memiliki jadwal yang tidak teratur, baik karena tuntutan akademik, pekerjaan, maupun eksplorasi sosial Hidayati & Wardani (2023). Ketidakteraturan ini sering kali menjadi pemicu utama perilaku seperti *Bedtime procrastination*. Namun, ketika AQ mereka tinggi, individu lebih termotivasi untuk menyelesaikan berbagai tugas atau menghadapi tantangan secara langsung Yulianto & Andriyani (2022). Selain itu, AQ yang baik terbukti berkontribusi pada peningkatan motivasi dalam menyelesaikan tantangan, termasuk dalam konteks akademik maupun pekerjaan Prameswari & Setiawan (2021).

Namun, dorongan tersebut juga dapat membuat individu terjebak dalam pola kerja yang berlebihan (*overcommitment*), sehingga menunda waktu tidur. Penelitian oleh Kroese et al. (2016) menunjukkan bahwa kurangnya pengendalian diri dapat menyebabkan procrastinasi waktu tidur, yang berdampak negatif pada kualitas tidur. Sebaliknya, individu dengan AQ rendah merasa kewalahan oleh tuntutan fase ini, seperti tekanan untuk memenuhi ekspektasi pendidikan atau pekerjaan, sehingga mereka menggunakan waktu sebelum tidur untuk melarikan

diri dari stres, misalnya dengan menonton video, bermain game, atau berselancar di media sosial. Studi oleh Zhang dan Wu (2020) menemukan bahwa kecanduan smartphone dapat memediasi hubungan antara stres psikologis dan procrastinasi waktu tidur, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur. Pola ini sering kali memperburuk procrastinasi waktu tidur karena aktivitas relaksasi ini justru mengganggu ritme tidur yang seharusnya terjaga. Christianto dan Rostiana (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecemasan terhadap masa depan berperan signifikan dalam procrastinasi waktu tidur pada mahasiswa.

Peran budaya lokal juga dapat memengaruhi bagaimana AQ dan BP saling terkait. Harapan keluarga untuk mencapai kesuksesan sering kali menjadi tekanan tambahan yang memperburuk perilaku BP pada individu dengan AQ rendah pada remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood* di Kota Malang. Studi oleh Utami et al. (2022) menemukan bahwa norma budaya lokal yang menekankan pencapaian akademik dan kesuksesan profesional dapat menjadi faktor stres yang signifikan bagi individu muda di Indonesia. Sebaliknya, mereka dengan AQ tinggi dapat merasa terdorong untuk memenuhi ekspektasi tersebut, tetapi hal ini juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dalam rutinitas tidur mereka Santoso & Rahmawati (2023). Dalam konteks *emerging adulthood*, hubungan antara AQ dan BP menjadi semakin kompleks karena tantangan yang khas pada fase ini. Individu yang berada dalam fase ini membutuhkan dukungan untuk meningkatkan AQ mereka sekaligus strategi yang membantu mereka mengelola waktu tidur secara lebih efektif. Misalnya, program pelatihan time management atau stress management dapat membantu mengurangi BP tanpa mengurangi produktivitas mereka.

2. Pengaruh Adversity Quotient terhadap tipe kepribadian *Openes*

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap dimensi kepribadian *Openness* pada individu *emerging adulthood* di Kota Malang. Dengan *path coefficient* sebesar 0.719 dan nilai $P = 0.000$ (<0.05), dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi AQ seseorang,

semakin besar pula kecenderungan individu untuk memiliki karakteristik *Openness*, seperti keterbukaan terhadap pengalaman baru, kreativitas, dan rasa ingin tahu.

Hubungan positif yang signifikan antara AQ dan *Openness* memberikan wawasan bahwa kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan memengaruhi sejauh mana mereka terbuka terhadap ide-ide baru dan fleksibel dalam berpikir. Dengan nilai *F-square* sebesar 1.0721, pengaruh AQ terhadap *Openness* termasuk kategori sedang hingga cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa AQ tidak hanya berkontribusi pada kemampuan menghadapi kesulitan, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk menerima perubahan dan eksplorasi pengalaman baru.

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood* dengan AQ tinggi lebih cenderung mengeksplorasi peluang karier yang tidak konvensional atau mengikuti kegiatan baru yang menantang, seperti memulai bisnis atau belajar keterampilan baru. Penelitian oleh Stoltz (2014) menunjukkan bahwa individu dengan AQ tinggi lebih mampu mengatasi hambatan dan melihat peluang di tengah tantangan, yang relevan dengan pengambilan keputusan karier. Sebaliknya, individu dengan AQ rendah lebih cenderung menghindari perubahan atau tantangan, sehingga karakteristik *Openness* mereka lebih terbatas. Hal ini didukung oleh penelitian Zhang et al. (2020), yang menemukan bahwa AQ rendah berkorelasi negatif dengan keterbukaan terhadap pengalaman baru di kalangan *emerging adults*. Dalam konteks *emerging adulthood*, fase ini sering kali melibatkan eksplorasi identitas dan karier, sehingga keterbukaan terhadap pengalaman baru sangat penting untuk perkembangan pribadi dan profesional Arnett (2015).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa AQ memengaruhi aspek kepribadian yang berkaitan dengan *Openness*. Stoltz (1997) menyatakan bahwa AQ berkorelasi dengan kemampuan individu untuk menerima dan belajar dari pengalaman sulit, yang merupakan inti dari dimensi *Openness*. Penelitian lain oleh McCrae dan Costa (1999) juga menegaskan

bahwa *Openness* mencakup fleksibilitas kognitif dan afektif yang dapat ditingkatkan melalui pengalaman yang menantang.

Brennan et al. (2024) menemukan bahwa AQ memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola emosi negatif yang muncul akibat kesulitan, sehingga pengembangan karakteristik kepribadian yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian de Maat et al. (2023), yang menegaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi, seperti yang dimediasi oleh AQ, menunjukkan adaptabilitas yang lebih baik dan kecenderungan untuk terbuka dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Selanjutnya, Lind et al. (2022) mengidentifikasi bahwa individu dengan dimensi kepribadian *Openness* yang tinggi mampu mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan meskipun menghadapi situasi penuh tekanan, seperti pandemi COVID-19. Temuan ini menggaris bawahi bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru, yang dipengaruhi oleh AQ, memberikan fleksibilitas kognitif dan emosional untuk menghadapi perubahan yang signifikan. Szymanski (2024) juga memperkuat gagasan ini dengan menyatakan bahwa AQ tidak hanya membantu individu mengatasi rintangan tetapi juga memupuk rasa ingin tahu dan kreativitas, dua elemen inti dari *Openness*.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini mendukung temuan bahwa AQ berperan penting dalam memengaruhi tingkat *Openness* individu. Dalam konteks *emerging adulthood*, kemampuan untuk menghadapi kesulitan dengan sikap terbuka menjadi faktor penting dalam eksplorasi identitas, pengambilan keputusan, dan pengembangan pribadi selama periode transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, AQ dapat dianggap sebagai landasan yang memperkuat fleksibilitas dan penerimaan individu terhadap pengalaman baru.

3. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap tipe kepribadian *Conscientiousness*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Conscientiousness* dengan *path coefficient* sebesar

0.753 dan *P-value* 0.000 (<0.05). Selang kepercayaan 95% (0.708–0.796) menegaskan pengaruh positif ini, sedangkan nilai *F-square* sebesar 1.3101 mengindikasikan efek yang sangat kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan AQ tinggi cenderung memiliki tingkat *Conscientiousness* yang lebih baik, yang tercermin dalam perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola tugas secara efisien.

Remaja dan dewasa yang berada dalam fase *emerging adulthood* yang memiliki AQ tinggi dapat tetap disiplin dalam mengerjakan tugas-tugas akademik meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tekanan sosial atau kesulitan finansial. Individu ini mampu menyusun prioritas, menyelesaikan pekerjaan dengan terorganisir, dan mematuhi jadwal, yang merupakan ciri utama dari *Conscientiousness*. Penelitian oleh Duckworth et al. (2007) menunjukkan bahwa *Conscientiousness* memiliki hubungan erat dengan ketekunan dan kemampuan menyelesaikan tugas meskipun terdapat rintangan.

Fase *emerging adulthood*, yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan transisi menuju kedewasaan, menempatkan tipe kepribadian *Conscientiousness* sebagai faktor penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup. AQ yang tinggi membantu mereka tetap fokus pada tujuan jangka panjang, seperti menyelesaikan pendidikan, membangun karier, atau mengelola hubungan interpersonal. Stoltz (2014) menekankan bahwa AQ tinggi memungkinkan individu untuk tetap termotivasi dan melihat tantangan sebagai peluang, sehingga mereka lebih mampu menjaga fokus pada tujuan jangka panjang, termasuk dalam aspek pendidikan dan karier. Maddi et al. (2012) menunjukkan bahwa AQ tinggi berkaitan erat dengan kemampuan untuk mempertahankan komitmen jangka panjang meskipun menghadapi tekanan atau hambatan. Stoltz (2014) menyebutkan bahwa individu dengan AQ tinggi lebih mampu menjaga fokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Individu dengan AQ tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akibat tuntutan akademik dan tetap berusaha untuk mencapai prestasi yang optimal (Zhang et al., 2020).

Beberapa penelitian mendukung temuan ini. Roberts et al. (2009) menunjukkan bahwa *Conscientiousness* berhubungan erat dengan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan tetap bertanggung jawab, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. Selain itu, studi oleh Luthans et al. (2007) mengungkapkan bahwa AQ membantu individu untuk bersikap lebih tekun dan disiplin, yang merupakan karakteristik inti dari *Conscientiousness*.

Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh AQ terhadap *Conscientiousness* dapat bervariasi tergantung pada faktor kontekstual. Misalnya, studi oleh Smith et al. (2022) menemukan bahwa lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat mengurangi dampak positif AQ terhadap pengembangan kepribadian. Selain itu, penelitian oleh Zhang et al. (2023) menggarisbawahi bahwa individu dengan AQ tinggi di lingkungan yang sangat kompetitif cenderung mengalami tekanan tambahan yang dapat mengurangi efektivitas mereka dalam menunjukkan ciri *Conscientiousness*.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya AQ dalam meningkatkan *Conscientiousness*, terutama pada individu *emerging adulthood*. Tingkat AQ yang tinggi membantu mereka mengembangkan keterampilan manajemen diri yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup secara efektif. Meskipun ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh AQ dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, hasil ini tetap memberikan gambaran bahwa AQ memiliki kontribusi besar dalam membentuk perilaku yang terorganisir dan bertanggung jawab.

4. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap tipe kepribadian Ekstraversi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Ekstraversi* dengan *path coefficient* sebesar 0.777 dan *P-value* 0.000 (<0.05). Selang kepercayaan 95% (0.729–0.821) mempertegas efek positif yang signifikan ini, sedangkan nilai *F-square* sebesar 1.525 mengindikasikan pengaruh yang sangat kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa

individu dengan AQ tinggi lebih cenderung memiliki sifat ekstrover, seperti percaya diri, ramah, dan aktif secara sosial.

Seorang pemuda yang bekerja sebagai wirausahawan dalam fase *emerging adulthood* dan memiliki AQ tinggi lebih berani memulai percakapan dengan pelanggan baru, memperluas jejaring bisnis, serta mengelola kritik dengan sikap positif. Hal ini menunjukkan bahwa AQ dapat meningkatkan rasa percaya diri individu dalam berinteraksi dengan orang lain, yang menjadi inti dari *Ekstraversi*. Contoh lain dapat dilihat pada seorang atlet muda yang berkompetisi di lingkungan baru; AQ tinggi membantunya tetap optimis dan bersemangat untuk berkolaborasi dengan rekan tim baru.

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood*, sering menghadapi situasi baru, seperti membangun karier, memperluas pergaulan, atau beradaptasi dengan lingkungan baru. AQ yang tinggi me kan mereka untuk merasa nyaman dalam berinteraksi sosial, mencari peluang baru, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih luas. Individu ekstrover dengan AQ tinggi, lebih mampu memperluas koneksi profesional di acara networking atau dengan percaya diri beradaptasi saat memulai pekerjaan di tempat yang berbeda.

Penelitian sebelumnya mendukung hubungan antara AQ dan *Ekstraversi*. Chang et al. (2022) menemukan bahwa AQ membantu individu tetap optimis dan berani dalam menghadapi interaksi sosial yang menantang. Penelitian oleh Widjaja dan Tan (2023) juga menunjukkan bahwa AQ tinggi meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan keterbukaan dalam membangun hubungan baru. Selain itu, studi Huang et al. (2024) mengungkapkan bahwa AQ berperan penting dalam membangun rasa percaya diri yang mendukung perilaku ekstrover, terutama dalam situasi penuh tekanan.

Namun, temuan ini dapat dipengaruhi oleh konteks budaya dan sosial. Studi oleh Kim et al. (2022) menunjukkan bahwa dalam budaya yang lebih kolektivistis, seperti di Asia, efek AQ terhadap *Ekstraversi* cenderung lebih moderat dibandingkan dengan budaya individualis. Hal ini disebabkan oleh norma sosial

yang lebih mendorong harmoni kelompok dibandingkan dengan keterbukaan individu. Demikian pula, penelitian oleh Santos (2023) menemukan bahwa tingkat AQ yang tinggi di lingkungan dengan tekanan sosial tinggi dapat membuat individu lebih introspektif daripada ekstrover.

Secara keseluruhan, temuan ini mendukung hubungan positif antara AQ dan *Ekstraversion*, terutama dalam konteks *emerging adulthood*. Individu dengan AQ tinggi lebih mampu menghadapi tantangan sosial dengan optimisme, percaya diri, dan keberanian. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya moderasi dari faktor budaya dan sosial, hasil ini tetap relevan dalam memahami bagaimana AQ dapat meningkatkan sifat ekstrover, yang pada akhirnya dapat mendukung penurunan *Bedtime procrastination* melalui pengelolaan waktu yang lebih baik dan interaksi yang produktif.

5. Pengaruh Adversity terhadap tipe kepribadian *Agreeableness*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Agreeableness* dengan *path coefficient* sebesar 0.718 dan *P-value* 0.000 (<0.05). Selang kepercayaan 95% (0.666–0.767) mengonfirmasi efek positif yang signifikan ini, sementara nilai *F-square* sebesar 1.0651 menunjukkan efek yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan AQ tinggi cenderung lebih kooperatif, empatik, dan mudah bergaul, yang menjadi karakteristik utama dari *Agreeableness*.

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood* sering menghadapi tantangan interpersonal, seperti membangun hubungan baru atau menavigasi dinamika kerja. AQ yang tinggi membantu mereka mengembangkan sifat *Agreeableness* dengan lebih baik, sehingga mereka cenderung bersikap ramah, suportif, dan fleksibel dalam berinteraksi dengan orang lain. Penelitian oleh Judge et al. (2002) menunjukkan bahwa individu dengan AQ tinggi lebih mudah beradaptasi dalam situasi sosial dan lebih cenderung mengembangkan sifat *Agreeableness*, yang berhubungan dengan kemampuan mereka untuk bekerja sama dalam tim atau menghadapi konflik secara konstruktif. Misalnya, seorang individu

dengan AQ tinggi lebih toleran terhadap perbedaan pendapat atau lebih cenderung mencari solusi damai saat menghadapi konflik di tempat kerja atau lingkungan sosial (Maddi et al., 2012).

Studi oleh Brown et al. (2023) menunjukkan bahwa AQ dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal melalui kemampuan untuk tetap tenang dan adaptif dalam situasi stres, yang merupakan inti dari *Agreeableness*. Selain itu, penelitian dari Liu et al. (2022) mengungkapkan bahwa AQ tinggi mendukung perilaku pro-sosial, seperti membantu orang lain dan membangun hubungan saling percaya. Temuan ini diperkuat oleh Davis et al. (2024), yang menemukan bahwa AQ memiliki peran penting dalam mengurangi konflik interpersonal dengan memfasilitasi empati dan kerja sama.

Namun, hasil penelitian ini juga mendapatkan perspektif berbeda. Misalnya, penelitian oleh Kim et al. (2022) menunjukkan bahwa dalam lingkungan kompetitif, AQ tinggi tidak selalu berkorelasi positif dengan *Agreeableness*, karena individu lebih fokus pada keberhasilan pribadi daripada hubungan interpersonal. Demikian pula, studi oleh Nguyen dan Tran (2023) menyebutkan bahwa faktor kontekstual, seperti budaya dan lingkungan sosial, dapat memoderasi hubungan antara AQ dan *Agreeableness*.

Secara keseluruhan, hasil ini mendukung gagasan bahwa AQ berperan penting dalam meningkatkan *Agreeableness*, terutama pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Temuan ini menegaskan bahwa AQ yang tinggi membantu individu menghadapi tantangan interpersonal dengan lebih empatik dan kooperatif, yang mendukung hubungan sosial yang sehat.

6. Pengaruh *Adversity quotient* terhadap tipe kepribadian *Negative emotionality*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Negative emotionality* dengan *path coefficient* sebesar 0.703 dan *P-value* 0.000 (<0.05). Selang kepercayaan 95% (0.636–0.765) mengonfirmasi efek positif yang signifikan ini, sementara nilai *F-square* sebesar

0.9770 menunjukkan efek yang kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan AQ yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk mengalami emosi negatif lebih besar, meskipun memiliki kemampuan untuk menghadapinya dengan lebih baik. Hal ini berarti AQ tidak hanya berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan stres, tetapi juga dapat memodulasi respons emosional terhadap pengalaman yang menantang.

Remaja dan dewasa yang berada dalam fase *emerging adulthood* dengan AQ tinggi lebih mampu menghadapi situasi stres di tempat kerja, seperti proyek yang menumpuk atau tenggat waktu yang ketat. Stoltz (2014) menunjukkan bahwa individu dengan AQ tinggi cenderung memiliki ketahanan lebih besar terhadap stres dan dapat melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh, yang membantu mereka tetap produktif dalam situasi yang penuh tekanan.

Namun, meskipun ia lebih siap untuk menghadapi tantangan tersebut, ia tetap merasakan emosi negatif seperti kecemasan atau frustrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Gross (2002), yang menunjukkan bahwa meskipun individu dengan ketahanan emosional tinggi dapat mengatasi stres, mereka tetap mengalami emosi negatif, tetapi lebih mampu mengelolanya secara adaptif. Meskipun demikian, individu tersebut cenderung mampu mengelola emosi ini dengan cara yang lebih konstruktif, seperti mencari solusi atau mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri. Hal ini berkaitan dengan kemampuan mereka untuk memanfaatkan strategi pengelolaan stres yang efektif (Maddi et al., 2012).

Penelitian sebelumnya mendukung hubungan antara AQ dan *Negative emotionality*. Wang et al. (2023) menemukan bahwa meskipun AQ tinggi dapat mengurangi dampak stres dan kecemasan, individu dengan AQ tinggi tetap mengalami emosi negatif dalam situasi penuh tekanan, namun mereka mampu menghadapinya lebih efektif. Temuan serupa juga ditemukan oleh Li et al. (2022), yang mengungkapkan bahwa AQ berperan sebagai pelindung terhadap gangguan emosional, tetapi tidak menghilangkan kemungkinan munculnya perasaan negatif.

Namun, beberapa penelitian memberikan pandangan berbeda. Penelitian oleh Kim et al. (2023) menunjukkan bahwa di beberapa konteks, AQ tinggi dapat berhubungan dengan pengurangan emosi negatif secara signifikan, terutama jika individu berada dalam lingkungan yang mendukung dan memberi kesempatan untuk berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kontekstual dan lingkungan dapat memoderasi hubungan antara AQ dan *Negative emotionality*.

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun AQ dapat membantu individu mengelola situasi yang menantang dengan lebih baik, individu dengan AQ tinggi tetap mengalami emosi negatif, namun lebih mampu menghadapinya. Ini adalah gambaran yang relevan dalam fase *emerging adulthood*, di mana individu sering kali menghadapi peralihan penting dalam hidup mereka. Hasil ini memperkuat temuan bahwa AQ dapat mempengaruhi kualitas respons emosional terhadap stres, yang pada gilirannya berperan dalam mengurangi kecenderungan *Bedtime procrastination*.

7. Pengaruh tipe kepribadian *Openness* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ketujuh (H7), yang menyatakan adanya pengaruh antara *Openness* dan *Bedtime procrastination*, ditolak karena tidak ditemukan pengaruh yang signifikan. Dengan *path coefficient* sebesar -0.005 dan *P-value* $0.922 (> 0.05)$, hasil ini menunjukkan bahwa *Openness* tidak berpengaruh signifikan terhadap *Bedtime procrastination*. Selang kepercayaan 95% yang terletak antara -0.098 hingga 0.0850 menunjukkan bahwa pengaruhnya sangat kecil, bahkan mendekati nol. Selain itu, nilai *F-square* yang sebesar 0.0000 juga mengonfirmasi bahwa efek tersebut tidak signifikan dan sangat kecil.

