

Intervensi psikologis dengan menggunakan teknik-teknik dalam cognitive behavioral coaching sebagai penanganan prokrastinasi akademis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi = Psychological intervention using Cognitive Behavioral Coaching therapy techniques as a treatment for academic procrastination among undergraduate students in their thesis writing process / Hersya Septyani

Hersya Septyani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20329146&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Latar Belakang : Prokrastinasi akademik adalah sebuah bentuk prokrastinasi yang bersifat situasional, yang digambarkan sebagai tingkah laku yang dihubungkan dengan tugas spesifik. Salah satu indikator yang paling dapat dilihat adalah tugas akhir penentu kelulusan yang berdampak pada pemberian sanksi dari institusi berupa perpanjangan masa studi. Hal ini cenderung menetap dan menimbulkan dampak negatif yang terkadang sulit diatasi oleh individu yang mengalaminya sehingga membutuhkan intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak intervensi menggunakan teknik-teknik Cognitive Behavioral Coaching (CBC) dalam menangani prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Metode : Intervensi dilakukan sebanyak lima sesi dengan melibatkan tiga partisipan mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi parah (severe) menurut alat screening Basco Procrastination Test. Dampak intervensi dilihat dari dinamika skor total Academic Procrastination State Inventory (APSI) dan masing-masing subskala academic procrastination, fear of failure dan lack of motivation, Peneliti juga menggunakan hasil observasi dan wawancara untuk melihat dampak penelitian.

Hasil : Pada akhir intervensi terjadi penurunan yang bervariasi pada skor total APSI. Dampak positif dari intervensi ini kemudian ditunjukkan oleh hasil observasi dan wawancara ketiga partisipan.

Kesimpulan : Terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi setelah mengikuti intervensi CBC ini dan mereka mengalami perubahan positif berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang mereka lakukan.

ABSTRACT

Background : Academic procrastination is a form of situational procrastination which has been described as behavior that is linked to a specific task. One of the indicator is the last task determinant of graduation. If the undergraduate students cannot finish the task, then the faculty could give them sanctions like study period extension. The academic procrastination is tend to stand, causing negative effects that hard to handle makes the people who experience it needs intervention.

Methods : Intervention is conducted five times to each of three undergraduate students with severe procrastination behavior according to Basco Procrastination Test screening procedure. The impact of this

intervention is measured by Academic Procrastination State Inventory total score, and each subscales total score (academic procrastination, fear of failure and lack of motivation). Researcher also uses observation and interview result on measuring the intervention impact qualitatively.

Result : There are APSI total score decrease among the three participants. The positive effects that emerge showed by the result of interview and observation.

Conclusion : At the end of the measurement, Academic Procrastination State Inventory total score among the undergraduate students decreasing after the CBC intervention and there are also positive changes connected with the academic procrastination they did.

Keyword : Academic Procrastination, undergraduate students, thesis, Cognitive Behavioral Coaching, Basco Procrastination Test, Academic Procrastination State Inventory.