

ABSTRAK

Bedtime procrastination merupakan perilaku penundaan waktu tidur pada waktu yang sudah ditentukan, perilaku ini akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *bedtime procrastination* pada remaja akhir. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada remaja akhir. Subjek penelitian ini berjumlah 171 orang dengan karakteristik remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Pengambilan subjek menggunakan Teknik *sampling purposive* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala regulasi diri dan skala *bedtime procrastination*. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) = -0,555 dengan $p = 0,000$, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada remaja akhir. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 0,308 hal tersebut menunjukkan bahwa variabel Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 30,8% terhadap variabel *bedtime procrastination* dan sisanya 69,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Bedtime Procrastination*, Regulasi diri, Remaja Akhir.

ABSTRACT

Bedtime procrastination is a delayed sleeping behavior at a specified time, which will have a negative impact on health. This research aims to determine the relationship between self-regulation and Bedtime Procrastination among late adolescents. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-regulation and bedtime procrastination among late adolescents. The subjects of this research were 171 people with the characteristics of late adolescents with an age range of 18-21 years. Subjects were taken using a purposive sampling technique with data collected using Self-Regulation Scale and the Bedtime Procrastination Scale. The data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 25. Based on the results of the analysis, the correlation value (r_{xy}) = -0.555 with $p = 0.000$ was obtained, so the hypothesis proposed in the research was accepted. This shows that there is a significant negative relationship between self-regulation and bedtime procrastination among late adolescents. This research also shows that the coefficient of determination (R^2) shows that the self-regulation variable makes an effective contribution of 0.308. This shows that the self-regulation variable makes an effective contribution of 30.8% to the bedtime procrastination variable and the remaining 69.2% is influenced by other factors that were not examined in this study.

Key Words : Bedtime Procrastination, Late Adolescents, Self-regulation.