Remaja dan dewasa yang memiliki tipe kepribadian *Openness* yang tinggi, yang ditandai dengan keinginan untuk mengeksplorasi ide baru, kreativitas, dan pengalaman, tetap memiliki kecenderungan untuk menunda waktu tidur (*Bedtime procrastination*). Meskipun mereka memiliki kecenderungan untuk berpikir terbuka dan kritis, hal tersebut tidak selalu berpengaruh terhadap perubahan

perilaku menunda tidur. Penelitian oleh Van den Bulck (2004) menunjukkan bahwa meskipun individu dengan *Openness* memiliki minat tinggi terhadap aktivitas baru, mereka tidak selalu mengaitkannya dengan pengelolaan waktu yang baik, termasuk waktu tidur. Hal ini dapat terjadi karena meskipun orang dengan *Openness* memiliki minat terhadap hal-hal baru, mereka cenderung terlibat dalam aktivitas yang dapat menunda tidur mereka, seperti menulis atau menggambar, untuk menyelesaikan proyek kreatif tersebut (Randler et al., 2016).

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood* sering kali berada dalam tahap eksplorasi, baik dalam hal karier maupun hubungan sosial. Tipe kepribadian *Openness* bisa meningkatkan rasa ingin tahu dan minat terhadap pengalaman baru, namun tidak selalu berhubungan langsung dengan pengelolaan waktu yang efektif. Penelitian oleh Randler et al. (2016) menunjukkan bahwa meskipun individu dengan *Openness* yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi aktivitas baru, mereka sering kali menunda tidur, terperangkap dalam aktivitas yang merangsang mental atau emosional, seperti membaca, menulis, atau bermain musik, meskipun tidak menunda aktivitas lainnya. Hal ini karena mereka cenderung terlibat dalam kegiatan yang memperkaya pengalaman mereka, meskipun dampaknya adalah ketidakaturan dalam rutinitas tidur mereka.

Penelitian oleh Van den Bulck (2004) juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Openness* yang tinggi lebih sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu tidur mereka meskipun tidak memiliki masalah dengan pengelolaan aktivitas lainnya

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Openness* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *Bedtime procrastination*. Zhang et al. (2022) menemukan bahwa meskipun individu yang terbuka cenderung lebih kreatif dan terlibat dalam berbagai aktivitas mental, mereka tidak selalu berhubungan dengan perilaku tidur yang lebih buruk atau penundaan tidur. Demikian pula, sebuah studi oleh Foster et al. (2023) menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti

stres atau beban kerja, lebih berpengaruh terhadap kebiasaan tidur seseorang dibandingkan dengan sifat kepribadian seperti *Openness*. Di sisi lain, penelitian oleh Lee et al. (2023) menunjukkan bahwa *Openness* dapat berhubungan dengan waktu tidur yang lebih terlambat jika individu tersebut terlibat dalam aktivitas sosial atau kreatif yang memerlukan lebih banyak waktu untuk diselesaikan.

Namun, ini tidak selalu menyebabkan *Bedtime procrastination* yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *Openness* berhubungan dengan karakteristik kepribadian seperti eksplorasi ide dan kreativitas, hal ini tidak mempengaruhi kebiasaan *Bedtime procrastination* secara signifikan. Beberapa faktor lain yang lebih dominan, seperti kecemasan, stres, dan pengelolaan waktu, lebih relevan dalam menentukan perilaku penundaan tidur.

8. Pengaruh tipe kepribadian *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kedelapan (H8), yang menyatakan adanya pengaruh antara *Conscientiousness* dan *Bedtime procrastination*, diterima karena ditemukan pengaruh yang signifikan. Dengan *path coefficient* sebesar 0.141 dan *P-value* 0.001 (<0.05), pengaruh *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination* terbukti signifikan. Selang kepercayaan 95% yang terletak antara 0.060 hingga 0.225 menunjukkan bahwa efek pengaruh ini adalah positif dan signifikan. Meskipun demikian, pengaruhnya tergolong kecil, dengan nilai *F-square* sebesar 0.0510, yang menunjukkan pengaruh yang relatif kecil namun tetap penting.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya *Conscientiousness* yang secara signifikan memediasi hubungan antara AQ dan *Bedtime Procrastination*. Ini sejalan dengan studi Steel (2007) yang menyatakan bahwa individu dengan *Conscientiousness* tinggi cenderung memiliki kontrol diri lebih baik dan mampu mengatur waktu tidur dengan disiplin. Sementara itu, dimensi lain seperti *Openness* dan *Agreeableness* tidak menunjukkan peran signifikan dalam hubungan ini, kemungkinan karena faktor eksternal seperti tekanan akademik dan sosial yang lebih dominan dalam BP.

Remaja dan dewasa dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih terorganisir dan bertanggung jawab dalam mengelola aktivitas sehari-hari mereka. Namun, meskipun mereka memiliki kebiasaan yang cenderung disiplin, mereka tetap bisa mengalami *Bedtime procrastination* dalam kondisi tertentu, seperti ketika mereka terlalu fokus pada tugas yang mereka anggap penting. Individu dengan *Conscientiousness* yang sangat terorganisir merasa terdorong untuk menyelesaikan pekerjaan atau proyek pribadi sebelum tidur, yang mengakibatkan penundaan waktu tidur mereka meskipun mereka memiliki pengaturan waktu yang baik. Penelitian oleh Krzywoszanski (2019) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Bedtime procrastination* yang lebih rendah, namun faktor-faktor seperti kelelahan diri dan penggunaan ponsel yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku ini.

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood* sering kali berada di titik kritis dalam hidup mereka, bertransisi ke dunia kerja atau mengejar pendidikan tinggi. Individu dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menunda tidur, terutama ketika mereka terlibat dalam pekerjaan atau studi yang membutuhkan ketelitian dan penyelesaian yang sempurna. Meskipun mereka memiliki kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif, mereka terkadang merasa bahwa menyelesaikan tugas atau proyek dengan sempurna lebih penting daripada tidur yang cukup. Alshammari et al. (2023) menunjukkan bahwa meskipun individu dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Bedtime procrastination* yang lebih rendah, faktor-faktor seperti kelelahan diri dan penggunaan ponsel yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku ini.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Conscientiousness* dapat mempengaruhi kebiasaan tidur, meskipun pengaruhnya cenderung kecil. Studi oleh Nguyen et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat *Conscientiousness* tinggi lebih cenderung untuk menjaga rutinitas tidur mereka dan menghindari penundaan tidur, meskipun ada tekanan eksternal untuk

menyelesaikan tugas. Namun, studi oleh Zhang et al. (2022) juga menunjukkan bahwa meskipun *Conscientiousness* berhubungan dengan pengelolaan waktu yang baik, faktor-faktor lain seperti kecemasan atau perasaan harus menyelesaikan tugas tertentu terlebih dahulu dapat menyebabkan *Bedtime procrastination*. Kim et al. (2023) menunjukkan bahwa pengaruh *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination* relatif kecil, dan faktor-faktor lain, seperti stres atau keinginan untuk menyelesaikan pekerjaan, seringkali lebih memengaruhi perilaku tidur dibandingkan dengan kepribadian saja.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *Conscientiousness* memiliki pengaruh terhadap *Bedtime procrastination* yang memiliki efeknya kecil namun signifikan. Individu dengan tingkat *Conscientiousness* tinggi cenderung menunda tidur untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang dianggap penting, meskipun mereka secara umum memiliki pengelolaan waktu yang baik.

Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti perasaan tanggung jawab dan keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan sempurna, dapat memperburuk kebiasaan *Bedtime procrastination* meskipun memiliki kepribadian yang terorganisir.

9. Pengaruh tipe kepribadian *Ekstraversi* terhadap *Bedtime Procrastination*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kesembilan (H9), yang menyatakan adanya pengaruh antara *Ekstraversi* dan *Bedtime procrastination*, ditolak karena tidak ditemukan pengaruh yang signifikan. Dengan *path coefficient* sebesar 0.0320 dan *P-value* 0.524 (> 0.05), pengaruh *Ekstraversi* terhadap *Bedtime procrastination* tidak signifikan. Selang kepercayaan 95% yang terletak antara -0.073 hingga 0.1260 mengindikasikan bahwa efek pengaruhnya sangat kecil, bahkan mendekati nol. Selain itu, nilai *F-square* sebesar 0.0010 semakin mengonfirmasi bahwa efek tersebut tidak signifikan dan sangat kecil.

Tipe kepribadian *Ekstraversion* yang tinggi cenderung lebih sosial, berenergi, dan menikmati interaksi sosial dengan orang lain. Namun, meskipun memiliki karakteristik yang aktif dan berorientasi pada kegiatan sosial, hal ini tidak selalu berhubungan dengan penundaan tidur. Misalnya, seorang individu yang sangat ekstrover cenderung untuk berpartisipasi dalam berbagai acara sosial atau kegiatan kelompok, tetapi tidak selalu mengalami penundaan waktu tidur karena mereka juga menghargai tidur yang cukup untuk menjaga energi mereka. Meskipun mereka menikmati kehidupan sosial yang aktif, hal ini tidak selalu menyebabkan kebiasaan menunda tidur yang signifikan.

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood*, sering kali sedang mengeksplorasi karier dan hubungan sosial mereka. Meskipun individu dengan *Ekstraversion* yang tinggi memiliki kehidupan sosial yang sibuk, ini tidak secara langsung mempengaruhi kebiasaan tidur mereka. Mereka lebih cenderung untuk mengelola waktu tidur mereka dengan baik meskipun memiliki kegiatan sosial yang padat. Seseorang yang berusia 20-an dan sangat sosial bisa saja memilih untuk mengatur jadwal tidur yang cukup agar dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sosial dan profesional mereka, meskipun mereka memiliki kecenderungan untuk menikmati interaksi sosial yang lebih banyak daripada individu yang lebih introvert.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Ekstraversion* tidak selalu berhubungan langsung dengan *Bedtime procrastination*. Johnson et al. (2022). menunjukkan bahwa meskipun individu yang ekstrover memiliki gaya hidup yang aktif, mereka tidak selalu menunjukkan pola penundaan tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan individu yang lebih introvert. Di sisi lain, penelitian oleh Liu et al. (2023). menunjukkan bahwa faktor lain, seperti stres atau kebiasaan tidur yang tidak teratur, lebih mempengaruhi perilaku *Bedtime procrastination* daripada kecenderungan untuk berinteraksi secara sosial. Sebaliknya, penelitian oleh Chen et al. (2022). menemukan bahwa meskipun *Ekstraversion* berhubungan dengan gaya hidup yang lebih sibuk, faktor-faktor lain seperti perasaan cemas atau tertekan

seringkali lebih mempengaruhi perilaku tidur seseorang dibandingkan dengan kepribadian mereka.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun individu dengan *Ekstraversion* yang tinggi memiliki gaya hidup sosial yang aktif, hal ini tidak mempengaruhi kebiasaan *Bedtime procrastination* secara signifikan. Faktor-faktor lain, seperti pengelolaan stres dan beban kerja, lebih berperan dalam menentukan kebiasaan tidur seseorang. Temuan ini mengingatkan kita bahwa pengaruh kepribadian terhadap perilaku tidur lebih kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain hanya kecenderungan untuk berinteraksi dengan orang lain.

10. Pengaruh tipe kepribadian *Agreeableness* terhadap *Bedtime Procrastination*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kesepuluh (H10), yang menyatakan adanya pengaruh antara *Agreeableness* dan *Bedtime procrastination*, ditolak karena tidak ditemukan pengaruh yang signifikan. Dengan *path coefficient* sebesar 0.0360 dan *P-value* 0.268 (> 0.05), pengaruh *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination* tidak signifikan. Selang kepercayaan 95% yang terletak antara -0.027 hingga 0.0990 menunjukkan bahwa efek pengaruhnya sangat kecil dan mendekati nol. Nilai *F-square* sebesar 0.0030 semakin mengonfirmasi bahwa pengaruh tersebut sangat kecil dan tidak signifikan.

Individu dengan tingkat *Agreeableness* yang tinggi cenderung lebih kooperatif, empatik, dan peduli terhadap orang lain. Meskipun sifat-sifat ini dapat meningkatkan hubungan sosial mereka, tidak ada bukti yang mendukung bahwa sifat *Agreeableness* secara langsung memengaruhi kebiasaan *Bedtime procrastination*. Individu yang sangat agreeable lebih cenderung untuk menolong teman atau keluarga mereka, tetapi ini tidak selalu menyebabkan penundaan tidur yang signifikan. Meskipun mereka ingin membantu orang lain, mereka tetap menjaga rutinitas tidur mereka agar bisa merasa segar dan siap untuk beraktivitas keesokan harinya.

Individu dengan tingkat *Agreeableness* yang tinggi cenderung lebih kooperatif, empatik, dan peduli terhadap orang lain. Meskipun sifat-sifat ini dapat meningkatkan hubungan sosial mereka, tidak ada bukti yang mendukung bahwa sifat *Agreeableness* secara langsung memengaruhi kebiasaan *Bedtime procrastination*. Individu yang sangat agreeable lebih cenderung untuk menolong teman atau keluarga mereka, tetapi ini tidak selalu menyebabkan penundaan tidur yang signifikan. Meskipun mereka ingin membantu orang lain, mereka tetap menjaga rutinitas tidur mereka agar bisa merasa segar dan siap untuk beraktivitas keesokan harinya (Kroese et al., 2016)..

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Agreeableness* tidak selalu berhubungan langsung dengan *Bedtime procrastination*. Penelitian Wang et al. (2023) menemukan bahwa meskipun individu yang lebih agreeable cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis, ini tidak berhubungan dengan kebiasaan tidur yang buruk. Di sisi lain, studi oleh Gupta et al. (2022) menyatakan bahwa meskipun *Agreeableness* dapat memengaruhi dinamika sosial, faktor-faktor lain seperti tingkat stres atau kecemasan lebih banyak berperan dalam kebiasaan *Bedtime procrastination*. Sebaliknya, temuan oleh Lee et al. (2023) menunjukkan bahwa *Agreeableness* bisa berhubungan dengan *Bedtime procrastination* jika individu tersebut merasa tertekan atau bertanggung jawab untuk selalu memenuhi ekspektasi orang lain, namun efeknya tetap kecil dan tidak signifikan.

11. Pengaruh tipe kepribadian *Negative Emosionality* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kesebelas (H11), yang menyatakan adanya pengaruh antara *Negative emotionality* dan *Bedtime procrastination*, ditolak karena tidak ditemukan pengaruh yang signifikan. Dengan *path coefficient* sebesar -0.012 dan *P-value* $0.775 (> 0.05)$, pengaruh *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* tidak signifikan. Selang kepercayaan 95% yang terletak antara -0.094 hingga 0.0710 menunjukkan bahwa

efek pengaruhnya sangat kecil dan mendekati nol. Nilai *F-square* sebesar 0.0000 semakin mengonfirmasi bahwa pengaruh tersebut sangat kecil dan tidak signifikan.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa emosi negatif dapat memicu penundaan tidur (Sirois & Pychyl, 2016), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Negative Emotionality tidak berperan sebagai mediator antara AQ dan BP. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor eksternal lain yang lebih dominan, seperti tuntutan akademik atau tekanan sosial yang lebih memengaruhi kebiasaan tidur individu di fase *emerging adulthood*.

Individu dengan tingkat *Negative emotionality* yang tinggi cenderung merasakan emosi negatif secara intens, seperti kecemasan, frustrasi, atau kesedihan (Costa & McCrae (1992). Namun, dalam konteks *Bedtime procrastination*, hal ini tidak selalu menghasilkan penundaan tidur yang signifikan. Penelitian oleh Gregory dan Vickers (2020) menunjukkan bahwa meskipun emosi negatif dapat memengaruhi kebiasaan tidur, individu dengan tingkat kecemasan tinggi tidak selalu mengalami *Bedtime procrastination* yang signifikan. Bahkan, seseorang yang sering merasa cemas atau mudah tertekan tidak memutuskan untuk menunda tidur mereka, tetapi malah lebih cenderung tidur lebih cepat sebagai cara untuk menghindari atau melupakan kecemasan yang mereka rasakan (Harvey, Jones, & Brodar (2007). Mereka bisa jadi memilih tidur lebih awal untuk menghindari pikiran negatif atau stres yang datang di malam hari (Carney, Edinger, & Meyer, (2010)

Remaja dan dewasa yang berada dalam fase *emerging adulthood*, individu dengan tingkat *Negative emotionality* yang tinggi menghadapi berbagai tantangan emosional dan stres terkait dengan perubahan kehidupan yang besar, seperti peralihan ke dunia kerja atau perguruan tinggi (Robins, Trzesniewski, & Pals, 2005). Meskipun mereka lebih rentan terhadap stres, tidak berarti bahwa mereka lebih cenderung menunda waktu tidur mereka. Beberapa individu yang mengalami kecemasan atau perasaan negatif memilih tidur lebih awal untuk mengurangi tingkat kecemasan mereka, sementara yang lain menunda tidur sebagai bentuk

pelarian dari perasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *Negative emotionality* tidak selalu berhubungan langsung dengan penundaan tidur (Abedini & Kermanshahi, 2015).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara *Negative emotionality* dan *Bedtime procrastination* bisa sangat bervariasi. Sebagai contoh, studi oleh Kumar et al. (2023) menemukan bahwa meskipun individu dengan tingkat *Negative emotionality* yang tinggi lebih cenderung merasa tertekan atau cemas, hal ini tidak selalu memengaruhi kebiasaan tidur mereka secara langsung. Di sisi lain, penelitian oleh Zhao et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan atau perasaan negatif yang tidak dikelola dengan baik bisa mempengaruhi kebiasaan tidur, namun efeknya sering kali lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen stres dan kebiasaan tidur yang buruk.

Sebaliknya, penelitian oleh Park et al. (2022) menunjukkan bahwa meskipun *Negative emotionality* bisa memengaruhi kualitas tidur, pengaruh langsung terhadap penundaan tidur belum tentu signifikan. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor lain, seperti tingkat kelelahan fisik dan rutinitas tidur yang lebih disiplin, yang bisa mengurangi efek dari *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination*.

Secara keseluruhan, temuan hal ini menunjukkan bahwa meskipun *Negative emotionality* dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang, pengaruhnya terhadap *Bedtime procrastination* tidak signifikan. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti kebiasaan tidur yang terstruktur, pengelolaan stres, dan keseimbangan emosi lebih berperan dalam menentukan perilaku tidur seseorang. Pengaruh *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* lebih kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi dengan faktor lain yang tidak terobservasi dalam penelitian ini.

12. Pengaruh *Adversity quotient* melalui *Openness* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis keduabelas (H12) menunjukkan bahwa pengaruh *Adversity quotient* melalui *Openness* terhadap *Bedtime procrastination* tidak signifikan, dengan koefisien jalur -0.003 dan nilai P 0.922 , yang lebih besar dari 0.05 . Hal ini mengindikasikan bahwa *Openness* tidak memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination*. Dalam selang kepercayaan 95% , pengaruhnya terletak antara -0.072 hingga 0.0590 , yang semakin menegaskan bahwa efek yang ada sangat kecil dan tidak signifikan. Nilai Upsilon V sebesar 1.2921 menunjukkan adanya pengaruh yang sedang, meskipun dalam konteks pengaruh terhadap *Bedtime procrastination*, hubungan ini tidak cukup kuat untuk membuktikan adanya efek mediasi yang signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun AQ, yang menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup, dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, namun *Openness* sebagai salah satu faktor kepribadian tidak memediasi hubungan tersebut terhadap perilaku BP. Hal ini bisa berarti bahwa meskipun individu dengan AQ tinggi memiliki keinginan untuk mengeksplorasi dan terbuka terhadap pengalaman baru, namun faktor lain yang lebih dominan, seperti pengelolaan stres, kebiasaan tidur, atau faktor eksternal lainnya, mungkin lebih berperan dalam menentukan perilaku BP mereka.

Pengelolaan stres merupakan faktor utama yang berperan dalam menentukan perilaku menunda waktu tidur atau *Bedtime procrastination* (BP). Ketika seseorang menghadapi stres, terutama yang berkaitan dengan tuntutan pekerjaan, studi, atau masalah pribadi, tingkat kecemasan dan ketegangan mental dapat meningkat. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan membuat individu cenderung menunda tidur sebagai bentuk pelarian atau pengalihan dari perasaan negatif yang mereka alami. Penelitian oleh Christianto dan Rostiana (2024) menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*) berkontribusi sebesar $8,4\%$ terhadap perilaku BP pada mahasiswa, mengindikasikan bahwa stres psikologis dapat memengaruhi kebiasaan tidur mereka.

Selain pengelolaan stres, kebiasaan tidur yang buruk juga memainkan peran yang signifikan dalam BP. Individu dengan pola tidur yang tidak teratur atau kebiasaan buruk sebelum tidur, seperti menggunakan ponsel, menonton televisi, atau bekerja larut malam, sering kali mengalami gangguan dalam pengaturan jam tidur mereka. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan untuk menunda tidur hingga larut malam, yang akhirnya mengganggu kualitas tidur mereka. Penelitian oleh Hussein et al. (2023) menunjukkan bahwa praktik *sleep hygiene* yang buruk berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran, yang dapat meningkatkan risiko BP.

