



Between Entertainment and Rest: The Role of *Self-regulation* in Overcoming *Bedtime procrastination* Among Working College Students

Tasya Ulfaningsi¹, Hanny Rufaidah Damra²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Abstract : Working students face a double burden of academic and work responsibilities, making them prone to *bedtime procrastination*. This study aims to examine the effect of *self-regulation* on *bedtime procrastination* among working students. A quantitative regression design was employed. Participants consisted of 175 active undergraduate students working part-time, recruited through purposive sampling. Data were analyzed using simple linear regression with IBM SPSS 27 version. The results indicate that *self-regulation* has a significant negative effect on *bedtime procrastination* among working students ($F = 74.899$; $p < 0.001$). The R^2 value of 0.302 indicates that *self-regulation* accounts for 30.2% of the variance in *bedtime procrastination*, while the remaining 69.8% is influenced by other variables not examined in this study. This means that the higher a working student's *self-regulation* ability, the lower their tendency to delay going to sleep. These findings underscore the importance of developing *self-regulation* skills as a means to improve both the quality and quantity of sleep among working students.

Keywords : Bedtime Procrastination; Self-Regulation; Working Students.

Antara Hiburan dan Istirahat: Kontribusi *Self-Regulation* dalam Mengatasi *Bedtime Procrastination* Pada Mahasiswa yang Bekerja

Abstrak : Mahasiswa yang bekerja menghadapi beban ganda antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, sehingga rentan mengalami *bedtime procrastination*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 175 mahasiswa yang bekerja yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan IBM SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja ($F = 74,899$; $p < 0,001$). Nilai R^2 sebesar 0,302 menunjukkan bahwa *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 30,2% terhadap *bedtime procrastination*, sementara 69,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-regulation* mahasiswa yang bekerja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi diri sebagai upaya meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada kelompok mahasiswa yang bekerja.

Kata kunci : Penundaan Waktu Tidur; Regulasi Diri; Mahasiswa Yang Bekerja.

Article history

Received: 15 May 2026

Revised: 06 June 2026

Accepted: 11 June 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Tasya Ulfaningsi ; tasyaulfaningsi17@gmail.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa bekerja adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi dan berstatus aktif, yang juga menjalankan usaha atau mengerjakan tugas yang pada akhirnya akan menghasilkan karya yang dapat dinikmati oleh pihak yang bersangkutan (Dudija, 2011). Kuliah sambil bekerja memberikan sejumlah manfaat, seperti menambah pengalaman, meningkatkan keterampilan, menambah pemahaman terhadap dunia kerja, serta menumbuhkan rasa tanggung

jawab (Hipjillah dan Badriyah, 2015). Namun di sisi lain, mereka menanggung beban yang lebih berat dibandingkan teman sebayanya. Selain rutinitas kampus, mereka juga bertanggung jawab menyelesaikan tugas di tempat kerja (Felix et al., 2019). Kondisi ini menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik untuk menyeimbangkan kuliah, pekerjaan serta beristirahat. Aktivitas yang padat tersebut sering kali berdampak pada pola istirahat, terutama waktu tidur, yang menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan produktivitas sehari-hari.

Tidur dianggap sebagai cara manusia untuk memulihkan energi setelah beraktivitas seharian. Durasi tidur yang direkomendasikan untuk dewasa awal adalah 7-9 jam (Hirshkowitz et al., 2015), dengan waktu tidur yang baik umumnya antara 22:00–23:00 untuk kinerja kognitif yang optimal (Ouyang et al., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khan & Al-Jahdali, (2023) kurang tidur menghambat sistem *glymphatic* (jalur pembuangan limbah otak) yang berakibat pada penurunan fungsi kognitif. Kekurangan tidur dapat mempengaruhi memori, perhatian, kewaspadaan, penilaian, dan kemampuan pengambilan keputusan. Secara emosional, kurang tidur meningkatkan aktivitas amigdala dan mengurangi kontrol korteks prefrontal, sehingga menyebabkan respons yang lebih intens terhadap stimulus negatif dan melemahkan kontrol emosional. Selain itu, kurang tidur mengganggu proses konsolidasi memori di hipokampus, yang mengakibatkan penurunan memori jangka panjang. Walaupun tidur memiliki dampak yang cukup serius, tetapi pada kenyataannya masih banyak orang yang abai akan hal ini.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh YouGov, (2024) menunjukkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia (51%) tidur kurang dari tujuh jam per hari. Kondisi ini lebih menonjol di kalangan dewasa awal atau usia produktif. Survei HonestDocs, (2019) terhadap 2.944 individu berusia 18–24 tahun menunjukkan bahwa sekitar 23% responden tidur selama enam jam, 17% tidur selama lima jam dan hanya 17% tidur selama tujuh jam per hari. Alasan kurang tidur pun bervariasi, seperti tuntutan pekerjaan atau belajar (29%), insomnia (28%), mencari hiburan (24%), dan tanggung jawab keluarga (12%). Data ini menunjukkan bahwa dewasa awal menghadapi berbagai faktor yang berpotensi mengganggu durasi tidur mereka. Menariknya, dari keempat alasan yang teridentifikasi, mencari hiburan (24%) menjadi salah satu penyebabnya. Berbeda dengan tuntutan pekerjaan, keluarga atau insomnia, alasan ini justru bersifat sukarela dan sepenuhnya berada dalam kendali individu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dewasa awal sebenarnya memilih untuk menunda tidur, bukan karena terpaksa. Pola perilaku inilah yang dikenal dengan *bedtime procrastination*.

