

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA GENERASI Z UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Ahmad Irfan Falhs

NIM.220401110041

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA GENERASI Z UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Ahmad Irfan Falhs

NIM.220401110041

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP
***BEDTIMEPROCRASTINATION* PADA MAHASISWA**
GENERASI Z UINMAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI

Oleh
Ahmad Irfan Falhs
NIM.220401110041

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Hilda Halida, M.Psi., Psikolog</u> NIP.199105122019112022		3 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Ermita Zakiyah, M.Th.I</u> NIP.198701312019032007		12 Juni 2026

Malang, Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi

De Rina Hidayanti, M.A
NIP.198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN

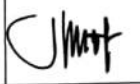
**PENGARUH SELF-REGULATION TERHADAP
BEDTIMEPROCRASTINATION PADA MAHASISWA
GENERASI Z UINMAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Ahmad Irfan Falhs
NIM.220401110041

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada Tanggal 10 Juli 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Hilda Halida, M.Psi. Psikolog</u> NIP.199105122019112022		13 Juli 2026
Ketua Penguji <u>Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I</u> NIP.198701312019032007		13 Juli 2026
Penguji Utama <u>Dr. Novia Solichah, M. Psi, Psikolog</u> NIP.199406162019082001		13 Juli 2026

Disahkan Oleh,


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Irfan Falhs

NIM : 220401110041

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh *Self-regulation* Terhadap *Bedtime procrastination* Pada Mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim 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 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 15 Juli 2026

Penulis



NIM.220401110041
Ahmad Irfan Falhs

NOTA DINAS

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP
BEDTIMEPROCRASTINATION PADA MAHASISWA
GENERASI Z UINMAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ahmad Irfan Falhs
NIM : 220401110041
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 12 Juni 2026
Dosen Pembimbing 1,



Hilda Halida, M.Psi, Psikolog

NOTA DINAS

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP
BEDTIMEPROCRASTINATION PADA MAHASISWA
GENERASI Z UINMAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ahmad Irfan Falhs
NIM : 220401110041
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 3 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I

MOTTO

"Mastering others is strength; mastering yourself is true power."

"Menguasai orang lain adalah kekuatan, tetapi menguasai diri sendiri
adalah kekuatan yang sesungguhnya."

- Lao Tzu -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ini. Segala proses yang telah dilalui tidak akan mungkin terselesaikan tanpa pertolongan dan izin-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah perjalanan ini.

Karya ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, serta proses panjang selama masa perkuliahan hingga penyusunan karya ini. Setiap usaha, air mata, dan perjuangan yang telah dilewati menjadi bagian penting dari perjalanan ini.

Kepada Ibu dan Alm. Ayah tercinta, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tidak pernah berhenti dalam setiap langkah hidup saya. Segala pencapaian ini tidak terlepas dari ridho dan perjuangan mereka yang selalu menjadi kekuatan utama saya.

Kepada kakak-kakak saya, saya menyampaikan terima kasih atas segala bentuk dukungan, perhatian, serta kontribusi yang telah diberikan, baik secara moral maupun material, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini dengan baik.

Kepada dosen pembimbing, saya mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta ilmu yang telah diberikan selama proses

penyusunan karya ini. Setiap masukan dan bimbingan yang diberikan sangat berarti dalam menyempurnakan penelitian ini.

Kepada seluruh dosen yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran selama masa perkuliahan, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Ilmu yang telah diberikan menjadi bekal berharga dalam proses pengembangan diri dan perjalanan akademik saya.

Kepada teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, saya ucapkan terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kehadiran kalian yang selalu memberikan semangat selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian memberikan warna tersendiri dalam perjalanan ini.

Serta kepada seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya, yang pernah hadir dalam perjalanan hidup ini, yang telah memberikan pelajaran, motivasi, dan perubahan positif dalam hidup saya, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Setiap pengalaman bersama menjadi bagian penting dari proses pendewasaan diri saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik umat manusia yang diharapkan syafaatnya di hari akhir kelak.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, S.Ag., M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Hilda Halida, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Novia Solihah, M. Psi., Psikolog selaku Penguji Utama yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat disempurnakan dengan lebih baik.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tidak ternilai dalam setiap langkah kehidupan penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Psikologi A yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta motivasi selama proses perkuliahan.
9. Seluruh responden penelitian, yaitu mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu kelancaran penelitian ini.
10. Kepada diri sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhirnya, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
المُلخَص.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
1. Manfaat Teoretis	14
2. Manfaat Praktis.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Self-regulation.....	16
1. Pengertian <i>Self-regulation</i>	16
2. Aspek-Aspek <i>Self-Regulation</i>	18
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-regulation</i>	22
4. <i>Self-regulation</i> dalam Prespektif Islam	25
B. <i>Bedtime Procrastination</i>	30
1. Pengertian <i>Bedtime procrastination</i>	30

2. Aspek <i>Bedtime Procrastination</i>	32
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Bedtime Procrastination</i>	34
4. Dampak Perilaku <i>Bedtime procrastination</i>	36
5. <i>Bedtime procrastination</i> dalam Prespektif Islam.....	38
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
1. Variabel Bebas (Independen).....	47
2. Variabel Terikat (Dependen).....	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
1. <i>Self-regulation</i> (X).....	48
2. <i>Bedtime procrastination</i> (Y)	48
D. Subjek Penelitian.....	48
1. Populasi	48
2. Sampel	49
E. Teknik Pengambilan Sampel	51
1. Inklusi.....	52
2. Eksklusi	53
F. Teknik Pengumpulan Data	54
G. Instrumen Penelitian.....	55
1. Instrumen <i>Self-Regulation</i>	55
2. Instrumen <i>Bedtime procrastination</i>	57
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	58
1. Uji Validitas	58
2. Uji Reliabilitas.....	60
I. Analisis Data.....	62
1. Analisis Deskriptif.....	62

2. Uji Asumsi Klasik	64
3. Uji Hipotesis.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Pelaksanaan Penelitian	67
B. Hasil Penelitian	71
1. Analisis Deskriptif	71
2. Uji Asumsi Klasik	76
C. Pembahasan.....	81
1. Tingkat <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	81
2. Tingkat <i>Bedtime Procrasrtination</i> Mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	86
3. Pengaruh <i>Self-Regulation</i> Terhadap <i>Bedtime Procrasrtination</i> Mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	91
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan	97
B. Keterbatasan Penelitian.....	98
C. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Terjemah dan Makna Psikologis QS. Al-Hasyr ayat 18	25
Tabel 2.2 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S. Ar-Ra'du ayat 11	27
Tabel 2.3 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S. An-Naba ayat 9	39
Tabel 3.1 Krejcie & Morgan	50
Tabel 3.2 Blue Print Short <i>Self-regulation</i> Questionnaire (SSRQ)	56
Tabel 3.3 Skor Jawaban Short <i>Self-regulation</i> Questionnaire (SSRQ)	57
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Short <i>Self-regulation</i> Questionnaire (SSRQ)	60
Tabel 3.5 Kategori Cronbach's Alpha	61
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 3.7 Standar Kategorisasi	63
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Tahun Angkatan	69
Tabel 4.3 Deskripsi Skor Empirik dan Skor Hipotetik	72
Tabel 4.4 Kategorisasi Empirik <i>Self-regulation</i>	73
Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik <i>Self-regulation</i>	74
Tabel 4.6 Kategorisasi Empirik <i>Bedtime procrastination</i>	74
Tabel 4.7 Kategorisasi Hipotetik <i>Bedtime procrastination</i>	75
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	78
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	79
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tingkat <i>Bedtime procrastination</i> Mahasiswa UIN Malang	5
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara Pra Penelitian	110
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian	112
Lampiran 3 Expert Judgement	115
Lampiran 4 Tabulasi Data	135
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas.....	161
Lampiran 6 Hasil Uji reliabilitas	164
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	164
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas	165
Lampiran 9 Hasil Analisis Regresi Sederhana.....	165
Lampiran 10 Hasil Uji Koefisien Determinasi	166
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	166

ABSTRAK

Falhs, Ahmad Irfan 2026. Pengaruh *Self-regulation* Terhadap *Bedtime procrastination* pada Mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing I : Hilda Halida, M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing II : Ermita Zakiyah, M.Th.I

Kata kunci : *Self-regulation*, *Bedtime procrastination*, Generasi Z.

Self-regulation merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang, termasuk dalam mengatur aktivitas sehari-hari seperti pola tidur. Namun, mahasiswa Generasi Z menghadapi berbagai tantangan seperti distraksi digital, penggunaan media sosial yang tinggi, tekanan akademik, serta gaya hidup malam hari yang dapat memunculkan *bedtime procrastination*, yaitu perilaku menunda waktu tidur meskipun telah mengetahui dampak negatifnya.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui tingkat *self-regulation*, (2) mengetahui tingkat *bedtime procrastination*, dan (3) mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel sebanyak 398 mahasiswa melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala *self-regulation* dan *bedtime procrastination* yang disebarakan melalui Google Form, dengan analisis data menggunakan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *self-regulation* berada pada kategori sedang sebesar 66,3%, (2) *bedtime procrastination* berada pada kategori rendah sebesar 40,7%, dan (3) terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* dengan signifikansi 0,000 dan kontribusi sebesar 38,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulation*, maka semakin rendah *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan *self-regulation* dapat menjadi salah satu strategi dalam upaya menurunkan perilaku *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi, konselor, maupun mahasiswa untuk mengembangkan program atau intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi diri guna membentuk kebiasaan tidur yang lebih sehat.

ABSTRACT

Falhs, Ahmad Irfan 2026. *The Effect of Self-regulation on Bedtime procrastination among Generation Z Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.*

Supervisor I : Hilda Halida, M.Psi., Psikolog

Supervisor II : Ermita Zakiyah, M.Th.I

Keywords: Self-regulation, Bedtime procrastination, Generation Z.

Self-regulation is an individual's ability to control thoughts, emotions, and behaviors in order to achieve long-term goals, including managing daily activities such as sleep patterns. However, Generation Z students face various challenges such as digital distractions, high social media use, academic pressure, and a nighttime lifestyle, which may lead to bedtime procrastination, defined as the intentional delay of going to bed despite being aware of its negative consequences.

This study aims to (1) determine the level of self-regulation, (2) determine the level of bedtime procrastination, and (3) examine the effect of self-regulation on bedtime procrastination among Generation Z students. This research used a quantitative method with a sample of 398 students selected through purposive sampling. The research instruments were self-regulation and bedtime procrastination scales distributed via Google Forms, and data were analyzed using simple linear regression.

The results showed that (1) self-regulation was in the moderate category at 66.3%, (2) bedtime procrastination was in the low category at 40.7%, and (3) there was a significant negative effect of self-regulation on bedtime procrastination with a significance value of 0.000 and a contribution of 38.5%. These findings indicate that the higher the level of self-regulation, the lower the tendency of bedtime procrastination among Generation Z students. The findings imply that strengthening self-regulation may serve as one strategy to reduce bedtime procrastination. Therefore, this study is expected to provide a basis for universities, counselors, and students to develop programs or interventions aimed at enhancing self-regulation and promoting healthier sleep habits.

الملخص

فالحس، أحمد عرفان، 2026. أثر التنظيم الذاتي على المماطلة عند وقت النوم لدى طلاب الجيل زد بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفة الأولى : هيلدا حليدة، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية

المشرفة الثانية : إرمينا زكية، ماجستير في الدراسات الإسلامية

الكلمات المفتاحية : التنظيم الذاتي، المماطلة عند وقت النوم، الجيل زد

يُعَدُّ التنظيم الذاتي قدرة الفرد على التحكم في أفكاره ومشاعره وسلوكياته من أجل تحقيق الأهداف طويلة المدى، بما في ذلك تنظيم الأنشطة اليومية مثل أنماط النوم. إلا أن طلاب الجيل زد يواجهون تحديات متعددة، مثل المشتتات الرقمية، والاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، والضغط الأكاديمي ونمط الحياة الليلي، مما قد يؤدي إلى المماطلة عند وقت النوم، وهي سلوك تأجيل الذهاب إلى النوم رغم إدراك الفرد للآثار السلبية المترتبة على ذلك.

تهدف هذه الدراسة إلى: (1) معرفة مستوى التنظيم الذاتي، (2) معرفة مستوى المماطلة عند وقت النوم، و(3) معرفة أثر التنظيم الذاتي على المماطلة عند وقت النوم لدى طلاب الجيل زد. استخدمت الدراسة المنهج الكمي، وبلغ عدد أفراد العينة 398 طالبًا تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. وتم جمع البيانات من خلال مقياس التنظيم الذاتي ومقياس المماطلة عند وقت النوم اللذين وُزَّعا عبر نموذج جوجل. كما تم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط.

أظهرت نتائج الدراسة أن: (1) مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب يقع في الفئة المتوسطة بنسبة مستوى المماطلة عند وقت النوم يقع في الفئة المنخفضة بنسبة 40.7%، و(3) يوجد أثر سلبي (2)، 66.3%، %38.5 دال إحصائيًا للتنظيم الذاتي على المماطلة عند وقت النوم بقيمة دلالة 0.000 ومساهمة مقدارها 38.5. وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفع مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب انخفضت لديهم المماطلة عند وقت النوم، والعكس صحيح. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن تعزيز مهارات التنظيم الذاتي يمكن أن يُعَدَّ إحدى الاستراتيجيات للحد من سلوك تأجيل وقت النوم. ومن ثم، يُتوقع أن تُسهم هذه الدراسة في توفير أساس علمي للجامعات والمرشدين والطلبة لتطوير برامج أو تدخلات تهدف إلى تنمية التنظيم الذاتي وتعزيز العادات الصحية للنوم.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan suatu keadaan seseorang atau individu kehilangan kesadaran dan menurunnya reaksi dan persepsi terhadap lingkungan tetapi individu dapat dibangunkan dengan pemberian stimulus (rangsangan) sensorik yang sesuai. Tidur adalah salah satu kebutuhan utama yang berperan penting terhadap kondisi fisiologis maupun psikologis manusia (Caesaridha, 2021). Manusia diharuskan memiliki kualitas tidur yang baik untuk memulihkan energi, memperbaiki dan meningkatkan susunan jaringan tubuh, serta tubuh tetap terlihat segar dan sehat (Irianto dalam Irawan et al., 2021). Selain itu, Kualitas tidur yang buruk cenderung membuat individu merasa lebih cepat lelah, konsentrasi yang menurun, hingga gangguan psikologis seperti depresi. Kualitas tidur memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan manusia sebagai faktor utama yang menentukan kondisi kesehatan manusia baik dalam fisiologis maupun psikologis (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Kualitas tidur adalah kondisi di mana setelah bangun dari tidur yang dijalani individu menciptakan kesegaran dan kebugaran serta tidak mengalami permasalahan yang tampak dari tidurnya (Supriadi et al., 2023). Menurut (Sulistiyanti dalam Safaringga & Herpandika, 2018), kualitas tidur adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap dapat tidur dengan baik dan tidak diukur dari waktu tidur tetapi kemampuan memperoleh istirahat yang sesuai dengan kebutuhan. Dengan kata lain, kualitas tidur mencerminkan

seberapa efektif individu mampu mempertahankan tidur yang baik dengan memberikan pemulihan yang *optimal* bagi tubuh. Kualitas tidur juga banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Menurut (Firmansyah, 2020), faktor internal yang berpengaruh terhadap kualitas tidur meliputi kondisi fisik maupun psikologis, seperti kelelahan, adanya penyakit, hingga stres emosional. Sedangkan, faktor eksternal berkaitan dengan gaya hidup dan kondisi lingkungan, seperti suhu ruangan, kebisingan, serta rutinitas harian yang tidak sehat. Penilaian terhadap kualitas tidur individu mencakup beberapa aspek utama, yakni kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas di siang hari (Nurhayati et al., 2021). Salah satu di antara seluruh aspek tersebut, yang paling sering berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur adalah durasi tidur, karena waktu istirahat yang tidak mencukupi menyebabkan tubuh gagal memperoleh pemulihan optimal, sehingga berdampak pada gangguan fungsi fisiologis maupun psikologis individu.

Menurut laporan (Zepp Health, 2021) rata-rata durasi tidur secara global berada pada kisaran 7 jam 9 menit per malam, dengan negara Belgia mencatat waktu tidur terpanjang yakni sekitar 7 jam 30 menit, sedangkan Indonesia menempati posisi dengan durasi tidur paling singkat, yakni hanya 6 jam 30 menit per malam lebih sedikit- sedikit dari beberapa negara seperti Jepang dengan rata-rata 6 jam 44 menit dan Malaysia dengan rata-rata 6 jam 46 menit. (Willoughby et al., 2023) menjelaskan bahwa populasi di benua Asia memiliki

kebiasaan tidur lebih larut yakni rata-rata mulai tidur pada pukul 12 atau setelahnya dan memiliki durasi tidur rata-rata 390 menit per malam serta menjadikan benua terendah dibanding lima benua lainnya.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar negara telah mendekati standar waktu tidur ideal, masih banyak populasi dunia yang belum mencapai rekomendasi (National Sleep Foundation, 2020) yakni berkisar 7–9 jam tidur per malam. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menyatakan waktu tidur yang ideal bagi orang berkisar 7-8 jam per malam untuk tetap optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Kemenkes, 2022). Hal ini dibuktikan oleh data (*World Health Organization (WHO)* dalam Anggraini et al., 2025) menunjukkan kualitas tidur yang buruk dialami hampir sekitar 16% populasi dunia. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Sohn et al., 2021) menunjukkan bahwa 61,6% atau 643 dari 1043 responden dewasa awal memiliki kualitas tidur yang buruk. Data tersebut dinilai dari beberapa aspek tidur, mulai dari kualitas tidur subjektif, durasi tidur pada malam hari, jumlah hari dalam seminggu merasakan kelelahan pada siang hari, serta jumlah malam mengalami kesulitan untuk tertidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki rata-rata durasi tidur hanya sekitar 6 hingga 6,5 jam per malam, jauh di bawah rekomendasi ideal 7–9 jam. Menurut hasil laporan survei *Kurios Katadata Insight Center (KIC)* tahun 2023, mayoritas sebanyak 46,2% responden Indonesia biasa tidur antara 4-6 jam dalam semalam (Wulansih et al., 2024). Menurut survei yang dilakukan oleh

tim *Honestdocs* pada 2.944 responden masyarakat Indonesia, menunjukkan bahwa sekitar 23% responden hanya tidur selama 6 jam per malam, sementara 17% responden melaporkan tidur selama 5 jam, dan 17% lainnya tidur selama 8 jam setiap malam. Adapun 16% responden lainnya menyatakan bahwa mereka memiliki durasi tidur rata-rata 7 jam per malam (Safitri, 2019). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia belum mencapai durasi tidur yang ideal, sehingga menggambarkan adanya kecenderungan umum terhadap kebiasaan tidur yang kurang optimal dan berpotensi berdampak pada kualitas tidur maupun kesehatan secara keseluruhan.

Kurangnya tidur juga banyak dialami oleh mahasiswa yakni individu pada tahap dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan tinggi. Hasil survei yang dilakukan oleh (Peltzer & Pengpid, 2015) menunjukkan bahwa sekitar 50% mahasiswa di kawasan Asia Tenggara dan Afrika memiliki durasi tidur yang tergolong kurang, yakni ≤ 6 jam per malam, yang menandakan tingginya prevalensi kurang tidur pada populasi mahasiswa di wilayah tersebut. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ananta, 2025). Sebagian besar mahasiswa memiliki pola tidur yang tidak ideal, baik dari segi durasi maupun waktu tidur. Sebanyak 72,1% mahasiswa tidur kurang dari 6 jam per malam, lebih dari 60% mahasiswa sering begadang, dan sebagian besar mengalami insomnia, baik sesekali (55,8%) maupun sering (25,6%). Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut diperkuat oleh temuan lain dengan jumlah populasi sebanyak 220 orang dan sampel penelitian sebanyak 69 responden. Hasil menunjukkan hanya sekitar

37,7% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, sebagian besar sekitar 62,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Rahman et al., 2024). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kurangnya durasi tidur yang dialami oleh banyak individu, khususnya mahasiswa, menjadi salah satu indikator utama menurunnya kualitas tidur.

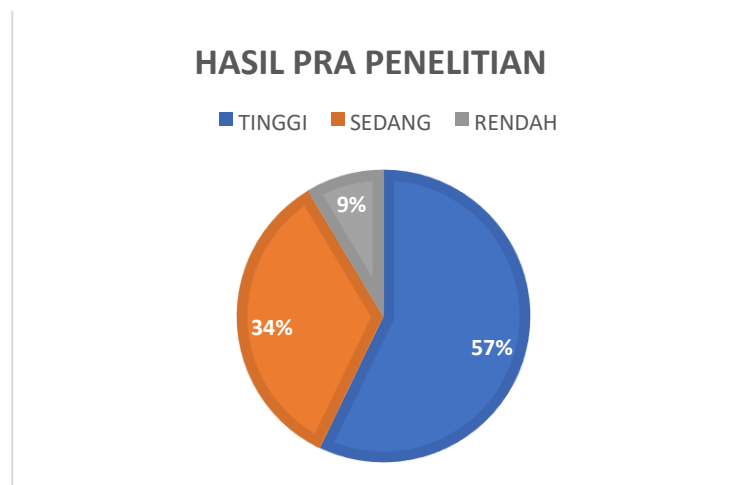
Durasi tidur adalah banyaknya waktu tidur yang dibutuhkan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan istirahat yang sesuai dengan aktivitas harian dan kondisi tubuhnya (Fenny & Supriatmo, 2016). Durasi tidur memiliki peran penting terhadap baik atau buruknya kualitas tidur manusia. Meskipun tidur dengan durasi yang lama tidak menjamin kualitas tidur yang baik (Sulana et al., 2020), tetapi tidur dengan durasi yang cukup dan maksimal bisa menciptakan kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik diperlukan durasi tidur yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh agar pemulihan kondisi tubuh berlangsung secara optimal. Sebaliknya, Tidur dengan durasi yang relatif kurang atau pendek berpengaruh terhadap kualitas tidur yang buruk (Queennara & Sitorus, 2025). Menurut (F. Kroese et al., 2014), Salah satu yang berperan tinggi terhadap kurangnya tidur adalah *bedtime procrastination*.

Bedtime procrastination adalah perilaku menunda waktu tidur dari jadwal yang seharusnya dan dilakukan individu baik secara sengaja atau tidak sengaja tanpa ada alasan yang mendesak. Perilaku ini banyak dilakukan di kalangan dewasa awal atau mahasiswa. (F. Kroese et al., 2014), menjelaskan *Bedtime procrastination* merupakan ketidakmampuan individu untuk tidur

pada waktu yang telah ditentukan tanpa ada pengaruh pihak eksternal yang menghambat. Perilaku ini tidak termasuk gangguan psikologis klinis, melainkan lebih dipahami sebagai perilaku kesehatan yang berkaitan dengan kegagalan individu dalam memulai waktu tidur. Artinya, fenomena ini juga tidak tercantum sebagai kategori gangguan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, karena lebih diposisikan sebagai kecenderungan perilaku yang dapat meningkatkan risiko masalah tidur, bukan sebagai diagnosis gangguan mental.

Berdasarkan penelitian (Khou et al., 2024) terkait dengan *revenge bedtime procrastination*, menunjukkan sebagian besar mahasiswa cenderung tinggi berkisar 59,5% mengalami *bedtime procrastination*, sementara hanya 39,6% tingkat sedang dan 0,9% tingkat rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa padatnya aktivitas harian menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa menunda waktu tidurnya. Pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 48 responden juga menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian terdahulu, di mana hasil ini juga memiliki pola yang cukup konsisten dan mengarah pada tingkat yang relatif tinggi. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa UIN Malang, berikut disajikan hasil pra-penelitian pada diagram berikut:

Gambar 1.1 Tingkat *Bedtime procrastination* Mahasiswa UIN Malang



Sumber : Hasil Pra Penelitian

Berdasarkan diagram tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi (57%), diikuti kategori sedang (34%), dan hanya sedikit yang berada pada kategori rendah (9%). Pola ini memperlihatkan bahwa kecenderungan menunda waktu tidur cukup dominan. Secara keseluruhan, distribusi tersebut memberi gambaran bahwa fenomena *bedtime procrastination* memang muncul dengan intensitas yang cukup kuat pada mahasiswa UIN Malang ini.

Bedtime procrastination disebabkan oleh beberapa faktor mulai dari kebiasaan menonton televisi, penggunaan gadget secara berlebihan sebelum tidur seperti *doomscrolling* atau bermain *game online* hingga larut malam, dan tekanan atau tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk begadang untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka (Sofyan & Purwanto, 2024). Kegiatan sehari-hari yang padat juga menjadi penyebab mahasiswa

melakukan *bedtime procrastination* (Handayani et al., 2024). Menurut (Kroese dalam Christianto & Rostiana, 2024), menyebutkan bahwa umumnya tekanan sosial dan budaya yang mendorong individu memanfaatkan malam hari sebagai waktu yang tepat untuk mengerjakan tugas dan bersosialisasi adalah salah satu penyebab mahasiswa melakukan *bedtime procrastination*. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat faktor lain, yaitu keinginan untuk bersantai di tengah kesibukan dan tidak memiliki waktu luang di siang hari, Hal tersebut mendorong individu melakukan balas dendam dan mengorbankan waktu tidur untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan. Fenomena ini dikenal sebagai *revenge bedtime procrastination* (Alqo'idah et al., 2023). Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa akuntansi juga selaras dengan hal ini. Hal tersebut diungkapkan AP sebagai berikut:

“Iya, saya sering menunda tidur tanpa alasan yang benar-benar mendesak. Biasanya alasannya bukan karena ada pekerjaan penting, tapi lebih karena ingin punya waktu ‘untuk diri sendiri’ setelah seharian beraktivitas. Misalnya, saya merasa seharian sibuk dan tidak punya waktu santai, jadi malam hari terasa seperti satu-satunya kesempatan untuk menonton sesuatu, bermain hp, atau sekadar *scrolling* media sosial tanpa tekanan. Kadang juga ada perasaan ‘sayang kalau langsung tidur’, seolah waktu malam adalah momen untuk menenangkan diri (13 November 2025).”

Selain itu, wawancara terhadap FM mahasiswa tarbiyah, juga menyatakan hal yang serupa, di mana ia mengaku sering kali menunda waktu tidur untuk hiburan sesaat meskipun keesokan harinya terdapat aktivitas lainnya:

“Biasanya saya merasa ingin menghibur diri setelah melakukan aktivitas seharian, tapi tanpa saya sadari terlalu terpaku dengan hiburan yang saya dapat dari *scrolling video random* di tiktok atau nonton *streaming* panjang *YouTuber*. Merasa "ah masih tanggung, dikit lagi sekalian habisin tontonan", sehingga tanpa sadar melewati waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur. Dari pola itu saya jadi sulit tidur sesuai aturan yang saya terapkan

sendiri, terkadang tidur kurang dari 4 jam saja padahal besoknya harus melakukan aktivitas lainnya (14 November 25)”

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa faktor untuk keinginan sesaat atau hiburan menjadi salah satu pemicu penundaan tidur mahasiswa. Selain faktor hiburan, terdapat pula faktor psikologis internal yang memengaruhi perilaku penundaan tidur, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil wawancara berikut.

“Terkadang saya menunda tidur karena merasa sayang ketika hari ini cepat berlalu atau merasa belum siap menghadapi keesokan hari. Rasanya seperti kalau saya langsung tidur, hari itu akan terasa terlalu cepat, jadi saya sengaja tetap bangun untuk merasakan waktu sedikit lebih lama. (4 Februari 2026)”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* tidak hanya dipicu oleh pencarian hiburan atau aktivitas rekreatif, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis internal individu. Di mana Individu tersebut memaknai tidur sebagai sesuatu hal yang membuat ia merasa waktu terasa lebih cepat, sehingga menunda tidur menjadi strategi psikologis untuk mempertahankan pengalaman emosional tertentu, baik berupa perasaan positif seperti kebahagiaan dan kepuasan terhadap hari yang dijalani, maupun perasaan negatif seperti kecemasan terhadap tuntutan atau peristiwa pada hari berikutnya. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (F. M. Kroese et al., 2016) yang menyimpulkan bahwa *bedtime procrastination* merupakan salah satu bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*). Dengan begitu, *self-regulation* menjadi faktor yang cukup kuat dalam memengaruhi *bedtime procrastination*.

Self-regulation berasal dari kata *self* yakni yang memiliki arti diri dan kata *regulation* yang memiliki arti pengaturan, jadi secara bahasa *self-regulation* dapat diartikan sebagai pengaturan diri. Menurut (Neal & Carey,

2005), *self-regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk secara sadar mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. *Self-regulation* tidak hanya berperan dalam mengarahkan individu untuk mencapai tujuan jangka panjang, tetapi juga menjadi faktor penting dalam mengendalikan perilaku sehari-hari, termasuk kebiasaan tidur. (Papalia, et.al dalam Kahfi, 2016) menyatakan Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang tidak sejalan dengan tujuan utamanya. Sebaliknya, individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah lebih mudah terdistraksi oleh kesenangan sesaat sehingga gagal mengatur waktu tidur secara efektif (F. Kroese et al., 2014).

