

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta. Pada tahap ini, mahasiswa berada pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah menengah dan memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah, kritis, serta mandiri. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengasah potensi diri dan berperan aktif dalam proses pembelajaran, sehingga dapat berkontribusi nyata terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat. Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan (*agent of change*), penjaga nilai, serta motor penggerak pembangunan bangsa melalui partisipasi aktif dalam kegiatan akademik maupun sosial (Jannah & Sulianti, 2021)

Mahasiswa merupakan salah satu unsur penting dalam pembangunan bangsa karena berperan sebagai generasi penerus yang diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan pembangunan nasional. Berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti, 2024), tercatat sebanyak 9.967.487 mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia. Di antara berbagai kota di Indonesia, Kota Surabaya merupakan salah satu kota dengan jumlah mahasiswa tertinggi, yaitu sebanyak 160.863 mahasiswa perguruan tinggi negeri dan 139.168 mahasiswa perguruan tinggi swasta atau total 300.031 mahasiswa pada tahun 2024 (Manado Post, 2025).

Tabel 1.1 Jumlah Mahasiswa Surabaya di Tahun 2023/2024.

Kota/Kabupaten	Jumlah Mahasiswa Di Tahun			Jumlah Mahasiswa Di Tahun		
	2023			2024		
	Negeri	Swasta	Jumlah	Negeri	Swasta	Jumlah
Surabaya	141.755	143.462	285.217	160.863	139.168	300.031

Peningkatan jumlah mahasiswa di Kota Surabaya dari tahun 2023 ke 2024 ini menunjukkan bahwa Kota Surabaya menjadi salah satu pusat kegiatan akademik yang dinamis dengan tingginya intensitas kegiatan akademik dan non-akademik

bagi para mahasiswa. Kehidupan mahasiswa menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mengeksplorasi minat akademik, membangun kemampuan untuk berpikir kritis, serta menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Zahwa & Hanif, 2024). Namun dalam proses tersebut, mahasiswa juga dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan perkuliahan seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, keterbatasan waktu, serta kebutuhan untuk menyeimbangkan antara kegiatan perkuliahan, organisasi, dan kehidupan pribadi. Kepadatan aktivitas serta kesibukan tersebut, menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengatur waktu secara efektif. Penelitian (Akmaludin et al., 2025) menyatakan bahwa kehidupan perkuliahan mengharuskan para mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan beragam tanggung jawab, baik dalam aspek akademik seperti tugas, ujian, praktikum, dan aspek non-akademik seperti keterlibatan dalam organisasi, komunitas, maupun bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi.

Bagi sebagian mahasiswa, tuntutan tersebut menjadi semakin berat ketika mereka juga menjalani pekerjaan di luar kegiatan perkuliahan. Banyak mahasiswa menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kebutuhan ekonomi. Mahasiswa memilih untuk bekerja tidak hanya karena alasan ekonomi, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan pribadi serta mengembangkan diri (Wijaya & Utami, 2024). Hal ini terjadi karena meningkatnya biaya pendidikan dan kompleksitas kebutuhan hidup, sehingga mendorong mereka untuk mencari sumber pendapatan tambahan tanpa meninggalkan tanggung jawab akademiknya.

Menurut data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Agustus 2023 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2024, tercatat bahwa sekitar 44,6% mahasiswa berusia 19–24 tahun terlibat dalam kegiatan ekonomi, baik di sektor formal maupun informal. Kegiatan ekonomi yang dimaksud meliputi berbagai bentuk pekerjaan yang menghasilkan pendapatan, seperti bekerja paruh waktu (*part time*), menjalankan usaha pribadi, membantu usaha keluarga, bekerja secara *freelance*, atau terlibat dalam pekerjaan temporer. Persentase mahasiswa laki-laki (51,2%) tercatat lebih tinggi dibandingkan perempuan (32,1%), melihat tingginya angka keterlibatan mahasiswa dalam dunia kerja di tingkat nasional, tidak

menutup kemungkinan bahwa hal serupa juga terjadi di Kota Surabaya, yang dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi dengan jumlah mahasiswa yang cukup besar. Data ini memperlihatkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja.

