

## **Pengaruh Teknik Hypnotherapy Part Therapy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kebidanan**

*The Effect of Hypnotherapy Part Therapy Techniques on Academic Procrastination in Midwifery Students*

**Dewi Nurlaela Sari<sup>1\*</sup>, Yanyan Mulyani<sup>1</sup>, Antri Ariani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana

\* Email:dewi.nurlaela@bku.ac.id

### **Abstrak**

**Latar belakang:** Prokrastinasi akademik atau perbuatan menunda tugas pembelajaran merupakan salah satu masalah yang terjadi pada mahasiswa selama proses pendidikan. Hal tersebut pada umumnya meningkat pada akhir masa studi yaitu pada proses penyusunan tugas akhir. Data menunjukkan bahwa 90% mahasiswa tingkat akhir menjadi prokrastinator. Hal tersebut dapat menghasilkan konsekuensi negatif terhadap kelangsungan akademik jika tidak ditangani dengan baik. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi teknik part therapy terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Diploma 3 Kebidanan **Metode:** penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan one group pre-post test design. Sample yang digunakan adalah mahasiswa prodi Diploma 3 Kebidanan tingkat akhir sebanyak 30 mahasiswa. Teknik analisis menggunakan distribusi frekuensi, uji normalitas dan uji bivariat dengan menggunakan wilcoxon melalui software computer SPSS versi 20.0, instrument prokrastinasi akademik menggunakan skala likert yang terdiri dari pernyataan positive dan negative. **Hasil:** Analisis univariat menunjukkan data bahwa hampir seluruh (80%) mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun laporan tugas akhir mengalami prokrastinasi akademik pada skala sangat tinggi sebelum dilakukan intervensi hipnoterapi teknik part therapy dan sesudah intervensi terjadi penurunan jumlah mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik sangat tinggi menjadi 60%. Adapun hasil analisis bivariat didapatkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi teknik part therapy, hal tersebut dilihat dari nilai p-value  $0,000 <$  dari nilai alpha (0.05). Selain itu terlihat juga dari perbedaan nilai rata-rata dan standar deviasi. **Kesimpulan:** Hipnoterapi teknik part therapy memberikan kontribusi terhadap penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhirprogram diploma tiga kebidanan, sehingga disarankan dapat menjadi alternatif solusi yang dapat dilakukan.

**Kata kunci:** hipnoterapi; mahasiswa; part therapy; prokrastinasi akademik

### **Abstract**

**Background:** Academic procrastination or delaying learning assignments is one of the problems that occur in students during the education process. This generally increases at the end of the study period, namely in the process of preparing the final project. Data shows that 90% of final-year students become procrastinators. This can have negative academic consequences if not handled properly. **Purpose:** to determine the effect of hypnotherapy in the therapy department on academic procrastination of Diploma 3 Midwifery students. **Methods:** This study used an experimental method with a one-group pre-post test design. The sample used was 30 students of the final level Midwifery Diploma 3 study program. The analysis technique uses distribution frequency, normality test and bivariate test using Wilcoxon through SPSS version 20.0 computer software, the academic procrastination instrument uses a Likert scale consisting of positive and negative statements. **Results:** Univariate analysis showed that almost all (80%) final year students who were preparing their final project reports experienced academic procrastination on a very high scale before the technical hypnotherapy intervention in the therapy section

and before the intervention there was a decrease in the number of students who experienced very high academic procrastination to 60 %. The results of the bivariate analysis showed that there was a significant change between before and before part therapy hypnotherapy was carried out, it was seen from the  $p$ -value  $0.000 < \alpha$  value (0.05). In addition, it can also be seen from the difference in the average value and standard deviation. **Conclusion:** Part therapy technique hypnotherapy contributes to the handling of procrastination in final year students of the midwifery diploma program, so it can be suggested as an alternative solution that can be done.

**Keywords:** *academic procrastination; hypnotherapy; part therapy; student*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Menjadi seorang mahasiswa tidak lepas dari tanggung jawab dan tuntutan akademik yang ditempuh dan dicapai sesuai dengan bidang akademik yang dipilih (Papilaya and Huliselan, 2016). Tanggung jawab dan tuntutan tersebut tidak sedikit menimbulkan berbagai macam permasalahan yang harus dihadapi dan dijalani setiap mahasiswa. Tuntutan, dorongan dan keinginan dapat mempengaruhi motivasi yang dimiliki mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan (Gintulangi, 2014).

