



Pedekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Lais

Wahyuni Islamiyah¹, Ramtia Darma Putri², Syska Purnama Sari³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Palembang

e-mail: wahyuniislamiyah02@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi saat ini memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dimaksud adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa dan keefektifan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk Eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah kelas VII.1 sebanyak 15 siswa SMP Negeri 1 Lais, Musi Banyuasin Tahun Ajaran 2021/2022, yang memiliki kategori sedang pada skor prokrastinasi akademik. Analisis data yang digunakan adalah dengan *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan aplikasi SPSS 16.

Kata Kunci: *Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy, Prokrastinasi Akademik siswa*

Abstract

The development of technology today has a large positive and negative impact on human life. One of the negative impacts is the increasing tendency of students to procrastinate by doing less useful activities outside of academic activities. This phenomenon is indicated by the habits of students who spend hours watching television, accessing social networks, playing online games, and accessing adult sites before they study. The purpose of this study was to determine the level of student academic procrastination and the effectiveness of the rational emotive behavior therapy approach in reducing academic procrastination. This type of research is a quantitative research in the form of an experiment with a research design of *One Group Pretest-Posttest*. Determination of research subjects using *purposive sampling*. The subjects of this study were class VII.1 as many as 15 students of SMP Negeri 1 Lais, Musi Banyuasin for the Academic Year 2021/2022, who had a moderate category on academic procrastination scores. The data analysis used was the Wilcoxon signed rank test with the help of the SPSS 16 application.

Keywords: *Rational Emotive Behaviour Therapy Approach, Student Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah dihadapkan pada berbagai tekanan, berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Pendapat R.J. Simonson (dalam, Gerald, 2011) ketika anak muda tidak mampu mengatasi sumber penyebab stress secara adaptif, yang akan berkembang kemudian adalah patologi. Hal ini berkaitan dengan penelitian, Rahardjo, Juneman, Setiani (2013) yang menyatakan bahwa salah satu di antara kecemasan dan stress telah memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan prokrastinasi akademik, apalagi kombinasi dari keduanya yang menambahkan efek lebih kuat untuk melakukan prokrastinasi.

Saat ini, teknologi berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dimaksud adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat dari pada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.

Fenomena penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu seperti disebutkan di atas dikenal dengan prokrastinasi. Menurut Knaus (2010) Procrastination berasal dari bahasa latin "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok. Salah satu persamaan kata prokrastinasi ialah "cunctation" yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain. Knaus (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai: "an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It's a process that has probable consequences".

Berdasarkan hasil penelitian (Utaminingsih & Setyabudi, 2012) di salah satu Sekolah Menengah Atas Kota Tangerang menunjukkan bahwa 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah. Lalu penelitian (Saputra, 2015) menunjukkan bahwa 7,1% siswa termasuk prokrastinasi akademik kategori tinggi, 79,8% tergolong sedang, dan sisanya 13,1% tergolong rendah. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputra dkk, 2017) menunjukkan 17,2% siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 5,7% sisanya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Hal ini berarti bahwa prokrastinasi akademik telah terjadi sejak lama, bahkan sebelum adanya masa pandemi Covid-19 dan semakin menjadi permasalahan saat melaksanakan pembelajaran secara daring seperti saat ini.

Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri serta hasil yang kurang optimal. serta lemahnya prestasi siswa. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah.

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar social, Oktora (2017). Sedangkan dalam Seplyana (2019), pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Albert Ellis tahun 1955, mengemukakan bahwa pendekatan REBT di laksanakan dengan aktivitas utama dan dengan satu maksud utama, yaitu membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Terdapat dua teknik yang dapat digunakan dalam melakukan konseling dengan pendekatan REBT ini, teknik yang pertama adalah teknik model ABCDEF dan teknik *Rational Emotive Imagery* atau REI. Teknik model ABCDE adalah suatu teknik yang cara mengaplikasikannya dengan memunculkan suatu peristiwa pengaktif (A) dalam diri konseli kemudian dari itu konseli harus membangun *belief* (B) yang bersifat irasional ataupun rasional dari *belief* tersebut selanjutnya konseli mengakses konsekuensi (C) dilanjutkan dengan *dispute* atau pertentangan (D) antara kelogisan yang dimilikinya. Tahap selanjutnya konseli harus mengakses efek (E) yang ditimbulkan dari irrational *belief* pada konseli.

