

ABSTRAK

Pinasthika, Ratri Galuh. (2025). Gambaran Pengalaman Mahasiswa dengan Kronotipe *Night Owl Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Pengalaman ini bertujuan untuk mendalami pengalaman dan dampak psikologis yang dialami mahasiswa dengan kronotipe *night owl*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis tematik induktif untuk menggali pengalaman mahasiswa *night owl* yang masih aktif melakukan begadang. Lima partisipan merupakan mahasiswa berusia 19-22 tahun yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik induktif. Hasil penelitian ini menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) terbentuknya kebiasaan sebagai *night owl*, (2) adaptasi dengan kehidupan sehari-hari, (3) persepsi peran tidur pada *night owl*, (4) dampak mahasiswa *night owl*. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa *night owl* terbentuk karena pengalaman awal begadang yang kemudian dikuatkan oleh lingkungan eksternal serta pemanfaatan waktu malam yang berulang hingga akhirnya menjadi kebiasaan maladaptif. Selain itu, kemampuan untuk beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari dan persepsi terkait peran tidur menjadi faktor-faktor yang memengaruhi keputusan seorang *night owl* untuk melakukan atau menunda tidur. Pola kebiasaan sebagai seorang *night owl* mendatangkan berbagai konsekuensi negatif seperti kehilangan kontrol atas tidur, gangguan fisiologis seperti kelelahan dan sakit kepala, penurunan fungsi kognitif, hingga gangguan emosi dan hubungan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menjadi *night owl* bukan hanya sekedar kebiasaan tidur larut, melainkan juga sebagai pola adaptif yang terbentuk dari interaksi antara faktor internal, tekanan eksternal, dan dinamika psikososial yang kompleks.

Kata kunci: pengalaman, mahasiswa, kronotipe *night owl*, begadang, dampak psikologis, analisis tematik

ABSTRACT

Pinasthika, Ratri Galuh. (2025). An Overview of the Experiences of College Students *with the Night Owl Chronotype*. Thesis. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aims to explore the experiences and psychological impacts experienced by students with night owl chronotypes. This research uses a qualitative approach with inductive thematic analysis to explore the experiences of night owl students who are still actively staying up late. Five participants, aged 19–22 years, were selected using purposive sampling. Data was collected through semi-structured interviews and analyzed using inductive thematic analysis. The study yielded four main themes: (1) the formation of night owl habits, (2) adaptation to daily life, (3) perceptions of the role of sleep among night owls, and (4) the impact on night owl students. This study shows that the experience of night owl students is formed due to initial experiences of staying up late, which are then reinforced by external environments and the repeated use of nighttime hours, ultimately becoming maladaptive habits. Additionally, the ability to adapt to daily life and perceptions related to the role of sleep are factors influencing a night owl's decision to sleep or postpone sleep. The habit pattern of being a night owl brings various negative consequences, such as loss of control over sleep, physiological disturbances like fatigue and headaches, reduced cognitive function, and emotional and social relationship issues. The results of this study indicate that being a night owl is not merely a habit of staying up late, but also an adaptive pattern formed through the interaction of internal factors, external pressures, and complex psychosocial dynamics.

Keywords: *experience, college students, night owl chronotype, staying up late, psychological impact, thematic analysis*