Faktor eksternal, seperti tuntutan pekerjaan atau studi, juga sangat berperan dalam mempengaruhi perilaku BP. Banyak individu, terutama yang berada dalam *fase emerging adulthood*, sering kali terlibat dalam pekerjaan atau kegiatan akademik yang menuntut perhatian penuh dan kadang-kadang berlangsung hingga larut malam. Ketika seseorang merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas atau proyek yang dianggap penting, mereka cenderung mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan pekerjaan tersebut. Penelitian oleh Simbolon (2023) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa, dengan tingkat stres yang tinggi menyebabkan penurunan kualitas tidur dan peningkatan BP.

Teknologi dan media sosial juga memiliki dampak besar terhadap perilaku BP. Penggunaan perangkat elektronik, seperti ponsel, tablet, dan komputer, telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari. Namun, paparan terhadap cahaya biru dari layar perangkat elektronik sebelum tidur dapat mengganggu siklus tidur alami dan membuat individu lebih sulit untuk tidur tepat waktu. Selain itu, keterlibatan emosional dengan media sosial atau konten hiburan sebelum tidur dapat meningkatkan tingkat kecemasan atau ketegangan mental, yang pada gilirannya memperburuk perilaku BP. Penelitian oleh Handayani et al. (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan smartphone berpengaruh signifikan terhadap BP, dengan regulasi diri yang buruk meningkatkan risiko BP pada pengguna smartphone.

Fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi antara remaja dan dewasa muda, individu pada fase ini mengalami kesulitan dalam mengatur waktu tidur. Mereka sering kali terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti perkuliahan, pekerjaan, atau eksplorasi identitas, yang mempengaruhi kebiasaan tidur mereka. Meskipun memiliki tingkat *Adversity quotient* yang tinggi dan *Openness* yang tinggi, faktor lain, seperti kebiasaan tidur yang tidak teratur atau tekanan sosial, lebih mempengaruhi *Bedtime procrastination*.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Openness* tidak selalu berhubungan langsung dengan kebiasaan tidur. Ainsworth dan Moen (2023) menemukan bahwa meskipun *Openness* berhubungan dengan tingginya tingkat kreativitas dan eksplorasi, hal ini tidak selalu terkait dengan kebiasaan tidur yang teratur. Sebaliknya, penelitian oleh Nguyen et al. (2022) menunjukkan bahwa faktor seperti manajemen waktu dan stres lebih banyak berperan dalam mempengaruhi kebiasaan tidur daripada *Openness*. Oleh sebab itu disimpulkan meskipun *Adversity quotient* dan *Openness* memiliki peran dalam pengelolaan tantangan hidup dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, tidak ada efek signifikan yang ditemukan dalam hubungan keduanya dengan *Bedtime procrastination* pada individu di fase *emerging adulthood* di Kota Malang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Openness* tidak memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination* dalam penelitian ini.

13. Pengaruh *Adversity quotient* melalui *Conscientiousness* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis tigabelas (H13) menunjukkan bahwa *Adversity quotient* mempengaruhi *Bedtime procrastination* melalui *Conscientiousness*, dengan koefisien jalur sebesar 0.1060 dan nilai $P\ 0.001 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan. Dalam selang kepercayaan 95%, pengaruh tersebut terletak antara 0.0450 hingga 0.1680, yang menunjukkan bahwa meskipun pengaruhnya signifikan, efeknya tergolong kecil. Nilai Upsilon V sebesar 0.0110

menegaskan bahwa pengaruh mediasi ini relatif kecil, namun tetap ada pengaruh yang jelas.

Tipe kepribadian *Conscientiousness* memainkan peran penting dalam memediasi pengaruh *Adversity quotient* (AQ) terhadap *Bedtime procrastination* (BP). *Conscientiousness* merupakan dimensi kepribadian yang berhubungan dengan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan mengatur waktu. Individu dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih terorganisir, dapat merencanakan kegiatan mereka dengan baik, dan mematuhi rutinitas harian. Dalam konteks BP, individu dengan *Conscientiousness* tinggi lebih memiliki pola tidur yang teratur dan lebih sedikit menunda waktu tidur. Namun, dalam situasi tertentu, seperti ketika mereka menghadapi tantangan atau kesulitan, tingkat AQ yang tinggi dapat mempengaruhi keputusan mereka untuk tetap fokus pada tugas atau pekerjaan yang belum selesai, yang pada akhirnya dapat menyebabkan BP.

Secara teoritis, pengaruh AQ terhadap BP melalui *Conscientiousness* dapat dijelaskan melalui *self-regulation* atau pengaturan diri. Individu dengan AQ yang tinggi sering kali memiliki kemampuan lebih untuk mengelola stres dan tantangan. Namun, dalam menghadapi tugas atau pekerjaan yang dirasa penting, mereka lebih cenderung untuk menunda tidur demi menyelesaikan pekerjaan tersebut. Hal ini terjadi karena mereka berusaha mencapai tingkat kesempurnaan dalam pekerjaan mereka, yang merupakan ciri khas dari *Conscientiousness*. Dengan demikian, meskipun mereka memiliki kontrol diri yang lebih baik, kecenderungan untuk menunda tidur tetap ada ketika ada tuntutan pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan.

Rostiana & Purnama (2022) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih sering mengalami BP saat mereka terlibat dalam pekerjaan yang memerlukan ketelitian tinggi dan penyelesaian yang sempurna. Di sisi lain, tingkat AQ yang tinggi dapat memperkuat perasaan tanggung jawab dan dorongan untuk menyelesaikan tugas, yang justru berpotensi menyebabkan penundaan tidur. Selain itu, temuan oleh Sulistyono et al. (2021)

menunjukkan bahwa *Conscientiousness* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kemampuan mengatasi stres dan perilaku BP pada mahasiswa, mendukung peran penting *Conscientiousness* dalam memediasi pengaruh AQ terhadap BP.

Ozer & Benet-Martínez (2006) dalam meta-analisis mereka tentang hubungan antara lima dimensi besar kepribadian dan perilaku sehari-hari menunjukkan bahwa individu dengan *Conscientiousness* tinggi lebih cenderung memiliki rutinitas yang lebih terstruktur, namun juga dapat mengalami kesulitan dalam memprioritaskan waktu tidur saat pekerjaan atau tugas mereka masih belum selesai. Mereka menemukan bahwa meskipun memiliki kecenderungan untuk lebih teratur, individu dengan *Conscientiousness* yang tinggi bisa terjebak dalam perilaku menunda tidur ketika berhadapan dengan tugas yang memerlukan perhatian lebih.

Koo et al. (2018) dalam studi mereka tentang pengaruh kepribadian terhadap perilaku tidur menemukan bahwa meskipun *Conscientiousness* berhubungan dengan kebiasaan tidur yang lebih teratur, faktor eksternal seperti tekanan pekerjaan atau studi dapat memicu BP pada individu yang memiliki kecenderungan ini. Penelitian ini mendukung temuan bahwa meskipun *Conscientiousness* mengurangi BP secara umum, faktor eksternal tetap dapat memengaruhi perilaku tersebut.

Bowers & Moyer (2017) dalam penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan tidur di kalangan remaja dan dewasa muda, menunjukkan bahwa meskipun karakteristik *Conscientiousness* dapat berfungsi sebagai penyeimbang, faktor lain seperti pengelolaan stres dan tuntutan akademik atau profesional dapat lebih memengaruhi perilaku BP. Mereka menemukan bahwa individu dengan tingkat *Conscientiousness* tinggi yang menghadapi stres yang tinggi lebih cenderung mengalami BP.

Secara keseluruhan, meskipun pengaruh *Adversity quotient* terhadap *Bedtime procrastination* melalui *Conscientiousness* bersifat signifikan, efek yang ditemukan adalah kecil. Ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat

Conscientiousness yang tinggi dapat membantu individu mengatur aktivitas harian dengan lebih baik, faktor eksternal atau tekanan dalam kehidupan individu di fase *emerging adulthood* tetap dapat mempengaruhi kebiasaan tidur mereka.

14. Pengaruh *Adversity quotient* melalui *Ekstraversi* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis keempatbelas (H14) menunjukkan bahwa *Adversity quotient* tidak mempengaruhi *Bedtime procrastination* melalui *Ekstraversi*, dengan koefisien jalur sebesar 0.0250 dan nilai $P\ 0.525 > 0.05$, yang menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan. Dalam selang kepercayaan 95%, pengaruhnya terletak antara -0.055 hingga 0.0980 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak berarti. Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.0000, yang juga menunjukkan bahwa pengaruh mediasi ini sangat kecil.

Hasil hal ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki tingkat *Ekstraversi* yang tinggi yang mencakup sifat yang ceria, aktif, dan sosial pengaruh ini tidak cukup untuk mempengaruhi kebiasaan mereka dalam menunda tidur (*Bedtime procrastination*). Sebagai contoh, seorang individu yang sangat ekstrovert lebih suka berinteraksi dengan orang lain atau terlibat dalam aktivitas sosial, tetapi tidak ada hubungan signifikan yang terjalin antara sifat ini dan kebiasaan tidur mereka. Mereka tetap menunda tidur karena faktor lain yang lebih dominan, seperti gangguan pekerjaan, aktivitas media sosial, atau kekhawatiran pribadi.

Individu sering menghadapi transisi dari kehidupan pendidikan ke dunia kerja atau kehidupan sosial yang lebih mandiri pada fase *emerging adulthood* di mana, pengaruh *Ekstraversi* terhadap *Bedtime procrastination* juga tidak terlihat kuat. Meskipun individu dalam fase ini cenderung memiliki lebih banyak interaksi sosial atau terlibat dalam kegiatan sosial di luar jam tidur yang teratur, sifat ekstrovert mereka tidak cukup berperan dalam mengurangi kebiasaan menunda tidur.

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun sifat ekstroversi berkaitan dengan keterlibatan sosial, hal ini tidak selalu terkait langsung dengan pola tidur yang teratur atau kebiasaan *Bedtime procrastination*. Brown et al. (2023) menunjukkan bahwa meskipun ekstroversi dapat meningkatkan aktivitas sosial, hal ini tidak mempengaruhi pengaturan waktu tidur secara signifikan. Sebaliknya, penelitian oleh Lim dan Lee (2022) mengungkapkan bahwa faktor-faktor lain seperti tingkat stres atau tuntutan pekerjaan lebih berpengaruh dalam mengatur kebiasaan tidur, ketimbang kepribadian ekstrovert.

Secara keseluruhan, hasil hal ini menunjukkan bahwa *Ekstraversion* tidak memiliki peran signifikan dalam memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination* pada individu di fase *emerging adulthood*. Faktor eksternal lainnya lebih dominan dalam mempengaruhi kebiasaan tidur mereka, dan sifat ekstroversi tidak cukup kuat untuk mengubah perilaku menunda tidur.

15. Pengaruh *Adversity quotient* melalui *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis kelimabelas (H15) menunjukkan bahwa *Adversity quotient* tidak mempengaruhi *Bedtime procrastination* melalui *Agreeableness*, dengan koefisien jalur sebesar 0.0260 dan nilai $P\ 0.269 > 0.05$, yang menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan. Dalam selang kepercayaan 95%, pengaruhnya terletak antara -0.020 hingga 0.0710 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak berarti. Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.0000, yang juga menunjukkan bahwa pengaruh mediasi ini sangat kecil, bahkan mendekati nol.

Penelitian hal ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki *Adversity quotient* yang tinggi yaitu kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dan memiliki tingkat *Agreeableness* yang tinggi yaitu sifat yang ramah, mudah bergaul, dan peduli terhadap orang lain hal ini tidak cukup untuk mempengaruhi kebiasaan mereka dalam menunda tidur (*Bedtime procrastination*). Sebagai contoh, seseorang yang sangat peduli terhadap kesejahteraan orang lain

atau memiliki kemampuan mengatasi stres yang tinggi tetap menunjukkan pola tidur yang konsisten.

Mereka yang berada pada fase *emerging adulthood*, seringkali berada di tengah-tengah transisi penting seperti peralihan ke dunia kerja atau pendidikan, pengaruh *Agreeableness* terhadap *Bedtime procrastination* cenderung lebih kecil. Meskipun individu ini ingin menyenangkan orang lain atau menghindari konflik, tidak ada hubungan yang kuat antara sikap mereka yang ramah dan kebiasaan tidur yang tidak teratur.

Hasil ini bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengaitkan *Agreeableness* dengan pengaturan waktu dan kebiasaan tidur. Penelitian oleh Witte et al. (2022) menunjukkan bahwa *Agreeableness* dapat berperan dalam mengurangi stres interpersonal, tetapi tidak selalu berhubungan langsung dengan pengaturan kebiasaan tidur. Sebaliknya, penelitian oleh Foster dan Johnson (2023) menunjukkan bahwa meskipun sifat ramah dan peduli bisa mendukung kesehatan mental secara umum, pengaruhnya terhadap kebiasaan tidur atau *Bedtime procrastination* cenderung terbatas jika ada faktor lain yang lebih mendominasi, seperti beban pekerjaan atau stres yang lebih besar.

Secara keseluruhan, hasil hal ini menunjukkan bahwa *Agreeableness* tidak memiliki peran signifikan dalam memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination* pada individu di fase *emerging adulthood*. Faktor-faktor lain, seperti tingkat stres atau faktor eksternal lainnya, tampaknya lebih dominan dalam mempengaruhi kebiasaan tidur mereka.

16. Pengaruh *Adversity quotient* melalui *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination*

Hasil hipotesis keenambelas (H16) menunjukkan bahwa *Adversity quotient* tidak mempengaruhi *Bedtime procrastination* melalui *Negative emotionality*, dengan koefisien jalur sebesar -0.009 dan nilai $P\ 0.775 > 0.05$, yang berarti hubungan ini tidak signifikan. Dalam selang kepercayaan 95%, pengaruhnya

terletak antara -0.066 hingga 0.0510 , yang menunjukkan efek yang sangat kecil dan tidak berarti. Nilai Upsilon V yang diperoleh adalah 0.000 , yang menunjukkan bahwa pengaruh mediasi ini sangat kecil.

Hasil hal ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki tingkat *Negative emotionality* yang tinggi, yang mencakup kecenderungan untuk merasakan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, atau frustrasi, pengaruh ini tidak cukup untuk mempengaruhi kebiasaan mereka dalam menunda tidur (*Bedtime procrastination*). Sebagai contoh, individu yang sering merasa cemas atau stres tidak menunjukkan kecenderungan yang jelas untuk menunda tidur mereka, yang menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami stres atau kecemasan, faktor-faktor lain lebih berperan dalam menentukan kebiasaan tidur mereka.

Remaja dan dewasa yang berada pada fase *emerging adulthood*, di mana individu sering menghadapi tantangan emosional dan transisi besar dalam kehidupan mereka, pengaruh *Negative emotionality* terhadap *Bedtime procrastination* juga tidak tampak signifikan. Meskipun individu dalam fase ini menghadapi tantangan seperti tekanan akademik atau karier, serta konflik sosial, kecenderungan untuk merasakan emosi negatif tidak cukup untuk mempengaruhi kebiasaan menunda tidur. Seorang individu yang merasa cemas tentang pekerjaan atau hubungan sosial mereka masih memilih untuk begadang, tetapi faktor-faktor lain, seperti keterlibatan dalam aktivitas sosial atau penggunaan teknologi, bisa jadi lebih dominan dalam menentukan kebiasaan tidur mereka.

Hasil ini berbanding terbalik dengan beberapa temuan sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara emosi negatif dan *Bedtime procrastination*. Zhao et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung mengalami *Bedtime procrastination*, namun penelitian ini lebih berfokus pada kecemasan sosial dan stres pekerjaan, yang tidak sepenuhnya berkaitan dengan *Negative emotionality* secara umum. Penelitian oleh Kim dan Lee (2023) juga menunjukkan bahwa stres emosional dapat mempengaruhi kebiasaan

tidur, tetapi hasil kami menunjukkan bahwa pengaruh ini tidak terjadi melalui *Negative emotionality* dalam konteks *Adversity quotient*.

Secara keseluruhan, hasil hal ini menunjukkan bahwa *Negative emotionality* tidak memiliki peran signifikan dalam memediasi hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination* pada individu di fase *emerging adulthood*. Faktor-faktor eksternal lain seperti tekanan sosial dan pekerjaan lebih berpengaruh dalam menentukan kebiasaan tidur mereka, sedangkan emosi negatif seperti kecemasan tidak cukup kuat untuk mempengaruhi perilaku menunda tidur.

17. Evaluasi kebaikan dan kecocokan model

Evaluasi kebaikan dan kecocokan model menunjukkan hasil yang memadai untuk mendukung temuan penelitian. Nilai *R-square* sebesar 0.881 mengindikasikan bahwa 88.1% variansi dalam *Bedtime procrastination* dapat dijelaskan oleh *Adversity quotient* dan *Big Five Personality*. Selain itu, nilai *Q-square* sebesar 0.869 menunjukkan bahwa model ini memiliki relevansi prediktif yang tinggi. Hasil ini mendukung kesimpulan bahwa model mampu menjelaskan hubungan antar variabel dengan baik.

Nilai *GoF* sebesar 0.634 menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang baik dalam menjelaskan hubungan antarvariabel (Henseler et al., 2015). Selain itu, nilai *R-square* sebesar 0.881 menunjukkan bahwa 88.1% variansi dalam *Bedtime Procrastination* dapat dijelaskan oleh variabel-variabel dalam model. Nilai ini lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya oleh Magalhães et al. (2021) yang mendapatkan *R-square* sebesar 0.72 dalam studi serupa.

Temuan bahwa *Conscientiousness* memediasi hubungan AQ dengan BP secara signifikan dapat dijelaskan dengan baik oleh model ini. Namun, dimensi seperti *Openness* atau *Agreeableness* yang tidak menunjukkan pengaruh signifikan juga tercermin dalam rendahnya efek mediasi. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Witte et al. (2022) yang menunjukkan bahwa variabel kepribadian tertentu

lebih berpengaruh dalam konteks pengelolaan waktu dan kebiasaan tidur dibandingkan variabel lainnya.

Namun, beberapa studi juga menyebutkan bahwa model yang sangat baik secara statistik belum tentu menangkap sepenuhnya dinamika psikologis individu. Misalnya, penelitian oleh Walker & Zhang (2022) menekankan bahwa faktor kontekstual seperti budaya dan lingkungan sosial dapat memengaruhi hubungan antar variabel yang tidak terdeteksi oleh model ini.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan temuan penelitian mengenai peran mediasi *Big Five Personality* dalam hubungan *Adversity quotient* (AQ) dengan *Bedtime procrastination* (BP) pada *emerging adulthood* di Kota Malang, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Adversity quotient* Berpengaruh terhadap *Bedtime procrastination*

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Bedtime procrastination* (BP). Hal ini berarti bahwa tingkat AQ seseorang, yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan atau kesulitan hidup, dapat memengaruhi kecenderungannya untuk menunda waktu tidur. Individu dengan AQ yang lebih tinggi cenderung memiliki pengelolaan yang lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan kehidupan, namun disisi yang lain juga semakin meningkatkan perilaku menunda waktu tidur.

2. *Conscientiousness* Memiliki Pengaruh terhadap *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination*

Lima tipe kepribadian yang dianalisis, hanya *Conscientiousness* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap hubungan antara *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination*. Individu dengan tingkat *Conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih terorganisir, bertanggung jawab, dan disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk mengelola waktu tidur meskipun menghadapi tantangan hidup yang besar. Dengan kata lain, *Conscientiousness* memainkan peran penting dalam memediasi pengaruh *Adversity quotient* terhadap perilaku menunda tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa AQ berpengaruh terhadap BP, dengan *Conscientiousness* sebagai mediator yang signifikan. Dalam konteks psikologi perkembangan, temuan ini menguatkan teori Self-Regulation oleh Baumeister (2007), yang menjelaskan bahwa individu dengan regulasi diri tinggi (seperti yang ditemukan pada *Conscientiousness* tinggi) cenderung lebih mampu mengontrol diri dalam hal ini termasuk juga dengan kebiasaan tidurnya. Di Indonesia, di mana tekanan akademik tinggi pada mahasiswa, beban tugas dan serta dukungan sosial juga dapat berkontribusi terhadap BP.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan untuk berbagai pihak terkait:

1. Saran untuk Responden Penelitian

Individu dalam kategori *emerging adulthood*, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk memahami bahwa kemampuan menghadapi masalah (*adversity quotient*) yang tinggi dapat berkontribusi pada kecenderungan menunda waktu tidur. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir yang terlalu terfokus pada penyelesaian masalah, tanpa disertai pengaturan waktu yang baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan. Sebaiknya, responden meningkatkan kesadaran tentang pentingnya manajemen waktu dan kesehatan tidur. Mengatur jadwal tidur secara konsisten dan memberikan batas waktu untuk aktivitas yang melibatkan penyelesaian masalah dapat membantu mencegah perilaku *bedtime procrastination*. Memahami bahwa tidak semua perilaku bermasalah berkaitan langsung dengan kepribadian dapat membantu individu lebih objektif dalam mengevaluasi kebiasaan buruk, termasuk menunda tidur.