Pada fenomena *bedtime procrastination*, regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme pengendali internal yang membantu individu menyeimbangkan antara keinginan untuk bersantai dan kebutuhan akan istirahat. Oleh karena itu, rendahnya kemampuan dalam mengatur diri sering kali berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku penundaan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur (Syaf et al., 2025). Di lapangan, fenomena tersebut juga terlihat dari pernyataan AU mahasiswa psikologi mengenai hal tersebut, mahasiswa tersebut menyatakan,

“Iya, karena setiap hari saya tidak bisa tidur malam. Saya sudah mencoba untuk tidur dan menjauhi HP tetapi *endingnya* sama saja, saya tidak bisa tidur malam (13 November 2025)”.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tetap melakukan penundaan waktu tidur meskipun berusaha untuk menghindarinya. Dengan

demikian, *self-regulation* memiliki peran krusial sebagai faktor psikologis yang memediasi hubungan antara kebiasaan tidur dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Sejauh ini, penelitian mengenai *bedtime procrastination* lebih banyak menyoroti *self-regulation* secara umum tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik dalam beberapa generasi. (F. Kroese et al., 2014) menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* merupakan fenomena yang relatif modern karena individu bukan sekadar tidak ingin tidur, tetapi sulit menghentikan aktivitas lain akibat meningkatnya distraksi dari *smartphone* dan hiburan digital yang tersedia selama 24 jam. Kondisi ini menjadi semakin relevan pada Generasi Z sebagai *new digital natives* yang sejak kecil tumbuh bersama teknologi sehingga memanfaatkan gadget tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, belajar, interaksi sosial, dan pembentukan identitas diri (Okayana et al., 2024) bahkan menjadi mekanisme *coping* terhadap stres akademik, kelelahan, maupun kejenuhan (Christantio et al., 2025).

Kemudahan akses informasi juga membuat Generasi Z lebih rentan mengalami *information overload* dan memiliki kecenderungan untuk terus terhubung dengan media digital, sehingga penggunaan gadget menjadi semakin sulit dikendalikan (Elgeka et al., 2024), berbeda dengan Generasi Y yang cenderung lebih selektif dalam menggunakan teknologi (Ludwi et al., 2025). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa Generasi Z merupakan kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia, bahkan menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan

smartphone dibandingkan generasi sebelumnya, terutama untuk media sosial dan menjelajah internet (Aurelia & Subroto, 2025). Penelitian (Christantio et al., 2025) juga menunjukkan bahwa kebiasaan *scrolling* pada Generasi Z sering berlangsung secara otomatis dan sulit dihentikan hingga menyebabkan penundaan waktu tidur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik kehidupan digital Generasi Z berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap *bedtime procrastination*, sehingga memberikan dasar yang kuat untuk menjadikan Generasi Z sebagai fokus penelitian ini.

Melihat adanya kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki manfaat penting dalam memberikan pemahaman yang lebih aktual mengenai *bedtime procrastination* pada mahasiswa Gen-Z, yang pola hidup dan cara pandangnya cukup berbeda dari generasi sebelumnya. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menyoroti bagaimana dorongan emosional seperti kebutuhan relaksasi, keinginan Gen-Z untuk menikmati waktu pribadi, dan ketergantungan terhadap gadget yang mana aspek tersebut yang belum banyak dikaji dalam literatur sebelumnya.

Temuan lapangan menunjukkan adanya kecenderungan perilaku menunda waktu tidur yang tidak sepenuhnya selaras dengan konsep yang selama ini dijelaskan dalam kajian literatur sebelumnya, di mana ditemukan individu yang secara sadar bukan hanya untuk memperoleh waktu bangun tambahan, tetapi karena dorongan subjektif untuk memperpanjang persepsi durasi hari yang sedang dijalani. Temuan ini menunjukkan adanya indikasi motif baru dalam perilaku *bedtime procrastination*, yang tidak hanya berkaitan

dengan kebutuhan akan waktu personal, tetapi juga berkaitan dengan regulasi emosi dan persepsi subjektif terhadap waktu. Penelitian ini juga Kemudian, berbagai penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang belum konsisten, di mana antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination* memiliki hubungan yang negatif, tetapi tingkat signifikasinya yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya dipahami sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait pengaruh *self-regulation* terhadap perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa Gen-Z UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-regulation* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Tingkat *self-regulation* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian, khususnya dalam bidang psikologi kepribadian dan kesehatan yang berkaitan dengan pengendalian diri (*self-regulation*) dan perilaku penundaan tidur (*bedtime procrastination*). Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori sebelumnya yang menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap perilaku penundaan tidur. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi empiris yang berguna bagi peneliti selanjutnya untuk memperdalam studi tentang hubungan antara kemampuan regulasi diri dengan pola perilaku tidak adaptif pada mahasiswa Generasi Z.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa, lembaga pendidikan, dan pihak lain yang relevan, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya kemampuan *self-regulation* dalam mengatur waktu, emosi, dan aktivitas harian, khususnya dalam mencegah perilaku *bedtime procrastination*. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya

regulasi diri, mahasiswa diharapkan mampu membangun kebiasaan tidur yang sehat dan meningkatkan produktivitas akademik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak kampus untuk mengembangkan program bimbingan, konseling, atau pelatihan keterampilan regulasi diri yang membantu mahasiswa mengelola stres, waktu, serta gaya hidup digital yang sering kali memicu penundaan tidur.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian berikutnya, baik dengan menambah variabel mediasi (seperti stres, kontrol diri, atau penggunaan media digital) maupun dengan menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda untuk memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *bedtime procrastination*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Self-regulation

1. Pengertian *Self-regulation*

Secara bahasa, *self-regulation* berasal dari dua kata bahasa Inggris yakni *self* yang berarti diri sendiri dan *regulation* yang berarti pengaturan atau pengendalian. Secara harfiah *self-regulation* dapat diartikan sebagai kapasitas individu untuk mengendalikan dirinya sendiri, baik dalam berpikir, berperasaan, maupun bertindak laku agar sejalan dengan tujuan yang diharapkan. Konsep ini menggambarkan tentang bagaimana kemampuan individu secara sadar dalam mengatur tindakan dan emosinya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

Konsep *self-regulation* pertama kali dikembangkan oleh Bandura melalui karyanya "*Social Cognitive Theory of Self-regulation*". (Bandura, 1991) menguraikan bahwa perilaku manusia dimotivasi dan diatur oleh mekanisme pengaruh diri (*self-influence*) yang berkerja melalui tiga fungsi utama. Tiga fungsi tersebut meliputi: pemantauan diri (*self-observation*), penilaian terhadap perilaku berdasarkan standar pribadi atau lingkungan (*selfjudgement*), dan reaksi emosional terhadap hasil perilaku (*self-reaction*). Bandura menegaskan bahwa individu memiliki kemampuan secara aktif dalam merencanakan, memotivasi, hingga mengevaluasi perilaku mereka melalui sistem regulasi. Hal tersebut tidak hanya

dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga memiliki kemampuan untuk secara aktif merencanakan, memotivasi, dan mengevaluasi perilaku mereka melalui sistem regulasi diri.

Selanjutnya, (Miller & Brown, 1991) *self-regulation* sebagai kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya melalui tujuh tahap mulai dari mengembangkan, merencanakan, mengimplementasikan, hingga mengevaluasi menuju tujuan yang diinginkan. Model ini kemudian digunakan menjadi dasar dalam pengembangan instrumen pengukuran *Self-Regulation Questionnaire (SRQ)* yang digunakan untuk menilai sejauh mana seseorang mampu mengatur perilaku sesuai dengan tujuan pribadinya.

Definisi *self-regulation* Miller & Brown kemudian dikembangkan oleh (Neal & Carey, 2005) melalui “*Short Self-regulation Questionnaire (SSRQ)*”. Neal & Carey mendefinisikan *self-regulation* sebagai kemampuan sadar individu untuk mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya agar tetap konsisten dengan tujuan yang ingin dicapai. Secara definisi, konsep ini dipahami sebagai kapasitas internal untuk mengontrol diri secara sadar sehingga individu mampu menjaga kesesuaian antara dorongan pribadi dan arah tujuan yang diinginkan. Berdasarkan penelitian ini, regulasi diri dipandang sebagai kapasitas seseorang untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilakunya secara fleksibel dalam menghadapi perubahan situasi. Model ini menekankan pentingnya kesadaran diri dan kemampuan reflektif dalam menjaga konsistensi antara niat dan tindakan. Sementara itu, (Zimmerman, 1990) menekankan *self-regulation* sebagai kemampuan

individu untuk berpikir, memotivasi dirinya sendiri, dan berperilaku secara sadar untuk mencapai tujuan pribadi. Lebih lanjut Zimmerman menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dapat konsisten dalam merencanakan, memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan strategi belajarnya secara berkesinambungan.

Penelitian ini merujuk pada definisi *self-regulation* yang dikemukakan oleh (Neal & Carey, 2005) yang mengemukakan *self-regulation* sebagai kemampuan individu secara sadar untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Definisi ini dipilih karena cenderung menekankan aspek kesadaran dan kemampuan pengendalian perilaku, yang sangat berkaitan dengan fenomena *bedtime procrastination*. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dapat mengendalikan dorongan jangka pendek, seperti keinginan untuk terjaga di malam hari, demi mencapai tujuan jangka panjang, seperti menjaga kesehatan tubuh. Dengan demikian, Konsep *self-regulation* dari (Neal & Carey, 2005) digunakan sebagai dasar teori yang tepat untuk menjelaskan penelitian ini.

2. Aspek-Aspek *Self-Regulation*

Menurut (Miller & Brown, 1991) *self-regulation* merupakan tahap yang berurutan dan berkelanjutan yang terdiri dari tujuh aspek utama. Proses tersebut meliputi:

a. *Informational Input* (Penerimaan Informasi)

Information Input merupakan kemampuan atau kapasitas individu untuk menerima dan mengenali informasi yang berkaitan dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya. Kemampuan individu dalam menerima informasi secara akurat menjadi aspek utama dalam regulasi diri. Ketika individu tidak memiliki kesadaran terhadap kondisi diri dan sekitarnya, Individu tidak mampu untuk menentukan arah perilaku yang sesuai.

b. *Self-Evaluation* (Evaluasi Diri)

Tahap ini melibatkan proses dalam mengevaluasi diri sendiri yang dilakukan dengan membandingkan perilaku yang sebenarnya dan standar pribadi yang individu miliki. Individu akan menilai apakah tindakan mereka sesuai dengan nilai, tujuan, atau harapan yang telah ditetapkan. Hal ini membantu individu mengenali adanya perbedaan antara kondisi yang terjadi dengan kondisi yang diinginkan. Dengan begitu dapat menjadi dasar untuk individu memotivasi perbaikan perilaku.

c. *Instigation to Change* (Dorongan untuk Berubah)

Dorongan berubah ditandai dengan munculnya motivasi internal untuk melakukan perubahan, terjadi ketika individu menyadari adanya perbedaan antara perilaku dengan tujuan yang diinginkan. Kebutuhan berubah menjadi awal dari proses transisi dari kesadaran ke tindakan nyata dalam regulasi diri.

d. *Search for Options* (Mencari Cara untuk Mengubah)

Proses ini menjelaskan kemampuan individu untuk mengeksplorasi dan mempertimbangkan berbagai strategi atau alternatif perilaku yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan atau perubahan yang diinginkan. Hal tersebut mencerminkan kemampuan berpikir kognitif individu dalam merencanakan solusi untuk mengatasi masalah atau hambatan yang terjadi.

e. *Planning* (Perencanaan Perubahan)

Planning adalah proses penyusunan rencana secara terstruktur dengan tujuan menerapkan strategi yang telah dipilih. Tahap ini, kemampuan untuk mengendalikan diri tidak hanya secara kognitif tetapi juga melibatkan pengorganisasian perilaku dan semangat untuk memastikan perilaku yang dilakukan konsisten dengan rencana yang telah ditetapkan.

f. *Implementation* (Pelaksanaan Perubahan)

Pelaksanaan Perubahan merupakan fase pelaksanaan atau penerapan rencana individu ke dalam tindakan nyata. Tahap ini individu diharapkan dapat menahan berbagai dorongan atau gangguan yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Implementasi menjadi bukti seberapa baik individu mengendalikan perilaku dan emosi agar tetap konsisten dengan standar yang ditetapkan.

g. *Evaluation of Progress* (Evaluasi Hasil atau Kemajuan)

Tahap terakhir adalah proses mengevaluasi kembali hasil dari tindakan individu yang sudah dilakukan. Pada tahap ini, individu melakukan refleksi diri dan mengambil pelajaran dari pengalaman yang telah dijalani, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki strategi di masa depan.

Menurut (Neal & Carey, 2005), terdapat tujuh aspek yang dikemukakan oleh Brown dan Miller tersebut dapat dikelompokkan ke dalam dua dimensi besar:

a. *Impulse Control* (Pengendalian Dorongan)

Aspek pengendalian dorongan adalah kemampuan individu untuk mengatur keinginan, dorongan, atau perilaku impulsif yang dapat menghalangi pencapaian tujuan jangka panjang. (Neal & Carey, 2005) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu menahan godaan jangka pendek dengan tujuan yang lebih berarti atau bermakna. Pada konteks keseharian perilaku, aspek ini terlihat jelas ketika seseorang dapat menahan diri dari aktivitas yang mengganggu produktivitas. Dengan demikian, pengendalian dorongan berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjaga konsistensi tindakan dan niat

b. *Goal Setting* (Penetapan Tujuan)

Penetapan tujuan menggambarkan kemampuan individu untuk secara sadar dan terarah menetapkan, merencanakan, dan

mempertahankan tujuan hidup. Aspek ini menekankan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu menyusun maupun merancang tujuan secara spesifik, merumuskan berbagai langkah strategis untuk mencapainya, dan tetap konsisten dalam menghadapi rintangan. Proses penetapan tujuan mendorong individu untuk berpikir jangka panjang, dan tetap fokus pada hasil yang diinginkan, sehingga memberikan arah dan makna yang jelas bagi perilaku mereka.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-regulation*

Kemampuan *self-regulation* pada setiap individu tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor. (Zimmerman, 1990) menjelaskan bahwa terdapat tiga hal yang mempengaruhi *self-regulation* meliputi individu, perilaku, dan lingkungan. Lebih lanjut, (Bandura, 1991) menjelaskan secara eksplisit dalam konsepnya “*triadic reciprocal causation*” bahwa pengaturan diri dalam perilaku individu merupakan hasil dari interaksi timbal balik antara tiga faktor, meliputi:

a. Faktor Pribadi

Faktor pribadi merupakan faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan diri mereka sendiri. (Bandura, 1991) menyatakan regulasi diri berlangsung melalui proses kognitif yang memungkinkan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan yang mereka lakukan berdasarkan standar yang dimilikinya. (Bandura, 1986,

1991) menyebutkan setidaknya tiga faktor internal atau pribadi yang berperan penting dalam mempengaruhi *self-regulation* meliputi:

1. *Self-Observation*

Self-observation merupakan kemampuan individu untuk memantau dan memperhatikan perilaku mereka sendiri agar tetap sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Proses ini memungkinkan individu mengenali kekuatan dan kelemahannya sehingga dapat melakukan penyesuaian untuk meningkatkan efektivitas tindakannya.

2. *Self-Judgement*

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap tindakannya berdasarkan standar pribadi, nilai moral, maupun norma sosial yang diyakini. Melalui proses ini, individu dapat menilai sejauh mana perilakunya sesuai dengan harapan dan menentukan langkah perbaikan ketika diperlukan.

3. *Self-Reaction*

Mencerminkan respons emosional dan perilaku yang muncul setelah proses penilaian diri, yang berfungsi sebagai umpan balik untuk memperkuat atau memperbaiki perilaku di masa mendatang. Reaksi emosional ini menjadi sumber motivasi internal yang mendorong individu untuk mempertahankan perilaku positif dan memperbaiki kesalahan yang terjadi.

b. Faktor Perilaku

Faktor perilaku merujuk pada tindakan nyata yang dilakukan seseorang ketika individu menerapkan proses regulasi diri. (Bandura, 1991) melihat perilaku tidak hanya sebagai sebuah hasil akhir, melainkan juga sebagai bagian aktif yang berperan dalam perubahan dan perkembangan diri. Artinya, perilaku individu dapat menciptakan pengalaman dan lingkungan baru, sedangkan perubahan pada lingkungan akan memberikan respons yang mempengaruhi perilaku selanjutnya. Faktor perilaku yang berpengaruh terhadap *self-regulation* terdiri atas kebiasaan dan pola perilaku yang terbentuk melalui pengalaman dan pengulangan yang konsisten, perilaku adaptif yang terkait dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan atau kondisi untuk tetap sesuai dengan tujuan, dan strategi perilaku sadar yang digunakan untuk pengendalian perilaku secara terarah untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta respons terhadap umpan balik yang membantu memperkuat atau memperbaiki perilaku selanjutnya.

c. Faktor Lingkungan

Faktor ini mencakup seluruh kondisi eksternal yang dapat membentuk atau mempengaruhi perilaku individu, termasuk tekanan sosial, dukungan sosial, norma budaya, dan model perilaku. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri individu tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial dan tempat di mana individu tersebut berada. Faktor sosial berperan penting dalam membentuk nilai moral

dan fungsi regulasi diri individu. Dengan demikian, Faktor lingkungan yang berpengaruh seperti tekanan dan norma sosial, model sosial (*social-modelling*), dan dukungan sosial dan kesempatan lingkungan.

4. *Self-regulation* dalam Prespektif Islam

Self-regulation dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kemampuan seorang muslim untuk mengatur dirinya, menahan dorongan-dorongan impulsif, serta mengarahkan tindakan sesuai tuntunan Allah SWT. Seorang muslim dituntut untuk mampu menjaga kendali diri dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam mengatur waktu, fokus belajar, mengelola emosi, maupun menahan diri dari perilaku yang merugikan. Islam menekankan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan bagian dari ketakwaan, karena setiap tindakan manusia berada dalam ruang amanah kepada Allah. Prinsip ini dijelaskan dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)

Tabel 2.1 Terjemah dan Makna Psikologis QS. Al-Hasyr ayat 18

Lafadz	Terjemah	Makna Psikologis
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا	Wahai orang-orang yang beriman	Menunjukkan pentingnya motivasi internal yang berlandaskan keyakinan.

اتَّقُوا اللَّهَ	Bertakwalah kepada Allah	Mencerminkan kemampuan mengendalikan diri sesuai nilai moral (<i>self-regulation</i>).
وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ	Dan hendaklah setiap diri memperhatikan	Menggambarkan kesadaran dan refleksi diri (<i>self-awareness</i>).
مَا قَدَّمَتْ لِعَدِّ	Apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok	Menekankan evaluasi diri dan orientasi pada tujuan masa depan.
وَاتَّقُوا اللَّهَ	Dan bertakwalah kepada Allah	Menunjukkan pentingnya konsistensi dalam pengendalian diri.
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ	Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui	Memperkuat tanggung jawab pribadi dan <i>internal locus of control</i> .
بِمَا تَعْمَلُونَ	Apa yang kamu kerjakan	Menumbuhkan kesadaran akan konsekuensi setiap perilaku.

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap manusia Allah perintahkan kepadanya untuk selalu menyusun perencanaan hidup dengan tujuan mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia harus dapat mengevaluasi diri, memperbaiki diri, menjadikan setiap apa yang telah terjadi sebagai pembelajaran dalam menghadapi kesulitan dan menjadikan Allah SWT

sebagai tujuan hidup. menahan amarah adalah bentuk pengaturan diri yang menjadi ciri kedewasaan spiritual (riyanda Utari, 2021). Sikap mampu mengelola emosi, terutama ketika berada dalam keadaan yang menekan, menunjukkan bahwa telah memahami makna hakiki dari sabar dan ikhlas sebagai bagian dari pengendalian diri dalam perspektif Islam.

Pengendalian diri dalam Islam juga berkaitan dengan kemampuan manusia dalam membangun perubahan untuk hidupnya melalui usaha dan motivasi dari dalam diri. Allah SWT menegaskan bahwa perubahan tidak akan datang tanpa adanya ikhtiar atau usaha dengan sungguh-sungguh dan kesadaran dari dalam diri untuk memperbaiki keadaan. Hal ini dijelaskan secara terang dalam Q.S. Ar-Ra'du ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S. Ar-Ra'du: 11)

Tabel 2.2 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S. Ar-Ra'du ayat 11

Lafadzh	Terjemah	Makna Psikologis
لَهُ مُعَقِّبَاتٌ	Baginya ada malaikat-malaikat yang bergiliran	Menunjukkan adanya perlindungan dan pengawasan yang berkelanjutan.

يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ	Yang menjaganya atas perintah Allah	Mencerminkan rasa aman dan keyakinan akan perlindungan Allah.
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ	Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum	Menegaskan bahwa perubahan memerlukan usaha dari individu atau kelompok.
حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ	Hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri	Menggambarkan pentingnya perubahan diri, regulasi diri (<i>self-regulation</i>), dan tanggung jawab pribadi.
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا	Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum	Mengingatkan bahwa setiap perilaku memiliki konsekuensi.
فَلَا مَرَدَّ لَهُ	Maka tidak ada yang dapat menolaknya	Menunjukkan pentingnya kesiapan menghadapi akibat dari pilihan dan tindakan.
وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ	Tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia	Menumbuhkan sikap tawakal dan ketergantungan kepada Allah setelah berusaha.

Ayat ini menjelaskan bahwa kemampuan mengarahkan dan memotivasi diri merupakan inti dari *self-regulation*. Manusia diberi tanggung jawab untuk menentukan arah hidupnya melalui usaha yang nyata, bukan hanya menunggu perubahan datang dengan sendirinya. Sejalan dengan firman tersebut, Allah SWT memerintahkan kepada manusia untuk dapat berperilaku dan berikhtiar, karena individu yang mampu mengatur dan mengendalikan tindakan serta usahanya sesuai dengan tujuan baik yang ingin dicapai akan memperoleh hasil atas apa yang telah diusahakannya (Ahmad, 2023). Oleh Karena itu, bagaimanapun hasilnya akan dapat diterima dengan lapang dada, karena ia memahami bahwa usahanya merupakan bagian dari proses pertumbuhan diri dan Allah Swt. memberikan balasan yang paling adil atas setiap usaha manusia. Ajaran Islam mengenai regulasi diri juga dimanifestasikan melalui hadis yang menekankan bahwa kekuatan sejati bukan diukur dari kemampuan fisik, tetapi dari kemampuan seseorang mengendalikan emosinya. Hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhari menyebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah. (H.R. Bukhari Muslim)”

Hadis tersebut menegaskan bahwa pengendalian diri merupakan bentuk kekuatan mental dan spiritual yang harus terus dilatih dalam kehidupan sehari-hari. Mengatur emosi, menahan dorongan impulsif, serta menjaga ketenangan pikiran menjadi bagian penting dari *self-regulation* dalam Islam, karena dorongan marah, malas, ataupun keinginan untuk menunda tugas adalah ujian yang menuntut kesabaran dan keteguhan hati. Teladan nyata

terlihat pada peristiwa *Fathu Makkah*, ketika Rasulullah SAW. menunjukkan puncak pengendalian diri dengan memberikan pengampunan kepada orang-orang Quraisy yang sebelumnya memusuhinya, seraya berkata, “*Hari ini kalian tidak bersalah. Allah yang Maha Pengampun telah mengampuni kalian.*” (Ahmad, 2023). Peristiwa ini menunjukkan bahwa pengendalian diri bukan hanya kebutuhan psikologis, tetapi juga nilai ibadah yang mencerminkan kualitas iman dan menjadi landasan untuk menjalani kehidupan yang lebih teratur, stabil, dan berlandaskan tuntunan ilahi.

B. *Bedtime Procrastination*

1. Pengertian *Bedtime procrastination*

(Milgram et al., 1998) menjelaskan prokrastinasi biasanya didefinisikan sebagai sifat atau kecenderungan perilaku untuk mengundur atau menunda menyelesaikan tugas atau mengambil keputusan. Hal ini menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan karakter atau perilaku yang membuat individu menunda pekerjaan atau keputusan yang harus diambil. Penundaan ini dianggap tidak rasional karena individu sadar adanya konsekuensi yang negatif yang kemungkinan terjadi, tetapi individu tetap atau sengaja melakukannya. Sementara itu, menurut (Solomon & Rothblum, 1984), prokrastinasi didefinisikan sebagai tindakan menunda tugas secara tidak perlu sehingga menimbulkan ketidaknyamanan subjektif. Pandangan ini menekankan bahwa tindakan atau perilaku menunda tetap

dilakukan meskipun tidak dibutuhkan atau tidak perlu (*needless-delay*) dan biasanya menyebabkan perasaan bersalah atau perasaan tidak nyaman.

Selain itu, (Steel, 2007) memaparkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan secara sukarela suatu tindakan atau perilaku yang telah direncanakan meskipun individu sadar bahwa akan mendapat konsekuensi negatif karena penundaan tersebut. Pengertian tersebut menekankan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang terjadi pada individu dengan sukarela, sekalipun individu tersebut menyadari adanya konsekuensi negatif dari tindakan atau perilakunya. Dengan demikian, prokrastinasi dipandang sebagai kegagalan individu dalam regulasi diri (*self-regulatory failure*), di mana individu tidak dapat mengendalikan dan mengontrol keinginan atau kesenangan sesaat yang tidak sejalan dengan tujuan jangka panjang.

Dalam konteks perilaku tidur, (F. Kroese et al., 2014) mendefinisikan *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur sebagai kegagalan individu untuk memulai tidur pada waktu yang telah direncanakan tanpa adanya faktor eksternal yang menghalangi untuk melakukannya. Dengan kata lain, *bedtime procrastination* merupakan bentuk penundaan tidur individu yang disengaja dan bersumber dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri. Perilaku ini disebabkan bukan karena faktor eksternal yang mendesak seperti pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, atau gangguan eksternal lainnya.

2. Aspek *Bedtime Procrastination*

Menurut (F. M. Kroese et al., 2016), terdapat beberapa aspek utama yang menjadi kriteria suatu perilaku yang dapat dikategorikan sebagai *bedtime procrastination* meliputi:

a. *Delay* (Penundaan)

Penundaan adalah bentuk perilaku menunda waktu tidur meskipun sebenarnya individu telah menentukannya. Individu yang secara sadar menunda waktu tidurnya meskipun telah berniat tidur lebih awal dapat dikatakan individu melakukan *bedtime procrastination*. Penundaan yang dilakukan menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara tindakan dan niat, di mana dorongan untuk mendapatkan kesenangan jangka pendek atau sesaat lebih kuat dibanding niat atau komitmen terhadap waktu tidur biasanya.

b. *Lack of Valid Reason to Delay* (Tanpa Alasan yang kuat)

Tidak adanya alasan kuat untuk menunda menjadi salah satu hal yang membuat individu melakukan *bedtime procrastination*. Kroese menjelaskan tindakan *bedtime procrastination* dilakukan individu tidak disebabkan oleh faktor luar seperti tuntutan pekerjaan, kewajiban rumah tangga, atau gangguan lainnya yang bersifat mendesak melainkan melakukan kegiatan lain yang bersifat rekreatif seperti menonton film atau acara TV, *scrolling social media*, mengobrol, dan melakukan tugas-tugas lain yang tidak perlu.

c. *Foreseeably Being Worse Off* (Akibat Negatif yang Dapat Diperkirakan)

Kriteria lain dari menunda waktu tidur adalah individu tahu bahwa menunda tidur dapat merugikan atau berdampak negatif terhadap dirinya sendiri. Mereka menyadari bahwa menunda waktu tidur hingga larut dapat membuat mereka lelah, tidak fokus, dan kurang produktif keesokan harinya. Namun, meskipun individu sadar akan dampak negatifnya, mereka tetap melakukan aktivitas untuk mendapatkan kesenangan sesaat.

Secara empiris, penelitian mengenai *bedtime procrastination* umumnya tidak menetapkan batas tetap frekuensi seperti berapa kali perilaku ini dilakukan dalam satu minggu, karena perilaku ini dipahami sebagai kecenderungan perilaku yang bersifat kontinu. Pengukuran *bedtime procrastination* lebih banyak menggunakan pendekatan frekuensi subjektif melalui skala seperti *Bedtime Procrastination Scale* yang menilai intensitas perilaku dari kategori tidak pernah hingga sangat sering. Pendekatan ini digunakan karena *bedtime procrastination* dipandang sebagai pola kebiasaan perilaku, bukan diagnosis kategorikal yang memerlukan *cut-off* frekuensi tertentu. (F. Kroese et al., 2014) juga menjelaskan bahwa kriteria utama *bedtime procrastination* lebih ditentukan oleh terpenuhinya tiga aspek utama. Dengan demikian, frekuensi perilaku yang dilakukan individu tidak menjadi batasan utama dalam menentukan apakah seseorang mengalami *bedtime procrastination*, melainkan lebih pada konsistensi pola perilaku yang sesuai dengan ketiga aspek tersebut.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Bedtime Procrastination*

Menurut (F. Kroese et al., 2014; F. M. Kroese et al., 2016) mempengaruhi individu dalam melakukan *bedtime procrastination* meliputi:

a. *Self-regulation*

Menurut (F. Kroese et al., 2014) kapasitas regulasi diri menjadi faktor utama yang mempengaruhi individu melakukan *bedtime procrastination*. Berdasarkan penelitiannya menguraikan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung kesulitan untuk menyesuaikan perilaku jangka panjang termasuk menjaga konsistensi waktu tidur yang tepat dan sehat dan membuat individu lebih mudah untuk tergoda oleh kegiatan-kegiatan yang memberikan kesenangan sesaat.

b. *Trait Self-Control*

(F. M. Kroese et al., 2016) menemukan bahwa *bedtime procrastination* memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat *trait self-control*. Individu yang mampu untuk menahan keinginan jangka pendek dan memprioritaskan kebutuhan jangka panjang adalah individu yang memiliki *self-control* atau pengendalian diri yang tinggi. Tingkat pengendalian diri yang tinggi tersebut membuat individu lebih memilih untuk tidur dengan cukup dibanding melakukan aktivitas yang tidak mendesak.

c. *Conscientiousness*

Conscientiousness adalah sifat kepribadian yang menggambarkan individu dalam tingkat kedisiplinan, tanggung jawab dan pengendalian diri untuk mencapai tujuan yang konsisten. Hal ini turut berperan dalam mempengaruhi perilaku *bedtime procrastination*. Penelitian (F. Kroese et al., 2014) menguraikan individu yang lebih disiplin, terorganisir, dan bertanggung jawab terhadap rutinitas hariannya termasuk waktu tidur adalah individu yang tingkat *Conscientiousness* lebih tinggi, begitu pula sebaliknya.

d. *Impulsivity*

Impulsivity ini mencerminkan adanya kecenderungan individu dalam bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Impulsif yang dilakukan cenderung membuat individu menuruti keinginan sesaat meskipun individu sadar akan dampak buruk dari tindakannya. Lemahnya sistem pengendalian diri dapat dikatakan bahwa individu memiliki tingkat impulsivitas yang tinggi dan menjadi pemicu munculnya *bedtime procrastination*

e. *General Procrastination Trait*

Kecenderungan umum individu dalam menunda menjadikan salah satu yang berpengaruh terhadap *bedtime procrastination*. Individu yang secara umum memiliki kebiasaan menunda dalam aspek atau kegiatan yang lain seperti menunda belajar, menunda makan, dan lain sebagainya akan cenderung menunda waktu tidurnya. Faktor ini

menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* bukan sekedar kebiasaan menunda waktu tidur pada malam hari, melainkan manifestasi dari pola perilaku proktastinasi atau menunda yang berulang dan lebih luas.

