

Shella Tanriady. (5050097). *TIME IS MONEY: Pengaruh Pelatihan Self Control dan Time Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi. Sarjana Strata I. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2009).

ABSTRAK

Waktu yang diberikan Tuhan untuk tiap orang sama (24 jam sehari, 7 hari seminggu, 365 hari per tahun), namun ada yang menghargai waktu dan ada yang menyalahkannya. Salah satu bentuk penyalahgunaan waktu adalah penundaan pekerjaan untuk hal yang kurang penting atau biasa disebut prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi berkaitan dengan *time management* yang buruk dan kurangnya *self control*. Penelitian ini ingin melihat pengaruh pelatihan *self control* dan *time management* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Melalui teknik terapi *self control*, subjek dituntun untuk (1) merincikan masalahnya, (2) membuat komitmen untuk berubah, (3) mengambil data dan analisis penyebab masalah, (4) menerapkan metode *self control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, memastikan dukungan terhadap pelatihan untuk jangka panjang. Pada teknik terapi *time management*, subjek dituntun untuk (1) merincikan masalahnya, (2) membuat komitmen untuk berubah, (3) menganalisis hasil pemeriksaan penggunaan waktu, (4) menetapkan sasaran hidup dan membuat daftar hal yang harus dikerjakan, (5) menetapkan prioritas sasaran, (6) membuat jadwal harian, (7) melakukan evaluasi jadwal yang tercapai.

Partisipan dalam penelitian ini (N=9) adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2008, semester II yang masih aktif berkuliah pada semester gasal 2008/ 2009 dan memiliki $IPK_m \leq 2,6$ dengan perolehan *pre-test* kategori "cukup" hingga "tinggi" tingkat prokrastinasinya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pemberian angket perilaku prokrastinasi sebelum dan sesudah terapi. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik *Kruskal Wallis*.

Hasil dari pengujian *pre-test* perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok *self control*, *time management*, dan kelompok kontrol berdasarkan nilai $sig = 0,491$. Nilai $sig > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan skor prokrastinasi sebelum diberi pelatihan, sebaliknya hasil dari pengujian *post test* dengan mengacu pada *gain score* berdasarkan nilai $sig = 0,048$, diperoleh nilai $sig < 0,05$ berarti ada perbedaan yang signifikan skor prokrastinasi pada kelompok *self control*, *time management* dan kelompok kontrol.

Berdasarkan data yang diperoleh, maka disimpulkan bahwa terapi *self control* dan *time management* dapat menurunkan prokrastinasi khususnya berkaitan dengan bidang akademik.

Kata kunci: *self control*, *time management*, prokrastinasi akademik