

**HUBUNGAN ANTARA *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN *ACADEMIC PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

Nabila Nur Hayyuni  
Istiqomah

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi waktu tidur dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan quota sampling sebanyak 334 responden. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu Truckman Procrastination Scale (TPS) dan Bedtime Procrastination Scale yang diadaptasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 24. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi tidur dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana ( $r = .186^*$ ;  $p = .033$ )

**Kata Kunci:** *bedtime procrastination, academic procrastination, mahasiswa.*



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**HUBUNGAN ANTARA *BEDTIME PROCRASTINATION* DENGAN *ACADEMIC PROCRASTINATION* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

Nabila Nur Hayyuni  
Istiqomah

***ABSTRACT***

This study aims to determine the relationship between bedtime procrastination and academic procrastination in Mercu Buana University students. The method used in this research is correlational quantitative. The sampling technique in this study used quota sampling as many as 334 respondents. This study used two research instruments, namely the Truckman Procrastination Scale (TPS) and the adapted Bedtime Procrastination Scale. Data analysis in this study used the SPSS 24 application. The results of this study indicate that there is a positive relationship between sleep procrastination and academic procrastination in Mercu Buana University students ( $r = .186^*$ ;  $p = .033$ )

**Kata Kunci:** *bedtime procrastination, academic procrastination, college student*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA