

ABSTRAK

Amelia Teanita, 111041062, Efektivitas Pelatihan *Time Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNAIR yang Sedang Mengerjakan Skripsi, *Tesis*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2013.

Secara umum, mahasiswa Strata 1 (S1) menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dalam waktu 4 tahun. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang menyelesaikan studinya lebih dari 4 tahun. Banyak hal yang melatar belakangi terjadinya hal tersebut, salah satunya adalah adanya perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu penyebab dari prokrastinasi akademik adalah kurangnya kemampuan untuk melakukan teknik *time management*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNAIR yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 5 orang mahasiswa. Dalam penelitian ini, prokrastinasi diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) dan *Aitken Procrastination Inventory* (API) yang telah diadaptasi. Efektivitas pelatihan *time management* dilihat dari hasil pretes dan postes skala prokrastinasi utama. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik nonparametrik dengan uji *Wilcoxon Test*. Hasil analisa statistik dari penelitian ini adalah nilai Z sebesar -0,816 dengan Sig (2-tailed) sebesar 0,414. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *time management* tidak efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UNAIR yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisa data tambahan menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik, namun penurunan dalam tingkat prokrastinasi akademik juga tidak terlalu besar sehingga tidak dapat dikatakan signifikan.

Kata kunci: Pelatihan *Time Management*, Tingkat Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Psikologi UNAIR yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

ABSTRACT

Amelia Teanita, 111041062, Time Management Training Effectiveness to Decrease Academic Procrastination Degree on Airlangga University's Psychology Student that Working on Undergraduate Essay, Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2013.

In general, undergraduate student finish their study in 4 years time. But in reality, there are lots of undergraduate student that finish their study in more than 4 years. There are many reason behind these event, one of the reason is that there is a academic procrastination. And one of the reasons of this academic procrastination is that those undergraduate students are less able to do a time management technique. The type of this research is a quantitative research with One Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this research were 5 undergraduate student of psychology major from Airlangga University that still working on their final undergraduate essay. In this research, procrastination is measure by 2 procrastination scale, Tuckman Procrastination Scale (TPS) and Aitken Procrastination Inventory (API) that have been adapted in Indonesia language. The effectiveness of time management training was seen from the pretest and posttest of the procrastination scale. Data analysis technique that been used in this research was a statistic nonparametric test analysis with Wilcoxon Test. The result from the statistic data analysis showed that there are no significant differentiation. Therefore, the conclusion is that time management training is not effective in decreasing academic procrastination degree in Airlangga University's psychology undergraduate student.

Keywords: Time Management Training, Academic Procrastination Degree, Airlangga University's Psychology Student that Working on Undergraduate Essay.