

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN *BEDTIME*

***PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA**



Disusun oleh:

Rani Garetya Widyasari

165120301111051

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

2020



LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN *BEDTIME*
PROCRASTINATION PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Rani Garetya Widyasari
NIM. 165120301111051

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana
Pada tanggal 6 Februari 2020

Tim Penguji
Ketua Penguji,

Thoyyibatus Sarirah, S.Psi., M.Si.
NIK. 2013048311242001

Anggota Penguji I,

Anggota Penguji II
(Pembimbing),

Ratri Nurwanti, S.Psi., M.Psi.,
NIP. 198712142019032010

Nur Hasanah, S.Psi., M.Si
NIP. 197404022008012012

Malang, 23 April 2020

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dekan,



Prof. Dr. Unif Ludigdo, Ak
NIP. 19690814 199402 1 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nur Hasanah, S.Psi., M.Si

NIP : 1974040220082012

Status : Dosen Pembimbing

Menyatakan telah memberikan persetujuan (ACC) revisi kepada:

Nama : Rani Garetya Widiyasari

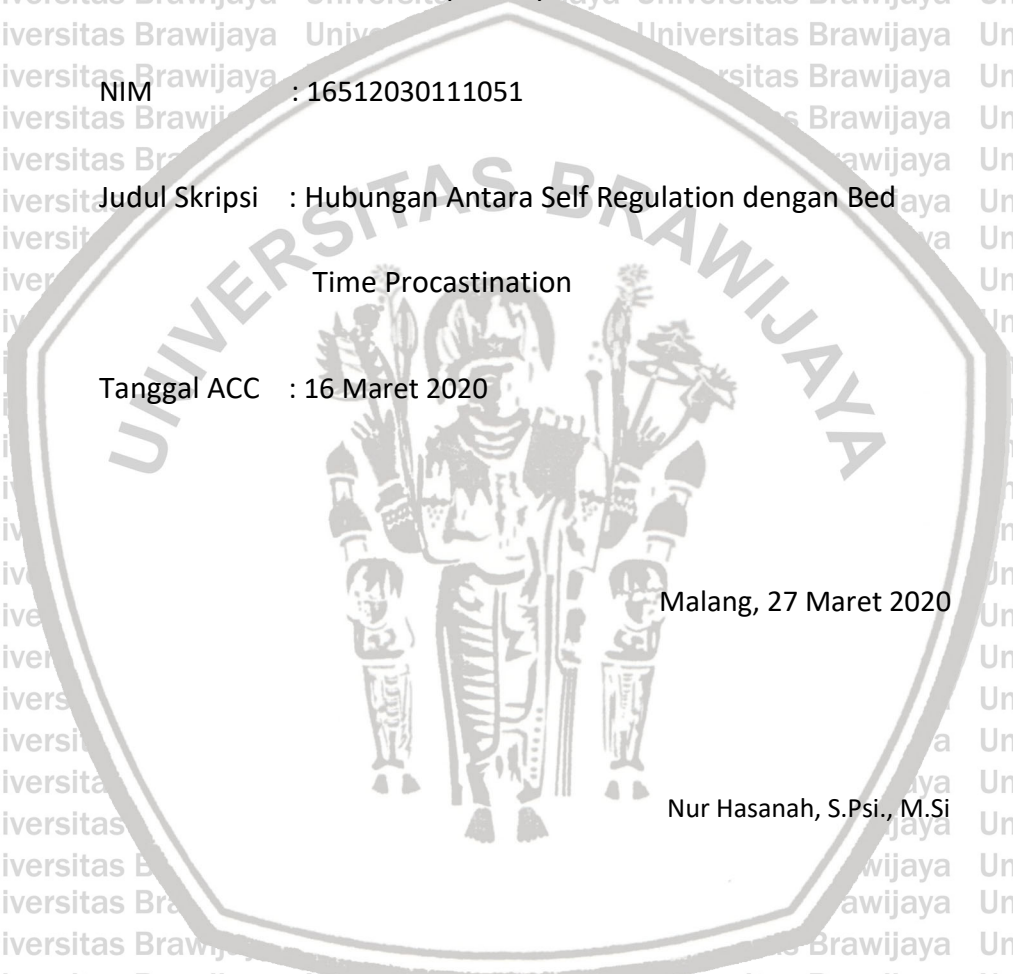
NIM : 16512030111051

Judul Skripsi : Hubungan Antara Self Regulation dengan Bed
Time Procastination

Tanggal ACC : 16 Maret 2020

Malang, 27 Maret 2020

Nur Hasanah, S.Psi., M.Si



SURAT PERNYATAAN



Thoyyibatus Sarirah

to me ▾

SALAM

berdasarkan dari keputusan kami bahwa saudari Rani layak untuk lulus ujian skripsi ini. konfirmasi ini bisa Rani gunakan untuk pengurusan lembar pengesahan

UNIVERSITAS BRAWIJAYA



SURAT PERNYATAAN

 **Ratri Nurwanti** <ratri.nurwanti@ub.ac.id> Fri, Mar 27, 11:02 AM (6 days ago) ☆ ↶ ⋮

to me ▾

🗻 Indonesian ▾ > English ▾ [Translate message](#) Turn off for: Indonesian x

Salam,
 Dengan ini saya selaku penguji Skripsi mahasiswa nama Rani Garetya Widyasari menyatakan telah menyetujui revisi Skripsi yang dilakukan.

Salam,

Ratri Nurwanti

⋮



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rani Garetya Widyasari

NIM : 165120301111051

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa” adalah benar karya Saya sendiri, bukan karya ilmiah orang lain. Hal-hal yang bukan karya Saya yang dikutip dalam skripsi ini telah disebutkan sumbernya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan Saya tidak benar, maka Saya bersedia mengganti isi skripsi Saya dan melakukan ujian skripsi ulang.

Malang, 19 Februari 2020

Yang membuat pernyataan

Rani Garetya Widyasari

165120301111051

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	2
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
A. <i>Bedtime Procrastination</i>	6
B. <i>Self-Regulation</i>	8
C. Kerangka Konseptual.....	10
D. Hipotesis Penelitian.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....	12
A. Desain Penelitian.....	12
B. Definisi Operasional.....	12
C. Responden Penelitian.....	13
D. Instrumen Penelitian.....	14
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	17
F. Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A. Deskripsi Data.....	20
B. Hasil Penelitian.....	22
C. Pembahasan.....	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN.....	30



DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Blue Print Self-Regulation Questionnaire* Sebelum Uji Coba..... 14
Tabel 2. *Blue Print Self-Regulation Questionnaire* Setelah Uji Coba..... 15
Tabel 3. Skor Hipotetik dan Empirik..... 20
Tabel 4. Kategorisasi Masing-masing Variabel..... 21



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual 10
Gambar 2. Q-Q Plot Uji Normalitas *Self-Regulation* 22
Gambar 3. Q-Q Plot Uji Normalitas *Bedtime Procrastination* 23
Gambar 4. Plot Uji Linearitas 24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Perhitungan Sampel Menggunakan *G-Power*..... 30

Lampiran 2. Data *Try Out Self-Regulation*..... 30

Lampiran 3. Data *Try Out Bedtime Procrastination*..... 35

Lampiran 4. Data Penelitian *Self-Regulation*..... 36

Lampiran 5. Data Penelitian *Bedtime Procrastination*..... 39

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas..... 40

Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas..... 41

Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis 41

Lampiran 9. Skala Penelitian *Self-Regulation Questionnaire (SRQ)*..... 42

Lampiran 10. Skala penelitian *Bedtime Procrastination*..... 45

Lampiran 11. Tampilan Depan Kuesioner *Try Out Offline* 46

Lampiran 12. Tampilan Depan Kuesioner Penelitian *Online*..... 46



ABSTRAK

Hubungan antara *Self-Regulation* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa**Rani Garetya Widyasari**

NIM. 165120301111051

garetya@student.ub.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 152 responden. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) dan *Bedtime Procrastination Scale* yang telah ditransadaptasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *pearson's product moment* dengan bantuan *software* RStudio versi 3.4.3. Hasil koefisien sebesar -0,792 dengan *p-value* 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

Kata kunci: *self-regulation*; *bedtime procrastination*; mahasiswa.

ABSTRACT**The Relation between Self-Regulation and Bedtime Procrastination of
College Student****Rani Garetya Widyasari**

NIM. 165120301111051

garetya@student.ub.ac.id

This study aims to identify the relationship between self-regulation and bedtime procrastination of college student. This study uses quantitative correlational approach. The sampling technique used in this research is purposive sampling with the total of samples up to 152 respondents. This study uses two research instruments, namely Self-Regulation Questionnaire (SRQ) and Bedtime Procrastination Scale which have been transadaptated. Hypotheses test used in this study was Pearson's product moment that calculated with the help of R Studio software version 3.4.3. The significant value was 0,00 ($p < 0,05$) which concluded that there was a negative relation between self-regulation and bedtime procrastination of college student.

Kata kunci: self-regulation; bedtime procrastination; college student.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar untuk setiap manusia (Sulistiyani, 2012). Manusia harus memiliki waktu tidur yang cukup agar bisa berfungsi dan menjalani aktivitas sehari-hari secara baik. Kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan individu kehilangan konsentrasi, gugup, dan merasa membutuhkan usaha dan energy yang lebih banyak untuk hal-hal yang harus dilakukan (Kroese, Nauts, Kamphorst, Anderson, dan de Ridder, 2016).

Tidur yang berkualitas adalah suatu keadaan saat tidur yang dijalani oleh seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun di pagi hari (Nashori dan Diana, 2005). Agar mendapatkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun di pagi hari, maka diperlukan jumlah waktu tidur yang cukup. Jumlah waktu tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, tergantung dari kelompok usia. Waktu yang biasanya dibutuhkan oleh dewasa muda (usia 18 tahun sampai 40 tahun) sekitar 7 – 8 jam per hari (Mubarak, 2008).

Meskipun tidur adalah hal yang penting bagi sebagian orang, terdapat juga masalah yang sering terjadi yaitu menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi terhadap waktu tidur sehingga menyebabkan kurangnya waktu tidur. Hal ini dinamakan *bedtime procrastination* (Kroese, De Ridder, Evers,

Adriaanese, dan de Ridder, 2014). *Bedtime procrastination* merupakan ketidakmampuan atau kegagalan tidur pada waktu yang telah ditentukan (Kroese dkk, 2014). Salah satu dampak negatif *bedtime procrastination* adalah jumlah waktu tidur yang dimiliki menjadi kurang dan mengakibatkan individu mengalami dampak negatif yang muncul sebagai akibat dari kurangnya waktu tidur (Kroese dkk, 2014).

