**HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS NUSA CENDANA**

Melani Claudia Ledo¹, Marylin S. Junias², Shela C. Pello³, Mariana Dinah Ch. Lerik⁴
melaniledo541@gmail.com¹, marylin.junias@staf.undana.ac.id², shela.pello@staf.undana.ac.id³,
mdinah.lerik@staf.undana.ac.id⁴
Universitas Nusa Cendana

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah fenomena yang marak terjadi pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik terutama dalam mengerjakan skripsi. Prokrastinasi akademik seringkali dikaitkan dengan tipe kepribadian. Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai pola sifat yang bergantung pada kepribadian atau sebagai perilaku yang terjadi dalam berbagai situasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tipe kepribadian dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang sedang mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 210 mahasiswa yang diambil secara accidental sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari Jung's Type Indicator (JTI) untuk mengukur tipe kepribadian ekstrovert dan introvert serta skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan teori Ferrari (1995). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tipe kepribadian introvert (84,8%) dan tingkat prokrastinasi akademik yang sedang (73,8%). Uji One Way ANOVA menghasilkan p-value sebesar 0,097, yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tipe kepribadian dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini menjelaskan faktor lain selain tipe kepribadian yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, seperti tubuh yang sakit, ataupun kelelahan, pengaruh suasana hati, manajemen waktu, manajemen prioritas, serta ketersediaan fasilitas. Temuan ini dapat membantu mahasiswa untuk lebih dapat mengevaluasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik penulisan skripsi dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi sehingga dapat mencari solusi yang lebih tepat. **Kata Kunci** : Mahasiswa, Tipe Kepribadian, Prokrastinasi Akademik.

Abstract

Academic procrastination is a common phenomenon among students in doing academic assignments, especially in doing their thesis. Academic procrastination is often associated with personality type. Academic procrastination can be understood as a pattern of traits that depend on personality or as behavior that occurs in various situations. This study aims to analyze the relationship between personality type and academic procrastination in students of the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University who are working on their thesis. The method used is quantitative research with a correlational design. The research sample consisted of 210 students taken by accidental sampling. The instruments used consisted of Jung's Type Indicator (JTI) to measure extrovert and introvert personality types and an academic procrastination scale compiled based on Ferrari's theory (1995). The results showed that the majority of students had an introvert personality type (84.8%) and a moderate level of academic procrastination (73.8%). The One Way ANOVA test produced a p-value of 0.097, indicating that there was no significant relationship between personality type and academic procrastination. This finding explains other factors besides personality type that cause academic procrastination in students, namely the physical condition and

health conditions of individuals, such as illness or fatigue, the influence of mood, time management, priority management, and the availability of facilities. This finding can help students to better evaluate themselves in completing academic tasks of writing a thesis by considering various influencing factors so that they can find a more appropriate solution.

Keywords: *Students. Personality Type, Academic Procrastination.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah pelajar atau peserta didik yang terdaftar di sebuah Perguruan Tinggi swasta maupun negeri (Ahmad et al., 2021). Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990, mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa biasanya identik dengan sikap kritis dalam berpikir dan melakukan suatu tindakan. Begitu pula dengan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan calon tenaga kesehatan yang akan bergelut dalam dunia kesehatan sehingga peranan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat sangat penting dalam bidang kesehatan di masa depan.

Mahasiswa sebagai anggota dalam suatu universitas atau perguruan tinggi, memiliki tugas dan tanggung jawab akademik yang harus dikerjakan dan diselesaikan (Dharma, 2020). Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa ada enam tugas-tugas akademik yang harus dilakukan dalam menjalankan masa perkuliahan, diantaranya adalah tugas menulis, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, menghadiri pertemuan kelas, tugas administratif dan kinerja akademik secara keseluruhan. Mahasiswa tingkat sarjana (S1), idealnya menempuh pendidikan selama empat tahun. Namun, pada kenyataannya mahasiswa seringkali tidak selesai sesuai waktu yang ditentukan disebabkan mahasiswa seringkali mengulur waktu untuk menyelesaikan studinya. Ada banyak kesulitan yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi sehingga menunda penyelesaian studinya bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya. Penundaan ini pun menghambat tercetaknya mahasiswa berkualitas yang siap terjun ke masyarakat (Ahmad et al., 2021).

