

## HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DAN *REVENGE BEDTIME PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA DI JAKARTA

Indriani<sup>1</sup>, Denrich Suryadi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: indriani.705220267@stu.untar.ac.id

\*Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

---

### ABSTRACT

*The hectic daily routines of individuals especially in young adults, lead to a sense of dissatisfaction regarding leisure time, this causes them to choose to use their evenings as a form of “revenge” by engaging in activities they enjoy. This desire for personal time conflicts with the body’s need for rest, which can disrupt sleep patterns and is known as revenge bedtime procrastination. Revenge bedtime procrastination is a form of self-regulation failure, individuals with low self-regulation are unable to manage and adapt to long-term goals and become preoccupied with the short-term pleasures they obtain. This study aims to examine the relationship between self-regulation and revenge bedtime procrastination among college students in Jakarta. The research method employed a quantitative approach with a total of 420 participants as respondents. Data collection techniques utilized the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) and the Revenge Bedtime Procrastination Scale. The results of the analysis indicate a significant negative relationship between self-regulation and revenge bedtime procrastination ( $r = -0.196, p < 0.001$ ). This suggests that the higher the level of self-regulation, the lower the level of revenge bedtime procrastination among university students. These findings suggest that improving self-regulation can reduce the incidence of revenge bedtime procrastination among college students in Jakarta. This study is expected to provide insights and knowledge particularly for college students regarding the importance of improving self-regulation and reducing revenge bedtime procrastination, which can have adverse effects on health.*

**Keywords:** *Self-Regulation, Revenge Bedtime Procrastination, University Student, Jakarta*

### ABSTRAK

Rutinitas yang padat pada masing-masing individu terutama dewasa awal menimbulkan ketidakpuasan akan waktu bersantai, hal ini menyebabkan individu memilih untuk menggunakan waktu malam sebagai bentuk balas dendam dengan melakukan hal-hal yang disukainya. Keinginan untuk memiliki waktu pribadi ini bertentangan dengan kebutuhan tubuh untuk beristirahat sehingga dapat mempengaruhi pola tidur dan dikenal sebagai *revenge bedtime procrastination*. *Revenge bedtime procrastination* merupakan bentuk dari kegagalan *self-regulation*, individu dengan *self-regulation* yang rendah tidak dapat mengatur dan menyesuaikan diri sesuai dengan tujuan jangka panjang dan terlena dengan kesenangan jangka pendek yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jakarta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan total 420 partisipan sebagai responden. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) dan *Revenge Bedtime Procrastination Scale*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* ( $r = -0.196, p < 0.001$ ). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation*, semakin rendah tingkat *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-regulation* dapat mengurangi tingkat *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terutama bagi mahasiswa mengenai pentingnya meningkatkan *self-regulation* dan mengurangi *revenge bedtime procrastination* yang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan.

**Kata Kunci:** *Self-Regulation, Revenge Bedtime Procrastination, Mahasiswa, Jakarta*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Setiap individu menjalani rutinitas harian sesuai dengan tanggung jawab dan perannya masing-masing. Rutinitas tersebut terdiri atas aktivitas seperti bekerja, menempuh pendidikan, mengikuti kegiatan sosial, serta mengurus rumah tangga (Alqo'idah et al., 2023; Khou et al., 2024). Rutinitas yang padat ini dirasakan terutama pada dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Dewasa awal merupakan periode perkembangan yang penting, individu pada masa dewasa awal telah dapat bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan atas dirinya sendiri, seperti memiliki kebebasan atas waktu pribadinya (McVarnock et al., 2025). Pada masa ini, individu mulai untuk menjalani kehidupan yang lebih mandiri, seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, memulai karier, serta membangun relasi sosial (Konradus et al., 2024). Di tengah rutinitas yang padat tersebut, individu sering kali memilih untuk mengorbankan waktu tidurnya untuk melakukan aktivitas yang disukainya (Alqo'idah et al., 2023; Rehman et al., 2023).

Penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk tidur pada waktu yang telah ditentukan secara sukarela tanpa adanya keadaan eksternal yang menghalanginya (Kroese et al., 2014). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat terjadinya penundaan waktu tidur, salah satunya adalah status pendidikan. Individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi lebih cenderung menunjukkan perilaku penundaan waktu tidur dibandingkan individu yang tidak. Kesibukan yang dialami ini menimbulkan keinginan untuk merebut kembali waktu bersantai yang telah hilang dan memunculkan perilaku *revenge bedtime procrastination*.

*Revenge bedtime procrastination* (RBP) merupakan bentuk khusus dari penundaan waktu tidur yang dilakukan dengan sengaja demi melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai bentuk balas dendam atas waktu santai yang berkurang (Khou et al., 2024; Magalhães et al., 2020). Individu yang mengalami *revenge bedtime procrastination* merasa bahwa rutinitas yang padat tidak menyisakan ruang untuk diri sendiri sehingga tidak dapat melakukan kegiatan yang disukai. Kegiatan yang dilakukan seperti menonton drama, mengakses media sosial, mendengarkan musik, membaca buku, mengirim obrolan bersama teman, bermain game dan aktivitas lain yang dianggap menyenangkan (Alqo'idah et al., 2023; Azzahra & Rusli, 2024; Khou et al., 2024). Keinginan untuk memiliki waktu pribadi ini sering kali bertentangan dengan kebutuhan tubuh untuk beristirahat dan mempengaruhi pola tidur.

*Revenge bedtime procrastination* (RBP) berbeda dengan insomnia dan gangguan-gangguan tidur lainnya. Insomnia atau gangguan tidur ditandai dengan kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur, sedangkan RBP dilakukan secara sadar (Alqo'idah et al., 2023). Fenomena ini sering muncul pada masa dewasa awal terutama pada kalangan mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan akademik (Konradus et al., 2024). Tugas-tugas yang harus diselesaikan, ujian, kegiatan organisasi dan pekerjaan-pekerjaan yang menyita waktu mendorong mahasiswa memilih untuk menunda waktu tidurnya sebentar dan menikmati waktu bersantai (Handayani et al., 2024).

*Revenge bedtime procrastination* (RBP) yang dilakukan berdampak langsung pada kurangnya waktu tidur dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Chen et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan fisik maupun psikologis terutama pada dewasa awal (Handayani et al., 2024; Kadzikowska-Wrzosek, 2018; Ma et al., 2020). Salah satu penelitian melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan hal umum pada kalangan mahasiswa

dan berdampak serius pada keseharian mereka (Ma et al., 2020). Dampak yang paling sering dirasakan adalah kelelahan, masalah konsentrasi selama pelajaran serta memori (Chen et al., 2022; Kroese et al., 2014). Selain itu, *revenge bedtime procrastination* juga dapat memberikan dampak yang lebih buruk yakni hipertensi, obesitas, gangguan jantung, kecemasan, hingga depresi (Exelmans & Bulck, 2017; Geng et al., 2021; Kroese et al., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa *revenge bedtime procrastination* tidak hanya sekedar kebiasaan tidur, namun dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan individu.

Survei Yougov (2023) melaporkan bahwa 51% penduduk dewasa di Indonesia tidur kurang dari 7 jam per harinya, dan 24% bahkan tidur kurang dari 5 jam per hari. Selain itu, berdasarkan penelitian dari Khou et al. (2024), sebanyak 59,5% dari 321 total responden mahasiswa di Indonesia dinyatakan mengalami *revenge bedtime procrastination* yang tinggi, dan 93,8% diantaranya melakukan *revenge bedtime procrastination* karena jadwal harian yang padat. Meluasnya fenomena *revenge bedtime procrastination* pada kalangan mahasiswa ini menunjukkan bahwa RBP telah menjadi masalah kesehatan yang mengkhawatirkan.

Individu yang melakukan *revenge bedtime procrastination* pada umumnya menyadari dampak dari perilaku tersebut, namun kesulitan dalam mengatur dan mengendalikan keinginan sesaat. Hal ini dapat terjadi ketika adanya kesenjangan antara niat dan perilaku yang merupakan bentuk dari kegagalan *self-regulation* (Handayani et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh Kadzikowska-Wrzosek (2018) melaporkan bahwa rendahnya kemampuan *self-regulation* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan *bedtime procrastination*. Selain itu, temuan serupa dilaporkan Azzahra dan Rusli (2024), yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *bedtime procrastination*.