Fenomena tingginya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekonomi tersebut sebagian besar diwujudkan melalui pekerjaan paruh waktu (*part time*), yang dinilai lebih memungkinkan untuk dijalani bersamaan dengan kewajiban akademik. Pekerjaan paruh waktu atau *part-time work* pada mahasiswa merujuk pada aktifitas kerja berbayar yang dilakukan di luar jam kuliah dengan jadwal kerja yang lebih sedikit dan fleksibel dibandingkan pekerjaan penuh waktu, sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan waktu kerja dengan kegiatan akademiknya, pekerjaan ini sering dipilih mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, mengisi waktu luang secara produktif, serta memperoleh pengalaman kerja tanpa harus mengorbankan komitmen kuliah secara keseluruhan (Happsari et al., 2025). Mahasiswa cenderung memilih pekerjaan *part time* karena jam kerja yang relatif terbatas dan fleksibel dibandingkan pekerjaan penuh waktu, sehingga secara objektif masih menyediakan waktu untuk menjalani aktivitas akademik, beristirahat, dan tidur (Nurmala & Narimo, 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa meskipun pekerjaan *part time* memungkinkan adanya waktu istirahat, mahasiswa yang bekerja tetap menghadapi tantangan dalam pengelolaan waktu antara kuliah dan pekerjaan, di mana tekanan aktivitas harian dapat memengaruhi bagaimana mereka mengatur waktu istirahat yang tersedia (Firdaus et al., 2025). Fenomena pada mahasiswa yang bekerja *part time* menunjukkan bahwa waktu istirahat tidur sebenarnya tetap tersedia, namun belum dimanfaatkan secara optimal meskipun memiliki jeda setelah aktivitas kuliah dan pekerjaan, mahasiswa cenderung menggunakan waktu istirahat tersebut untuk aktivitas non-esensial seperti penggunaan gawai, hiburan digital, atau menunda tidur karena merasa waktu luang yang dimiliki terlalu singkat untuk langsung beristirahat (Langkun & Lumbantobing, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akibat peran ganda antara kuliah dan pekerjaan dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, sehingga mereka sering

mengalami kesulitan dalam manajemen waktu saat menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan *part time* (Stevanie Ho, 2025).

Menjalani peran ganda sebagai mahasiswa, mereka harus mampu memenuhi tanggung jawab akademik sekaligus tanggung jawab pekerjaan dalam waktu yang bersamaan. Mahasiswa yang bekerja selain menjalankan perkuliahan juga memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas di tempat kerja, sehingga kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dan kesulitan dalam menjalankan peran ganda (Felix et al., 2019). Penelitian Subandy & Jatmika, 2020 juga menunjukkan yaitu kesulitan dalam bekerja dan kuliah pada akhirnya menimbulkan stres, rendah diri, frustrasi, dan hilangnya motivasi diri.

Tekanan akibat tuntutan peran ganda membuat mahasiswa pekerja *part time* semakin menyadari pentingnya memiliki waktu *me time* atau waktu bersantai yang digunakan untuk kegiatan menyenangkan dan pemulihan diri demi menjaga kesehatan mental serta kualitas hidup secara keseluruhan (El Hadad et al., 2024). Terzi et al., 2024 menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung secara aktif mengatur waktu luang mereka untuk melakukan aktivitas rekreasi, karena manajemen waktu *me time* yang efektif terbukti berhubungan dengan kepuasan terhadap aktivitas bebas dan peningkatan kualitas hidup, terutama ketika mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan pekerjaan *part time*. Menurut Zhang & Huang, 2025 mahasiswa sering memanfaatkan waktu malam hari untuk *me time* atau kegiatan santai, meskipun hal ini terkadang mengorbankan jam tidur mereka, karena tekanan peran ganda antara pekerjaan dan perkuliahan membuat jam tidur rata-rata lebih rendah dari kebutuhan yang direkomendasikan

Peneliti juga melakukan mini survei terhadap mahasiswa yang bekerja *part time* dari beberapa perguruan tinggi di Surabaya untuk memperoleh gambaran awal mengenai kebiasaan tidur dan alasan di balik perilaku menunda waktu tidur. Mini survei ini dilakukan secara daring melalui aplikasi *WhatsApp* pada minggu kedua dan ketiga bulan Oktober 2025. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 32 mahasiswa yang bekerja dengan berbagai latar belakang pekerjaan, ditemukan bahwa sebanyak 9 responden memiliki waktu tidur di atas pukul 23.30, bahkan beberapa diantaranya tidur hingga pukul 01.00–02.00 dini hari. Ketika ditanyakan