4. Dampak Perilaku Bedtime procrasrtination

Perilaku *bedtime procrasrtination* tidak hanya memberikan konsekuensi negatif yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik, melainkan berdampak juga pada psikologis. Perilaku ini terdapat beberapa dampak yang dijelaskan oleh (F. Kroese et al., 2014; F. M. Kroese et al., 2016), dampak tersebut meliputi:

a. *Sleep Insufficiency* (Kurang Tidur)

Kurang tidur terjadi ketika durasi tidur tidak memenuhi kebutuhan minimal tubuh. Penundaan tidur membuat waktu yang tersedia untuk tidur menjadi lebih singkat, sehingga tubuh tidak sempat menyelesaikan seluruh jam istirahat yang diperlukan. Kondisi kurang tidur menyebabkan tubuh terbangun dalam keadaan belum pulih karena proses pemulihan fisik tidak berlangsung secara optimal. Gejalanya biasanya berupa rasa berat pada tubuh, rasa mengantuk yang muncul sejak pagi, dan tubuh terasa tidak segar meskipun sudah tidur.

b. Kualitas Tidur yang Buruk

Kualitas tidur yang buruk merujuk pada kondisi tidur yang tidak terasa nyaman, tidak dalam, atau mudah terganggu. Penundaan tidur sering membuat seseorang masuk tidur dalam keadaan masih

terstimulasi atau belum rileks, sehingga proses masuk ke tidur dalam (*deep sleep*) menjadi terhambat. Akibatnya, tidur menjadi dangkal dan tidak menenangkan. Seseorang dapat terbangun lebih sering, merasa gelisah saat tidur, atau tidur terasa tidak nyenyak meskipun durasinya cukup.

c. *Daytime Fatigue* (Kelelahan pada Siang Hari)

Kelelahan siang hari adalah kondisi di mana energi tubuh tidak stabil setelah bangun tidur, sehingga tubuh mudah lelah dan sulit mempertahankan ketahanan fisik sepanjang hari. Penundaan tidur membuat tubuh tidak memperoleh kesegaran penuh pada malam hari, sehingga energi yang tersedia saat siang menjadi lebih rendah. Kelelahan ini biasanya ditandai dengan rasa lemas, sulit mempertahankan konsentrasi, sering menguap, dan menurunnya kesiapan tubuh menjalani aktivitas sehari-hari.

d. Gangguan Fungsi Kognitif

Gangguan fungsi kognitif muncul ketika otak tidak berfungsi optimal dalam proses mental seperti fokus, ingatan, kecepatan berpikir, dan pemahaman. Proses mental ini sangat bergantung pada kondisi otak yang segar, sehingga tidur yang tertunda membuat otak bekerja dalam keadaan kurang stabil. Dampaknya dapat berupa kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, pemrosesan informasi yang lebih lambat, serta penurunan kemampuan menyelesaikan tugas yang membutuhkan pemikiran jernih.

e. Risiko Kesehatan Jangka Panjang

Risiko kesehatan jangka panjang merujuk pada dampak kumulatif yang muncul ketika tubuh mengalami pola tidur yang tidak teratur dalam waktu lama. Penundaan tidur yang terus berulang dapat mengganggu keseimbangan berbagai sistem tubuh, seperti hormon, metabolisme, dan daya tahan tubuh. Secara jangka panjang, kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti gangguan metabolik, tekanan darah yang tidak stabil, atau menurunnya kekuatan imun tubuh.

Dampak ini biasanya muncul perlahan dan bersifat bertahap.

f. Penurunan Kesejahteraan Psikologis

Penurunan kesejahteraan psikologis terjadi ketika kondisi emosional seseorang menjadi kurang stabil akibat terganggunya proses pemulihan mental pada malam hari. Waktu tidur yang tertunda membuat otak tidak memiliki cukup kesempatan untuk merilekskan sistem emosional. Akibatnya, seseorang dapat lebih mudah merasa tertekan, lebih sensitif terhadap stres, mengalami *mood* yang tidak stabil, dan merasakan ketidaknyamanan psikologis dalam keseharian.

5. *Bedtime procrastination* dalam Prespektif Islam

Dalam perspektif Islam, *bedtime procrastination* atau kebiasaan menunda tidur tanpa alasan yang penting dipandang sebagai suatu perilaku yang bertentangan dengan prinsip menjaga keseimbangan waktu dan kebutuhan fitrah manusia. Islam menegaskan bahwa tidur merupakan

mekanisme pemulihan biologis dan spiritual yang telah Allah tetapkan sebagai nikmat dan kebutuhan dasar manusia. Hal ini ditegaskan dalam penjelasan bahwa Al-Qur'an banyak memuat referensi tentang tidur, termasuk penyebutan dalam Q.S. An-Naba ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat”. (QS. An-Naba : 9).

Tabel 2.3 Terjemah dan Makna Psikologis Q.S. An-Naba ayat 9

Lafadzh	Terjemah	Makna Psikologis
وَجَعَلْنَا	Dan Kami menjadikan	Menunjukkan bahwa tidur merupakan ketetapan Allah sebagai bagian dari kebutuhan manusia.
نَوْمَكُمْ	Tidurmu	Tidur merupakan kebutuhan biologis yang penting untuk memulihkan kondisi fisik dan psikologis.
سُبَاتًا	Untuk beristirahat	Menggambarkan fungsi tidur sebagai sarana pemulihan energi, menjaga kesehatan mental, dan mengoptimalkan fungsi kognitif.

Ayat tersebut menegaskan bahwa Allah SWT menjadikan tidur sebagai bentuk istirahat yang alami karena sesuai dengan fitrah dan kebutuhan manusia. Oleh sebab itu, tidur tidak boleh diabaikan, apalagi mengingat Islam telah menetapkan aturan yang menyeluruh untuk memastikan umat tetap memiliki kesempatan menjaga kesehatan (Anjani, 2025).

Kebiasaan menunda waktu tidur hingga larut malam tanpa keperluan yang bermanfaat, sebagaimana banyak terjadi pada fenomena modern seperti bermain gawai, menonton hiburan, atau aktivitas tanpa urgensi, bertentangan dengan tuntunan Rasulullah SAW. Sesuai ajaran Islam, manajemen waktu istirahat telah disampaikan melalui hadis yang melarang umat Islam untuk menunda tidur tanpa alasan yang mendesak. Nabi Muhammad SAW telah menyampaikan ajaran terkait dengan tidur yang benar, yang dituangkan dalam beberapa hadis. Berbagai riwayat hadist telah menjadi Sunnah Rasulullah SAW untuk diteladani dan ditiru. Salah satu anjuran Nabi mengenai tidur adalah hadis yang melarang umat Islam untuk menunda tidur hingga larut malam tanpa alasan yang mendesak. Seperti hadist yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad No. 18945 dalam Kitab Musnad yang berbunyi:

“Telah menceritakan kepada kami [Abdul Wahhab bin Abdul Majid] telah menceritakan kepada kami [Khalid] dari [Abu Minhal] dari [Abu Barzah] bahwa sesungguhnya Rasulullah membenci tidur sebelum shalat Isya dan tidak menyukai berkata-kata (ngobrol, ngerumpi) setelahnya (setelah Isya) [H.R. Imam Ahmad].”

Rasulullah SAW dalam riwayat tersebut menganjurkan untuk segera tidur pada malam hari. Penjelasan yang disampaikan Rasulullah SAW, dalam riwayat tersebut terlihat dengan jelas penggunaan kata “*membenci*” untuk menggambarkan nasihat dan pedoman beliau terhadap umat agar tidak melewatkan waktu malamnya ketika yang dilakukan tidak memberikan kebaikan dan kebermanfaatan (Almunawir, 2021).

Lebih lanjut, Islam sangat menekankan pentingnya menjaga hak tubuh terhadap istirahat dan keseimbangan. Menunda tidur hingga tubuh kelelahan dianggap sebagai tindakan yang tidak sesuai dengan tuntunan dalam Islam. Hal ini terlihat dari berbagai riwayat yang menegaskan bahwa tubuh memiliki hak yang harus dipenuhi dan tidak boleh diabaikan. Islam juga menekankan pentingnya memperoleh tidur yang cukup. Sebuah hadis yang tertulis dalam Sahih Al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda,

“Jika salah seorang di antara kalian merasa mengantuk saat salat, hendaklah ia pergi tidur sampai tidurnya selesai.”

Selain itu, Rasulullah SAW pernah memberi tahu salah satu sahabatnya (Ibnu Amr) yang sedang salat sepanjang malam,

“Salatlah dan tidurlah juga di malam hari, karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu.”

Dalam riwayat lain, ketika Rasulullah SAW memasuki Masjid dan mendapati seutas tali tergantung di antara dua pilarnya yang digunakan untuk memaksakan diri tetap terjaga, beliau melarang penggunaannya. Hadis yang diriwayatkan Aisyah RA dalam kitab Musnad Ahmad menceritakan bahwa Rasulullah menanggapi seorang wanita yang tidak tidur di malam hari karena terus beribadah dengan tidak setuju, dan menasihatinya untuk melakukan amal sesuai kemampuan karena Allah tidak pernah berhenti memberi pahala sampai manusia lelah melakukan perbuatan baik (Bahammam, 2011).

Dari keseluruhan ajaran tersebut, terlihat bahwa *bedtime procrastination* termasuk perilaku yang bertentangan dengan prinsip Islam mengenai keseimbangan hidup dan pemeliharaan tubuh. Menunda tidur

tanpa urgensi berarti mengabaikan mekanisme alami pemulihan tubuh dan pikiran, serta menurunkan kualitas ibadah yang dijalankan secara optimal. Islam mendorong umatnya untuk menata waktu dengan disiplin, tidak begadang tanpa keperluan yang bermanfaat, serta menjaga ritme tidur agar tetap selaras dengan fitrah dan hak tubuh. Dengan memahami dan menerapkan prinsip ini, tidur yang cukup bukan hanya menjadi kebutuhan biologis, tetapi juga bagian dari pemeliharaan diri dan bentuk ibadah yang sesuai dengan sunnah Rasulullah SAW.

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan pengaruh antara *self-regulation* sebagai variabel independen dan *bedtime procrastination* sebagai variabel dependen pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Secara teoretis, *self-regulation* dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai (Neal & Carey, 2005). Pada konteks perilaku tidur, *bedtime procrastination* muncul sebagai bentuk kegagalan regulasi diri, di mana individu menunda waktu tidur yang telah direncanakan tanpa adanya alasan eksternal yang kuat (F. Kroese et al., 2014). Individu dengan kemampuan *self-regulation* yang rendah cenderung kesulitan mengendalikan dorongan jangka pendek, seperti keinginan untuk bermain gadget, *me-time* atau melakukan aktivitas rekreatif lainnya, meskipun menyadari konsekuensi negatif yang akan muncul akibat kurang tidur. Sebaliknya, individu dengan *self-regulation* yang baik mampu

memprioritaskan kebutuhan jangka panjang, seperti menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, dibandingkan kesenangan sesaat.

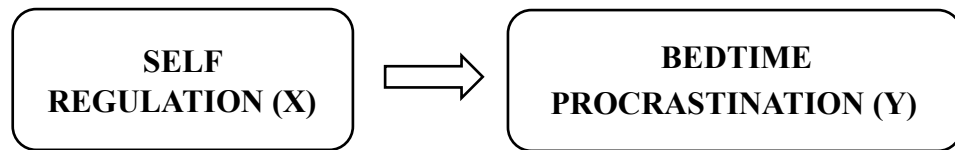
Hubungan antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination* telah banyak ditunjukkan dalam beberapa penelitian terdahulu. Penelitian (F. Kroese et al., 2014) menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku penundaan waktu tidur, di mana individu dengan regulasi diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menunda tidur. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang diperoleh oleh (Azzahra & Rusli, 2024) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *bedtime procrastination* yang ditunjukkan. (Widyasari, 2020) dalam penelitian menunjukkan hasil yang sama bahwa *self-regulation* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Syaf et al., 2025) pada mahasiswa dewasa awal juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *bedtime procrastination*. Mahasiswa yang mampu mengelola dorongan impulsif dan menetapkan tujuan secara jelas cenderung lebih konsisten dalam menjaga jadwal tidur yang sehat. Selain itu, (Ahmad, 2023) menemukan bahwa *self-regulation* tidak hanya berpengaruh langsung terhadap perilaku *bedtime procrastination*, tetapi juga berkontribusi secara tidak langsung terhadap kualitas tidur, di mana *bedtime procrastination* berperan sebagai mediator antara regulasi diri dan kualitas tidur individu. Hasil

ini mengindikasikan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme pengendalian internal yang efektif dalam mencegah perilaku penundaan tidur.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa *self-regulation* memiliki peran yang kuat dalam memengaruhi tinggi rendahnya perilaku *bedtime procrastination*. Dengan demikian, *self-regulation* menjadi faktor psikologis utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa Generasi Z dalam mengendalikan perilaku penundaan tidur. Ketika mahasiswa memiliki *self-regulation* yang baik, mereka cenderung mampu mengatur waktu, mengendalikan impuls, dan konsisten terhadap tujuan kesehatan jangka panjang, sehingga perilaku *bedtime procrastination* dapat ditahan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-regulation* akan meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda tidur, yang pada akhirnya berdampak pada durasi dan kualitas tidur.

Sejalan dengan hal tersebut, kerangka konseptual penelitian ini menegaskan adanya pengaruh negatif *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z. Hubungan ini tidak hanya didasarkan pada asumsi peneliti, tetapi diperkuat oleh berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dan juga sesuai dengan teori (F. Kroese et al., 2014) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang cukup tinggi antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination*, sehingga memberikan dasar yang kuat dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut, maka kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian disusun berdasarkan landasan teori, temuan empiris terdahulu, serta kerangka berpikir yang telah dijelaskan sebelumnya. *Self-regulation* dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang, sedangkan *bedtime procrastination* merupakan perilaku menunda waktu tidur secara sengaja tanpa adanya alasan eksternal yang kuat. Berdasarkan asumsi teoritis tersebut, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa generasi Z UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Pendekatan kuantitatif berfokus pada analisis data yang bersifat numerik atau berbentuk angka yang didapat dengan prosedur pengukuran dan diolah dengan analisis data sehingga memungkinkan peneliti untuk mengukur fenomena secara objektif dan sistematis (Azwar, 2018). Penelitian kuantitatif menekankan pada penggunaan data statistik untuk menguji hubungan antar variabel serta menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasikan berdasarkan hasil pengukuran yang terstandar.

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif diterapkan melalui analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi adalah analisis yang terdiri atas dua variabel utama yaitu variabel dependen dan variabel independen (Sahir, 2021). Regresi sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel X terhadap variabel Y sekaligus memprediksi arah hubungan keduanya berdasarkan data numerik. Teknik ini memungkinkan proses pengujian dilakukan secara objektif melalui penerapan analisis statistik yang terstandar. Pendekatan kuantitatif yang terstruktur tersebut membuat proses penelitian berjalan secara sistematis dari tahap awal hingga akhir, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara jelas, konsisten, dan sesuai.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ditetapkan untuk memberikan arah yang jelas terhadap fenomena yang akan dianalisis. Variabel penelitian dipahami sebagai segala hal dalam bentuk apa pun yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji sehingga menghasilkan informasi tentang objek tersebut, yang kemudian digunakan untuk menarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019). Dengan menetapkan variabel secara tepat, peneliti dapat mengetahui hubungan yang ingin diuji serta memastikan bahwa proses analisis berlangsung secara terarah dan sistematis.

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel independen atau variabel bebas merupakan faktor yang dalam penelitian berperan sebagai penyebab atau unsur yang menimbulkan terjadinya perubahan pada variabel lainnya. Variabel bebas dipahami sebagai variabel yang memengaruhi atau menjadi pemicu munculnya variabel dependen (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, variabel bebasnya adalah *Self-regulation*.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, sehingga keberadaannya menjadi akibat dari perubahan yang terjadi pada variabel independen. Variabel terikat dijelaskan sebagai variabel yang memperoleh pengaruh atau menjadi hasil

dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah *Bedtime procrastination*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Self-regulation* (X)

Self-regulation didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya agar sesuai dan konsisten dengan tujuannya.

2. *Bedtime procrastination* (Y)

Bedtime procrastination didefinisikan sebagai kegagalan individu untuk memulai tidur pada di waktu tidur biasanya tanpa adanya faktor eksternal yang menghalang individu untuk melakukannya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Pada penelitian ini, populasi menjadi bagian penting yang menentukan ruang lingkup generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2018). Populasi dipahami sebagai sebuah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki jumlah serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pengertian tersebut, populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang termasuk Generasi Z, yakni yang berada pada rentang kelahiran 1997–2012 dan tercatat sebagai mahasiswa pada periode 2021 hingga 2025. Jumlah

populasi ini tidak dapat diketahui secara pasti karena tidak tersedia data spesifik mengenai mahasiswa aktif dalam kategori tersebut, namun estimasi keseluruhan mahasiswa S1 berada pada kisaran 20.000-an orang sehingga angka tersebut menjadi acuan dalam menentukan perkiraan sampel penelitian.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil untuk mewakili populasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Menurut (Sugiyono, 2019), sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki populasi tersebut, dan sampel yang dipilih harus benar-benar representatif atau dapat mewakili keseluruhan populasi. Dengan demikian, pemilihan sampel harus dilakukan secara cermat agar data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi populasi secara akurat dan tidak menimbulkan bias dalam hasil penelitian.

Dalam menentukan jumlah sampel yang ideal, peneliti merujuk pada tabel penentuan sampel Krejcie & Morgan yang banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif (Krejcie & Morgan, 1970). Berdasarkan tabel Krejcie & Morgan, populasi sebesar kurang lebih 20.000 orang membutuhkan minimal sekitar 377 responden agar dapat dianggap representatif. Tabel Krejcie & Morgan disusun dengan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan sebesar 95%, sehingga jumlah sampel yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan dalam mewakili populasi penelitian. Berikut

merupakan Tabel Krejcie & Morgan yang sering dijadikan rujukan dalam penentuan jumlah sampel:

Tabel 3.1 Krejcie & Morgan

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

E. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menerapkan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk terpilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2019). Dengan teknik ini, tidak semua individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih, sehingga pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan kebutuhan penelitian. Teknik *non-probability sampling* dipilih karena penelitian ini menargetkan kelompok dengan karakteristik tertentu yang memiliki kondisi tertentu terkait penundaan tidur, sehingga pemilihan sampel secara acak tidak memungkinkan untuk menjamin kesesuaian karakteristik tersebut.

Jenis *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan khusus yang telah ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena penelitian ini memerlukan responden yang secara spesifik memenuhi karakteristik populasi yang dituju, yakni mahasiswa Gen-Z yang memiliki kondisi tertentu terkait pola tidur dan aktivitas sehari-hari. Dengan menggunakan *purposive sampling*, peneliti dapat memastikan bahwa informasi yang diperoleh benar-benar berasal dari individu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, kriteria pemilihan sampel diklasifikasikan menjadi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

1. Inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh calon responden agar dapat berpartisipasi dalam penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Termasuk dalam rentang usia Generasi Z (lahir 1997–2012).
- c. Pernah Menunda waktu tidur tanpa alasan yang mendesak.
- d. Melakukan penundaan waktu tidur meskipun sadar menunda tidur berdampak negatif

2. Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kondisi atau keadaan yang menyebabkan calon responden tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mahasiswa yang bekerja pada malam hari atau *shift* malam
- b. Mahasiswa yang diagnosis mengalami gangguan tidur
- c. Mahasiswa yang sedang sakit berat dan menjalani pengobatan yang mempengaruhi pola tidur.

Penentuan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini mengacu pada konsep *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh (F. Kroese et al., 2014). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* dikaji pada individu yang tidak memiliki hambatan nyata untuk tidur tepat waktu, tetapi gagal melakukannya, dan terjadi tanpa adanya keadaan eksternal yang menghalangi seseorang untuk tidur, serta dalam penelitian tersebut juga mengecualikan orang yang bekerja *shift* malam dan memiliki gangguan tidur. Selanjutnya, (F. M. Kroese et al., 2016) menyatakan bahwa individu dapat dikategorikan sebagai *bedtime procrastination* apabila memenuhi tiga karakteristik, yaitu adanya penundaan waktu tidur, tidak terdapat alasan yang valid untuk menunda tidur, dan individu menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Oleh karena itu, kriteria sampel dalam penelitian ini disusun untuk memastikan bahwa responden benar-benar merepresentasikan perilaku *bedtime procrastination*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi faktual mengenai variabel yang diteliti. Upaya yang dilakukan untuk mengetahui fenomena secara objektif harus melalui prosedur yang akurat dan terpercaya (Azwar, 2022). Berdasarkan pendekatan kuantitatif, khususnya metode survei, pengumpulan data umumnya menggunakan berbagai bentuk kuesioner sebagai instrumen utama. Kuesioner adalah bentuk instrumen dalam pengumpulan data penelitian yang cenderung relatif, fleksibel, dan mudah digunakan (Azwar, 2018). Menurut (Sugiyono, 2019) Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dengan memberikan serangkaian pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk mereka jawab. Kuesioner menjadi metode pengumpulan data yang efektif apabila peneliti sudah mengetahui secara jelas variabel yang hendak diukur serta memahami apa yang dapat diharapkan dari jawaban responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala ini cocok untuk digunakan mengukur sikap, persepsi, kecenderungan perilaku, dan pendapat partisipan terhadap suatu fenomena (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan dua instrumen dalam bentuk skala *Likert*, yaitu Skala *Self-regulation* dan Skala *Bedtime procrastination*. Kedua skala tersebut disusun untuk mengukur tingkat regulasi diri dan kecenderungan partisipan dalam menunda waktu tidur. Setiap instrumen menggunakan 5 pilihan jawaban sesuai dengan masing-masing skala yang digunakan. Pilihan jawaban tersebut mencerminkan tingkat kesesuaian

responden terhadap setiap pernyataan yang ada dalam kuesioner. Melalui penggunaan skala *Likert*, data yang diperoleh dapat dianalisis secara kuantitatif sehingga memberikan gambaran objektif mengenai hubungan antara variabel *self-regulation* dan *Bedtime procrastination*.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang diaplikasikan oleh peneliti untuk memperoleh data dari objek penelitian (Ardiawan et al., 2022). Instrumen harus mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara akurat, reliabel, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, Instrumen terdiri dari dua skala utama, yaitu skala untuk mengukur *Self-regulation* dan skala untuk mengukur *Bedtime procrastination*. Kedua alat ukur dalam penelitian ini diadaptasi menurut pedoman (Gudmundsson, 2009), yang meliputi proses konseptualisasi konstruk, penerjemahan instrumen ke dalam bahasa Indonesia, penyesuaian bahasa dan makna sesuai konteks budaya, penilaian oleh ahli bahasa (*expert judgment*), dan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas psikometrik alat ukur. Kedua instrumen dijelaskan sebagai berikut:

1. Instrumen *Self-Regulation*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *self-regulation* dalam penelitian ini adalah skala *Short Self-regulation Questionnaire (SSRQ)*. Peneliti melakukan adaptasi pada skala yang dikembangkan (Neal & Carey, 2005) dari teori milik Brown, Miller, dan Lawendowski. SSRQ merupakan alat ukur yang banyak digunakan untuk menilai kemampuan

individu dalam mengarahkan perilaku, mengendalikan dorongan, mengevaluasi tindakan, serta menyesuaikan perilaku dengan tujuan yang ingin dicapai. Berikut *blue print* skala *self-regulation*:

Tabel 3.2 Blue Print Short *Self-regulation* Questionnaire (SSRQ)

Aspek	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>	Jumlah item
Goal Setting	1, 4, 6, 11, 14, 15, 18, 23, 24. 25, 26, 27,	2, 3	14
<i>Impulse Control</i>	9, 10, 17, 20, 21, 29, 30, 31	5, 7, 8, 12, 13, 16, 19, 22, 28,	17
Total Jumlah	20	11	31

Instrumen yang digunakan dalam skala *self-regulation* disusun dalam bentuk skala Likert dengan 5 kategori jawaban. Skala ini memberikan peluang bagi responden untuk mengekspresikan tingkat persetujuan mereka secara lebih beragam. Lima pilihan jawaban yang disediakan meliputi: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Setiap pernyataan dalam kuesioner terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable* yang dirancang untuk menangkap kecenderungan regulasi diri dari berbagai sisi. Pemberian skor pada setiap respons disesuaikan dengan sifat item, sehingga penilaian menjadi lebih objektif dan sistematis. Skema penskoran lengkap untuk tiap jenis pernyataan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Skor Jawaban Short *Self-regulation* Questionnaire (SSRQ)

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

2. Instrumen Bedtime procrastination

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *bedtime procrastination* yang diadaptasi peneliti dari *Bedtime Procrastination Scale (BPS)* yang dikembangkan oleh (F. Kroese et al., 2014). Instrumen ini terdiri dari 9 item, dengan komposisi 5 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*, sehingga dapat memberikan gambaran terkait kecenderungan menunda waktu tidur dari berbagai aspek perilaku. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert dengan lima pilihan, mulai dari skor 1 (tidak pernah), skor 2 (jarang), skor 3 (kadang-kadang), skor 4 (sering), dan skor 5 (sangat sering). Penggunaan rentang ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran frekuensi perilaku menunda tidur secara lebih akurat dan terukur.

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan atau kesahihan dari suatu instrumen. Sebuah instrumen yang dinyatakan valid harus memiliki kemampuan untuk mengukur hal yang memang hendak diukur (Arikunto, 2013). Dengan kata lain, instrumen yang valid mampu memberikan gambaran yang tepat mengenai konsep atau variabel yang ingin diteliti. Pada penelitian ini, pengujian validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pada skala penelitian benar-benar mencerminkan aspek-aspek yang terkait dengan variabel yang diukur

Dalam menilai validitas instrumen, digunakan metode *correlate bivariate* yaitu mengorelasikan skor masing-masing item dengan skor total variabel sesuai jenis instrumen yang digunakan. Adapun metode *correlate bivariate* ini dilakukan dengan memperhatikan nilai yang muncul pada tabel *correlation*, khususnya pada kolom total item atau nilai r hitung setiap butir. Proses penilaiannya dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel atau dengan membandingkan nilai p -value dengan nilai α sebesar 0,05 atau taraf kesalahan 5% (Machali, 2021). Untuk cara menentukan suatu item valid atau tidak adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai r hitung $> r$ tabel atau nilai p -value $< \alpha$ (0,05), maka item dalam instrumen dinyatakan valid.
- b. Jika nilai r hitung $< r$ tabel atau nilai p -value $\geq \alpha$ (0,05), maka item dalam instrumen dinyatakan tidak valid.

