

**PENGARUH *RATIONAL STAGE DIRECTED*
HYPNOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN SIKAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



Diajukan Oleh :
Munifah Tagintina, S.Psi
T 100 090 119

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

**PENGARUH *RATIONAL STAGE DIRECTED*
HYPNOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN SIKAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh :
Munifah Tagintina, S.Psi
T 100 090 119**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

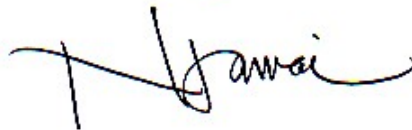
**PENGARUH *RATIONAL STAGE DIRECTED HYPNOTHERAPY* UNTUK
MENURUNKAN SIKAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

Yang diajukan oleh :
Munifah Tagintina, S.Psi
T 100 090 119

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Surakarta, 2013

Menyetujui
Pembimbing Utama



(Dr. Nisa Rachmah NA, MSi)

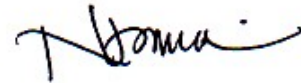
**PENGARUH *RATIONAL STAGE DIRECTED HYPNOTHERAPY* UNTUK
MENURUNKAN SIKAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

Yang diajukan oleh :
Munifah Tagintina, S.Psi
T 100 090 119

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

(Dr. Nisa Rachmah NA, M.Si)



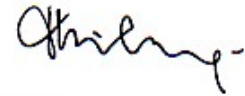
Penguji pendamping I

(Nanik Prihartanti, M.Si, Psi)



Penguji pendamping II

(Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M. Psi)



Surakarta, November 2013
Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi

NIK : 838

Ketua
Magister Profesi Psikologi

Usmi Karyani, S.Psi, M.Si, Psi

NIK : 659

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Munifah Tagintina, S.Psi
NIM : T 100 090 119
Program Studi : Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Jurusan : Psikologi Klinis
Judul : **PENGARUH *RATIONAL STAGE DIRECTED HYPNOTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN SIKAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Menyatakan bahwa ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil dari jasa pembuatan tesis. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 21 Februari 2013

Yang Menyatakan,



Munifah Tagintina, S. Psi

MOTTO


Sesungguhnya disamping kesukaran ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (mengerjakan suatu pekerjaan), maka bersusah payahlah (mengerjakan yang lain)
(Q.S Al-Insyirah: 6-7)

Tuntutlah ilmu karena ilmu itu adalah ibadah, mempelajarinya adalah tasbih, mencarinya adalah jihad, mengajarkannya kepada orang lain yang tidak mengetahui adalah shadaqah. Ilmu adalah teman dekat dalam kesendirian dan sahabat dalam kesunyian
(Muadz bin Jabal RA)


Don't afraid to be fragile cause with that we can learn to survive, Don't be afraid to falling down cause with that we can learn to never give up at our life
(Penulis)

PERSEMBAHAN

*Dengan segala kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini
teruntuk;*

 *Papa dan Mama tercinta yang senantiasa mendo'akan, membimbing dan
memberi kasih sayang yang tiada batas*

 *Kakak-kakak penulis yang selalu memberi dukungan*

 *Mbak Sari yang tiada henti mengalirkan motivasi dan sayangnya juga
senantiasa memberikan penulis inspirasi untuk menjadi orang yang lebih
baik*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrokhium

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbilalamin, segala puji dan syukur atas segala rahmat dan hidayah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan petunjuk dan ridhonya dalam setiap langkah kehidupan.

Bantuan, dorongan, bimbingan dan semangat dari berbagai pihak merupakan motivasi terbesar bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terimakasih kepada :

1. **Ibu Usmi Karyani, S. Psi, MSi, Psi**, selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis dalam kelancaran penelitian.
2. **Ibu Dr. Nisa Rachmah NA, MSi**, selaku pembimbing tesis atas waktu dan tenaga yang disediakan disela-sela kesibukan, serta saran, kritik, serta motivasinya hingga terselesaikannya tesis ini.
3. **Ibu Setia Asyanti, S. Psi, MSi**, selaku pembimbing akademik atas waktu dan tenaga yang disediakan disela-sela kesibukan, kesabaran, saran serta kritik selama penulis menempuh studi di Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

