



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 6350-6363

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Peran Tipe Kepribadian Big Five dalam Memprediksi Bedtime Procrastination pada Mahasiswa

Angelica Eunike Trifosa R<sup>1✉</sup>, Rostiana<sup>2</sup>

Universitas Tarumanagara

Email : [rostiana@fpsi.untar.ac.id](mailto:rostiana@fpsi.untar.ac.id)

### Abstrak

Bedtime procrastination adalah perilaku menunda tidur tanpa alasan yang jelas. Menurut Kroese et al. (2014) bedtime procrastination bukan masalah tidak ingin tidur, tetapi tidak ingin berhenti melakukan aktivitas lain. Faktor psikologis tipe kepribadian big five dikaitkan dengan bedtime procrastination sebagai upaya memahami perilaku tersebut lebih dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran tipe kepribadian big five dalam memprediksi bedtime procrastination pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 301 mahasiswa S1 di Jabodetabek berusia 18-25 tahun menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Big Five Inventory Adaptasi Bahasa Indonesia dan Bedtime Procrastination Scale. Analisis menggunakan regresi linear berganda menunjukkan hasil tipe kepribadian big five memiliki peran signifikan dalam memprediksi bedtime procrastination dengan nilai  $p = 0.000 < 0.05$  dan nilai koefisien determinasi R Square sebesar 0.221 (22.1%) secara simultan. Dimensi neuroticism memiliki peran signifikan dan positif dalam memprediksi bedtime procrastination dengan nilai  $p = 0.028 < 0.05$  dan nilai Beta sebesar 0.145. Dimensi extraversion dan openness to experience memiliki peran signifikan dan negatif dalam memprediksi bedtime procrastination. Pada dimensi extraversion nilai  $p = 0.000 < 0.05$  dan nilai Beta sebesar -0.267. Pada dimensi openness to experience nilai  $p = 0.002 < 0.05$  dan nilai Beta sebesar -0.172. Sedangkan, pada dimensi agreeableness dan conscientiousness tidak berperan dalam memprediksi bedtime procrastination. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang peran tipe kepribadian big five dalam memprediksi perilaku bedtime procrastination serta memberikan kontribusi untuk pengembangan intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku bedtime procrastination pada mahasiswa dengan mempertimbangkan karakteristik kepribadian.

Kata Kunci: *Bedtime Procrastination, Tipe Kepribadian Big Five, Mahasiswa*

## Abstract

Bedtime procrastination refers to the behavior of delaying sleep without a clear reason. According to Kroese et al. (2014), bedtime procrastination is not a matter of not wanting to sleep but rather an unwillingness to stop engaging in other activities. The psychological factor of the Big Five personality traits is associated with bedtime procrastination as an effort to better understand this behavior. This study aims to examine the role of Big Five personality traits in predicting bedtime procrastination among university students. The study was conducted on 301 undergraduate students in Jabodetabek area, aged 18-25 years, using a quantitative correlational approach and convenience sampling technique. The measurement instruments used were the Indonesian-adapted Big Five Inventory and the Bedtime Procrastination Scale. Multiple linear regression analysis showed that the Big Five personality traits significantly predict bedtime procrastination, with a p-value of  $0.000 < 0.05$  and an R Square of 0.221 (22.1%) simultaneously. Neuroticism ( $p = 0.028 < 0.05$ ,  $\beta = 0.145$ ), Extraversion ( $p = 0.000 < 0.05$ ,  $\beta = -0.267$ ), and Openness to Experience ( $p = 0.002 < 0.05$ ,  $\beta = -0.172$ ) showed a significant role in predicting bedtime procrastination. In contrast, agreeableness and conscientiousness dimensions did not show a significant role in predicting bedtime procrastination. These findings are expected to provide insights into the role of Big Five personality types in predicting bedtime procrastination behavior and contribute to the development of effective interventions to reduce bedtime procrastination among university students by considering personality characteristics.