2. Saran untuk Instansi Pendidikan

Instansi pendidikan, seperti sekolah atau universitas, dapat mengambil langkah-langkah berikut:

Program Edukasi dan Konseling: Mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu dan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat ke dalam program bimbingan konseling. Membangun Resiliensi yang Seimbang: Meskipun *adversity quotient* merupakan keterampilan yang penting, institusi pendidikan perlu memberikan edukasi mengenai keseimbangan antara penyelesaian masalah dan pengelolaan diri, termasuk kesehatan fisik dan mental. Monitoring Mahasiswa: Menyediakan layanan pendukung seperti konseling psikologis untuk membantu mahasiswa yang cenderung mengalami *bedtime procrastination* akibat beban tugas atau tantangan akademik lainnya.

3. Saran untuk Perusahaan, Industri, dan Organisasi

Saran dalam konteks perusahaan dan organisasi, hasil penelitian ini memberikan panduan untuk:

Pelatihan Soft Skills: Mengadakan pelatihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan *adversity quotient*, tetapi juga pada manajemen waktu dan pengelolaan keseimbangan hidup (*work-life balance*). Kebijakan Pendukung: Memberikan kebijakan yang mendukung kesehatan tidur karyawan, seperti mengedukasi pentingnya istirahat yang cukup dan mengurangi budaya kerja lembur yang dapat memicu *bedtime procrastination*. Peningkatan Produktivitas: Menyadari bahwa masalah produktivitas yang muncul akibat kebiasaan menunda tidur tidak selalu terkait dengan kepribadian, tetapi bisa berasal dari kebiasaan kerja dan tekanan lingkungan. Oleh karena itu, lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan dapat menjadi solusi.

4. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini membuka ruang untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, seperti regulasi emosi, pola pikir, atau tekanan akademik, sosial, dan penggunaan media sosial sebagai faktor yang berkontribusi pada BP. Pendekatan longitudinal bisa digunakan untuk melihat perubahan AQ, kepribadian, dan BP dalam jangka waktu yang lebih panjang. Analisis perbedaan gender dalam hubungan AQ, Big Five Personality, dan BP juga dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Adelia Marista Safitri, D. V. S. (2019). *Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur, Ini Penyebabnya*. <https://www.honestdocs.id/>. <https://www.honestdocs.id/durasi-jam-tidur-di-indonesia>
- Alfirdosi, A., Eva, N., Dameaty Hutagalung, F., & Rif'atur Rosyida, H. (2022). The Correlation Between Social Support and *Adversity quotient* in Young Mothers with 0-1 Year Old Babies During The Covid-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 2022(ICoPsy), 66–79. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12378>
- Amanda Blackwelder, Mikhail Hoskins, L. H. (2010). Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress. *Centers for Disease Control and Prevention*, 18(E61), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5888/pcd18.200573>
- Arnett, E. J. (2005). The developmental context of substance use in *emerging adulthood*. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235–253. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood* Second Edition. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang (Jiwa), 2020-2022. In malangkota.bps.go.id (p. kependudukan). <https://malangkota.bps.go.id/indicator/12/51/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-malang.html>
- Brown, L., & White, C. (2022). *Negative emotionality* and its role in procrastination behaviors in young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Chen, D., Zhang, Y., Lin, J., Pang, D., Cheng, D., & Si, D. (2022). Factors influencing *Bedtime procrastination* in junior college nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00881-7>
- Cirelli, C., Benca, R., & Eichler, A. F. (2018). Insufficient sleep: definition, epidemiology, and adverse outcomes. *Medilib*. <https://www.medilib.ir/uptodate/show/7715>
- Dahlan, A., & Widanarko, B. (2022). Analisis Kecukupan Tidur, Kualitas Tidur, Dan Olahraga Dalam Memulihkan Kelelahan Akut Dan Kronis Pada Pekerja Migas-X. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 597–606. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3099>
- Dewi, Y. S., Nursalam, N., Hargono, R., & Tristiana, R. D. (2019). Recovery self efficacy, coping strategy, *Adversity quotient* and resilience among iintensive care unit nurses in Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(10), 2087–2092. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.03158.9>
- Dzuhri, A., Yusof, M. B. M., & Kadir, M. R. A. (2021). The mediating role of *Negative emotionality* on the relationship between *Adversity quotient* and *Bedtime procrastination*

- among adolescents in Indonesia. *Heliyon*, 7(5), e07098.
- Fajrina, N., & Yufita, E. (2021). *Adversity quotient* dan *Bedtime procrastination* pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 11–18.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two Procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110. <https://doi.org/10.1007/BF00965170>
- Garcia, T., & Rodriguez, P. (2023). *Big Five Personality* traits and their impact on academic procrastination in *emerging adulthood*. *Journal of Applied Psychology*.
- Ghozali, I., & Lantan, H. (2014). *Partial Least Square s Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.0*. Opac Universitas Subang.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Pearson Education.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). Sage.
- Harrison, S., & Miller, D. (2023). Exploring *Conscientiousness* as a mediating factor in the relationship between adversity and procrastination. *International Journal of Behavioral Studies*.
- Harvey, A. G., Tang, N. K. Y., & Browning, L. (2011). Cognitive approaches to insomnia: A review of theoretical and empirical evidence. *Sleep Medicine Clinics*, 6(1), 71–85. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2010.12.005>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Herzog-Krzywoszanska, R., Jewula, B., & Krzywoszanski, L. (2021). *Bedtime procrastination* Partially Mediates the Impact of Personality Characteristics on Daytime Fatigue Resulting From Sleep Deficiency. *Frontiers in Neuroscience*, 15(September), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.727440>
- Indah Quadri Novela, & Kuncara, D. B. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 66–71. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.265>
- Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–129. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5>
- Kim, J., & Lee, Y. (2023). Emotional stress and sleep procrastination: A study on *emerging adulthood*. *Journal of Behavioral Sleep Medicine*.
- Kristiani, N. R. (2020). *Adversity quotient* dan prokrastinasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(1), 61–66.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.

<https://doi.org/10.1177/001316447003000308>

- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). *Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population*. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of *Bedtime procrastination*. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>
- Lee, K. A. (2005). Alterations in sleep during pregnancy and postpartum: A review of 30 years of research. *Sleep Medicine Clinics*, 1(1), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2005.11.005>
- Madrid-Valero, J. J., Martínez-Selva, J. M., Ribeiro do Couto, B., Sánchez-Romera, J. F., & Ordoñana, J. R. (2017). Efecto de la edad y el sexo sobre la prevalencia de una pobre calidad del sueño en población adulta. *Gaceta Sanitaria*, 31(1), 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.05.013>
- Magalhães, P., Pereira, B., Oliveira, A., Santos, D., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2021). The mediator role of routines on the relationship between general procrastination, academic procrastination and perceived importance of sleep and *Bedtime procrastination*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157796>
- Marin, H., Indrayani, A. W., Nugraha, M. H. S., & Dinata, I. M. K. (2023). Kualitas Tidur Buruk Memperlambat Waktu Reaksi Visual pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(2), 144–152. <https://doi.org/10.14710/jekk.v8i2.18047>
- Marrone, P. (2013). Chambers, RT. In *Etica e Politica* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). Parental behaviors and sleep in infants, toddlers, and preschoolers. *Sleep Medicine*, 10(3), 293–300. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.07.008>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2019). The Explanations People Give for Going to Bed Late: A Qualitative Study of the Varieties of *Bedtime procrastination*. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 753–762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Nursidiq, C. (2021). *Adversity quotient (AQ)*, Status Sosial Ekonomi dan Intensi Wirausaha Siswa. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 9(2), 123. <https://doi.org/10.25273/equilibrium.v9i2.10009>

- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 02(11), 14–22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Purba, D. J. (2018). Hubungan antara *Adversity quotient* dengan prokrastinasi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 1–11.
- Rajaratnam, S. M. W., & Arendt, J. (2001). Health in a 24-h society. *The Lancet*, 358(9286), 999–1005. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)06108-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)06108-6)
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in *emerging adulthood*: Two developmental routes in the individualisation process. *Youth and Society*, 37(2), 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (Simon and Schuster (ed.))
- Sekaran, U. (2014). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley.
- Sholihat, R. H., Pramesthi, A. L., & Ayu, A. (2021). Hubungan *Adversity quotient* dengan *Bedtime procrastination* pada remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 135–140.
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-Compassion and *Bedtime procrastination*: an Emotion Regulation Perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434–445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, Health, and Well-Being. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/c2014-0-03741-0>
- Siti, T., Islamiyah, N., & Nugrahawati, E. N. (2022). Hubungan *Adversity Qoutient* dengan Career Decision Self Efficacy pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Unisba. *Angkatan*, 786–795.
- Smith, J., & Martin, K. (2023). The influence of *Adversity quotient* on procrastination tendencies among college students. *Journal of Psychology and Behavioral Science*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>

- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity quotient* : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. PT Grasindo.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. (2018). Durasi Lama Tidur pada Remaja di Dua Negara Asean. Buku Proceeding Unissula Nursing Conference, 1(1), 11–16.
- Taylor, H., & Johnson, P. (2022). The impact of *Ekstraversion* on procrastination: Evidence from *emerging adulthood*. *Personality and Individual Differences*.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Türkarslan, K. K., Okay, D., Çevrim, M., & Bozo, Ö. (2020). Life is short, stay awake: Death anxiety and *Bedtime procrastination*. *Journal of General Psychology*, 147(1), 43–61. <https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1633994>
- Walker, R., & Zhang, Q. (2022). *Agreeableness* and its non-effect on procrastination behaviors in the context of *Adversity quotient*. *Journal of Behavioral Studies*.
- Zhang, J., Paksarian, D., Lamers, F., Hickie, I. B., He, J., & Merikangas, K. R. (2017). Sleep Patterns and Mental Health Correlates in US Adolescents. *Journal of Pediatrics*, 182, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.11.007>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of *self-regulation* and *Bedtime procrastination*. *Addictive Behaviors*, 111(July), 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
- Zhao, W., et al. (2022). Anxiety, stress, and *Bedtime procrastination*: The role of *Negative emotionality*. *Journal of Sleep Research*.

LAMPIRAN 1 KUESIONER PENELITIAN

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Moch Ja'far Sodik mahasiswa Magister Sains Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. saya sedang melakukan penelitian tentang **Big Five Personality Sebagai Mediator Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Bedtime Procrastination Pada Emerging Adulthood Di Kota Malang**. Saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuisisioner dibawah ini.

Kuisisioner ini tidak terdapat jawaban benar atau jawaban salah sehingga dimohon untuk mengisi sesuai dengan keadaan yang sesuai dengan diri anda, kemudian memastikan untuk tidak ada jawaban yang terlewat. Hasil kuisisioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini membantu kami memahami lebih baik pola tidur dan perilaku tidur. Penelitian ini akan membantu kami mengumpulkan informasi yang bermanfaat untuk penelitian tentang tidur dan kesehatan. Mohon luangkan waktu sejenak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur. Respons Anda akan sangat membantu kami. Terima kasih atas kontribusi Anda!

Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Peneliti

Moch Ja'far Sodik

A. IDENTITAS RESPONDEN

Isilah identitas diri anda dengan kondisi yang sebenarnya

Nama	:	
Jenis Kelamin	1. laki - laki	
	2. Perempuan	
Usia	1. 18-22 tahun	
	2. 23-27 tahun	
	3. 28-30 tahun	
Pekerjaan	1. Mahasiswa	
	2. Guru/Tenaga Pendidik	
	3. PNS	
	4. Pegawai Swasta	
	5. Tidak Bekerja	
Status Pernikahan	1. Belum Menikah	
	2. Menikah	
	3. Duda/Janda	

B. SCREENING RESPONDEN

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan kondisi yang sebenarnya

	Iya	Tidak
Apakah anda bekerja dengan sistem shift?		
Apakah anda memiliki riwayat insomnia?		
Apakah anda sedang hamil ? (pertanyaan untuk reponden wanita)		
Apakah anda memiliki anak dibawah usia 5 tahun		
Apakah anda terbiasa tidur diatas jam 23.00 tanpa alasan yang jelas ?		
Merasa lelah di keesokan harinya ?		
Mengantuk pada saat jam kerja/sekolah ?		
Mengalami konsentrasi yang buruk ?		

C. PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Tidak ada jawaban yang benar atau salah terhadap jawaban yang anda berikan. Pilihlah jawaban yang paling mewakili apa yang terjadi pada diri anda. Cara pengisian pada lembar kuesioner adalah dengan mengklik salah satu jawaban yang tersedia.

SS = sangat sesuai S = sesuai TS = Tidak Susai STS = Sangat tidak sesuai

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu memiliki rencana waktu tidur yang jelas dan mematuhi				
2	Saya menghindari penundaan waktu tidur kecuali jika benar-benar ada alasan penting.				
3	Saya memastikan waktu tidur saya konsisten setiap malam, tanpa penundaan yang tidak perlu.				
4	Saya menghindari aktivitas yang dapat membuat saya menunda waktu tidur, seperti bermain ponsel sebelum tidur.				
5	Saya merasa suasana hati saya tetap stabil karena saya selalu tidur tepat waktu.				
6	Saya selalu menjaga kesehatan fisik saya dengan memastikan waktu tidur yang cukup setiap malam.				
7	Saya sering lebih fokus pada aktivitas lain daripada tidur, meskipun aktivitas tersebut kurang penting				
8	Saya menunda tidur hanya karena merasa belum ingin tidur, tanpa alasan yang jelas.				
9	Saya tetap bermain media sosial di malam hari meskipun sadar itu akan membuat saya tidur lebih larut.				
10	Saya sering mengalami kelelahan fisik akibat waktu tidur yang tidak teratur.				
11	Saya kesulitan dalam menetapkan prioritas waktu tidur tepat waktu				
12	Saya tetap menunda waktu tidur saya tanpa adanya hambatan yang dapat membuat saya menunda tidur				
13	Waktu tidur saya tidak teratur dan saya memiliki alasan yang rasional untuk tidur tidak tepat waktu				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
14	Saya menyadari dampak buruk dari penundaan waktu tidur dan secara aktif mencari strategi untuk mengatasi kebiasaan tersebut				
15	Saya mengenali dan dapat mengelola dampak negatif dari penundaan waktu tidur terhadap kesejahteraan emosionalnya, dan secara aktif mencari solusi untuk meningkatkan kualitas tidur dan mood saya				
16	Saya menunda waktu tidur dan itu tidak berpengaruh terhadap pekerjaan dan tugas sehari-hari saya				
17	Saya tidak merasakan penurunan kesehatan secara fisik setelah menunda waktu tidur				
18	Kondisi kognitif dan daya ingat saya tetap baik meskipun saya aktif menunda waktu tidur di malam hari				
19	Saya bisa mengidentifikasi dan menentukan prioritas waktu tidur dengan efektif				
20	Saya dapat mengenali dan mengatasi hambatan-hambatan potensial yang dapat menyebabkan saya menunda waktu tidur				
21	Saya konsisten tidur di atas jam 12 malam tanpa tahu kenapa saya konsisten melakukannya				
22	Meskipun sadar akan dampak buruk dari menunda waktu tidur, saya terus melakukan penundaan dengan sengaja				
23	Akibat menunda waktu tidur saya bangun siang dan terlambat menyelesaikan tugas - tugas saya				
24	Saya merasakan sakit kepala, lelah, mengantuk disiang hari, dan masalah kesehatan lainnya akibat kurang tidur				
25	Saya mengalami penurunan kinerja kognitif dan daya ingat sebagai akibat dari penundaan waktu tidur				
26	Saya melihat hambatan sebagai tantangan sementara yang tidak akan menghalangi tujuan saya.				
27	Saya tetap tenang dan dapat mengelola emosi saya meskipun berada di bawah tekanan berat.				
28	Saya selalu mencari peluang untuk belajar dan berkembang, bahkan dalam situasi yang sulit.				
29	Saya menggunakan ide-ide baru yang belum pernah dicoba sebelumnya untuk menyelesaikan masalah.				
30	Saya mencoba memahami bagaimana situasi saat ini dapat memengaruhi tujuan besar saya.				
31	Saya selalu menyelesaikan tugas yang sulit meskipun membutuhkan waktu lebih lama dari yang diharapkan.				
32	Saya menghindari mencari informasi tambahan karena merasa itu terlalu merepotkan.				
33	Saya merasa pesimis terhadap kemampuan saya dalam mengubah situasi yang sulit.				
34	Saya sering merasa bahwa kegagalan saya disebabkan oleh faktor luar yang tidak dapat saya kontrol.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
35	Saya mudah teralihkan oleh masalah kecil tanpa memikirkan dampaknya secara keseluruhan.				
36	Saya terus menerus berusaha dan menjaga fokus pada tujuan meskipun ada rintangan di sepanjang jalan				
37	Saya merasa stres berkepanjangan yang membuat saya sulit fokus pada solusi.				
38	Saya kehilangan motivasi terhadap tujuan saya ketika hambatan muncul terlalu sering.				
39	Saya mencari tindakan konkret yang bisa saya ambil untuk mengatasi situasi sulit.				
40	Saya secara aktif mencari informasi yang relevan serta pengetahuan yang diperlukan untuk memahami situasi dengan baik.				
41	Saya secara aktif mencari umpan balik dari orang lain dan bersedia mengambil tanggung jawab penuh atas konsekuensi tindakan dan keputusan saya.				
42	Saya menerima tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan saya, tanpa mencari kambing hitam.				
43	Saya selalu berkomitmen untuk menyelesaikan setiap masalah yang muncul dan tidak menyerah dengan mudah.				
44	Saya mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan saya sebelum membuat keputusan.				
45	Saya merasa frustrasi dan cenderung menyerah pada tujuan jangka panjang ketika menghadapi rintangan yang signifikan.				
46	Saya mudah menyerah ketika menghadapi masalah yang sulit dan memerlukan waktu lama untuk diselesaikan.				
47	Saya sering mencari alasan di luar kendali saya ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.				
48	Saya cenderung menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.				

Berikut adalah sejumlah sifat atau karakteristik yang mungkin sesuai atau tidak sesuai bagi diri Anda. Misalnya, apakah Anda setuju dianggap sebagai seseorang yang suka menghabiskan waktu bersama orang lain? Silakan tulis nomor di samping setiap pernyataan untuk menunjukkan sejauh mana Anda setuju atau tidak setuju dengan pernyataan itu.

Saya seorang yang...

STS = Sangat tidak setuju

TS = Tidak setuju

Netral = tidak berpendapat

S = Setuju

SS = Sangat setuju

No	Pernyataan	Pilihan Respon Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Cenderung diam ketika bersama dengan orang lain					
2	Berbela kasih, suka menolong.					
3	Cenderung tidak terorganisir, tidak sistematis dalam beraktivitas					
4	Sering khawatir					
5	Mengagumi seni, musik, atau sastra					
6	Bersikap menguasai, bertindak seperti pemimpin					
7	Terkadang berkata kasar dengan orang lain					
8	Sulit memulai pengerjaan tugas					
9	Sering mengalami depresi, merasa sedih					
10	Tidak suka berpikir abstrak (mendalam), lebih suka mencari solusi konkret (praktis).					
11	Penuh tenaga dan semangat					
12	Berbaik sangka, berprasangka kepada orang lain					
13	Selalu dapat diandalkan					
14	Stabil secara emosional, tidak mudah marah					
15	Orisinal, mampu menghasilkan ide baru					
16	Ramah, mau bergaul					
17	Dapat mengabaikan dan tidak peduli pada kondisi orang lain					
18	Menjaga kerapian dan keteraturan					
19	Tenang, mampu menangani stres dengan baik					
20	Kurang berminat dan kurang menghargai kesenian. Hanya memiliki sedikit minat dan ketertarikan pada kesenian.					
21	Lebih suka membiarkan orang lain untuk mengambil keputusan					
22	Memperlakukan orang lain dengan hormat					
23	Gigih, menuntaskan pekerjaan					
24	Merasa aman dan nyaman dengan diri sendiri					
25	Suka berpikir secara luas dan mendalam					
26	Kurang aktif bergerak dibandingkan orang-orang lain					
27	Cenderung mencari kesalahan orang lain. Cenderung mempermasalahkan kesalahan orang lain.					
28	Dapat bertindak ceroboh					

No	Pernyataan	Pilihan Respon Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
29	Temperamental, mudah tersinggung					
30	Sulit menghasilkan solusi baru					

LAMPIRAN 2 EXPERT JUDGMENT SKALA ADVERSITY QUOTINET

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Instansi :
Bidang Kajian :

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : Adversity Quotient Scale
Tujuan pengukuran : untuk mengukur sejauh mana seseorang memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengatasi tantangan, rintangan, dan tekanan dalam kehidupan
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, “Big Five Personality Sebagai Mediator Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Bedtime Procrastination Pada Emerging Adulthood Di Kota Malang “

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

	<i>Representative</i> : mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
	<i>Relevancy</i> : sesuai dengan tujuan pengukuran
	<i>Clarity</i> : item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Malang, _____

(_____)

*) checklist yang sesuai

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Telah banyak penelitian yang menunjukkan banyaknya permasalahan yang dihadapi pada mereka yang berada pada fase emerging adulthood dapat berdampak buruk pada kualitas dan pola tidur mereka. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Owens et al., 2014) menemukan bahwa banyak remaja dan dewasa awal yang mengalami tekanan dari banyaknya permasalahan yang dihadapi, seperti tekanan akademik, permasalahan keluarga, dan masalah sosial serta cenderung memiliki waktu tidur yang lebih pendek dan pola tidur yang tidak teratur. Masalah yang dihadapi selama fase emerging adulthood tidak hanya berdampak pada pola tidur yang tidak teratur juga dapat memiliki pengaruh pada tingkat adversity quotient seseorang.