Menurut (Singarimbun dan Effendi dalam Utari, 2018), sampel untuk uji validitas dan reliabilitas minimal 30 responden untuk distribusi nilai lebih stabil dan mendekati kurva normal. Dengan pengujian yang dilakukan kepada 30 responden maka nilai r -tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,361. Nilai tersebut menjadi pembanding untuk menentukan apakah setiap item pada instrumen dapat dinyatakan valid atau tidak. Pada pengujian ini, analisis data dengan metode *correlate bivariate* dilakukan dengan bantuan *Software*. Berdasarkan hasil tersebut, validitas setiap instrumen kemudian dijabarkan sebagai berikut:

a. *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*

Instrumen *Short Self-regulation Questionnaire (SSRQ)* terdiri atas 31 item yang diuji dengan membandingkan nilai r -hitung hasil pengolahan data dengan r -tabel sebesar 0,361 atau membandingkan nilai p -value dengan nilai α sebesar 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan, sebanyak 27 item memiliki nilai r -hitung $>$ nilai r -tabel dan nilai p -value $<$ 0,05 sehingga dinyatakan valid, sedangkan 4 item lainnya nilai r -hitung $<$ nilai r -tabel dan nilai p -value $\geq$ 0,05 sehingga dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, 27 item yang memenuhi kriteria validitas tersebut selanjutnya digunakan dalam proses analisis penelitian. Rincian hasil uji validitas setiap item SSRQ disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)

Aspek	Item Valid		Item Gugur		Jumlah item valid
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	
<i>Goal Setting</i>	1, 4, 6, 11, 14, 15, 18, 23, 24, 25, 26, 27,	2, 3	-	-	14
<i>Impulse Control</i>	9, 10, 20, 21, 29, 30, 31	5, 7, 8, 12, 13	17	16, 19, 22, 28	12
Total Jumlah					26

b. Bedtime Procrastination

Instrumen *Bedtime procrastination (BPS)* terdiri atas 9 item yang diuji dengan membandingkan nilai r -hitung dengan nilai r -tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5% dan membandingkan nilai p -value dengan nilai α dengan nilai 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan, seluruh item memiliki nilai r -hitung $>$ nilai r -tabel dan nilai p -value $\geq$ 0,05 sehingga seluruhnya dinyatakan valid. Oleh karena itu, seluruh item pada instrumen BPS layak dan dapat digunakan secara keseluruhan dalam tahap analisis selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena

instrumen tersebut telah memenuhi kriteria sebagai instrumen yang baik (Arikunto, 2013). Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil pengukuran yang konsisten ketika digunakan berulang kali pada kondisi yang relatif sama. Dengan demikian, reliabilitas menekankan pada kestabilan suatu alat ukur dalam menghasilkan data. Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *Software*. Penilaian kelayakan instrumen ditentukan berdasarkan nilai *Cronbach's alpha*. Adapun nilai *Cronbach's Alpha* yang digunakan untuk menentukan tingkat reliabilitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kategori Cronbach's Alpha

Kategori	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>
Sangat Reliabel	$\geq 0,9$
Reliabel	0,8 – 0,89
Cukup Reliabel	0,7 – 0,79
Kurang Reliabel	0,6 – 0,69
Tidak Reliabel	0,5 – 0,59
Sangat Tidak Reliabel	$< 0,5$

Sumber: (Machali, 2021)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala *Short Self-regulation Questionnaire (SSRQ)* yang terdiri atas 26 item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,921, yang termasuk dalam kategori sangat reliabel, sehingga instrumen tersebut memiliki konsistensi pengukuran yang sangat tinggi. Sementara itu, skala *Bedtime procrastination (BPS)* dengan

jumlah 9 item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,900, yang juga berada pada kategori sangat reliabel. Temuan ini menegaskan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi pengukuran yang sangat tinggi, sehingga layak digunakan pada tahap analisis selanjutnya. Rincian hasil uji reliabilitas masing-masing skala disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	<i>N of Items</i>	Nilai <i>Cronbach's alpha</i>	Kategori
SSRQ	26	0,921	Sangat Reliabel
BPS	9	0,9	Sangat Reliabel

I. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap penting untuk mengolah dan menafsirkan data mentah sehingga menghasilkan temuan yang bermakna sesuai tujuan penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga seluruh proses pengolahan data dilakukan melalui perhitungan statistik. Analisis dilakukan secara bertahap untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat statistik dan hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara tepat.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan uraian awal mengenai data penelitian yang telah dikumpulkan selama proses penelitian. Teknik ini bertujuan untuk memaparkan kecenderungan skor, sebaran data, serta kategori tingkat variabel yang diteliti. Data mentah yang diperoleh dari

responden kemudian diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. *Mean* (Rata-rata)

Mean diterapkan untuk melihat nilai tengah dari sebaran skor pada setiap variabel. Perhitungan *Mean* untuk skala *Likert* dilakukan berdasarkan skor tertinggi, skor terendah, dan jumlah item pada instrumen. Rumus menentukan *mean* hipotetik:

$$Mean = \frac{1}{2} \times (\text{Maksimum} + \text{Minimum})$$

b. Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi digunakan untuk mengetahui tingkat penyebaran skor dari *mean*. Rumus SD untuk skala *Likert* adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} \times (\text{Maksimum} - \text{Minimum})$$

c. Kategorisasi

Kategorisasi diperlukan dalam mengelompokkan tingkat variabel (tinggi, sedang, dan rendah) berdasarkan hasil distribusi data.

Pada penelitian ini digunakan tiga kategori seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Standar Kategorisasi

Kategori	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

2. Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji terlebih dahulu agar memenuhi asumsi dasar dalam analisis regresi. Uji asumsi yang digunakan yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah pada model regresi yang digunakan, variabel pengganggu atau residual mengikuti distribusi yang bersifat normal (Ghozali, 2018). Pengujian ini penting dilakukan karena model regresi yang baik mengharuskan data *residual* tersebar secara normal sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan dengan tepat. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji statistik maupun pola penyebaran grafik normal *probability plot*. Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas menunjukkan angka $> 0,05$, maka data dianggap memiliki distribusi yang normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Menurut (Sahir, 2021), tujuan uji linearitas untuk memperlihatkan bahwa rata-rata dari hasil yang dari data kelompok sampel termasuk dalam sebuah garis yang lurus. Dengan begitu, Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah antara variabel independen dan variabel dependen terdapat hubungan yang bersifat linear. Pengujian ini diperlukan agar

model regresi yang digunakan sesuai dengan karakteristik hubungan antar variabel dan mampu memberikan hasil analisis yang akurat. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan melalui nilai *Sig. Deviation from Linearity* yang diperoleh dari analisis statistik. Apabila nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* menunjukkan angka $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dependen dan variabel independen. Namun, apabila nilai signifikansi berada $< 0,05$, maka hubungan yang terbentuk tidak bersifat linear dan dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel dependen dan variabel independen.

3. Uji Hipotesis

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam model penelitian yang hanya melibatkan satu variabel bebas. Pada penelitian ini, regresi linier sederhana diterapkan untuk melihat sejauh mana *self-regulation* berpengaruh terhadap *Bedtime procrastination*. Analisis ini menghasilkan dua bentuk pengujian utama, yaitu uji t untuk melihat signifikansi pengaruh variabel, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen.

a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Regresi linier sederhana bertujuan untuk menilai apakah variabel independen memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel

dependen. Penilaian dilakukan melalui nilai signifikansi (*p-value*) pada tabel koefisien hasil analisis regresi. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh berada $< 0,05$, maka variabel independen dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan, sehingga hipotesis penelitian ditolak. Dengan demikian, analisis regresi linear sederhana menjadi dasar untuk memutuskan ada atau tidaknya pengaruh variabel dalam model regresi.

b. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel independen mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen (Sahir, 2021). Nilai R^2 berada pada rentang 0 hingga 1, di mana semakin tinggi nilai R^2 , semakin besar pula kontribusi variabel independen dalam memengaruhi variabel dependen. Sebaliknya, nilai R^2 yang mendekati 0 menunjukkan bahwa variabel independen hanya memberikan pengaruh yang kecil terhadap variabel dependen. Dengan demikian, koefisien determinasi memberikan informasi kuantitatif mengenai seberapa besar *self-regulation* dapat menjelaskan variasi *bedtime procrastination*, sekaligus memperkuat hasil yang diperoleh dari uji t dalam analisis regresi linier sederhana.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri berbasis keislaman yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia serta secara akademik mengikuti kebijakan nasional pendidikan tinggi. Universitas ini berlokasi di Jalan Gajayana No. 50, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, yang dikenal sebagai kawasan strategis dengan lingkungan pendidikan yang kondusif. Secara historis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri pada tahun 1961 sebagai Fakultas Tarbiyah cabang IAIN Sunan Ampel Surabaya, kemudian berkembang menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang pada tahun 1997, dan resmi bertransformasi menjadi universitas pada tahun 2004. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengusung sistem pendidikan yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan umum dengan nilai-nilai keislaman, sehingga membentuk lingkungan akademik yang holistik dan terstruktur. Selain itu, universitas ini didukung oleh berbagai fasilitas pendidikan yang memadai, seperti ruang perkuliahan, perpustakaan, serta sarana penunjang lainnya, sehingga mampu menunjang kegiatan akademik dan penelitian secara optimal.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dalam kurun waktu kurang lebih dua bulan, yaitu mulai tanggal 23 Februari hingga 20 April 2026. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berbasis *Google Form* yang disebarakan kepada responden melalui tautan (*link*) maupun kode QR (*barcode*). Proses penyebaran dilakukan secara daring (*online*) dan luring (*offline*). Secara daring, kuesioner disebarakan melalui media komunikasi seperti grup *WhatsApp* dan pesan siaran maupun pesan pribadi. Sementara itu, secara luring, penyebaran dilakukan secara langsung di lingkungan kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan memanfaatkan kode QR yang dapat dipindai oleh responden.

3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 398 responden. Penentuan subjek penelitian ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memperoleh gambaran empiris terkait perilaku *bedtime procrastination* dan *self-regulation* pada mahasiswa. Selain itu, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria representatif dalam penelitian kuantitatif, sehingga data yang diperoleh diharapkan mampu menggambarkan kondisi secara umum. Karakteristik responden dalam penelitian ini diklasifikasikan berdasarkan beberapa kategori, yaitu jenis kelamin dan tahun angkatan.

Pengelompokan ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi responden dalam penelitian.

a. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	182	45,73%
Perempuan	216	54,27%
Total	398	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 216 orang atau sebesar 54,27%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 182 orang atau sebesar 45,73% dari total keseluruhan responden.

b. Responden Berdasarkan Angkatan

Karakteristik responden berdasarkan tahun angkatan ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Tahun Angkatan

Tahun Angkatan	Jumlah	Persentase
2021	11	2,76%
2022	174	43,72%
2023	101	25,38%
2024	62	15,58%
2025	44	11,06%
Total	398	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari angkatan 2022 dengan jumlah 174 orang atau sebesar 43,72%. Selanjutnya diikuti oleh angkatan 2023 sebanyak 101 responden atau 25,38%, angkatan 2024 sebanyak 62 responden atau 15,58%, dan angkatan 2025 sebanyak 44 responden atau 11,06%. Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berasal dari angkatan 2021 yaitu sebanyak 11 responden atau sebesar 2,76% dari total keseluruhan responden.

4. Hambatan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi oleh peneliti selama proses pengumpulan data. Salah satu hambatan yang muncul adalah kurangnya konsistensi responden dalam mengisi kuesioner, di mana terdapat kemungkinan responden mengisi instrumen dengan tingkat ketelitian yang berbeda-beda. Hal ini berkaitan dengan kondisi individu responden yang tidak selalu sama saat mengisi kuesioner, seperti tingkat fokus dan pemahaman terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Selain itu, hambatan lain yang dihadapi adalah waktu pengumpulan data yang relatif cukup panjang. Meskipun penyebaran kuesioner telah dilakukan secara sistematis melalui berbagai media, proses memperoleh jumlah responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian tetap memerlukan waktu yang tidak singkat. Hal ini disebabkan oleh perbedaan waktu luang dan kesediaan responden dalam mengisi kuesioner.

Hambatan berikutnya berkaitan dengan variasi interpretasi responden terhadap item pernyataan dalam kuesioner. Perbedaan pemahaman terhadap maksud pernyataan dapat memengaruhi jawaban yang diberikan, sehingga berpotensi menimbulkan variasi data yang cukup beragam. Kondisi ini merupakan hal yang umum terjadi dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan instrumen berbasis *self-report*. Meskipun terdapat beberapa hambatan tersebut, secara umum proses penelitian tetap dapat berjalan dengan baik sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan, sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk menyajikan gambaran umum mengenai kondisi data pada masing-masing variabel penelitian, yaitu *self-regulation* dan *bedtime procrastination* pada responden. Penyajian data dilakukan melalui pengolahan statistik deskriptif guna mengetahui kecenderungan nilai yang diperoleh. Adapun analisis deskriptif dilakukan sebagai berikut:

a. Skor Rata-Rata dan Standar Deviasi Empirik

Analisis rata-rata dan standar deviasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran umum kecenderungan data pada masing-masing variabel penelitian, yaitu *self-regulation* dan *bedtime procrastination*. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program

software sehingga diperoleh nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi pada setiap variabel. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Skor Empirik dan Skor Hipotetik

		Empirik				Hipotetik			
	N	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
SSRQ	398	63	122	91	9,79	26	130	78	17,33
BPS	398	12	43	27	5,96	9	45	27	6

Berdasarkan hasil perhitungan secara empirik, dapat dijelaskan bahwa variabel *self-regulation* (X) memiliki nilai minimum sebesar 63 dan maksimum sebesar 122 dengan nilai *mean* atau rata-rata tingkat *self-regulation* responden sebesar 91,68 dan standar deviasi sebesar 9,79. Sementara itu, variabel *bedtime procrastination* (Y) memiliki nilai minimum sebesar 12, maksimum sebesar 43 dan nilai *mean* atau rata-rata tingkat *bedtime procrastination* responden sebesar 27,18, serta standar deviasi sebesar 5,96.

Kemudian berdasarkan hasil perhitungan secara hipotetik, variabel *self-regulation* (X) memiliki nilai minimum sebesar 26 dan nilai maksimum sebesar 130 dengan nilai *mean* atau rata-rata sebesar 78 serta nilai standar deviasi sebesar 17,33. Sedangkan, variabel *bedtime procrastination* (Y) memiliki nilai minimum sebesar 9, nilai maksimum sebesar 45, dan nilai *mean* atau rata-rata sebesar 27, serta nilai standar deviasi sebesar 6.

b. Kategorisasi

Kategorisasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengelompokkan tingkat variabel *self-regulation* dan *bedtime procrastination* ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Adapun kategorisasi untuk masing-masing variabel disajikan dalam tabel berikut:

1) *Self-regulation*

Tabel 4.4 Kategorisasi Empirik *Self-Regulation*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	11,3	11,3	11,3
	Sedang	298	74,9	74,9	86,2
	Tinggi	55	13,8	13,8	100,0
	Total	398	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil kategorisasi secara empirik variabel *self-regulation*, diketahui bahwa responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 45 responden. Selanjutnya, responden berada pada kategori sedang berjumlah 298 responden, sedangkan responden pada kategori tinggi berjumlah 55 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari 398 responden, tingkat *self-regulation* yang dimiliki berada pada kategori yang berbeda. Terdapat 11,3% responden pada kategori rendah, 74,9% responden pada kategori sedang, dan 13,8% responden pada kategori tinggi. Adapun

kategorisasi *self-regulation* secara hipotetik ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik *Self-Regulation*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	0	0	0	0
	Sedang	264	66,3	66,3	66,3
	Tinggi	134	33,7	33,7	100,0
	Total	398	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil kategorisasi secara hipotetik variabel *self-regulation*, diketahui bahwa tidak ada responden pada kategori rendah. Selanjutnya, responden berada pada kategori sedang berjumlah 264 responden, sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 134 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari 398 responden, tingkat *self-regulation* yang dimiliki berada pada kategori yang berbeda. Tidak terdapat responden pada kategori rendah, 66,3% responden pada kategori sedang, dan 33,7% responden pada kategori tinggi.

2) *bedtime procrastination*

Tabel 4.6 Kategorisasi Empirik *Bedtime Procrastination*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	67	16,8	16,8	16,8
	Sedang	269	67,6	67,6	84,4
	Tinggi	62	15,6	15,6	100,0

Total	398	100,0	100,0	
-------	-----	-------	-------	--

Berdasarkan hasil kategorisasi secara empirik variabel *bedtime procrastination*, diketahui bahwa responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 67 responden. Selanjutnya, responden pada kategori sedang berjumlah 269 responden, sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 62 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari 398 responden, tingkat *bedtime procrastination* yang dimiliki berada pada kategori yang berbeda. Terdapat 16,8% responden pada kategori rendah, 67,6% responden pada kategori sedang, dan 15,6% responden pada kategori tinggi. Selanjutnya, kategorisasi hipotetik *bedtime procrastination* ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Hipotetik *Bedtime Procrastination*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	162	40,7	40,7	40,7
	Sedang	156	39,2	39,2	79,9
	Tinggi	80	20,1	20,1	100,0
	Total	398	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil kategorisasi secara hipotetik variabel *bedtime procrastination*, diketahui bahwa responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 162 responden. Selanjutnya, responden pada kategori sedang berjumlah 156 responden,

sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 80 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari 398 responden, tingkat *bedtime procrastination* yang dimiliki berada pada kategori yang berbeda. Terdapat 40,7% responden pada kategori rendah, 39,2% responden pada kategori sedang, dan 20,1% responden pada kategori tinggi

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini dilakukan sebagai prasyarat sebelum melakukan analisis regresi linier sederhana. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi-asumsi dasar dalam analisis regresi, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara tepat. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui bantuan *software*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$. Adapun hasil pengujian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		398
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,67440319
Most Extreme Differences	Absolute	,044
	Positive	,044
	Negative	-,020
Test Statistic		,044
Asymp. Sig. (2-tailed)		,058 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,058. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan pada tahap analisis selanjutnya.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-regulation* (X) dan *bedtime procrastination* (Y). Pengujian dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* pada program SPSS. Hubungan antar variabel dikatakan

linear apabila nilai signifikansi pada *Linearity* $< 0,05$. Adapun hasil uji linearitas ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BPS	*Between(Combined)	6503,769	53	122,713	5,549	,000
SSRQ	Groups					
	Linearity	5436,507	1	5436,507	245,840	,000
	Deviation from Linearity	1067,262	52	20,524	,928	,617
Within Groups		7607,206	344	22,114		
Total		14110,975	397			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*, diperoleh nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,617, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-regulation* (X) dan *bedtime procrastination* (Y) bersifat linear.

3. Uji Hipotesis (Analisis Regresi Sederhana)

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination*. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t dan koefisien determinasi (R^2) dengan bantuan *software*.

a. Analisis Regresi Linear sederhana

Analisis Regresi Linear sederhana digunakan untuk mengetahui apakah variabel *self-regulation* (X) berpengaruh secara signifikan terhadap *bedtime procrastination* (Y). Kriteria pengujian adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka hipotesis diterima. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	61,810	2,211		27,961
	SSRQ	-,378	,024	-,621	-15,754

a. Dependent Variable: BPS

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self-regulation* (X) terhadap *bedtime procrastination* (Y). Dengan demikian, penelitian ini H1 diterima dan H0 ditolak. Semetara itu, berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh constant (a) sebesar -0,378. Apabila variabel *self-regulation* bersifat tetap atau tidak memberikan pengaruh, maka variabel *bedtime procrastination* akan tetap memiliki nilai sebesar -0,378 yang berarti setiap kenaikan nilai *self-regulation* sebesar 1 poin, maka nilai *bedtime*

procrasrtination diprediksi akan menurun sebesar 0,378 poin. Nilai tersebut juga menunjukkan bahwa arah pengaruh variabel *self-regulation* terhadap *bedtime procrasrtination* bersifat negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation*, maka tingkat *bedtime procrasrtination* akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila *self-regulation* menurun, maka *bedtime procrasrtination* akan meningkat.

b. Uji Koefisiensi Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel *self-regulation* terhadap *bedtime procrasrtination*. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate
1	,621 ^a	,385	,384	4,68030
a. Predictors: (Constant), SSRQ				
b. Dependent Variable: BPS				

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel di atas, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,385. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 38,5% terhadap *bedtime procrasrtination*. Sedangkan sisanya sebesar 61,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Regulation* Mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat *self-regulation* mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebanyak 264 mahasiswa (66,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan 134 mahasiswa (33,7%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Generasi Z telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik dalam mengontrol perilaku, emosi, dan mengarahkan diri terhadap tujuan tertentu, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil dalam berbagai situasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z sebenarnya telah mampu memahami prioritas dan tanggung jawabnya, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi kontrol diri ketika menghadapi distraksi maupun tekanan dari lingkungan sekitar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra & Rusli, 2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self-regulation* pada kategori sedang, di mana mahasiswa telah mampu mengatur perilaku dan tujuan hidupnya, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi pengendalian diri pada situasi tertentu.

Self-regulation merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai (Neal & Carey, 2005). Mahasiswa Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dibanding generasi sebelumnya karena tumbuh di era digital yang serba cepat, instan, dan penuh distraksi. Kondisi tersebut membentuk pola perilaku dan gaya hidup yang memengaruhi kemampuan regulasi diri mereka. Generasi Z cenderung terbiasa dengan *instant gratification* atau keinginan memperoleh kepuasan secara cepat, sehingga lebih mudah terdistraksi dan berperilaku impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Sholikhah, 2025). Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat individu terbiasa melakukan *multitasking* digital dan menerima *overstimulation* dari berbagai informasi yang terus muncul. Akibatnya, fokus perhatian menjadi mudah terpecah, disiplin diri lebih sulit dipertahankan, dan kemampuan mengendalikan impuls menjadi lebih fluktuatif. Ketika individu terlalu sering terpapar stimulus instan dari media digital, maka kapasitas pengendalian dirinya dapat mengalami penurunan karena kontrol diri digunakan terus-menerus untuk menghadapi berbagai distraksi tersebut.

Fenomena tersebut dapat menjelaskan mengapa mayoritas sebesar 66,3% mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Mahasiswa sebenarnya telah memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku dan memahami tujuan hidupnya, tetapi kemampuan tersebut sering kali terganggu oleh stimulus digital yang terus hadir dalam kehidupan

sehari-hari. Media sosial, notifikasi aplikasi, video pendek, serta algoritma digital yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna menyebabkan individu mudah kehilangan kontrol terhadap waktu dan aktivitasnya. Kondisi tersebut membuat mahasiswa kesulitan mempertahankan fokus, konsistensi perilaku, dan disiplin diri secara optimal. Namun pada Generasi Z, derasnya paparan digital membuat proses pengendalian diri menjadi lebih menantang karena individu terus-menerus dihadapkan pada berbagai bentuk hiburan dan distraksi yang mudah diakses kapan saja.

Selain dipengaruhi oleh teknologi digital, *self-regulation* mahasiswa Generasi Z juga dipengaruhi oleh berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga organisasi, relasi sosial, tuntutan produktivitas, hingga kebutuhan mempertahankan eksistensi di media sosial. Banyaknya tuntutan tersebut membuat mahasiswa harus mampu mengatur waktu, emosi, dan energi psikologis secara seimbang. Namun dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mampu mempertahankan kestabilan regulasi diri secara optimal. (Zimmerman, 1990) menjelaskan bahwa *self-regulation* tidak hanya berkaitan dengan kontrol perilaku, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola motivasi dan kondisi emosional ketika menghadapi tekanan tertentu. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri mahasiswa Generasi Z bersifat dinamis dan mudah mengalami fluktuasi tergantung kondisi psikologis maupun lingkungan yang dihadapi.

Self-regulation juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi individu. Generasi Z dikenal lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, tetapi di sisi lain juga rentan mengalami *overthinking*, *academic burnout*, serta tekanan psikologis akibat paparan sosial digital yang tinggi. *Overthinking* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk memikirkan suatu permasalahan secara berulang-ulang tanpa memperoleh penyelesaian atau solusi yang jelas (Heriyani et al., 2025). Pada mahasiswa Generasi Z, *overthinking* sering muncul akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, tuntutan untuk terus produktif, hingga kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui media digital. Kondisi tersebut dapat membuat individu lebih sulit mengelola emosi secara adaptif, menurunkan kemampuan pengambilan keputusan, serta menghambat proses pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu mengalami stres atau kelelahan emosional, kemampuan regulasi dirinya cenderung menurun sehingga lebih mudah terdorong melakukan perilaku impulsif maupun kehilangan kontrol terhadap aktivitas sehari-hari. Banyak mahasiswa Generasi Z yang akhirnya menjadikan gadget dan media sosial sebagai bentuk *emotional coping* untuk memperoleh hiburan, relaksasi, atau pelarian sementara dari tekanan yang dirasakan. Namun penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat menyebabkan individu semakin sulit mempertahankan disiplin diri dan kontrol perilaku secara optimal. Kondisi ini memperlihatkan bahwa regulasi diri pada Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengontrol

tindakan, tetapi juga kemampuan mengelola emosi, stres, dan tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Gambaran tersebut tercermin pada hasil kategorisasi, di mana pada kategori tinggi terdapat sebanyak 134 mahasiswa (33,7%) yang menunjukkan kemampuan *self-regulation* yang baik. Mahasiswa pada kategori ini cenderung mampu mengontrol perilaku, mengatur waktu, mempertahankan fokus, serta menyesuaikan tindakannya dengan tujuan jangka panjang yang dimiliki. Individu dengan regulasi diri tinggi biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi perilaku, serta mempertahankan disiplin meskipun berada di tengah banyak distraksi digital. Sementara itu, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 264 mahasiswa (66,3%). Kategori ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik, tetapi belum sepenuhnya stabil dalam berbagai kondisi. Individu pada kategori sedang biasanya mampu memahami tujuan dan tanggung jawabnya, namun terkadang masih mengalami kesulitan mempertahankan kontrol perilaku ketika menghadapi distraksi, tekanan emosional, maupun kelelahan mental. Tidak ditemukannya kategori rendah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang telah memiliki kapasitas regulasi diri yang cukup baik, meskipun belum seluruhnya optimal dalam penerapannya sehari-hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* mahasiswa Generasi Z

dipengaruhi oleh karakteristik digital Generasi Z, tuntutan perkembangan mahasiswa, kronotipe individu, serta kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

2. Tingkat *Bedtime Procrasrtination* Mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat *bedtime procrasrtination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebanyak 162 mahasiswa (40,7%) berada pada kategori rendah, 156 mahasiswa (39,2%) berada pada kategori sedang, dan 80 mahasiswa (20,1%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengontrol kebiasaan tidur dan tidak selalu melakukan penundaan waktu tidur secara berlebihan. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi, sehingga menunjukkan bahwa perilaku menunda waktu tidur tetap menjadi fenomena yang cukup sering ditemukan pada mahasiswa Generasi Z. *Bedtime procrasrtination* merupakan perilaku menunda tidur yang dilakukan individu secara sadar meskipun individu tersebut mengetahui akan dampak buruk yang dihasilkan (F. Kroese et al., 2014). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya memahami pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan maupun aktivitas sehari-hari, tetapi tetap

memilih menunda waktu tidur karena adanya dorongan tertentu yang dianggap lebih menyenangkan atau memberikan kenyamanan psikologis.

Salah satu faktor internal yang memengaruhi *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z adalah *self-regulation*. Kegagalan *self-regulation* atau *self-regulation failure* merupakan perilaku individu yang secara sadar dalam melakukan penundaan waktu tidur untuk memperoleh kesenangan jangka pendek, meskipun individu tersebut menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut. (Indriani & Suryadi, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, mengatur prioritas, serta mempertahankan disiplin diri terhadap waktu tidur. Mahasiswa Generasi Z yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan kontrol diri cenderung lebih mudah menunda tidur demi melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan instan, seperti bermain gadget, menonton video, *scrolling* media sosial, atau melakukan aktivitas hiburan lainnya. Selain itu, faktor internal lain yang turut memengaruhi *bedtime procrastination* adalah kebutuhan *psychological escape* dan *me time*. Banyak mahasiswa menggunakan malam hari sebagai waktu untuk *healing*, relaksasi, mencari hiburan, maupun pelarian sementara dari tekanan akademik dan aktivitas yang padat sepanjang hari. Akibatnya, mahasiswa merasa malam hari merupakan satu-satunya waktu untuk menikmati hidup dan memperoleh kebebasan pribadi setelah menjalani berbagai tuntutan pada siang hari. Fenomena ini dikenal sebagai *revenge bedtime*

procrasrtination, yaitu kondisi ketika individu sengaja menunda tidur untuk memperoleh kembali waktu pribadi yang dirasa hilang akibat kesibukan sehari-hari.

Terdapat faktor internal selain dari *self-regulation*, *bedtime procrasrtination* pada mahasiswa Generasi Z juga berkaitan dengan biologis individu yaitu kronotipe. Banyak mahasiswa memiliki kecenderungan *evening chronotype*, yaitu kondisi ketika individu lebih aktif dan produktif pada malam hari dibanding pagi hari. Kronotipe ini merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi gangguan tidur dan kinerja akademik mahasiswa (Imam et al., 2024). Kronotipe malam menyebabkan individu merasa lebih nyaman melakukan aktivitas pada malam hari sehingga waktu tidur menjadi semakin larut. Selain itu, paparan cahaya dari layar gadget pada malam hari juga dapat memengaruhi ritme biologis tubuh dan menyebabkan jam tidur menjadi bergeser. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sulit tidur lebih awal meskipun sudah merasa lelah. Akibatnya, perilaku menunda tidur menjadi semakin sering dilakukan dan pola tidur menjadi tidak teratur.

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang memengaruhi *bedtime procrasrtination* pada mahasiswa Generasi Z, salah satunya adalah perkembangan teknologi digital dan media sosial. Mahasiswa Generasi Z hidup di era digital yang memungkinkan akses hiburan diperoleh secara cepat dan tanpa batas waktu. Kondisi tersebut membuat mahasiswa lebih mudah terlibat dalam aktivitas digital pada

malam hari, seperti *scrolling* media sosial, menonton video, *binge watching*, bermain *game*, maupun aktivitas *online* lainnya. Fenomena *doomscrolling* membuat individu terus melakukan *scrolling* tanpa menyadari waktu yang telah berlalu sehingga waktu tidur menjadi semakin tertunda. Selain itu, algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna juga membuat mahasiswa semakin sulit menghentikan aktivitas digitalnya pada malam hari. Akibatnya, individu tetap terjaga hingga larut malam meskipun tubuh sebenarnya sudah merasa lelah. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memiliki pengaruh besar terhadap pola tidur mahasiswa Generasi Z karena aktivitas hiburan dapat diakses kapan saja dengan mudah melalui gadget yang dimiliki.