Keywords: *Bedtime Procrastination, Big Five Personality Types, University Students*

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis bagi kehidupan manusia yang memiliki peran penting (Grandner, 2017). Tidur merupakan bagian penting dari kehidupan manusia dan sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, kinerja kognitif, dan fungsi yang baik di sekolah, tempat kerja, dan waktu luang (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). Berdasarkan penelitian oleh Hirshkowitz et al. (2015), The National Sleep Foundation merekomendasikan waktu tidur 7 sampai 9 jam pada dewasa awal. Dilansir dari World Population Review (2024), Indonesia memiliki rata-rata waktu tidur pada pukul 12:10 malam dan waktu bangun pukul 6:55 pagi. Hal ini menunjukkan rata-rata waktu tidur di Indonesia termasuk salah satu yang terendah, yaitu kurang dari 7 jam per hari dan tidak memenuhi standar waktu tidur yang direkomendasikan.

Bedtime procrastination adalah perilaku menunda tidur tanpa alasan yang jelas, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang (Kroese et al., 2016). Menurut Kroese et al. (2014), bedtime procrastination bukan masalah tidak ingin tidur, tetapi tidak ingin berhenti melakukan aktivitas lain. Pada studi yang dilakukan oleh Exelmans & Van den Bulck (2017) menunjukkan bahwa, setelah pergi ke tempat tidur, sebagian besar

responden menghabiskan waktu rata-rata 39 menit melakukan aktivitas lain sebelum mencoba untuk tidur. Penelitian oleh Magalhães et al. (2020) menemukan bahwa perilaku yang lebih banyak dilakukan di tempat tidur sebelum tidur adalah menonton video Youtube, menonton film, mendengarkan musik, dan mengirim pesan teks. Hal ini dapat terjadi akibat kegagalan pengaturan diri (Kroese et al., 2016; Nauts et al., 2019). Selain itu, menurut Schmidt et al. (2024), stress yang lebih tinggi di siang hari dapat berdampak pada penundaan waktu tidur dan kurang tidur pada malam hari. Tidur yang kurang baik juga menjadi dampak dari masa lockdown saat pandemi COVID-19, dengan faktor seperti tidur siang hari, konsumsi kafein, penggunaan media digital, maupun stress akademik. (Lontoh & Limanan, 2022).

Suatu penelitian oleh Khou et al. (2024) mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menunda waktu tidur. Bedtime procrastination dapat meningkatkan risiko gangguan tidur serta kualitas tidur yang kurang sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan (Hyun et al., 2021). Gangguan tidur dapat berdampak buruk terhadap fungsi kognitif, memori, dan kemampuan memusatkan perhatian, sedangkan hal tersebut penting bagi mahasiswa yang perlu mencapai tujuan pembelajaran (Stefanie & Irawaty, 2019). Sebagai mahasiswa dapat dikatakan berada pada fase tantangan, termasuk dalam pengelolaan waktu, pengembangan keterampilan manajemen diri, dan pencapaian kemandirian (Arnett, 2000). Sebagai mahasiswa, dengan pendidikan yang lebih tinggi, seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam kehidupan akademis, pribadi, dan terkadang pekerjaan, baik yang berasal dari internal maupun eksternal, seperti tenggat waktu kuliah, tugas, ujian, dan masalah keuangan (Bakker & Mostert, 2024; Graves et al., 2021). Hal tersebut seringkali mengacu pada tekanan belajar, stress, dan burnout (Gong et al., 2023). Ketika menghadapi hal tersebut, mahasiswa seringkali melakukan strategi coping untuk mengurangi tekanan maupun stress yang dirasakan, sehingga dapat mengacu pada perilaku menunda tidur (Gong et al., 2023; Graves et al., 2021).

Dalam upaya memahami lebih dalam perilaku menunda waktu tidur atau bedtime procrastination, penelitian ini mengaitkan bedtime procrastination dengan tipe kepribadian. Menurut Allport (dalam Feist & Feist, 2018), kepribadian adalah organisasi dinamis dalam sistem psikofisik individu yang menentukan karakteristik perilaku dan pemikirannya. Costa dan McCrae (dalam Feist & Feist, 2018) mengklasifikasikan model kepribadian lima faktor, yaitu Neuroticism, Extraversion, Openness to experience, Agreeableness, dan Conscientiousness. Model tersebut menjadi sebuah teori yang dapat memprediksi dan menjelaskan perilaku (Feist & Feist, 2018). Berdasarkan Costa & McCrae (1992), setiap faktor pada model kepribadian lima faktor atau big five menggambarkan karakteristik yang berbeda. Pada faktor neuroticism mencerminkan tingkat stabilitas emosional seseorang,

