

ABSTRAK

Verlina Tasya Amanda. 220541100053. Program Studi Psikologi. Hubungan Regulasi Diri dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa yang Bekerja di Surabaya.

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan sehingga memerlukan kemampuan regulasi diri yang baik dalam mengatur perilaku dan aktivitas sehari-hari. Namun, tuntutan tersebut dapat meningkatkan kecenderungan *bedtime procrastination*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 396 mahasiswa yang bekerja di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi diri dan skala *bedtime procrastination*. Analisis data dilakukan menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, analisis deskriptif, dan uji hipotesis dengan analisis korelasi Spearman Rank menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* ($\rho = -0,298$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah *bedtime procrastination*, begitu pula sebaliknya. Sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi diri pada kategori sedang sebesar 64,14% dan *bedtime procrastination* pada kategori sedang sebesar 71,97%. Dengan demikian, regulasi diri berperan dalam membantu mahasiswa yang bekerja mengendalikan perilaku, mengatur aktivitas sehari-hari, serta mengurangi kecenderungan menunda waktu tidur sehingga kebutuhan istirahat dapat terpenuhi secara optimal.

Kata Kunci: Regulasi Diri, *Bedtime Procrastination*, Mahasiswa Bekerja.

ABSTRACT

Verlina Tasya Amanda. 220541100053. Psychology Study Program. *The Relationship between Self-Regulation and Bedtime Procrastination among Working Students in Surabaya.*

Working students face both academic and occupational demands simultaneously, requiring good self-regulation to effectively manage their behavior and daily activities. However, these demands may increase the tendency toward bedtime procrastination. Therefore, this study aimed to examine the relationship between self-regulation and bedtime procrastination among working students in Surabaya. This study employed a quantitative correlational design involving 396 working students in Surabaya selected using a purposive sampling technique. The research instruments consisted of a self-regulation scale and a bedtime procrastination scale. Data were analyzed using validity and reliability tests, assumption testing, descriptive analysis, and hypothesis testing through Spearman's Rank correlation analysis using IBM SPSS Statistics 25. The results revealed a significant negative relationship between self-regulation and bedtime procrastination ($p = -0.298$; $p < .001$). These findings indicate that higher levels of self-regulation are associated with lower levels of bedtime procrastination, and vice versa. Most respondents demonstrated a moderate level of self-regulation (64.14%) and a moderate level of bedtime procrastination (71.97%). In conclusion, self-regulation plays an important role in helping working students manage their behavior and daily activities while reducing the tendency to delay bedtime, thereby supporting adequate rest.

Keywords: *Self-Regulation, Bedtime Procrastination, Working Students.*