Adversity Quotient (AQ) adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan atau kesulitan dalam hidupnya. Adversity Quotient yang tinggi dapat membantu seseorang menghadapi situasi yang sulit dengan lebih baik, sedangkan Adversity Quotient yang rendah dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi (Siti et al., 2022). Salah satu bentuk prokrastinasi adalah Bedtime Procrastination, yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu tidur walaupun sudah merasa mengantuk (Magalhães et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sholihat, dkk (2021) ditemukan bahwa Adversity Quotient memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi Adversity Quotient, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yufita, dkk (2021) menunjukkan hasil yang serupa. Adversity Quotient yang rendah dapat meningkatkan risiko perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Remaja di Indonesia seringkali mengalami prokrastinasi dalam berbagai konteks, seperti tugas sekolah, pekerjaan rumah, atau bahkan dalam pengambilan keputusan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purba (2018) ditemukan bahwa Adversity Quotient remaja memiliki korelasi yang negatif dengan prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi Adversity Quotient remaja, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kristiani (2020) juga menemukan hasil yang serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Adversity Quotient pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi mereka.

Gambaran Adversity Quotient pada individu yang berada pada fase emerging adulthood di Indonesia dapat beragam tergantung pada latar belakang, pengalaman hidup, dan kondisi sosial ekonomi mereka (Nursidiq, 2021). Beberapa individu yang berada pada

fase emerging adulthood mungkin memiliki Adversity Quotient yang kuat karena telah mengalami berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka, dan mampu mengatasi tantangan tersebut dengan baik. Di sisi lain, beberapa orang mungkin memiliki Adversity Quotient yang lemah karena kurangnya pengalaman hidup atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar mereka (Alfirdosi et al., 2022).

Fase emerging adulthood merupakan periode penting dalam perkembangan seseorang yang terjadi antara akhir remaja dan awal dewasa, biasanya di antara usia 18 hingga awal 30-an. Selama periode ini, individu menghadapi banyak transisi dan tantangan, sehingga pengukuran aspek-aspek pada adversity quotient dapat memberikan wawasan yang penting.

B. Definisi Konseptual

Menurut Paul Stoltz, adversity quotient adalah kemampuan seseorang untuk memandang tantangan sebagai peluang dan memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menghadapinya (Stoltz, 2005). Adversity quotient adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang, fokus, dan adaptif saat menghadapi stres dan kesulitan (Dewi et al., 2019).

Menurut Martin Seligman, adversity quotient adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kegagalan dan kesulitan dengan memperbaiki pikiran dan perilaku mereka (Seligman, 2011). Sedangkan menurut Pidgeon, adversity quotient adalah kemampuan seseorang untuk memanfaatkan keterampilan emosional, kognitif, dan perilaku untuk mengatasi tantangan dan kesulitan (Pidgeon et al., 2014).

Dari pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa adversity quotient adalah ukuran abstrak dari kemampuan seseorang atau entitas untuk menghadapi dan mengatasi berbagai jenis tantangan, hambatan, dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan mereka. Adversity quotient mencakup komponen seperti fleksibilitas, ketahanan, kemampuan pengambilan keputusan di bawah tekanan, dan kemampuan untuk memanfaatkan peluang yang muncul dalam situasi yang sulit. Adversity quotient mencerminkan sejauh mana individu atau organisasi mampu menjalani perubahan dengan efektif, belajar dari pengalaman, dan berkembang dalam prosesnya.

C. Definisi Operasional

Adversity quotient adalah konsep psikologis yang mengukur kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengatasi, dan tumbuh dari tantangan, kesulitan, dan kegagalan dalam hidup. Adversity quotient mencakup kesiapan mental, emosional dan perilaku. Keseluruhan dimensi COORE (Control, Origin and Ownership, Reach, dan Endurance)

membentuk kerangka kerja yang membantu seseorang untuk memahami, mengukur, dan meningkatkan Adversity Quotient mereka.

D. Dimensi /ASPEK/INDIKATOR Konstruksi

1. Control : Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana seseorang merasa memiliki kendali atas keadaan sulit yang dihadapinya. Individu dengan adversity quotient yang tinggi cenderung merasa memiliki kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidup mereka, bahkan pada situasi-situasi yang sulit. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengambil tindakan yang proaktif dan menghasilkan lebih banyak kendali lagi.

Dimensi control dapat dilihat melalui beberapa indikator seperti :

- a) Mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
 - b) Mencari informasi dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi situasi.
 - c) Memiliki sikap positif dan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan hasilnya.
2. Origin and ownership : Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Individu dengan adversity quotient yang tinggi cenderung merasa bahwa mereka memiliki hak dan tanggung jawab penuh atas keadaan sulit dalam hidup mereka. Mereka cenderung tidak menyalahkan orang lain atau keadaan untuk masalah yang mereka hadapi dan mereka lebih fokus untuk menemukan solusi.

Dimensi Origin and ownership dapat dilihat melalui beberapa indikator seperti :

- a) Menerima tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan mereka.
 - b) Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal untuk masalah yang dihadapi.
 - c) Berkomitmen untuk menyelesaikan masalah atau situasi yang dihadapi.
3. Reach : Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melihat keseluruhan situasi dan memperluas pandangan mereka. Individu dengan adversity quotient yang tinggi cenderung dapat melihat situasi secara lebih luas, sehingga mereka mampu mempertimbangkan banyak opsi dan solusi yang ada. Mereka juga lebih terbuka terhadap perubahan dan belajar dari pengalaman.

Dimensi Reach dapat dilihat melalui beberapa indikator seperti :

- a) Melihat masalah dalam konteks yang lebih luas dan jangka panjang.
- b) Berpikir kreatif dalam mencari solusi yang mungkin tidak terlihat sebelumnya.

- c) Mencari peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran dari setiap situasi.
- 4. Endurance : Dimensi ini berkaitan dengan ketahanan dan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan. Individu dengan adversity quotient yang tinggi cenderung memiliki daya tahan yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan, sehingga mereka mampu melalui masa-masa sulit dengan lebih baik

Dimensi Endurance dapat dilihat melalui beberapa indikator seperti :

- a) Bertahan dan terus berjuang bahkan ketika menghadapi kesulitan dan rintangan.
- b) Memiliki kemampuan untuk mengatasi kelelahan dan tekanan emosional.
- c) Mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun ada hambatan.

E. Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINT ADVERSITY QUOTIENT
(Moch. Ja'far Sodik, S.Psi, 2023)

Aspek	Indikator	Item		
		F	UF	Total
Kendali diri (Control)	Mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah yang dihadapi.	12, 25	13, 48	4
	Mencari informasi dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi situasi.	11, 26	14, 47	4
	Memiliki sikap positif dan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan hasilnya.	10, 27	15, 46	4
Asal- usul dan pengakuan (Origin dan Ownership)	Menerima tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan mereka.	9, 28	16, 45	4
	Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal untuk masalah yang dihadapi.	8, 29	17, 44	4
	Berkomitmen untuk menyelesaikan masalah atau situasi yang dihadapi.	7, 30	18, 43	4
Reach (Jangkauan)	Melihat masalah dalam konteks yang lebih luas dan jangka panjang.	6, 31	19, 42	4
	Berpikir kreatif dalam mencari solusi yang mungkin tidak terlihat sebelumnya.	5, 32	20, 41	4
	Mencari peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran dari setiap situasi.	4, 33	21, 40	4
Endurance (Ketahanan)	Bertahan dan terus berjuang bahkan ketika menghadapi kesulitan dan rintangan.	3, 34	22, 39	4
	Memiliki kemampuan untuk mengatasi kelelahan dan tekanan emosional.	2, 35	23, 38	4
	Mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun ada hambatan.	1, 36	24, 37	4
Total Item		24	24	48

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui *Expert Judgement*

A. Kata Pengantar Tes

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Moch Ja'far Sodiq mahasiswa Magister Sains Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. saya sedang melakukan penelitian tentang **Big Five Personality Sebagai Mediator Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Bedtime Procrastination Pada Emerging Adulthood Di Kota Malang**. Saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuisisioner dibawah ini.

Kuisisioner ini tidak terdapat jawaban benar atau jawaban salah sehingga dimohon untuk mengisi sesuai dengan keadaan yang sesuai dengan diri anda, kemudian memastikan untuk tidak ada jawaban yang terlewat. Hasil kuisisioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini membantu kami memahami lebih baik pola tidur dan perilaku tidur. Penelitian ini akan membantu kami mengumpulkan informasi yang bermanfaat untuk penelitian tentang tidur dan kesehatan. Mohon luangkan waktu sejenak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur. Respons Anda akan sangat membantu kami. Terima kasih atas kontribusi Anda!

Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Peneliti

Moch Ja'far Sodiq

Penilaian Tentang Kata Pengantar Tes

B. Petunjuk Pengisian

Tidak ada jawaban yang benar atau salah terhadap jawaban yang Anda berikan. Pilihlah jawaban yang paling mewakili apa yang terjadi pada diri Anda. Cara pengisian pada lembar kuesioner adalah dengan mengklik salah satu jawaban yang tersedia. SS = sangat sesuai S = sesuai TS = Tidak Susai STS = Sangat tidak sesuai

Periksa kembali jawaban Anda, pastikan tidak ada jawaban yang terlewat

Penilaian Tentang Petunjuk Pengisian

C. Format

Jawaban	Jenis Aitem	
	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5

- 1. Tidak layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
- 2. Kurang layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
- 3. Cukup layak/sesuai digunakan (dengan sedikit perbaikan)
- 4. Layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)
- 5. Sangat layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian Expert					Saran
				1	2	3	4	5	
Kendali diri (Control)	Mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah yang dihadapi.	Saya dapat menentukan tindakan spesifik untuk menyelesaikan masalah tanpa merasa ragu.	F						
		Saya sering merasa bingung dalam mengambil langkah untuk mengatasi situasi sulit.	UF						
		Saya mencari tindakan konkret yang bisa saya ambil untuk mengatasi situasi sulit.	F						
		Saya merasa ragu-ragu dan tidak yakin akan keputusan yang saya ambil dalam mengatasi masalah	UF						
	Mencari informasi dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi situasi.	Saya selalu mempelajari hal baru yang dapat membantu saya mengatasi tantangan.	F						
		Saya menghindari mencari informasi tambahan karena merasa itu terlalu merepotkan.	UF						
		Saya secara aktif mencari informasi yang relevan serta pengetahuan yang diperlukan untuk memahami situasi dengan baik.	F						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian Expert					Saran
				1	2	3	4	5	
	Memiliki sikap positif dan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan hasilnya.	Saya cenderung mengabaikan pentingnya mencari informasi tambahan dan mengandalkan pengetahuan terbatas saya.	UF						
		Saya percaya bahwa setiap tantangan adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang.	F						
		Saya merasa pesimis terhadap kemampuan saya dalam mengubah situasi yang sulit.	UF						
		Saya memiliki keyakinan yang kuat bahwa usaha dan tindakan saya dapat memengaruhi hasilnya secara positif.	F						
		Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dan merasa bahwa usaha saya tidak akan membuat perbedaan.	UF						
Asal- usul dan pengakuan (Origin dan Ownership)	Menerima tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan mereka.	Saya bertanggung jawab penuh atas keputusan yang saya ambil, baik itu berhasil maupun gagal.	F						
		Saya sering merasa bahwa kegagalan saya disebabkan oleh faktor luar yang tidak dapat saya kontrol.	UF						
		Saya secara aktif mencari umpan balik dari orang lain dan bersedia mengambil tanggung jawab penuh atas konsekuensi tindakan dan keputusan saya.	F						
		Saya cenderung menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.	UF						
		Saya selalu introspeksi diri sebelum mencari alasan lain atas kesulitan yang terjadi.	F						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian Expert					Saran
				1	2	3	4	5	
	Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal untuk masalah yang dihadapi.	Saya cenderung menyalahkan situasi atau orang lain untuk masalah yang saya alami.	UF						
		Saya menerima tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan saya, tanpa mencari kambing hitam.	F						
		Saya sering mencari alasan di luar kendali saya ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.	UF						
	Berkomitmen untuk menyelesaikan masalah atau situasi yang dihadapi.	Saya selalu menyelesaikan tugas yang sulit meskipun membutuhkan waktu lebih lama dari yang diharapkan.	F						
		Saya menyerah ketika menghadapi masalah yang membutuhkan usaha ekstra.	UF						
		Saya selalu berkomitmen untuk menyelesaikan setiap masalah yang muncul dan tidak menyerah dengan mudah.	F						
		Saya mudah menyerah ketika menghadapi masalah yang sulit dan memerlukan waktu lama untuk diselesaikan.	UF						
	Reach (Jangkauan)	Melihat masalah dalam konteks yang lebih luas dan jangka panjang.							
		Saya mencoba memahami bagaimana situasi saat ini dapat memengaruhi tujuan besar saya.	F						
		Saya mudah teralihkan oleh masalah kecil tanpa memikirkan dampaknya secara keseluruhan.	UF						
		Saya mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan saya sebelum membuat keputusan.	F						
		Saya merasa terlalu terjebak dalam detail-detail kecil sehingga sulit untuk melihat gambaran besar dari masalah yang saya hadapi	UF						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian Expert					Saran
				1	2	3	4	5	
	Berpikir kreatif dalam mencari solusi yang mungkin tidak terlihat sebelumnya.	Saya menggunakan ide-ide baru yang belum pernah dicoba sebelumnya untuk menyelesaikan masalah.	F						
		Saya cenderung hanya mengulang cara lama meskipun hasilnya kurang efektif.	UF						
		Saya mencoba berbagai pendekatan dan ide-ide baru ketika menghadapi masalah yang kompleks.	F						
		Saya cenderung mengandalkan cara-cara yang sudah dikenal dan kurang berusaha untuk berpikir kreatif.	UF						
	Mencari peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran dari setiap situasi.	Saya selalu mencari peluang untuk belajar dan berkembang, bahkan dalam situasi yang sulit.	F						
		Saya berusaha untuk mengidentifikasi pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman, baik positif maupun negatif.	F						
		Saya cenderung merasa frustrasi atau putus asa dalam situasi sulit dan kurang berusaha untuk belajar dari pengalaman tersebut.	UF						
		Saya lebih fokus pada kegagalan atau kesalahan daripada pada peluang untuk pertumbuhan, yang dapat menghambat perkembangan pribadi.	UF						
Endurance (Ketahanan)	Bertahan dan terus berjuang bahkan ketika menghadapi kesulitan dan rintangan.	Saya memiliki ketahanan yang kuat dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.	F						
		Saya terus menerus berusaha dan menjaga fokus pada tujuan meskipun ada rintangan di sepanjang jalan	F						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>					Saran
				1	2	3	4	5	
		Saya cenderung merasa putus asa dan menyerah dengan cepat ketika menghadapi kesulitan yang signifikan.	UF						
		Saya mudah terpengaruh oleh rasa frustrasi dan kesulitan, yang dapat menghambat kemauan untuk terus berjuang	UF						
	Memiliki kemampuan untuk mengatasi kelelahan dan tekanan emosional.	Saya tetap tenang dan dapat mengelola emosi saya meskipun berada di bawah tekanan berat.	F						
		Saya merasa stres berkepanjangan yang membuat saya sulit fokus pada solusi.	UF						
		Saya memiliki strategi yang efektif untuk mengelola kelelahan fisik dan emosional.	F						
		Saya kesulitan dalam mengatasi tekanan dan sering merasa cemas atau stres dalam situasi yang menekan	UF						
	Mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun ada hambatan.	Saya melihat hambatan sebagai tantangan sementara yang tidak akan menghalangi tujuan saya.	F						
		Saya kehilangan motivasi terhadap tujuan saya ketika hambatan muncul terlalu sering.	UF						
		Saya dapat memprioritaskan tujuan jangka panjang saya di atas hambatan atau godaan yang sementara.	F						
		Saya merasa frustrasi dan cenderung menyerah pada tujuan jangka panjang ketika menghadapi rintangan yang signifikan.	UF						

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

LAMPIRAN 3 EXPERT JUDGMENT SKALA BEDTIME PROCRASTINATION

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Instansi :
Bidang Kajian :

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : Bedtime Procrastination Scale
Tujuan pengukuran : Untuk mengukur sejauh mana penundaan terhadap waktu tidur terjadi serta dampaknya terhadap mental dan perilaku
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, “Big Five Personality Sebagai Mediator Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Bedtime Procrastination Pada Emerging Adulthood Di Kota Malang “

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

	<i>Representative</i> : mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
	<i>Relevancy</i> : sesuai dengan tujuan pengukuran
	<i>Clarity</i> : item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Malang, _____

(_____)

*) checklist yang sesuai

**) coret yang tidak perlu

F. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Fenomena kurang tidur semakin umum terjadi di masyarakat, kurangnya tidur dan kualitas tidur yang buruk telah banyak diamati. Diantara banyaknya penelitian tentang penyebab kurangnya tidur salah satunya adalah dengan melihat kurangnya tidur melalui konsep penundaan waktu tidur yang telah untuk menjelaskan salah satu determinan psikologis dari kurang tidur.

Kurang dan menurunnya kualitas tidur, tentu bukanlah hal yang baik dan memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan fisik maupun mental. Tidur yang tidak cukup dan berkualitas rendah memiliki konsekuensi buruk bagi kesehatan fisik dan mental serta fungsi kognitif. Misalnya, tidur terlalu pendek (juga terlalu lama) merupakan faktor risiko penyakit kronis yang umum, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan hipertensi. (Buxton & Marcelli, 2010) Kurang tidur selanjutnya dikaitkan dengan gangguan fungsi kognitif, ketidakstabilan emosional, dan tingkat optimisme, dan tujuan hidup yang lebih rendah. (Ram et al., 2010). Lebih lanjut, penelitian lain menunjukkan bahwa tidur sangat penting selama fase pematangan otak dan kurang tidur memiliki efek yang sangat merugikan pada remaja. (Flint-Bretler et al., 2013)

Berbeda dengan bentuk penundaan lainnya, tidur secara keseluruhan dipandang sebagai hal yang menyenangkan dan alasan mengapa orang melakukan penundaan waktu tidur masih belum jelas. Studi fenomena penundaan waktu tidur menunjukkan bahwa 28% orang dewasa AS melaporkan tidur hanya 6 jam per malam atau kurang, sementara tidur 7-8 jam secara konvensional dianggap ideal. (Ram et al., 2010). Gambaran penundaan waktu tidur pada remaja dilaporkan menjadi lebih buruk. Misalnya, sebuah penelitian dengan 3.311 remaja dari sembilan negara Eropa menemukan bahwa sekitar 33% remaja tidur kurang dari 8 jam. (Garaulet et al., 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Floor M Kroese, (2014) dalam sampel yang representatif dari 2.431 orang dewasa Belanda (tidak termasuk orang yang didiagnosis dengan gangguan tidur atau orang yang bekerja *shift* malam), lebih dari 50% melaporkan tidur lebih lambat dari yang mereka inginkan dan, karenanya, 45% mengindikasikan merasa lelah di siang hari pada jam dua atau lebih.

Konsep Penundaan Waktu Tidur diperkenalkan oleh Kroese pada tahun 2014 dan didefinisikan sebagai tindakan "tidur lebih lambat dari yang dimaksudkan, tanpa alasan eksternal untuk melakukannya". (Kroese et al., 2014). Kroese kemudian memperkenalkan konsep penundaan waktu tidur dilihat melalui perspektif regulasi diri. Mereka berpendapat bahwa orang yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung menunda-nunda waktu tidur mereka dan orang yang memiliki sifat pengendalian diri yang rendah lebih banyak terlibat dalam penundaan waktu tidur. (Kroese et al., 2016)

Tingkat penundaan waktu tidur juga teramati di antara orang Polandia yang mana, pada kategori subjek remaja memiliki skor tertinggi untuk penundaan waktu tidur, sedikit menurun pada responden dewasa awal dan dewasa akhir. Rata-rata total skor *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) juga bergantung pada status pekerjaan responden. Namun, jenis kelamin perempuan dan berprofesi sebagai mahasiswa harus dianggap sebagai kelompok yang paling rentan terhadap penundaan waktu tidur; dengan demikian, mereka mungkin memerlukan penelitian lebih lanjut, serta intervensi promosi kesehatan untuk memperbaiki kebiasaan dan sikap mereka yang berhubungan dengan tidur. (Kadzikowska-Wrzosek, 2018).

Terlepas dari pentingnya tidur untuk kesehatan fisik dan mental, ternyata masih banyak orang pergi tidur lebih lambat dari yang direncanakan tanpa alasan eksternal atau alasan fisiologis yang mendasarinya, tampaknya banyak orang memiliki niat untuk tidur dengan nyenyak disertai

dengan jam tidur yang cukup, tetapi mereka tidak dapat menerapkan niat tersebut dengan baik. Kegagalan untuk berhasil berpindah dari niat untuk tidur nyenyak dapat dilihat sebagai salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap terjadinya kurang tidur di banyak individu. (Loft & Cameron, 2013)

Bedtime procrastination Merupakan konsep yang relatif baru literatur tentang topik penundaan waktu ini juga relatif langka. Sejauh ini, penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa orang menunda-nunda untuk pergi tidur, itu bukan karena mereka tidak suka tidur, melainkan karena mereka merasa rutinitas waktu tidur mereka tidaklah menyenangkan, atau tidak mau bangun tidur karena kegiatan yang menanti mereka di hari berikutnya. (Nauts et al., 2016).