Alasan untuk melakukan *bedtime procrastination* pun beragam. Pertama, mereka melakukan *bedtime procrastination* karena pergi keluar dengan rekan kerja yang lain pada malam hari. Yang kedua, sengaja untuk terlibat dalam kegiatan yang mendalam untuk melupakan rasa khawatir. Ketiga, mereka ingin membuat perhiasan seperti anting, kalung dan gelang ataupun ingin menonton sebuah dokumentasi. Keempat, mereka ingin mengecek *social media* ataupun bermain *game* sampai tengah malam walaupun mereka merasa kegiatan ini tidak wajib (Nauts, Kamphorst, Stut, De Ridder, dan Anderson, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sarfriyanda, Karim, dan Dewi (2015) mengatakan bahwa alasan para mahasiswa tidur larut karena kebanyakan dari mereka sering memainkan *handphone* dan laptop sebelum tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Kadzikowska-Wrzosek (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa di Polandia melakukan prokrastinasi waktu tidur. Sebanyak 20% dari mereka mendapatkan waktu tidur kurang dari 6 jam per hari, dan sebanyak 30% dari mereka memiliki waktu tidur yang kurang setidaknya 3 sampai 4 hari dalam seminggu.

Prokrastinasi pun dianggap sebagai suatu perilaku yang nyata dari kemampuan *self-regulation* yang rendah (Steel, 2007). *Self-regulation* terlibat secara aktif dalam mengontrol perilaku (Baumeister dan Vohs, 2007). Cara individu agar bisa mengontrol dan mengatur dirinya yaitu melalui adanya proses pikiran, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai (Baumeister, Schmeichel, dan Vohs, 2007). *Self-regulation* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tindakan untuk mencapai tujuan yang berasal yang keinginan diri sendiri, harapan dari orang lain dan membantu orang lain untuk menyesuaikan tuntutan sosial dan lingkungan (Matric, 2018). *Self-regulation* mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri (Taylor, Peplau, dan Sears, 2009). *Self-regulation* memiliki peran yang penting dalam proses transisi seseorang yang memiliki suatu niat menjadi perilaku yang konsisten (Kadzikowska-Wrzosek, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang rendah menyebabkan individu menjadi kurang bisa untuk menahan keinginan lain yang dimiliki yang tidak ada hubungan dengan tujuan serta suka menunda-nunda (Tangney, 2004). Seseorang yang memiliki *self-regulation* yang rendah biasanya lebih sensitif terhadap gangguan-gangguan ataupun godaan yang ada di lingkungan sekitar, serta menjadi kurang fokus terhadap tujuan (Kroese dkk, 2014).

Self-regulation memiliki peran penting dalam proses transisi dari keinginan yang dimiliki oleh individu kemudian diubah menjadi sebuah perilaku yang bersifat konsisten yang berkaitan dengan keinginan yang dimiliki

(Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Maka dari itu, kemampuan *self-regulation* yang buruk dianggap sebagai suatu faktor yang penting saat terjadinya inkongruensi antara keinginan dan perilaku individu. Salah satu manifestasi dari inkongruensi tersebut adalah prokrastinasi atau menunda suatu tindakan atau perilaku (Howell, Watson, Powell dan Buro, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Kroese dkk (2014) yaitu kurangnya waktu tidur seseorang memiliki hubungan dengan *self-regulation* dan *bedtime procrastination* sehingga *self-regulation* yang rendah bisa menjadi faktor yang menyebabkan seseorang tidur lebih larut dari yang sebenarnya mereka inginkan. Seperti yang dikatakan oleh Kroese dkk (2014) pada penelitiannya bahwa *bedtime procrastination* perlu dikaji lagi oleh peneliti lain. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti memiliki keinginan untuk melihat hubungan antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination*.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis untuk penelitian ini yaitu untuk mengembangkan penelitian mengenai *self-regulation* dan *bedtime procrastination*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu menambah wawasan terkait *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination*. Apabila hipotesis yang diajukan terbukti, penelitian ini dapat menjadi sebuah acuan untuk menghilangkan kebiasaan menunda waktu untuk tidur.



BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. *Bedtime Procrastination*

1. Definisi *Bedtime Procrastination*

Milgram (1992) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu rangkaian perilaku penundaan yang akan menghasilkan perilaku yang berada di bawah alam sadar, melibatkan tugas yang dianggap penting oleh pelaku prokrastinasi dan berakibat pada munculnya rasa gelisah. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah sebuah tindakan yang dilakukan secara sukarela untuk melakukan penundaan suatu kegiatan meskipun hal tersebut memiliki akibat yang buruk. Kroese dkk (2014) mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan untuk pergi tidur pada waktu yang telah ditentukan. Menunda waktu tidur dapat dianggap sebagai salah satu contoh penundaan seperti halnya prokrastinasi pada umumnya. Menunda waktu tidur ini melibatkan tindakan yang tidak seharusnya dilakukan saat waktu tidur tiba (Nauts, Kamphorst, Poortvliet, Sutu, dan Anderson (2016).

2. Kriteria *Bedtime Procrastination*

Menurut Kroese dkk (2014), *bedtime procrastination* memiliki beberapa kriteria, yaitu:

a. Penundaan (*Delay*)

Niat yang dimiliki untuk tidur rendah sehingga individu tidak segera pergi tidur pada waktu yang telah direncanakan sebelumnya.

- b. Tidak memiliki alasan kuat untuk menunda (*Lack of Valid Reason to Delay*)

Alasan yang dimiliki untuk menunda tidur tidak bersifat mendesak seperti merawat bayi, bekerja *shift* malam dan sebagainya padahal memungkinkan dirinya untuk pergi tidur lebih awal atau sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

- c. Konsekuensi yang sudah terprediksi (*Foreseeably Being Worse Off*)

Tetap melakukan penundaan untuk pergi tidur meskipun sudah tahu resiko buruknya.

3. Faktor Penyebab *Bedtime Procrastination*

- a. *Self-Regulation*

Memiliki *self-regulation* yang rendah dapat mempengaruhi kecenderungan untuk menunda waktu tidur (Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Hubungan *self-regulation* dan *bedtime procrastination* dijumpai oleh *chronotype*, dimana *chronotype* ini adalah pemilihan untuk waktu yang spesifik dalam sehari-hari yang dicerminkan oleh efektivitas tindakan yang objektif dan suasana hati (Jankowski, 2014; Stolarski, Ledzińska, dan Matthews, 2013).

Chronotype juga terhubung dengan preferensi individu dalam pemilihan waktu tidur dan waktu untuk bangun tidur; apakah lebih cepat atau lebih lama (Jankowski, 2017).

b. *Self-Control*

Bedtime procrastination juga berkaitan dengan rendahnya *self-control* yang dimiliki (Kroese, dkk., 2014). *Bedtime procrastination* merupakan suatu masalah yang sangat mungkin terjadi pada orang-orang yang mengalami peningkatan energi ataupun kekuatan *self-control* karena keputusan untuk tidur biasanya dibuat pada akhir hari dimana *self-control* biasanya lebih lemah (Wallace dan Baumeister, 2002).

4. Dampak *Bedtime Procrastination*

Bedtime procrastination dapat menyebabkan waktu tidur yang dimiliki oleh seseorang menjadi kurang (Kroese, dkk., 2014). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan insomnia, butuh waktu yang lebih lama untuk bisa benar-benar tidur terbangun pada malam hari, dapat meningkatkan stres, mengalami masalah somatis seperti sering mengalami sakit kepala dan sakit perut serta penggunaan substansi kimia untuk membantu agar bisa tidur lebih cepat (Ming, Koransky, Kang, Buchman, Sarris, dan Wagner, 2011; Medic, Wille, Hemels, 2017).

B. *Self-Regulation*

1. Definisi *Self-Regulation*

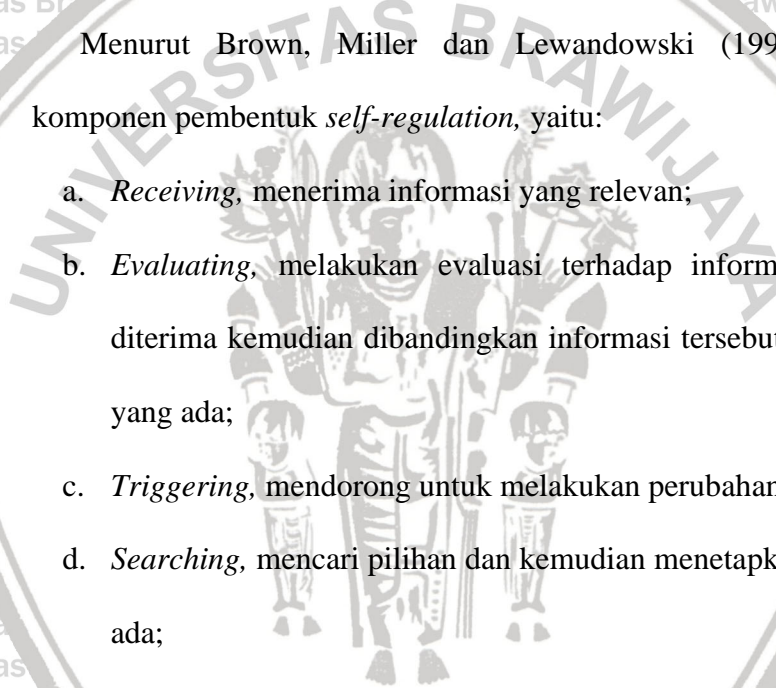
Self-regulation merupakan suatu strategi dalam pembelajaran yang bisa dikategorikan menjadi tiga tahap: *self-observation*, *self-assessment* dan *self-reinforcement* (Kanfer, 1970). *Self-regulation* adalah suatu kemampuan individu untuk mengarahkan, menumbuhkan merencanakan,

memonitor serta menerapkan secara fleksibel terhadap perilaku individu sehingga dapat meraih tujuan atau sasaran yang dimiliki (Miller dan Brown, 1991). Penelitian yang dilakukan oleh Potgieter dan Botha (2009) menyatakan ada tujuh faktor dalam *self-regulation*, yaitu: *monitoring*, *decision making*, *learning from mistakes*, *mindful awareness*, *perseverance*, *creativity* dan *self-evaluation*.