Bedtime procrastination merujuk pada kegagalan untuk tidur pada waktu yang direncanakan, meskipun tidak ada faktor eksternal yang menghalangi proses tersebut (Kroese et al., 2014). Menurut Kroese et al., (2014), *bedtime procrastination* ditandai oleh 3 kriteria, yang pertama adalah penundaan, di mana niat seseorang untuk tidur relatif rendah, kedua, tidak adanya alasan kuat untuk menunda dan yang ketiga, konsekuensi yang telah terprediksi.

Bedtime procrastination dianggap sebagai suatu bentuk perilaku akibat rendahnya kemampuan *self-regulation*. Miller & Brown, (1991) menyatakan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan, merancang, merencanakan, memantau, dan melaksanakan tindakan secara fleksibel guna mencapai tujuan yang diinginkan. Pichardo et al., (2014) juga menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri secara fleksibel dan berfokus pada tujuan, sehingga individu mampu mengubah keadaan dirinya agar sesuai dengan hasil yang diharapkan atau standar pribadi yang telah ditetapkan.

Self-regulation memiliki peran penting dalam mengubah keinginan individu menjadi perilaku yang konsisten dan selaras dengan tujuan mereka (Kadzikowska-Wrzošek, 2018). *Self-regulation* memungkinkan individu untuk mengenali kebutuhan istirahat, menetapkan jadwal tidur yang sesuai, dan mengendalikan dorongan untuk menunda tidur. *Self-regulation* yang kuat mendorong individu untuk tetap konsisten terhadap jadwal tidur meskipun dihadapkan pada aktivitas yang menyenangkan yang pada akhirnya akan membantu individu untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik.

Penelitian oleh Syaf et al., (2025) membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan penundaan tidur, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Ahmad et al., (2022) dalam penelitiannya terhadap 500 orang dewasa menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* memediasi hubungan antara *self-regulation* dan kualitas tidur. Temuan ini diperkuat oleh Handayani et al., (2024) yang menunjukkan bahwa *self-regulation* dan kecenderungan kecanduan smartphone memiliki pengaruh signifikan terhadap *bedtime procrastination* dengan kontribusi sebesar 31,4% ($p < 0,05$).

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan bukti empiris tentang keterkaitan antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination*, terdapat beberapa gap penelitian yang perlu diisi. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa secara umum tanpa membedakan karakteristik spesifik mereka. Kedua, beberapa penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan korelasional untuk melihat hubungan antar variabel dan terdapat juga penelitian lain yang berfokus pada variabel yang berbeda. Terakhir, penelitian yang secara khusus menyoroiti seberapa besar pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* masih terbatas khususnya pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris untuk memperluas pemahaman mengenai pengaruh antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination* khususnya pada mahasiswa yang bekerja.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan desain regresi untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data-data numerik atau angka yang diolah dengan metode statistika.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja dan tinggal di Kota Padang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel penelitian ini, yaitu: (1) Mahasiswa aktif program sarjana, (2) Bekerja *part time*, (3) Kegiatan utama tidak dilakukan di malam hari (Bekerja, mengerjakan tugas, dll), (4) Tidur di atas jam 23:00 selama seminggu terakhir, (5) Memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam selama seminggu terakhir, (6) Tidak memiliki riwayat insomnia. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan *power analysis* dengan bantuan *software G*Power* versi 3.1.9.7. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan parameter di atas, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 132 responden.

Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu: "Sangat setuju (SS)", "Setuju (S)", "Tidak setuju (TS)", dan "Sangat tidak setuju (STS)". Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *bedtime procrastination* pada penelitian ini adalah *bedtime delayed behavior scale* yang dikembangkan oleh Hyeyoung et al., (2019) berdasarkan kriteria *bedtime procrastination* yang dikemukakan oleh Kroese et al., (2014) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hayyuni, (2022). Instrumen ini berjumlah 9 aitem, dengan 5 aitem favourable dan 4 aitem unfavourable. Instrumen alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-regulation* dalam penelitian ini adalah alat ukur *short self-regulation questionnaire* (SSRQ) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Wirastriaji, (2024) *Short self-regulation questionnaire* (SSRQ) merupakan alat ukur *self-regulation* yang dikembangkan oleh Pichardo et al., (2014).

Validitas instrumen diuji menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dengan IBM SPSS Statistics versi 24, dengan kriteria $r > 0,070$. Skala *bedtime procrastination* telah melalui *expert judgment* serta uji keterbacaan, dengan hasil seluruh 9 item dinyatakan valid ($r = 0,360-0,760$). Skala

self-regulation diuji menggunakan *Product Moment Pearson*, dengan seluruh 17 item dinyatakan valid ($r = 0,315-0,722$). Reliabilitas kedua instrumen diuji menggunakan *Cronbach's Alpha* ($\alpha > 0,6$), menghasilkan nilai $\alpha = 0,819$ untuk skala *bedtime procrastination* dan $\alpha = 0,900$ untuk skala *self-regulation*, sehingga keduanya dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan. Tahap persiapan meliputi penyusunan proposal penelitian dan instrumen penelitian berupa kuesioner online menggunakan *Google Forms*. Tahap pelaksanaan dimulai dengan penyebaran kuesioner secara daring melalui media sosial (WhatsApp, Instagram, TikTok, dan X) serta grup mahasiswa, disertai penjelasan tujuan penelitian dan *informed consent* pada halaman awal kuesioner. Proses skrining dilakukan melalui pertanyaan filter untuk memastikan responden memenuhi kriteria inklusi, dengan pengumpulan data berlangsung dari tanggal 3 Maret 2026 – 13 April 2026. Tahap akhir yaitu penutupan akses kuesioner, *screening* dan *cleaning* data, ekspor data ke format Excel/CSV, serta analisis statistik menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana, untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 27 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut pemaparan hasil penelitian berdasarkan olah data.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>Kolmogorov-Smirnov Z (Test Statistic)</i>	.064
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.077

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,077 ($> 0,05$). Sehingga berdasarkan norma dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Deviation from Linearity</i>	24.692	21	1.176	.978	.493

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *Deviation from Linearity* = 0,493 ($> 0,05$). Sehingga berdasarkan norma dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self-regulation* dan variabel *bedtime procrastination* dalam penelitian ini adalah linear.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	73.006	1	73.006	74.899	<.001
Residual	168.628	173	.975		
Total	241.634	174			

Hasil uji regresi linear sederhana pada tabel 1 tentang pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh nilai Sig. $< 0,001$. Berdasarkan norma hasil pengambilan keputusan, jika nilai Sig. $< 0,05$ maka H0 ditolak dan Ha diterima, dan jika nilai Sig. $> 0,05$ maka H0 diterima dan Ha ditolak. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana nilai Sig. $< 0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	34.190	.544	-	62.834	<.001
<i>Self-regulation</i>	-.123	.014	-.550	-8.654	<.001

Untuk mengetahui apakah variabel *self-regulation* berpengaruh positif atau negatif terhadap *bedtime procrastination*, dapat dilihat pada tabel 2 pada kolom Beta (β) yaitu $-0,550$. Koefisien regresi Nilai $\beta = -0,550$ mengkonfirmasi arah pengaruh yang negatif, artinya setiap peningkatan satu satuan *self-regulation* diikuti oleh penurunan *bedtime procrastination* sebesar $0,550$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* berpengaruh secara negatif terhadap *bedtime procrastination*, artinya semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah *bedtime procrastination*, begitupun sebaliknya.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.550	.302	.298	.987

Berdasarkan tabel 3 pada kolom nilai R Square sebesar $0,302$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* sebesar $30,2\%$, sedangkan $69,8\%$ lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh secara signifikan dengan arah negatif terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja. Nilai R^2 sebesar $0,302$ menunjukkan bahwa *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar $30,2\%$ terhadap *bedtime procrastination*, sementara $69,8\%$ sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja.