*Self-regulation* (regulasi diri) didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku di tengah perubahan keadaan (Brown dalam Neal & Carey, 2005). Kemampuan *self-regulation* mencakup proses mengatur diri untuk menunda kepuasan jangka pendek agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Neal & Carey, 2005). Kemampuan ini mencakup proses pengolahan pikiran, emosi dan perilaku dengan cara yang konsisten. Setiap upaya yang dilakukan untuk mengubah keadaan serta respon internal individu merupakan tanda dari *self-regulation* (Kadzikowska-Wrzosek, 2018). Dalam konteks tidur, *self-regulation* berperan penting dalam mengelola dorongan serta keinginan individu untuk melakukan aktivitas lain dan mempertahankan jadwal tidur yang direncanakan.

Rendahnya kemampuan *self-regulation* banyak ditemukan pada populasi muda terutama pada kalangan mahasiswa yang dilaporkan sebesar 39,42% di Tiongkok (Ma et al., 2020). Salah satu penyebab utama mahasiswa melakukan penundaan waktu tidur adalah ketidakmampuan dalam menghentikan aktivitas seperti memperhatikan media sosial atau aktivitas berbasis layar lainnya (Li et al., 2020). Sebuah studi melaporkan 37,9% dari total 4.000 mahasiswa di Tiongkok mengalami kecanduan ponsel pintar (Zhang & Wu, 2020). Individu dengan *self-regulation* yang baik akan menunda kepuasan sesaat seperti penggunaan ponsel pintar pada malam hari, sehingga *revenge bedtime procrastination* tidak terjadi dan kualitas tidur yang baik akan tercapai (Konradus et al., 2024).

Meskipun terdapat beberapa penelitian yang meneliti mengenai variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination*, kajian yang secara khusus menguji hubungan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* terutama pada kalangan mahasiswa di wilayah

Jakarta masih terbatas. Jakarta yang merupakan salah satu kota besar dengan berbagai tantangan dan maraknya hiburan yang berdampak pada gaya hidup termasuk salah satunya mempengaruhi jumlah jam tidur dan kualitas waktu tidur. Dengan mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* terutama pada kalangan mahasiswa, akan memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengembangkan program peningkatan *self-regulation* bagi mahasiswa sehingga dapat mengurangi kebiasaan *revenge bedtime procrastination*.

### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *Self-Regulation* dan *Revenge Bedtime Procrastination* (RBP) pada mahasiswa di Jakarta?

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif hubungan antara variabel, masing-masing variabel diukur menggunakan instrumen kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian kuantitatif yang digunakan merupakan jenis non-eksperimental yakni korelasional dimana peneliti menggunakan statistik korelasional untuk mengukur hubungan antara dua variabel, yaitu *self-regulation* sebagai variabel independen dan *revenge bedtime procrastination* sebagai variabel dependen. Dalam penelitian kuantitatif korelasional, peneliti mengkaji hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lain.

Penelitian ini menggunakan metode sampling *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* merupakan teknik dalam penentuan partisipan dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria partisipan yang dipilih meliputi merupakan mahasiswa aktif dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berlokasi di Jakarta dan tidak memiliki jadwal pekerjaan pada malam hari. Partisipan yang dipilih tidak dibatasi oleh program studi, jenis kelamin, ras, serta agama tertentu.

