

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT PROKRASTINASI DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

Larasati M. Soetrisno, Nurul Wardhani, Ahmad Gimmy

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Solution-focused Brief Therapy* (SFBT) dalam menurunkan tingkat prokrastinasi dalam mengerjakan Skripsi pada mahasiswa Program Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dilakukan oleh mahasiswa terkait kewajiban akademis, salah satunya menyelesaikan mata kuliah Skripsi. Mahasiswa memperlihatkan perilaku menunda karena menganggap Skripsi sebagai tugas yang tidak menarik dan tidak menyenangkan. Persepsi negatif terhadap Skripsi menyebabkan mahasiswa merasakan emosi yang tidak menyenangkan, sehingga menimbulkan perilaku menunda. SFBT merupakan salah satu teknik intervensi yang efektif untuk mengurangi persepsi dan emosi negatif terhadap Skripsi, sehingga mahasiswa lebih fokus pada langkah konkrit yang akan dilakukan.

Penelitian ini menggunakan *Mixed Method Convergent Parallel Design* dan melibatkan lima partisipan yang diperoleh dengan teknik *Purposive Criterion Sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) untuk mengukur tingkat prokrastinasi, serta wawancara dan observasi untuk memperoleh data kualitatif. SFBT dilakukan sebanyak lima sesi dengan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis *Wilcoxon Match Pairs* dan analisis deskriptif untuk membahas dinamika setiap partisipan terkait persepsi dan emosi terhadap Skripsi, serta perilaku prokrastinasi yang dilakukan.

Secara kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa SFBT efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi mahasiswa dalam menyusun Skripsi ($p < 0.05$). Hal ini didukung oleh data kualitatif, dimana dari hasil wawancara dan observasi terlihat bahwa perilaku prokrastinasi, persepsi negatif, dan emosi yang tidak menyenangkan terkait Skripsi berkurang setelah diberikan intervensi SFBT. Keberhasilan partisipan mengurangi prokrastinasi membangun rasa percaya diri sehingga mereka dapat lebih mengontrol persepsi dan emosi negatif menjadi lebih positif dan proporsional.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, skripsi, *Solution-focused Brief Therapy* (SFBT), *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS)

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) TO REDUCE PROCRASTINATION LEVELS IN COMPLETING THESIS

Larasati M. Soetrisno, Nurul Wardhani, Ahmad Gimmy

This study aims to determine the effectiveness of Solution-focused Brief Therapy (SFBT) to reduce Thesis procrastination levels on undergraduate students at Faculty of Psychology Universitas Padjadjaran. Academic procrastination is postponing behavior performed by students, regarding academic obligation, which one of them is Thesis. Students are showing postponing behavior because they think Thesis is an uninteresting and unpleasant task. Negative perception toward Thesis causes students to feel unpleasant emotion and produce procrastination behavior. SFBT is one of the intervention techniques that effective to reduce negative perception and emotion toward Thesis, therefore students are able to be more focus on concrete steps they will do.

This research uses Mixed Method Convergent Parallel Design and involving five participants, which obtained by Purposive Criterion Sampling technique. Data obtained by using Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) to measure the procrastination levels, as well as interview and observation to obtain the qualitative data. SFBT is conducted in five sessions with two times measurement, before and after the intervention is given. The data is analyzed by using Wilcoxon Match Pairs Test and descriptive analysis to discuss the dynamic of each participant, regarding their perception and emotion toward Thesis and the procrastination behavior.

Quantitatively, the result shows that SFBT is effective to reduce the procrastination levels of undergraduate students in completing Thesis ($p < 0.05$). This is supported by the qualitative data, which the interview and observation result shows that procrastination behavior, negative perception, and unpleasant emotion toward Thesis is reducing after SFBT is given. The success of undergraduate students in preventing procrastination builds self-confidence, so they can control the negative perception and emotion to be more positive and proportional.

Keywords: academic procrastination, thesis, Solution-focused Brief Therapy (SFBT), Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)