

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

Deskripsi Dokumen: <http://lib.ui.ac.id/opac/ui/detail.jsp?id=20329146&lokasi=lokal>

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.