

PERAN DIMENSI KEPERIBADIAN DALAM MEMPREDIKSI PROKRAS TINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Sugeng Sejati¹, Nur Fitri Ananda², Riri Dwi Ardianti³, Dina Olivia⁴, Meihesya Bella⁵,
Oktori Ramadan⁶

sugengsejati@mail.uinfasbengkulu.ac.id¹, nurfitriyananda88@gmail.com²,
riridwiardianti@gmail.com³, dinaolivia33@gmail.com⁴, meihesyab@gmail.com⁵,
oktoriramadan@gmail.com⁶

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa dan dapat berdampak pada rendahnya prestasi belajar serta kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dimensi kepribadian dalam memprediksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Instrumen penelitian menggunakan skala prokrastinasi akademik serta skala kepribadian berdasarkan model Big Five Personality yang meliputi openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism. Analisis data menggunakan teknik regresi linear untuk mengetahui kontribusi masing-masing dimensi kepribadian terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi conscientiousness memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan dimensi neuroticism memiliki pengaruh positif terhadap perilaku menunda tugas akademik. Dimensi extraversion, openness, dan agreeableness menunjukkan hubungan yang relatif lemah dalam memprediksi prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa karakter kepribadian individu memiliki peran penting dalam menjelaskan kecenderungan mahasiswa dalam menunda tugas akademik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu mempertimbangkan aspek kepribadian mahasiswa dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Kepribadian, Big Five Personality, Mahasiswa.

ABSTRACT

Academic procrastination is a common phenomenon among university students and can negatively affect academic achievement and psychological well-being. This study aims to analyze the role of personality dimensions in predicting academic procrastination among university students. The study employed a quantitative approach using a survey method involving students from the Islamic Guidance and Counseling program. The research instruments consisted of an academic procrastination scale and a personality scale based on the Big Five Personality model, including openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism. Data were analyzed using regression analysis to determine the contribution of personality dimensions in predicting academic procrastination. The results indicate that conscientiousness has a significant negative effect on academic procrastination, while neuroticism shows a positive effect on procrastination behavior. Other personality dimensions such as extraversion, openness, and agreeableness show weaker relationships with academic procrastination. These findings suggest that personality traits play an important role in explaining students' tendency to delay academic tasks. Therefore, counseling services in higher education institutions should consider personality factors in developing strategies to reduce academic procrastination

Keywords: Academic Procrastination, Personality Traits, Big Five Personality, Students.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering ditemukan dalam dunia pendidikan, khususnya pada mahasiswa di perguruan tinggi. Fenomena ini merujuk pada kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas

akademik meskipun individu tersebut mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam praktiknya, prokrastinasi akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda membaca materi pembelajaran, menunda penyusunan laporan, hingga menunda persiapan menghadapi ujian¹.

Fenomena prokrastinasi akademik menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi pendidikan karena perilaku ini dapat berdampak langsung terhadap prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda tugas sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan akademik secara tepat waktu sehingga kualitas hasil belajar menjadi kurang optimal. Selain itu, perilaku menunda tugas juga dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti rasa bersalah, kecemasan, serta stres akademik yang berkepanjangan².

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang cukup kompleks, mulai dari tugas kuliah, presentasi, laporan penelitian, hingga penyusunan skripsi. Tuntutan tersebut memerlukan kemampuan manajemen waktu, disiplin diri, serta kemampuan mengelola tekanan akademik. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan tersebut secara optimal sehingga sebagian di antaranya cenderung melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang dianggap sulit atau menimbulkan tekanan³.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa cukup tinggi. Hasil penelitian di berbagai perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar perilaku individual semata, tetapi merupakan fenomena yang cukup luas dalam dunia pendidikan tinggi⁴.

Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Faktor internal yang sering dikaitkan dengan prokrastinasi antara lain motivasi belajar, efikasi diri, regulasi diri, serta karakteristik kepribadian individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, sistem pembelajaran, serta tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa. Berbagai faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Di antara berbagai faktor tersebut, kepribadian merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki pengaruh penting dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik. Kepribadian dapat dipahami sebagai pola karakteristik yang relatif stabil dalam cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Karakteristik kepribadian memengaruhi bagaimana individu merespons tekanan, mengatur waktu, serta mengambil keputusan dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kepribadian menjadi penting dalam mengkaji perilaku belajar mahasiswa⁵.