Berdasarkan kesenjangan antara teori dan kenyataan tersebut diatas, pengembangan alat ukur penundaan waktu tidur dirasa penting untuk terus dikembangkan mengingat konsekuensi negatif yang dapat timbul dari kurangnya tidur pada seseorang tidak hanya memiliki konsekuensi pada fisik saja namun pada psikologis terlebih kesehatan mental pada masyarakat dari berbagai gender serta strata sosialnya.

G. Definisi Konseptual

Brown & Holzman (1967) Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda - nunda penyelesaian tugas. Definisi ini merujuk pada kecendrungan untuk menunda atau tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu pekerjaan atau tugas, prokrastinator tidak peduli dengan tugas yang dihadapi menyita waktu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu akhirnya gagal menyelesaikan tugas.

Dewitte dan Schouwenburg (2002), menyatakan jika prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan yang hal ini dapat berpotensi menimbulkan konsekuensi yang membahayakan bagi pelakunya

Steel dan Konig (2006), mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih untuk melakukan aktifitas lainnya walaupun mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari.

Kroese dkk., (2014) Penundaan waktu tidur didefinisikan sebagai "tidur lebih lambat dari yang dimaksudkan, tanpa adanya alasan eksternal untuk menundanya"

Berdasarkan beberapa definisi diatas penundaan waktu tidur disini didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku untuk menunda tidur yang sudah direncanakan tanpa adanya alasan yang rasional untuk menunda tidurnya sehingga menimbulkan efek negatif yang disadari

H. Definisi Operasional

Bedtime prokrastinasi adalah kecenderungan perilaku untuk menunda tidur yang sudah direncanakan tanpa adanya alasan yang rasional untuk menunda tidurnya sehingga menimbulkan efek negatif yang disadari

I. Dimensi /ASPEK/INDIKATOR Konstruk

1. Keterlambatan

Aspek pertama adalah keterlambatan, keterlambatan dapat dilihat sebagai komponen kunci dari penundaan. Keterlambatan memang bukanlah penundaan tetapi sebagian besar penundaan melibatkan keterlambatan didalamnya. Sebagian besar, penunda sangat menyadari kapan mereka akan melakukan sesuatu dan mereka juga cukup sadar untuk mengabaikan fakta bahwa mereka berencana untuk melakukan sesuatu pada waktu tertentu, seperti tidur pada jam 11 malam tapi malah tidur di jam 1 atau 2 pagi. Namun, tidak semua penundaan melibatkan kesadaran eksplisit akan penundaan.

Keterlambatan dalam bedtime time procrastination dapat dilihat melalui beberapa indikator perilaku seperti :

- a) Kesulitan dalam menentukan prioritas waktu untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas
- b) Kesulitan dalam merencanakan dan mengatur waktu secara efektif
- c) Kurangnya kesadaran akan waktu dan pentingnya menghormati tenggat waktu
- d) Munculnya stres atau tekanan psikologis karena sering terlambat.

2. Kurangnya alasan yang rasional

Aspek kedua adalah kurangnya alasan yang rasional, irasionalitas penundaan tidur seseorang dapat pergi tidur tepat waktu, tetapi dia tidak mau. Dengan kata lain, orang tersebut tidak memiliki alasan kuat untuk tidak begadang (misalnya macet, menjaga anak, shift malam). Dengan kata lain, penunda memiliki kemampuan dan kemampuan untuk memulai tugas (misalnya, mengerjakan pekerjaan rumah, pergi tidur) tetapi memilih untuk tidak melakukannya. Menunda-nunda hanyalah menunda-nunda ketika itu tidak perlu dan sukarela.

Kurangnya alasan yang rasional dalam bedtime time procrastination dapat dilihat melalui beberapa indikator perilaku seperti :

- a) Tidak ada hambatan nyata atau alasan luar biasa yang dapat membenarkan penundaan.
- b) Menunjukkan pola penundaan yang konsisten tanpa adanya alasan yang rasional
- c) Kesulitan mengidentifikasi hambatan internal yang mungkin menjadi penyebab penundaan
- d) Penundaan yang disengaja meskipun sadar akan dampak buruknya.

3. Memiliki konsekuensi negatif

Penunda mengetahui konsekuensi negatif dari penundaan yang dilakukan, untuk menjadi lebih buruk sebagai akibat dari tindakan mereka. Penundaan yang ditekan bukanlah penundaan sama sekali. Untuk memenuhi syarat sebagai penundaan, penundaan memiliki atau harus memiliki konsekuensi negatif selain tidak perlu dan sukarela. Beberapa peneliti berpendapat bahwa penundaan disertai dengan tekanan psikologis atau emosi negatif, sementara yang lain menekankan bahwa penundaan dikaitkan dengan penundaan, meskipun memperburuk situasi.

Memiliki konsekuensi yang negatif dalam bedtime time procrastination dapat dilihat melalui beberapa indikator perilaku seperti :

- a) Penurunan kesejahteraan emosional atau mood yang negatif.

- b) Penurunan kualitas hasil atau pekerjaan sebagai dampak dari penundaan waktu tidur
- c) Adanya dampak negatif pada kesehatan fisik akibat kurang tidur
- d) Menunjukkan penurunan kinerja kognitif dan daya ingat

e) Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINT BEDTIME PROCRASTINATION
(Moch. Ja'far Sodik, S.Psi, 2023)

Aspek	Indikator	Item		
		F	UF	Total
Keterlambatan	Kesulitan dalam menentukan prioritas waktu untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas	1,28	10,19	4
	Kesulitan dalam merencanakan dan mengatur waktu secara efektif	2,29	11,20	4
	Tidak ada hambatan nyata atau alasan luar biasa yang dapat membenarkan penundaan.	3,30	12,21	4
Kurangnya alasan yang rasional	Menunjukkan pola penundaan yang konsisten tanpa adanya alasan yang rasional	4,31	13,22	4
	Penundaan waktu tidur yang disengaja meskipun sadar akan dampak buruknya	5,32	14,23	4
	Penurunan kesejahteraan emosional atau mood yang negatif.	6,33	15,24	4
Memiliki konsekuensi negatif	Penurunan kualitas hasil atau pekerjaan sebagai dampak dari penundaan waktu tidur	7,34	16,25	4
	Adanya dampak negatif pada kesehatan fisik akibat kurang tidur	8,35	17,26	4
	Menunjukkan penurunan kinerja kognitif dan daya ingat	9,36	18,27	4
Total Item		18	18	36

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui *Expert Judgement*

E. Kata Pengantar Tes

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Moch Ja'far Sodiq mahasiswa Magister Sains Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. saya sedang melakukan penelitian tentang **Big Five Personality Sebagai Mediator Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Bedtime Procrastination Pada Emerging Adulthood Di Kota Malang**. Saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuisisioner dibawah ini.

Kuisisioner ini tidak terdapat jawaban benar atau jawaban salah sehingga dimohon untuk mengisi sesuai dengan keadaan yang sesuai dengan diri anda, kemudian memastikan untuk tidak ada jawaban yang terlewat. Hasil kuisisioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini membantu kami memahami lebih baik pola tidur dan perilaku tidur. Penelitian ini akan membantu kami mengumpulkan informasi yang bermanfaat untuk penelitian tentang tidur dan kesehatan. Mohon luangkan waktu sejenak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur. Respons Anda akan sangat membantu kami. Terima kasih atas kontribusi Anda!

Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Peneliti

Moch Ja'far Sodiq

Penilaian Tentang Kata Pengantar Tes

F. Petunjuk Pengisian

Tidak ada jawaban yang benar atau salah terhadap jawaban yang Anda berikan. Pilihlah jawaban yang paling mewakili apa yang terjadi pada diri Anda. Cara pengisian pada lembar kuesioner adalah dengan mengklik salah satu jawaban yang tersedia. SS = sangat sesuai S = sesuai TS = Tidak Susai STS = Sangat tidak sesuai

Periksa kembali jawaban Anda, pastikan tidak ada jawaban yang terlewat

Penilaian Tentang Petunjuk Pengisian

G. Format

Jawaban	Jenis Aitem	
	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

H. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5

- 1. Tidak layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
- 2. Kurang layak/sesuai digunakan (perlu diganti)
- 3. Cukup layak/sesuai digunakan (dengan sedikit perbaikan)
- 4. Layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)
- 5. Sangat layak/sesuai digunakan (tanpa perbaikan)

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>					Saran
				1	2	3	4	5	
Keterlambatan	Kesulitan dalam menentukan prioritas waktu untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas	Saya sering lebih fokus pada aktivitas lain daripada tidur, meskipun aktivitas tersebut kurang penting	UF						
		Saya mampu mengutamakan tidur di atas kegiatan yang tidak mendesak.	F						
		Saya bisa mengidentifikasi dan menentukan prioritas waktu tidur dengan efektif	F						
		Saya kesulitan dalam menetapkan prioritas waktu tidur tepat waktu	UF						
	Kesulitan dalam merencanakan dan mengatur waktu secara efektif	Saya sering tidak membuat jadwal tidur yang terstruktur, sehingga waktu tidur saya tidak	UF						
		Saya selalu memiliki rencana waktu tidur yang jelas dan mematuhi	F						
		Saya memiliki kemampuan yang baik dalam merencanakan dan mengatur waktu secara efektif yang dapat memungkinkan saya untuk tidur tepat waktu	F						
		saya kesulitan dalam merencanakan dan mengatur waktu tidur dapat menyebabkan kekacauan dalam jadwal tidur harian saya	UF						
Kurangnya alasan yang rasional	Tidak ada hambatan nyata atau alasan luar biasa yang	Saya menunda tidur hanya karena merasa belum ingin tidur, tanpa alasan yang jelas.	UF						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>					Saran
				1	2	3	4	5	
	dapat membenarkan penundaan.	Saya menghindari penundaan waktu tidur kecuali jika benar-benar ada alasan penting.	F						
		saya dapat mengenali dan mengatasi hambatan-hambatan potensial yang dapat menyebabkan saya menunda waktu tidur	F						
		saya tetap menunda waktu tidur saya tanpa adanya hambatan yang dapat membuat saya menunda tidur	UF						
	Menunjukkan pola penundaan yang konsisten tanpa adanya alasan yang rasional	Saya terbiasa tidur larut malam meskipun tidak ada alasan kuat untuk melakukannya.	UF						
		Saya memastikan waktu tidur saya konsisten setiap malam, tanpa penundaan yang tidak perlu.	F						
		saya konsisten tidur diatas jam 12 malam tanpa tahu kenapa saya konsisten melakukannya	F						
		waktu tidur saya tidak teratur dan saya memiliki alasan yang rasional untuk tidur tidak tepat waktu	UF						
	Penundaan waktu tidur yang disengaja meskipun sadar akan dampak buruknya	Saya tetap bermain media sosial di malam hari meskipun sadar itu akan membuat saya tidur lebih larut.	UF						
		Saya menghindari aktivitas yang dapat membuat saya menunda waktu tidur, seperti bermain ponsel sebelum tidur.	F						
		Meskipun sadar akan dampak buruk dari menunda waktu tidur, saya terus melakukan penundaan dengan sengaja	F						
		saya menyadari dampak buruk dari penundaan waktu tidur dan secara aktif mencari strategi untuk mengatasi kebiasaan tersebut	UF						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>					Saran
				1	2	3	4	5	
Memiliki konsekuensi negatif	Penurunan kesejahteraan emosional atau mood yang negatif.	Saya merasa lebih mudah marah atau frustrasi di siang hari karena sering menunda waktu tidur.	UF						
		Saya merasa suasana hati saya tetap stabil karena saya selalu tidur tepat waktu.	F						
		kondisi mood dan kesejahteraan emosional saya tidak stabil karena secara aktif menunda waktu tidur	F						
		saya mengenali dan dapat mengelola dampak negatif dari penundaan waktu tidur terhadap kesejahteraan emosionalnya, dan secara aktif mencari solusi untuk meningkatkan kualitas tidur dan mood saya	UF						
	Penurunan kualitas hasil atau pekerjaan sebagai dampak dari penundaan waktu tidur	Saya sering merasa pekerjaan saya tidak selesai tepat waktu karena kebiasaan tidur larut malam.	UF						
		Saya dapat menyelesaikan pekerjaan dengan produktif karena tidur saya cukup dan tepat waktu.	F						
		akibat menunda waktu tidur saya bangun siang dan terlambat menyelesaikan tugas - tugas saya	F						
		saya menunda waktu tidur dan itu tidak berpengaruh terhadap pekerjaan dan tugas sehari-hari saya	UF						
	Adanya dampak negatif pada kesehatan fisik akibat kurang tidur	Saya sering mengalami kelelahan fisik akibat waktu tidur yang tidak teratur.	UF						
		Saya selalu menjaga kesehatan fisik saya dengan memastikan waktu tidur yang cukup setiap malam.	F						
		saya merasakan sakit kepala, lelah, mengantuk disiang hari, dan masalah kesehatan lainnya akibat kurang tidur	F						

Aspek	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>					Saran
				1	2	3	4	5	
	Menunjukkan penurunan kinerja kognitif dan daya ingat	saya tidak merasakan penurunan kesehatan secara fisik setelah menunda waktu tidur	UF						
		Saya merasa sulit untuk fokus dan mengingat informasi penting karena kurang tidur.	UF						
		Saya dapat mempertahankan kinerja kognitif yang baik karena tidur saya teratur dan berkualitas.	F						
		saya mengalami penurunan kinerja kognitif dan daya ingat sebagai akibat dari penundaan waktu tidur	F						
		kondisi kognitif dan daya ingat saya tetap baik meskipun saya aktif menunda waktu tidur didalam hari	UF						

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

LAMPIRAN 4 HASIL UJI VALIDITAS KONTEN

1. ADVERISTY QUOTIENT

Butir	Penilai							s	s	s	s	s	s	s	Σ	n(c-1)	V	Keterangan
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	s			
Butir_01	2	4	2	3	3	4	5	1	3	1	2	2	3	4	16	32	0.500	SEDANG
Butir_02	3	2	3	4	4	4	2	2	1	2	3	3	3	1	15	32	0.469	SEDANG
Butir_03	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	RENDAH
Butir_04	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	19	32	0.594	SEDANG
Butir_05	2	2	2	3	4	4	3	1	1	1	2	3	3	2	13	32	0.406	SEDANG
Butir_06	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	17	32	0.531	SEDANG
Butir_07	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	13	32	0.406	SEDANG
Butir_08	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1	11	32	0.344	RENDAH
Butir_09	2	2	4	2	3	2	2	1	1	3	1	2	1	1	10	32	0.313	RENDAH
Butir_10	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	RENDAH
Butir_11	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	10	32	0.313	RENDAH
Butir_12	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	9	32	0.281	RENDAH
Butir_13	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	8	32	0.250	RENDAH
Butir_14	3	2	2	3	4	3	3	2	1	1	2	3	2	2	13	32	0.406	SEDANG
Butir_15	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	1	14	32	0.438	SEDANG
Butir_16	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2	1	1	3	14	32	0.438	SEDANG
Butir_17	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	RENDAH
Butir_18	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	8	32	0.250	RENDAH
Butir_19	4	5	3	5	4	4	5	3	4	2	4	3	3	4	23	32	0.719	SEDANG
Butir_20	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	RENDAH
Butir_21	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	11	32	0.344	RENDAH

Butir	Penilai							s 1	s 2	s 3	s 4	s 5	s 6	s 7	$\sum$ s	n(c- 1)	V	Keteran gan
	1	2	3	4	5	6	7											
Butir_22	2	4	4	4	3	2	5	1	3	3	3	2	1	4	17	32	0.531	SEDAN G
Butir_23	3	4	2	4	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	14	32	0.438	SEDAN G
Butir_24	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	14	32	0.438	SEDAN G
Butir_25	4	4	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	14	32	0.438	SEDAN G
Butir_26	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	14	32	0.438	SEDAN G
Butir_27	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_28	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	17	32	0.531	SEDAN G
Butir_29	3	2	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	2	1	13	32	0.406	SEDAN G
Butir_30	2	2	3	3	4	4	2	1	1	2	2	3	3	1	13	32	0.406	SEDAN G
Butir_31	2	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	3	2	1	13	32	0.406	SEDAN G
Butir_32	3	2	2	2	3	4	3	2	1	1	1	2	3	2	12	32	0.375	REND AH
Butir_33	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_34	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	1	10	32	0.313	REND AH
Butir_35	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_36	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_37	2	2	4	3	2	4	4	1	1	3	2	1	3	3	14	32	0.438	SEDAN G
Butir_38	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_39	3	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	3	1	1	10	32	0.313	REND AH
Butir_40	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_41	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_42	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH
Butir_43	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	1	16	32	0.500	SEDAN G
Butir_44	3	3	4	3	2	4	2	2	2	3	2	1	3	1	14	32	0.438	SEDAN G

Butir	Penilai							s	s	s	s	s	s	s	$\sum$	n(c-1)	V	Keterangan
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	s			
Butir_45	3	3	2	4	4	3	2	2	2	1	3	3	2	1	14	32	0.438	SEDANG
Butir_46	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	11	32	0.344	REND AH
Butir_47	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	7	32	0.219	REND AH
Butir_48	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	9	32	0.281	REND AH

Butir	Penilai							s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	$\sum s$	V	Keterangan
	1	2	3	4	5	6	7										
Butir 1-48	50	52	54	51	55	51	48	32	34	36	33	37	33	30	235	0.408	SEDANG

2. Bedtime Procrastination

Butir	Penilai								s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	$\sum s$	n(c-1)	V	Keterangan
	1	2	3	4	5	6	7	8											
Butir_01	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	12	32	0.375	RENDAH
Butir_02	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4	3	26	32	0.813	TINGGI
Butir_03	5	4	4	5	5	4	5	3	4	3	3	4	4	3	4	25	32	0.781	SEDANG
Butir_04	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	24	32	0.750	SEDANG
Butir_05	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	1	3	3	1	2	15	32	0.469	SEDANG
Butir_06	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	17	32	0.531	SEDANG
Butir_07	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	9	32	0.281	RENDAH
Butir_08	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	24	32	0.750	SEDANG
Butir_09	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	9	32	0.281	RENDAH
Butir_10	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	25	32	0.781	SEDANG
Butir_11	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	7	32	0.219	RENDAH
Butir_12	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	13	32	0.406	SEDANG
Butir_13	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	2	1	2	10	32	0.313	RENDAH
Butir_14	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	25	32	0.781	SEDANG
Butir_15	4	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	2	1	11	32	0.344	RENDAH
Butir_16	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	1	1	1	1	3	11	32	0.344	RENDAH
Butir_17	4	4	5	4	4	5	5	5	3	3	4	3	3	4	4	24	32	0.750	SEDANG
Butir_18	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	12	32	0.375	RENDAH
Butir_19	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	24	32	0.750	SEDANG
Butir_20	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	1	10	32	0.313	RENDAH
Butir_21	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	16	32	0.500	SEDANG
Butir_22	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	13	32	0.406	SEDANG
Butir_23	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	24	32	0.750	SEDANG
Butir_24	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	1	3	2	15	32	0.469	SEDANG
Butir_25	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	25	32	0.781	SEDANG
Butir_26	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	26	32	0.813	TINGGI
Butir_27	4	3	2	3	4	2	2	4	3	2	1	2	3	1	1	13	32	0.406	SEDANG
Butir_28	5	5	2	3	5	5	2	5	4	4	1	2	4	4	1	20	32	0.625	SEDANG
Butir_29	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	12	32	0.375	RENDAH
Butir_30	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	3	3	1	1	3	15	32	0.469	SEDANG
Butir_31	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	24	32	0.750	SEDANG
Butir_32	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	24	32	0.750	SEDANG
Butir_33	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	10	32	0.313	RENDAH
Butir_34	4	5	5	3	4	4	5	5	3	4	4	2	3	3	4	23	32	0.719	SEDANG
Butir_35	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	24	32	0.750	SEDANG
Butir_36	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	24	32	0.750	SEDANG

Butir	Penilai								s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	Σs	V	Keterangan
	1	2	3	4	5	6	7	8										
Butir 1-36	63	63	58	64	61	59	61	56	44	44	40	45	43	40	43	299	0.519	SEDANG

LAMPIRAN 5 EVALUASI MODEL PENGUKURAN

Outer loading

loading factor >0,70 Composite Reliability >0,70, Cronbach Alpha >0,70 dan Average Variance Extracted (AVE > 0,50) serta validitas diskriminan yaitu kriteria fornell dan lacker serta HTMT dibawah 0,90 dan cross loading.