Perilaku menunda dalam dunia psikologi disebut prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi diartikan sebagai ketidakdisiplin dalam manajemen waktu (Sabrina & Kusdiyati, 2024). Menurut Ferrari et al (1995), prokrastinasi merupakan suatu bentuk perilaku penundaan tugas yang tidak diselesaikan dengan tepat waktu atau yang identik dengan kemalasan yang akan mengindikasikan seseorang rentan mengalami kegagalan. Hal ini dikarenakan tugas yang harus dikerjakan belum selesai hingga batas waktu yang telah ditentukan sehingga hasil yang didapat tidak optimal (Marchella et al., 2023).

Prokrastinasi menjadi salah satu masalah yang dialami oleh setiap orang tanpa melihat jenis kelamin, status dan usia. Salah satu kasus prokrastinasi yang sering terjadi yaitu dalam dunia pendidikan yang disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda mengerjakan tugas akademik (Wicaksono, 2017). Menurut Solomon dan Rothblum dalam (Ghufron & Risnawati 2010), tugas akademik seorang mahasiswa seperti membaca buku dan artikel, membuat makalah, melakukan presentasi, membuat laporan dan melakukan penelitian, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan. Berdasarkan penjelasan ini, maka mahasiswa yang mengabaikan mengerjakan tugas akademik seperti yang disebutkan di atas disebut prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Muyana (2018) dengan judul “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling” menyatakan bahwa sebanyak 6% dari total sampel sebanyak 229 orang mahasiswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi, 81% dalam kategori tinggi dan 13% dalam kategori sedang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dharma (2020) dengan judul “Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya” mengungkapkan bahwa sebanyak 10% dari total sampel sebanyak 30 orang mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori sangat tinggi, 60% dalam kategori tinggi, 13,3% dalam kategori sedang dan 6,7% berada dalam kategori rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sabrina & Kusdiyati (2024) dengan judul “Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Bandung” menunjukkan bahwa terdapat 63,1% mahasiswa tergolong melakukan prokrastinasi tingkat tinggi dan 36,9%

tergolong dalam tingkat rendah dari total sampel yang digunakan yaitu sebanyak 377 mahasiswa. Seseorang dengan tingkat Prokrastinasi Akademik tinggi memiliki masalah dalam menyelesaikan tugas, cenderung mendapatkan hasil akhir yang buruk karena selalu mengerjakan tugas mendekati hari H, bahkan terkadang tidak selesai sebelum hari H, sehingga dapat merugikan dirinya sendiri (Sabrina & Kusdayati, 2024). Seseorang yang melakukan prokrastinasi dalam tingkat rendah karena ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, tipe ini akan berusaha untuk berkerja secara berkelompok untuk mencari solusi lain agar tugas tersebut terselesaikan (Sabrina & Kusdayati, 2024).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat menimbulkan berbagai dampak. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan cenderung membuang waktu sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Selain itu, prokrastinasi akademik juga menyebabkan nilai yang diperoleh rendah dalam bidang akademik dan memiliki kondisi kesehatan yang rata-rata kurang baik, merasa tertekan yang dapat berpengaruh pada psikis individu dan memiliki perasaan cemas dalam dirinya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya akan mengalami gangguan tidur, depresi, stres, dan berbagai penyimpangan psikologis lainnya (Saman, 2017).