Proses pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form* dengan melibatkan 420 partisipan. *Google form* berisikan *informed consent*, data demografis, seperti jenis kelamin, usia, semester, domisili, jam tidur, durasi tidur, dan waktu produktivitas. Pada bagian selanjutnya, berisikan alat ukur variabel *self-regulation* yakni *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang ditranslasi oleh Sofia et al. (2025) dan alat ukur *revenge bedtime procrastination* yakni *Revenge Bedtime Procrastination Scale* yang diadaptasi oleh Camberly et al. (2025). Hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *self-regulation* yakni *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) menunjukkan reliabilitas tinggi dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.894. Pada uji validitas alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ), butir 24 tidak memenuhi syarat dari validitas karena memiliki nilai *corrected item total correlation* dibawah 0,2 sehingga butir tersebut harus dieliminasi. Sementara hasil uji reliabilitas pada alat ukur *revenge bedtime procrastination* yakni *Revenge Bedtime Procrastination Scale* menunjukkan reliabilitas tinggi dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.763. Pada uji validitas alat ukur *Revenge Bedtime Procrastination Scale*, seluruh butir memiliki nilai *corrected item total correlation* diatas 0,2 dan dinyatakan valid.

Analisis data yang telah diperoleh dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30. Analisis diawali dengan melakukan pengkodean ke perangkat lunak SPSS dan kemudian dilakukan *reverse* untuk mengubah butir negatif menjadi butir positif. Hal ini dilakukan agar mudah proses penjumlahan dan interpretasi skor dari masing-masing butir. Analisis data

selanjutnya dilakukan dengan melakukan uji deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas), analisis hipotesis, dan analisis data tambahan (uji beda).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jakarta. Berdasarkan hasil uji deskriptif, diperoleh total partisipan sebanyak 420 partisipan yang terdiri dari 118 (28,1%) partisipan laki-laki dan 302 (71,9%) partisipan perempuan. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase
Laki-laki	118	28,1%
Perempuan	302	71,9%
Jumlah	420	100%

Berdasarkan usia, partisipan berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, dengan total keseluruhan partisipan sebanyak 420 partisipan. Berdasarkan analisis deskriptif, mayoritas partisipan berada pada kelompok usia 21 tahun dengan persentase sebesar 36% dari total partisipan. Kelompok usia 24 hingga 25 tahun memiliki jumlah yang lebih sedikit. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Partisipan berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (n)	Persentase
18 tahun	18	4,3%
19 tahun	62	14,8%
20 tahun	73	17,4%
21 tahun	151	36%
22 tahun	71	16,9%
23 tahun	28	6,7%
24 tahun	5	1,2%
25 tahun	12	2,9%
Total	420	100%

Berdasarkan semester, partisipan merupakan mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan di sebuah perguruan tinggi. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif dari berbagai semester yang mayoritas merupakan mahasiswa aktif semester 7 sebanyak 237 partisipan (56,4%) dari total keseluruhan data yang diperoleh sebanyak 420 partisipan. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan semester dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Partisipan berdasarkan Semester

Semester	Jumlah (n)	Persentase
1	9	2,1%
3	80	19%
5	57	13,6%
7	237	56,4%
9	36	8,6%
11	1	0,2%
Total	420	100%

Berdasarkan status tinggal bersama, diperoleh mayoritas partisipan tinggal bersama orang tua sebanyak 256 partisipan dengan persentase sebesar 61% dari total keseluruhan partisipan. Sementara itu, hanya sebagian kecil partisipan yang tinggal di asrama dan partisipan yang tinggal bersama kakak dengan persentase masing-masing sebesar 0,2% . Gambaran partisipan penelitian berdasarkan tinggal bersama dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Gambaran Partisipan berdasarkan Tinggal Bersama

<b>Tinggal Bersama</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase</b>
Sendiri / kos	149	35,5%
Bersama orang tua	256	61%
Bersama kerabat	13	3,1%
Asrama	1	0,2%
Bersama kakak	1	0,2%
Total	420	100%

Berdasarkan jam tidur, diperoleh jumlah partisipan yang tidur sebelum pukul 22.00 sebanyak 106 partisipan, 122 partisipan tidur antara pukul 22.00-22.59, 30 partisipan tidur antara pukul 23.00-23.59, dan 162 partisipan tidur setelah pukul 00.00. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jam tidur dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Gambaran Partisipan berdasarkan Jam Tidur

<b>Jam Tidur</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase</b>
Sebelum pukul 22.00	106	25,2%
22.00-22.59	122	29%
23.00-23.59	30	7,1%
Setelah pukul 00.00	162	38,6%
Jumlah	420	100%