Dalam kajian psikologi kepribadian modern, salah satu model yang paling banyak digunakan untuk menjelaskan struktur kepribadian adalah Big Five Personality Model.

¹ Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, h. 152.

² Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press, h. 18.

³ Santrock, J. W. (2018). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana, h. 314.

⁴ Sari, P., & Fakhruddiana, F. (2019). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), h. 98.

⁵ Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press, h. 201.

Model ini mengelompokkan kepribadian manusia ke dalam lima dimensi utama yaitu openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism. Kelima dimensi tersebut dianggap mampu menggambarkan karakteristik dasar individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun akademik⁶.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku belajar mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri dalam proses belajar

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis hubungan antara dimensi kepribadian dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan menguji hubungan antarvariabel melalui data numerik yang dianalisis secara statistik. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif pada program studi tersebut, sedangkan sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian⁷.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert lima tingkat. Instrumen penelitian terdiri dari skala prokrastinasi akademik dan skala kepribadian Big Five Personality yang meliputi dimensi *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten⁸.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linear untuk mengetahui kontribusi dimensi kepribadian terhadap prokrastinasi akademik. Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis seperti uji normalitas dan uji linearitas. Proses pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan software statistik sehingga hasil analisis dapat diperoleh secara lebih akurat dan sistematis⁹.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari pengolahan data kuesioner yang diberikan kepada 100 mahasiswa sebagai responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum variabel penelitian, yaitu prokrastinasi akademik dan dimensi kepribadian Big Five.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Std. Deviasi
Prokrastinasi Akademik	3.45	0.82

⁶ Feist, J., & Feist, G. (2018). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika, h. 289.

⁷ Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, h. 80.

⁸ Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 45.

⁹ Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, h. 277

Conscientiousness	3.90	0.70
Neuroticism	3.10	0.76
Extraversion	3.50	0.65
Openness	3.72	0.60
Agreeableness	3.80	0.68

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 3.45. Sementara itu, dimensi kepribadian dengan skor tertinggi adalah conscientiousness dengan nilai rata-rata 3.90, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kedisiplinan dan tanggung jawab yang cukup baik dalam menyelesaikan tugas akademik.

Grafik 1 Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Tingkat Prokrastinasi	Persentase
Rendah	25%
Sedang	50%
Tinggi	25%

Visualisasi grafik:

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa



Grafik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang, sedangkan mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi dan rendah memiliki persentase yang relatif sama.

Tabel 2 Hasil Analisis Regresi Dimensi Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik

Dimensi Kepribadian	Koefisien Regresi	Signifikansi
Conscientiousness	-0.52	0.001
Neuroticism	0.41	0.003
Extraversion	-0.10	0.210
Openness	-0.08	0.315
Agreeableness	-0.06	0.402

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa conscientiousness memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi tingkat kedisiplinan dan tanggung jawab mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Sebaliknya, dimensi neuroticism memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dan ketidakstabilan emosi yang tinggi cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas akademik.

Pembahasan

a. Pengaruh Conscientiousness terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *conscientiousness* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kedisiplinan, tanggung jawab, ketekunan, serta keteraturan mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Secara konseptual, *conscientiousness* merupakan salah satu dimensi kepribadian dalam teori Big Five yang menggambarkan karakter individu yang terorganisir, berorientasi pada tujuan, serta memiliki kontrol diri yang baik. Individu dengan tingkat *conscientiousness* tinggi cenderung mampu menyusun perencanaan yang sistematis, menetapkan prioritas, serta konsisten dalam menyelesaikan tugas tepat waktu¹⁰.

Lebih lanjut, dimensi ini sangat erat kaitannya dengan kemampuan *self-regulation* atau regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik mampu menghindari distraksi, mengelola waktu secara efektif, serta tetap fokus dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi berbagai hambatan¹¹.

Dalam konteks akademik, kemampuan regulasi diri ini tercermin dalam perilaku seperti membuat jadwal belajar, menetapkan target penyelesaian tugas, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar. Mahasiswa yang memiliki karakter ini tidak hanya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga cenderung menghasilkan kualitas pekerjaan yang lebih baik¹².