4. **Bapak Susatyo Yuwono, S. Psi, MSi**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis dalam kelancaran penelitian dengan memberikan surat ijin penelitian.
5. **Pak Ngatno, Untari dan Sogi** yang telah memberi pelayanan serta kemudahan hingga terselesaikannya tesis ini. Meski kadang bantuan itu tidak tampak tetapi rasa terima kasih pun sebenarnya tak cukup untuk membalasnya.
6. **Mama dan Papa** yang tiada pernah lelah berjuang untuk menyediakan segala fasilitas, do'a dan cinta agar penulis dapat menyelesaikan karya ini tanpa keluhan. Kalian adalah motivator terbaik dalam hidupku.
7. **Kakak-kakak dan Keponakan** terkasih yang memberikan kasih sayang tulus tanpa syarat, *thanks udah ditelfon terus tiap hari. I Miss you all.*
8. **Mbak Sari** yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, tempat berbagi keluh kesah dan motivator bagi penulis agar menjadi orang yang lebih baik.
9. **Sahabat2 tercinta**: Deni, Anggre, *MyBro* Mas Jay & Mas Topik, Rini, Tita serta Mbak Ira. Terimakasih atas persahabatan, kebersamaan dan keceriaan yang begitu indah dan tak terlupa.
10. **Semua teman-teman angkatan 7**: Mbak Pipit, Fifi, Mas Azis, terima kasih atas dukungan dan kebersamaan kita selama ini.

11. Semua pihak yang telah terlibat dari awal sampai akhir penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiil, semoga budi baik dan keikhlasan yang telah diberikan pada penulis mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa tidak mudah menyampaikan susunan kalimat yang sempurna. Oleh karena itu tanggapan baik berupa saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Besar harapan penulis semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membutuhkan, amin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Surakarta, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAKSI.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11

BAB II	TINJUAN PUSTAKA	13
	A. Prokrastinasi Akademik	13
	1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	13
	2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	17
	3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	19
	4. Tipe-tipe Prokrastinasi Akademik	21
	5. Akibat Prokrastinasi Akademik	23
	6. Pendekatan Teori Psikologi dalam Prokrastinasi Akademik	26
	B. <i>Rational Stage Directed Hypnotherapy (RSDH)</i>	29
	1. Sejarah dan Perkembangan RSDH	29
	2. Pengertian RSDH	31
	3. Tahap-tahap dalam RSDH	34
	C. Pengaruh RSDH Untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa	36
	D. Kerangka Berpikir	43
	E. Hipotesis	45
BAB III	METODE PENELITIAN	46
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	46
	B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
	1. Prokrastinasi Akademik	46
	2. <i>Rational Stage Directed Hypnotherapy</i>	47
	C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel	47
	D. Desain Penelitian	48

E. Metode Pengumpulan Data	49
1. <i>Procrastination Assesment Scale for Students (PASS)</i>	49
2. Wawancara.....	51
3. Observasi.....	51
G. Prosedur Penelitian	53
1. Tahap Persiapan	53
2. Tahap Pelaksanaan.....	57
H. Penyusunan Rancangan Modul RSDH	60
I. Metode Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Orientasi Kancan	66
B. Persiapan Penelitian	67
1. Uji Coba Skala PASS.....	67
2. Pelaksanaan <i>Pre-test</i> Skala PASS.....	68
3. Pelaksanaan Hipnoterapi RSDH.....	69
C. Hasil Penelitian	78
1. Hasil Uji Statistik	78
2. Pembahasan Kelompok Eksperimen.....	81
3. Pembahasan Kelompok Kontrol.....	84
4. Analisis Hasil Performane Responden Penelitian (Kelompok Eksperimen)	86
D. Analisis Individual	87
1. Responden MNL.....	88