Oleh karena itu, konselor harus melakukan upaya dalam memimalisir Prokrastinasi agar siswa mampu mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa masalah penundaan tugas yang dilakukan oleh siswa merupakan masalah yang kompleks yang membutuhkan suatu penanganan khusus dari pihak sekolah untuk memberi layanan berupa Konseling agar siswa dapat menurunkan tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa. Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk membantu mengatasi prokrastinasi pada peserta didik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan adanya Pendekatan REBT sebagai alternatif metode yang dapat mengaktifkan siswa dengan merangsang siswa agar berani mengemukakan pendapat, menganalisa diri, meningkatkan kesadaran diri untuk mengerjakan tugas-tugas akademik memecahkan masalah dan merangsang

aktivitas dan kreativitas belajar siswa. Pendekatan REBT yang diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena pendekatan ini sesuai dengan masalah yang di alami dan dampak negatifnya, sehingga menjadi upaya penyadaran bagi siswa yang bersangkutan.

METODE

Menurut Sugiyono (2013:2), Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Menurut Darmadi (2013:153), Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Rancangan eksperimen yaitu rancangan eksperimen model Quasi Eksperimen, dengan desain penelitian one group pre-test post-test yaitu peneliti mengamati langsung terhadap satu kelompok subjek dengan kondisi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga setiap subjek merupakan kelas control bagi dirinya sendiri. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018:85) sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (karakteristik).

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yang dianalisis dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan *SPSS 16*. Pengujian dilakukan dengan cara mencari tahu selisih skor antara *pretest* dan *posttest* pada subjek eksperimen. Kemudian selisih skor tersebut dibandingkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji *Wilcoxon* berfungsi untuk menguji perbedaan antara data berpasangan, menguji komparasi antara yaitu dengan menganalisis hasil- hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah terdapat perbedaan atau tidak. Yaitu data yang dimaksud adalah data *pre-test* dan data *post- test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Puswanti (2014:14) yang di maksud dengan prokrastinasi akademik adalah kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan yang merupakan suatu perilaku yang tidak efektif dalam penggunaan waktu. Menunda-nunda Pekerjaan dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan seperti menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Menurut *Erfan Ramadhani, Ramtia Darma Putri, dan Vella Auliya Istiqoma* (2018:377) prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efektif dan efisien dalam memanfaatkan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu tindakan atau menunda tugas yang ingin dikerjakan sampai waktu berikutnya, sehingga perilaku tersebut dapat menghambat kesuksesan akademik individu itu sendiri. Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik adalah siswa yang memiliki etos kerja yang rendah karena siswa tidak memiliki

kemampuan mengontrol diri dari hal-hal yang dapat membuat siswa menunda tugas (Utomo, 2010).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lais Kabupaten Musi Banyuasin, penelitian dilaksanakan tanggal 12 Juli 2022 Sampai dengan tanggal 29 Juli 2022 dengan menyebarkan skala likert prokrastinasi akademik pada 15 siswa. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan skala dan dibimbing oleh guru di SMP Negeri 1 Lais di kelas VIII.1, penjelasan mengenai cara pengisian skala dilakukan oleh peneliti dan juga mengawasi berlangsungnya pengisian skala.

1. Hasil *Pre-test*

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi Prokrastinasi Akademik peserta didik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* dilakukan pada 15 siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Lais. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh kategori skor skala tingkat prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori tingkat prokrastinasi akademik siswa (*posttest*)

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 67$	Tinggi	0	0
$64 < X = 67$	Sedang	5	33,3%
$X < 64$	Rendah	10	66,7%
Total		15	100%

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan frekuensi dan persentase tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Lais sesudah melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* sebagian besar tergolong dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa ketika dihadapkan dengan tugas sekolah mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas tanpa mengulur-ulur waktu dan mampu mengutamakan tugas sehingga dalam pengumpulan tugas dengan tepat waktu yang telah ditentukan guru.

Dari hasil pre-test kelas VII siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang sedang yang selanjutnya diberi perlakuan yaitu bimbingan kelompok Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Pemberian bimbingan kelompok ini bertujuan untuk mengurangi masalah prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa dengan harapan siswa dapat menerapkan ketarampilan berpikir rasional terhadap segala sesuatu yang terjadi pada dirinya sehingga siswa menjadi individu yang mandiri dengan memahami keadaan dirinya dan berusaha mengembangkan segala potensi yang dimilikinya.