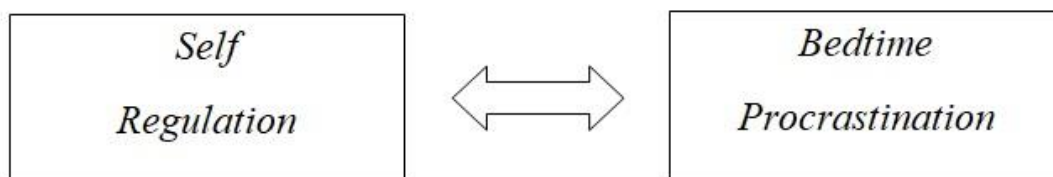
2. Komponen Self-Regulation

Menurut Brown, Miller dan Lewandowski (1999) terdapat 7 komponen pembentuk *self-regulation*, yaitu:

- a. *Receiving*, menerima informasi yang relevan;
- b. *Evaluating*, melakukan evaluasi terhadap informasi yang telah diterima kemudian dibandingkan informasi tersebut dengan norma yang ada;
- c. *Triggering*, mendorong untuk melakukan perubahan;
- d. *Searching*, mencari pilihan dan kemudian menetapkan pilihan yang ada;
- e. *Formulating*, merumuskan perencanaan untuk mencapai tujuan;
- f. *Implementing*, menerapkan dan melaksanakan rencana yang telah dibuat;
- g. *Assessing*, menilai atau mengevaluasi apakah rencana dapat berjalan dengan efektif atau tidak.



C. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Self-regulation terlibat secara aktif dalam mengontrol perilaku seseorang (Baumeister dan Vohs, 2007). *Self-regulation* yang rendah membuat seseorang menjadi tidak dapat menahan keinginan lain yang dimiliki yang tidak berhubungan dengan tujuan yang dimiliki (Tangney, 2004).

Individu yang memiliki *self-regulation* yang rendah rentan terhadap gangguan yang ada pada lingkungan sekitar. Meskipun individu sudah mengetahui konsekuensi yang akan diterima, ia tetap melakukan prokrastinasi. Hal ini disebabkan karena saat individu menghadapi kesulitan yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai, keinginan individu untuk mencari aktivitas alternatif yang biasanya tidak berhubungan dengan tujuan yang akan dicapai menjadi meningkat (Ramzi dan Saed, 2019).

Self-regulation yang rendah akan mengakibatkan seseorang melakukan *bedtime procrastination* dan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang tidur lebih larut dari waktu yang diinginkan (Kadzikowska-Wrzosek, 2018).

D. Hipotesis Penelitian

Penelitian ini mengajukan dua hipotesis, yaitu:

Ha : Terdapat hubungan antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination*

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination*.

B. Definisi Operasional

1. Definisi *Bedtime Procrastination*

Bedtime procrastination adalah ketidakmampuan individu untuk tidur pada waktu yang telah ditentukan tanpa ada alasan yang bersifat mendesak dan individu telah mengetahui resiko buruk yang akan diterima. Skala yang digunakan untuk mengukur *bedtime procrastination* adalah *Bedtime Procrastination Scale* oleh Kroese, dkk (2014). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi *bedtime procrastination* pada seseorang.

2. Definisi *Self-regulation*

Self-regulation merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan individu untuk berperilaku, agar dapat mencapai tujuan yang dimiliki. Skala yang digunakan untuk mengukur *self-regulation* yaitu skala *Self-Regulation Questionnaire* oleh Miller,

Brown dan Lewandowski (1999). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi kemampuan *self-regulation* pada seseorang.

C. Responden Penelitian

1. Populasi

Populasi yang dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif program S1 di Indonesia.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Peneliti menggunakan bantuan perhitungan dari aplikasi G*Power

3.1.9.4 dengan tes statistik *correlation: point biserial model* dan

mendapatkan hasil bahwa minimal jumlah sampel yang diperlukan

dalam penelitian ini adalah sebanyak 111 responden (*effect size* = 0.3;

error probability = 0.05; *power* = 0.95). Peneliti memperoleh 152

responden untuk penelitian ini. Metode pengambilan sampel yang

digunakan yaitu *purposive sampling*. Subjek penelitian harus

memenuhi kriteria:

- a. Mahasiswa aktif S1;
- b. Melakukan prokrastinasi waktu tidur selama 3 hari perminggu tanpa ada alasan yang bersifat mendesak;
- c. Tidak memiliki jadwal bekerja pada malam hari;
- d. Tidak tinggal bersama anak berusia di bawah 3 tahun;
- e. Tidak didiagnosis memiliki gangguan tidur (contoh: insomnia);
- f. Tidak didiagnosis memiliki gangguan fisik yang dapat mengganggu tidur;

- g. Tidak didiagnosis memiliki psikopatologi (contoh: depresi);
- h. Harus bangun tidur di waktu yang spesifik setidaknya 4 hari dalam seminggu.

D. Instrumen Penelitian

Alat ukur atau instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *self-regulation* dan *bedtime procrastination*.

1. *Self-Regulation Questionnaire*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-regulation* adalah skala yang telah disadur oleh Rosa (2018) dari *Self-Regulation Questionnaire* yang dikembangkan milik Brown, Miller, dan Lewandowski (1999) dengan nilai *alpha* sebesar 0,91. Skala ini berjumlah 63 aitem dengan 37 aitem *favourable* dan 26 aitem *unfavourable*. Skala ini menggunakan skala Likert sebagai respon jawaban dari skor = 1 (sangat tidak setuju) sampai skor = 5 (sangat setuju) yang dijabarkan pada tabel 1.

Tabel 1.
Blue Print Self Regulation Questionnaire Sebelum Uji Coba

No.	Komponen	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah	Persentase (%)
1.	<i>Receiving</i>	1, 22, 36, 57	8, 15, 29, 43, 50	9	14,28%
2.	<i>Evaluating</i>	9, 16, 23, 30, 44, 51, 58	2, 37	9	14,28%
3.	<i>Triggering</i>	17, 38, 52, 59	3, 10, 24, 31, 45	9	14,28%
4.	<i>Searching</i>	11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 60	4	9	14,28%



5.	<i>Planning</i>	47, 54, 61	5, 12, 19, 26, 33, 40	9	14,28%
6.	<i>Implementing</i>	27, 34, 41, 48	6, 13, 20, 55, 62	9	14,28%
7.	<i>Assessing</i>	7, 14, 28, 35, 42, 49, 56	21, 63	9	14,28%
Jumlah		37	26	63	100%

Hasil analisis terhadap *face validity* skala ini menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden menyatakan bahwa petunjuk dan kalimat pernyataan yang ada di skala penelitian jelas dan mudah dipahami. Selain itu, pengujian yang dilakukan oleh *expert judgement* di bidang psikologi menghasilkan bahwa seluruh pernyataan sudah sesuai dengan dimensi variabel. Peneliti juga memperbaiki kalimat pada beberapa *item* agar lebih mudah dipahami sesuai dengan masukan dari hasil *expert judgement*.

Peneliti melakukan uji diskriminasi setelah melaksanakan tahap *try out* kepada 60 responden mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 23 *item* yang tereliminasi karena memiliki nilai di bawah batas minimal yang ditetapkan peneliti, yaitu 0.20. Hasil uji reliabilitas menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.86 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel. Berikut *blue print* skala *Self-Regulation Questionnaire* setelah pengujian:

Tabel 2.
Blue Print Self-Regulation Questionnaire Setelah Uji Coba

No.	Komponen	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Receiving	36, 57	8, 29, 43, 50	6
2.	Evaluating	9, 23, 30, 58	2, 37	6

3.	Triggering	17, 52, 59	3, 10, 31, 45	7
4.	Searching	18, 25, 53	4	4
5.	Planning	47, 54, 61	5, 12, 19, 26	7
6.	Implementing	27, 34, 41, 48	6, 20, 62	6
7.	Assessing	42, 49	21, 63	4
Total		20	20	40

2. *Bedtime Procrastination Scale*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *bedtime procrastination* adalah skala yang disadur oleh peneliti berdasarkan skala *Bedtime Procrastination* milik Kroese (2014) dengan nilai *alpha* sebesar 0,92. Skala ini berjumlah 9 aitem dengan 5 aitem *favourable* dan 4 aitem *unfavourable*. Skala ini menggunakan skala Likert sebagai respon jawaban dari skor = 1 (tidak pernah) sampai skor = 5 (sangat sering).

Hasil analisis terhadap *face validity* skala ini menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden menyatakan bahwa petunjuk dalam penelitian mudah dipahami, sedangkan beberapa *item* masih ada beberapa kata yang cukup membingungkan. Selain itu, pengujian yang dilakukan oleh *expert judgement* di bidang psikologi menghasilkan bahwa seluruh pernyataan sudah sesuai dengan dimensi variabel.

Peneliti juga memperbaiki kalimat pada beberapa *item* agar lebih mudah dipahami sesuai dengan masukan dari hasil *expert judgement*.

Peneliti melakukan uji diskriminasi setelah melaksanakan tahap *try out* kepada 60 responden mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa

terdapat tidak ada *item* yang tereliminasi. Hasil uji reliabilitas menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.83 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel.

E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

a. Mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini. Adapun alat ukur yang digunakan, yaitu:

- 1) *Self-Regulation Questionnaire*
- 2) *Bedtime Procrastination Scale*

b. Melakukan transadaptasi skala yang akan digunakan. Beaton, Bombardier, Guillemin dan Ferraz (2002) menjelaskan bahwa terdapat 6 tahapan dalam melakukan transadaptasi, yaitu:

1) *Translation*

Tahap pertama yang dilakukan adalah tahap penerjemahan.

Terjemahan dilakukan oleh 2 penerjemah yang berasal dari latar belakang yang berbeda. Pada penelitian ini, terjemahan pertama dilakukan oleh ahli yang menguasai

Bahasa Inggris sedangkan terjemahan kedua dilakukan oleh ahli yang mengenal dan paham psikologi.

2) *Synthesis*

Tahap kedua adalah tahap sintesis terjemahan. Pada tahap ini, peneliti menyintesis hasil terjemahan dari kedua skala yang sudah diterjemahkan.

3) *Back Translation*

Skala yang sudah disintesis kembali diterjemahkan ke bahasa asli, yaitu Bahasa Inggris. Hal ini dilakukan sebagai usaha untuk mengecek validitas bahwa skala yang diterjemahkan memiliki arti yang sama dengan skala yang asli.