Temuan ini secara empiris mendukung argumen teoretis bahwa *bedtime procrastination* merupakan salah satu bentuk kegagalan *self-regulation* Kroese et al., (2014). Dalam studinya, Kadzikowska-Wrzosek, (2018) menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berkorelasi negatif dengan kemampuan *self-regulation*. Individu dengan keterampilan *self-regulation* yang rendah secara konsisten melaporkan tingkat penundaan tidur yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena individu dengan *self-regulation* yang lemah mengalami kesulitan mempertahankan kontrol terhadap godaan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tidur, sehingga terjebak dalam *intention behavior gap* yaitu kesenjangan antara niat untuk tidur tepat waktu dan perilaku yang menunda-nunda.

Kadzikowska-Wrzosek, (2018) menegaskan bahwa semakin rendah kemampuan *self-regulation* seseorang, semakin kuat kecenderungan untuk menunda waktu tidur. Ahmad et al., (2022) dalam sebuah studi terhadap 500 orang dewasa, juga menunjukkan bahwa *self-regulation* tidak hanya memengaruhi *bedtime procrastination*, tetapi secara tidak langsung juga memengaruhi kualitas tidur, sehingga penundaan tidur menjadi jembatan yang menghubungkan *self-regulation* yang buruk dengan kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Syaf et al., (2025), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination* di kalangan mahasiswa di Pekanbaru, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation*, semakin rendah kecenderungan untuk menunda waktu tidur. Handayani et al., (2024) juga

menemukan bahwa *self-regulation* dan kecenderungan kecanduan *smartphone* berkontribusi sebesar 31,4% terhadap penundaan tidur.

Kontribusi regulasi diri sebesar 30,2% dalam penelitian ini dapat dijelaskan dari bagaimana empat aspek regulasi diri yaitu penetapan tujuan, ketekunan, pengambilan keputusan, dan belajar dari kesalahan (Pichardo et al., 2014) yang bekerja secara bersama-sama untuk membentuk perilaku tidur. Individu dengan penetapan tujuan yang baik mampu menetapkan jadwal tidur yang jelas. Aspek ketekunan membantu individu untuk tetap mematuhi jadwal meskipun menghadapi beragam godaan untuk menundanya, seperti bermain *smartphone*, menonton film, bermain game dan lain sebagainya. Keterampilan pengambilan keputusan yang baik mendorong individu untuk membuat pilihan rasional antara beristirahat atau melanjutkan aktivitas yang tidak penting. Sementara itu, belajar dari kesalahan memungkinkan individu untuk menyadari dan memperbaiki pola penundaan tidur mereka seiring waktu. Elizondo et al., (2024) menunjukkan bahwa penetapan tujuan dan ketekunan merupakan prediktor kuat keberhasilan regulasi diri. Kontribusi sebesar 69,8% yang dipengaruhi oleh variabel lain membuka peluang untuk penelitian selanjutnya.

Sejauh mana pengaruh *self-regulation* terhadap mahasiswa yang bekerja dapat dipahami melalui mekanisme *ego depletion* yang dirumuskan oleh Baumeister dan Vohs, (2007). Teori ini menyatakan bahwa *self-regulation* merupakan sumber daya yang terbatas, setiap kali seseorang menggunakan kapasitas pengendalian dirinya, kapasitas tersebut secara bertahap akan berkurang. Bagi mahasiswa yang bekerja, tuntutan ganda dari akademik dan pekerjaan menguras kapasitas *self-regulation* mereka secara lebih intensif sepanjang hari dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja, sehingga menjelang malam, energi pengendalian diri yang tersisa tidak cukup untuk menahan dorongan untuk bersenang-senang seperti bermain ponsel.

Kamphorst et al., (2018) secara empiris membuktikan mekanisme ini. Dalam studi mereka yang melibatkan 218 dewasa awal, mereka menemukan bahwa individu yang berusaha menahan lebih banyak keinginan sepanjang hari cenderung mengalami *bedtime procrastination* pada malam harinya. Temuan ini memperkuat argumen bahwa menipisnya sumber daya *self-regulation* merupakan pemicu utama penundaan tidur. Untuk mahasiswa yang bekerja, kondisi ini menjadi lebih sering terjadi karena jadwal harian mereka yang padat membatasi kesempatan untuk mengisi kembali kapasitas *self-regulation* mereka. Khou et al., (2024) memperkuat hal ini dengan menemukan bahwa 93,8% mahasiswa menyebutkan jadwal harian yang padat sebagai penyebab utama *bedtime procrastination* mereka.