alasan tidur larut meskipun telah menyelesaikan aktivitas kuliah dan pekerjaan, responden mengungkapkan bahwa mereka masih ingin melakukan aktivitas lain seperti bermain *game*, menonton, atau menggunakan media sosial. Terkait alasan menunda tidur, sebanyak 14 responden mengaku melakukannya untuk mencari waktu bersantai dan waktu pribadi setelah menjalani aktivitas kuliah dan pekerjaan sehari-hari, sementara 8 responden juga menyadari bahwa kebiasaan tidur larut menyebabkan rasa lelah, kantuk, serta penurunan konsentrasi pada keesokan harinya, namun tetap mempertahankan perilaku tersebut karena waktu malam dianggap sebagai satu-satunya kesempatan untuk beristirahat secara psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja *part time* cenderung melakukan *bedtime procrastination* yang mencerminkan aspek penundaan (*delay*), tidak adanya alasan eksternal yang benar-benar mendesak (*lack of valid reason to delay*), serta kesadaran akan konsekuensi negatif yang mungkin timbul (*foreseeably being worse off*), sebagaimana dijelaskan oleh (Kroese et al., 2014).

Gambar 1.1 Diagram Hasil Survei Awal pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time

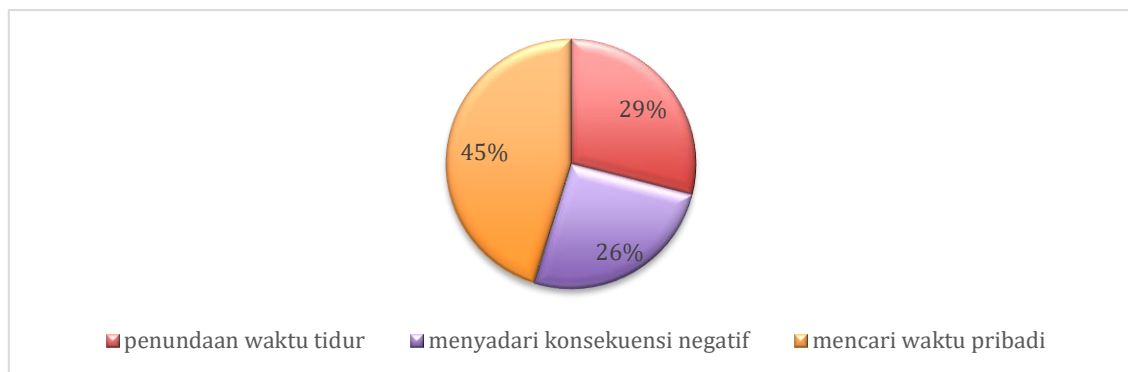


Diagram tersebut menunjukkan bahwa aspek yang paling dominan pada mahasiswa yang bekerja *part time* adalah mencari waktu santai atau waktu pribadi (45%), diikuti oleh penundaan waktu tidur (*delay*) yang tercermin dari tidur larut di atas pukul 23.30 (29%), serta kesadaran akan konsekuensi negatif seperti rasa lelah dan penurunan konsentrasi namun tetap menunda tidur (26%). Temuan ini menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* pada mahasiswa bekerja *part time*

tidak hanya ditandai oleh perilaku menunda tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh keinginan untuk menikmati waktu luang setelah menjalani aktivitas yang padat, meskipun individu telah menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tidur dapat menjadi pola tidur yang tidak sehat apabila dilakukan secara terus-menerus.

Pola tidur yang tidak sehat dalam jangka panjang dapat memicu berbagai gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, durasi tidur yang tidak mencukupi, maupun kecenderungan menunda waktu tidur karena alasan tertentu (Purnama, 2019). Menurut penelitian Syaf et al., (2023) kondisi tersebut sering kali mendorong mahasiswa untuk menunda waktu tidur meskipun tidak terdapat hambatan eksternal yang secara langsung menghalangi mereka untuk beristirahat. Penelitian Kroese et al., (2014) menunjukkan bahwa kurangnya waktu tidur tidak selalu disebabkan oleh faktor eksternal, seperti tuntutan pekerjaan atau gangguan tidur yang terdiagnosis, melainkan juga berkaitan dengan perilaku individu yang secara sadar menunda waktu tidur demi memperoleh manfaat jangka pendek. Fenomena ini dikenal dengan istilah *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan untuk menunda tidur tanpa alasan eksternal yang jelas, meskipun sadar bahwa tidur cukup penting untuk fungsi optimal keesokan harinya (Kroese et al., 2014).