Dampak lain yang dapat ditimbulkan ketika mahasiswa melakukan prokrastinasi akan lebih dirasakan ketika dalam fase pengerjaan tugas akhir (skripsi). Mahasiswa Program Sarjana dalam menyelesaikan masa studinya harus menempuh masa studi minimal 4 tahun dan pada fase akhir studinya harus menyusun skripsi (Dimala & Iqbal, 2018). Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi (Depdikbud, 1986). Umumnya, waktu yang diberikan pada mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau enam bulan yakni saat masa aktif studi di tahun keempat (semester delapan). Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan tugas akhir tersebut dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Keterlambatan tersebut berakibat tidak seimbangny jumlah mahasiswa yang masuk dengan jumlah mahasiswa yang lulus (Dimala & Iqbal, 2018). Salah satu faktor yang menyebabkan minimnya jumlah lulusan adalah perilaku mahasiswa dalam menunda-nunda pekerjaan yang terkait dengan akademik (Dimala & Iqbal, 2018). Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 4 orang mahasiswa semester 9 yang sedang mengerjakan skripsi dengan pertanyaan yang diajukan yaitu apakah sering menunda untuk mengerjakan skripsi? Mengapa melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi? dan penundaan seperti apa yang sering dilakukan?. Hasil wawancara didapatkan mahasiswa menyatakan adanya kecenderungan menunda untuk mengerjakan skripsi terutama revisi dari dosen pembimbing karena lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan seperti scrolling reels instagram dan tiktok serta cenderung mengerjakan tugas sesuai mood. Perilaku mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik berakibat pada keterlambatan dalam menyelesaikan studi atau tidak lulus tepat waktu. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Permendikbudristek) Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, beban belajar program S1 atau sarjana terapan/diploma empat (D4) dirancang minimal 144 satuan kredit semester (SKS) dengan masa tempuh kurikulum selama delapan semester. Oleh karena itu, mahasiswa S1 seharusnya lulus tepat 8 semester (4 tahun).

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian Tata Usaha Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana pada tanggal 10 Maret 2025, jumlah mahasiswa aktif yang terhitung menempuh pendidikan S1 melewati 8 semester atau yang saat ini berada di semester 10, 12 dan 14 yaitu sebanyak 455 mahasiswa atau 27% dari jumlah mahasiswa aktif di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak menyelesaikan pendidikan

tepat waktu mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik yang berakibat pada keterlambatan dalam menyelesaikan studi. Berdasarkan data yang didapatkan dari bagian tata usaha dan hasil wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena yang marak terjadi pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik terutama dalam mengerjakan skripsi.

Prokrastinasi akademik seringkali dikaitkan dengan tipe kepribadian. Sepehrian & Lotf menyatakan “academic procrastination is considered to be a weak point in personality” (Sepehrian & Lotf, 2011). Artinya, prokrastinasi akademik dianggap sebagai titik lemah dalam kepribadian. Saran lain dikemukakan oleh Boysan & Kiral bahwa “academic procrastination can be understood as a trait pattern that relies on personality or as a behaviour that happens in different settings” (Boysan & Kiral, 2017). Artinya, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai pola sifat yang bergantung pada kepribadian atau sebagai perilaku yang terjadi dalam berbagai situasi.

Menurut Alwisol (2012), kepribadian merupakan cakupan keseluruhan pikiran, perasaan, tingkah laku, kesadaran dan ketidaksadaran. Kepribadian berperan sebagai pengarah seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kepribadian adalah keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya (Sugestian & Nathania 2023). Untuk itu, kebiasaan berperilaku berbeda pada setiap individu.

Menurut Jung dalam (Alwisol 2012), tipe kepribadian pada manusia dibedakan menjadi dua yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert. Orang dengan tipe kepribadian introvert memiliki orientasi yang cenderung subjektif dan fokus pada dunia sendiri. Sedangkan, orang dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki orientasi yang cenderung objektif dan fokus pada dunia di luar diri sendiri. Berdasarkan penjelasan ini, menunjukkan bahwa tipe kepribadian memiliki perbedaannya masing-masing dalam menanggapi suatu persoalan maupun tugas-tugas tertentu.

Menurut Eysenck dalam (Feist & Feist, 2013) individu dengan kepribadian introvert dideskripsikan lebih pendiam, pasif, tidak terlalu bersosialisasi, hati-hati, tertutup, penuh perhatian, pesimistis, damai, tenang dan terkontrol. Sedangkan individu dengan kepribadian ekstrovert mempunyai karakteristik utama, yaitu kemampuan bersosialisasi dan sifat impulsif, senang bercanda, penuh gairah, cepat dalam berpikir, optimis, serta sifat-sifat lain yang mengindikasikan orang-orang yang menghargai hubungan dengan orang lain.