Faktor eksternal lain yang turut memengaruhi *bedtime procrastination* adalah budaya begadang di kalangan mahasiswa serta tuntutan akademik yang cukup tinggi. Begadang sering dianggap sebagai hal yang normal dalam kehidupan mahasiswa, baik untuk mengerjakan tugas, mengikuti organisasi, nongkrong, maupun aktif dalam grup media sosial pada malam hari. Lingkungan sosial yang terbiasa aktif hingga larut malam membuat mahasiswa menganggap tidur larut sebagai kebiasaan yang wajar. Selain itu, tekanan akademik, tugas kuliah, dan aktivitas harian yang padat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik maupun mental pada siang hari. Akibatnya, malam hari digunakan sebagai waktu untuk mencari hiburan dan relaksasi sehingga waktu tidur menjadi tertunda. Pada kondisi tertentu, mahasiswa merasa bahwa tidur terlalu cepat justru

membuat waktu pribadi mereka semakin berkurang. Oleh karena itu, *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan individu semata, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya yang berkembang di sekitar mahasiswa.

Berdasarkan berbagai faktor yang memengaruhi perilaku tidur mahasiswa Generasi Z, diperoleh variasi tingkat *bedtime procrastination* pada setiap kategori. Pada kategori rendah, terdapat sebanyak 162 mahasiswa (40,7%) yang menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu mengontrol kebiasaan tidurnya dan tidak terlalu sering melakukan penundaan waktu tidur. Individu pada kategori ini cenderung mampu menyeimbangkan aktivitas, hiburan, dan waktu istirahat secara lebih baik sehingga pola tidurnya lebih teratur. Sementara itu, sebanyak 156 mahasiswa (39,2%) berada pada kategori sedang. Kategori ini menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang masih melakukan penundaan tidur, terutama ketika sedang menikmati aktivitas tertentu pada malam hari atau ketika mengalami tekanan dan kelelahan setelah menjalani aktivitas harian. Selain itu, terdapat 80 mahasiswa (20,1%) yang berada pada kategori tinggi. Mahasiswa pada kategori ini cenderung lebih sering menunda tidur meskipun mengetahui dampak negatif yang dapat muncul akibat kurang tidur. Individu pada kategori tinggi biasanya lebih sulit menghentikan aktivitas malam hari, lebih sering terlibat dalam penggunaan gadget secara berlebihan, serta lebih rentan mengalami gangguan pola tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *bedtime procrastination* pada

mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti *self-regulation*, kebutuhan *me time*, *psychological escape*, dan *revenge bedtime procrastrtination*, serta faktor eksternal seperti perkembangan teknologi digital, budaya begadang mahasiswa, tuntutan akademik, dan kronotipe malam yang dimiliki individu.

3. Pengaruh *Self-Regulation* Terhadap *Bedtime Procrasrtination*

Mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *self-regulation* terhadap *bedtime procrasrtination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *bedtime procrasrtination* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-regulation* individu, maka kecenderungan untuk melakukan penundaan waktu tidur akan semakin tinggi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 38,5% terhadap *bedtime procrasrtination*, sedangkan sisanya sebesar 61,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku tidur mahasiswa Generasi Z, khususnya dalam mengontrol kebiasaan menunda tidur pada malam hari.

Penelitian (F. Kroese et al., 2014) menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan yang negatif. Kemudian, penelitian (Rahma et al., 2025) juga menunjukkan hubungan *self-regulation* dan *bedtime procrastination* yang signifikan dan bersifat negatif pada pengguna yang mengalami *problematic smartphone use*. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Azzahra & Rusli, 2024) yang menemukan adanya pengaruh negatif antara *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada remaja yang bermain *game online*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengontrol perilaku bermain game dan mengatur waktu tidur secara lebih disiplin. Selain itu, penelitian (Syaf et al., 2025) juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-regulation* tinggi lebih mampu mengendalikan impuls dan mempertahankan tujuan jangka panjang sehingga kecenderungan *bedtime procrastination* menjadi lebih rendah. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *self-regulation* menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku tidur mahasiswa Generasi Z.

Arah pengaruh yang bersifat negatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-regulation* yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol impuls, mengatur prioritas aktivitas, serta membatasi distraksi digital pada malam hari. Individu dengan regulasi diri yang baik biasanya mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku yang dilakukan sehingga lebih disiplin dalam mengatur waktu tidur. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang

kurang stabil cenderung lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang memberikan kesenangan instan atau *instant gratification*, seperti *scrolling* media sosial, menonton video, bermain *game*, maupun aktivitas hiburan digital lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan individu lebih sulit menghentikan aktivitas pada malam hari sehingga waktu tidur menjadi tertunda. Hal ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang hidup di tengah perkembangan teknologi digital dengan akses hiburan tanpa batas sehingga kemampuan mengontrol perilaku menjadi sangat penting dalam menjaga pola tidur yang sehat.

Temuan penelitian ini tidak hanya sejalan dengan penelitian terdahulu, tetapi juga mengonfirmasi teori *self-regulatory failure* yang dikemukakan oleh (F. Kroese et al., 2014) yang menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* merupakan bentuk kegagalan *self-regulation* atau *self-regulatory failure*. Kegagalan *self-regulation* merupakan perilaku individu yang secara sadar dalam melakukan penundaan waktu tidur untuk memperoleh kesenangan jangka pendek atau kesulitan mengontrol perilaku dan impuls sehingga lebih mudah menunda waktu tidur meskipun mengetahui konsekuensi negatif yang akan muncul (Indriani & Suryadi, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan tidur semata, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan sesaat, mempertahankan disiplin diri, dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan jangka panjang. Pada konteks mahasiswa Generasi Z, kemampuan *self-*

regulation menjadi semakin penting karena individu terus-menerus dihadapkan pada berbagai distraksi digital, tuntutan akademik, serta aktivitas sosial yang dapat memengaruhi kontrol perilaku sehari-hari.

Selain itu, kontribusi pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* sebesar 38,5% menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku tidur mahasiswa Generasi Z, namun bukan menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi *bedtime procrastination*. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat 61,5% faktor lain yang turut memengaruhi perilaku menunda waktu tidur pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kronotipe individu, *revenge bedtime procrastination*, kebutuhan *me time* dan *psychological escape*, stres akademik, burnout, budaya begadang mahasiswa, perkembangan teknologi digital, serta kebiasaan penggunaan media sosial pada malam hari. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z bersifat multidimensional karena dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan digital yang saling berkaitan satu sama lain.

Temuan penelitian ini sesuai dan memperkuat teori *self-regulatory failure* yang dikemukakan oleh (F. Kroese et al., 2014) yang menjelaskan bahwa *bedtime procrastination* muncul akibat kegagalan individu dalam mengendalikan perilaku dan dorongan sesaat ketika akan tidur. Kemudian temuan ini juga didukung dengan teori (Neal & Carey, 2005) yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-regulation* yang baik akan lebih

mampu mengarahkan perilaku secara sadar sesuai tujuan yang dimiliki. Sesuai konteks penelitian ini, mahasiswa dengan *self-regulation* tinggi cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan gadget, membatasi aktivitas malam hari, mengelola emosi, serta mempertahankan disiplin waktu tidur sehingga kecenderungan *bedtime procrastination* menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini juga tidak hanya mendukung teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh (Neal & Carey, 2005) serta konsep *bedtime procrastination* dari (F. Kroese et al., 2014), tetapi juga sejalan dengan perspektif Islam. QS. Al-Hasyr ayat 18 mengajarkan pentingnya evaluasi diri dan orientasi pada tujuan masa depan, sedangkan QS. Ar-Ra'du ayat 11 menegaskan bahwa perubahan perilaku bergantung pada usaha individu untuk memperbaiki dirinya. Nilai-nilai tersebut selaras dengan konsep *self-regulation* sebagai kemampuan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku. Selain itu, QS. An-Naba ayat 9 menjelaskan bahwa Allah menjadikan tidur sebagai sarana untuk beristirahat. Oleh karena itu, semakin baik kemampuan *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan melakukan *bedtime procrastination* sehingga kebutuhan istirahat dapat terpenuhi dengan lebih baik. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan kesesuaian antara teori psikologi dan nilai-nilai Islam dalam menjelaskan pentingnya pengendalian diri untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat dan dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh negatif terhadap *bedtime*

procrasrtination pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, di mana semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah *bedtime procrasrtination* yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penelitian ini memiliki implikasi praktis bahwa *self-regulation* dapat dijadikan sebagai salah satu fokus utama dalam upaya pencegahan maupun *penanganan bedtime procrastination* pada mahasiswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, tetapi juga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan berbagai program intervensi berbasis peningkatan regulasi diri. Perguruan tinggi melalui unit konseling, pusat layanan psikologi, maupun program pengembangan mahasiswa dapat memanfaatkan temuan ini untuk menyelenggarakan *psychoeducation* mengenai pentingnya regulasi diri, pelatihan pengelolaan waktu, pengendalian impuls, serta pembentukan kebiasaan tidur yang sehat. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program skrining dini terhadap mahasiswa yang berisiko mengalami *bedtime procrastination* sehingga intervensi dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran. Dengan demikian, manfaat penelitian ini tidak berhenti pada pembuktian hubungan antar variabel, tetapi juga dapat diimplementasikan sebagai dasar penyusunan strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur, kesehatan psikologis, serta optimalisasi fungsi akademik mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui bahwa tingkat *self-regulation* berada pada kategori sedang dengan persentase 66,3%, kategori tinggi sebesar 33,7%, dan tidak ditemukan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehari-hari, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil karena masih dipengaruhi oleh distraksi digital, tuntutan akademik, tekanan emosional, serta karakteristik Generasi Z yang dekat dengan penggunaan media sosial dan aktivitas berbasis teknologi.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z berada pada kategori rendah dengan persentase 40,7%, kategori sedang sebesar 39,2%, dan kategori tinggi sebesar 20,1%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa relatif mampu mengontrol kebiasaan tidur dengan cukup baik, meskipun masih terdapat kecenderungan menunda waktu tidur pada kondisi tertentu. Perilaku *bedtime procrastination* ini juga tidak terlepas dari faktor lain seperti kebutuhan *me time*, *psychological escape*, *revenge bedtime procrastination*, penggunaan media sosial, budaya begadang, serta

kronotipe malam yang membuat mahasiswa cenderung menunda waktu tidur meskipun mengetahui dampak negatifnya.

3. Berdasarkan hasil analisis regresi dalam penelitian ini, diketahui bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kontribusi sebesar 38,5%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *bedtime procrastination*, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa *self-regulation* merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku tidur mahasiswa, khususnya dalam kemampuan mengontrol impuls, mengatur prioritas, membatasi distraksi digital, serta mempertahankan disiplin waktu tidur, meskipun *bedtime procrastination* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar *self-regulation*.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Keterbatasan tersebut diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami hasil penelitian sekaligus menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Proses penentuan responden yang memenuhi kriteria *bedtime procrastination* masih memiliki keterbatasan dalam tahap penyaringan (*screening*) sehingga berpotensi menimbulkan *selection bias*. Secara konseptual, *bedtime procrastination* menurut (F. M. Kroese et al., 2016)

tidak hanya diartikan sebagai tidur larut malam, tetapi terjadi ketika individu gagal tidur pada waktu yang telah diniatkan tanpa adanya alasan eksternal yang menghambat. Dengan demikian, individu yang pada umumnya tidur pukul 22.00, tetapi pada hari tertentu memang telah merencanakan untuk tidur pukul 23.00 dan benar-benar tidur pada waktu tersebut tidak dapat dikategorikan mengalami *bedtime procrastination*. Hal ini karena tidak terdapat kegagalan antara waktu tidur yang direncanakan (*intended bedtime*) dan perilaku tidur yang dilakukan. Sebaliknya, individu yang telah berniat tidur lebih awal, misalnya pukul 21.00, tetapi baru tidur pukul 22.00 tanpa adanya hambatan eksternal yang menghalangi untuk tidur, dapat dikategorikan mengalami *bedtime procrastination* karena terjadi penundaan waktu tidur secara sukarela yang tidak sesuai dengan niat awalnya.. Karakteristik tersebut relatif sulit diverifikasi secara akurat karena sebagian besar pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui kuesioner *self-report*, sehingga peneliti tidak dapat melakukan konfirmasi secara langsung terhadap niat waktu tidur maupun kesesuaian responden dengan kriteria konseptual yang telah ditetapkan.

2. Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh satu variabel bebas, yaitu *self-regulation*, terhadap satu variabel terikat, yaitu *bedtime procrastination*. Padahal, berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, perilaku *bedtime procrastination* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti *problematic smartphone use*, intensitas penggunaan media sosial, *fear of missing out* (FOMO), *smartphone addiction*, *gadget addiction*, *chronotype*, *self-control*,

trait procrastination, impulsivity, conscientiousness, stres, tekanan akademik, revenge bedtime procrastination, regulasi emosi, mindfulness, future time perspective, serta berbagai faktor personal maupun lingkungan lainnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum mampu menjelaskan secara menyeluruh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *bedtime procrastination*.

3. Proses adaptasi instrumen dalam penelitian ini menggunakan pendekatan uji validitas berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation* untuk menilai kualitas butir instrumen. Meskipun pendekatan tersebut telah memenuhi persyaratan dalam pengujian validitas item, penelitian ini belum melakukan pengujian validitas konstruk yang lebih komprehensif, seperti *Exploratory Factor Analysis* (EFA) maupun *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Penggunaan analisis faktor pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan bukti validitas konstruk yang lebih kuat sehingga struktur dimensi instrumen yang digunakan dapat dikonfirmasi secara lebih akurat sesuai dengan model teoritis yang mendasarinya.
4. Responden dalam penelitian ini hanya berasal dari mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi ke populasi mahasiswa pada perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik budaya akademik, lingkungan sosial, maupun kebiasaan penggunaan teknologi yang berbeda.

C. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Generasi Z diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan *self-regulation* melalui pengelolaan waktu, pengendalian impuls, pengaturan prioritas, serta kemampuan mengelola emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih bijak dalam menggunakan media digital, membatasi aktivitas yang berpotensi mengganggu waktu istirahat, serta menerapkan pola tidur yang teratur agar terhindar dari perilaku *bedtime procrastination*. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, mahasiswa diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, kebutuhan pribadi, penggunaan teknologi, dan waktu istirahat sehingga dapat mendukung kesehatan fisik, psikologis, serta keberhasilan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas karakteristik subjek penelitian, baik dari segi usia, jenjang pendidikan, maupun latar belakang responden sehingga diperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai *self-regulation* dan *bedtime procrastination*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, agar mampu menggali pengalaman dan dinamika psikologis

subjek secara lebih mendalam. Pengembangan instrumen, teknik analisis, serta cakupan lokasi penelitian yang lebih luas juga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan memperkaya temuan mengenai hubungan *self-regulation* dan *bedtime procrastination* pada berbagai kelompok populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2023). *Self-Regulation dan Self Regulated Learning dalam Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/87VPD>
- Almunawir, N. (2021). Larangan Begadang sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 71–82.
- Alqo'idah, W., Nabila, T. Z., Ar-raza, M. F., & Supradewi, R. (2023). Revenge Bedtime Procrastination: A Self-Love Phenomenon or Revenge Against Yourself? *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2).
- Ananta, A. (2025). Analisis Pola Tidur Mahasiswa UINSU dan Pengaruhnya Terhadap Performa Akademik. *Journal of Science and Social Research*, 8(3), 5080–5086.
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90–99.
- Anjani, N. (2025). *Larangan Begadang dalam Hadis Menurut Studi Mukhtalif Al-Hadis*. FU.
- Ardiawan, K. N., Sari, M. E., Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., & Hasda, S. (2022). Penelitian kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. PT. Rineka Cipta.
- Aurelia, V., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Phubbing terhadap Kompetensi Komunikasi Interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 5132–5140.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Azzahra, F., & Rusli, D. (2024). Hubungan Self Regulation dengan Bedtime procrastination Pada Remaja yang Bermain Game Online. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(2023), 399–407. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i3.3008>

- Bahammam, A. S. (2011). Sleep from an Islamic perspective. *Annals of Thoracic Medicine*, 6(4), 187–192. <https://doi.org/10.4103/1817-1737.84771>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. (pp. xiii, 617–xiii, 617). Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(04 Juli), 1213–1217.
- Christantio, D., Pratama, G. W., Ramadinata, A., & Nastiti, P. (2025). Zombie Scrolling Syndrome : Mengapa Gen Z Sulit Lepas dari Infinite Scrolling. *Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 5(2), 1–15.
- Christianto, A. B., & Rostiana, R. (2024). Cemas Tentang Hari Esok: Bagaimana Future Anxiety Berperan pada Bedtime Procrastination Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 5813–5822.
- Elgeka, H. W. S., Yunanto, T. A. R., Putri, K. S., & Setiawan, Y. Y. (2024). *Capturing Gen-Z*. Direktorat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah Universitas Surabaya.
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147.
- Firmansyah, I. (2020). gambaran Pengetahuan Dan Sikap Perawat Tentang Kode Etik Keperawatan Di RSD Kalista Kabupaten Jember. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember*.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS 25. *Edisi Kesembilan*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45.

- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Handayani, N. S., Julianti, A., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N. (2024). Apakah Penundaan Waktu Tidur Dapat Disebabkan Oleh Regulasi Diri dan Kecendrungan Kecanduan Smartphone? Studi Pada Pengguna Smartphone. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 11–17.
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., Rahman, Z. A., & Ananda, M. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212–222.
- Imam, H., Singla, D., & Basista, R. (2024). Effect of morningness-eveningness chronotype on academic performance of undergraduate students. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 29. <https://doi.org/10.1186/s43161-024-00199-2>
- Indriani, I., & Suryadi, D. (2026). Hubungan antara Self Regulation dan Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa di Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19, 16–27. <https://doi.org/10.24912/provita.v19i1.36957>
- Irawan, M. P., Tanjung, E. T., & Sepriyani, H. (2021). Glukosa Darah Sewaktu Karyawan Pabrik Kelapa Sawit Shift Malam yang Memiliki Kualitas Tidur Buruk di Desa Sawit Permai Kabupaten Siak. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(7), 451–454.
- Kahfi, A. S. (2016). “ Komitmen Beragama Islam”, " Konsep Diri" dan " Regulasi Diri" Para Pengguna Narkoba. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 87–104.
- Kemenkes. (2022). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Khou, M., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge bedtime procrastination Pada Mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17, 39–51. <https://doi.org/10.24912/provita.v17i1.29995>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Sample size determination table.

Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607–610.

- Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: a behavioral perspective on sleep insufficiency. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 93–119). Elsevier.
- Kroese, F., Ridder, D., Evers, C., & Adriaanse, M. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Ludwi, C. J., Aji, B. A. S. W., & Cahyo, A. D. (2025). *Analisis Perbandingan Penggunaan Gadget terhadap Pola Hidup Generasi Y dan Z*.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif (panduan praktis merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam penelitian kuantitatif)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-Control and the Addictive Behaviours*, 3–79.
- National Sleep Foundatuion. (2020). *How Much Sleep Do You Really Need?* <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414.
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., & Rumahorbo, H. (2021). Gambaran kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 38–51.
- Okayana, S. M. D., Pradhana, I. P. D., Dewi, D. F. U., Vaasa, R. S., Verlioni, N. K. A., & Putu Erlina Ayu Tiara Putri. (2024). Aktivits Generasi Z, Can We

- Handle The Problem. *Jurnal Darma Agung*, 283–300.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.46930/ojsuda.v32i1.4032>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2015). Sleep duration and health correlates among university students in 26 countries. *Psychology, Health & Medicine*, 21(2), 208–220. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.998687>
- Queennara, A., & Sitorus, M. (2025). *Hubungan Durasi Tidur dengan Aktivitas Sehari-Hari*.
- Rahma, F. D., Hutahaean, E. S. H., & Muzzamil, F. (2025). Hubungan regulasi diri dengan bedtime procrastination pada pengguna yang mengalami problematic smartphone use. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 14(3), 30–61.
- Rahman, A. F., Fitriyani, F., Mandala, Z., & Anggorotomo, W. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 1244–1251.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235–247.
- Safitri, A. M. (2019). *Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur, Ini Penyebabnya*. Honestdocs.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sholikhah, L. M. (2025). Pengaruh budaya instan terhadap perilaku keuangan Gen Z. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7), 305–312.
- Sofyan, D. S. A., & Purwanto, S. (2024). *Hubungan Penundaan Waktu Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). The association between smartphone addiction and sleep: a UK cross-sectional study of young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 629407.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*,

31(4), 503.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.

Sugiyono, S. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (pp. 1–444). Alfabeta Bandung.

Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7).

Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303.

Syaf, A., Destri, I. C., & Hartati, R. (2025). Hubungan Regulasi Diri dengan Bedtime procrastination pada Mahasiswa. *SUMUR-Jurnal Sosial Humaniora*, 3(2), 81–87.

Utari, riyanda. (2021). *Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya)*. 1(1), 43–51.
<https://doi.org/10.52496/bayaniV.1I.1pp43-51>

Utari, D. W. (2018). *Perbandingan Kepuasan dan Engagement Mahasiswa Baru terhadap Pelayanan Administrasi Akademik FTI UII*.

Widyasari, R. G. (2020). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa*. Universitas Brawijaya.

Willoughby, A. R., Alikhani, I., Karsikas, M., Chua, X. Y., & Chee, M. W. L. (2023). Country differences in nocturnal sleep variability: observations from a large-scale, long-term sleep wearable study. *Sleep Medicine*, 110, 155–165.

Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Biyang, A. W. A., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact

of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.

Zepp Health. (2021). *International Sleep White Paper*. <https://fe-cdn.huami.com/fe-deploy/page/template/75731647508011420-34.html>

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara Pra Penelitian

Pedoman Wawancara Pra penelitian

Dalam penelitian ini, observasi awal dilakukan menggunakan teknik wawancara. Pewawancara adalah peneliti, sedangkan yang diwawancarai adalah mahasiswa Generasi Z Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Wawancara dilakukan secara terstruktur. Pertanyaan yang diajukan kepada partisipan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pola tidur anda dalam keseharian, terutama pada hari aktif seperti kuliah?
2. Apakah anda pernah menunda waktu tidur meskipun tidak ada aktivitas yang mendesak?
3. Jika anda pernah atau sering, apa yang biasanya membuat anda menunda tidur pada malam hari?
4. Apakah Anda pernah mencoba mengatasi kebiasaan tersebut?

Hasil Wawancara Pra Penelitian

1. Partisipan AP

Subjek	Hasil
Peneliti	Bagaimana pola tidur Anda dalam keseharian, terutama pada hari aktif seperti kuliah?
AP	Kalau dilihat dari keseharian, pola tidur saya sebenarnya biasa biasa saja. kadang teratur kadang kurang teratur biasanya tergantung kegiatannya.
Peneliti	Apakah Anda pernah menunda waktu tidur meskipun tidak ada aktivitas yang mendesak?
AP	Iya, pernah menunda tidur meskipun sebenarnya tidak ada tugas atau kegiatan yang benar-benar urgent.
Peneliti	Jika anda pernah atau sering, apa yang biasanya membuat anda menunda tidur pada malam hari
AP	Iya, saya sering menunda tidur tanpa alasan yang benar-benar mendesak. Biasanya bukan karena ada pekerjaan penting, tapi lebih ke keinginan punya waktu buat diri sendiri setelah seharian beraktivitas. Rasanya dari pagi

	sampai sore sudah sibuk, jadi malam itu seperti satu-satunya waktu buat santai. Biasanya saya pakai buat nonton, main HP, atau sekadar scrolling media sosial tanpa tekanan. Kadang juga muncul perasaan sayang kalau langsung tidur, seolah malam itu momen buat menenangkan diri.
Peneliti	Apakah Anda pernah mencoba mengatasi kebiasaan tersebut?
AP	Pernah karena sebenarnya saya sadar kebiasaan ini buruk, tapi sampai sekarang masih sering dibawa suasana dan akhirnya tidur tetap malam.

2. Partisipan

Subjek	Hasil
Peneliti	Bagaimana pola tidur Anda dalam keseharian, terutama pada hari aktif seperti kuliah?
FM	Awalnya saya sering berniat tidur lebih awal, tapi hampir selalu tidak terlaksana malahan saya tidur makin malam.
Peneliti	Apakah Anda pernah menunda waktu tidur meskipun tidak ada aktivitas yang mendesak?
FM	Iya, cukup sering walaupun kalau dipikir-pikir tidak ada kegiatan mendesak yang harus dilakukan.
Peneliti	Jika anda pernah atau sering, apa yang biasanya membuat anda menunda tidur pada malam hari
FM	Biasanya setelah seharian beraktivitas saya merasa ingin menghibur diri. Awalnya cuma sebentar, tapi tanpa sadar saya terlalu asyik scrolling video random di TikTok atau nonton konten YouTube yang durasinya panjang. Sering muncul pikiran, “ah tanggung, dikit lagi sekalian habisin”, sampai akhirnya waktu tidur terlewat. Dari situ pola tidur saya jadi kacau, bahkan kadang cuma tidur kurang dari empat jam, padahal besoknya tetap harus beraktivitas lagi.
Peneliti	Apakah Anda pernah mencoba mengatasi kebiasaan tersebut?
FM	Saya pernah mencoba membatasi waktu hiburan, tapi sering tidak konsisten, terutama kalau sudah merasa capek.

3. Partisipan AU

Subjek	Hasil
Peneliti	Bagaimana pola tidur Anda dalam keseharian, terutama pada hari aktif seperti kuliah?

AU	Jam tidur saya tidak menentu dan sering makin larut mengikuti apa yang ingin saya lakukan.
Peneliti	Apakah Anda pernah menunda waktu tidur meskipun tidak ada aktivitas yang mendesak?
AU	Iya, cukup sering saya menunda tidur meskipun badan sudah terasa capek.
Peneliti	Jika anda pernah atau sering, apa yang biasanya membuat anda menunda tidur pada malam hari
AU	Bermain hp meskipun kadang saya sudah berniat tidur seperti biasanya, tapi begitu sudah memegang HP semakin tidak bisa tidur dan akhirnya tidak jadi tidur.
Peneliti	Apakah Anda pernah mencoba mengatasi kebiasaan tersebut?
AU	Sering, karena setiap hari saya memang tidak bisa tidur malam. Saya sudah mencoba untuk tidur dan menjauhi HP, tapi endingnya sama saja, saya tetap tidak bisa tidur malam.

Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian

1. Short Self-regulation Scale (SSRQ)

Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1. Saya memantau sejauh mana pencapaian tujuan saya.					
2. Saya kesulitan merancang rencana untuk mencapai tujuan.					
3. Saya kesulitan menetapkan tujuan pribadi.					
4. Saya memiliki standar pribadi dan berusaha untuk memenuhinya.					
5. Saya sering kesulitan dalam menentukan keputusan terhadap berbagai hal.					
6. Saat memiliki tujuan, saya tahu cara mencapainya.					
7. Saya mudah teralihkan dari rencana saya.					
8. Saya tidak belajar dari kesalahan saya.					
9. Saya dapat tetap menjalankan rencana yang sudah berjalan dengan baik.					
10. Saya mampu menahan diri dari godaan					
11. Saya dapat menemukan cara lain untuk mencapai tujuan.					
12. Saya kesulitan melaksanakan rencana yang telah dibuat.					
13. Saya merasa kewalahan ketika harus memilih perubahan di antara banyak pilihan.					

14. Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.					
15. Saya mampu mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.					
16. Saya sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.					
17. Saya dapat tetap menjalankan rencana meskipun menghadapi kesulitan					
18. Saya dapat menemukan cara untuk mendapatkan yang saya inginkan.					
19. Saya kesulitan menindaklanjuti keputusan yang telah saya buat.					
20. Saya mampu menghadapi situasi yang tidak terduga.					
21. Saya dapat memotivasi diri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.					
22. Saya kesulitan mempertahankan fokus pada tujuan.					
23. Saya mampu menyusun rencana untuk memperbaiki kebiasaan buruk saya.					
24. Saya dapat mengetahui langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan.					
25. Saya mampu menjalankan rencana yang telah dibuat.					
26. Saya dapat menemukan solusi atas masalah saya.					
27. Saat menetapkan tujuan, saya juga mempertimbangkan langkah-langkah untuk mencapainya.					
28. Saya merasa kecewa ketika rencana saya tidak berjalan sesuai harapan.					
29. Saya mampu mengendalikan dorongan hati saya.					
30. Saya mampu menyesuaikan perilaku saya ketika dibutuhkan.					
31. Saya mampu mendorong diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit lebih positif					

2. *Bedtime procrastination*

Pertanyaan	TP	J	KK	S	SS
1. Saya tidur lebih larut dari waktu yang sudah saya rencanakan.					

2. Saya tidur lebih awal dari biasanya ketika saya harus bangun pagi hari.					
3. Saya langsung tidur pada saat waktunya tidur					
4. Saya mudah teralihkan oleh hal-hal lain (seperti bermain HP atau media sosial) saat seharusnya saya tidur.					
5. Saya tidur tidak tepat waktu sesuai rencana atau kebiasaan saya.					
6. Saya memiliki waktu tidur yang teratur dan berusaha menaatinya setiap hari.					
7. Saya berniat untuk tidur tepat waktu, tetapi saya tetap menundanya.					
8. Saya mudah menghentikan aktivitas (seperti bermain HP, menonton, atau belajar) ketika waktunya tidur.					
9. Saya tidur lebih larut dari waktu yang sebenarnya saya inginkan.					