dengan kecenderungan untuk mengalami kecemasan dan stress. Pada faktor extraversion berkaitan dengan keterbukaan sosial dan tingkat energi seseorang. Pada faktor openness to experience menggambarkan sejauh mana seseorang terbuka terhadap ide-ide baru dan pengalaman. Pada faktor agreeableness mencerminkan individu yang berhati lembut, ramah, empati, dan kepercayaan pada orang lain. Pada faktor conscientiousness berkaitan dengan sejauh mana individu teratur, terorganisir, berwawasan luas, disiplin, ambisius, dan fokus pada prestasi.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas hubungan kepribadian dengan aspek tidur. pada faktor neuroticism, individu dengan neuroticism yang tinggi dapat cenderung mengalami emosi negatif, seperti stres, kecemasan, dan kesulitan mengelola perasaan tersebut sehingga berpotensi mengalami bedtime procrastination (Herzog-Krzywoszanska et al., 2021; Zhao et al., 2022). Pada faktor extraversion tidak terlihat secara kuat peran dalam memprediksi bedtime procrastination. Namun, pada penelitian oleh Chen et al. (2022) mengungkapkan bahwa faktor extraversion dapat berkontribusi pada bedtime procrastination. Pada faktor openness to experience menunjukkan individu dengan kecenderungan terbuka terhadap ide dan pengalaman baru serta kreatif. Individu dengan openness to experience cenderung tidak berasosiasi dengan aspek tidur (Herzog-Krzywoszanska et al., 2021; Hintsanen et al., 2014; Zhao et al., 2022). Pada faktor agreeableness diketahui bahwa tidak memiliki hubungan dengan bedtime procrastination (Herzog-Krzywoszanska et al., 2021; Zhao et al., 2022). Pada faktor conscientiousness tinggi cenderung lebih disiplin, tanggung jawab dan mampu mengontrol perilaku, termasuk kebiasaan tidur (Chen et al., 2022; Herzog-Krzywoszanska et al., 2021). Pada penelitian oleh Herzog-Krzywoszanska et al., 2021 diketahui bahwa aspek conscientiousness mengurangi bedtime procrastination yang pada akhirnya mengurangi kelelahan.

Penelitian ini dilakukan untuk meneliti lebih lanjut terkait tipe kepribadian big five yang memiliki peran yang signifikan pada bedtime procrastination. Penelitian ini dilakukan untuk menambah sumber literatur yang ada dan memberikan wawasan baru dalam konteks budaya dan demografis yang berbeda. Penelitian ini membahas dari kelima faktor tipe kepribadian big five yang berperan dalam memprediksi perilaku bedtime procrastination pada mahasiswa di daerah Jabodetabek. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan terkait peran tipe kepribadian big five dalam memprediksi perilaku bedtime procrastination, sehingga mahasiswa dapat mengelola waktu mereka dengan lebih bijak, dengan mempertimbangkan tipe kepribadian masing-masing. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi psikologis yang efektif untuk membantu mengurangi perilaku bedtime procrastination dengan

mempertimbangkan karakteristik kepribadian mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Berdasarkan Gravetter dan Forzano (2018), strategi penelitian korelasional mengukur dua atau lebih variabel untuk memperoleh sekumpulan skor untuk setiap individu. Pengukuran tersebut kemudian diperiksa untuk mengidentifikasi pola hubungan yang ada antar variabel dan untuk mengukur kekuatan hubungan tersebut. Tujuan dari strategi penelitian korelasional adalah untuk menguji dan mendeskripsikan hubungan variabel (Gravetter & Forzano, 2018).

Pada penelitian ini dipilih partisipan dengan karakteristik mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan di daerah Jabodetabek serta berusia 18-25 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik nonprobability sampling, yaitu convenience sampling. Partisipan yang didapat pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 dari berbagai jurusan dan universitas di daerah Jabodetabek serta berusia 18-25 tahun. Jumlah partisipan yang didapat sebanyak 301 partisipan, terdiri dari 97 laki laki (32.2%) dan 204 perempuan (67.8%).