Berdasarkan durasi tidur, diperoleh jumlah partisipan dengan durasi tidur 7 jam atau lebih sebanyak 51 partisipan, durasi tidur antara 6 sampai kurang dari 7 jam sebanyak 193 partisipan, durasi tidur antara 5 sampai kurang dari 6 jam sebanyak 131 partisipan, dan durasi tidur kurang dari 5 jam sebanyak 45 partisipan. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan durasi tidur dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Gambaran Partisipan berdasarkan Durasi Tidur

<b>Durasi Tidur</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase</b>
7 jam atau lebih	51	12,1%
Antara 6 sampai kurang dari 7 jam	193	46%
Antara 5 sampai kurang dari 6 jam	131	31,2%
Kurang dari 5 jam	45	10,7%
Jumlah	420	100%

Berdasarkan waktu produktivitas, diperoleh mayoritas partisipan menunjukkan kecenderungan aktivitas yang lebih tinggi pada malam hari yakni sebanyak 204 partisipan dengan persentase 48,6% dari total partisipan. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan waktu produktivitas dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Gambaran Partisipan berdasarkan Waktu Produktivitas

<b>Waktu Produktivitas</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase</b>
----------------------------	-------------------	-------------------

Pagi	111	26,4%
Siang	75	17,9%
Sore	30	7,1%
Malam	204	48,6%
Jumlah	420	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil analisis data deskriptif mengenai faktor-faktor penyebab keterlambatan waktu tidur pada partisipan dilakukan dengan menggunakan *multiple response*, karena setiap partisipan memilih lebih dari satu jawaban. Dapat dilihat dari hasil yang diperoleh, mayoritas faktor yang menyebabkan keterlambatan tidur partisipan adalah mengakses media sosial (89%). Faktor yang paling sedikit dipilih sebagai penyebab dari faktor penyebab keterlambatan tidur adalah belajar (7.4%). Hasil analisis *multiple response* faktor penyebab keterlambatan tidur dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil Analisis Multiple Response Faktor Penyebab Keterlambatan Tidur

Faktor Penyebab Keterlambatan Tidur	Frekuensi	Case Persentase	Persentase
Mengakses Media Sosial (Instagram, TikTok, dll)	374	89%	34.9%
Menonton Hiburan Digital (film, series, vlog, dll)	247	58.8%	23%
Bermain Game (online/offline)	131	31.2%	12.2%
Berkomunikasi/Bertukar Pesan dengan Teman	176	41.9%	16.4%
Melakukan aktivitas santai (membaca, mendengarkan musik, dsb)	114	27.1%	10.6%
Belajar	31	7.4%	2.9%
Jumlah	420		100%

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* sebesar 0.01, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh pada variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* terdistribusi tidak normal karena lebih kecil dari 0.05. Pengujian selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi *Nonparametrik test* atau *Spearman*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	Keterangan
<i>Self-Regulation</i>	<0,01	Terdistribusi Tidak Normal
<i>Revenge Bedtime Procastination</i>	<0,01	Terdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji korelasi dilakukan antara variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination*. Hasil uji korelasi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.01, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* sebesar -0.196 yang termasuk dalam kategori rendah (Cohen, 1988). Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation* maka semakin rendah *revenge bedtime procrastination*, sebaliknya semakin rendah *self-regulation* maka semakin tinggi *revenge bedtime procrastination*. Hasil uji

korelasi antara variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>r</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Self-Regulation</i> <i>Revenge Bedtime</i> <i>Procastination</i>	-0,196	<0,001	Terdapat Korelasi Negatif Rendah

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jakarta dengan tingkat rendah. Secara teoritis, hasil dari temuan ini memperkuat pemahaman bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan individu dalam berhenti melakukan suatu aktivitas dan tidur tepat pada waktunya (Carey et al., 2004). *Self-regulation* merupakan proses yang mencakup perencanaan, pengarahan, dan pemantauan perilaku diri sesuai dengan standar pribadinya (Brown dalam Neal & Carey, 2005). Ketika individu gagal dalam salah satu proses, individu lebih cenderung dalam melakukan *revenge bedtime procrastination*.