Penyelesaian studi mahasiswa di Perguruan Tinggi dilakukan melalui tugas akhir, yaitu salah satu bentuk karya tulis ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa dan merupakan syarat kelulusan dalam memperoleh gelar akademik sesuai bidang keahliannya (UBK, 2019). Dalam proses penyelesaiannya biasanya terdapat beberapa kendala dan hambatan, diantaranya mahasiswa merasatertekan dan bahkan menunda mengerjakan penyelesaian yang harus tepat waktu (Ghufron, 2017). Kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akhir dengan kegiatan lain yang tidak berguna dan menghambat disebut Prokrastinasi Akademik (Khotimah, Radjah and Handarini, 2016). Pujiyanti (2017) memperkirakan persentase mahasiswa yang telah menjadi prokrastinator sebesar 90%, persentase penunda jangka panjang yang biasanya berakhir mundur dari perguruan tinggi sebesar 25%. Secara umum faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ini dapat dikategorikan menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar diri individu dan faktor internal yaitu faktor yang ada pada diri individu yaitu unsur struktur kepribadian (Khotimah, Radjah and Handarini, 2016)

Perilaku prokrastinasi menghasilkan konsekuensi negatif, seperti kegagalan akademis, drop out, berpengaruh negatif pada kesehatan mental, gangguan rasa bersalah, panik, ketegangan, dan kecemasan. Orang dengan prokrastinasi biasanya tidak memiliki kemampuan self-regulatory yang baik, seperti kemampuan mengontrol diri, menguasai emosi, mengontrol motivasi, manajemen waktu, dan strategi belajar (Sudjianto and Alimbudiono, 2021). Hasil penelusuran pustaka menunjukkan beberapa penelitian terkait tema ini telah diteliti mengenai hubungan prokrastinasi akademik dengan hasil belajar, serta faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sudah ada riset mengenai upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik namun belum ada yang menyentuh aspek hipnoterapi. Sehingga upaya yang digunakan dalam penyelesaian prokrastinasi pada penelitian ini yaitu salah satunya melalui regulasi emosi dengan pendekatan hipnoterapi.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan dapat mengatur emosi-

emosi dasar yang dimiliki oleh manusia. Pendekatan Part Therapy digunakan untuk masalah dengan konflik internal karena terdapat sisi-sisi kepribadian yang bertolak belakang sehingga berpengaruh terhadap pembentukan self regulatory seseorang (IACH, 2015). Hal tersebut sesuai dengan penyelesaian tugasakhir yang mana mahasiswa paham betul dengan tugasnya tetapi enggan menyelesaikannya sesuai tenggat waktunya (Boysan and Kiral, 2016).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan *one group pretest* dan *posttest design*. Dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022 dengan populasi adalah mahasiswa program studi D3 Kebidanan tingkat akhir yang berjumlah 30 mahasiswa. Sample pada penelitian ini yaitu sebanyak populasi yang ada, dengan teknik pengambilan sampling total sampling, sehingga jumlah sample pada penelitian ini yaitu 30 responden. Pengambilan sample pada penelitian ini dilakukan secara total sampling yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu hipnoterapi teknik *part therapy* dan prokrastinasi akademik. Sumber data primer yang digunakan penelitian ini adalah hasil dari kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa. Kuesioner ini berisi ketentuan subyek yang dibutuhkan dalam penelitian, informed consent, dan instrumen dari alat ukur. Teknik pengumpulandata pada penelitian ini yaitu dengan menyebarkan kuesioner terlebih dahulu untuk mengukur prokrastinasi akademik mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik ini terdiri dari pernyataan favourable/positif dan pernyataan negative/unfavourable. Instrumen ini menyediakan 4 alternatif jawaban dengan menggunakan alat ukur berupa skala likert, yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Responden menjawab dengan cara memberikan centang (√) pada alternatif pertanyaan atau pernyataan yang tersedia. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, begitupula sebaliknya. Peneliti tidak menyertakan jawaban Ragu-ragu (RR) agar mengurangi kecenderungan subjek memilih jawaban netral (McCloskey and Scielzo, 2015)