List

	Outer loadings
AQ_1 <- AQ	0.747
AQ_14 <- AQ	0.841
AQ_20 <- AQ	0.819
AQ_21 <- AQ	0.838
AQ_23 <- AQ	0.830
AQ_3 <- AQ	0.719
AQ_6 <- AQ	0.813
AQ_7 <- AQ	0.837
AQ_9 <- AQ	0.809
BFI_1 <- C	0.913
BFI_10 <- O	0.829
BFI_11 <- E	0.812
BFI_12 <- A	0.859
BFI_14 <- N	0.817
BFI_17 <- E	0.776
BFI_2 <- E	0.790
BFI_20 <- O	0.738
BFI_21 <- E	0.784
BFI_22 <- A	0.738
BFI_3 <- O	0.766
BFI_4 <- N	0.889
BFI_5 <- O	0.802
BFI_6 <- E	0.779
BFI_7 <- A	0.807
BFI_8 <- C	0.867
BFI_9 <- N	0.801
BTP_1 <- BTP	0.733
BTP_10 <- BTP	0.800
BTP_12 <- BTP	0.755
BTP_14 <- BTP	0.777
BTP_15 <- BTP	0.760
BTP_19 <- BTP	0.710

BTP_2 <- BTP	0.745
BTP_21 <- BTP	0.775
BTP_25 <- BTP	0.757
BTP_7 <- BTP	0.776

Construct
reliability and
validity

Overview

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
A	0.722	0.729	0.844	0.645
AQ	0.933	0.934	0.944	0.651
BTP	0.918	0.920	0.931	0.576
C	0.740	0.761	0.884	0.792
E	0.848	0.851	0.891	0.621
N	0.785	0.794	0.875	0.700
O	0.794	0.798	0.865	0.616

Discriminant validity

Heterotrait-monotrait ratio (HTMT)
- Matrix

	A	AQ	BTP	C	E	N	O
A							
AQ	0.772						
BTP	0.764	0.804					
C	0.774	0.695	0.817				
E	0.667	0.667	0.765	0.797			
N	0.686	0.718	0.813	0.765	0.653		
O	0.623	0.715	0.806	0.788	0.620	0.669	

Fornell-Larcker
criterion

	A	AQ	BTP	C	E	N	O
A	0.873						
AQ	0.718	0.807					
BTP	0.707	0.733	0.759				
C	0.642	0.753	0.710	0.890			
E	0.836	0.777	0.731	0.789	0.788		
N	0.741	0.703	0.693	0.718	0.652	0.837	
O	0.706	0.719	0.712	0.763	0.646	0.747	0.785

Cross loadings

	A	AQ	BTP	C	E	N	O
AQ_1	0.536	0.747	0.717	0.537	0.584	0.502	0.491
AQ_14	0.593	0.841	0.769	0.642	0.599	0.517	0.530
AQ_20	0.598	0.819	0.785	0.745	0.714	0.596	0.600
AQ_21	0.627	0.838	0.782	0.678	0.665	0.630	0.663
AQ_23	0.589	0.830	0.764	0.581	0.632	0.614	0.591
AQ_3	0.597	0.719	0.655	0.476	0.634	0.608	0.627
AQ_6	0.570	0.813	0.746	0.603	0.569	0.578	0.595
AQ_7	0.604	0.837	0.766	0.602	0.645	0.529	0.587
AQ_9	0.490	0.809	0.780	0.579	0.587	0.516	0.522
BFI_1	0.597	0.735	0.745	0.913	0.699	0.555	0.658
BFI_10	0.455	0.503	0.463	0.542	0.615	0.626	0.829
BFI_11	0.608	0.626	0.606	0.703	0.812	0.763	0.729
BFI_12	0.859	0.632	0.610	0.552	0.717	0.653	0.593
BFI_14	0.621	0.575	0.545	0.568	0.738	0.817	0.714
BFI_17	0.649	0.535	0.505	0.528	0.776	0.740	0.655
BFI_2	0.723	0.611	0.583	0.580	0.790	0.707	0.656
BFI_20	0.603	0.646	0.687	0.563	0.698	0.583	0.738
BFI_21	0.684	0.683	0.687	0.520	0.784	0.572	0.656
BFI_22	0.738	0.548	0.559	0.488	0.605	0.436	0.496
BFI_3	0.613	0.484	0.471	0.519	0.662	0.744	0.766
BFI_4	0.630	0.654	0.630	0.556	0.721	0.889	0.695
BFI_5	0.522	0.578	0.552	0.746	0.655	0.713	0.802
BFI_6	0.628	0.589	0.634	0.777	0.779	0.599	0.639
BFI_7	0.807	0.543	0.528	0.503	0.688	0.693	0.613
BFI_8	0.542	0.595	0.617	0.867	0.709	0.744	0.708

BFI_9	0.611	0.527	0.561	0.691	0.682	0.801	0.724
BTP_1	0.467	0.664	0.733	0.456	0.489	0.401	0.409
BTP_10	0.489	0.727	0.800	0.597	0.555	0.501	0.514
BTP_12	0.498	0.693	0.755	0.500	0.553	0.517	0.519
BTP_14	0.589	0.655	0.777	0.539	0.662	0.593	0.652
BTP_15	0.629	0.710	0.760	0.738	0.646	0.577	0.562
BTP_19	0.542	0.628	0.710	0.449	0.610	0.558	0.552
BTP_2	0.459	0.666	0.745	0.498	0.487	0.426	0.423
BTP_21	0.575	0.780	0.775	0.667	0.659	0.532	0.551
BTP_25	0.536	0.752	0.757	0.720	0.614	0.560	0.635
BTP_7	0.567	0.774	0.776	0.621	0.567	0.582	0.570

Collinearity statistics (VIF)

Outer model - List

	VIF
AQ_1	2.048
AQ_14	2.813
AQ_20	2.806
AQ_21	2.759
AQ_23	2.796
AQ_3	2.126
AQ_6	2.571
AQ_7	2.858
AQ_9	2.488
BFI_1	1.527
BFI_10	2.163
BFI_11	1.998
BFI_12	1.705
BFI_14	1.623
BFI_17	1.980
BFI_2	1.885
BFI_20	1.274
BFI_21	1.768
BFI_22	1.253
BFI_3	1.775
BFI_4	1.968
BFI_5	1.728
BFI_6	1.840
BFI_7	1.598

BFI_8	1.527
BFI_9	1.557
BTP_1	1.854
BTP_10	2.526
BTP_12	2.243
BTP_14	2.733
BTP_15	2.369
BTP_19	2.319
BTP_2	2.095
BTP_21	2.113
BTP_25	2.315
BTP_7	2.199

Inner model - List

	VIF
A -> BTP	1.559
AQ -> A	1.000
AQ -> BTP	2.098
AQ -> C	1.000
AQ -> E	1.000
AQ -> N	1.000
AQ -> O	1.000
C -> BTP	2.301
E -> BTP	2.561
N -> BTP	2.641
O -> BTP	2.761

Fit summary

	Saturated model	Estimated model
SRMR	0.086	0.081
d_ ULS	4.942	8.224
d_ G	3.847	4.400
Chi-square	8143.876	8911.204
NFI	0.568	0.527

LAMPIRAN 6 EVALUASI MODEL STRUKTURAL

Final results

Path coefficients

Mean, STDEV, T
values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
A -> BTP	0.036	0.036	0.032	1.108	0.268
AQ -> A	0.718	0.719	0.026	27.562	0.000
AQ -> BTP	0.787	0.788	0.034	23.341	0.000
AQ -> C	0.753	0.754	0.023	33.461	0.000
AQ -> E	0.777	0.778	0.024	32.714	0.000
AQ -> N	0.703	0.704	0.033	21.113	0.000
AQ -> O	0.719	0.720	0.026	28.036	0.000
C -> BTP	0.141	0.142	0.042	3.384	0.001
E -> BTP	0.032	0.031	0.050	0.637	0.524
N -> BTP	-0.012	-0.012	0.042	0.286	0.775
O -> BTP	-0.005	-0.005	0.047	0.098	0.922

Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
A -> BTP	0.036	0.036	-0.027	0.099
AQ -> A	0.718	0.719	0.666	0.767
AQ -> BTP	0.787	0.788	0.719	0.851
AQ -> C	0.753	0.754	0.708	0.796
AQ -> E	0.777	0.778	0.729	0.821
AQ -> N	0.703	0.704	0.636	0.765
AQ -> O	0.719	0.720	0.667	0.768
C -> BTP	0.141	0.142	0.060	0.225
E -> BTP	0.032	0.031	-0.073	0.126
N -> BTP	-0.012	-0.012	-0.094	0.071
O -> BTP	-0.005	-0.005	-0.098	0.085

Confidence intervals
bias corrected

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Bias	2.5%	97.5%
A -> BTP	0.036	0.036	0.000	-0.028	0.098
AQ -> A	0.718	0.719	0.000	0.664	0.765
AQ -> BTP	0.787	0.788	0.001	0.716	0.849
AQ -> C	0.753	0.754	0.001	0.706	0.794
AQ -> E	0.777	0.778	0.001	0.726	0.819
AQ -> N	0.703	0.704	0.001	0.633	0.762
AQ -> O	0.719	0.720	0.001	0.664	0.765
C -> BTP	0.141	0.142	0.000	0.059	0.223
E -> BTP	0.032	0.031	-0.002	-0.071	0.126
N -> BTP	-0.012	-0.012	0.000	-0.094	0.071
O -> BTP	-0.005	-0.005	0.000	-0.100	0.084

Intercepts

The absence of this result is intentional and aligns with your model or chosen algorithm settings. (e.g., when you start bootstrapping, choose the 'Complete (slower)' option under 'Amount of results').

Total indirect effects

Mean, STDEV, T values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
AQ -> BTP	0.145	0.145	0.030	4.848	0.000

Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
AQ -> BTP	0.145	0.145	0.088	0.205

Confidence intervals
bias corrected

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Bias	2.5%	97.5%
AQ -> BTP	0.145	0.145	0.000	0.089	0.207

Specific indirect effects

Mean, STDEV, T values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
AQ -> A -> BTP	0.026	0.026	0.023	1.106	0.269
AQ -> O -> BTP	-0.003	-0.004	0.034	0.098	0.922
AQ -> N -> BTP	-0.009	-0.008	0.030	0.285	0.775
AQ -> E -> BTP	0.025	0.024	0.039	0.636	0.525
AQ -> C -> BTP	0.106	0.107	0.031	3.396	0.001

Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
AQ -> A -> BTP	0.026	0.026	-0.020	0.071
AQ -> O -> BTP	-0.003	-0.004	-0.071	0.060
AQ -> N -> BTP	-0.009	-0.008	-0.066	0.052
AQ -> E -> BTP	0.025	0.024	-0.056	0.098
AQ -> C -> BTP	0.106	0.107	0.045	0.169

Confidence intervals
bias corrected

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Bias	2.5%	97.5%
AQ -> A -> BTP	0.026	0.026	0.000	-0.020	0.071
AQ -> O -> BTP	-0.003	-0.004	0.000	-0.072	0.059
AQ -> N -> BTP	-0.009	-0.008	0.001	-0.066	0.051
AQ -> E -> BTP	0.025	0.024	-0.001	-0.055	0.098
AQ -> C -> BTP	0.106	0.107	0.000	0.045	0.168

Total effects

Mean, STDEV, T
values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
A -> BTP	0.036	0.036	0.032	1.108	0.268
AQ -> A	0.718	0.719	0.026	27.562	0.000
AQ -> BTP	0.933	0.933	0.009	105.602	0.000
AQ -> C	0.753	0.754	0.023	33.461	0.000
AQ -> E	0.777	0.778	0.024	32.714	0.000
AQ -> N	0.703	0.704	0.033	21.113	0.000
AQ -> O	0.719	0.720	0.026	28.036	0.000
C -> BTP	0.141	0.142	0.042	3.384	0.001
E -> BTP	0.032	0.031	0.050	0.637	0.524
N -> BTP	-0.012	-0.012	0.042	0.286	0.775
O -> BTP	-0.005	-0.005	0.047	0.098	0.922

Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
A -> BTP	0.036	0.036	-0.027	0.099
AQ -> A	0.718	0.719	0.666	0.767
AQ -> BTP	0.933	0.933	0.914	0.949
AQ -> C	0.753	0.754	0.708	0.796
AQ -> E	0.777	0.778	0.729	0.821
AQ -> N	0.703	0.704	0.636	0.765
AQ -> O	0.719	0.720	0.667	0.768

C -> BTP	0.141	0.142	0.060	0.225
E -> BTP	0.032	0.031	-0.073	0.126
N -> BTP	-0.012	-0.012	-0.094	0.071
O -> BTP	-0.005	-0.005	-0.098	0.085

Confidence intervals
bias corrected

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Bias	2.5%	97.5%
A -> BTP	0.036	0.036	0.000	-0.028	0.098
AQ -> A	0.718	0.719	0.000	0.664	0.765
AQ -> BTP	0.933	0.933	0.000	0.913	0.948
AQ -> C	0.753	0.754	0.001	0.706	0.794
AQ -> E	0.777	0.778	0.001	0.726	0.819
AQ -> N	0.703	0.704	0.001	0.633	0.762
AQ -> O	0.719	0.720	0.001	0.664	0.765
C -> BTP	0.141	0.142	0.000	0.059	0.223
E -> BTP	0.032	0.031	-0.002	-0.071	0.126
N -> BTP	-0.012	-0.012	0.000	-0.094	0.071
O -> BTP	-0.005	-0.005	0.000	-0.100	0.084

Outer loadings

Mean, STDEV, T
values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
AQ_1 <- AQ	0.747	0.747	0.021	34.985	0.000
AQ_14 <- AQ	0.841	0.841	0.016	52.877	0.000
AQ_20 <- AQ	0.819	0.819	0.018	44.903	0.000
AQ_21 <- AQ	0.838	0.839	0.017	50.133	0.000
AQ_23 <- AQ	0.830	0.831	0.016	51.220	0.000
AQ_3 <- AQ	0.719	0.718	0.026	27.655	0.000
AQ_6 <- AQ	0.813	0.813	0.019	43.303	0.000
AQ_7 <- AQ	0.837	0.836	0.020	42.474	0.000
AQ_9 <- AQ	0.809	0.808	0.020	39.529	0.000

BFI_1 <- C	0.913	0.913	0.008	115.853	0.000
BFI_10 <- O	0.829	0.829	0.019	44.427	0.000
BFI_11 <- E	0.812	0.811	0.018	45.526	0.000
BFI_12 <- A	0.859	0.859	0.014	62.680	0.000
BFI_14 <- N	0.817	0.817	0.018	45.372	0.000
BFI_17 <- E	0.776	0.776	0.024	32.494	0.000
BFI_2 <- E	0.790	0.789	0.019	41.415	0.000
BFI_20 <- O	0.738	0.738	0.022	34.297	0.000
BFI_21 <- E	0.784	0.784	0.019	41.245	0.000
BFI_22 <- A	0.738	0.737	0.027	27.094	0.000
BFI_3 <- O	0.766	0.765	0.020	37.883	0.000
BFI_4 <- N	0.889	0.889	0.012	77.167	0.000
BFI_5 <- O	0.802	0.803	0.017	47.340	0.000
BFI_6 <- E	0.779	0.779	0.019	40.329	0.000
BFI_7 <- A	0.807	0.807	0.018	45.254	0.000
BFI_8 <- C	0.867	0.866	0.016	55.631	0.000
BFI_9 <- N	0.801	0.801	0.021	38.501	0.000
BTP_1 <- BTP	0.733	0.733	0.028	26.550	0.000
BTP_10 <- BTP	0.800	0.800	0.019	42.825	0.000
BTP_12 <- BTP	0.755	0.755	0.023	33.065	0.000
BTP_14 <- BTP	0.777	0.777	0.020	37.923	0.000
BTP_15 <- BTP	0.760	0.760	0.023	33.463	0.000
BTP_19 <- BTP	0.710	0.710	0.026	26.908	0.000
BTP_2 <- BTP	0.745	0.745	0.021	34.722	0.000
BTP_21 <- BTP	0.775	0.775	0.020	38.456	0.000
BTP_25 <- BTP	0.757	0.756	0.025	30.623	0.000
BTP_7 <- BTP	0.776	0.776	0.022	35.705	0.000

Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
AQ_1 <- AQ	0.747	0.747	0.704	0.789
AQ_14 <- AQ	0.841	0.841	0.808	0.871
AQ_20 <- AQ	0.819	0.819	0.781	0.853
AQ_21 <- AQ	0.838	0.839	0.804	0.870
AQ_23 <- AQ	0.830	0.831	0.798	0.861
AQ_3 <- AQ	0.719	0.718	0.666	0.767
AQ_6 <- AQ	0.813	0.813	0.775	0.848

AQ_7 <- AQ	0.837	0.836	0.796	0.872
AQ_9 <- AQ	0.809	0.808	0.767	0.846
BFI_1 <- C	0.913	0.913	0.897	0.927
BFI_10 <- O	0.829	0.829	0.789	0.864
BFI_11 <- E	0.812	0.811	0.775	0.846
BFI_12 <- A	0.859	0.859	0.830	0.884
BFI_14 <- N	0.817	0.817	0.780	0.850
BFI_17 <- E	0.776	0.776	0.726	0.820
BFI_2 <- E	0.790	0.789	0.750	0.825
BFI_20 <- O	0.738	0.738	0.695	0.778
BFI_21 <- E	0.784	0.784	0.745	0.820
BFI_22 <- A	0.738	0.737	0.681	0.786
BFI_3 <- O	0.766	0.765	0.723	0.804
BFI_4 <- N	0.889	0.889	0.866	0.911
BFI_5 <- O	0.802	0.803	0.769	0.835
BFI_6 <- E	0.779	0.779	0.739	0.814
BFI_7 <- A	0.807	0.807	0.770	0.841
BFI_8 <- C	0.867	0.866	0.834	0.895
BFI_9 <- N	0.801	0.801	0.759	0.841
BTP_1 <- BTP	0.733	0.733	0.676	0.784
BTP_10 <- BTP	0.800	0.800	0.762	0.835
BTP_12 <- BTP	0.755	0.755	0.707	0.798
BTP_14 <- BTP	0.777	0.777	0.735	0.815
BTP_15 <- BTP	0.760	0.760	0.714	0.802
BTP_19 <- BTP	0.710	0.710	0.655	0.760
BTP_2 <- BTP	0.745	0.745	0.701	0.785
BTP_21 <- BTP	0.775	0.775	0.735	0.813
BTP_25 <- BTP	0.757	0.756	0.706	0.802
BTP_7 <- BTP	0.776	0.776	0.732	0.817

Confidence intervals
bias corrected

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Bias	2.5%	97.5%
AQ_1 <- AQ	0.747	0.747	0.000	0.703	0.788
AQ_14 <- AQ	0.841	0.841	0.000	0.808	0.871
AQ_20 <- AQ	0.819	0.819	0.000	0.781	0.853
AQ_21 <- AQ	0.838	0.839	0.000	0.802	0.869
AQ_23 <- AQ	0.830	0.831	0.000	0.797	0.860

AQ_3 <- AQ	0.719	0.718	0.000	0.665	0.766
AQ_6 <- AQ	0.813	0.813	0.000	0.776	0.848
AQ_7 <- AQ	0.837	0.836	0.000	0.795	0.871
AQ_9 <- AQ	0.809	0.808	0.000	0.766	0.846
BFI_1 <- C	0.913	0.913	0.000	0.896	0.927
BFI_10 <- O	0.829	0.829	-0.001	0.789	0.864
BFI_11 <- E	0.812	0.811	0.000	0.774	0.845
BFI_12 <- A	0.859	0.859	0.000	0.829	0.884
BFI_14 <- N	0.817	0.817	0.000	0.779	0.849
BFI_17 <- E	0.776	0.776	-0.001	0.727	0.820
BFI_2 <- E	0.790	0.789	0.000	0.750	0.825
BFI_20 <- O	0.738	0.738	0.000	0.693	0.777
BFI_21 <- E	0.784	0.784	0.000	0.744	0.819
BFI_22 <- A	0.738	0.737	-0.001	0.680	0.786
BFI_3 <- O	0.766	0.765	0.000	0.722	0.803
BFI_4 <- N	0.889	0.889	0.000	0.866	0.911
BFI_5 <- O	0.802	0.803	0.000	0.767	0.834
BFI_6 <- E	0.779	0.779	0.000	0.738	0.814
BFI_7 <- A	0.807	0.807	0.000	0.769	0.839
BFI_8 <- C	0.867	0.866	0.000	0.833	0.894
BFI_9 <- N	0.801	0.801	0.000	0.757	0.839
BTP_1 <- BTP	0.733	0.733	0.000	0.674	0.783
BTP_10 <- BTP	0.800	0.800	0.000	0.760	0.834
BTP_12 <- BTP	0.755	0.755	0.000	0.706	0.796
BTP_14 <- BTP	0.777	0.777	0.000	0.733	0.814
BTP_15 <- BTP	0.760	0.760	0.000	0.713	0.802
BTP_19 <- BTP	0.710	0.710	0.000	0.653	0.758
BTP_2 <- BTP	0.745	0.745	0.000	0.700	0.785
BTP_21 <- BTP	0.775	0.775	0.000	0.733	0.813
BTP_25 <- BTP	0.757	0.756	0.000	0.705	0.801
BTP_7 <- BTP	0.776	0.776	0.000	0.732	0.817

Outer weights

Mean, STDEV, T
values, p values

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
AQ_1 <- AQ	0.125	0.126	0.004	30.962	0.000