2. Hasil *Posttest*

Setelah semua treatment berhasil dilaksanakan, selanjutnya peneliti melakukan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada 15 siswa dalam bimbingan kelompok dengan Pendekatan REBT.

Tabel 2. Kategori tingkat prokrastinasi akademik siswa (*posttest*)

Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 67$	Tinggi	0	0
$64 < X = 67$	Sedang	5	33,3%
$X < 64$	Rendah	10	66,7%
Total		15	100%

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan frekuensi dan persentase tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Lais sesudah melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* sebagian besar tergolong dalam kategori rendah Hal ini menunjukkan siswa ketika dihadapkan dengan tugas sekolah mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas tanpa mengulur-ulur waktu dan mampu mengutamakan tugas sehingga dalam pengumpulan tugas dengan tepat waktu yang telah ditentukan guru.

3. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil yang cukup baik yaitu adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada subjek. Adapun perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik

No	Sampel	Skor Pre-test	Skor Posttest	Selisih
1	X1	88	63	25
2	X2	88	63	25
3	X3	91	67	24
4	X4	87	63	24
5	X5	87	66	21
6	X6	93	63	30
7	X7	95	62	33
8	X8	87	63	24
9	X9	97	63	34
10	X10	88	63	25
11	X11	88	63	25
12	X12	87	66	21
13	X13	87	61	26
14	X14	88	67	21
15	X15	90	67	23
Rata-rata		89.4	64.0	25,4

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah dilakukannya treatment yang ditunjukkan dengan

turunnya rata-rata skor dari 89,4 menjadi 64,0 yaitu turun dari kategori sedang menjadi rendah.

Setelah dilakukan *post test* maka diperoleh skor *post-test* kemudian dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Hasil *pre test* dan *post test* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS 16, dan didapatkan hasil *wilcoxon signed rank test* sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Z Test Statistics

Test Statistics^b

	Posttest - Pre-test
Z	-3.420 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pada tabel test statistics di dapat nilai Z hitung adalah -3,420 Sedangkan nilai Z tabel yang diperoleh dari tabel Z dengan Alpha 5% Atau 0,05 nilainya sekitar 0,361 sedangkan pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed) ,001. Karena Z hitung > Z tabel yaitu -3,420 > 0,361 atau nilai sig. ,001 < 0,05, artinya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Lais.

Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas, benci, takut, rasa bersalah dan marah yang mengakibatkan individu berpikir irrasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu, (Faizah, 2018). Sedangkan dalam Thahir (2016), tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.

Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dilaksanakan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Lais, Kabupaten Musi Banyuasin. Dalam pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* ini ada 5 tahapan yaitu: (1) *Activating Event*, Pada tahap ini peneliti menunjukkan kepada siswa tentang pikiran irasionalnya terkait prokrastinasi akademik. Tahap ini siswa mencoba memahami tentang pikiran yang negatif terkait prokratinasi akademik. (2) *Belief*, pada tahap ini peneliti menganalisis pola pikir pada siswa terhadap prokrastinasi akademik yang bertujuan untuk mendorong siswa merencanakan hal-hal untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Tahap ini siswa mencoba merencanakan hal-hal yang positif dalam menghadapi prokrastinasi akademik. (3) *Consequence*, pada tahap ini Membangun dan menggulangi pikiran irasional siswa terkait prokrastinasi

akademik, pada tahap ini peneliti membantu siswa untuk merubah pola pikir irasional yang telah menjadi kebiasaan dalam dirinya, menjadi pola pikir yang rasional agar siswa dapat mengubah kebiasaan buruknya. Tahap ini siswa bisa mengubah kebiasaan yang negatif terhadap pola pikirnya agar bisa menjadi pola pikir yang negative terkait prokrastinasi akademik. (4) *Disputing*, tahap evaluasi diri dan mengoreksi kesalahan, pada tahap ini Peneliti membantu siswa untuk mempertimbangkan semua pemikiran tidak logisnya pada prokrastinasi akademik. Tahap ini siswa dapat mengembangkan konsep rasionalnya sehingga menumbuhkan perilaku baru yang lebih baik. (5) *Effect*, dalam tahap ini peneliti memberikan contoh kepada siswa untuk memberikan *reward* kepada dirinya sendiri dengan menggunakan pujian dan kata-kata motivasi. Tahap ini siswa memberikan semangat pada dirinya sendiri sehingga siswa bisa lebih semangat lagi dalam melakukan hal-hal yang positif.

Beberapa penelitian yang mengkaji penanganan masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui pendekatan REBT pernah dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Dryden (2012) menjelaskan bahwa dalam pendekatan REBT ketika menangani masalah penundaan seseorang, konselor perlu membantu klien untuk mengidentifikasi keyakinan, emosi dan perilaku yang tidak sehat melalui pemetaan pikiran. REBT berpendapat bahwa orang tidak menunda-nunda karena mereka mengantisipasi untuk menghadapi ancaman, kegagalan, dan kehabisan tenggat waktu. Sebaliknya mereka menunda-nunda karena mereka memegang keyakinan irasional yang mendukung untuk melakukan penundaan. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Neenan (2008) menunjukkan bahwa melalui model ABCDE dalam pendekatan REBT dapat menanggulangi masalah penundaan. Dari perspektif REBT yang mendasari berbagai gaya penundaan adalah ditemukannya gangguan ego (keyakinan irasional) dan gangguan emosional. Keyakinan irasional berkaitan dengan tuntutan untuk memaksakan pada diri kita sendiri dan pikiran negatif ketika kita gagal. Gangguan emosional seperti meningkatnya kecemasan dan perasaan gelisah. Klien dapat memiliki kedua jenis keyakinan yang mendasari penundaan mereka, misalnya perfeksionis, takut gagal, dan perasaan gelisah.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa di lihat dari hasil skor prokrastinasi akademik siswa pada saat *pre-test* yang sedang kemudian setelah dilakukan treatment berada pada kategori rendah, kemudian setelah peneliti bertanya kembali kepada siswa tentang keadaan prokrastinasi akademik siswa, siswa menyatakan bahwa mereka bisa mengubah pola pikir yang lebih positif. Data yang diperoleh rata-rata *pretest* 89,4 dan skor rata-rata *posttest* 64,0 dengan hasil Z hitung -3,420 dan Z tabel 0,361. Berdasarkan kajian penelitian yang relevan diatas, menunjukkan bahwa hasil penelitian ini berpendapat bahwa H_a diterima. Dengan demikian bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lais dapat diterima secara signifikan.

KESIMPULAN

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* dikatakan cukup efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Lais kelas VII. Dilihat dari hasil skor prokrastinasi akademik siswa pada saat *pre-test* dengan kategori (sedang) kemudian setelah dilakukan treatment berada pada kategori (rendah), kemudian setelah peneliti bertanya kembali kepada siswa tentang keadaan prokrastinasi akademik siswa, siswa menyatakan bahwa mereka bisa mengubah pola pikir yang lebih positif.

Berdasarkan kajian penelitian yang relevan diatas, menunjukkan bahwa hasil penelitian ini berpendapat bahwa H_0 diterima. dengan demikian bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 1 Lais dapat diterima secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dryden, Windy. 2012. "Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 30(4). Diambil dari <https://research.gold.ac.uk>.
- Faizah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*.
- Gerald, dkk 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahardjo, Juneman, Setiani. 2013 Computer Anxiety, Academic Stress and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning*. 7(3): 147-152.
- Knaus, W. J. (2010). *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Neenan, Michael. 2008. "Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 26. Diambil dari <https://psycnet.apa.org/record/2008-05821-006>
- Oktora, S. W., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2017). Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt). *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(5).
- Rahardjo, Juneman, Setiani. 2013. Computer Anxiety, Academic Stress and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning*. 7(3): 147-152.
- Ramadhani, E, Putri, R. D, & Istiqomah, V.A. 2018. Efektiveness of information services to reduce student akademik procrastination in working thesis (experiment study on student of guidance and counseling Universitas PGRI Palembang). *Prosiding Seminar Nasional ABKIN*. Pekanbaru.
- Saputra. (2015). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK melalui Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dan Cognitive Defusion. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang.
- Saputra, dkk. (2017) Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Journal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (1).

- Seplyana, D. (2019). Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau. *El-Ghiroh*, 17(02), 25-43.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 191-205.
- Utaminingsih, S. S. (2012). Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1) 48-57.
- Utomo, D. (2010). Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokrastinasi akademik. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta. Diunduh dari <http://etd.eprints.ums.ac.id/10347/1/F100060039>.
- Puswanti. 2014. Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *Jurnal PSIKOPEDAGOGIA Universitas Ahmad Dahlan*, Vol 3, No 1.