Dalam menganalisis dan mengukur variabel yang ada pada penelitian ini akan digunakan dua skala utama, yaitu Big Five Inventory Adaptasi Bahasa Indonesia, dan Bedtime Procrastination Scale. Big Five Inventory pertama kali dikembangkan oleh John et al. (1991) yang kemudian diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Ramdhani (2012) dan digunakan oleh Derianti (2023). Alat ukur tersebut terdiri dari 44 items. Setiap butir diukur dengan menggunakan skala Likert 7 poin yang berkisar dari 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = cukup tidak setuju, 4 = netral, 5 = cukup setuju, 6 = setuju, sampai 7 = sangat setuju. Alat ukur ini memiliki 5 dimensi, yaitu Neuroticism, Extraversion, Openness to experience, Agreeableness, dan Conscientiousness. Bedtime Procrastination Scale pertama kali dikembangkan oleh Kroese et al. (2016). Alat ukur tersebut terdiri dari 9 items menilai tingkat prokrastinasi waktu tidur seseorang. Setiap item diukur pada skala Likert 5 poin yang berkisar dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), hingga 5 (selalu). Pada alat ukur bedtime procrastination, peneliti melakukan translasi ke bahasa Indonesia dan dilakukan expert judgment. Selain itu, peneliti juga melakukan uji coba alat ukur pada 50 partisipan agar didapatkan instrumen yang valid dan reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu tipe kepribadian *big five* dan *bedtime procrastination*. Peneliti melakukan analisis data regresi linear berganda pada kedua variabel tersebut untuk melihat apakah tipe kepribadian *big five* memiliki peran dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Pada variabel *bedtime procrastination*, peneliti menginterpretasikan skor mean *bedtime procrastination* ke dalam tiga kategori berdasarkan nilai titik tengah alat ukur, yaitu 3. Kategori tersebut, yaitu skor mean dinyatakan rendah apabila skor < 3, skor mean dinyatakan sedang apabila skor berada pada angka 3, dan skor mean dinyatakan tinggi apabila skor > 3. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa mean skor total pada variabel *bedtime procrastination* > 3, yaitu 3.3765. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *bedtime procrastination* partisipan cenderung tinggi.

Tabel 1. Gambaran *Bedtime Procrastination*

Variabel	Min	Max	Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD	Interpretasi
<i>Bedtime Procrastination</i>	1.67	4.67	3	3.3765	0.58568	Cenderung Tinggi

Selanjutnya, pada variabel tipe kepribadian *big five*, peneliti menganalisis dimensi kepribadian yang dominan pada setiap partisipan dengan membandingkan mean dari setiap dimensi pada masing-masing sampel individu. Individu yang memiliki nilai mean tertinggi pada satu dimensi akan masuk pada kategori dimensi tersebut. Berdasarkan hasil gambaran tipe kepribadian *big five* pada sampel penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas partisipan termasuk dalam tipe kepribadian *big five* yang dominan pada dimensi *openness to experience*, yaitu sebanyak 108 orang (35.9%).

Tabel 2. Gambaran Tipe Kepribadian *Big Five*

Dimensi	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Neuroticism</i>	44	14.6
<i>Extraversion</i>	22	7.3
<i>Openness to Experience</i>	108	35.9
<i>Agreeableness</i>	103	34.2
<i>Conscientiousness</i>	24	8.0
Total	301	100.0

Pada penelitian ini dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan multikolinearitas. Pada uji normalitas menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang ada. Data dapat dinyatakan normal apabila nilai  $p > 0.05$ . Pada data penelitian ini ditemukan bahwa  $p$  sebesar 0.200. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa bahwa data terdistribusi normal karena  $p = 0.200 > 0.05$ .