2. Responden NH.....	90
3. Responden CF.....	91
4. Responden MN	93
5. Responden AN.....	95
6. Responden HP.....	96
7. Responden SAP	98
8. Responden W.....	100
E. Pembahasan Hasil Penelitian	102
F. Keterbatasan Penelitian.....	110
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa yang Menempuh Studi Lebih dari 5 Tahun dan Melakukan Registrasi	4
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Aitem PASS.....	51
Tabel 3. Guide Wawancara.....	53
Tabel 4. Hasil Uji Coba PASS	57
Tabel 5. Rancangan Ujicoba Modul Hipnoterapi Tehnik RSDH	61
Tabel 6. Skor <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	68
Tabel 7. Skor <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	69
Tabel 8. Hasil Ujicoba Modul Hipnoterapi Tehnik RSDH.....	70
Tabel 9. Hasil Analisis Uji-t Kelompok Eksperimen.....	79
Tabel 10. Hasil Analisis Uji-t Kelompok Kontrol.....	80
Tabel 11. Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> Kelompok Eksperimen	81
Tabel 12. Hasil <i>Gainscore</i> Kelompok Eksperimen.....	82
Tabel 13. Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> Kelompok Kontrol.....	84
Tabel 14. Hasil <i>Gainscore</i> Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 15. Hasil <i>Performance</i> Responden Penelitian.....	86
Tabel 16. Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> Kelompok Eksperimen.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Psikologis Hipnoterapi Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa.	40
Gambar 2. Bagan Kerangka Penelitian	44
Gambar 3. Bagan Pelaksanaan Penelitian.....	59
Gambar 4. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	81
Gambar 5. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Kelompok Eksperimen.....	83
Gambar 6. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Kelompok Kontrol.....	85
Gambar 7. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden MNL	89
Gambar 8. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden NH	91
Gambar 9. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden CF.....	92
Gambar 10. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden MN	94
Gambar 11. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden AN.....	96
Gambar 12. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden HP.....	98
Gambar 13. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden SAP.....	99
Gambar 14. Grafik Skor <i>Pre-Post-Follow</i> Responden W.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas	122
Surat Keterangan Telah Penelitian	124
Surat ijin BAA.....	126
<i>Informed Consent</i>	129
Lembar Evaluasi Tritmen.....	131
Lembar Identitas Partisipan.....	135
Lembar Validasi Modul dari Praktisi Terapis	138
Lembar Validasi Modul dari Terapis	140
Curriculum Vitae Terapis	141
Lembar Observasi Performance	143
Skala Penundaan Siswa.....	147
Surat Pernyataan dari <i>Professional Judgement</i>	156
Hasil Analisis Data Penelitian.....	158
Dokumentasi	166
Hasil Wawancara Informal	173

ABSTRAKSI

PENGARUH *RATIONAL STAGE DIRECTED HYPNOTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN SIKAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Munifah Tagintina
Nisa Rachmah Nur Anganthi

Program Magister Profesi Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penyusunan skripsi seringkali merupakan momok bagi mahasiswa karena merupakan syarat kelulusan dan proses penyusunannya tidak mudah. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa akhirnya seringkali menunda, bahkan menghindari tugas menyusun skripsi. Penundaan mengerjakan skripsi tersebut dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam hal ini terkait dengan penundaan pengerjaan skripsi pada mahasiswa.

Responden dalam penelitian ini berjumlah delapan orang ($N = 16$) yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah delapan orang dan kelompok kontrol yang berjumlah delapan orang. Penelitian ini menggunakan intervensi *Rational Stage Directed Hypnotherapy* yang diaplikasikan pada kelompok eksperimen. Perhitungan analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis non parametrik *Paired Sample Test* dan *Wilcoxon Signed Rank*. Perbandingan hasil skor antara waktu pengukuran *pre test*, *post test* dan *follow-up* pada masing-masing kelompok dianalisa dengan uji *t*. Perbandingan hasil pada setiap kelompok dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank*. Alat ukur prokrastinasi akademik menggunakan *Procrastination Assesment Scale for Student (PASS)*.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji-t, *pretest-post test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t = 4,844$; $\text{Sig (p)} = 0,002$; $p < 0,01$. Berarti ada perbedaan yang sangat signifikan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi intervensi. Kemudian Uji-t dilakukan untuk *pretest-follow up* diperoleh nilai $t = 5,970$; $\text{Sig (p)} = 0,001$; $p < 0,01$. Berarti ada perbedaan yang sangat signifikan tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberi intervensi dan saat *follow up* dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa *Rational Stage Directed Hypnotherapy* dapat menurunkan sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik , Rational Stage Directed Hypnotherapy