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap insrumen yang digunakan dengan menggunakan software komputer yaitu Statistic Program for Social Science (SPSS) versi 20.0. Item yang valid adalah semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0.30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Sedangkan untuk uji reliabilitas dengan melihat koefisien alpha ( $\alpha$ ) minimal 0.60 (Janna and Herianto, 2021). Kemudian hasil perhitungan indeks reliabilitas di konfirmasi dengan menggunakan kriteria Guilford. Setelah itu mahasiswa diberikan intervensi hipnoterapi teknik part therapy dengan tahapan 1). Mengidentifikasi dua atau lebih bagian yang bertentangan, 2). Mengenalkan kepada klien tentang bagian yang akan dipisahkan, 3). Membimbing responden dan mengekspresikan setiap bagian, 4). Melakukan mediasi terhadap bagian, 5). Meminta kedua bagian untuk bersepakat, 6). Meminta kedua bagian untuk Bersatu dan selaras, 7). Mengekspresikan hasil akhir dari bagian yang telah menyatu, sehingga hasil ini sebagai pilihan klien sendiri (Huda, 2017). Uji statistik pada penelitian ini menggunakan wilcoxon signed rank karena hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak norma (Becker et al., 2015)

## HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa didapatkan data sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Prokrastinasi Akademik mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Kebidanan sebelum dilakukan Hipnoterapi teknik part therapy**

Skala Prokrastinasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat tinggi	24	80.0
Tinggi	2	6.7
Sedang	4	13.3
Rendah	0	0
Sangat rendah	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. terlihat bahwa hampir seluruh responden mengalami prokrastinasi akademik dengan skala sangat tinggi (80.0%) sebelum dilakukan pemberian intervensi berupa hipnoterapi teknik part therapy.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Prokrastinasi Akademik mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Kebidanan setelah dilakukan Hipnoterapi teknik part therapy**

Skala Prokrastinasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat tinggi	18	60.0
Tinggi	7	23.3
Sedang	5	16.7
Rendah	0	0
Sangat rendah	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2. terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami prokrastinasi dengan skala sangat tinggi (60.0%) setelah dilakukan pemberian intervensi berupa hipnoterapi teknik part therapy.

**Tabel 3. Pengaruh Hipnoterapi Teknik Part Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana**

Kategori	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum	1.023332	12.93840	0.000
Sesudah	96.8667	13.12994	

Berdasarkan tabel 3. didapatkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi teknik part therapy, hal tersebut dilihat dari

nilai p-value  $0,000 <$  dari nilai alpha (0.05). Perubahan tersebut terlihat signifikan juga dari nilai rata – rata sebelum 1.023332 dengan standar deviasi 12.93840 dan sesudah menunjukkan nilai rata-rata 96.8667 dengan standar deviasi 13.12994.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir program studi D3 kebidanan didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden mengalami prokrastinasi akademik sangat tinggi (80.0%), sebagian kecil mahasiswa mengalami prokrastinasi tinggi (6.7%) dan mengalami prokrastinasi akademik sedang (13.3%) sebelum dilakukan hipnoterapi teknik part therapy. Sedangkan setelah dilakukan hipnoterapi teknik part terapi terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut, hal ini dapat dilihat pada tabel.2. Selain itu dari hasil analisis bivariat yang terdapat pada tabel.3 didapatkan terdapat perubahan rata-rata dan standar deviasi pada tingkat prokrastikasi akademik mahasiswa D3 kebidanan sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi Teknik part terapi. Dari analisis tersebut dihasilkan nilai p value  $<$  nilai alpa, sehingga disimpulkan terdapat perubahan prokrastinasi akademik yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi teknik *part therapy*.

