

ABSTRAK

HANIK MASRUROTUL JANNAH. 2023: *Efektivitas self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri*, Psikologi Islam, Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi, Dosen pembimbing Beti Malia Rahma Hidayati, M. Psi., Psikolog.

Kata kunci: *Self Management*, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah menunda nunda mengerjakan pekerjaan dibidang akademis. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa terjadi karena kurangnya kesadaran mahasiswa terhadap tanggung jawabnya, mahasiswa tidak dapat membagi waktunya dengan baik antara kuliah dan pekerjaan lain. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa banyak yang melakukan prokrastinasi akademik mahasiswa menunda mengumpulkan tugas, mahasiswa tidak bisa mengatur waktu dengan baik, mahasiswa kurang nya *self management* pada diri mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *self management*, pemberian pelatihan *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

Dari uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut (1) Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri? (2) Bagaimana efektivitas *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri?

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa psikologi islam yang jumlah 83 mahasiswa, sampel penelitian ini sebanyak 20 mahasiswa, maka sampel di ambil dari mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Instrument yang digunakan adalah skala pengukuran uji *Wilcoxon Signed Ranks*, sedangkan untuk membedakan hasil *post-test* kelompok kontrol dan *post-test* kelompok eksperimen menggunakan uji *Mann Whitney*.

Dari hasil perolehan uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney U sebesar 0,000 dan nilai Wilcoxon W sebesar 55,000. Kemudian juga didapatkan nilai Z sebesar -3,804 dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Maka kalau kita lihat dari nilai Z maka apabila Z hitung < Z tabel maka hipotesis diterima. Pada Z tabel didapatkan angka sebesar 1,598 namun menjadi -1,598. Maka dari nilai -3,804 < -1,598 yang artinya Z hitung lebih kecil dari Z tabel yang artinya efektivitas *self management* mereduksi prokrastinasi akademik.