Individu yang ekstrovert cenderung menghabiskan banyak waktunya untuk bersosialisasi atau mengikuti kegiatan-kegiatan lain yang menyenangkan. Kecenderungan ini dapat menjadi faktor seorang individu melakukan prokrastinasi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 6 orang mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana yang sedang mengerjakan skripsi menyatakan bahwa beberapa alasan menunda mengerjakan skripsi karena kurang mampu mengontrol diri untuk melakukan aktivitas lain lebih menyenangkan seperti menonton reels instagram dan tiktok atau mengikuti ajakan teman untuk pergi jalan-jalan atau mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya. Mahasiswa yang sering menunda mengerjakan skripsi dan memilih untuk melakukan aktivitas lainnya yang lebih menyenangkan disebut prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek yang dijelaskan oleh Ferrari, et al (1995) yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Selain itu, Eysenck (1997) juga menjelaskan bahwa individu yang ekstrovert adalah individu yang suka mencari-cari kegembiraan (sensation seeking).

Individu yang introvert cenderung fokus pada pemikiran, perasaan, dan suasana hati dalam diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, didapatkan bahwa ada beberapa mahasiswa yang menyatakan memiliki kecenderungan mengerjakan skripsi sesuai

mood (suasana hati) sehingga beberapa tugas tertunda. Kadir, et al (2018) menjelaskan bahwa karakteristik individu dengan kecenderungan introvert antara lain tergantung suasana hati (moody). Hal ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi karena dipengaruhi oleh suasana hati.

Mahasiswa dalam menjalankan tugas dan tanggungjawabnya dalam dunia perkuliahan dipengaruhi oleh tipe kepribadian mahasiswa itu sendiri sehingga sangat diharapkan mahasiswa dapat mengetahui tipe kepribadiannya agar lebih memahami tentang kekuatan maupun kelemahan yang dimiliki terutama dalam menyelesaikan suatu tugas akademik seperti skripsi. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Studi Korelasional pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang Sedang Mengerjakan Sprripsi).

METODE

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu :

Tipe Kepribadian : Variabel bebas
 Prokrastinasi Akademik : Variabel terikat.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, program studi dan semester/angkatan.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FKM seperti pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Tahun 2025

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-Laki	64	30,5
2	Perempuan	146	69,5
	Total	210	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 146 orang (69,5%). Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 64 orang (30,5%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan usia pada mahasiswa FKM seperti pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana 2025

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	21 Tahun	14	6,7
2	22 Tahun	45	21,4
3	23 Tahun	64	30,5

4	24 Tahun	57	27,1
5	25 Tahun	23	11,0
6	26 Tahun	5	2,4
7	27 Tahun	2	1,0
Total		210	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 23 tahun sebanyak 64 orang (30,5%), 21 tahun sebanyak 14 orang (6,7%), 22 tahun sebanyak 45 orang (21,4%), 24 tahun sebanyak 57 orang (27,1%), 25 tahun sebanyak 23 orang (11,0%), 26 tahun sebanyak 5 orang (2,4%) dan yang paling sedikit berusia 27 tahun sebanyak 2 orang (1,0%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan program studi pada mahasiswa FKM seperti tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana 2025

No	Program Studi	Jumlah	Persentase (%)
1	Ilmu Kesehatan Masyarakat	100	47,6
2	Psikologi	110	52,4
Total		210	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berasal dari Program Studi Psikologi sebanyak 110 orang (52,4%). Sedangkan responden yang berasal dari Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat berjumlah 100 orang (47,6%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester/Angkatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan semester/angkatan pada mahasiswa FKM seperti tabel 4 berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Angkatan/Semester Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana 2025

No	Angkatan/Semester	Jumlah	Persentase (%)
1	2018/ Semester 14	50	23,8
2	2019/ Semester 12	52	24,8
3	2020/ Semester 10	108	51,4
Total		210	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berasal dari semester 10/angkatan 2020 sebanyak 108 orang (51,4%), responden yang berasal dari semester 12/angkatan 2019 sebanyak 52 orang (24,8%) dan responden paling sedikit berasal dari semester 14/angkatan 2018 sebanyak 50 orang (23,8%).