Lampiran 3 Expert Judgement

Surat Rekomendasi Expert Judgement Alat Ukur Skripsi

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Shofiah, M.Pd.
NIP : 199006272023212031
Instansi : Fakultas Psikologi UIN Malang

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrumen pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala ***Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*** dan ***Bedtime Procrastination Scale (BPS)***, yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Irfan Falhs
NIM : 220401110041
Fakultas : Fakultas Psikologi
Judul Skripsi : PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA GEN-Z UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 November 2025



(Nurul Shofiah, M.Pd.)

No	Altem Asli (Carey, Neal, dan Collins (2004)	Terjemahan	Adaptasi	Relevansi			Saran/Masukan
				R	KR	TR	
1	I usually keep track of my progress toward my goals.	Saya biasanya memantau sejauh mana saya mencapai tujuan saya.	Saya memantau sejauh mana pencapaian tujuan saya.	v			
2	I have trouble making plans to help me reach my goals.	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya.	Saya kesulitan merancang rencana untuk mencapai tujuan.	v			
3	I have a hard time setting goals for myself.	Saya kesulitan menentukan tujuan pribadi saya.	Saya kesulitan menetapkan tujuan pribadi.	v			
4	I have personal standards, and try to live up to them.	Saya memiliki standar pribadi dan mencoba untuk mematuhi.	Saya memiliki standar pribadi dan berusaha mematuhi.	v			Saya memiliki standar pribadi dan berusaha untuk memenuhinya.
5	I have trouble making up my mind about things.	Saya kesulitan mengambil keputusan tentang berbagai hal.	Saya kesulitan dalam mengambil keputusan.	v			Saya sering kesulitan dalam menentukan keputusan terhadap berbagai hal.
6	Once I have a goal, I can usually plan how to reach it.	Jika saya memiliki tujuan, saya biasanya bisa merencanakan cara mencapainya.	Saat memiliki tujuan, saya tahu cara mencapainya.	v			
7	I get easily distracted from my plans.	Saya mudah terdistraksi dari rencana saya.	Saya mudah teralihkan dari rencana saya.	v			

8	I don't seem to learn from my mistakes.	Saya tampaknya tidak belajar dari kesalahan saya.	Saya tidak belajar dari kesalahan saya.	v			
9	I can stick to a plan that is working well.	Saya bisa berpegang pada rencana yang berjalan dengan baik.	Saya dapat tetap pada rencana yang berjalan baik.	v			Saya dapat tetap menjalankan rencana yang sudah berjalan dengan baik.
10	I am able to resist temptation.	Saya mampu menahan godaan.	Saya mampu menahan godaan.				Saya mampu menahan diri dari godaan
11	I can find several ways to meet the same goal.	Saya dapat menemukan beberapa cara untuk mencapai tujuan yang sama.	Saya dapat menemukan cara lain untuk mencapai tujuan.	v			
12	I have difficulty carrying out plans.	Saya kesulitan menjalankan rencana.	Saya kesulitan melaksanakan rencana yang telah dibuat.	v			
13	When it comes to deciding about a change, I feel overwhelmed by the choices.	Saat harus membuat keputusan untuk berubah, saya merasa kewalahan dengan banyaknya pilihan.	Saya merasa kewalahan ketika dihadapkan pada berbagai pilihan untuk berubah.	v			kewalahan ketika harus memilih perubahan di antara banyak pilihan.
x14	I am able to accomplish goals I set for myself.	Saya mampu menyelesaikan tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri.	Saya mampu menyelesaikan tujuan yang telah saya tetapkan.	v			Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.

15	I can usually overcome obstacles that prevent me from reaching my goals.	Saya biasanya dapat mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan.	v			Saya mampu mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.
16	I have trouble making decisions.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	v			Saya sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.
17	I can stick to a plan even when it's difficult.	Saya dapat tetap berpegang pada rencana meskipun sulit.	Saya tetap berpegang pada rencana meskipun sulit.	v			Saya dapat tetap menjalankan rencana meskipun menghadapi kesulitan
18	I can find ways to get what I want.	Saya bisa menemukan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.	Saya dapat menemukan cara untuk mendapatkan yang saya inginkan.	v			
19	I have trouble following through with things once I've made up my mind to do something.	Saya kesulitan menindaklanjuti sesuatu setelah memutuskan untuk melakukannya.	Saya kesulitan menindaklanjuti keputusan yang telah saya buat.	v			

20	I can handle unexpected situations effectively.	Saya dapat menangani situasi tak terduga secara efektif.	Saya mampu menghadapi situasi yang tidak terduga.	v			
21	I can motivate myself to do unpleasant tasks.	Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	Saya dapat memotivasi diri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	v			
22	I find it difficult to stay focused on my goals.	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tujuan saya.	Saya kesulitan mempertahankan fokus pada tujuan.	v			
23	I am able to make plans to change my bad habits.	Saya mampu membuat rencana untuk mengubah kebiasaan buruk saya.	Saya mampu menyusun rencana untuk mengubah kebiasaan buruk.	v			Saya mampu menyusun rencana untuk memperbaiki kebiasaan buruk saya.
24	I can see the steps I need to take to reach my goals.	Saya bisa melihat langkah-langkah yang perlu saya ambil untuk mencapai tujuan saya.	Saya dapat mengetahui langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan.	v			
25	I can carry out the plans I make.	Saya dapat menjalankan rencana yang saya buat.	Saya mampu menjalankan rencana yang telah dibuat.	v			
26	I can find solutions to my problems.	Saya dapat menemukan solusi untuk masalah saya.	Saya dapat menemukan solusi atas masalah saya.	v			
27	When I set goals, I think about how to reach them.	Ketika saya menetapkan tujuan, saya memikirkan bagaimana cara mencapainya.	Saat menetapkan tujuan, saya juga memikirkan cara mencapainya.	v			Saat..... saya juga mempertimbangkan

						langkah-langkah untuk mencapainya
28	I get upset if my plans don't work out.	Saya merasa kesal jika rencana saya tidak berhasil.	Saya kecewa ketika rencana tidak berjalan baik.	v		Saya merasa kecewa ketika rencana saya tidak berjalan sesuai harapan. ✓
29	I can control my impulses.	Saya dapat mengendalikan dorongan hati saya.	Saya mampu mengendalikan dorongan hati saya.	v		atau keinginan-sesat saya.
30	I am able to make changes in my behavior when it is necessary.	Saya mampu membuat perubahan pada perilaku saya ketika diperlukan.	Saya dapat menyesuaikan perilaku saat diperlukan.	v		Saya mampu menyesuaikan perilaku saya ketika dibutuhkan.
31	I can make myself work on a difficult task.	Saya dapat memaksa diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit.	Saya mampu memaksa diri menyelesaikan tugas sulit.	v		Saya mampu mendorong diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit lebih positif

No	Altem Asli (Kroese et al., 2016)	Terjemahan	Adaptasi	Relevansi			Saran/Masukan
				R	KR	TR	
1	I go to bed later than I had intended.	Saya tidur lebih larut dari yang sudah saya rencanakan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sudah saya rencanakan.	v			
2	I go to bed early if I have to get up early in the morning.	Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi keesokan harinya.	Saya tidur lebih awal dari biasanya ketika saya harus bangun pagi hari.	v			
3	If it is time to turn off the lights at night, I do it immediately.	Ketika sudah waktunya mematikan lampu dan tidur, saya langsung melakukannya.	Ketika sudah waktunya tidur, saya mempersiapkan diri untuk tidur.	v			Arti agak bergeser dari "immediately"; sebaiknya: "Saya langsung tidur pada saat waktunya tidur."
4	I easily get distracted by things when I actually would like to go to bed.	Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal lain saat seharusnya saya tidur.	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal lain (seperti bermain HP atau media sosial) saat seharusnya saya tidur.	v			
5	I do not go to bed on time.	Saya tidak tidur tepat waktu.	Saya tidur tidak tepat waktu sesuai rencana atau kebiasaan saya.	v			
6	I have a regular bedtime which I keep to.	Saya memiliki jam tidur teratur dan saya menaatinya.	Saya memiliki waktu tidur yang teratur dan berusaha menaatinya setiap hari.	v			
7	I want to go to bed on time but I just don't.	Saya ingin tidur tepat waktu, tetapi saya tidak melakukannya.	Saya berniat untuk tidur tepat waktu, tetapi saya tetap menundanya.	v			

8	I can easily stop with my activities when it is time to go to bed.	Saya mudah menghentikan aktivitas saya ketika sudah waktunya tidur.	Saya mudah menghentikan aktivitas (seperti bermain HP, menonton, atau belajar) ketika waktunya tidur.	v				
9	I go to bed later than I would like to.	Saya tidur lebih larut dari yang saya inginkan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sebenarnya saya inginkan.	v				

Surat Rekomendasi Expert Judgement Alat Ukur Skripsi

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Hj. Rofiqoh, M.Pd., C.Ht.
NIP : 196709282001122002
Instansi : Psikologi UIN MALANG

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrumen pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)* dan skala *Bedtime Procrastination (BPS)*, yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Irfan Falhs

NIM : 220401110041

Fakultas : Fakultas Psikologi

Judul Skripsi : PENGARUH SELF-REGULATION TERHADAP BEDTIME
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA GENERASI Z UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Februari 2026



(Rofiqoh Rusidi)

No	Item Asli (Carey, Neal, dan Collins (2004)	Terjemahan	Expert Judgement Ahli Bahasa	Relevansi			Saran/Masukan
				R	KR	TR	
1	I usually keep track of my progress toward my goals.	Saya biasanya memantau sejauh mana saya mencapai tujuan saya.	Saya memantau sejauh mana pencapaian tujuan saya.	✓			
2	I have trouble making plans to help me reach my goals.	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya.	Saya kesulitan merancang rencana untuk mencapai tujuan.	✓			
3	I have a hard time setting goals for myself.	Saya kesulitan menentukan tujuan pribadi saya.	Saya kesulitan menetapkan tujuan pribadi.	✓			
4	I have personal standards, and try to live up to them.	Saya memiliki standar pribadi dan mencoba untuk mematuhi.	Saya memiliki standar pribadi dan berusaha untuk memenuhinya.	✓			
5	I have trouble making up my mind about things.	Saya kesulitan mengambil keputusan tentang berbagai hal.	Saya sering kesulitan dalam menentukan keputusan terhadap berbagai hal.	✓			
6	Once I have a goal, I can usually plan how to reach it.	Jika saya memiliki tujuan, saya biasanya bisa merencanakan cara mencapainya.	Saat memiliki tujuan, saya tahu cara mencapainya.	✓			
7	I get easily distracted from my plans.	Saya mudah terdistraksi dari rencana saya.	Saya mudah teralihkan dari rencana saya.	✓			Cari pandangan mata yg lebih
8	I don't seem to learn from my mistakes.	Saya tampaknya tidak belajar dari kesalahan saya.	Saya tidak belajar dari kesalahan saya.	✓			

9	I can stick to a plan that is working well.	Saya bisa berpegang pada rencana yang berjalan dengan baik.	Saya dapat tetap menjalankan rencana yang sudah berjalan dengan baik.	✓			
10	I am able to resist temptation.	Saya mampu menahan godaan.	Saya mampu menahan diri dari godaan.	✓			
11	I can find several ways to meet the same goal.	Saya dapat menemukan beberapa cara untuk mencapai tujuan yang sama.	Saya dapat menemukan cara lain untuk mencapai tujuan.	✓			
12	I have difficulty carrying out plans.	Saya kesulitan menjalankan rencana.	Saya kesulitan melaksanakan rencana yang telah dibuat.	✓			
13	When it comes to deciding about a change, I feel overwhelmed by the choices.	Saat harus membuat keputusan untuk berubah, saya merasa kewalahan dengan banyaknya pilihan.	Saya merasa kewalahan ketika harus memilih perubahan di antara banyak pilihan.	✓			Sebelumnya
x14	I am able to accomplish goals I set for myself.	Saya mampu menyelesaikan tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri.	Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.	✓			
15	I can usually overcome obstacles that prevent me from reaching my goals.	Saya biasanya dapat mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.	Saya mampu mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.	✓			
16	I have trouble making decisions.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	✓			

17	I can stick to a plan even when it's difficult.	Saya dapat tetap berpegang pada rencana meskipun sulit.	Saya dapat tetap menjalankan rencana meskipun menghadapi kesulitan	✓				
18	I can find ways to get what I want.	Saya bisa menemukan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.	Saya dapat menemukan cara untuk mendapatkan yang saya inginkan.	✓				
19	I have trouble following through with things once I've made up my mind to do something.	Saya kesulitan menindaklanjuti sesuatu setelah memutuskan untuk melakukannya.	Saya kesulitan menindaklanjuti keputusan yang telah saya buat.	✓				
20	I can handle unexpected situations effectively.	Saya dapat menangani situasi tak terduga secara efektif.	Saya mampu menghadapi situasi yang tidak terduga.	✓				
21	I can motivate myself to do unpleasant tasks.	Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	Saya dapat memotivasi diri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	✓				
22	I find it difficult to stay focused on my goals.	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tujuan saya.	Saya kesulitan mempertahankan fokus pada tujuan.	✓				
23	I am able to make plans to change my bad habits.	Saya mampu membuat rencana untuk mengubah kebiasaan buruk saya.	Saya mampu menyusun rencana untuk memperbaiki kebiasaan buruk saya.	✓				

24	I can see the steps I need to take to reach my goals.	Saya bisa melihat langkah-langkah yang perlu saya ambil untuk mencapai tujuan saya.	Saya dapat mengetahui langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan.	✓				
25	I can carry out the plans I make.	Saya dapat menjalankan rencana yang saya buat.	Saya mampu menjalankan rencana yang telah dibuat.	✓				
26	I can find solutions to my problems.	Saya dapat menemukan solusi untuk masalah saya.	Saya dapat menemukan solusi atas masalah saya.	✓				
27	When I set goals, I think about how to reach them.	Ketika saya menetapkan tujuan, saya memikirkan bagaimana cara mencapainya.	Saat menetapkan tujuan, saya juga mempertimbangkan langkah-langkah untuk mencapainya.	✓				
28	I get upset if my plans don't work out.	Saya merasa kesal jika rencana saya tidak berhasil.	Saya merasa kecewa ketika rencana saya tidak berjalan sesuai harapan.	✓				
29	I can control my impulses.	Saya dapat mengendalikan dorongan hati saya.	Saya mampu mengendalikan dorongan hati saya.	✓				
30	I am able to make changes in my behavior when it is necessary.	Saya mampu membuat perubahan pada perilaku saya ketika diperlukan.	Saya mampu menyesuaikan perilaku saya ketika dibutuhkan.	✓				
31	I can make myself work on a difficult task.	Saya dapat memaksa diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit.	Saya mampu mendorong diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit lebih positif	✓				<i>berbantu</i>

No	Item Asli (Kroese et al., 2016)	Terjemahan	Expert Judgement Ahli Bahasa	Relevansi			Saran/Masukan
				R	KR	TR	
1	I go to bed later than I had intended.	Saya tidur lebih larut dari yang sudah saya rencanakan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sudah saya rencanakan.	✓			
2	I go to bed early if I have to get up early in the morning.	Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi keesokan harinya.	Saya tidur lebih awal dari biasanya ketika saya harus bangun pagi hari.	✓			
3	If it is time to turn off the lights at night, I do it immediately.	Ketika sudah waktunya mematikan lampu dan tidur, saya langsung melakukannya.	Saya langsung tidur pada saat waktunya tidur	✓			
4	I easily get distracted by things when I actually would like to go to bed.	Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal lain saat seharusnya saya tidur.	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal lain (seperti bermain HP atau media sosial) saat seharusnya saya tidur.	✓			
5	I do not go to bed on time.	Saya tidak tidur tepat waktu.	Saya tidur tidak tepat waktu sesuai rencana atau kebiasaan saya.	✓			
6	I have a regular bedtime which I keep to.	Saya memiliki jam tidur teratur dan saya menaatinya.	Saya memiliki waktu tidur yang teratur dan berusaha menaatinya setiap hari.	✓			
7	I want to go to bed on time but I just don't.	Saya ingin tidur tepat waktu, tetapi saya tidak melakukannya.	Saya berniat untuk tidur tepat waktu, tetapi saya tetap menundanya.	✓			
8	I can easily stop with my activities when it is time to go to bed.	Saya mudah menghentikan aktivitas saya ketika sudah waktunya tidur.	Saya mudah menghentikan aktivitas (seperti bermain HP, menonton, atau belajar) ketika waktunya tidur.	✓			

9	I go to bed later than I would like to.	Saya tidur lebih larut dari yang saya inginkan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sebenarnya saya inginkan.	✓			
---	---	---	--	---	--	--	--

Surat Rekomendasi Expert Judgement Alat Ukur Skripsi

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Retno Mangestuti, M.Si, Psi

NIP : 197502202003122004

Instansi : UIN Malang

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrumen pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala ***Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*** dan skala ***Bedtime Procrastination (BPS)***, yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Irfan Falhs

NIM : 220401110041

Fakultas : Fakultas Psikologi

Judul Skripsi : PENGARUH SELF-REGULATION TERHADAP BEDTIME
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA GENERASI Z UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Februari 2026

(Retno Mangestuti)

No	Aitem Asli (Carey, Neal, dan Collins (2004)	Terjemahan	Expert Judgement Ahli Bahasa	Relevansi			Saran/Masukan
				R	KR	TR	
1	I usually keep track of my progress toward my goals.	Saya biasanya memantau sejauh mana saya mencapai tujuan saya.	Saya memantau sejauh mana pencapaian tujuan saya.	V			Bisa lebih singkat ; "saya memantau pencapaian tujuan saya."
2	I have trouble making plans to help me reach my goals.	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya.	Saya kesulitan merancang rencana untuk mencapai tujuan.	V			Lebih tepat "merancang rencana"
3	I have a hard time setting goals for myself.	Saya kesulitan menentukan tujuan pribadi saya.	Saya kesulitan menetapkan tujuan pribadi.	V			"Menetapkan" lebih tepat daripada "menentukan" dalam konteks ini.
4	I have personal standards, and try to live up to them.	Saya memiliki standar pribadi dan mencoba untuk mematuinya.	Saya memiliki standar pribadi dan berusaha untuk memenuhinya.	V			"Memenuhi" lebih jelas daripada "mematuhi" dalam konteks ini.
5	I have trouble making up my mind about things.	Saya kesulitan mengambil keputusan tentang berbagai hal.	Saya sering kesulitan dalam menentukan keputusan terhadap berbagai hal.	V			Saya sering kesulitan dalam menentukan keputusan terhadap berbagai hal.

6	Once I have a goal, I can usually plan how to reach it.	Jika saya memiliki tujuan, saya biasanya bisa merencanakan cara mencapainya.	Saat memiliki tujuan, saya tahu cara mencapainya.	V			Saat memiliki tujuan, saya tahu cara mencapainya.
7	I get easily distracted from my plans.	Saya mudah terdistraksi dari rencana saya.	Saya mudah teralihkan dari rencana saya.	V			"Teralihkan" lebih cocok dalam konteks ini daripada "terdistraksi."
8	I don't seem to learn from my mistakes.	Saya tampaknya tidak belajar dari kesalahan saya.	Saya tidak belajar dari kesalahan saya.	V			Terjemahan sudah baik, tidak perlu perubahan.
9	I can stick to a plan that is working well.	Saya bisa berpegang pada rencana yang berjalan dengan baik.	Saya dapat tetap menjalankan rencana yang sudah berjalan dengan baik.	V			Terjemahan sudah baik, tidak perlu perubahan.
10	I am able to resist temptation.	Saya mampu menahan godaan.	Saya mampu menahan diri dari godaan.	V			"Menahan diri dari godaan" lebih tepat
11	I can find several ways to meet the same goal.	Saya dapat menemukan beberapa cara untuk mencapai tujuan yang sama.	Saya dapat menemukan cara lain untuk mencapai tujuan.	V			"Menemukan cara lain" memberi nuansa yang lebih jelas dan alami dalam bahasa Indonesia.

12	I have difficulty carrying out plans.	Saya kesulitan menjalankan rencana.	Saya kesulitan melaksanakan rencana yang telah dibuat.	V		"Melaksanakan rencana yang telah dibuat" memberi penekanan pada eksekusi rencana.
13	When it comes to deciding about a change, I feel overwhelmed by the choices.	Saat harus membuat keputusan untuk berubah, saya merasa kewalahan dengan banyaknya pilihan.	Saya merasa kewalahan ketika harus memilih perubahan di antara banyak pilihan.		V	Lebih sesuai yg terjemahan
x14	I am able to accomplish goals I set for myself.	Saya mampu menyelesaikan tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri.	Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.	V		Terjemahan sudah baik, tidak perlu perubahan.
15	I can usually overcome obstacles that prevent me from reaching my goals.	Saya biasanya dapat mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.	Saya mampu mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.	V		"Mampu mengatasi" memberikan arti yang lebih kuat daripada "dapat mengatasi."
16	I have trouble making decisions.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.		V	"sering" memberikan nuansa yang lebih jelas tentang frekuensi kesulitan dalam mengambil keputusan.

17	I can stick to a plan even when it's difficult.	Saya dapat tetap berpegang pada rencana meskipun sulit.	Saya dapat tetap menjalankan rencana meskipun menghadapi kesulitan.	V		Terjemahan sudah baik, namun sedikit penyesuaian dalam kalimat agar lebih konsisten.
18	I can find ways to get what I want.	Saya bisa menemukan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.	Saya dapat menemukan cara untuk mendapatkan yang saya inginkan.	V		Terjemahan sudah tepat, tanpa perubahan.
19	I have trouble following through with things once I've made up my mind to do something.	Saya kesulitan menindaklanjuti sesuatu setelah memutuskan untuk melakukannya.	Saya kesulitan menindaklanjuti keputusan yang telah saya buat.	V		"Menindaklanjuti keputusan" lebih tepat karena lebih spesifik.
20	I can handle unexpected situations effectively.	Saya dapat menangani situasi tak terduga secara efektif.	Saya mampu menghadapi situasi yang tidak terduga.	V		Kalimat ini sudah jelas dan sesuai, tidak perlu perubahan.
21	I can motivate myself to do unpleasant tasks.	Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	Saya dapat memotivasi diri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	V		Terjemahan sudah baik.
22	I find it difficult to stay focused on my goals.	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tujuan saya.	Saya kesulitan mempertahankan fokus pada tujuan.	V		

23	I am able to make plans to change my bad habits.	Saya mampu membuat rencana untuk mengubah kebiasaan buruk saya.	Saya mampu menyusun rencana untuk memperbaiki kebiasaan buruk saya.	V		"Menyusun rencana" lebih tepat
24	I can see the steps I need to take to reach my goals.	Saya bisa melihat langkah-langkah yang perlu saya ambil untuk mencapai tujuan saya.	Saya dapat mengetahui langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan.	V		Sudah tepat expert judgment
25	I can carry out the plans I make.	Saya dapat menjalankan rencana yang saya buat.	Saya mampu menjalankan rencana yang telah dibuat.	V		Sudah tepat expert judgment
26	I can find solutions to my problems.	Saya dapat menemukan solusi untuk masalah saya.	Saya dapat menemukan solusi atas masalah saya.	V		Terjemahan sudah tepat, tidak perlu perubahan.
27	When I set goals, I think about how to reach them.	Ketika saya menetapkan tujuan, saya memikirkan bagaimana cara mencapainya.	Saat menetapkan tujuan, saya juga mempertimbangkan langkah-langkah untuk mencapainya.	V		Expert judgment sudah tepat
28	I get upset if my plans don't work out.	Saya merasa kesal jika rencana saya tidak berhasil.	Saya merasa kecewa ketika rencana saya tidak berjalan sesuai harapan.	V		"Kecewa" lebih sesuai dengan konteks emosi dalam regulasi diri.
29	I can control my impulses.	Saya dapat mengendalikan dorongan hati saya.	Saya mampu mengendalikan dorongan hati saya.	V		Terjemahan sudah baik dan sesuai.

30	I am able to make changes in my behavior when it is necessary.	Saya mampu membuat perubahan pada perilaku saya ketika diperlukan.	Saya mampu menyesuaikan perilaku saya ketika dibutuhkan.	V		"Menyesuaikan" lebih cocok karena memberi kesan perubahan yang lebih fleksibel.
31	I can make myself work on a difficult task.	Saya dapat memaksa diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit.	Saya mampu mendorong diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit lebih positif	V		Expert judgment sudah benar

No	Aitem Asli (Kroese et al., 2016)	Terjemahan	Expert Judgement Ahli Bahasa	Relevansi			Saran/Masukan
				R	KR	TR	
1	I go to bed later than I had intended.	Saya tidur lebih larut dari yang sudah saya rencanakan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sudah saya rencanakan.	V			Sesuai expert judgment
2	I go to bed early if I have to get up early in the morning.	Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi keesokan harinya.	Saya tidur lebih awal dari biasanya ketika saya harus bangun pagi hari.	V			Sudah sesuai expert judgment
3	If it is time to turn off the lights at night, I do it immediately.	Ketika sudah waktunya mematikan lampu dan tidur, saya langsung melakukannya.	Saya langsung tidur pada saat waktunya tidur	V			Sudah sesuai expert judgment
4	I easily get distracted by things when I actually would like to go to bed.	Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal lain saat seharusnya saya tidur.	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal lain (seperti bermain HP atau media sosial) saat seharusnya saya tidur.	V			Sudah sesuai expert judgment
5	I do not go to bed on time.	Saya tidak tidur tepat waktu.	Saya tidur tidak tepat waktu sesuai rencana atau kebiasaan saya.	V			Sudah sesuai expert judgment
6	I have a regular bedtime which I keep to.	Saya memiliki jam tidur teratur dan saya menaatinya.	Saya memiliki waktu tidur yang teratur dan berusaha menaatinya setiap hari.	V			Sudah sesuai expert judgment
7	I want to go to bed on time but I just don't.	Saya ingin tidur tepat waktu, tetapi saya tidak melakukannya.	Saya berniat untuk tidur tepat waktu, tetapi saya tetap menundanya.	V			Sudah sesuai expert judgment
8	I can easily stop with my activities when it is time to go to bed.	Saya mudah menghentikan aktivitas saya ketika sudah waktunya tidur.	Saya mudah menghentikan aktivitas (seperti bermain HP, menonton, atau belajar) ketika waktunya tidur.	V			Sudah sesuai expert judgment
9	I go to bed later than I would like to.	Saya tidur lebih larut dari yang saya inginkan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sebenarnya saya inginkan.	V			Oke sesuai expert judgment Tambahan kata "waktu" dan "sebenarnya" memperjelas perbedaan antara keinginan ideal dan perilaku aktual

Catatan :

Sayang setiap skala dan aitem tidak disertai dengan pembagian indikatornya sehingga ada kesulitan untuk mengecek kesesuaian terjemahan, expert judgment dan indikator dengan teorinya

Surat Rekomendasi Expert Judgement Alat Ukur Skripsi

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abd Hamid Cholili, M.Ps., Psikolog
NIP : 1989 060 220 232 111026
Instansi : Psikologi UIN Malang

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrumen pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)* dan skala *Bedtime Procrastination (BPS)*, yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Irfan Falhs

NIM : 220401110041

Fakultas : Fakultas Psikologi

Judul Skripsi : PENGARUH SELF-REGULATION TERHADAP BEDTIME
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA GENERASI Z UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 23 Februari 2026



(Abd Hamid Cholili)

No	Aspek	Item Asli (Carey, Neal, dan Collins (2004))	Terjemahan	Expert Judgement Ahli Bahasa	Relevansi			Saran/Masukan
					R	KR	TR	
1	Goal Setting	I usually keep track of my progress toward my goals.	Saya biasanya memantau sejauh mana saya mencapai tujuan saya.	Saya memantau sejauh mana pencapaian tujuan saya.	✓			
2		I have trouble making plans to help me reach my goals.	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya.	Saya kesulitan menyusun ^{menyusun} rencana untuk mencapai tujuan.	✓			
3		I have a hard time setting goals for myself.	Saya kesulitan menentukan tujuan pribadi saya.	Saya kesulitan menetapkan tujuan pribadi.	✓			
4		I have personal standards, and try to live up to them.	Saya memiliki standar pribadi dan mencoba untuk mematuhi.	Saya memiliki standar pribadi ^{dan} berusaha untuk memenuhinya.	✓			
6		Once I have a goal, I can usually plan how to reach it.	Jika saya memiliki tujuan, saya biasanya bisa	Saat memiliki tujuan, saya ^{saya} tahu cara mencapainya.	✓			

			merencanakan cara mencapainya.					
11		I can find several ways to meet the same goal.	Saya dapat menemukan beberapa cara untuk mencapai tujuan yang sama.	Saya dapat menemukan cara lain untuk mencapai tujuan.	✓			
14		I am able to accomplish goals I set for myself.	Saya mampu menyelesaikan tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri.	Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.	✓			
15		I can usually overcome obstacles that prevent me from reaching my goals.	Saya biasanya dapat mengatasi hambatan yang menghalangi saya mencapai tujuan.	Saya mampu mengatasi hambatan yang menghalangi saya ^{menyebabkan} mencapai tujuan.	✓			
18		I can find ways to get what I want.	Saya bisa menemukan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.	Saya dapat menemukan cara untuk mendapatkan yang saya inginkan.	✓			