Meskipun *self-regulation* terbukti memberikan kontribusi yang signifikan, penelitian ini juga menemukan bahwa 69,8% variansi *bedtime procrastination* masih dijelaskan oleh variabel-variabel lain. Berdasarkan literatur yang ada, variabel-variabel tersebut kemungkinan termasuk *chronotype*, kecanduan *smartphone*, kecanduan media sosial, stres dan *self-compassion* sebagai faktor protektif. Besarnya proporsi yang belum dapat dijelaskan ini memberikan kesempatan bagi peneliti di masa depan untuk mengeksplorasi model yang lebih komprehensif misalnya, dengan menambahkan variabel moderator atau mediator untuk menangkap fenomena *bedtime procrastination* di kalangan mahasiswa yang bekerja secara lebih menyeluruh.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *self-regulation* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja di Kota Padang. Hal ini bermakna bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat berlawanan arah, di mana semakin tinggi kemampuan *self-regulation* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja, maka semakin rendah pula kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang rendah cenderung lebih sulit menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan di malam hari, sehingga waktu tidur mereka pun menjadi semakin tertunda.

REFERENSI

- Ahmad, Z., Munir, N., Khurshid, S., & Shahbal, S. (2022). Self-regulation, bedtime procrastination and sleep quality among adults: A meditational model. *Webology*, *19*(February 2022), 10151–10163.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Humanitas*, *Vol. VIII*, 195–206.
- Elizondo, K., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Codina, N. (2024). Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*, *61*(3), 887–902. <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *8*(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Handayani, N. S., Julianti, J., Maryani, T., Fauziah, A. R., & Konradus, N. (2024). Apakah penundaan waktu tidur dapat disebabkan oleh regulasi diri dan kecenderungan kecanduan smartphone? studi pada pengguna smartphone. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *3*(2), 11–17. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394>
- Hayyuni, N. N. (2022). *Hubungan antara bedtime procrastination dengan academic procrastination pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta*.
- Hipjillah, A., & Badriyah, N. (2015). Mahasiswa bekerja paruh waktu; antara konsumsi dan prestasi akademik (studi pada mahasiswa bekerja paruh waktu di Uno Board Game Cafe). *Jurnal Ilmiah*, 88.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, *1*(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- HonestDocs. (2019). Durasi jam tidur di Indonesia. In *HonestDocs.id*. <https://www.honestdocs.id/durasi-jam-tidur-di-indonesia%0A>
- Hyeyoung, A., Sun ju, C., & Sooyeon, S. (2019). Validation of the korean bedtime procrastination scale in young adults. *Journal of Sleep Medicine*, *16*(1), 41–47. <https://doi.org/10.13078/jsm.19030>
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, *128*(February), 10–15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>
- Kamphorst, B. A., Nauts, S., Ridder, D. T. D. De, Anderson, J. H., & Jacobson, J. A. (2018). Too Depleted to Turn In: The Relevance of End-of-the-Day Resource Depletion for Reducing Bedtime Procrastination. *Journal Frontiers in Psychology*, *9*(March), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00252>
- Khan, M. A., & Al-Jahdali, H. (2023). The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. *Neurosciences*, *28*(2), 91–99. <https://doi.org/10.17712/nsj.2023.2.20220108>
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran revenge bedtime procrastination pada mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, *17*(1), 39–51. <https://doi.org/10.24912/provita.v17i1.29995>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, *5*(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Miller, W., & Brown, J. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors. In *In N. Heather, WR. Miller, & J. Greeley (Eds.), Self-Control and the Addictive Behaviours* (pp. 3–79). Maxwell Macmillan.
- Ouyang, M., Chen, T., Chen, J., Liu, C., Luo, H., Yang, S., & Liao, W. (2024). The association between sleep duration, bedtime, and cognitive ability in Chinese adults: Evidence from the China family panel studies. *Heliyon*, *10*(9), e30009. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30009>

- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Syaf, A., Destri, I. C., & Hartati, R. (2025). *Hubungan regulasi diri dengan bedtime procrastination pada mahasiswa*. 3(2).
- Wirastriaji, A. (2024). Pengaruh minfulness terhadap prokrastinasi akademik dengan regulasi diri sebagai mediator pada pengurus organisasi mahasiswa intra fakultas psikologi UIN Malang. *Skripsi UIN Malang*, 4(1), 9–15.
- YouGov. (2024). How long do most people sleep globally and which regions feel most sleep deprived? In *yougov.com*. <https://yougov.com/articles/48914-how-long-do-most-people-sleep-globally-and-which-regions-feel-most-sleep-deprived-2024>