

ABSTRAK

Nagari, M. N. S. (2025). Hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang menonton drama Korea secara maraton di malam hari. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang menonton drama Korea secara maraton di malam hari. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang menonton drama Korea secara maraton di malam hari. Partisipan dalam penelitian ini adalah 380 mahasiswa yang aktif melakukan maraton drama Korea di malam hari. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala regulasi diri yang disusun oleh penulis berdasarkan aspek regulasi diri dari teori regulasi diri Zimmerman dan *Bedtime Procrastination Scale (BPS)* yang diadaptasi dari Kroese *et al.*, (2014) dengan penambahan lima item oleh penulis untuk menyesuaikan konteks preferensi tidur. Skala regulasi diri memiliki nilai reliabilitas sebesar .910 dan pada *Bedtime Procrastination Scale* sebesar .879. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*, dikarenakan data penelitian tidak terdistribusi normal. Hasil uji korelasi menunjukkan skor koefisien korelasi sebesar ($r_s = - .352$) dan nilai signifikansi sebesar $p = .000$ ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan dengan taraf korelasi cukup antara regulasi diri dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang menonton drama Korea secara maraton di malam hari.

Kata Kunci: regulasi diri, *bedtime procrastination*, mahasiswa, maraton drama Korea di malam hari

ABSTRACT

Nagari, M. N. S. (2025). The relationship between self-regulation and bedtime procrastination among college students who watch Korean dramas in marathon sessions at night. Thesis. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aims to determine the relationship between self-regulation and bedtime procrastination among college students who watch Korean dramas in marathon sessions at night. The hypothesis proposed is that there is a negative and significant relationship between self-regulation and bedtime procrastination among college students who watch Korean dramas in marathon sessions at night. The participants in this study were 380 college students who actively binge-watch Korean dramas at night. This study is a quantitative correlational study using convenience sampling. The measurement tools used consist of two scales: the self-regulation scale developed by the author based on the self-regulation aspects of Zimmerman's self-regulation theory, and the Bedtime Procrastination Scale (BPS) adapted from Kroese et al., (2014), with five additional items added by the author to align with the sleep preference context. The self-regulation scale had a reliability value of .910, and the Bedtime Procrastination Scale had a value of .879. The research data was analyzed using Spearman's Rho correlation technique because the data was not normally distributed. The correlation test results showed a correlation coefficient score of ($r_s = -.352$) and a significance value of $p = .000$ ($p < 0.05$). Based on these results, it was concluded that there is a negative and significant relationship with a moderate correlation level between self-regulation and bedtime procrastination among students who watched Korean dramas in marathon sessions at night.

Keywords: *self-regulation, bedtime procrastination, college students, watching Korean drama in marathon sessions at night*