23		I am able to make plans to change my bad habits.	Saya mampu membuat rencana untuk mengubah kebiasaan buruk saya.	Saya mampu menyusun rencana untuk memperbaiki kebiasaan buruk saya.	✓				
24		I can see the steps I need to take to reach my goals.	Saya bisa melihat langkah-langkah yang perlu saya ambil untuk mencapai tujuan saya.	Saya dapat mengetahui langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan.	✓				
25		I can carry out the plans I make.	Saya dapat menjalankan rencana yang saya buat.	Saya mampu menjalankan rencana yang telah dibuat.	✓				
26		I can find solutions to my problems.	Saya dapat menemukan solusi untuk masalah saya.	Saya dapat menemukan solusi atas masalah saya.	✓				
27		When I set goals, I think about how to reach them.	Ketika saya menetapkan tujuan, saya memikirkan	Saat menetapkan tujuan, saya juga <i>serta</i> mempertimbangkan	✓				

			bagaimana cara mencapainya.	langkah-langkah untuk mencapainya.					
5		I have trouble making up my mind about things.	Saya kesulitan mengambil keputusan tentang berbagai hal.	Saya sering kesulitan dalam menentukan keputusan terhadap berbagai hal.	✓				
7		I get easily distracted from my plans.	Saya mudah terdistraksi dari rencana saya.	Saya mudah teralihkan dari rencana saya.	✓				
8	Impulse Control	I don't seem to learn from my mistakes.	Saya tampaknya tidak belajar dari kesalahan saya.	Saya tidak belajar dari kesalahan saya.	✓				
9		I can stick to a plan that is working well.	Saya bisa berpegang pada rencana yang berjalan dengan baik.	Saya dapat tetap menjalankan rencana yang sudah berjalan dengan baik.	✓				
10		I am able to resist temptation.	Saya mampu menahan godaan.	Saya mampu menahan diri dari godaan.	✓				
12		I have difficulty carrying out plans.	Saya kesulitan menjalankan rencana.	Saya kesulitan melaksanakan rencana yang telah dibuat.	✓				

13	When it comes to deciding about a change, I feel overwhelmed by the choices.	Saat harus membuat keputusan untuk berubah, saya merasa kewalahan dengan banyaknya pilihan.	Saya merasa kewalahan ketika harus memilih antara antara banyak pilihan.	✓				
16	I have trouble making decisions.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.	✓				
17	I can stick to a plan even when it's difficult.	Saya dapat tetap berpegang pada rencana meskipun sulit.	Saya dapat tetap menjalankan rencana meskipun menghadapi kesulitan	✓				
19	I have trouble following through with things once I've made up my mind to do something.	Saya kesulitan menindaklanjuti sesuatu setelah memutuskan untuk melakukannya.	Saya kesulitan menindaklanjuti keputusan yang telah saya saya buat.	✓				

20	I can handle unexpected situations effectively.	Saya dapat menangani situasi tak terduga secara efektif.	Saya mampu menghadapi situasi yang tidak terduga.	✓				
21	I can motivate myself to do unpleasant tasks.	Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	Saya dapat memotivasi diri untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan.	✓				
22	I find it difficult to stay focused on my goals.	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada tujuan saya.	Saya kesulitan mempertahankan fokus pada tujuan.	✓				
28	I get upset if my plans don't work out.	Saya merasa kesal jika rencana saya tidak berhasil.	Saya merasa kecewa ketika rencana saya tidak berjalan sesuai harapan.	✓				
29	I can control my impulses.	Saya dapat mengendalikan dorongan hati saya.	Saya mampu mengendalikan dorongan hati saya.	✓				
30	I am able to make changes in my	Saya mampu membuat perubahan	Saya mampu menyesuaikan perilaku saya ketika dibutuhkan.	✓				

	behavior when it is necessary.	pada perilaku saya ketika diperlukan.					
31	I can make myself work on a difficult task.	Saya dapat memaksa diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit.	Saya mampu mendorong diri saya untuk mengerjakan tugas yang sulit lebih lanjut.	✓			

No	Aspek	Item Asli (Kroese et al., 2016)	Terjemahan	Expert Judgement Ahli Bahasa	Relevansi			Saran/Masukan
					R	KR	TR	
1	Bersifat Unidimensional atau aspek tunggal	I go to bed later than I had intended.	Saya tidur lebih larut dari yang sudah saya rencanakan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sudah saya rencanakan.	✓			
2		I go to bed early if I have to get up early in the morning.	Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi keesokan harinya.	Saya tidur lebih awal dari biasanya ketika saya harus bangun pagi hari.	✓			
3		If it is time to turn off the lights at night, I do it immediately.	Ketika sudah waktunya mematikan lampu dan tidur, saya langsung melakukannya.	Saya langsung tidur pada saat waktunya tidur	✓			
4		I easily get distracted by things when I actually would like to go to bed.	Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal lain saat seharusnya saya tidur.	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal lain (seperti bermain HP atau media sosial) saat seharusnya saya tidur.	✓			

5	I do not go to bed on time.	Saya tidak tidur tepat waktu.	Saya tidur tidak tepat waktu sesuai rencana atau kebiasaan saya.	✓			di pbl.
6	I have a regular bedtime which I keep to.	Saya memiliki jam tidur teratur dan saya menaatinya.	Saya memiliki waktu tidur yang teratur (dan berusaha menaatinya setiap hari.	✓			Saya menaati jam tidur saya
7	I want to go to bed on time but I just don't.	Saya ingin tidur tepat waktu, tetapi saya tidak melakukannya.	Saya berniat untuk tidur tepat waktu, tetapi saya tetap menundanya.	✓			
8	I can easily stop with my activities when it is time to go to bed.	Saya mudah menghentikan aktivitas saya ketika sudah waktunya tidur.	Saya mudah menghentikan aktivitas (seperti bermain HP, menonton, atau belajar) ketika waktunya tidur.	✓			
9	I go to bed later than I would like to.	Saya tidur lebih larut dari yang saya inginkan.	Saya tidur lebih larut dari waktu yang sebenarnya saya inginkan.	✓			

Lampiran 4 Tabulasi Data

SKALA SELF REGULASI

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	ΣX
1	3	1	4	5	3	2	4	5	1	4	3	5	5	4	5	2	4	5	2	5	4	2	4	1	2	4	89
2	3	1	1	5	2	5	1	1	5	5	5	1	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	101
3	4	2	2	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	89
4	5	2	2	4	3	4	2	1	5	2	2	2	4	5	3	4	2	5	3	4	4	3	5	3	4	4	87
5	4	2	2	2	2	4	2	1	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91
6	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	88
7	3	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	85
8	3	2	1	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	89
9	4	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	82
10	3	2	2	2	1	4	3	2	3	2	3	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	83
11	4	2	2	4	3	4	4	2	3	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	83
12	4	2	1	4	2	4	2	1	4	3	5	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	85
13	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	5	4	98
14	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	91
15	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
16	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	4	4	2	4	4	1	4	5	4	3	1	89
17	3	2	2	4	2	3	3	1	3	2	3	2	3	5	3	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	82
18	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	106
19	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	87
20	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	5	5	4	3	3	5	4	2	4	5	3	4	3	5	5	103
21	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	83
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
23	5	2	2	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	93
24	3	3	2	5	3	4	3	2	5	3	3	2	4	4	3	4	3	5	4	4	4	3	3	3	4	4	90
25	5	4	1	5	2	5	3	1	4	4	5	2	3	4	2	5	4	5	3	5	3	3	4	4	3	5	94
26	4	3	2	4	2	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	5	4	2	4	4	1	3	4	3	4	4	89
27	4	2	2	4	3	4	5	1	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	101
28	4	5	5	4	5	2	5	2	5	5	5	5	4	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	97

29	4	2	2	5	1	3	2	1	5	3	3	2	5	4	3	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	3	94
30	5	2	2	4	2	4	1	2	4	3	3	1	2	5	3	4	5	3	5	3	3	3	4	3	5	3	84
31	5	2	2	4	2	4	2	2	4	5	5	2	2	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	98
32	4	3	1	4	2	4	2	1	3	5	4	1	2	5	2	4	5	3	4	4	5	4	2	4	2	5	85
33	4	3	5	5	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	87
34	5	3	1	4	2	4	1	2	4	5	4	1	1	5	4	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	4	93
35	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	63
36	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	2	1	4	5	4	5	3	5	5	1	5	4	5	4	5	108
37	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	1	5	3	76
38	5	2	3	4	2	3	2	2	4	4	5	2	2	4	1	4	5	3	5	3	3	4	2	3	4	3	84
39	4	1	1	4	2	4	2	1	4	4	5	2	1	4	5	4	4	5	3	5	5	5	3	4	5	4	91
40	4	2	2	3	1	3	3	2	3	3	5	2	4	3	3	3	3	5	3	1	4	3	5	3	3	4	80
41	4	1	2	4	2	5	3	2	5	5	5	2	1	4	4	5	2	3	4	4	4	4	5	5	5	4	94
42	5	1	2	5	4	4	2	4	5	5	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	2	3	1	4	2	3	77
43	5	2	1	4	1	4	2	1	4	4	5	2	1	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	93
44	4	2	1	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	5	3	4	4	3	84
45	5	2	1	4	2	4	1	2	4	5	4	2	1	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	97
46	4	2	1	4	2	4	1	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	85
47	5	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	1	4	4	1	4	2	4	89
48	4	3	4	5	4	3	4	5	3	5	5	3	4	3	4	3	1	3	3	5	5	3	4	3	3	4	96
49	4	5	4	2	4	3	4	5	5	2	2	4	5	4	3	1	2	3	2	2	1	4	3	3	1	2	80
50	4	2	2	4	1	4	1	2	4	5	4	2	1	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	95
51	5	3	1	4	1	4	2	1	5	4	4	2	2	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	97
52	5	4	2	5	1	4	2	1	4	5	3	1	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	99
53	3	2	1	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	89
54	5	2	3	4	3	4	2	1	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	3	3	4	88
55	5	2	1	4	1	4	1	2	5	4	4	1	2	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	94
56	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	100
57	4	2	1	4	2	4	2	1	4	4	5	2	1	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	3	93
58	5	2	2	4	2	1	2	1	4	5	4	2	2	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	89
59	4	2	1	4	2	5	2	1	4	5	4	2	1	4	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	3	5	92
60	2	5	5	2	4	2	5	4	1	2	2	5	4	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	72
61	4	2	1	4	2	4	1	2	4	5	4	1	2	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	4	91

62	2	5	4	3	4	3	3	5	2	3	2	5	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	90
63	4	2	1	4	2	4	3	2	5	5	4	2	2	4	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	90
64	4	1	2	4	2	4	1	2	5	5	4	2	1	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	5	94
65	5	2	1	4	2	4	1	2	2	3	4	1	2	4	5	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	4	84
66	5	1	2	5	2	5	2	2	4	5	5	2	1	5	4	4	3	3	4	2	5	4	4	3	3	4	89
67	5	1	2	5	2	4	1	2	4	5	5	1	2	5	4	5	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	93
68	5	1	2	4	2	4	2	1	5	5	4	2	2	4	4	3	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	92
69	4	2	1	5	1	4	1	2	5	5	4	1	2	5	5	4	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	92
70	5	2	2	4	1	4	2	1	5	5	5	2	1	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	3	4	5	94
71	5	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	1	2	4	4	3	2	5	5	4	4	5	4	1	4	5	87
72	5	1	1	4	2	3	1	2	4	4	3	1	2	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	4	5	88
73	4	2	1	4	2	5	2	1	4	5	4	2	1	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	94
74	5	2	5	3	5	3	5	3	4	4	3	5	5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	99
75	5	2	1	4	1	4	3	2	4	5	4	2	1	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	5	5	4	92
76	5	4	4	2	5	4	4	3	5	4	5	5	4	3	1	4	3	5	4	4	5	4	4	3	5	4	103
77	5	4	4	2	5	4	4	3	5	4	5	5	3	2	5	4	4	3	5	4	4	2	1	3	5	4	99
78	5	4	4	2	5	4	3	5	5	4	2	5	4	3	2	5	4	4	3	1	4	3	5	4	4	5	99
79	5	1	2	4	2	4	2	1	4	4	5	2	2	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	94
80	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	102
81	5	2	2	4	2	4	2	4	4	5	4	2	2	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	99
82	4	2	2	5	2	4	2	2	4	4	5	1	2	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	96
83	4	2	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	5	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	100
84	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	5	2	2	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	96
85	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	87
86	5	2	4	3	3	3	2	4	5	5	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	97
87	4	2	1	4	1	5	2	1	4	5	4	2	1	5	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	88
88	2	5	4	1	4	2	5	5	2	1	2	5	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	67
89	2	5	4	2	4	2	5	5	1	1	2	5	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	73
90	5	2	1	5	1	4	1	1	4	5	4	1	2	4	4	5	5	4	3	4	5	4	5	5	4	5	93
91	5	1	2	5	2	4	1	2	4	3	4	2	1	4	5	3	4	3	4	3	4	4	2	5	4	2	83
92	4	2	2	4	2	4	2	1	3	5	4	2	2	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	4	4	5	94
93	4	2	2	4	3	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	85
94	5	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	4	2	3	5	5	3	3	4	5	4	4	3	3	84

95	4	2	1	3	2	4	2	2	4	5	5	2	1	5	4	1	4	4	5	3	5	4	5	4	4	5	90
96	4	2	2	4	2	4	2	1	3	5	4	2	2	4	4	5	4	5	5	3	5	4	2	4	4	5	91
97	4	5	2	5	2	5	2	1	4	4	5	2	1	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	99
98	5	2	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	4	103
99	5	2	1	4	2	5	2	1	4	4	5	2	1	5	2	4	2	3	4	4	5	4	5	3	4	3	86
100	5	2	1	5	2	5	2	1	4	4	4	2	1	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	95
101	4	2	3	3	3	4	4	1	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	86
102	4	2	1	4	2	5	2	1	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	3	4	5	96
103	5	2	1	5	2	5	2	1	4	5	4	2	1	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	99
104	5	2	1	4	2	4	1	2	5	4	5	3	2	5	4	4	5	3	4	4	5	5	3	5	4	4	95
105	1	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	97
106	4	1	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	5	4	5	4	4	85
107	4	5	3	5	4	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
108	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	99
109	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	89
110	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	88
111	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	3	97
112	5	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	5	4	5	3	3	5	3	3	4	4	4	4	88
113	2	4	1	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	68
114	1	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	69
115	4	2	2	3	2	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	86
116	5	2	2	4	5	5	1	2	4	4	4	2	2	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	101
117	5	2	2	5	2	5	2	1	4	4	4	1	2	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	97
118	5	2	5	4	3	4	5	2	5	4	4	5	2	5	4	3	4	5	3	4	1	5	3	4	3	3	97
119	5	5	4	4	3	4	2	5	4	3	4	4	5	4	4	5	5	1	4	5	4	5	2	4	4	5	104
120	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	119
121	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	87
122	4	2	2	4	2	3	1	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	89
123	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	1	2	1	3	2	2	3	1	3	2	1	2	1	78
124	4	4	5	5	4	5	2	4	3	5	4	4	5	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	76
125	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	78
126	4	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	105
127	4	2	1	4	2	3	2	1	4	3	4	2	1	4	4	5	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	80

128	5	2	2	4	1	4	2	5	2	4	1	4	2	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	97
129	4	1	2	4	2	3	2	2	1	3	2	4	3	5	3	4	5	4	3	3	4	4	3	4	5	3	83
130	4	1	2	4	2	5	2	4	1	4	2	4	1	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	92
131	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	88
132	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	87
133	4	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	3	5	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	4	3	99
134	4	1	2	4	2	5	2	4	1	4	2	4	2	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	93
135	4	2	1	4	1	4	2	1	4	3	4	2	2	4	4	3	4	5	4	4	5	3	4	5	4	3	86
136	4	1	2	4	2	5	2	1	4	5	4	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	5	4	3	86
137	2	5	4	2	5	1	4	5	2	1	2	5	5	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	67
138	3	3	1	3	4	3	3	1	3	4	5	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	83
139	5	2	2	4	5	4	5	1	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	4	107
140	5	2	1	4	2	5	2	1	4	4	5	2	1	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	5	5	4	93
141	5	1	1	4	5	4	5	2	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	3	105
142	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	87
143	5	2	1	4	2	5	1	1	4	5	4	2	1	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	92
144	2	4	5	3	4	3	5	4	2	3	2	4	5	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	90
145	2	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	1	4	87
146	2	4	5	2	5	2	4	5	2	1	2	4	5	2	3	2	3	1	3	3	2	3	4	4	5	4	82
147	4	1	1	5	2	5	1	2	5	4	5	2	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	100
148	4	2	5	5	5	4	5	5	4	3	4	5	3	4	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	5	4	104
149	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	3	88
150	4	2	1	5	2	5	2	2	4	5	4	2	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	3	97
151	4	2	1	4	2	4	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	86
152	4	2	1	5	2	5	2	1	4	5	4	2	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	96
153	4	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	5	3	5	5	4	3	3	5	3	83
154	4	2	1	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	104
155	4	2	1	4	2	4	1	2	4	5	4	1	2	5	4	5	3	5	4	4	4	5	4	5	5	4	94
156	5	2	1	4	2	4	1	2	4	5	4	1	2	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	4	94
157	5	2	2	4	2	4	2	2	4	5	4	1	2	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	97
158	4	2	2	5	2	4	1	2	4	4	5	1	2	4	4	4	5	4	4	1	4	5	4	4	5	4	90
159	5	1	2	4	2	4	2	2	5	5	4	2	1	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	97
160	4	2	1	3	2	4	2	2	5	4	4	2	2	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	93

161	5	2	2	5	2	4	2	2	5	4	5	1	2	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	99
162	5	2	2	5	2	5	2	1	5	4	4	1	2	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	96
163	5	4	4	5	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	88
164	4	5	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	5	3	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	108
165	5	5	4	3	3	4	3	5	5	4	3	5	3	4	5	5	5	3	4	3	4	3	5	5	4	3	105
166	3	5	3	5	4	3	5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	3	3	4	5	5	3	3	4	5	5	107
167	3	5	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	3	4	5	3	5	3	4	3	4	4	5	3	4	4	103
168	4	5	3	4	4	5	5	3	5	4	3	5	5	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	5	3	5	106
169	4	2	2	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	84
170	4	2	2	4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	109
171	5	3	2	4	2	4	2	2	4	5	4	2	2	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	97
172	1	1	3	2	4	2	2	4	5	4	4	2	1	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	91
173	4	2	2	4	2	4	2	1	3	5	4	2	2	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	93
174	5	3	2	4	2	4	2	2	4	5	4	2	1	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	97
175	4	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	5	3	96
176	4	3	2	4	2	3	2	1	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	81
177	4	2	2	4	2	4	2	2	4	5	4	2	1	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	94
178	4	2	2	4	1	4	2	2	4	5	5	3	2	5	4	5	5	3	5	4	5	4	4	5	4	5	98
179	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4	4	4	3	4	111
180	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	122
181	4	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	5	3	3	5	5	5	96
182	4	2	1	4	2	4	2	1	4	2	5	2	2	5	4	4	5	5	3	5	1	5	4	4	4	5	89
183	4	1	4	4	2	5	2	2	3	5	4	4	4	3	5	4	1	3	5	4	4	5	4	5	4	4	95
184	4	2	2	5	2	4	1	2	4	5	3	1	2	4	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	3	94
185	4	1	2	4	2	5	3	1	4	4	5	2	3	4	4	5	4	3	5	5	4	5	3	5	4	5	96
186	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	5	3	4	99
187	5	3	1	4	4	5	2	1	4	5	3	1	2	5	4	3	5	5	4	5	3	5	3	5	4	5	96
188	4	2	1	4	2	5	2	1	4	4	5	2	1	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	93
189	4	1	2	4	2	5	2	1	4	5	3	1	2	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	3	92
190	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	117
191	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	76
192	4	4	3	3	5	4	3	5	4	5	5	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	103
193	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	5	4	3	5	5	4	3	3	4	4	4	3	5	4	3	5	101

194	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
195	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	4	86
196	2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3	2	4	4	84
197	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	73
198	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	5	101
199	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	5	2	4	84
200	2	4	4	2	4	3	4	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	78
201	4	2	2	5	2	4	2	1	5	4	5	2	2	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	98
202	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	83
203	2	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	5	89
204	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	5	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	74
205	5	2	2	4	2	4	2	2	5	3	5	1	3	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	3	4	5	90
206	4	2	1	5	1	4	1	1	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	77
207	2	4	4	1	4	2	4	4	2	2	1	4	4	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	72
208	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	87
209	4	2	1	4	1	5	2	1	4	5	4	2	1	5	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	88
210	2	5	4	1	4	2	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	2	5	3	5	5	5	3	107
211	4	2	2	3	1	3	3	2	3	3	5	2	4	3	3	3	3	5	3	1	4	3	5	3	3	4	80
212	4	1	2	4	2	5	3	2	5	5	5	2	1	4	4	5	2	3	4	4	4	4	5	5	5	4	94
213	4	2	1	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	5	3	4	4	3	84
214	4	3	4	5	4	3	4	5	3	5	5	3	4	3	4	3	1	3	3	5	5	3	4	3	3	4	96
215	4	5	4	2	4	3	4	5	5	2	2	4	5	4	3	1	2	3	2	2	1	4	3	3	1	2	80
216	5	4	2	5	1	4	2	1	4	5	3	1	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	99
217	4	3	3	4	4	4	5	3	4	2	4	2	4	4	2	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	98
218	1	5	1	3	5	1	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	108
219	5	1	1	4	1	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	101
220	2	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	1	3	2	4	5	4	5	3	4	5	100
221	4	2	2	4	2	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	87
222	4	3	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	91
223	3	2	2	3	2	5	3	1	3	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	5	4	3	4	4	3	4	92
224	4	2	2	4	2	4	1	1	5	3	5	1	5	1	5	4	3	5	4	4	3	5	4	2	3	4	86
225	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	82
226	3	3	3	5	2	5	2	1	5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	83

227	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	77	
228	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	77
229	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	81	
230	3	1	1	5	2	5	1	2	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	103	
231	4	2	1	5	3	4	4	3	5	5	5	2	5	4	1	4	4	2	4	4	2	4	3	4	5	4	93	
232	5	1	4	5	4	5	2	1	3	2	4	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	86	
233	5	3	1	5	2	5	1	1	5	5	5	2	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	104	
234	4	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	107	
235	4	3	3	4	2	3	2	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	88	
236	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	
237	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	94	
238	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
239	5	1	3	5	3	4	3	2	5	3	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	3	5	5	98	
240	4	2	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	92	
241	3	2	4	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	88
242	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	94
243	4	3	3	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	84	
244	4	3	4	4	4	4	2	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	88	
245	4	2	3	4	2	5	3	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	95	
246	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	5	3	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	100	
247	4	2	2	4	3	5	3	2	4	4	5	2	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	99	
248	3	1	2	3	2	3	2	2	4	3	4	2	3	5	4	4	5	3	4	3	5	4	3	5	4	3	86	
249	5	2	2	4	1	4	2	3	5	5	4	1	1	4	4	5	3	5	4	5	4	4	5	3	5	4	94	
250	5	3	1	4	1	4	2	1	4	3	4	1	2	5	5	4	5	3	5	4	4	5	4	3	5	5	92	
251	5	3	1	4	2	5	2	1	4	4	4	1	1	4	4	5	4	5	3	5	5	4	5	4	3	5	93	
252	4	2	1	5	5	3	2	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	2	5	5	5	3	3	5	5	4	105	
253	4	5	4	3	4	5	4	2	4	5	4	2	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	3	110	
254	4	2	2	4	1	4	2	1	5	5	4	2	5	4	4	2	4	5	2	4	3	3	5	3	4	4	88	
255	5	2	2	4	1	3	2	1	4	3	4	2	3	4	4	5	3	5	4	4	4	5	5	3	4	3	89	
256	4	4	3	5	2	3	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	5	3	4	4	84	
257	3	4	5	3	4	2	4	4	3	2	3	5	4	3	2	3	1	2	3	2	4	2	1	1	1	3	74	
258	4	5	4	5	5	2	5	4	2	2	5	5	5	2	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	4	1	83	
259	5	2	1	3	2	4	5	1	4	4	5	2	1	4	4	1	5	4	1	5	5	4	5	2	4	5	88	

260	3	5	2	4	2	5	3	5	3	5	5	3	3	4	3	3	2	4	5	3	2	4	3	4	2	4	91
261	5	2	3	3	2	3	2	1	3	4	3	2	3	5	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	85
262	5	4	5	2	4	2	5	3	5	2	4	4	5	3	2	3	2	1	3	3	2	4	1	2	3	3	82
263	5	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	73
264	3	2	1	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	5	3	4	3	82
265	4	1	2	4	2	3	1	2	4	3	4	2	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	87
266	4	1	2	4	2	5	2	1	4	5	4	1	2	4	4	1	3	5	4	5	2	4	1	3	5	4	82
267	4	1	2	4	2	5	2	1	4	3	5	3	1	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	3	4	91
268	2	5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
269	4	2	1	3	2	5	1	1	4	5	5	2	2	4	4	3	4	5	5	4	4	3	3	4	5	5	90
270	4	1	2	5	1	4	2	2	5	5	4	2	1	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	5	92
271	5	1	3	4	2	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	4	5	102
272	2	3	4	2	4	3	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	67
273	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	84
274	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	103
275	4	2	2	4	2	4	2	1	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	87
276	4	2	2	4	2	4	2	1	5	4	5	2	2	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	95
277	5	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	97
278	2	5	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	84
279	4	1	2	2	4	2	4	2	3	4	4	1	2	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	85
280	3	4	5	3	4	2	5	3	1	1	2	4	5	2	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	1	2	71
281	2	5	4	3	5	3	4	5	2	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	90
282	4	1	2	4	2	5	3	1	4	4	5	2	1	4	4	3	5	4	5	5	4	4	3	4	5	5	93
283	5	1	3	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	99
284	2	4	5	2	4	1	4	3	2	2	1	4	5	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	3	2	67
285	5	2	3	3	2	5	3	4	4	4	3	2	4	5	4	5	3	3	4	4	5	5	4	4	3	4	97
286	5	2	2	5	1	5	2	2	5	4	5	2	1	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	98
287	5	2	1	4	2	5	2	1	3	5	4	2	1	5	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4	5	5	93
288	5	2	1	4	2	5	2	1	3	4	4	1	2	4	4	3	4	5	4	3	5	4	5	3	4	3	87
289	1	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	88
290	5	2	3	4	2	3	2	1	3	4	3	2	3	5	4	3	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	88
291	4	5	3	5	3	5	3	4	5	4	4	4	3	1	5	1	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	99
292	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101

293	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	2	3	5	3	4	2	3	2	4	5	4	3	4	4	102
294	4	5	5	4	3	4	5	4	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	5	3	3	107
295	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	108
296	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	94
297	4	2	2	4	2	5	3	2	5	4	5	4	2	5	5	4	5	4	5	4	1	4	4	4	5	4	98
298	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	85
299	4	2	2	4	2	4	2	1	3	3	4	2	2	4	4	4	5	2	3	4	4	4	2	4	4	3	82
300	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	5	3	85
301	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	88
302	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	89
303	4	2	1	4	1	4	4	1	4	5	4	2	1	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	94
304	4	2	2	4	2	4	2	1	5	5	4	2	2	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	98
305	4	2	2	5	2	5	4	2	5	5	5	2	2	4	5	4	5	1	5	4	5	4	5	1	4	5	97
306	4	2	2	4	2	4	2	2	5	5	5	2	1	4	5	5	4	1	4	3	5	4	5	4	5	4	93
307	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	83
308	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	5	4	3	5	4	4	3	5	4	3	4	4	96
309	4	2	1	4	2	4	2	1	5	4	4	2	1	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	93
310	5	5	4	3	4	5	5	4	2	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	111
311	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	119
312	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	89
313	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	3	3	4	95
314	4	2	4	5	4	3	4	2	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	98
315	4	2	1	4	2	5	2	3	1	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	5	4	3	3	3	5	3	83
316	4	2	2	5	2	4	2	4	1	4	2	5	2	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	3	95
317	4	2	2	3	2	3	2	1	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	82
318	4	2	1	4	2	4	2	1	4	5	4	2	2	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	93
319	5	2	2	4	1	3	2	3	2	3	1	3	2	4	5	5	4	5	4	3	5	4	3	3	4	3	85
320	4	2	3	3	2	3	2	1	4	3	4	2	3	3	4	5	4	5	3	4	4	5	4	3	4	3	87
321	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	2	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	114
322	4	2	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	1	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	91
323	4	1	2	4	1	4	2	4	1	4	2	5	2	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	92
324	4	2	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	88
325	4	1	2	3	2	3	2	1	4	3	3	2	3	4	4	3	3	5	5	4	3	4	3	5	4	4	84

