

**HUBUNGAN *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SITY NADIRA HUZAIMAH

11522396

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan melihat hubungan antara *bedtime procrastination* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti tanggung jawab dalam menyusun skripsi serta kecemasan terkait masa depan, yang dapat memengaruhi pola tidur dan kesejahteraan psikologis. *Bedtime procrastination* merupakan kecenderungan menunda waktu tidur secara sengaja tanpa alasan eksternal yang jelas, dan dipahami sebagai perilaku yang dapat mengurangi durasi tidur serta berpotensi menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Instrumen penelitian meliputi *Sleep Quality Scale* (SQS) dari Yi, Shin, dan Shin (2006) serta *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) dari Kroese dkk. (2014). Analisa data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* melalui program *SPSS version 29 for windows*.

Kata Kunci: *Bedtime Procrastination*, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tugas Akhir