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp. Sig.</i>	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0.200	Terdistribusi Normal

Selanjutnya, pada penelitian ini dilakukan uji multikolinearitas untuk mengetahui apakah ditemukan adanya korelasi antar variabel independen pada penelitian. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini, ditemukan bahwa independen variabel tipe kepribadian *big five* pada semua dimensi, yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* memiliki nilai tolerance  $> 0.1$  dan VIF  $< 10.00$ . Sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji regresi linear berganda.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Colinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Neuroticism</i>	0.617	1.621	Tidak terjadi gejala multikolinearitas
<i>Extraversion</i>	0.717	1.395	
<i>Openness to experience</i>	0.893	1.120	
<i>Agreeableness</i>	0.728	1.373	
<i>Conscientiousness</i>	0.620	1.614	

Dalam menganalisis data utama pada penelitian ini dilakukan uji regresi linear berganda dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25. Hasil uji analisis data utama dengan menggunakan metode regresi linear berganda pada variabel tipe kepribadian *big five* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh nilai F sebesar 16.771

dengan tingkat signifikansi (p)  $0.000 < 0.05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara tipe kepribadian *big five* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Hasil perhitungan regresi menunjukkan nilai koefisien determinan (R Square) sebesar 0.221. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tipe kepribadian *big five* secara simultan memiliki tingkat peran dalam memprediksi *bedtime procrastination* sebesar 22.1%, sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lain. Hasil uji tersebut membuktikan hipotesis pada penelitian ini, yaitu terdapat peran tipe kepribadian *big five* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi Tipe Kepribadian *Big Five* terhadap *Bedtime Procrastination*

Variabel	<i>R Square</i>	F	P
Tipe Kepribadian <i>Big Five</i>	0.221	16.771	0.000

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Berganda Dimensi Tipe Kepribadian *Big Five* terhadap *Bedtime Procrastination*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	P
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	4.325	0.416		10.406	0.000
<i>Neuroticism</i>	0.92	0.042	0.145	2.212	0.028
<i>Extraversion</i>	-0.163	0.037	-0.267	-4.394	0.000
<i>Openness to Experience</i>	-0.119	0.038	-0.172	-3.155	0.002
<i>Agreeableness</i>	0.057	0.039	0.088	1.456	0.146
<i>Conscientiousness</i>	-0.82	0.049	-0.110	-1.683	0.093

*Dependent Variable: Bedtime Procrastination*

Berdasarkan tabel uji regresi linear berganda di atas, diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5 \text{ atau}$$

$$Y = 4.325 + 0.92X_1 - 0.163X_2 - 0.119X_3 + 0.057X_4 - 0.82X_5$$

Nilai konstanta tersebut dapat dinyatakan bahwa jika tipe kepribadian *big five* pada dimensi *neuroticism* (X1), *extraversion* (X2), *openness to experience* (X3), *agreeableness* (X4), dan *conscientiousness* (X5) tidak ada atau bernilai 0, maka nilai *bedtime procrastination* diperkirakan bernilai 4.325.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan metode regresi linear berganda pada dimensi *neuroticism* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh tingkat signifikansi ( $p$ ) = 0.028 < 0.05 dengan nilai Beta 0.145. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara dimensi *neuroticism* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa dengan memiliki kontribusi sebesar 0.145 terhadap variabel *bedtime procrastination*. Hal tersebut dapat dinyatakan bahwa peningkatan *neuroticism* dapat memprediksi peningkatan *bedtime procrastination*, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan Costa & McCrae (1992), individu yang memiliki tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung mengalami emosi negatif. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa dimensi *neuroticism* memiliki hubungan positif terhadap *bedtime procrastination*. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *neuroticism* maka semakin tinggi pula *bedtime procrastination*, begitu juga sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zhao et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa *neuroticism* yang tinggi berpotensi mengalami *bedtime procrastination*.

Selanjutnya, hasil uji regresi linear berganda pada dimensi *extraversion* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh tingkat signifikansi ( $p$ ) 0.000 < 0.05 dengan nilai Beta - 0.267. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara dimensi *extraversion* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa dengan memiliki kontribusi terbesar, yaitu -0.267, terhadap variabel *bedtime procrastination*. Hal tersebut dapat dinyatakan bahwa peningkatan *extraversion* dapat memprediksi pengurangan *bedtime procrastination*, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan Feist & Feist (2018), individu dengan tingkat *extraversion* yang tinggi cenderung aktif, periang, suka bergaul, suka bersenang-senang, dan lebih mampu mengekspresikan emosi yang kuat. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa dimensi *extraversion* memiliki hubungan negatif terhadap *bedtime procrastination*. Sehingga, semakin tinggi dimensi *extraversion* maka semakin rendah *bedtime procrastination*, begitu juga sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Chen et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa faktor *extraversion* dapat berkontribusi pada *bedtime procrastination*.