Khou et al., (2024) menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tidur kerap dilakukan mahasiswa sebagai bentuk kompensasi atas padatnya aktivitas di siang hari. Penelitian Ramadhan, 2025 mengatakan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami kecenderungan *bedtime procrastination*, yang dipicu oleh kelelahan setelah bekerja dan dorongan untuk memanfaatkan waktu malam sebagai ruang pemulihan pribadi melalui aktivitas non-akademik. Fenomena *bedtime procrastination* juga ditemukan pada mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas di luar perkuliahan seperti magang dan pekerjaan paruh waktu, di mana padatnya aktivitas sehari-hari menyebabkan mahasiswa cenderung menunda waktu tidur untuk melakukan aktivitas hiburan atau memperoleh waktu luang pada malam hari (Yang et al., 2024).

Perilaku menunda tidur ini tidak hanya mencerminkan kebiasaan yang kurang sehat, tetapi juga menunjukkan adanya konflik antara kebutuhan fisiologis untuk

beristirahat dan keinginan untuk mendapatkan relaksasi melalui aktivitas menyenangkan sebelum tidur (Exelmans & Van den Bulck, 2017). Selain itu, individu dengan perilaku ini biasanya menyadari bahwa sudah waktunya untuk tidur, namun tetap memilih untuk menundanya demi memperoleh kesenangan sesaat (*short-term pleasure*) dari aktivitas malam hari (Kadzikowska-Wrzosek, 2020). Akibatnya, perilaku ini sering kali disertai dengan rasa menyesal dan kelelahan pada keesokan harinya, tetapi tetap berulang karena lemahnya pengendalian diri (Khairunnisa & Rusli, 2023)

Kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup juga menjadi faktor yang mendorong mahasiswa untuk menunda waktu tidur. Sementara itu, waktu tidur yang direkomendasikan bagi individu dewasa adalah sekitar 7–9 jam setiap malam untuk menjaga kebugaran tubuh serta mendukung fungsi kognitif secara optimal (Naibaho et al., 2025). Namun, dalam kenyataannya, tidak semua individu mampu memenuhi kebutuhan tidur tersebut. Berbagai kesibukan, beban pekerjaan, serta kebiasaan menggunakan gawai hingga larut malam sering kali menyebabkan waktu tidur berkurang. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dalam KBR, 2019).

Adapun beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya *bedtime procrastination* pada mahasiswa, di antaranya tingginya beban akademik dan pekerjaan yang sering kali membuat mahasiswa menunda waktu tidur untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawab harian (Christianto & Rostiana, 2024). Menurut penelitian Syaf et al., (2023) rendahnya kesadaran akan pentingnya tidur akan semakin berdampak apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang memadai untuk mengontrol perilaku serta menetapkan batasan terhadap aktivitas sebelum tidur, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami *bedtime procrastination*. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah et al., (2025) yang mengatakan bahwa beban akademik yang tinggi berpengaruh signifikan terhadap pola tidur mahasiswa. Selain dipengaruhi oleh tuntutan eksternal seperti beban akademik dan aktivitas harian, munculnya *bedtime procrastination* pada mahasiswa juga tidak terlepas dari faktor *internal* berupa kemampuan regulasi diri (Kroese et al., 2016).

Regulasi diri sendiri memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku tidur mahasiswa. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai (Zimmerman, 2000). Individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mengontrol dorongan untuk menunda waktu tidur serta lebih konsisten dalam menjaga pola tidur yang sehat, sebaliknya mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah lebih mudah teralihkan oleh berbagai aktivitas lain, seperti penggunaan media sosial atau hiburan digital, sehingga cenderung menunda waktu tidur dan mengalami *bedtime procrastination* (Kroese et al., 2016)

Menurut Baumeister & Vohs (2007) regulasi diri berperan penting dalam mengendalikan perilaku impulsif dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan jangka pendek dengan tujuan jangka panjang. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Handayani et al., (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *bedtime procrastination* dan kualitas tidur pada dewasa awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelemahan dalam regulasi diri menyebabkan seseorang lebih mudah terpengaruh oleh aktivitas lain menjelang waktu tidur, sehingga meningkatkan kecenderungan terjadinya *bedtime procrastination*.