Kegagalan *self-regulation* merupakan perilaku individu yang secara sadar dalam melakukan penundaan waktu tidur untuk memperoleh kesenangan jangka pendek, meskipun individu tersebut menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut. Individu dengan *self-regulation* yang rendah akan lebih mudah terdorong untuk melakukan aktivitas yang disukainya pada malam hari sebagai bentuk dari balas dendam atas waktu bersantainya yang hilang. Setelah melalui hari yang melelahkan, kapasitas individu untuk mengendalikan diri juga akan ikut melemah (Vohs & Baumeister, 2016). Ketika kapasitas *self-regulation* menurun, individu menjadi lebih mudah terdorong untuk melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan jangka pendek dan melakukan *revenge bedtime procrastination*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadzikowska-Wrzosek (2018), hasil korelasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan, mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah akan lebih cenderung melakukan *bedtime procrastination*. Hasil korelasi yang rendah menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination*, juga terdapat berbagai faktor lain yang mempengaruhi perilaku *revenge bedtime procrastination*.

Pada mahasiswa di Jakarta, fenomena *revenge bedtime procrastination* sering ditemukan karena tingginya beban akademik, aktivitas organisasi yang beragam, mobilitas yang padat akibat kemacetan, serta lingkungan perkotaan yang aktif hingga malam hari. Pada lingkungan perkotaan, budaya aktivitas malam meningkat serta akses hiburan seperti cafe serta aktivitas sosial yang berlangsung hingga malam hari memberikan mahasiswa lebih banyak peluang untuk tetap terjaga (Chen, 2025). Hal ini menyebabkan individu merasa malam hari menjadi satu-satunya waktu yang dapat dinikmati sebagai waktu pribadi, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk melakukan *revenge bedtime procrastination*.

Berdasarkan data yang diperoleh, faktor yang menyebabkan individu tidak tidur tepat waktu pada malam hari mayoritas disebabkan oleh penggunaan media digital seperti media sosial, menonton hiburan digital, bermain game, serta berkomunikasi bersama teman. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma et al. (2020), individu terutama mahasiswa terpapar ponsel pintar. Aktivitas berbasis digital pada malam hari dapat menimbulkan peningkatan stimulasi

kognitif dan emosional yang dapat menyebabkan individu semakin sulit dalam menghentikan penggunaan ponsel pintar dan meningkatkan perilaku penundaan tidur. Kondisi ini menyebabkan proses dari *self-regulation* yakni pemantauan diri melemah, sehingga individu kesulitan dalam menghentikan aktivitas tersebut.

Penelitian ini juga menemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat *revenge bedtime procrastination* berdasarkan jam tidur, semakin larut jam tidur pada individu maka semakin tinggi pula tingkat *revenge bedtime procrastination* yang dimiliki. Hal ini dapat dilihat pada perbedaan *mean rank* terutama pada kelompok jam tidur setelah pukul 00.00 yang semakin tinggi. Hal ini merupakan bentuk dari lemahnya perencanaan perilaku dan manajemen waktu dari individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Alqo'idah et al. (2023) perilaku *revenge bedtime procrastination* didorong oleh keinginan individu tersebut dalam memperpanjang aktivitas malam yang disebabkan oleh kurangnya waktu pribadi pada siang hari.

Tabel 11. Hasil Uji Beda Jam Tidur Dengan Variabel *Revenge Bedtime Procrastination*

Variabel	Jam Tidur	Mean Rank	Sig.	Keterangan
<i>Revenge Bedtime Procrastination</i>	Sebelum pukul 22.00	125.15	<0.01	Ada Perbedaan Signifikan
	22.00-22.59	155.17		
	23.00-23.59	200.44		
	Setelah pukul 00.00	270.08		