Selanjutnya, hasil uji regresi linear berganda pada dimensi *openness to experience* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh tingkat signifikansi ( $p$ ) 0.002 < 0.05 dengan nilai Beta -0.172. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara dimensi

*openness to experience* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa dengan memberikan kontribusi sebesar -0.172, terhadap variabel *bedtime procrastination*. Hal tersebut dapat dinyatakan bahwa peningkatan *openness to experience* dapat memprediksi pengurangan *bedtime procrastination*, begitu juga sebaliknya. Dimensi *openness to experience* terkait dengan keterbukaan individu terhadap ide-ide baru dan pengalaman. Individu dengan tingkat *openness to experience* yang tinggi cenderung lebih kreatif, imajinatif, ingin tahu, dan mencari pengalaman yang beragam (Feist & Feist, 2018). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa dimensi *openness to experience* memiliki hubungan yang negatif terhadap *bedtime procrastination*. Sehingga, semakin tinggi dimensi *openness to experience* maka semakin rendah *bedtime procrastination*, begitu juga sebaliknya.

Selanjutnya, hasil uji regresi linear berganda pada dimensi *agreeableness* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh tingkat signifikansi ( $p$ )  $0.146 > 0.05$  dengan nilai Beta 0.088. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat peran yang signifikan pada dimensi *agreeableness* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Herzog-Krzywoszanska et al. (2021) dan Zhao et al. (2022) yang menyatakan bahwa *agreeableness* tidak memiliki peran pada *bedtime procrastination*.

Selanjutnya, hasil uji regresi linear berganda pada dimensi *conscientiousness* terhadap *bedtime procrastination* diperoleh tingkat signifikansi ( $p$ )  $0.093 > 0.05$  dengan nilai Beta -0.110. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat peran yang signifikan pada dimensi *conscientiousness* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Dimensi *conscientiousness* berkaitan dengan keteraturan, terorganisir, berwawasan luas, disiplin, ambisius, dan fokus pada prestasi. Berdasarkan Costa & McCrae (1992), individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung bekerja keras, teliti, tekun, tepat waktu, dan memiliki tujuan. Hal ini sejalan dengan studi oleh Lin (2024) yang mengungkapkan bahwa dimensi *conscientiousness* tidak berasosiasi dengan aspek tidur, yaitu insomnia.

## SIMPULAN

Pada penelitian ini terdapat 301 mahasiswa yang terlibat sebagai partisipan. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa gambaran *bedtime procrastination* pada partisipan cenderung tinggi. Pada variabel tipe kepribadian big five, diketahui bahwa mayoritas partisipan mahasiswa masuk pada kategori tipe kepribadian *openness to experience*. Sedangkan, partisipan mahasiswa yang tergolong tipe kepribadian *extraversion* merupakan kategori paling sedikit pada penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa terdapat peran tipe kepribadian big five dalam memprediksi *bedtime*

procrastination. Dari antara 5 dimensi tipe kepribadian big five, diketahui bahwa dimensi neuroticism, extraversion, dan openness to experience memiliki peran dalam memprediksi bedtime procrastination. Sedangkan, pada dimensi agreeableness dan conscientiousness tidak terdapat peran yang signifikan dalam memprediksi bedtime procrastination.