Secara ideal, mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja tetap diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, termasuk dalam mengatur waktu istirahat. Kemampuan regulasi diri yang baik seharusnya membantu mahasiswa mengendalikan dorongan untuk menunda tidur serta memprioritaskan kebutuhan istirahat demi menjaga kesehatan dan performa akademik (Zimmerman, 2000). Namun pada kenyataannya, tekanan peran ganda dan kelelahan yang dialami mahasiswa pekerja sering kali memicu kesulitan dalam mengontrol perilaku sebelum tidur (Felix et al., 2019), sehingga muncul kecenderungan *bedtime procrastination* yang dipahami sebagai bentuk kegagalan regulasi diri dalam menghentikan aktivitas menyenangkan dan beralih ke waktu tidur (Kroese et al., 2016). Kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas tersebut menunjukkan pentingnya mengkaji hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara kemampuan regulasi diri dengan kecenderungan menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*) pada mahasiswa, yang dilakukan oleh Syaf et al., (2023) dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *quota* sampling. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa, dengan semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda waktu tidur, dan sebaliknya.

Penelitian selanjutnya mengenai hubungan *self-control* dengan perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja yang dilakukan oleh Ramadhan (2025) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami *bedtime procrastination* akibat keterbatasan waktu luang di siang hari, sehingga waktu malam dimanfaatkan untuk aktivitas personal sebagai bentuk pelepasan lelah setelah menjalani peran akademik dan pekerjaan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan perilaku *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya, semakin rendah tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan *bedtime procrastination*, dan sebaliknya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada karakteristik subjek penelitian, di mana penelitian terdahulu lebih banyak meneliti *bedtime procrastination* pada mahasiswa secara umum. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang bekerja *part time*, yang memiliki peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sehingga berpotensi menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, serta keterbatasan waktu istirahat secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kebaruan dengan memberikan gambaran empiris mengenai hubungan regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Surabaya. Penelitian-penelitian terbaru di

lingkungan akademik Indonesia menunjukkan adanya pengaruh nyata dari pekerjaan paruh waktu terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Agustina & Mardalis (2024) menemukan bahwa kerja paruh waktu, motivasi belajar, dan manajemen waktu secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja *part time*, menunjukkan bahwa tanggung jawab kerja memiliki dampak terhadap kemampuan akademik mereka. Selain itu, penelitian oleh Adelia et al., (2025) menunjukkan bahwa beban kerja dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan studi (*work-life balance*) memberikan pengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu, yang menunjukkan adanya tantangan dalam menyeimbangkan peran ganda antara pekerjaan dan studi. Artinya, meskipun bukan satu-satunya faktor, aktivitas kerja paruh waktu tetap memiliki dampak nyata terhadap kehidupan mahasiswa yang bekerja.

Temuan tersebut menegaskan bahwa mahasiswa bekerja *part time* merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, baik dalam hal gaya hidup, motivasi kerja, maupun keseimbangan peran akademik dan pekerjaan. Celah inilah yang menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai hubungan regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memberikan gambaran mengenai *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah apakah terdapat “hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi industri dan organisasi, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial terkait dengan pemahaman mengenai regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang bekerja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian pada konteks maupun populasi yang berbeda.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman bagi mahasiswa yang bekerja mengenai pentingnya kemampuan regulasi diri dalam mengatur waktu, khususnya waktu istirahat atau tidur. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa pekerja dapat lebih menyadari dampak dari perilaku menunda tidur (*bedtime procrastination*) terhadap kesehatan fisik, konsentrasi belajar, dan produktivitas kerja, agar mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam mengelola waktu serta membangun kebiasaan tidur yang lebih sehat.

b. Manfaat bagi lembaga pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas dalam merancang program pendampingan atau konseling yang berfokus pada pengelolaan waktu, stres, dan keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan mahasiswa, agar dapat membantu mahasiswa yang bekerja dalam mengurangi perilaku *bedtime procrastination* dan meningkatkan kesejahteraan akademik maupun psikologis.

c. Manfaat bagi keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami pentingnya regulasi diri dalam menjaga pola tidur mahasiswa yang bekerja, serta mengenali faktor-faktor yang menyebabkan anak menunda waktu tidur, seperti beban

kerja, tuntutan akademik, maupun distraksi dari kegiatan yang mengganggu tidur, agar keluarga dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dalam membantu mahasiswa mengelola waktu dan menjaga pola tidur yang sehat.

d. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan regulasi diri dan *bedtime procrastination*, baik pada konteks mahasiswa bekerja maupun kelompok usia produktif lainnya, agar dapat mengembangkan penelitian dengan variabel, metode, maupun populasi yang lebih beragam sehingga memperkaya temuan di bidang psikologi.