Durasi tidur juga ditemukan memiliki hubungan dengan perilaku *revenge bedtime procrastination*. Individu dengan durasi tidur yang kurang dari lima jam memiliki nilai *mean rank* tertinggi pada variabel *revenge bedtime procrastination* yang secara signifikan berbeda dengan kelompok yang tidur lebih dari 7 jam. Individu dengan tingkat *revenge bedtime procrastination* yang tinggi memiliki kemungkinan memiliki durasi tidur yang pendek dan tidak berkualitas. Kondisi tidur yang tidak berkualitas dapat menimbulkan kelelahan baik fisik maupun psikologis yang dapat berdampak pada kemampuan regulasi diri pada hari berikutnya (Chen et al., 2022). Ketika individu mengalami kelelahan fisik dan mental, hal ini menurunkan kemampuan *self-regulation* individu sehingga *revenge bedtime procrastination* akan terus berlanjut pada malam berikutnya.

Temuan yang menjelaskan hubungan jam tidur serta durasi tidur terhadap kecenderungan perilaku *revenge bedtime procrastination* tidak disebabkan oleh satu hal saja, namun terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Dalam memahami mengapa perilaku *revenge bedtime procrastination* ini, kita juga harus memperhatikan aspek perilaku, psikologis serta biologis dari masing-masing individu. Setiap individu memiliki perbedaan preferensi aktivitas yang dipengaruhi oleh aspek biologis dalam menentukan waktu alami tubuh untuk lebih aktif dan beristirahat. Waktu produktivitas individu secara signifikan menunjukkan perbedaan pada variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination*.

Dalam penelitian ini uji beda pada variabel *self-regulation* terhadap waktu produktivitas menunjukkan bahwa individu dengan waktu produktivitas pagi hari memiliki tingkat *self-regulation* yang tinggi dibandingkan dengan individu dengan waktu produktivitas malam yang memiliki tingkat *self-regulation* yang rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu dengan waktu produktivitas malam memiliki nilai *mean rank* yang tinggi pada variabel *revenge bedtime procrastination*. Hal ini sejalan dengan penelitian Exelmans dan Buleck (2017), individu dengan waktu produktivitas malam lebih cenderung menggunakan perangkat digital menjelang

tidur sehingga meningkatkan perilaku penundaan tidur. Bagi sebagian individu, malam merupakan waktu ketika mereka dapat terbebas dari kewajiban-kewajiban ditengah kesibukan hariannya.

Dalam konteks perkembangan, partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Menurut Arnett (2016), usia 18 tahun hingga 25 tahun merupakan masa dewasa awal ketika Individu mulai memiliki kebebasan atas waktu pribadinya dan telah dapat mengambil keputusan atas dirinya sendiri. Oleh karena itu, penting bagi individu pada masa dewasa awal terutama mahasiswa untuk memiliki tingkat *self-regulation* yang baik. Selain itu, mengurangi perilaku *revenge bedtime procrastination* cenderung tinggi pada mahasiswa untuk menghindari dampak negatif yang diakibatkan dari perilaku *revenge bedtime procrastination* juga penting untuk diperhatikan.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini memperkuat pembahasan bahwa *revenge bedtime procrastination* tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi maupun lingkungan semata, namun merupakan interaksi kompleks antara faktor psikologis seperti *self-regulation*, kebiasaan seperti menggunakan ponsel pintar pada malam hari, dan faktor biologis seperti waktu produktivitas masing-masing individu. Hasil dari penelitian ini menegaskan akan pentingnya peningkatan kemampuan *self-regulation* sehingga kebiasaan tidur sehat dapat terlaksana dan mencegah dampak negatif dari perilaku *revenge bedtime procrastination*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, berdasarkan aspek partisipan penelitian yang diperoleh, mayoritas berjenis kelamin perempuan sehingga pendistribusian jenis kelamin tidak seimbang. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner sehingga jawaban yang diperoleh dari masing-masing partisipan bergantung pada persepsi subjektif dan dapat berpotensi menimbulkan bias.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jakarta. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel *self-regulation* dan *revenge bedtime procrastination*, diperoleh nilai  $p < 0.001$  dan nilai  $r$  sebesar  $-0.196$ . Dapat disimpulkan, jika tingkat *self-regulation* tinggi maka semakin rendah tingkat *revenge bedtime procrastination*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self-regulation* pada masing-masing individu, maka semakin tinggi pula tingkat *revenge bedtime procrastination*. Meskipun terdapat hubungan signifikan secara statistik, hasil korelasi berada pada kategori lemah, yang menunjukkan bahwa *self-regulation* bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *revenge bedtime procrastination* pada mahasiswa di Jakarta. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan hasil dari penelitian ini untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam dan luas mengenai variabel-variabel dari penelitian ini terutama *revenge bedtime procrastination*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan hasil dari penelitian ini untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam dan dapat mempertimbangkan variabel lain sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *revenge bedtime procrastination*.