Berdasarkan hasil penelitian ini, Ketiga dimensi yang berperan adalah neuroticism, extraversion, dan openness to experience. Namun, hasil yang di dapat pada penelitian ini menunjukkan peran yang lemah pada setiap dimensi tipe kepribadian big five dalam memprediksi bedtime procrastination. Dimensi yang memiliki peran tertinggi adalah dimensi extraversion. Sedangkan, dimensi agreeableness dan conscientiousness tidak memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi bedtime procrastination. Penelitian ini juga terbatas pada partisipan yang hanya berada di perkotaan. Lingkungan dan budaya dapat mejadi faktor yang membedakan karakter individu. Karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti lebih dalam pada partisipan yang lebih menyeluruh secara demografi.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan agar inividu, khususnya mahasiswa, dapat mengembangkan perilaku positif yang digambarkan pada setiap dimensi tipe kepribadian big five. Individu dapat meningkatkan aspek conscientiousness dengan mulai membuat perencanaan dan jadwal kegiatan sehari-hari, termasuk waktu tidur. Sebagai mahasiswa, penting untuk mampu mengelola waktu kegiatan akademik dan non-akademik, serta waktu istirahat. Selain mengatur waktu, individu juga dapat terus meningkatkan kemampuan mengatur emosi serta mengelola stres, terutama yang dapat mengganggu waktu tidur. Selain itu, kepada pelaku pengembangan intervensi psikologis dapat mengembangkan intervensi atau program yang dapat membantu individu mengurangi perilaku bedtime procrastination dengan mempertimbangkan karakteristik kepribadian individu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 92. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- 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), 97. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00881-7>

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)
- Derianti, V. (2023). Hubungan antara Work-Family Conflict dengan Psychological Strain pada Tenaga Kesehatan: Tipe Kepribadian Big Five sebagai Moderator [Skripsi]. Universitas Tarumanagara.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Bedtime, shuteye time and electronic media: sleep displacement is a two-step process. *Journal of Sleep Research*, 26(3), 364–370. <https://doi.org/10.1111/jsr.12510>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2018). *Theories of Personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1), 389. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (6th ed.). Cengage.
- Herzog-Krzywoszanska, R., Jewula, B., & Krzywoszanski, L. (2021). Bedtime Procrastination Partially Mediates the Impact of Personality Characteristics on Daytime Fatigue Resulting From Sleep Deficiency. *Frontiers in Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.727440>
- Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 963. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>
- Hintsanen, M., Puttonen, S., Smith, K., Törnroos, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., Hintsala, T., Merjonen, P., Dwyer, T., Raitakari, O. T., Venn, A., & Keltikangas-Järvinen, L. (2014). Five-factor personality traits and sleep: Evidence from two population-based cohort studies. *Health Psychology*, 33(10), 1214–1223. <https://doi.org/10.1037/hea0000105>
- 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>

- Hyun, S., Hahm, H. C., Wong, G. T. F., Zhang, E., & Liu, C. H. (2021). Psychological correlates of poor sleep quality among U.S. young adults during the COVID-19 pandemic. *Sleep Medicine*, 78, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.009>
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marcella, B. (2024). Gambaran revenge bedtime procrastination pada mahasiswa. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51.
- 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, 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. In *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Lin, Y. (2024). Adolescent insomnia and the big five personality. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 49(1), 221–227. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/49/20232110>
- Lontoh, S. O., & Limanan, D. (2022). Gambaran tingkat aktivitas fisik dan pola tidur pada dewasa muda selama pandemi covid-19. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i1.18411>
- 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>
- Nauts, S., Kamphorst, B. A., Stut, W., De Ridder, D. T. D., & Anderson, J. H. (2019). The explanations people give for going to bed late: A qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 17(6), 753–762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventory big five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189–207.
- Schmidt, L. I., Baetzner, A. S., Dreibusch, M. I., Mertens, A., & Sieverding, M. (2024). Postponing sleep after a stressful day: Patterns of stress, bedtime procrastination, and sleep outcomes in a daily diary approach. *Stress and Health*, 40(3). <https://doi.org/10.1002/smi.3330>
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2),

403–409. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/tmj.v1i2.3843>

World Population Review. (2024). Average Bedtime by Country 2024. World Population Review. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/average-bedtime-by-country>.

Zhao, Y., Meng, D., Ma, X., Guo, J., Zhu, L., Fu, Y., & Mu, L. (2022). Examining the relationship between bedtime procrastination and personality traits in Chinese college student: The mediating role of self regulation skills. *Journal of American College Health*, 72(2), 432-438. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2038179>