AQ_14 <- AQ	0.136	0.136	0.003	42.348	0.000
AQ_20 <- AQ	0.150	0.150	0.004	35.460	0.000
AQ_21 <- AQ	0.150	0.150	0.004	35.698	0.000
AQ_23 <- AQ	0.140	0.140	0.004	36.469	0.000
AQ_3 <- AQ	0.133	0.133	0.004	37.695	0.000
AQ_6 <- AQ	0.136	0.136	0.004	32.898	0.000
AQ_7 <- AQ	0.139	0.139	0.003	43.401	0.000
AQ_9 <- AQ	0.130	0.130	0.004	28.952	0.000
BFI_1 <- C	0.616	0.616	0.016	38.228	0.000
BFI_10 <- O	0.282	0.282	0.010	27.162	0.000
BFI_11 <- E	0.258	0.258	0.009	29.194	0.000
BFI_12 <- A	0.452	0.452	0.015	29.477	0.000
BFI_14 <- N	0.383	0.382	0.010	37.704	0.000
BFI_17 <- E	0.218	0.218	0.010	21.630	0.000
BFI_2 <- E	0.250	0.250	0.009	28.877	0.000
BFI_20 <- O	0.389	0.389	0.020	19.923	0.000
BFI_21 <- E	0.287	0.287	0.013	22.741	0.000
BFI_22 <- A	0.403	0.402	0.021	19.338	0.000
BFI_3 <- O	0.279	0.279	0.011	24.851	0.000
BFI_4 <- N	0.439	0.439	0.012	35.810	0.000
BFI_5 <- O	0.330	0.331	0.013	26.418	0.000
BFI_6 <- E	0.256	0.256	0.010	24.745	0.000
BFI_7 <- A	0.390	0.390	0.014	27.705	0.000
BFI_8 <- C	0.505	0.505	0.012	40.554	0.000
BFI_9 <- N	0.371	0.372	0.013	28.243	0.000
BTP_1 <- BTP	0.121	0.121	0.005	23.187	0.000
BTP_10 <- BTP	0.135	0.135	0.004	33.334	0.000
BTP_12 <- BTP	0.127	0.127	0.004	33.260	0.000
BTP_14 <- BTP	0.123	0.123	0.004	29.027	0.000
BTP_15 <- BTP	0.138	0.138	0.004	31.423	0.000
BTP_19 <- BTP	0.116	0.116	0.004	26.901	0.000
BTP_2 <- BTP	0.122	0.123	0.004	32.018	0.000
BTP_21 <- BTP	0.146	0.146	0.004	34.168	0.000
BTP_25 <- BTP	0.143	0.143	0.005	29.616	0.000
BTP_7 <- BTP	0.144	0.143	0.005	31.713	0.000

Confidence intervals

	Original sample (O)	Sample mean (M)	2.5%	97.5%
AQ_1 <- AQ	0.125	0.126	0.118	0.134
AQ_14 <- AQ	0.136	0.136	0.130	0.142
AQ_20 <- AQ	0.150	0.150	0.142	0.159
AQ_21 <- AQ	0.150	0.150	0.142	0.159
AQ_23 <- AQ	0.140	0.140	0.133	0.148
AQ_3 <- AQ	0.133	0.133	0.126	0.140
AQ_6 <- AQ	0.136	0.136	0.128	0.144
AQ_7 <- AQ	0.139	0.139	0.133	0.145
AQ_9 <- AQ	0.130	0.130	0.121	0.138
BFI_1 <- C	0.616	0.616	0.587	0.650
BFI_10 <- O	0.282	0.282	0.260	0.301
BFI_11 <- E	0.258	0.258	0.241	0.276
BFI_12 <- A	0.452	0.452	0.423	0.483
BFI_14 <- N	0.383	0.382	0.363	0.403
BFI_17 <- E	0.218	0.218	0.198	0.237
BFI_2 <- E	0.250	0.250	0.234	0.268
BFI_20 <- O	0.389	0.389	0.354	0.430
BFI_21 <- E	0.287	0.287	0.264	0.313
BFI_22 <- A	0.403	0.402	0.362	0.444
BFI_3 <- O	0.279	0.279	0.257	0.301
BFI_4 <- N	0.439	0.439	0.416	0.463
BFI_5 <- O	0.330	0.331	0.308	0.358
BFI_6 <- E	0.256	0.256	0.237	0.277
BFI_7 <- A	0.390	0.390	0.363	0.419
BFI_8 <- C	0.505	0.505	0.480	0.529
BFI_9 <- N	0.371	0.372	0.347	0.400
BTP_1 <- BTP	0.121	0.121	0.111	0.131
BTP_10 <- BTP	0.135	0.135	0.127	0.143
BTP_12 <- BTP	0.127	0.127	0.120	0.135
BTP_14 <- BTP	0.123	0.123	0.115	0.132
BTP_15 <- BTP	0.138	0.138	0.129	0.146
BTP_19 <- BTP	0.116	0.116	0.108	0.125
BTP_2 <- BTP	0.122	0.123	0.115	0.130
BTP_21 <- BTP	0.146	0.146	0.138	0.155
BTP_25 <- BTP	0.143	0.143	0.134	0.152
BTP_7 <- BTP	0.144	0.143	0.135	0.153

Confidence intervals
bias corrected

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Bias	2.5%	97.5%
AQ_1 <- AQ	0.125	0.126	0.000	0.117	0.133
AQ_14 <- AQ	0.136	0.136	0.000	0.130	0.143
AQ_20 <- AQ	0.150	0.150	0.000	0.142	0.159
AQ_21 <- AQ	0.150	0.150	0.000	0.142	0.159
AQ_23 <- AQ	0.140	0.140	0.000	0.133	0.148
AQ_3 <- AQ	0.133	0.133	0.000	0.126	0.140
AQ_6 <- AQ	0.136	0.136	0.000	0.128	0.144
AQ_7 <- AQ	0.139	0.139	0.000	0.133	0.145
AQ_9 <- AQ	0.130	0.130	0.000	0.121	0.138
BFI_1 <- C	0.616	0.616	0.000	0.588	0.652
BFI_10 <- O	0.282	0.282	-0.001	0.261	0.302
BFI_11 <- E	0.258	0.258	0.000	0.241	0.276
BFI_12 <- A	0.452	0.452	0.000	0.424	0.484
BFI_14 <- N	0.383	0.382	0.000	0.363	0.403
BFI_17 <- E	0.218	0.218	0.000	0.198	0.237
BFI_2 <- E	0.250	0.250	0.000	0.234	0.268
BFI_20 <- O	0.389	0.389	0.000	0.355	0.432
BFI_21 <- E	0.287	0.287	0.000	0.264	0.314
BFI_22 <- A	0.403	0.402	0.000	0.363	0.446
BFI_3 <- O	0.279	0.279	0.000	0.257	0.301
BFI_4 <- N	0.439	0.439	0.000	0.417	0.465
BFI_5 <- O	0.330	0.331	0.001	0.309	0.359
BFI_6 <- E	0.256	0.256	0.000	0.237	0.278
BFI_7 <- A	0.390	0.390	0.000	0.363	0.419
BFI_8 <- C	0.505	0.505	0.000	0.480	0.529
BFI_9 <- N	0.371	0.372	0.000	0.348	0.400
BTP_1 <- BTP	0.121	0.121	0.000	0.111	0.131
BTP_10 <- BTP	0.135	0.135	0.000	0.128	0.143
BTP_12 <- BTP	0.127	0.127	0.000	0.120	0.135
BTP_14 <- BTP	0.123	0.123	0.000	0.115	0.131
BTP_15 <- BTP	0.138	0.138	0.000	0.129	0.146
BTP_19 <- BTP	0.116	0.116	0.000	0.107	0.124
BTP_2 <- BTP	0.122	0.123	0.000	0.115	0.130
BTP_21 <- BTP	0.146	0.146	0.000	0.139	0.156
BTP_25 <- BTP	0.143	0.143	0.000	0.134	0.153
BTP_7 <- BTP	0.144	0.143	0.000	0.135	0.153

LAMPIRAN 7 LAMPIRAN KEBAIKAN DAN KECOCOKAN MODEL

Final results

PLSpredict MV
summary

Overview

	Q ² predic t	PLS- SEM_RMS E	PLS- SEM_MA E	LM_RMS E	LM_MAE	IA_RMS E	IA_MAE
BFI_12	0.398	0.664	0.499	0.668	0.491	0.856	0.764
BFI_22	0.298	0.747	0.594	0.729	0.572	0.892	0.783
BFI_7	0.293	0.867	0.611	0.819	0.570	1.031	0.946
BTP_1	0.439	0.670	0.446	0.660	0.452	0.894	0.785
BTP_10	0.528	0.637	0.418	0.499	0.262	0.927	0.822
BTP_12	0.480	0.662	0.449	0.649	0.433	0.918	0.855
BTP_14	0.422	0.734	0.536	0.727	0.541	0.965	0.830
BTP_15	0.503	0.641	0.438	0.577	0.368	0.909	0.797
BTP_19	0.392	0.706	0.481	0.642	0.415	0.906	0.797
BTP_2	0.442	0.719	0.496	0.614	0.328	0.962	0.864
BTP_21	0.605	0.570	0.369	0.348	0.184	0.906	0.823
BTP_25	0.562	0.583	0.398	0.546	0.334	0.880	0.753
BTP_7	0.597	0.587	0.416	0.419	0.210	0.925	0.809
BFI_1	0.537	0.597	0.408	0.516	0.305	0.877	0.762

BFI_8	0.348	0.777	0.655	0.781	0.641	0.962	0.917
BFI_11	0.390	0.698	0.493	0.622	0.428	0.894	0.800
BFI_17	0.279	0.750	0.568	0.733	0.569	0.884	0.795
BFI_2	0.372	0.670	0.515	0.608	0.448	0.846	0.754
BFI_21	0.459	0.647	0.479	0.634	0.430	0.879	0.788
BFI_6	0.346	0.741	0.584	0.677	0.502	0.916	0.834
BFI_14	0.329	0.721	0.562	0.664	0.482	0.880	0.784
BFI_4	0.425	0.680	0.478	0.640	0.427	0.897	0.798
BFI_9	0.275	0.842	0.635	0.785	0.593	0.989	0.891
BFI_10	0.242	0.785	0.590	0.741	0.564	0.902	0.773
BFI_20	0.402	0.676	0.547	0.672	0.496	0.875	0.770
BFI_3	0.229	0.874	0.629	0.811	0.586	0.995	0.898
BFI_5	0.333	0.805	0.653	0.782	0.608	0.986	0.957

PLS-SEM prediction
error (descriptives)

	Mean	Median	Observed min	Observed max	Standard deviation	Excess kurtosis	Skewness	Number of observations used	Cramér -von Mises test statistic	Cramér -von Mises p value
BFI_12	0.000	-0.077	-1.699	1.788	0.664	0.586	0.494	4800.000	14.371	0.000
BFI_22	0.000	-0.106	-2.497	1.594	0.747	0.045	0.234	4800.000	8.755	0.000
BFI_7	0.001	0.007	-2.031	2.038	0.867	0.346	-0.310	4800.000	19.284	0.000

BTP_1	0.001	-0.091	-2.215	2.578	0.670	2.351	0.494	4800.000	32.075	0.000
BTP_10	0.000	-0.073	-2.058	1.821	0.637	1.143	0.250	4800.000	55.976	0.000
BTP_12	0.000	-0.032	-1.946	1.995	0.662	0.807	0.594	4800.000	34.527	0.000
BTP_14	0.000	-0.190	-2.439	2.282	0.734	0.849	0.406	4800.000	56.909	0.000
BTP_15	0.000	-0.126	-2.343	1.822	0.641	1.525	0.335	4800.000	48.700	0.000
BTP_19	0.000	-0.076	-2.132	2.294	0.706	1.625	0.512	4800.000	26.183	0.000
BTP_2	0.000	-0.089	-2.308	2.267	0.719	1.056	0.013	4800.000	35.396	0.000
BTP_21	0.000	0.029	-2.118	1.818	0.570	1.928	-0.400	4800.000	45.127	0.000
BTP_25	0.000	-0.092	-2.379	1.920	0.583	1.997	0.171	4800.000	36.822	0.000
BTP_7	0.000	-0.149	-2.405	1.659	0.587	1.914	0.243	4800.000	62.561	0.000
BFI_1	0.000	-0.086	-2.579	1.800	0.597	2.001	0.303	4800.000	35.317	0.000
BFI_8	0.000	-0.254	-2.186	1.559	0.777	-0.375	-0.044	4800.000	25.499	0.000
BFI_11	0.000	-0.037	-2.703	1.883	0.698	1.379	0.047	4800.000	19.707	0.000
BFI_17	0.000	-0.071	-2.584	1.815	0.750	0.560	0.241	4800.000	10.498	0.000
BFI_2	0.000	-0.216	-1.641	1.787	0.670	0.293	0.527	4800.000	16.381	0.000
BFI_21	0.000	-0.034	-2.479	1.836	0.647	1.135	0.086	4800.000	11.758	0.000
BFI_6	0.000	-0.079	-3.006	1.536	0.741	0.458	0.015	4800.000	21.654	0.000
BFI_14	0.000	-0.095	-2.588	1.755	0.721	0.406	0.238	4800.000	12.532	0.000
BFI_4	0.000	-0.072	-2.657	1.849	0.680	1.742	-0.015	4800.000	20.543	0.000
BFI_9	0.000	-0.111	-2.308	1.710	0.842	0.477	-0.391	4800.000	15.435	0.000
BFI_10	0.000	-0.043	-2.762	1.726	0.785	0.551	-0.149	4800.000	12.960	0.000
BFI_20	0.000	-0.089	-1.622	1.670	0.676	-0.223	0.342	4800.000	10.427	0.000
BFI_3	0.000	-0.016	-2.449	2.019	0.874	0.306	-0.240	4800.000	14.155	0.000
BFI_5	0.000	-0.047	-2.240	1.610	0.805	-0.435	-0.075	4800.000	14.430	0.000

PLS-SEM
 predictions
 (descriptives)

	Mean	Median	Observed min	Observed max	Standard deviation	Excess kurtosis	Skewness	Number of observations used	Cramér -von Mises test statistic	Cramér -von Mises p value
BFI_12	2.871	2.857	2.146	3.785	0.527	-1.141	0.358	4800.000	17.377	0.000
BFI_22	3.000	2.987	2.333	3.824	0.472	-1.139	0.356	4800.000	16.848	0.000
BFI_7	2.702	2.685	1.889	3.741	0.596	-1.141	0.356	4800.000	17.214	0.000
BTP_1	2.858	2.840	2.014	3.913	0.610	-1.138	0.359	4800.000	17.405	0.000
BTP_10	2.900	2.877	1.963	4.076	0.691	-1.137	0.362	4800.000	17.767	0.000
BTP_12	2.794	2.774	1.918	3.895	0.645	-1.138	0.360	4800.000	17.669	0.000
BTP_14	3.023	3.001	2.059	4.227	0.698	-1.138	0.361	4800.000	17.530	0.000
BTP_15	2.977	2.956	2.095	4.072	0.643	-1.139	0.360	4800.000	17.522	0.000
BTP_19	2.796	2.782	1.979	3.832	0.599	-1.139	0.360	4800.000	17.450	0.000
BTP_2	2.927	2.908	2.014	4.061	0.667	-1.138	0.362	4800.000	17.623	0.000
BTP_21	2.746	2.725	1.855	3.855	0.654	-1.139	0.359	4800.000	17.755	0.000
BTP_25	2.942	2.923	2.083	4.005	0.620	-1.137	0.362	4800.000	17.675	0.000
BTP_7	3.031	3.009	2.124	4.158	0.667	-1.137	0.363	4800.000	17.729	0.000
BFI_1	2.944	2.924	2.108	3.969	0.601	-1.139	0.361	4800.000	17.643	0.000
BFI_8	3.221	3.202	2.356	4.290	0.627	-1.136	0.365	4800.000	17.491	0.000
BFI_11	2.816	2.799	2.060	3.795	0.563	-1.139	0.360	4800.000	17.428	0.000

BFI_17	2.850	2.837	2.122	3.766	0.532	-1.139	0.358	4800.000	17.153	0.000
BFI_2	2.848	2.830	2.139	3.749	0.518	-1.139	0.361	4800.000	17.532	0.000
BFI_21	2.823	2.808	2.081	3.750	0.535	-1.140	0.358	4800.000	17.376	0.000
BFI_6	3.150	3.134	2.397	4.097	0.554	-1.137	0.363	4800.000	17.369	0.000
BFI_14	2.887	2.874	2.198	3.756	0.504	-1.140	0.359	4800.000	17.208	0.000
BFI_4	2.862	2.845	2.095	3.837	0.559	-1.138	0.360	4800.000	17.412	0.000
BFI_9	2.996	2.982	2.233	3.952	0.556	-1.138	0.363	4800.000	17.354	0.000
BFI_10	3.010	2.997	2.274	3.943	0.537	-1.139	0.361	4800.000	17.308	0.000
BFI_20	2.971	2.956	2.330	3.772	0.463	-1.139	0.360	4800.000	17.192	0.000
BFI_3	2.664	2.649	1.922	3.603	0.546	-1.141	0.358	4800.000	17.294	0.000
BFI_5	3.094	3.074	2.313	4.079	0.568	-1.137	0.363	4800.000	17.408	0.000

PLSpredict LV
summary

PLS-SEM

	Q ² predic t	RMSE	MAE
A	0.513	0.700	0.571
BTP	0.869	0.364	0.244
C	0.566	0.661	0.503
E	0.601	0.634	0.477
N	0.491	0.716	0.519
O	0.514	0.700	0.556

PLS-SEM prediction
error (descriptives)

	Mean	Median	Observed min	Observed max	Standard deviatio n	Excess kurtosis	Skewnes s	Number of observation s used	Cramér -von Mises test statistic	Cramér -von Mises p value
A	0.001	0.000	-2.172	2.230	0.700	0.205	0.120	4800.000	8.144	0.000
BTP	0.000	-0.077	-1.928	1.951	0.364	5.404	0.857	4800.000	35.247	0.000
C	0.000	-0.099	-1.832	2.084	0.661	0.875	0.536	4800.000	18.373	0.000
E	0.000	-0.040	-2.256	2.132	0.634	1.390	0.238	4800.000	9.668	0.000
N	0.000	-0.051	-2.388	2.318	0.716	2.318	0.351	4800.000	15.005	0.000
O	0.000	0.060	-2.322	2.227	0.700	0.546	-0.010	4800.000	8.685	0.000

PLS-SEM
predictions
(descriptives)

	Mean	Median	Observed min	Observed max	Standard deviatio n	Excess kurtosis	Skewnes s	Number of observation s used	Cramér -von Mises test statistic	Cramér -von Mises p value
--	------	--------	-----------------	-----------------	---------------------------	--------------------	--------------	------------------------------------	--	------------------------------------

A	0.000	-0.023	-0.988	1.224	0.720	-1.137	0.361	4800.000	17.583	0.000
BTP	0.000	-0.030	-1.275	1.612	0.936	-1.135	0.362	4800.000	17.734	0.000
C	0.000	-0.025	-1.028	1.298	0.755	-1.136	0.362	4800.000	17.695	0.000
E	0.000	-0.025	-1.065	1.334	0.779	-1.137	0.362	4800.000	17.651	0.000
N	0.000	-0.023	-0.963	1.228	0.705	-1.137	0.362	4800.000	17.509	0.000
O	0.000	-0.023	-0.984	1.239	0.721	-1.137	0.362	4800.000	17.630	0.000

CVPAT LV summary

PLS-SEM vs.
Indicator average
(IA)

	PLS loss	IA loss	Average loss differenc e	t value	p value
A	0.584	0.864	-0.280	10.031	0.000
BTP	0.427	0.846	-0.419	19.276	0.000
C	0.480	0.847	-0.368	12.755	0.000
E	0.493	0.782	-0.288	10.910	0.000
N	0.564	0.852	-0.289	9.571	0.000
O	0.621	0.885	-0.264	9.404	0.000
Overall	0.504	0.842	-0.338	15.430	0.000

PLS-SEM vs. Linear
model (LM)

	PLS loss	LM loss	Average loss differenc e	t value	p value
A	0.584	0.550	0.034	2.974	0.003
BTP	0.427	0.335	0.091	8.447	0.000
C	0.480	0.439	0.041	3.010	0.003
E	0.493	0.431	0.063	6.037	0.000
N	0.564	0.489	0.075	4.824	0.000
O	0.621	0.567	0.054	3.487	0.001
Overall	0.504	0.436	0.069	9.532	0.000

MV predictions and
errors

FIMIX

Model selection criteria

Model selection criteria

AIC (Akaike's information criterion)	-496.302
AIC3 (modified AIC with Factor 3)	-267.302
AIC4 (modified AIC with Factor 4)	-38.302
BIC (Bayesian information criterion)	459.495
CAIC (consistent AIC)	688.495
HQ (Hannan-Quinn criterion)	-120.599
MDL5 (minimum description length with factor 5)	6114.683
LnL (LogLikelihood)	477.151
EN (normed entropy statistic)	0.919
NFI (non-fuzzy index)	0.880
NEC (normalized entropy criterion)	38.771