Analisis Univariat

1. Tipe Kepribadian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi variabel tipe kepribadian pada mahasiswa FKM seperti tabel 5 berikut :

Tabel 5. Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tipe Kepribadian Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana 2025

No	Tipe Kepribadian	Jumlah	Persentase (%)
1	Ekstrovert	32	15,2
2	Introvert	178	84,8
Total		210	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki tipe kepribadian introvert sebanyak 178 orang (84,8%). Sedangkan responden yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert berjumlah 32 orang (15,2%).

2. Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa FKM seperti tabel 6 berikut :

Tabel 6. Distribusi Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana 2025

No	Prokrastinasi Akademik	Jumlah	Persentase (%)
1	Tinggi	24	11,4
2	Sedang	155	73,8
3	Rendah	31	14,8
Total		210	100

Berdasarkan tabel 6, diketahui responden dalam penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang paling banyak dalam dalam tingkat sedang sebanyak 155 orang (73,8%), yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah sebanyak 31 orang (14,8%) dan yang yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 24 orang (11,4%).

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
	Kategori Tipe Kepribadian	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prokrastinasi_Akademik	Ekstrovert	.128	32	.199	.976	32	.669
	Introvert	.081	178	.006	.989	178	.200

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 7 diatas yaitu hasil uji normalitas data, diketahui taraf signifikansi prokrastinasi akademik dengan tipe kepribadian ekstrovert sebesar $0,669 > 0,005$, dan nilai signifikansi prokrastinasi akademik dengan tipe kepribadian introvert sebesar $0,200 > 0,005$ pada uji Shapiro-Wilk maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokrastinasi_Akademik	Based on Mean	.021	1	208	.886
	Based on Median	.019	1	208	.891

	Based on Median and with adjusted df	.019	1	205.525	.891
	Based on trimmed mean	.019	1	208	.892

Berdasarkan tabel 8 diatas, yaitu hasil uji homogenitas menggunakan levene test, diketahui nilai taraf signifikansi sebesar $0,886 > 0,005$ artinya varians data homogen. Dengan demikian, syarat varian data untuk menggunakan uji One Way ANOVA terpenuhi.

3. Uji One Way ANOVA

Hasil uji One Way ANOVA dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini.

Tabel 9. Hasil Uji One Way ANOVA

ANOVA					
Prokrastinasi_Akademik					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	37.015	1	37.015	2.779	.097
Within Groups	2770.514	208	13.320		
Total	2807.529	209			

Berdasarkan tabel 9 diatas, diketahui nilai signifikansi prokrastinasi akademik pada kedua kelompok data sebesar 0,097 yang berarti > 0.005 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mean prokrastinasi akademik antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) tidak dapat ditolak, yang berarti bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pembahasan

Distribusi kategorisasi prokrastinasi akademik berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik tingkat sedang yaitu sebanyak 131 orang (62,4%) dan mahasiswa yang ekstrovert sebanyak 24 orang (11,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang mengerjakan skripsi cenderung melakukan prokrastinasi akademik dalam tingkat yang sedang. Artinya, Mahasiswa FKM yang sedang mengerjakan skripsi cukup sering menunda-nunda mengerjakan skripsi, namun penundaannya belum sampai pada tingkat yang mengganggu secara signifikan.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi akademik mencakup penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan dapat diklasifikasikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan frekuensi dan dampaknya. Tingkat sedang menunjukkan bahwa penundaan terjadi secara cukup konsisten, tetapi mahasiswa masih mampu menyelesaikan tugasnya walaupun mendekati batas waktu. Indikator prokrastinasi tingkat sedang juga dijelaskan oleh Ferrari, et al (1995) yaitu penundaan terjadi karena faktor internal seperti keraguan diri, perfeksionisme, atau manajemen waktu yang buruk, bukan karena ketidakmampuan secara intelektual. Selain itu, mahasiswa juga masih bisa menyelesaikan tugas, meskipun mengalami tekanan menjelang tenggat waktu (deadline pressure) serta biasanya disertai perasaan bersalah, namun tidak terlalu mengganggu secara psikologis atau fungsional.

Hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini berarti tinggi rendahnya prokrastinasi akademik tidak selalu ditentukan oleh tipe kepribadian seseorang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rimadaniar (2021), yang menyatakan bahwa tipe kepribadian tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Hasil penelitian ini menyatakan faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik seperti manajemen waktu yang buruk, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Selain itu, penelitian lainnya juga dilakukan oleh Thahir, et al (2014), yang menyatakan bahwa tipe kepribadian tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, namun dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik (mengalami kelelahan), pengaruh pola asuh orang tua, dan kondisi lingkungan

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Mandari (2011) juga menyatakan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dengan prokrastinasi akademik. Hal ini didukung oleh salah satu faktor yang menyebabkan kepribadian introvert tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik karena individu yang memiliki kepribadian introvert cenderung minatnya lebih mengarah ke dalam pikiran-pikiran dan pengalamannya sendiri dan menghindari diri dari kontak sosial sehingga lebih fokus untuk pengembangan diri (Chaplin, 2008). Menurut Jung (dalam Alwisol, 2009), orang dengan tipe kepribadian introvert memiliki sifat pemalu, tidak banyak bicara dan cenderung berpusat pada diri mereka sendiri. Individu introvert lebih suka untuk menyendiri, dan tidak membuang waktu yang banyak untuk bermain dan berkumpul dengan teman-temannya atau melakukan hal lain yang tidak penting, memiliki kendali internal yang tidak mudah dipengaruhi lingkungan sehingga lebih fokus dalam mengerjakan skripsi, serta rasa cemas yang membuat individu menjadi lebih aware terhadap tugas akademik seperti mengerjakan skripsi.

Adapula penelitian yang dilakukan oleh Ainie, et al (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ekstreversion dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian ekstreversion digambarkan sebagai individu yang penuh energi, bersemangat, asertif, dan mudah bergaul sehingga mudah menikmati kegiatan yang serba cepat, termasuk mengerjakan skripsi. Menurut Jung (dalam Alwisol, 2009), Orang dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah periang, sering berbicara, lebih terbuka dan lebih dapat bersosialisasi. Sedangkan menurut Eysenck (dalam Feist & Feist, 2013) individu dengan kepribadian ekstrovert mempunyai karakteristik utama, yaitu kemampuan bersosialisasi dan sifat impulsif, cepat dalam berpikir dan optimis. Berdasarkan penjelasan ini maka mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert akan memiliki kecenderungan yang kecil dalam melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi karena ketika dihadapkan pada suatu masalah akan lebih mudah dihadapi karena bisa terbuka pada orang lain untuk mendapatkan solusi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert) dengan prokrastinasi akademik, maka dapat dikatakan bahwa tipe

kepribadian tidak mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor lain selain tipe kepribadian.

Berdasarkan hasil wawancara tambahan yang dilakukan terhadap partisipan dalam penelitian ini, ditemui faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi muncul dari 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan prokrastinasi seperti suasana hati yang buruk (badmood), rasa malas, manajemen waktu yang buruk, dan kelelahan akibat melakukan aktivitas lain. Adapun faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi akademik seperti tidak adanya fasilitas yang mendukung seperti komputer dan handphone, faktor keuangan, adanya pekerjaan lain yang dikerjakan sehingga kurang memprioritaskan untuk mengerjakan skripsi, sulit menemukan referensi yang sesuai untuk melengkapi skripsi.

Ferrari et al (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat muncul karena dua faktor yaitu faktor internal yang mencakup kondisi fisik dan kondisi psikologis, dan faktor eksternal yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Faktor dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, seperti tubuh yang sakit, fatigue, ataupun kelelahan. Individu yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi seperti faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, masyarakat dan sekolah. Ferrari et al (1995) menyatakan bahwa yang termasuk ke dalam faktor eksternal penyebab prokrastinasi adalah teman sebaya, kurang atau tidak adanya dukungan moral dan spiritual dari Significant Others, status ekonomi sosial, keluarga atau pola asuh orang tua, sibuk bekerja, sarana dan prasarana untuk menyelesaikan tugas tersebut kurang memadai, dan kurangnya informasi yang diperoleh.