Tingkat akhir pada jenjang pendidikan di perguruan tinggi identik dengan penyusunan karya ilmiah baik dalam bentuk skripsi ataupun Laporan Tugas Akhir (LTA) sebagai syarat penyelesaian masa studi. Penyusunan LTA pada program studi diploma umumnya dikerjakan mulai dari semester 5 dan selesai di semester 6 (BKU, 2019). Tetapi pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menyusun laporan tugas akhir dalam waktu yang lebih lama dari yang sudah ditentukan pihak kampus, sehingga berdampak terhadap target selanjutnya seperti kelulusan dan uji kompetensi. Banyak faktor yang mempengaruhi keterlambatan penyusunan LTA ini Kurangnya motivasi, minat, dan semangat mahasiswa yang rendah membuat mereka semakin enggan dan menunda-nunda pengerjaan LTA nya atau yang sering dengan istilah prokrastinasi akademik (Nafeesa, 2018). Prokrastinasi akademik mengarah pada kecenderungan seseorang untuk mengesampingkan atau menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan akademik. Mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun LTA, seperti bermain handphone, bermain game dan bermain bersama teman. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun tugas merupakan salah satu aspek dari prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat menyebabkan waktu terbuang dengan sia-sia, tugas menjadi terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal hingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang mahasiswa dalam meraih kesuksesannya. Selain itu hal yang menyebabkan mahasiswa menunda-nunda penyelesaian tugas akhirnya berkaitan dengan berbagai hal antara lain yaitu masalah penguasaan bahasa, teknik penulisan, kurangnya membaca, kurangnya sumber bacaan, kebiasaan menulis, kesulitan mencari permasalahan dan judul LTA, merasa kurang fokus dalam menyusun LTA, merasa takut dan cemas menemui dosen pembimbing, merasa lelah karena adanya revisi yang tak kunjung selesai, susah untuk menemui dosen pembimbing dan kendala lainnya. Bagi beberapa mahasiswa yang merasa tidak dapat menghadapi hambatan dalam penyusunan LTA berusaha menghindar atau mengulur- ulur waktu untuk menyusun LTA dan berakibat kelulusan mereka menjadi tertunda. Kelulusan yang seharusnya dapat di selesaikan sesuai dengan kalender akademik yang ditentukan hal ini tidak bisa tercapai (Sari, 2019).

Secara umum faktor prokrastinasi tersebut disebabkan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi 1) kondisi fisik individu, 2) kondisi psikologis individu. Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu 1) gaya pengasuhan orang tua, 2) kondisi lingkungan yang kondusif. Salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah pada kondisi psikologis individu yang mengalami kelelahan emosional. Respons individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen. Jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan masalah negatif, seperti kegagalan akademis, drop out, berpengaruh negatif pada kesehatan mental, gangguan rasa bersalah, panik, ketegangan, dan kecemasan (Batubara and Asriatuzzekya, 2017).

Pendekatan yang dapat dilakukan dalam penanganan prokrastinasi akademik yaitu terapi kognitif-perilaku, strategi regulasi diri dan monitoring diri serta strategi hipnoterapi (Jamila, 2020). Pendekatan kognitif perilaku serta strategi regulasi diri dan monitoring diri lebih memfokuskan pengambilan keputusan terhadap apa yang di berikan oleh terapis, yang belum tentu penerima terapi tersebut secara sadar dan sukarela melakukan suatu perintah atau saran terkait pengelolaan prokrastinasi akademik yang dihadapi tanpa memperhatikan sumber penyebab permasalahan. prokrastinasi Sementara hipnoterapi dengan pendekatan teknik terapi memberikan kebebasan kepada individu yang mengalami prokrastinasi akademik untuk dapat mengenali permasalahan yang dihadapi dan memutuskan langkah atau tindakan apa saja yang harus dilakukan untuk mengendalikan prokrstinasinya itu sendiri berdasarkan pertimbangan atau keputusan yang diambil oleh orang itu sendiri bukan terapis. Selain itu Hipnoterapi teknik part therapy dapat digunakan untuk- untuk kasus yang berkaitan dengan adanya pertentangan atau kebimbangan dalam diri seseorang khususnya yang berhubungan dengan emosi yang bisa menimbulkan prokrastinasi akademik. Hipnoterapi teknik part terapi digunakan untuk masalah-masalah konflik internal yang terjadi dalam diri seseorang karena terdapat sisi-sisi kepribadian yang saling bertolak belakang (Mia Chandra, 2021), hal ini selaras dengan hasil studi pendahuluan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik bukan tidak tau akan batas waktu pengerjaan akan tetapi lebih senang melakukan hal lain diluar penyusunan LTA. Untuk memenangkan salah satu keadaan tersebut perlu adanya pelemahan terhadap pilihan-pilihan lain yang akan berdampak merugikan.