Selain itu, mahasiswa dengan tingkat *conscientiousness* tinggi juga memiliki motivasi intrinsik yang kuat. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan suatu aktivitas karena dianggap bermakna dan memberikan kepuasan pribadi. Hal ini berbeda dengan motivasi ekstrinsik yang lebih bergantung pada faktor luar seperti nilai atau penghargaan. Dengan adanya motivasi intrinsik, mahasiswa akan lebih menikmati proses belajar dan tidak mudah menunda pekerjaan.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kedisiplinan dan tanggung jawab tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih efektif. Mereka mampu membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik secara seimbang, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya prokrastinasi¹³.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *conscientiousness* berperan sebagai faktor protektif terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi karakter ini dimiliki mahasiswa, maka semakin kecil kemungkinan mereka untuk melakukan penundaan tugas.

b. Pengaruh Neuroticism terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *neuroticism* memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan, ketidakstabilan emosi, serta kerentanan terhadap stres yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akademik.

Secara psikologis, *neuroticism* berkaitan dengan kecenderungan individu mengalami emosi negatif seperti cemas, takut, khawatir, mudah tersinggung, serta kurang percaya diri. Individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung memiliki persepsi negatif terhadap tugas yang dihadapi, sehingga menganggap tugas tersebut sebagai beban yang menekan¹⁴.

Salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan ini adalah adanya *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi seringkali merasa ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Akibatnya, mereka memilih menunda pekerjaan sebagai bentuk penghindaran terhadap kemungkinan gagal¹⁵.

¹⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2019), hlm. 285–287

¹¹ M. Nur Ghufon & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 98

¹² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 142

¹³ Sardiman A.M., *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2018), hlm. 73

¹⁴ Jess Feist & Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2018), hlm. 402

¹⁵ M. Nur Ghufon & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, hlm. 104

Selain itu, prokrastinasi pada individu dengan *neuroticism* tinggi juga berkaitan dengan lemahnya regulasi emosi. Ketika menghadapi tekanan akademik, individu cenderung menghindari tugas untuk mengurangi perasaan tidak nyaman. Namun, perilaku ini justru memperburuk kondisi karena tugas yang tertunda akan menimbulkan tekanan yang lebih besar di kemudian hari¹⁶.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, tekanan akademik yang tinggi seperti tugas yang menumpuk, tuntutan nilai, serta persaingan antar mahasiswa dapat memperburuk kondisi emosional mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan prokrastinasi sebagai bentuk coping yang maladaptif¹⁷.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *neuroticism* berperan sebagai faktor risiko dalam prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, aspek emosional menjadi penting untuk diperhatikan dalam upaya mengurangi perilaku penundaan.

c. Dimensi Kepribadian Lain (Extraversion, Openness, Agreeableness)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *extraversion*, *openness*, dan *agreeableness* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua dimensi kepribadian dalam teori Big Five memiliki kontribusi langsung terhadap perilaku menunda tugas.

Dimensi *extraversion* lebih berkaitan dengan tingkat energi, aktivitas sosial, serta kecenderungan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Individu yang ekstrovert cenderung aktif, komunikatif, dan mudah bergaul. Namun, karakteristik ini tidak secara langsung berhubungan dengan kemampuan mengelola tugas atau waktu¹⁸.

Sementara itu, *openness to experience* berkaitan dengan kreativitas, imajinasi, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru. Mahasiswa dengan tingkat *openness* tinggi cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar dan berpikir kreatif. Namun, tanpa didukung oleh kedisiplinan yang tinggi, kreativitas ini tidak selalu diikuti dengan penyelesaian tugas secara tepat waktu¹⁹.

Adapun *agreeableness* berkaitan dengan sikap kooperatif, empati, serta kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Meskipun karakter ini penting dalam hubungan sosial, namun tidak memiliki hubungan langsung dengan perilaku prokrastinasi akademik karena tidak berkaitan dengan pengendalian diri atau manajemen waktu²⁰.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dimensi kepribadian yang paling berpengaruh terhadap prokrastinasi adalah dimensi yang berkaitan dengan kontrol diri (*conscientiousness*) dan stabilitas emosi (*neuroticism*).

d. Analisis Teoritis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui konsekuensi negatif yang akan ditimbulkan. Perilaku ini seringkali dianggap sebagai kegagalan dalam pengelolaan diri, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun perilaku²¹.

Secara teoritis, prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu:

¹⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, hlm. 150

¹⁷ D. P. Sari, "Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, Vol. 9, No. 1 (2020), hlm. 45

¹⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, hlm. 290

¹⁹ Jess Feist & Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, hlm. 410

²⁰ M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, hlm. 110

²¹ Ferrari, J. R. (Terjemahan Indonesia), *Prokrastinasi Akademik* (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 21–25.