Burka dan Yuen (2008) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah kekhawatiran terhadap evaluasi, perfeksionis, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan dan kecenderungan mencari bantuan, ketidaksukaan terhadap tugas yang diberikan dan rendahnya toleransi, tingkat percaya diri yang rendah, kemalasan, ketakutan terhadap kesuksesan, kemampuan yang rendah dalam mengatur waktu, kecenderungan untuk memberontak terhadap suatu kontrol, pengambilan resiko, pengaruh kelompok, dan kurangnya tuntutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sedang program skripsi memiliki tipe kepribadian Introvert yaitu sebanyak 178 orang (84,8%).
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sedang program skripsi melakukan prokrastinasi akademik dalam tingkat sedang yaitu sebanyak 155 orang (73,8%).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sedang program skripsi (p-value = 0,097).

Saran

Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk melakukan evaluasi diri terkait pola belajar dan kebiasaan kerja mereka, terlepas dari tipe kepribadian yang dimiliki. Menyadari faktor internal dan eksternal dari prokrastinasi seperti manajemen waktu, motivasi internal, suasana hati, manajemen prioritas, serta ketersediaan fasilitas pendukung dalam mengerjakan tugas agar dapat menemukan solusi yang lebih tepat dan efektif untuk dirinya sendiri, membangun lingkungan yang positif dan mencari bimbingan akademik dari dosen atau pembimbing akademik.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin lebih relevan terhadap prokrastinasi akademik, seperti tingkat stres, motivasi belajar, dukungan sosial, regulasi diri, atau faktor lingkungan akademik. Selain itu, penggunaan metode campuran atau pendekatan kualitatif agar dapat membantu memahami dinamika yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Mappedase, M. Y., & Ruslan. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM. *Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer*, 4(2), 1–8.
- Ainie N.A., Kurniati Z & Nur A. (2023). Hubungan Big Five Personality Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 173–184. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1361>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- _____. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- _____. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baun, S., Junias, M. S., & My, J. (2020). Hubungan Tipe Kepribadian Neurotisme dengan Di Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Journal Health and Behavior Science*, 2(4), 241–251.
- Boysan, M., & Kiral, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 284-296.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Bungin, B. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif edisi kedua*. Jakarta: Kencana
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Damayanti, H., Purwanti, & Lestari, S. (2017). Analisis Penyesuaian Diri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Peserta Didik Kelas X Sman 1 Pontianak. *Bimbingan Dan Konseling FKIP Untan*, 1–13.
- DEPDIKBUD. (1986). *Kamus besar bahasa indonesia*. Ed. Kedua. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dharma, M.A. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Dimala, C. P., & Iqbal, M. (2018). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Tipe Kepribadian Terhadap Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2). <https://doi.org/10.36805/psikologi.v2i2.437>
- Dirwan, A. (2022). Kepribadian Integratif para Pendidik untuk Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Manajemen Surya Pasca Scientia*, 11, 26-34. <https://doi.org/10.35968/jimspc.v11i1.872>
- Eysenck, H.J. (1997). *The Scientific of Human Nature*. Denmark : Pergamon.
- Feist, J., & Feist G. J. (2013). *Teori Kepribadian, Theories of Personality buku 2 edisi 7*. Jakarta : Salemba Humanika.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. https://books.google.com/books?id=Lu4r0H_wcVcC&pgis=1
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hendarta, M. (2020). Perbedaan Gaya Belajar antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan
- Hidaynati, R. (2018). Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa di Universitas Sari Mutiara Indonesia. Psikologi Prima, 1(1), 40–51. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v1i1.133>
- Jazuli, A., & Lathifah, M. (2018). Deskripsi Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis pada Soal Cerita Berdasarkan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert Siswa SMP Negeri 6 Rembang. AlphaMath : Journal of Mathematics Education, 4(1), 23. <https://doi.org/10.30595/alphamath.v4i1.7352>
- Kadir, A. A., Hikmawati, F., & Gamayanti, W. (2018). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Menurut Eysenck Dengan Komitmen Organisasi Pada Osis Sman 2 Cimahi. Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 521–534. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2149>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W., (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607–610.
- Mandari A. (2011). Kontribusi Kecenderungan Tipe Kepribadian Introvert Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? INNER: Journal of Psychological Research, 3(1), 28–37.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development And Validation Of The Academic Procrastination Scale. Manuscript Submitted For Publication.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. American Psychologist. Vol. 52, 509-516
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nilamsari, D. M., & Fitriyani, H. (2021). Student's Thinking Process in Geometry Problem Solving Reviewed from Personality Types Hippocrates Galenus. Edumatica: Jurnal Pendidikan Matematika, 11(02), 18-28. <https://doi.org/10.22437/edumatica.v11i02.12120>
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J., & Opong Asante, K. (2022). The Influence of Personality Types on Academic Procrastination Among Undergraduate Students. International Journal of School and Educational Psychology, 10(3), 360–367. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1841051>
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Permendikbudristek) Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi. <https://bpm.unair.ac.id/permendikbudristek-no-53-tahun-2023-tentang-penjaminan-mutu-pendidikan-tinggi/>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi. Uu Ri, 3(1), 2
- Pramunagara, P. (2024). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Terhadap Siswa Kelas Viii Di Smpn 2 Badegan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo.
- Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2018). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dengan Speaking Skill Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Tahun Akademik 2017/2018. Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 14(1), 60. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i1.1077>
- Ramadhani N. (2012). Lima Besar Inventarisasi Bahasa dan Budaya Adaptasi. Jurnal Psikologi, 39(2), 189 – 207
- Ratu CR (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Skripsi. Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac>