326	5	2	1	5	4	5	5	2	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	3	109	
327	4	1	2	5	4	5	4	2	5	4	5	5	3	4	5	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	107	
328	4	2	3	4	3	4	3	2	5	4	3	3	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	4	3	4	3	88	
329	5	1	2	5	4	5	4	2	5	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	5	3	105	
330	5	2	2	4	5	4	5	2	5	4	5	3	4	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	4	106	
331	4	2	1	3	4	3	3	2	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	92	
332	4	2	4	5	2	4	2	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	5	99
333	4	2	1	5	2	4	2	1	4	5	5	2	1	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	97
334	5	2	1	4	2	4	1	1	4	5	4	2	1	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	92	
335	4	2	1	4	2	5	2	1	4	4	4	2	1	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	4	92	
336	4	1	1	5	2	5	2	1	4	5	4	2	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	97	
337	4	2	1	4	2	5	2	1	4	5	4	2	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	98	
338	4	2	1	5	2	4	2	1	4	5	4	2	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	97	
339	4	2	1	4	2	4	1	2	4	5	4	1	2	4	4	5	3	5	4	5	5	3	5	4	4	5	92	
340	4	1	2	5	2	4	1	2	4	5	4	1	2	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	3	4	92	
341	5	1	2	5	2	5	2	1	5	5	5	1	2	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	99	
342	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	83	
343	4	2	2	5	2	4	2	2	5	4	4	1	2	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	97	
344	4	2	1	5	2	5	2	2	5	4	5	2	1	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	99	
345	4	4	5	4	2	4	2	2	4	5	5	2	2	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	101	
346	4	4	5	5	5	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	5	3	106	
347	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	3	5	4	3	5	5	4	3	5	4	4	5	4	110	
348	4	5	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5	3	4	3	3	91	
349	4	5	3	3	5	4	3	4	4	5	3	5	5	5	4	5	3	4	4	3	4	5	5	3	4	4	106	
350	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	90	
351	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	114
352	5	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	90	
353	4	3	4	5	4	4	3	5	4	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	107	
354	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	87	
355	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	1	4	3	4	5	5	4	4	4	3	104	
356	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	112
357	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	106
358	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	89

359	4	1	2	4	2	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	5	3	3	4	3	5	3	3	4	4	87
360	5	3	1	4	2	5	2	3	4	5	4	1	1	4	5	5	4	5	3	5	3	4	4	5	4	4	95
361	4	1	2	2	4	2	4	2	3	4	4	1	2	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	85
362	4	1	2	4	2	5	2	1	4	5	4	1	2	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	4	93
363	4	2	1	4	2	5	2	1	4	5	4	1	2	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	3	5	4	92
364	5	2	1	4	2	5	2	1	4	4	5	2	1	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	95
365	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	120
366	4	1	2	3	2	3	2	1	4	3	3	2	3	4	4	3	3	5	5	4	3	4	3	5	4	4	84
367	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	83
368	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	67
369	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	115
370	5	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	81
371	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	81
372	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	83
373	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	79
374	5	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
375	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	114
376	5	2	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	116
377	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	80
378	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
379	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	72
380	5	2	1	5	2	5	2	1	5	5	5	2	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	95
381	4	2	1	5	2	4	4	1	4	4	4	2	2	4	3	5	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	91
382	4	1	5	4	4	2	4	5	3	3	4	3	3	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	99
383	4	2	2	5	2	5	3	1	5	2	5	3	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	3	96
384	2	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	78
385	5	2	2	5	2	4	2	2	4	4	4	2	2	5	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	92
386	2	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	2	4	3	4	81
387	2	4	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	74
388	5	1	2	5	2	5	2	1	5	3	5	2	3	5	4	4	5	4	3	3	4	3	5	4	3	4	92
389	4	3	1	5	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	70
390	4	2	2	4	2	4	2	1	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	87
391	4	2	2	4	2	4	2	1	5	4	5	2	2	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	95

392	5	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	97
393	2	5	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	84
394	4	2	2	4	1	4	2	1	5	5	4	2	5	4	4	2	4	5	2	4	3	3	5	3	4	4	88
395	4	4	3	5	2	3	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	5	3	4	4	84
396	5	2	1	3	2	4	5	1	4	4	5	2	1	4	4	1	5	4	1	5	5	4	5	2	4	5	88
397	5	2	3	3	2	3	2	1	3	4	3	2	3	5	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	85
398	5	4	5	2	4	2	5	3	5	2	4	4	5	3	2	3	2	1	3	3	2	4	1	2	3	3	82

SKALA BEDTIME PROCRASTINATION

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	ΣY
1	2	2	3	3	2	2	5	4	3	26
2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	12
3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	27
4	5	4	4	1	4	4	4	4	4	34
5	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20
6	4	2	3	4	4	4	4	4	4	33
7	3	3	4	3	3	4	2	3	4	29
8	5	2	3	2	2	3	5	3	5	30
9	4	3	4	4	2	4	4	3	4	32
10	2	4	3	4	2	4	3	4	3	29
11	4	1	4	4	4	4	4	4	4	33
12	4	2	3	2	4	2	5	3	4	29
13	3	3	4	3	3	3	3	3	3	28
14	5	2	3	4	3	4	5	3	4	33
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
16	3	2	3	4	3	2	3	3	2	25
17	3	4	4	3	4	3	5	4	5	35
18	2	2	2	2	1	2	2	2	1	16
19	2	1	2	4	4	2	3	4	3	25
20	3	3	2	2	4	3	2	3	2	24
21	4	2	4	5	3	2	4	4	4	32
22	4	4	5	4	4	5	3	4	5	38
23	4	2	3	5	4	4	5	4	4	35
24	5	2	3	5	5	4	4	4	5	37
25	3	2	2	5	4	2	3	3	2	26
26	2	2	2	3	2	2	3	2	2	20
27	3	3	3	2	3	4	4	3	3	28
28	4	4	5	3	2	4	5	4	5	36

29	4	4	3	5	2	2	5	2	2	29
30	3	4	3	3	3	3	4	2	3	28
31	4	1	3	5	4	2	5	3	5	32
32	4	2	2	2	3	4	2	3	3	25
33	4	3	3	4	3	3	4	3	3	30
34	3	2	3	4	4	3	4	2	4	29
35	4	5	5	4	5	5	4	4	5	41
36	3	5	3	2	1	2	5	1	3	25
37	4	3	3	3	2	4	4	4	3	30
38	3	4	4	2	2	4	3	4	3	29
39	4	4	3	2	3	4	3	2	3	28
40	4	3	5	2	4	4	4	5	4	35
41	4	1	1	2	2	1	1	2	2	16
42	4	4	5	3	4	4	4	3	5	36
43	4	4	2	1	2	2	5	4	1	25
44	1	3	4	4	5	4	4	4	4	33
45	2	2	1	4	5	1	4	5	4	28
46	2	2	1	4	5	4	4	5	4	31
47	2	3	4	2	3	3	3	4	3	27
48	4	3	3	4	4	4	4	3	4	33
49	4	1	2	3	4	1	4	4	3	26
50	2	4	2	4	2	3	4	2	1	24
51	1	3	4	4	3	4	4	3	1	27
52	2	2	3	3	3	4	3	3	2	25
53	2	5	4	4	4	4	4	5	4	36
54	2	5	4	4	4	4	5	4	1	33
55	2	4	3	3	3	2	4	2	2	25
56	2	2	1	2	1	2	3	2	2	17
57	3	3	3	2	2	3	2	3	3	24
58	2	3	2	2	3	2	4	4	3	25
59	2	3	2	3	2	4	2	4	1	23
60	4	5	4	5	4	4	4	5	4	39
61	4	1	4	5	4	4	5	4	5	36

62	4	4	5	4	5	4	5	4	4	39
63	3	3	3	3	1	3	3	3	3	25
64	2	3	4	2	1	4	2	4	2	24
65	2	3	2	2	3	3	2	4	2	23
66	4	2	3	3	4	3	3	3	3	28
67	4	3	3	3	3	3	3	3	4	29
68	5	2	4	4	4	4	3	3	4	33
69	4	2	1	4	3	2	3	3	3	25
70	4	2	5	4	4	4	5	4	4	36
71	5	2	4	4	4	4	3	5	4	35
72	4	3	4	4	4	4	5	4	4	36
73	3	4	4	3	2	2	3	2	4	27
74	4	2	4	4	2	4	2	2	3	27
75	2	2	4	3	1	2	4	4	3	25
76	5	2	2	3	5	2	4	1	4	28
77	5	3	2	4	5	3	2	2	4	30
78	2	2	3	5	5	2	3	1	4	27
79	1	4	2	2	2	2	2	5	2	22
80	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
81	4	3	3	2	1	2	3	2	2	22
82	4	2	1	4	2	4	3	2	4	26
83	2	1	3	4	1	2	2	3	2	20
84	5	2	1	2	2	2	2	2	3	21
85	4	1	5	2	4	4	2	4	5	31
86	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26
87	5	3	3	2	3	3	1	3	4	27
88	5	5	4	4	4	4	5	4	5	40
89	4	3	5	3	3	5	3	5	3	34
90	2	3	3	2	1	2	3	4	3	23
91	4	3	5	2	3	5	2	5	3	32
92	4	2	3	3	3	3	4	3	3	28
93	2	2	2	2	1	3	4	4	4	24
94	2	2	2	2	1	3	4	4	4	24

95	2	4	2	2	3	3	4	2	3	25
96	5	1	3	5	5	3	5	3	5	35
97	4	3	3	4	4	3	3	3	3	30
98	4	4	2	3	2	3	4	2	5	29
99	4	4	4	4	4	3	3	4	3	33
100	3	2	3	4	4	2	4	5	4	31
101	5	4	2	2	4	5	2	2	2	28
102	3	4	3	3	2	4	3	4	3	29
103	2	1	2	2	2	3	4	3	3	22
104	2	3	2	3	2	2	2	3	4	23
105	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34
106	3	2	2	3	3	2	3	2	2	22
107	3	1	2	2	2	3	3	2	2	20
108	3	1	2	2	4	2	2	2	2	20
109	4	1	3	4	5	2	5	2	5	31
110	4	1	3	4	5	1	4	1	5	28
111	4	1	2	3	4	2	5	2	5	28
112	3	3	2	2	2	4	2	2	3	23
113	4	4	4	4	5	3	4	4	4	36
114	4	3	5	5	4	3	4	5	5	38
115	2	3	4	2	4	3	3	4	4	29
116	4	3	3	4	4	4	3	4	4	33
117	4	3	3	3	3	4	3	3	3	29
118	2	1	2	1	1	2	2	1	2	14
119	2	2	3	2	2	3	3	3	4	24
120	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
121	4	4	4	4	4	4	5	3	3	35
122	3	2	4	3	3	2	3	3	3	26
123	5	4	3	5	5	4	4	5	4	39
124	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35
125	4	4	4	5	4	5	4	5	5	40
126	2	2	1	2	1	2	4	4	1	19
127	4	5	1	3	3	5	4	3	5	33

128	2	1	4	1	2	2	2	5	2	21
129	2	2	3	2	4	2	2	3	4	24
130	2	2	5	2	2	2	2	5	2	24
131	3	2	3	3	4	3	3	3	3	27
132	3	3	3	2	2	3	2	3	3	24
133	2	1	3	3	2	2	2	3	4	22
134	3	3	3	2	1	3	3	5	3	26
135	4	2	1	3	3	2	3	1	3	22
136	2	3	3	3	2	3	3	3	3	25
137	5	4	5	4	5	5	4	5	5	42
138	4	1	3	2	3	1	3	4	3	24
139	5	2	3	3	4	2	4	3	5	31
140	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
141	3	1	3	3	3	4	3	4	3	27
142	4	3	3	3	4	2	4	2	4	29
143	1	3	3	3	2	4	2	4	4	26
144	4	4	3	4	4	4	5	3	4	35
145	4	3	4	4	3	3	4	3	4	32
146	5	4	5	4	5	4	5	4	4	40
147	2	2	1	2	1	2	2	2	2	16
148	4	2	2	4	5	2	4	1	5	29
149	4	3	5	2	1	4	2	4	5	30
150	2	2	4	2	3	3	2	2	3	23
151	2	2	3	3	3	3	2	2	3	23
152	2	3	2	2	2	3	2	3	2	21
153	3	3	2	2	3	2	2	2	3	22
154	2	1	2	1	2	2	2	1	2	15
155	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
156	2	3	2	3	3	3	3	3	3	25
157	2	3	3	3	2	2	3	3	2	23
158	3	3	2	2	2	3	2	2	3	22
159	2	2	2	3	2	4	2	2	2	21
160	3	3	2	3	3	3	3	2	4	26

161	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22
162	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26
163	5	2	3	5	5	2	3	2	5	32
164	2	2	2	2	1	2	1	2	2	16
165	3	3	4	4	3	5	3	3	3	31
166	1	2	1	2	2	2	1	2	2	15
167	3	2	1	4	4	1	3	1	4	23
168	3	1	1	3	3	3	2	2	3	21
169	4	3	4	4	4	3	4	5	5	36
170	2	2	2	2	1	3	2	2	3	19
171	2	4	2	2	3	3	2	3	2	23
172	4	1	2	4	3	3	2	2	3	24
173	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
174	2	2	3	3	2	2	3	2	3	22
175	2	2	3	3	2	3	2	2	3	22
176	4	4	3	4	3	4	5	4	4	35
177	2	3	3	2	3	2	2	3	3	23
178	3	3	3	3	5	3	3	3	2	28
179	4	1	3	4	4	2	5	1	4	28
180	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
181	4	1	2	5	4	2	5	2	5	30
182	2	4	2	2	2	1	2	3	3	21
183	2	2	3	2	3	1	2	3	3	21
184	2	3	4	2	2	4	2	3	3	25
185	2	2	3	3	4	3	2	4	3	26
186	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
187	5	1	2	3	5	3	4	3	5	31
188	2	2	5	2	2	2	2	1	2	20
189	2	2	4	4	2	2	2	3	4	25
190	2	2	1	2	2	2	3	2	2	18
191	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43
192	2	2	3	2	3	2	3	2	2	21
193	3	4	4	3	4	3	3	4	4	32

194	5	3	4	4	4	3	4	3	4	34
195	2	2	1	3	5	1	2	3	2	21
196	4	4	2	4	3	3	4	2	3	29
197	4	3	4	3	3	4	4	5	4	34
198	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
199	4	3	2	2	4	3	4	3	3	28
200	4	5	3	4	4	3	4	4	4	35
201	3	2	2	3	2	2	2	3	2	21
202	5	4	2	5	5	2	4	2	4	33
203	4	3	4	4	3	4	4	3	4	33
204	4	4	4	4	5	5	5	4	5	40
205	3	3	3	4	3	3	3	4	3	29
206	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
207	4	3	4	5	3	3	4	3	5	34
208	4	1	5	2	4	4	2	4	5	31
209	5	3	3	2	3	3	1	3	4	27
210	5	5	4	4	4	4	5	4	5	40
211	4	3	5	2	4	4	4	5	4	35
215	4	1	2	3	4	1	4	4	3	26
216	2	2	3	3	3	4	3	3	2	25
217	4	4	3	2	2	3	5	5	3	31
218	1	3	1	2	2	3	2	2	3	19
219	4	2	4	5	4	2	3	5	5	34
220	4	2	2	4	4	3	3	3	4	29
221	3	2	4	3	3	3	3	2	3	26
222	3	3	3	2	3	3	2	3	3	25
223	3	3	3	4	3	2	4	2	4	28
224	4	3	2	2	1	4	5	3	5	29
225	3	4	5	4	2	4	4	3	3	32
226	3	4	3	3	3	3	3	4	4	30
227	3	4	4	3	3	4	3	4	3	31
228	4	5	5	3	4	5	3	5	4	38
229	3	3	3	4	3	3	3	3	3	28

230	3	2	1	2	5	1	5	1	5	25
231	2	3	4	3	2	1	3	2	4	24
232	4	4	3	4	4	3	3	5	4	34
233	3	3	3	3	4	3	3	3	4	29
234	1	3	1	2	2	2	1	2	2	16
235	3	2	4	3	3	3	3	3	3	27
236	4	3	2	4	4	3	4	3	4	31
237	5	1	5	5	1	1	5	1	5	29
238	3	4	5	3	3	5	3	3	4	33
239	4	1	3	5	4	4	5	3	5	34
240	2	2	2	2	4	1	3	2	4	22
241	5	3	2	4	4	2	4	2	3	29
242	4	2	3	4	3	3	3	2	3	27
243	3	3	3	2	4	3	2	2	4	26
244	4	3	3	4	4	3	4	3	3	31
245	4	3	3	5	3	2	4	3	4	31
246	4	3	2	3	2	3	3	2	3	25
247	2	3	1	3	2	2	4	1	4	22
248	3	3	4	3	3	3	4	5	4	32
249	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25
250	5	2	1	3	4	2	5	2	5	29
251	4	3	2	5	4	1	3	2	4	28
252	2	2	1	3	3	1	2	1	3	18
253	2	2	3	3	3	3	2	2	2	22
254	2	3	4	3	4	3	5	3	3	30
255	4	3	3	4	3	2	3	3	3	28
256	3	4	4	3	5	2	2	4	1	28
257	4	3	4	5	5	3	5	3	4	36
258	4	4	4	4	2	4	5	4	4	35
259	2	3	3	4	2	2	4	3	2	25
260	4	3	3	4	3	3	4	4	4	32
261	2	3	4	3	4	4	3	4	2	29
262	4	1	3	4	2	2	5	3	5	29

263	5	4	5	4	4	4	5	4	4	39
264	4	4	2	2	2	2	5	4	2	27
265	4	4	2	2	2	2	5	4	2	27
266	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
267	4	3	3	4	3	3	3	3	3	29
268	4	3	4	2	3	3	4	3	3	29
269	5	2	3	4	5	4	4	4	3	34
270	3	2	3	4	4	3	3	4	3	29
271	3	2	3	1	2	3	3	1	3	21
272	4	5	4	5	4	5	4	4	4	39
273	5	4	4	5	2	3	5	3	4	35
274	5	2	1	4	5	2	4	1	4	28
275	4	1	2	2	4	2	2	2	2	21
276	4	1	2	2	2	2	2	2	2	19
277	4	2	2	3	2	2	3	1	3	22
278	3	4	2	4	3	1	3	4	5	29
279	2	2	3	2	3	4	2	2	3	23
280	4	2	2	3	4	2	2	1	3	23
281	2	2	4	5	4	4	4	1	4	30
282	2	2	2	2	2	4	2	3	2	21
283	4	4	4	5	4	4	3	4	4	36
284	4	5	4	4	4	4	4	4	4	37
285	3	3	2	4	3	2	4	2	3	26
286	5	4	4	5	2	5	4	4	4	37
287	3	3	3	2	2	3	2	3	2	23
288	4	3	5	2	4	4	5	1	5	33
289	5	4	5	4	4	4	4	5	4	39
290	4	3	4	4	4	3	4	3	4	33
291	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19
292	3	3	2	2	3	2	2	3	3	23
293	3	1	3	4	2	2	3	2	3	23
294	2	5	2	2	1	2	2	2	1	19
295	3	2	2	3	4	1	2	2	2	21

296	4	3	3	4	3	3	3	3	3	29
297	3	3	2	3	4	2	3	2	2	24
298	4	2	4	4	3	4	4	4	3	32
299	4	1	4	4	5	3	2	2	2	27
300	3	4	2	2	2	3	2	2	4	24
301	2	4	3	4	3	3	2	3	3	27
302	2	3	4	2	2	3	2	4	2	24
303	2	2	4	2	2	1	2	3	3	21
304	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20
305	1	2	2	1	1	2	1	1	2	13
306	4	2	3	2	2	4	3	2	4	26
307	2	4	4	3	3	4	3	4	3	30
308	2	2	3	2	2	3	2	3	2	21
309	4	3	2	2	3	3	2	3	4	26
310	3	2	2	2	2	2	2	2	3	20
311	2	1	1	2	2	2	2	2	3	17
312	3	3	3	4	3	3	3	3	3	28
313	2	2	2	2	2	2	2	5	3	22
314	3	2	1	4	3	1	3	2	3	22
315	3	2	3	2	4	1	4	1	2	22
316	2	3	2	2	4	3	2	4	3	25
317	4	4	4	5	4	5	4	3	5	38
318	2	3	3	2	3	3	2	3	2	23
319	2	2	4	2	3	2	2	4	4	25
320	2	4	3	2	2	4	3	4	3	27
321	2	2	1	2	4	2	2	3	2	20
322	2	2	4	2	1	4	2	4	3	24
323	2	2	3	1	2	4	2	3	4	23
324	2	3	4	1	2	4	2	4	4	26
325	5	3	5	2	3	4	3	5	5	35
326	2	5	2	2	2	1	2	2	1	19
327	3	2	2	2	3	2	3	1	3	21
328	4	3	4	3	4	4	3	3	4	32

329	3	2	4	3	3	2	3	4	3	27
330	2	1	2	1	2	2	2	1	1	14
331	3	1	2	3	4	3	3	2	4	25
332	3	2	4	2	3	2	2	3	3	24
333	1	2	1	2	1	2	5	4	3	21
334	4	1	3	3	4	1	4	3	5	28
335	2	2	4	3	2	4	2	4	4	27
336	2	2	3	4	1	2	4	2	4	24
337	2	3	4	2	4	4	2	3	4	28
338	4	1	3	5	4	2	5	1	4	29
339	2	3	4	2	1	3	4	3	4	26
340	5	2	2	5	4	3	4	1	4	30
341	2	2	3	2	3	2	2	2	4	22
342	2	4	4	3	3	4	3	4	3	30
343	3	2	2	3	2	3	2	2	3	22
344	5	2	1	3	5	2	5	3	4	30
345	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17
346	1	3	2	2	2	2	2	1	2	17
347	2	2	2	2	2	2	2	2	3	19
348	4	3	1	3	3	2	5	3	4	28
349	3	2	2	5	5	3	5	1	4	30
350	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20
351	2	2	2	2	1	3	2	2	2	18
352	4	3	2	3	5	1	4	1	5	28
353	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
354	4	3	1	5	5	1	4	2	5	30
355	1	2	1	2	2	2	1	2	2	15
356	2	3	3	2	2	2	2	2	1	19
357	4	3	4	4	3	4	4	3	4	33
358	2	3	3	3	3	3	3	2	4	26
359	2	4	2	4	1	2	3	2	4	24
360	2	4	4	3	3	4	2	4	3	29
361	2	2	3	2	3	4	2	2	3	23

362	2	3	4	3	2	2	2	2	3	23
363	2	2	5	2	2	2	2	2	1	20
364	2	2	4	4	2	2	2	2	4	24
365	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
366	5	3	5	2	3	4	3	5	5	35
367	4	3	3	3	3	3	5	3	3	30
368	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
369	2	2	1	2	2	1	2	1	2	15
370	5	3	3	5	4	3	4	3	4	34
371	4	3	2	3	4	3	4	3	4	30
372	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
373	4	5	4	5	2	4	5	4	4	37
374	4	4	3	4	3	3	4	3	3	31
375	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19
376	1	2	2	2	3	2	2	2	2	18
377	4	3	3	5	3	2	4	3	4	31
378	5	2	3	3	4	2	4	3	3	29
379	5	4	4	5	5	4	5	4	4	40
380	3	4	4	3	3	4	3	3	4	31
381	2	2	3	3	2	3	2	3	3	23
382	4	3	3	4	3	1	3	4	3	28
383	2	3	3	3	2	3	2	3	2	23
384	4	3	4	4	2	3	4	3	3	30
385	2	3	3	3	2	2	2	3	3	23
386	3	2	4	3	4	4	3	2	2	27
387	4	4	3	4	3	2	3	2	3	28
388	3	2	3	3	4	4	3	3	4	29
389	4	5	4	5	4	5	4	4	4	39
390	4	1	2	2	4	2	2	2	2	21
391	4	1	2	2	2	2	2	2	2	19
392	4	2	2	3	2	2	3	1	3	22
393	3	4	2	4	3	1	3	4	5	29
394	2	3	4	3	4	3	5	3	3	30

395	3	4	4	3	5	2	2	4	1	28
396	2	3	3	4	2	2	4	3	2	25
397	2	3	4	3	4	4	3	4	2	29
398	4	1	3	4	2	2	5	3	5	29

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas

1. Shot *Self-regulation* Scale (SSQ)

Coelations		
		TOTAL
SSQ1	Peason Coelation	,727**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ2	Peason Coelation	,557**
	Sig. (2-tailed)	,001
SSQ3	Peason Coelation	,619**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ4	Peason Coelation	,599**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ5	Peason Coelation	,638**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ6	Peason Coelation	,714**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ7	Peason Coelation	,558**
	Sig. (2-tailed)	,001
SSQ8	Peason Coelation	,568**
	Sig. (2-tailed)	,001
SSQ9	Peason Coelation	,622**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ10	Peason Coelation	,585**
	Sig. (2-tailed)	,001
SSQ11	Peason Coelation	,481**
	Sig. (2-tailed)	,007
SSQ12	Peason Coelation	,387*

	Sig. (2-tailed)	,035
SSQ13	Peason Coelation	,492**
	Sig. (2-tailed)	,006
SSQ14	Peason Coelation	,718**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ15	Peason Coelation	,687**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ16	Peason Coelation	,174
	Sig. (2-tailed)	,358
SSQ17	Peason Coelation	,757**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ18	Peason Coelation	,264**
	Sig. (2-tailed)	,159
SSQ19	Peason Coelation	,208
	Sig. (2-tailed)	,270
SSQ20	Peason Coelation	,506**
	Sig. (2-tailed)	,004
SSQ21	Peason Coelation	,381*
	Sig. (2-tailed)	,038
SSQ22	Peason Coelation	,331
	Sig. (2-tailed)	,074
SSQ23	Peason Coelation	,529**
	Sig. (2-tailed)	,003
SSQ24	Peason Coelation	,723**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ25	Peason Coelation	,639**
	Sig. (2-tailed)	,000

SSQ26	Peason Coelation	,426*
	Sig. (2-tailed)	,019
SSQ27	Peason Coelation	,758**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ28	Peason Coelation	,269
	Sig. (2-tailed)	,112
SSQ29	Peason Coelation	,524**
	Sig. (2-tailed)	,003
SSQ30	Peason Coelation	,747**
	Sig. (2-tailed)	,000
SSQ31	Peason Coelation	,646**
	Sig. (2-tailed)	,000

2. *Bedtime pocastination (BPS)*

Coelations		
		TOTAL
BPS1	Peason Coelation	,800**
	Sig. (2-tailed)	,000
BPS2	Peason Coelation	,543**
	Sig. (2-tailed)	,002
BPS3	Peason Coelation	,753**
	Sig. (2-tailed)	,000
BPS4	Peason Coelation	,740**
	Sig. (2-tailed)	,000
BPS5	Peason Coelation	,886**
	Sig. (2-tailed)	,000
BPS6	Peason Coelation	,668**
	Sig. (2-tailed)	,000

BPS7	Peason Coelation	,826**
	Sig. (2-tailed)	,000
BPS08	Peason Coelation	,718**
	Sig. (2-tailed)	,000
BPS9	Peason Coelation	,819**
	Sig. (2-tailed)	,000

Lampiran 6 Hasil Uji eliabilitas

1. Shot *Self-egulation* Scale (SSQ)

eliability Statistics	
Conbach's Alpha	N of Items
,921	26

2. *Bedtime pocastination* (BPS)

Reliability Statistics	
Conbach's Alpha	N of Items
,900	9

Lampiran 7 Hasil Uji Nomalitas

One-Sample Kolmogooov-Sminov Test		
		Unstandadized esidual
N		398
Nomal Paametes ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,67440319
Most Exteme Diffeences	Absolute	,044
	Positive	,044
	Negative	-,020
Test Statistic		,044

Lampiran 10 Hasil Uji Koefisiensi Deteminasi

Model Summay ^b				
Model		Squae	Adjusted Squae	Std. Eo of the Estimate
1	,621 ^a	,385	,384	4,68030
a. Pedictos: (Constant), SSQ				
b. Dependent Vaiaable: BPS				

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian



KUISIONER PENELITIAN

Pengendalian diri (Self-Regulation) dan Perilaku Penundaan Waktu Tidur (Bedtime Procrastination) pada Mahasiswa Generasi Z

Halo teman-teman!

Saya Ahmad Irfan Falis, mahasiswa Psikologi semester 7 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian mengenai **pengaruh self-regulation terhadap bedtime procrastination pada mahasiswa Generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kemampuan regulasi diri dapat memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam menunda waktu tidur.

Kuesioner ini ditujukan untuk mahasiswa yang memenuhi kriteria berikut:

1. Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Termasuk dalam rentang usia Generasi Z (lahir 1997–2012)
3. Pernah menunda tidur tanpa alasan yang mendesak
4. Melakukan penundaan waktu tidur meskipun sadar menunda tidur berdampak negatif
5. Tidak bekerja pada malam hari atau shift malam.
6. Tidak memiliki tanggung jawab sebagai orang tua (ibu atau ayah).
7. Tidak pernah didiagnosis mengalami gangguan tidur oleh dokter (seperti: insomnia, gangguan fisik yang mengganggu tidur, dan lain lain).
8. Tidak sedang dalam kondisi sakit berat atau menjalani pengobatan yang memengaruhi pola tidur.

📅 Durasi pengisian hanya < 5 menit.

🎁 Tersedia reward saldo e-wallet untuk 10 partisipan beruntung, yang akan diundi setelah pengumpulan data selesai.

Partisipasi teman-teman sangat berarti dalam mendukung kelancaran penelitian ini. Seluruh jawaban bersifat rahasia, tidak menilai siapa pun, dan hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik.

Lampiran 12 Hasil Turnitin

 Page 2 of 207 - Integrity Overview Submission ID : trnoid::3618:142849876

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

16%  Internet sources
 10%  Publications
 18%  Submitted works (Student Papers)

 Page 3 of 207 - Integrity Overview Submission ID : trnoid::3618:142849876

Top Sources

16%  Internet sources
 10%  Publications
 18%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	5%
2	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
3	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2026-06-12	<1%
4	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
5	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-06-21	<1%
6	Internet	www.scribd.com	<1%
7	Student papers	Fakultas Keperawatan on 2026-02-04	<1%
8	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-05-04	<1%
9	Internet	repository.uinpalopo.ac.id	<1%
10	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2026-04-15	<1%
11	Student papers	IAIN Syekh Nurjati Cirebon on 2026-04-29	<1%

 Page 3 of 207 - Integrity Overview Submission ID : trnoid::3618:142849876