## **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam mengisi kuesioner penelitian ini.

## REFERENSI

- Alqo'idah, W., Nabila, T. Z., Ar-raza, M. F., & Supradewi, R. (2023). Revenge bedtime procrastination: A self-love phenomenon or revenge against yourself?. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 138–148. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.10229>
- Arnett, J. J. (2016). *Emerging Adulthood* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Azzahra, F., & Rusli, D. (2024). Hubungan self-regulation dengan bedtime procrastination pada remaja yang bermain game online. *Yasin*, 4(3), 399–407. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i3.3008>
- Camberly, G., Nocheli, A. V., & Arbi, L. M. (2025). Does revenge bedtime procrastination weaken the benefits of mindfulness on. *North American Journal of Psychology*, 27(4), 926–942.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Chen, D., Zhang, Y., Lin, J., Pang, D., Cheng, D., & Si, D. (2022). Factors influencing bedtime procrastination in junior college nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00881-7>
- Chen, Z. (2025). Impact study of night-time economy on nightlife welfare. *Ewa Publishing*, 188, 137–142. <https://doi.org/10.54254/2754-1169/2025.24610>
- Cohan, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). “Glued to the tube”: The interplay between self-control, evening television viewing, and bedtime procrastination. *Communication Research*, 48(4), 594–616. <https://doi.org/10.1177/0093650216686877>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293(June), 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Handayani, N. S., Julianti, A., 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>
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128(1), 10–15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran Revenge Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51. <https://doi.org/10.24912/provitae.v17i1.29995>
- Konradus, N., Julianti, A., Handayani, N. S., Fauziah, A. R., & Maryani, T. (2024). Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Regulasi Diri, Kecenderungan Kecanduan Smartphone, Dan Penundaan Waktu Tidur. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 360–372. <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i2.11425>
- 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, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Li, X., Buxton, O. M., Kim, Y., Haneuse, S., & Kawachi, I. (2020). Do procrastinators get worse sleep? Cross-sectional study of US adolescents and young adults. *SSM - Population Health*,

- 10, 100518. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100518>
- Ma, X., Meng, D., Zhu, L., Xu, H., Guo, J., Yang, L., Yu, L., Fu, Y., & Mu, L. (2020). Bedtime procrastination predicts the prevalence and severity of poor sleep quality of Chinese undergraduate students. *Journal of American College Health, 70*(4), 1104–1111. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1785474>
- Magalhães, P., Cruz, V., Teixeira, S., Fuentes, S., & Rosário, P. (2020). An exploratory study on sleep procrastination: Bedtime vs. while-in-bed procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165892>
- McVarnock, A., Coplan, R. J., White, H. I., & Bowker, J. C. (2025). Looking beyond time alone: An examination of solitary activities in emerging adulthood. *Journal of Personality, 93*(1), 81–100. <https://doi.org/10.1111/jopy.12905>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors, 19*(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Rehman, S., Rehman, E., & Liu, B. (2023). Potential correlation between self-compassion and bedtime procrastination: The mediating role of emotion regulation. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 4709–4723. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S431922>
- Sofia, Sahrani, R., & Marella, B. (2025). Regulasi diri sebagai moderator dalam hubungan fomo dan penggunaan media sosial pada siswa sma. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 18*(1), 60–70. <https://doi.org/10.24912/provitae.v18i1.33732>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of Self-Regulation: Theory, and Applications* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors, 111*, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>