4) *Expert Committee Review*

Pada tahap ini dilakukan *review* oleh ahli yang menguasai materi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dosen sebagai komite ekspert.

5) *Pretesting*

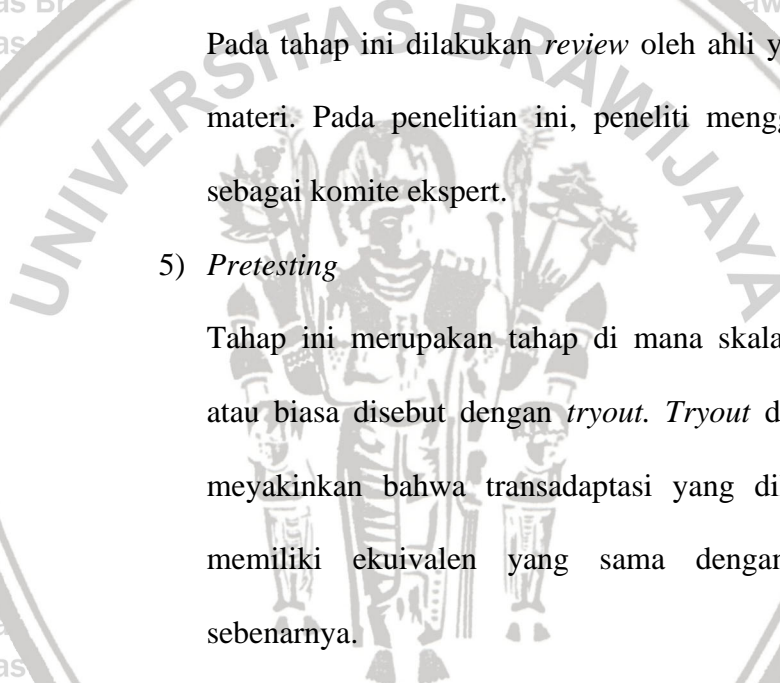
Tahap ini merupakan tahap di mana skala diuji kembali atau biasa disebut dengan *tryout*. *Tryout* dilakukan untuk meyakinkan bahwa transadaptasi yang dilakukan masih memiliki ekuivalen yang sama dengan skala yang sebenarnya.

6) *Final*

Pada tahap ini, hasil *tryout* akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online*. Pelaksanaan penelitian ini diikuti dengan pemberian *reward* kepada seluruh partisipan. Penyebaran skala



berbentuk *online* melalui *google form*. Setelah hasil terkumpul dan sudah mencukupi jumlah subjek, peneliti melakukan skoring.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk menilai apakah sebaran data pada suatu kelompok sudah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnow*. Uji normalitas terpenuhi jika nilai signifikansi lebih dari 0.05.

b. Uji Linearitas

Penelitian ini menggunakan uji linieritas untuk mengetahui hubungan antar variabel apakah memiliki hubungan secara linier atau tidak secara signifikan. Data dapat dikatakan signifikan apabila $p < 0.05$.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi antar kedua variabel. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *pearson's product moment*.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melakukan pengambilan data kepada 152 responden penelitian yang tersebar dari berbagai perguruan tinggi dan provinsi di seluruh Indonesia. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan media *google form* untuk disebar di media sosial.

2. Deskripsi Variabel Penelitian

Tahap deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran data pada variabel yang dikategorisasikan bersumber dari responden penelitian.

Hasil dari perbandingan data hipotetik dan empirik sebagai berikut:

Tabel 3.
Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Nilai Hipotetik				Nilai Empirik			
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
<i>Self-Regulation</i>	40	200	120	26,67	75	180	137,2	17,098
<i>Bedtime Procrastination</i>	9	45	27	6	17	45	33	5,310

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (M) empirik variabel *self-regulation* lebih tinggi daripada nilai hipotetik.

Sementara, skor rata-rata (M) pada empirik variabel *bedtime*

procrastination lebih tinggi daripada nilai hipotetik. Hal yang selanjutnya dilakukan setelah memandangkan data yaitu peneliti melakukan kategorisasi data sebagai berikut:

Tabel 4.
Kategorisasi Masing-masing Variabel

Variabel	Kategori	Daerah Keputusan	Jumlah Subjek	Persentase
<i>Self-Regulation</i>	Rendah	$X \leq 75$	148	97,37%
	Sedang	$75 \leq X \leq 180$	3	1,93%
	Tinggi	$X \geq 180$	1	0,66%
	Total		152	100%
<i>Bedtime Procrastination</i>	Rendah	$X \leq 17$	0	0%
	Sedang	$17 \leq X \leq 45$	151	99,34%
	Tinggi	$X \geq 45$	1	0,66%
	Total		152	100%

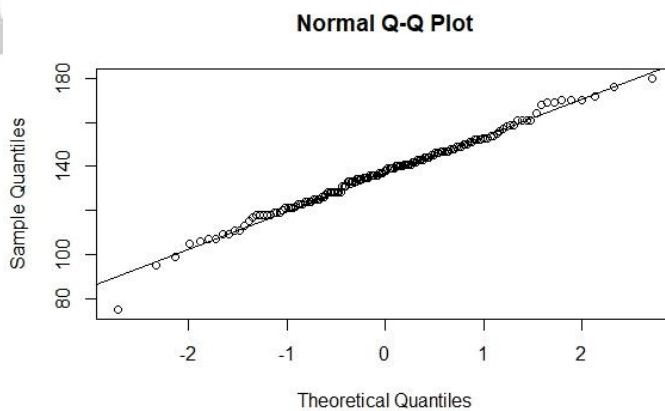
Hasil kategorisasi pada tabel 4 menjelaskan bahwa sebanyak 148 mahasiswa memiliki *self-regulation* dengan kategori rendah sebesar 97,37%, sebanyak 3 mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 1,93% dan sebanyak 1 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 0,66%. Sedangkan untuk *bedtime procrastination*, sebanyak 151 mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 99,34% dan sebanyak 1 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 0,66%.



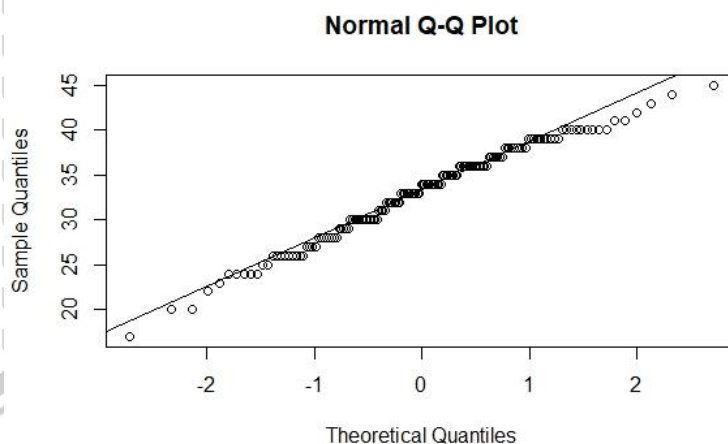
B. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas terhadap variabel *self-regulation* diperoleh koefisien K-S-Z sebesar 0,05 dengan p sebesar 0,34 ($p < 0,05$) dan terhadap variabel *bedtime procrastination* diperoleh koefisien K-Z-S sebesar 0,08 dengan p sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa skala pada variabel *self-regulation* terdistribusi secara normal, sementara skala pada variabel *bedtime procrastination* terdistribusi secara tidak normal. Distribusi data hasil pengujian ini dapat dilihat dari kurva sebagai berikut:



Gambar 2. Q-Q Plot Uji Normalitas Self-Regulation



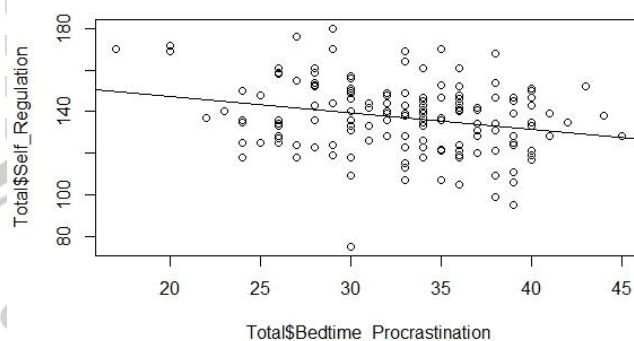
Gambar 3. Q-Q Plot Uji Normalitas *Bedtime Procrastination*

Berdasarkan *Q-Q Plots* di atas dapat dilihat bahwa plot dari variabel *self-regulation* cenderung mengikuti garis sehingga dapat diartikan bahwa data terdistribusi secara normal, sedangkan plot dari variabel *bedtime procrastination* cenderung tidak mengikuti garis sehingga dapat diartikan data tidak terdistribusi secara normal. Akan tetapi, peneliti tetap menggunakan uji parametrik dengan asumsi bahwa analisis statistik yang dihasilkan akan tetap *robust* karena jumlah data yang besar.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas menggunakan *Pearson correlation coefficient* menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi 0,002 lebih kecil dari α (0,005) yang artinya bahwa variabel *self-regulation* dan

bedtime procrastination pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.



Gambar 4. Plot Uji Linearitas

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan dari hasil penghitungan tersebut, diperoleh nilai korelasi $r = -0,792$ dengan nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$ dengan nilai $r^2 = 0,672$ sehingga didapatkan *effect size* sebesar 62,7% persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antar kedua variabel yang artinya semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah kecenderungan individu tersebut melakukan *bedtime procrastination*.

C. Pembahasan

Berdasarkan dari uji hipotesis yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil bahwa *self-regulation* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Hal tersebut

bisa jadi dipengaruhi oleh adanya kriteria-kriteria yang harus dimiliki oleh subjek saat mengisi kuesioner. Hal ini sejalan dengan penelitian Kroese dkk (2014) yang menyatakan bahwa *self-regulation* memiliki korelasi yang negatif yang artinya apabila semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki individu, maka akan semakin rendah kecenderungan individu melakukan *bedtime procrastination* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar subjek melakukan *bedtime procrastination* karena saat waktunya tidur, mereka masih melakukan aktivitas lain yang membuat mereka menjadi menunda untuk tidur. Hal ini terlihat dari aktivitas yang mereka lakukan adalah mengecek sosial media yang mereka miliki sebelum tidur. Hal itu sering dialami oleh para subjek dan mereka tidak mampu untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan hal tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nauts, dkk (2018) bahwa beberapa orang melakukan *bedtime procrastination* karena ingin menonton film, mengecek sosial media atau bermain *games* di *smartphone* hingga larut malam walaupun mereka tahu bahwa aktivitas-aktivitas semacam ini tidak seharusnya dilakukan.