Hipnoterapi teknik part therapy dipilih menjadi suatu pendekatan yang menghasilkan dampak Panjang terhadap perubahan prokrastinasi akademik karena efek yang ditimbulkan dari intervensi yaitu berdasarkan keputusan sendiri. Part Therapy adalah terapi untuk membuat kesepakatan dengan diri sendiri tentang apa Langkah yang mau dilakukan kedepannya agar semakin bertumbuh, bisa kesepakatan antara diri yang malas dan rajin, bisa kesepakatan antara diri yang tidak enakan dan berani, pada intinya ada 2, 3, 4 sisi bahkan lebih bagian diri yang diajak berdialog. Pada penelitian ini pelaksanaan hipnoterapi teknik part therapy dalam penanganan prokrastinasi akademik melalui beberapa tahap yaitu : Pre Induction, induction, Suggestion, Termination dan Post Hypnotic. Pada tahap Pre Induction Responden harus menentukan pilihan karakter apa yang mau diubah, Adapun arahan sugestinya seperti : tangan kanan sisi diri yang positif, tangan kiri sisi diri yang mau diubah. Memosisikan diri klien senyaman mungkin, posisi setengah duduk, kedua kaki dibuka, rileks. Tahapan selanjutnya yaitu induction mulai masuk ke tahap terapi “fase rileksasi” klien diminta untuk memejamkan mata, bernapas dengan sadar, menyadari napas.. mengijinkan setiap ketegangan yang dirasakan di daerah

wajah semakin lama semakin menghilang, rasakan otot-otot wajah, bahu, tangan, dada, perut, kaki dan seluruh tubuh semakin rileks, kemudian.. klien diarahkan untuk menghitung mundur dari 10 sampai 1 dimana setiap hitungan menjadikan tubuhnya memasuki kondisi rileksasi yang semakin dalam semakin nyaman. Dilanjutkan dengan langkah selanjutnya yaitu Suggestion, pada tahap ini klien diminta untuk menghadirkan sisi diri yang mau diubah “Malas” di tangan sebelah kiri, pada saat tangan kiri di tepuk maka yang hadir adalah diri yang malas, kemudian meminta klien untuk menghadirkan sisi diri yang “rajin”, saat tangan sebelah kanan di tepuk maka Anda berubah menjadi diri yang rajin. Saat sudah hadir diri yang rajin, terapis memandu klien untuk memberikan ajakan, nasehat pada diri yang malas agar sama-sama mau mengerjakan tugas kuliah, pekerjaan dengan segera. Kemudian ditepuk kembali tangan sebelah kiridihadirkan sisi malasnya, untuk mendengarkan apakah berkenan untuk sama-sama memperbaiki diri jadi rajin atau ada alasan dibalik itu, jika sudah.. tepuk kembali tangan sebelah kanan untuk menghadirkan sisi rajin dan menanggapi apa jawaban dari sisi malas sambil memberikan sudut pandang apa dampak positifnya saat tugas kuliah atau pekerjaan segera dilakukan dan apa dampak negatifnya saat tugas kuliah dinanti-nantikan. Proses ini terus dilakukan berkali-kali sampai akhirnya menemukan kesepakatan yang berasal dari dirinya sendiri untuk menjadi pribadi yang “rajin” terus didengarkan.. terus dibimbing tanpa penghakiman, jika sudah sepakat untuk mengerjakan tugas, ada langkah nyata yang akan dilakukan, ajak kedua sisi untuk bersalaman sisi “malas dan rajin” sepakat ya.. mulai hari ini dan seterusnya saat ada tugas, pekerjaan kita langsung kerjakan. Langkah ke empat yaitu termination Diakhiri, dengan cara membawa klien kembali pada satu buah pintu dimana di belakang pintu tersebut ada kampus Universitas Bhakti Kencana, Kembali di tahun 2022 dengan kesadaran penuh, membawa diri yang jauh lebih tenang, penuh kesyukuran, hitung naik dari 1 sampai 10 dimana setiap hitungan menjadikan tubuhnya 5 kali jauh lebih ringan, 5 kali jauh lebih segar, 5 kali jauh lebih bersyukur, saat sampai dihitung ke sepuluh silakan buka matanya secara perlahan. Serta Langkah yang terakhir yaitu Post Hypnotic dimana terapis harus memastikan kesadaran penuh klien yang hadir, dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan, seperti “ini angka berapa? Sudah lebih tenang ya?“(Photon, 2019).