- id/51956/1/SKRIPSI_RINDITA_RATU_C__15010112140162_NO._HP._082243819321.pdf
- Rimadamiar, H. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Uin Raden Intan Lampung. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Rohmatin, A. A., Sujiran, & Puspananda, D. R. (2020). Kepribadian Menurut Carl Gustav Siswa Kelas VII MTs Matholi'ul Fallah Simo Tahun Pelajaran 2019/2020. *Pendidikan Edutama*, 7(2), 1–11.
- Sabrina, N. N., & Kusdiyati, S. (2024). Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 188–198. <https://doi.org/10.29313/bcps.v4i1.9965>
- Safa'ati, E., Halim, M. I., & Iliyati, Z. (2017). Peran regulasi diri dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 2(1), 75-84.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Saputri, G. (2023). Hubungan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Poltekes Kemenkes Aceh. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri AR-Raniry Banda Aceh
- Saudale, G. C. B., Lerik, M. D. C., & Anakaka, D. L. (2023). The Effect of Self- Regulated Learning Training on Student Academic Procrastination Behavior. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(2), 196–207. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i2.8268>
- Sekaran, Uma. (2006). *Metodologi Penelitian untuk Bisnis*. Edisi 4. Buku 1. Jakarta: Salemba Empat
- Sepehrian, F., & Lotf, J. J. (2011). The effects of coping style and gender on academic procrastination among university students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(12), 2987-2993.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Sugiyono & Susanto A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta: Bandung
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Thahir, A., Farida & Alamsyah, A. Y. (2014). Pengaruh Spiritual Intelligence, Emotional Intelligence dan Tipe Kepribadian Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. LP2M UIN Raden Intan.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Ulwiyah W. Z., & Djuhan M.W. (2021). Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Siswa Kelas VII G SMP Negeri 2 Ponorogo pada Proses Pembelajaran dalam Prespektif Psikologi Sosial. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 1(2), 117–140. <https://doi.org/10.21154/jiipsi.v1i2.253>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com
- Yuneta, V. (2020). Menghindarkan Perilaku Ghibah dalam Membentuk Kepribadian Remaja. *Jurnal Medikom*, 2(1), 49–64.