

IMPLEMENTASI *FIVE FINGER HYPNOSIS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN LAPORAN AKHIR

Iis Solihah Nurazizah, Heni Purnama

Abstrak

Latar Belakang: Prokrastinasi adalah tindakan menunda untuk melakukan suatu kegiatan, tugas, atau pekerjaan, dengan melakukan aktivitas lain. Prokrastinasi banyak dilakukan seseorang seperti mahasiswa yang sedang menyusun laporan akhir. Jenis prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik, karena prokrastinasi ini merupakan bentuk penundaan atau penghindaran tugas formal yang berkaitan dengan akademik. Dampak dari prokrastinasi yaitu dampak psikis berupa emosi negatif seperti, ansietas, stress, tegang, rendah diri, merasa telah melakukan kecurangan, bahkan depresi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu *five finger hypnosis* untuk menurunkan skor prokrastinasi. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pelaksanaan *five finger hypnosis* terhadap skor prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun laporan akhir. Metode penelitian dengan desain studi kasus deskriptif dimana metode penelitian yang dilakukan yakni mendeskripsikan mengenai implementasi *five finger hypnosis* terhadap prokrastinasi mahasiswa. Kriteria inklusi mahasiswa yang terlambat melakukan ujian proposal tugas akhir (melewati batas *timeline*), bersedia mengikutipenelitian. Jumlah subjek studi kasus 3 mahasiswa prokrastinasi dengan instrument penelitian lembar SOP, dan lembar skala pengukuran prokrastinasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *five finger hypnosis* dapat menurunkan skor prokrastinasi, dengan faktor pendukung dari responden adalah kooperatif dan intervensi yang dilakukan dapat mengurangi skor prokrastinasi. Kesimpulan: Terdapat penurunan skor prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun laporan akhir setelah dilakukan *five finger hypnosis*. Saran: Diharapkan kepada institusi pendidikan menjadikan bagian intervensi untuk mengurangi skor prokrastinasi pada mahasiswa dengan prokrastinasi

Kata kunci: *Five Finger Hypnosis*, Prokrastinasi Akademik.