Pada Penelitian ini hipnoterapi teknik part therapy dilakukan melalui 3 sesi pertemuan dalam satu minggu. Dengan sesi awal membangun kepercayaan antar terapis dan responden serta melakukan pengkajian. Tahap ke dua sudah masuk kedalam tahapan part therapy serta membuat kesepakatan, tahap ketiga adalah evaluasi dari kemajuan atau perkembangan responden itu sendiri. Waktu setiap sesi atau pertemuan 3-4 jam atau situasional tergantung terhadap respon masing-masing responden. Perubahan perilaku ataupun sikap terhadap sesuatu (prokrastinasi akademik) membutuhkan waktu, upaya dan motivasi dari yang bersangkutan (mahasiswa). Penyebab mahasiswa tingkat akhir melakukan prokrastinasi akademik yaitu karena bingung, malas, sulit menghubungi dosen, dan materi perbaikan yang sulit di temukan. Secara kategori terdapat perubahan yang kurang signifikan terhadap skala prokrastinasi, tetapi secara numerik terdapat perubahan yang signifikan. Perubahan yang signifikan terlihat dari kesadaran dan motivasi yang besar dari individu untuk berubah ke arah yang lebih baik, selain itu faktor lain yang mempengaruhi yaitu dukungan lingkungan baik keluarga maupun pertemanan.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Prokrastinasi akademik adalah salah satu tindakan menunda-nunda dalam penyelesaian tugas, khususnya tugas akademik yang dapat memberikan dampak penyelesaian akademik dalam hal ini yaitu tugas akhir. Salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan untuk penanggulangan prokrastinasi akademik yaitu hipnoterapi teknik part therapy.

### **Saran**

Program studi dapat mengaplikasikan teknik ini untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan mencegah terjadinya dampak negative dari prokrastinasi akademik tersebut.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan support baik morilmaupun materil sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Batubara, J. And Asriatuzzekya (2017) 'Contribution Locus Of Control And Self Esteem To Student Academic Procrastination', *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), Pp. 54–62. Available At: [Http://Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id/Index.Php/Bk/Article/View/797](http://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/797) .
- Becker, F. G. Et Al. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan.
- Boysan, M. And Kiral, E. (2016) 'An Investigation Into The Interactions Between Positive And Negative Aspects Of Personality, Perfectionism, Coping, And Locus Of Control: A Latent Profile Analysis', *Sleep And Hypnosis*, 18(2), Pp. 53–64. Doi: 10.5350/Sleep.Hypn.2016.18.0116.
- Gintulangi, I. (2014) 'Hubungan Persepsi Mahasiswa Terhadap Harapan Orangtua Dalam Penyelesaian Studi S1 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), Pp. 134–139.
- Huda, A. N. (2017) 'Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Hypnotherapy Untuk Meningkatkan Leadership Skill Pengurus Pondok Pesantren Nurut Taqwa Bondowoso.', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Pp. 23–57. Available At: [Http://Jurnalfdk.Uinsby.Ac.Id/Index.Php/Jbki/Article/View/416%0Ahttp://Jurnalfdk.Uinsby.Ac.Id/Index.Php/Jbki/Article/Download/416/346](http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/416%0Ahttp://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/download/416/346).
- Jamila (2020) 'Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa', *Jurnal Edutech*, 6(2), Pp. 257–261.
- Janna, N. M. And Herianto (2021) 'Artikel Statistik Yang Benar', (18210047).
- Khotimah, R., Radjah, C. And Handarini, D. (2016) 'Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), Pp. 60–67. Doi: 10.17977/Um001v1i22016p060



- Lestari, R. A. (2014) 'Pengaruh Kepemimpinan Partisipatif Dan Komitmen Organisasi Terhadap Efektifitas Implementasi Rencana Strategik Pada Madrasah Aliyah Di Kabupaten Sukabumi', Universitas Pendidikan Indonesia, Pp. 1–25.
- Mccloskey, J. And Scielzo, S. A. (2015) 'Finally!: The Development And Validation Of The Academic Procrastination Scale', Manuscript Submitted For Publication, (March), Pp. 1–38. AvailableAt: <https://www.researchgate.net/publication/273259879> .
- Nafeesa, N. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah', *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal Of Social And Cultural Anthropology)*, 4(1), P. 53. Doi: 10.24114/antro.v4i1.9884 .
- Papilaya, J. O. And Huliselan, N. (2016) 'Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), P. 56. Doi: 10.14710/jpu.15.1.56-63.
- Universitas Bhakti Kencana. (2019). *Panduan Penulisan Tugas Akhir*. Bandung ; Pusat Pengembangan Kurikulum dan Evaluasi Akademik Universitas Bhakti Kencana

