

## ABSTRAKSI

**Judul: Pembuatan Aplikasi Gamifikasi Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecenderungan Prokrastinasi pada Mahasiswa**

**Penulis: Laurentius Jeffrey Hutomo**

Prokrastinasi sebagai tindakan penundaan pekerjaan atau aktivitas secara sengaja kendati berdampak buruk telah dilakukan oleh setidaknya 80-95% mahasiswa. Kesulitan untuk mengatur diri menjadi penyebab kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa, dengan sumber kesulitan itu sendiri beberapa diantaranya adalah distraksi kegiatan impulsif, durasi jam belajar yang dirasa tanpa jeda, dan rasa malas yang berlebih. Maka dari itu, dibutuhkanlah cara untuk memotivasi mahasiswa untuk mulai mengatur diri dan waktu mereka sehingga kecenderungan untuk berprokrastinasi dapat dikurangi. Aplikasi Winmo yang dibuat untuk memotivasi mahasiswa menginkorporasikan sistem penjadwalan waktu belajar otomatis berbasis teknik pengaturan waktu *Pomodoro* bersama dengan elemen-elemen gamifikasi kegiatan dan fasilitas untuk berkomunitas. Aplikasi dikembangkan menggunakan Android Studio, CorelDraw 2021, dan Figma dengan sistem *database* MySQL serta *web service* berbasis PHP yang telah terverifikasi dapat berjalan dengan baik. Berdasarkan hasil validasi menggunakan Procrastination Scale yang disebarkan pada responden mahasiswa aktif sebelum dan setelah 1 minggu menggunakan aplikasi, terjadi penurunan kecenderungan berprokrastinasi pada responden hingga sekitar 16% dengan mayoritas menyatakan aplikasi sudah cukup baik dan mudah digunakan.

**(Kata kunci: prokrastinasi, gamifikasi, manajemen diri)**

Procrastination as a form of delaying tasks or activities deliberately despite knowing its bad consequences has been done by at least 80-95% of university students. Difficulty in self-regulation is the cause of procrastination tendencies among students, with some of its sources being distraction from impulsive activities, long study hours, and excessive laziness. Therefore, a solution is needed in order to motivate students to start regulating themselves and their time so that procrastination tendencies can be reduced. The app developed called Winmo made to motivate students incorporates automated learning scheduler based on the Pomodoro time management technique and further supported with gamification elements with community-based features. The app is developed using Android Studio, CorelDraw 2021, and Figma with MySQL database and PHP web services and has been tested to operate well. Based on validation results using Procrastination Scale tests distributed among active student respondents before and after 1 week of using the app, a drop of about 16% in their procrastination tendencies has occurred with a majority of students stating that the app is made well and easy to use.

**(Keywords: gamification, procrastination, self-management)**