Para subjek juga merasa mudah teralihkan dari rencana yang telah dibuat sebelumnya dan perhatian mereka mudah teralihkan saat sudah waktunya untuk tidur. Penelitian yang dilakukan Kroese dkk (2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang rendah biasanya lebih merasa sensitif terhadap gangguan yang ada di sekitar dan kurang fokus pada tujuan yang dimiliki.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-regulation* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki maka semakin rendah individu melakukan *bedtime procrastination*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, terdapat saran yang dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya, antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjelaskan bagaimana peran *self-regulation* terhadap perilaku *bedtime procrastination* pada populasi subjek yang berbeda;
2. Peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*.

Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social Psychology*.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures.

Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. Florida: Professional Resource Press.

de Ridder, D. T., & de Wit, J. B. (2006). Self-regulation in health behavior: concepts, theories, and central issues.

Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences*.

Jankowski, K. S. (2014). The role of temperament in the relationship between morningness-eveningness and mood. *Chronobiology International*.

Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: the role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*.

Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculation. *Behavior Modification in Clinical Psychology*.

Kroese, F. M., de Ridder, D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Personality and Social Psychology*, 5.

Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. (2014). Bedtime procrastination: a self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*.

Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: a behavioral perspective on sleep insufficiency. *Procrastination, Health, and Well-Being*.

Matric, M. (2018). Self-regulatory systems: self-regulation and learning. *Journal of Process Management*, 6.

Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*.

Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: a typological model.

Miller, W., & Brown, J. (1991). *Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors*. Sydney: Maxwell Macmillan.

Ming, X., Koransky, R., Kang, V., Buchman, S., Sarries, C. E., & Wagner, G. E. (2011). Sleep insufficiency, sleep health problems and performance in high school students.

Mubarak, W. I. (2008). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia: teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.

Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*.

Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., de Ridder, D. T., & Anderson, J. H. (2018). The explanations people give for going to bed late: a qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*.

Potgieter, J. C., & Botha, K. F. (2009). Psychometric properties of the short self-regulation questionnaire (SSRQ) in a south african context. *Journal of Psychology in Africa*.

Pruszczak, D., Stolarski, M., & Jankowski, K. S. (2017). Chronotype and time metaphors: morning-types conceive time as more friendly and less hostile. *Biological Rhythm Research*.

Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychology and Behavioral Science*.

Rosa, L. F., & Fauzia, R. (2018). Hubungan antara harapan lulus tepat waktu dan regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Safriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*, 2.

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

Stolarski, M., Ledzińska, M., & Matthews, G. (2012). Morning is tomorrow, evening is today: relationships between chronotype and time perspective. *Biological Rhythm Research*.

Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*.

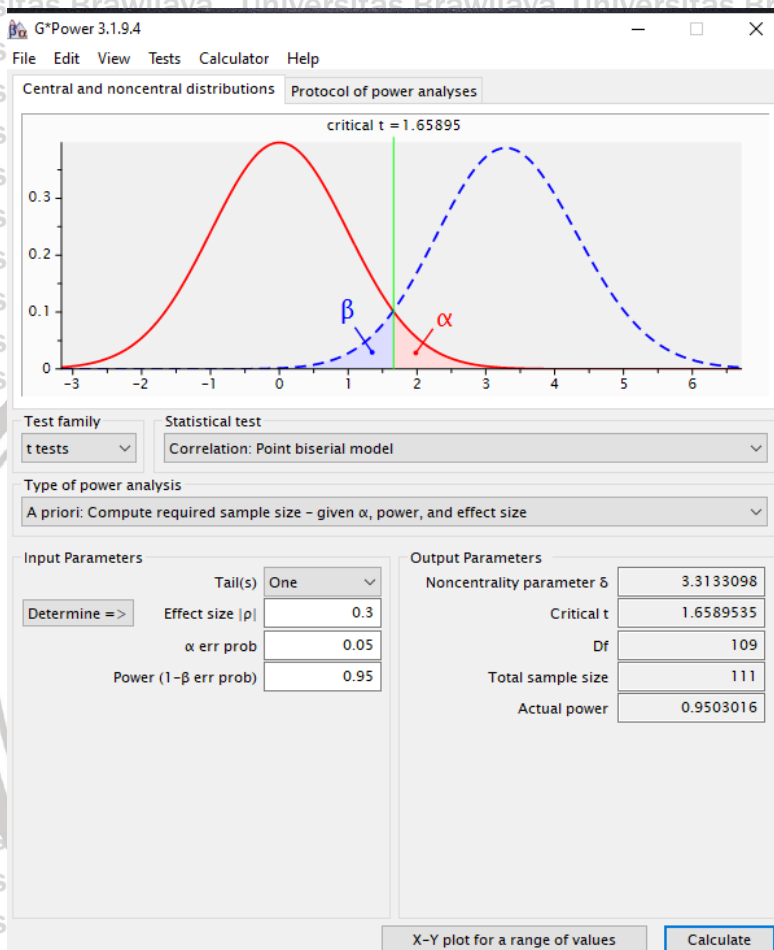
Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Wallace, H. M., & Baumeister, R. F. (2002). The effects of success versus failure feedback on further self-control. *Self and Identity*.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Perhitungan Sampel Menggunakan G-Power



Lampiran 2. Data Try Out Self-Regulation

> alpha(SRSTO)

Reliability analysis

Call: alpha(x = SRSTO)

raw_alpha	std.alpha	G6(sm)	average_r	S/N	ase	mean	sd	median_r
0.86	0.85	1	0.082	5.6	0.022	3.5	0.29	0.08
lower alpha upper 95% confidence boundaries								
0.81	0.86	0.9						



Reliability if an item is dropped:

raw_alpha std.alpha G6(smc) average_r S/N alpha se var.r med.r

	raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	alpha	se	var.r	med.r
V1	0.86	0.85	1	0.084	5.7	0.022	0.043	0.085	
V2	0.86	0.84	1	0.081	5.4	0.022	0.043	0.079	
V3	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.042	0.079	
V4	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.024	0.040	0.079	
V5	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.042	0.079	
V6	0.85	0.85	1	0.081	5.5	0.023	0.043	0.079	
V7	0.86	0.85	1	0.085	5.8	0.022	0.043	0.086	
V8	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.023	0.042	0.078	
V9	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.024	0.040	0.079	
V10	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.024	0.040	0.080	
V11	0.86	0.85	1	0.082	5.6	0.022	0.043	0.082	
V12	0.85	0.84	1	0.081	5.4	0.023	0.043	0.079	
V13	0.85	0.85	1	0.081	5.5	0.023	0.042	0.080	
V14	0.86	0.85	1	0.083	5.6	0.022	0.043	0.084	
V15	0.86	0.85	1	0.083	5.6	0.022	0.043	0.081	
V16	0.87	0.86	1	0.088	6.0	0.020	0.041	0.087	
V17	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.022	0.043	0.077	
V18	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.043	0.077	
V19	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.042	0.079	
V20	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.043	0.079	
V21	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.023	0.042	0.077	
V22	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.080	
V23	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.041	0.080	
V24	0.86	0.85	1	0.084	5.7	0.022	0.043	0.083	
V25	0.85	0.84	1	0.079	5.4	0.023	0.043	0.076	
V26	0.85	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.080	
V27	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.080	
V28	0.86	0.85	1	0.085	5.8	0.021	0.043	0.086	
V29	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.043	0.079	
V30	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.024	0.040	0.079	
V31	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.024	0.040	0.079	
V32	0.86	0.86	1	0.089	6.0	0.021	0.041	0.089	
V33	0.87	0.86	1	0.090	6.1	0.020	0.041	0.087	
V34	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.079	
V35	0.86	0.85	1	0.082	5.6	0.022	0.043	0.079	
V36	0.86	0.85	1	0.082	5.5	0.022	0.043	0.079	
V37	0.86	0.85	1	0.082	5.5	0.022	0.043	0.080	
V38	0.86	0.85	1	0.083	5.6	0.022	0.042	0.080	
V39	0.86	0.85	1	0.082	5.6	0.022	0.043	0.081	
V40	0.86	0.85	1	0.082	5.5	0.022	0.043	0.080	
V41	0.86	0.85	1	0.083	5.6	0.022	0.043	0.081	
V42	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.081	



Uni V43	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.023	0.043	0.078
Uni V44	0.86	0.85	1	0.083	5.6	0.022	0.043	0.084
Uni V45	0.85	0.85	1	0.081	5.5	0.023	0.043	0.080
Uni V46	0.86	0.85	1	0.085	5.7	0.022	0.043	0.086
Uni V47	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.079
Uni V48	0.86	0.84	1	0.081	5.4	0.022	0.043	0.078
Uni V49	0.86	0.84	1	0.080	5.4	0.022	0.043	0.079
Uni V50	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.043	0.080
Uni V51	0.86	0.85	1	0.085	5.7	0.022	0.042	0.084
Uni V52	0.85	0.85	1	0.081	5.5	0.023	0.042	0.080
Uni V53	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.079
Uni V54	0.86	0.84	1	0.081	5.4	0.022	0.043	0.079
Uni V55	0.86	0.85	1	0.082	5.5	0.022	0.043	0.080
Uni V56	0.86	0.85	1	0.086	5.9	0.021	0.042	0.086
Uni V57	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.022	0.043	0.079
Uni V58	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.022	0.043	0.078
Uni V59	0.85	0.84	1	0.079	5.3	0.024	0.040	0.079
Uni V60	0.86	0.85	1	0.085	5.7	0.022	0.043	0.085
Uni V61	0.86	0.85	1	0.081	5.5	0.022	0.043	0.080
Uni V62	0.85	0.84	1	0.080	5.4	0.023	0.043	0.079
Uni V63	0.85	0.84	1	0.081	5.4	0.023	0.043	0.079

