

## Penerapan teknik teknik Rational Emotive Behavioral Therapy pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik = The application of Rational Wmotive Behavioral Therapy to undergraduate students who perform academic procrastination

Anindita Citra Setiarini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20330053&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Prokrastinasi merupakan masalah yang berawal dari kesulitan emosional, di mana individu enggan atau tidak tahan berhadapan dengan situasi yang dianggap aversif, yang kemudian termanifestasi dalam perilaku menunda atau menghindari tugas hingga mendekati batas waktu. Jika prokrastinasi akademis dibiarkan bertahan, maka hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi para pelakunya. Peneliti bertujuan untuk melihat efektivitas dari penerapan teknik-teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh peneliti dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian ini terdiri dari empat sesi pertemuan dan dua kali pengukuran. Desain penelitian adalah kuasi eksperimen dengan pre dan post test. Partisipan adalah tiga orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang sudah melewati masa studi normalnya, memiliki perilaku prokrastinasi tingkat tinggi berdasarkan Tuckman Procrastination Scale-16.

Dampak intervensi dilihat dari perubahan skor prokrastinasi dengan menggunakan alat ukur Tuckman Procrastination Scale-35 (TPS-35), dan perubahan intensitas emosi negatif dan pikiran irasional partisipan dengan menggunakan metode wawancara. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh, satu orang partisipan mengalami penurunan skor TPS-35, sementara satu orang lagi tidak. Berdasarkan data kualitatif yang diperoleh, kedua partisipan mengalami perubahan intensitas emosi negatif dan pikiran irasional. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik-teknik REBT yang disusun oleh peneliti tidak mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Namun demikian, intervensi ini mampu mengubah intensitas emosi negatif dan pikiran irasional kedua partisipan.

.....Procrastination is a problem that starts from emotional difficulties, in which individuals are reluctant or can not bear to deal with situations that are considered aversive, which is then manifested in the behavior of delaying tasks or avoiding to approach deadlines. If academic procrastination allowed to persist, then it can negatively impact the procrastinators. The aim of this research is to measure the impact of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) techniques, which was developed by researcher, in overcoming academic procrastination. The study consisted of four sessions and two measurements. The research design is quasi-experimental with pre and post test. The participants are three undergraduate students of the Faculty of Psychology at University of Indonesia who have passed their normal study time, have high levels of procrastination behavior measured by Tuckman Procrastination Scale-16.

The impact of this intervenstion is measured by Tuckman Procrastination Scale-35 (TPS-35), and changes in the intensity of negative emotions and irrational thoughts participants are measured by using interview. Based on the quantitative data obtained, one participant experienced a decrease in score of TPS-35, while the other is not. Based on qualitative data obtained, the two participants experienced a change in the intensity of negative emotions and irrational thoughts. This study showed that REBT techniques, which was developed by researcher, unable to overcome academic procrastination behavior. However, these

intervention is able to change the intensity of negative emotions and irrational thoughts both participants.