1. Faktor kognitif

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, serta mengatur waktu. Individu yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih mampu menghindari penundaan.

2. Faktor emosional

Berkaitan dengan kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan ketakutan. Faktor ini sangat dominan dalam memicu prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran.

3. Faktor kepribadian

Berkaitan dengan karakter individu, terutama dalam hal kontrol diri dan stabilitas emosi.

Dalam penelitian ini, *conscientiousness* merepresentasikan faktor kognitif dan kontrol diri, sedangkan *neuroticism* merepresentasikan faktor emosional. Interaksi antara kedua faktor ini sangat menentukan tinggi rendahnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

e. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini memberikan implikasi yang penting dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Pertama, dalam aspek pengembangan self-regulation, mahasiswa perlu diberikan pelatihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan mengatur diri, seperti teknik manajemen waktu, penyusunan jadwal belajar, serta penetapan tujuan akademik. Program ini penting untuk meningkatkan karakter *conscientiousness* mahasiswa²².

Kedua, dalam aspek pengelolaan emosi, mahasiswa yang memiliki tingkat *neuroticism* tinggi memerlukan intervensi khusus berupa konseling individu maupun kelompok. Teknik seperti relaksasi, cognitive restructuring, serta coping stress dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik²³.

Ketiga, dalam aspek keterampilan belajar, mahasiswa perlu dibekali dengan strategi belajar efektif seperti *goal setting*, *self-monitoring*, dan *time management*. Strategi ini terbukti mampu mengurangi perilaku prokrastinasi secara signifikan²⁴.

Keempat, pentingnya pendekatan individual dalam layanan konseling. Setiap mahasiswa memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda, sehingga intervensi yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu.

Dengan demikian, pendekatan yang komprehensif dan berbasis kepribadian dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dimensi kepribadian memiliki peran dalam memprediksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *conscientiousness* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan mengatur diri yang tinggi cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu sehingga memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

²² Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling* (Padang: UNP Press, 2017), hlm. 56

²³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 134

²⁴ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2019), hlm. 23–27

Sebaliknya, dimensi neuroticism menunjukkan hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dan ketidakstabilan emosi yang tinggi cenderung lebih mudah menunda penyelesaian tugas akademik karena merasa tertekan atau kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Sementara itu, dimensi kepribadian lainnya seperti extraversion, openness, dan agreeableness menunjukkan hubungan yang relatif lemah dalam memprediksi perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian merupakan salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi perilaku belajar mahasiswa, khususnya dalam hal pengelolaan tugas akademik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu mempertimbangkan aspek kepribadian mahasiswa dalam merancang program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri dalam proses belajar

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2019). Psikologi kepribadian. UMM Press.
- Azwar, S. (2019). Penyusunan skala psikologi. Pustaka Pelajar.
- Burka, J., & Yuen, L. (2018). Procrastination: Why you do it and what to do about it. Da Capo Press.
- Desmita. (2016). Psikologi perkembangan peserta didik. Remaja Rosdakarya.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2018). Teori kepribadian. Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R. (2019). Prokrastinasi akademik (Terjemahan Indonesia). Kencana.
- Fitriani, A. (2021). Regulasi diri dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1),
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Hidayati, N. (2019). Peran manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2),
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2017). Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. Guilford Press.
- Prayitno. (2017). Layanan bimbingan dan konseling. UNP Press.
- Putri, M. A. (2023). Pengaruh self-regulation terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2),
- Rahmawati, L. (2022). Hubungan kepribadian dengan perilaku prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1)
- Rosyidah, R. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2),
- Santrock, J. W. (2018). Psikologi pendidikan. Kencana.
- Saputra, H. (2024). Peran kepribadian Big Five terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1).
- Sardiman, A. M. (2018). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Rajawali Pers.
- Sari, D. P. (2020). Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(1),
- Sari, P., & Fakhruddiana, F. (2019). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2),
- Schouwenburg, H. C. (2016). Procrastination in academic settings. Dalam *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.
- Steel, P. (2017). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1),
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Tuckman, B. W. (2016). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2),

- Uno, H. B. (2019). Teori motivasi dan pengukurannya. Bumi Aksara.
- Willis, S. S. (2018). Konseling individual: Teori dan praktik. Alfabeta.
- Wulan, D. K. (2020). Pengaruh kecemasan akademik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 10(1).