Item statistics

Uni	n	raw.r	std.r	r.cor	r.drop	mean	sd
Uni V1	60	0.019	0.0580	0.0580	-0.025	3.8	0.80
Uni V2	60	0.344	0.3976	0.3976	0.303	3.8	0.82
Uni V3	60	0.475	0.4411	0.4411	0.431	3.2	0.99
Uni V4	60	0.681	0.5700	0.5700	0.645	3.3	1.15
Uni V5	60	0.506	0.4321	0.4321	0.462	2.9	1.05
Uni V6	60	0.432	0.3777	0.3777	0.387	2.8	0.97
Uni V7	60	-0.093	-0.0490	-0.0490	-0.132	4.0	0.72
Uni V8	60	0.584	0.5584	0.5584	0.544	3.3	1.05
Uni V9	60	0.666	0.5532	0.5532	0.628	3.3	1.17
Uni V10	60	0.668	0.5598	0.5598	0.629	3.3	1.18
Uni V11	60	0.194	0.2436	0.2436	0.155	3.8	0.73
Uni V12	60	0.456	0.4000	0.4000	0.408	2.6	1.07
Uni V13	60	0.404	0.3368	0.3368	0.357	2.8	0.99
Uni V14	60	0.107	0.1550	0.1550	0.071	3.8	0.66
Uni V15	60	0.252	0.2199	0.2199	0.178	3.3	1.41
Uni V16	60	-0.383	-0.3260	-0.3260	-0.435	3.8	1.16
Uni V17	60	0.439	0.5071	0.5071	0.409	4.0	0.68
Uni V18	60	0.469	0.5151	0.5151	0.444	4.2	0.59
Uni V19	60	0.583	0.5133	0.5133	0.541	2.7	1.10
Uni V20	60	0.460	0.4232	0.4232	0.419	3.4	0.93
Uni V21	60	0.579	0.5788	0.5788	0.546	3.9	0.86
Uni V22	60	0.265	0.3383	0.3383	0.220	3.5	0.87





Uni V23	60	0.631	0.5165	0.5165	0.592	3.3	1.13
Uni V24	60	0.092	0.0434	0.0434	0.040	2.4	0.96
Uni V25	60	0.487	0.5218	0.5218	0.453	3.7	0.79
Uni V26	60	0.371	0.3600	0.3600	0.329	2.5	0.87
Uni V27	60	0.293	0.3381	0.3381	0.262	3.9	0.60
Uni V28	60	-0.016	-0.0079	-0.0079	-0.073	3.0	1.05
Uni V29	60	0.443	0.4236	0.4236	0.397	3.7	1.02
Uni V30	60	0.696	0.5896	0.5896	0.660	3.3	1.18
Uni V31	60	0.702	0.5999	0.5999	0.668	3.3	1.16
Uni V32	60	-0.305	-0.3878	-0.3878	-0.340	2.0	0.74
Uni V33	60	-0.501	-0.4605	-0.4605	-0.546	3.0	1.14
Uni V34	60	0.350	0.3556	0.3556	0.311	3.8	0.78
Uni V35	60	0.137	0.2539	0.2539	0.112	4.0	0.47
Uni V36	60	0.248	0.3029	0.3029	0.217	3.9	0.59
Uni V37	60	0.269	0.3164	0.3164	0.225	3.8	0.85
Uni V38	60	0.104	0.2259	0.2259	0.068	4.0	0.65
Uni V39	60	0.149	0.2341	0.2341	0.122	4.1	0.50
Uni V40	60	0.308	0.2743	0.2743	0.257	3.2	1.01
Uni V41	60	0.150	0.1679	0.1679	0.102	3.0	0.89
Uni V42	60	0.290	0.3827	0.3827	0.261	3.8	0.56
Uni V43	60	0.564	0.5576	0.5576	0.521	3.4	1.09
Uni V44	60	0.146	0.1847	0.1847	0.101	3.9	0.83
Uni V45	60	0.397	0.3533	0.3533	0.352	3.4	0.94
Uni V46	60	-0.053	0.0140	0.0140	-0.087	3.7	0.62
Uni V47	60	0.287	0.3769	0.3769	0.255	3.9	0.62
Uni V48	60	0.349	0.4056	0.4056	0.306	3.4	0.87
Uni V49	60	0.345	0.4322	0.4322	0.311	3.7	0.69
Uni V50	60	0.506	0.4559	0.4559	0.461	3.1	1.07
Uni V51	60	-0.084	0.0090	0.0090	-0.116	4.1	0.58
Uni V52	60	0.397	0.3366	0.3366	0.346	3.0	1.07
Uni V53	60	0.296	0.3642	0.3642	0.259	3.7	0.72
Uni V54	60	0.331	0.3988	0.3988	0.294	3.8	0.75
Uni V55	60	0.318	0.2866	0.2866	0.262	3.1	1.12
Uni V56	60	-0.212	-0.1528	-0.1528	-0.250	3.9	0.75
Uni V57	60	0.399	0.4488	0.4488	0.371	4.1	0.60
Uni V58	60	0.395	0.4308	0.4308	0.345	3.4	1.06
Uni V59	60	0.665	0.5571	0.5571	0.626	3.3	1.19
Uni V60	60	-0.056	0.0308	0.0308	-0.088	4.1	0.60
Uni V61	60	0.263	0.3444	0.3444	0.230	4.0	0.65
Uni V62	60	0.481	0.4533	0.4533	0.436	3.4	1.01
Uni V63	60	0.418	0.4003	0.4003	0.369	3.2	1.06

Uni Non missing response frequency for each item

Uni	1	2	3	4	5	miss
Uni V1	0.02	0.07	0.10	0.68	0.13	0.15
Uni V2	0.00	0.07	0.22	0.52	0.20	0.15

Lampiran 3. Data *Try Out Bedtime Procrastination*

>alpha(BPSTO)

Reliability analysis

Call: alpha(x = BPSTO)

raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	ase	mean	sd	median_r
0.83	0.83	0.85	0.35	4.8	0.036	3.5	0.68	0.34

lower alpha upper 95% confidence boundaries

0.76 0.83 0.9

Reliability if an item is dropped:

raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	alpha	se	var.r	med.r
V1	0.80	0.80	0.82	0.34	4.1	0.041	0.020	0.33
V2	0.81	0.81	0.83	0.35	4.2	0.040	0.024	0.34
V3	0.82	0.82	0.83	0.36	4.6	0.038	0.023	0.34
V4	0.83	0.83	0.85	0.38	4.9	0.036	0.021	0.36
V5	0.84	0.83	0.85	0.39	5.0	0.034	0.019	0.36
V6	0.78	0.78	0.79	0.31	3.6	0.046	0.014	0.30
V7	0.81	0.81	0.82	0.34	4.2	0.040	0.020	0.33
V8	0.80	0.80	0.81	0.33	3.9	0.043	0.020	0.33
V9	0.81	0.81	0.81	0.35	4.2	0.040	0.019	0.33

Item statistics

n	raw.r	std.r	r.cor	r.drop	mean	sd	
V1	50	0.70	0.71	0.69	0.61	3.9	0.92
V2	50	0.66	0.67	0.61	0.56	3.0	1.01
V3	50	0.59	0.58	0.50	0.45	2.9	1.07



Uni	V4	50	0.47	0.50	0.39	0.35	4.2	0.83
Uni	V5	50	0.48	0.47	0.36	0.32	3.6	1.13
Uni	V6	50	0.82	0.83	0.84	0.75	3.8	1.06
Uni	V7	50	0.68	0.67	0.63	0.56	3.7	1.07
Uni	V8	50	0.76	0.75	0.72	0.66	3.4	1.14
Uni	V9	50	0.67	0.67	0.64	0.56	3.5	1.09

Non missing response frequency for each item

Uni		1	2	3	4	5	miss
Uni	V1	0.02	0.06	0.18	0.50	0.24	0
Uni	V2	0.04	0.34	0.30	0.26	0.06	0
Uni	V3	0.08	0.34	0.28	0.24	0.06	0
Uni	V4	0.02	0.02	0.08	0.50	0.38	0
Uni	V5	0.06	0.12	0.22	0.40	0.20	0
Uni	V6	0.02	0.14	0.12	0.44	0.28	0
Uni	V7	0.02	0.16	0.12	0.46	0.24	0
Uni	V8	0.04	0.18	0.36	0.20	0.22	0
Uni	V9	0.02	0.20	0.24	0.34	0.20	0

Lampiran 4. Data Penelitian *Self-Regulation*

>alpha(SR)

Reliability analysis

Call: alpha(x = SR)

Uni	raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	ase	mean	sd	median_r
Uni	0.86	0.87	0.93	0.14	6.7	0.014	3.4	0.42	0.18

lower alpha upper 95% confidence boundaries

Uni	0.84	0.86	0.89
-----	------	------	------

Reliability if an item is dropped:

Uni	raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	alpha	se	var.r	med.r
Uni	V1	0.86	0.87	0.93	0.15	6.6	0.014	0.054	0.18
Uni	V2	0.86	0.87	0.93	0.15	6.6	0.014	0.055	0.18
Uni	V3	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.17
Uni	V4	0.85	0.86	0.93	0.14	6.2	0.015	0.052	0.17
Uni	V5	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.18
Uni	V6	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.17
Uni	V7	0.87	0.88	0.93	0.15	7.1	0.013	0.052	0.19
Uni	V8	0.86	0.87	0.93	0.14	6.4	0.015	0.054	0.18
Uni	V9	0.85	0.86	0.93	0.14	6.2	0.015	0.053	0.17
Uni	V10	0.86	0.87	0.93	0.14	6.6	0.014	0.055	0.18
Uni	V11	0.86	0.86	0.93	0.14	6.2	0.015	0.054	0.17
Uni	V12	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.17





Uni V13	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.17
Uni V14	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.054	0.17
Uni V15	0.88	0.88	0.94	0.16	7.4	0.013	0.048	0.19
Uni V16	0.86	0.87	0.93	0.14	6.4	0.015	0.054	0.18
Uni V17	0.86	0.87	0.93	0.14	6.5	0.015	0.053	0.18
Uni V18	0.86	0.86	0.93	0.14	6.4	0.015	0.054	0.18
Uni V19	0.86	0.87	0.93	0.14	6.5	0.015	0.055	0.18
Uni V20	0.86	0.87	0.93	0.14	6.6	0.014	0.055	0.18
Uni V21	0.87	0.87	0.93	0.15	6.9	0.014	0.054	0.19
Uni V22	0.85	0.86	0.93	0.14	6.1	0.015	0.052	0.17
Uni V23	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.054	0.18
Uni V24	0.87	0.88	0.94	0.16	7.2	0.013	0.051	0.19
Uni V25	0.86	0.86	0.93	0.14	6.2	0.015	0.053	0.17
Uni V26	0.88	0.88	0.94	0.16	7.5	0.013	0.048	0.19
Uni V27	0.86	0.86	0.93	0.14	6.4	0.015	0.054	0.18
Uni V28	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.18
Uni V29	0.86	0.87	0.93	0.14	6.6	0.014	0.055	0.18
Uni V30	0.86	0.86	0.93	0.14	6.2	0.015	0.053	0.17
Uni V31	0.86	0.87	0.93	0.14	6.5	0.015	0.054	0.18
Uni V32	0.86	0.87	0.93	0.14	6.5	0.014	0.054	0.18
Uni V33	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.17
Uni V34	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.054	0.17
Uni V35	0.85	0.86	0.93	0.14	6.1	0.015	0.052	0.17
Uni V36	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.054	0.17
Uni V37	0.87	0.88	0.94	0.15	7.0	0.014	0.053	0.19
Uni V38	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.054	0.18
Uni V39	0.85	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.17
Uni V40	0.86	0.86	0.93	0.14	6.3	0.015	0.053	0.18

Item statistics

Uni	n	raw.r	std.r	r.cor	r.drop	mean	sd
Uni V1	152	0.279	0.2742	0.255	0.221	2.7	1.03
Uni V2	152	0.309	0.2900	0.259	0.253	3.4	1.01
Uni V3	152	0.600	0.5618	0.552	0.550	3.0	1.23
Uni V4	152	0.654	0.6096	0.610	0.608	2.9	1.25
Uni V5	152	0.571	0.5262	0.523	0.517	2.9	1.27
Uni V6	152	0.590	0.5547	0.550	0.539	3.2	1.22
Uni V7	152	-0.160	-0.1432	-0.176	-0.220	2.9	1.05
Uni V8	152	0.493	0.4604	0.449	0.437	3.5	1.17
Uni V9	152	0.656	0.6154	0.614	0.609	2.9	1.28
Uni V10	152	0.287	0.3388	0.314	0.247	4.1	0.73
Uni V11	152	0.590	0.6142	0.607	0.553	4.2	0.92
Uni V12	152	0.602	0.5619	0.560	0.554	2.6	1.19
Uni V13	152	0.612	0.5789	0.577	0.567	2.8	1.12
Uni V14	152	0.556	0.5426	0.529	0.504	3.6	1.18
Uni V15	152	-0.397	-0.3849	-0.428	-0.461	3.6	1.35

Uni	V16	152	0.417	0.4652	0.455	0.370	3.7	0.92
Uni	V17	152	0.412	0.3620	0.349	0.354	2.6	1.14
Uni	V18	152	0.479	0.5054	0.490	0.438	3.7	0.86
Uni	V19	152	0.394	0.3763	0.355	0.334	3.6	1.15
Uni	V20	152	0.287	0.3287	0.309	0.242	4.0	0.82
Uni	V21	152	0.028	0.0095	-0.027	-0.036	3.3	1.07
Uni	V22	152	0.692	0.7098	0.715	0.659	3.9	1.01
Uni	V23	152	0.494	0.5347	0.529	0.454	4.0	0.85
Uni	V24	152	-0.207	-0.2295	-0.271	-0.266	2.0	1.06
Uni	V25	152	0.619	0.6492	0.651	0.583	3.9	0.95
Uni	V26	152	-0.465	-0.4413	-0.484	-0.515	2.7	1.13
Uni	V27	152	0.537	0.5093	0.499	0.489	3.1	1.10
Uni	V28	152	0.566	0.6073	0.606	0.531	3.8	0.84
Uni	V29	152	0.280	0.3172	0.295	0.229	3.7	0.91
Uni	V30	152	0.605	0.6324	0.626	0.571	3.9	0.88
Uni	V31	152	0.477	0.4339	0.419	0.424	2.8	1.10
Uni	V32	152	0.302	0.3505	0.329	0.251	3.8	0.92
Uni	V33	152	0.510	0.5434	0.538	0.463	3.6	1.02
Uni	V34	152	0.577	0.6076	0.602	0.538	4.0	0.95
Uni	V35	152	0.715	0.7444	0.753	0.690	4.1	0.84
Uni	V36	152	0.544	0.5493	0.536	0.489	3.6	1.23
Uni	V37	152	-0.084	-0.0546	-0.100	-0.138	4.2	0.92
Uni	V38	152	0.484	0.5366	0.531	0.447	4.3	0.78
Uni	V39	152	0.616	0.5958	0.594	0.569	3.3	1.19
Uni	V40	152	0.596	0.5565	0.551	0.543	3.1	1.28

Non missing response frequency for each item

	1	2	3	4	5	miss	
Uni	V1	0.12	0.34	0.34	0.15	0.05	0
Uni	V2	0.02	0.21	0.22	0.44	0.11	0
Uni	V3	0.13	0.25	0.21	0.30	0.11	0
Uni	V4	0.14	0.30	0.18	0.28	0.10	0
Uni	V5	0.15	0.31	0.18	0.24	0.12	0
Uni	V6	0.07	0.28	0.16	0.33	0.16	0
Uni	V7	0.09	0.24	0.35	0.26	0.06	0
Uni	V8	0.08	0.14	0.16	0.44	0.18	0
Uni	V9	0.16	0.29	0.16	0.28	0.11	0
Uni	V10	0.00	0.03	0.12	0.53	0.32	0
Uni	V11	0.01	0.05	0.13	0.38	0.43	0
Uni	V12	0.22	0.30	0.26	0.15	0.07	0
Uni	V13	0.11	0.30	0.28	0.23	0.07	0
Uni	V14	0.07	0.12	0.14	0.43	0.24	0
Uni	V15	0.10	0.14	0.14	0.26	0.36	0
Uni	V16	0.02	0.09	0.28	0.45	0.16	0
Uni	V17	0.17	0.41	0.14	0.23	0.04	0
Uni	V18	0.01	0.08	0.26	0.48	0.17	0



V19	0.07	0.10	0.21	0.38	0.24	0
V20	0.01	0.03	0.21	0.48	0.27	0
V21	0.08	0.12	0.28	0.43	0.10	0
V22	0.03	0.06	0.20	0.42	0.29	0
V23	0.01	0.04	0.17	0.51	0.27	0
V24	0.38	0.35	0.16	0.09	0.03	0
V25	0.03	0.05	0.21	0.45	0.26	0
V26	0.12	0.42	0.20	0.18	0.07	0
V27	0.07	0.24	0.27	0.33	0.09	0
V28	0.00	0.07	0.24	0.48	0.22	0
V29	0.00	0.11	0.26	0.43	0.19	0
V30	0.01	0.05	0.20	0.49	0.24	0
V31	0.11	0.34	0.22	0.28	0.05	0
V32	0.02	0.07	0.26	0.46	0.20	0
V33	0.03	0.10	0.29	0.38	0.20	0
V34	0.01	0.07	0.13	0.43	0.36	0
V35	0.01	0.04	0.14	0.46	0.36	0
V36	0.08	0.11	0.20	0.32	0.29	0
V37	0.01	0.07	0.11	0.38	0.43	0
V38	0.01	0.01	0.11	0.45	0.42	0
V39	0.07	0.17	0.30	0.26	0.20	0
V40	0.12	0.22	0.22	0.28	0.16	0

Lampiran 5. Data Penelitian *Bedtime Procrastination*

>alpha(BPS)

Reliability analysis

Call: alpha(x = BPS)

raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	ase	mean	sd	median_r
0.68	0.69	0.7	0.2	2.3	0.039	3.7	0.59	0.2

lower alpha upper 95% confidence boundaries

0.6 0.68 0.75

Reliability if an item is dropped:

raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	alpha	se	var.r	med.r
V1	0.63	0.65	0.66	0.19	1.9	0.045	0.015	0.19
V2	0.65	0.67	0.68	0.20	2.0	0.043	0.017	0.20
V3	0.69	0.70	0.70	0.23	2.3	0.038	0.013	0.21
V4	0.65	0.66	0.67	0.20	2.0	0.043	0.015	0.20
V5	0.66	0.67	0.68	0.20	2.0	0.042	0.014	0.20
V6	0.60	0.62	0.62	0.17	1.6	0.049	0.012	0.15
V7	0.67	0.69	0.70	0.22	2.2	0.040	0.017	0.24
V8	0.64	0.65	0.66	0.19	1.9	0.044	0.013	0.19



V9 0.66 0.68 0.68 0.21 2.1 0.042 0.017 0.20

Item statistics

Uni	n	raw.r	std.r	r.cor	r.drop	mean	sd
Uni V1	152	0.59	0.60	0.54	0.44	4.2	1.01
Uni V2	152	0.55	0.52	0.43	0.36	2.6	1.23
Uni V3	152	0.42	0.39	0.25	0.20	3.0	1.28
Uni V4	152	0.51	0.56	0.48	0.39	4.4	0.80
Uni V5	152	0.53	0.52	0.43	0.33	3.8	1.25
Uni V6	152	0.71	0.73	0.72	0.60	4.2	0.98
Uni V7	152	0.42	0.43	0.29	0.24	3.7	1.04
Uni V8	152	0.58	0.59	0.53	0.41	3.8	1.13
Uni V9	152	0.52	0.50	0.39	0.32	3.2	1.24

Non missing response frequency for each item

Uni	1	2	3	4	5	miss
Uni V1	0.01	0.08	0.11	0.30	0.51	0
Uni V2	0.22	0.27	0.24	0.20	0.07	0
Uni V3	0.16	0.23	0.21	0.28	0.12	0
Uni V4	0.01	0.02	0.06	0.34	0.57	0
Uni V5	0.06	0.12	0.16	0.26	0.40	0
Uni V6	0.01	0.06	0.14	0.28	0.51	0
Uni V7	0.04	0.07	0.28	0.36	0.26	0
Uni V8	0.03	0.11	0.22	0.29	0.35	0
Uni V9	0.13	0.16	0.24	0.34	0.13	0

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

>lillie.test(normalitas\$Self_Regulation)

Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov)
normality test

data: normalitas\$Self_Regulation

D = 0.054061, p-value = 0.3408

>lillie.test(normalitas\$Bedtime_Procrastination)

Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov)
normality test

data: normalitas\$Bedtime_Procrastination

D = 0.082366, p-value = 0.01348



Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas

```
>xtotal <- rowSums(SR)
>ytotal <- rowSums(BPS)
>cor.test(xtotal, ytotal, method = "pearson")

Pearson's product-moment
correlation

data: xtotal and ytotal
t = -3.0793, df = 150, p-value =
0.002468
alternative hypothesis: true correlation is not equal to 0
95 percent confidence interval:
-0.38797671 -0.08805436
sample estimates:
cor
-0.2438369
```

Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis

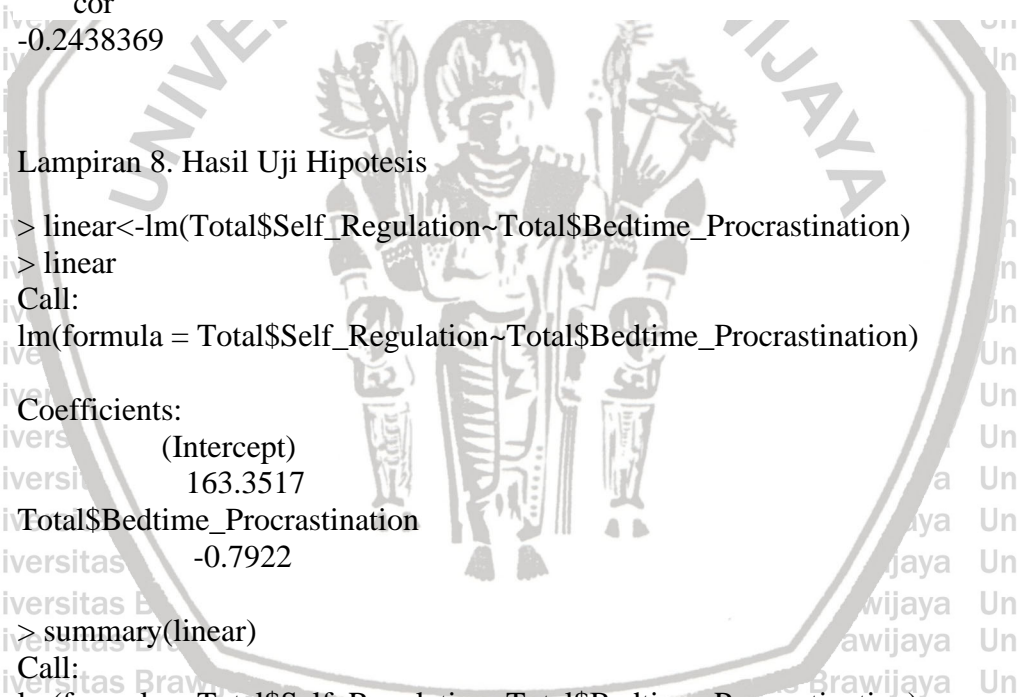
```
> linear<-lm(Total$Self_Regulation~Total$Bedtime_Procrastination)
> linear
Call:
lm(formula = Total$Self_Regulation~Total$Bedtime_Procrastination)

Coefficients:
(Intercept)
163.3517
Total$Bedtime_Procrastination
-0.7922

> summary(linear)
Call:
lm(formula = Total$Self_Regulation~Total$Bedtime_Procrastination)

Residuals:
Min 1Q Median 3Q Max
-64.587 -11.188 1.166 11.208 39.621

Coefficients:
(Intercept) Estimate
163.3517
Total$Bedtime_Procrastination -0.7922
Std. Error
```



(Intercept) 8.5168
 Total\$Bedtime_Procrastination 0.2548
 t value

(Intercept) 19.180
 Total\$Bedtime_Procrastination -3.109
 Pr(>|t|)

(Intercept) < 2e-16
 Total\$Bedtime_Procrastination 0.00225

(Intercept) ***
 Total\$Bedtime_Procrastination **

 Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05
 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 16.63 on 150 degrees of freedom
 Multiple R-squared: 0.06052, Adjusted R-squared: 0.05426
 F-statistic: 9.663 on 1 and 150 DF, p-value: 0.00225

Lampiran 9. Skala Penelitian *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ)

PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
• Tingkah laku saya tidak jauh berbeda dengan orang lain.					
• Orang-orang bilang bahwa saya memahami suatu hal terlalu lama.					
• Saya ragu saya dapat berubah (lebih baik) walaupun saya menghendaknya.					
• Saya sulit dalam membuat keputusan.					
• Saya gampang teralihkan dari rencana yang telah saya buat.					
• Saya tidak menyadari akibat dari tindakan saya sampai semuanya terlambat.					
• Perilaku saya sama dengan perilaku teman-teman saya.					
• Sulit bagi saya untuk melihat manfaat dalam mengubah perilaku saya.					



• Saya sering menunda dalam mengambil keputusan.				
• Saya bersedia untuk mempertimbangkan cara lain dalam mengerjakan suatu hal.				
• Jika saya ingin berubah, saya yakin bahwa saya dapat melakukannya.				
• Saya merasa kesulitan saat harus menentukan pilihan.				
• Saya kesulitan untuk menjalankan rencana yang sudah saya buat sebelumnya.				
• Saya tidak belajar dari kesalahan saya.				
• Saya cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain.				
• Saya sudah mencari saran atau informasi terkait dengan perubahan (yang akan saya lakukan).				
• Saya dapat memikirkan banyak cara untuk berubah (lebih baik), tapi sulit bagi saya untuk memutuskannya mana yang akan saya lakukan.				
• Saya bisa tetap menjalankan rencana yang telah berjalan dengan baik.				
• Saya tidak mendapat manfaat/pelajaran dari hukuman.				
• Saya punya standar pribadi dan mencoba untuk tetap mengikuti standar tersebut.				
• Saya sudah nyaman dengan diri saya dan tidak akan berubah				
• Saya memiliki tekad yang kuat.				
• Biasanya saya menilai apa yang saya lakukan berdasarkan konsekuensi dari				

tindakan saya.				
• Saya tidak peduli jika saya berbeda dari kebanyakan orang.				
• Saya menetapkan tujuan saya dan memperhatikan setiap kemajuan yang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.				
• Saya sering tidak peduli dengan apa yang saya lakukan.				
• Saya cenderung melakukan hal yang sama walaupun hal itu tidak berhasil sama sekali.				
• Begitu saya menentukan sebuah tujuan, saya sudah merencanakan bagaimana cara mencapainya.				
• Saya memiliki peraturan yang tetap saya patuhi apapun yang terjadi.				
• Jika saya membuat resolusi untuk mengubah sesuatu, saya selalu memperhatikan proses dan kemajuan yang sudah saya buat.				
• Saya sering tidak menyadari apa yang sedang saya lakukan sampai seseorang mengingatkan saya.				
• Biasanya saya melihat keharusan untuk berubah sebelum orang lain menyadarinya.				
• Saya pandai menemukan berbagai cara untuk mendapatkan apa yang saya mau.				
• Biasanya saya berpikir dahulu sebelum bertindak.				
• Saya belajar dari kesalahan saya.				
• Saya tahu kelak saya mau jadi apa.				
• Saya merasa terganggu ketika suatu hal				

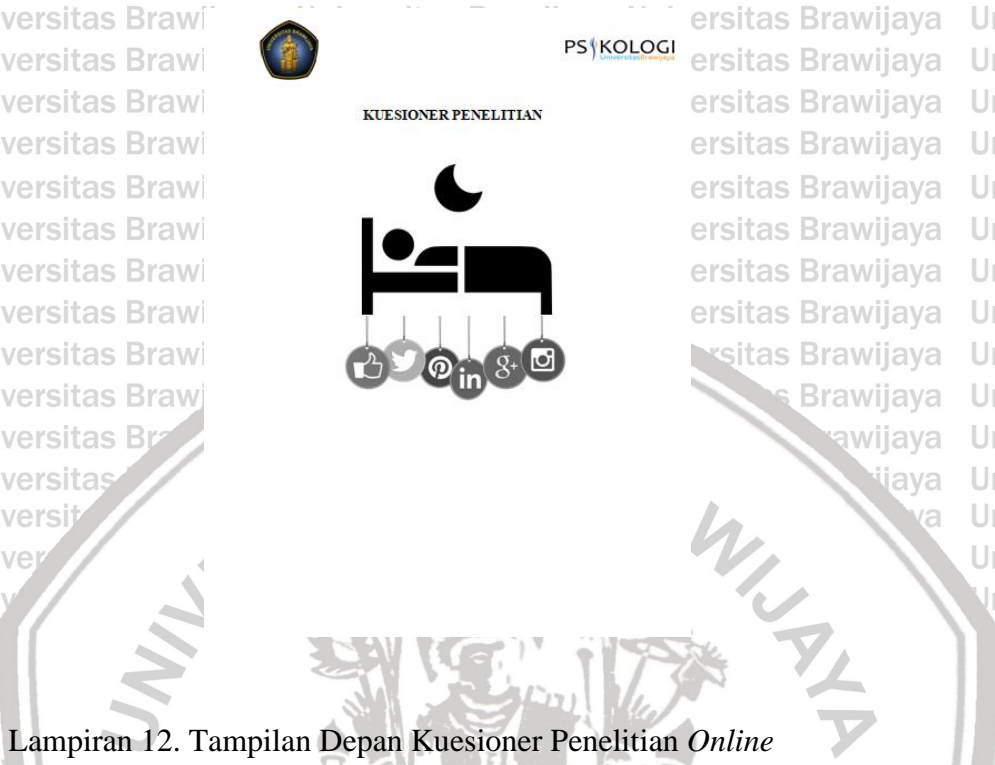


tidak berjalan sesuai kehendak saya.					
• Sebelum membuat keputusan, saya mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan yang ada.					
• Saya mudah menyerah.					
• Saya biasanya memutuskan untuk berubah dan hanya berharap yang terbaik tanpa melakukan apa-apa.					

Lampiran 10. Skala Penelitian *Bedtime Procrastination*

PERNYATAAN	TP	J	KK	S	SS
• Saya tidur lebih lambat dari waktu yang saya inginkan.					
• Saya tidur lebih awal jika harus bangun pagi.					
• Apabila sudah waktunya lampu dimatikan untuk tidur, saya segera melakukannya.					
• Sering kali, saya masih melakukan hal lain ketika sudah waktunya berangkat tidur.					
• Perhatian saya mudah teralihkan justru ketika saya benar-benar ingin tidur.					
• Saya tidak pergi tidur tepat waktu.					
• Saya memiliki waktu tidur rutin yang selalu saya pertahankan.					
• Saya ingin tidur tepat waktu tetapi tidak pernah melakukannya.					
• Saya bisa menghentikan aktivitas saya dengan mudah apabila sudah waktunya untuk tidur.					

Lampiran 11. Tampilan Depan Kuesioner Try Out Offline



Lampiran 12. Tampilan Depan Kuesioner Penelitian Online

