

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 14 Desember 2022
Penulis

Putri Widya Ramadhani
NIM. 171340026

ABSTRAK

Nama: Putri Widya Ramadhani, NIM: 171340026, Judul Skripsi: **Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik** (Studi di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten). Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda yang lebih difokuskan pada aspek pengerjaan tugas-tugas akademik atau *setting* pendidikan. Secara lebih khusus, individu yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berkedudukan sebagai peserta didik, baik siswa maupun mahasiswa.

Rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini yaitu: 1) Bagaimana kondisi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten? 2) Bagaimana penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten? 3) Bagaimana hasil penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten. 2) Untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten. 3) Untuk mengetahui hasil penerapan *teknik rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten.

Metode penelitian yang peneliti gunakan merupakan penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2021 dengan jumlah responden sebanyak tiga responden.

Kesimpulan penelitian yaitu: 1) Kondisi responden yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, tidak percaya diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, memiliki tingkat kesadaran rendah, kurang dapat mengatur waktu, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, motivasi yang rendah, kelelahan, perfeksionis dan merasakan kecemasan. 2) Peneliti melakukan konseling REBT yang berfokus pada tingkah laku bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional dan gangguan emosional responden. 3) Hasil setelah dilakukan proses konseling dapat dilihat dari perubahan perilaku ketiga responden. Responden mulai berpikir rasional, menjadi lebih percaya diri, menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, memiliki motivasi belajar serta mampu mengatur waktu dengan baik.

Kata kunci: Remaja, Prokrastinasi Akademik, *Rational Emotive Behavior Therapy*.

ABSTRACT

Name: Putri Widya Ramadhani, NIM: 171340026, Thesis Title: **Application of *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* in Adolescents Experiencing Academic Procrastination** (Study in Pelawad Village, Ciruas District, Serang Regency, Banten). Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Academic procrastination is a tendency to procrastinate which is more focused on aspects of working on academic tasks or educational *settings*. More specifically, the individuals who are the focus of this research are late adolescents who are students, both students and university students.

The formulation of the problems in this study are: 1) What is the condition of academic procrastination in adolescents in Pelawad Village, Ciruas District, Serang-Banten Regency? 2) How is the application of *rational emotive behavior therapy techniques* in overcoming academic procrastination in adolescents in Pelawad Village, Ciruas District, Serang-Banten Regency? 3) What are the results of applying *rational emotive behavior therapy techniques* in overcoming academic procrastination in adolescents in Pelawad Village, Ciruas District, Serang-Banten Regency?

The objectives to be achieved in this study are: 1) To determine the condition of academic procrastination in adolescents in Pelawad Village, Ciruas District, Serang-Banten Regency. 2) To find out how to apply *rational emotive behavior therapy techniques* in overcoming academic procrastination in adolescents in Pelawad Village, Ciruas District, Serang-Banten Regency. 3) To find out the results of applying *rational emotive behavior therapy techniques* in overcoming academic procrastination in adolescents in Pelawad Village, Ciruas District, Serang-Banten Regency.

The research method that researchers use is a qualitative research. Data collection techniques using observation, interviews and documentation. This research was carried out from January to July 2021 with a total of three respondents.

The conclusions of the study are: 1) Condition of respondents who experience academic procrastination has the characteristics of delaying starting or completing assignments, lack of self-confidence, inability to concentrate, low level of awareness, lack of time management, other more enjoyable activities, delays in doing assignments, low motivation, fatigue, perfectionism and anxiety. 2) Researchers conduct REBT counseling that focuses on problematic behavior caused by irrational thoughts and emotional disturbances of respondents. 3) The results after the counseling process was carried out can be seen from the changes in the behavior of the three respondents. Respondents began to think rationally, became more confident, became more responsible individuals, had motivation to learn and were able to manage their time well.

Keywords: Adolescents, Academic Procrastination, *Rational Emotive Behavior Therapy*.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Munaqosyah	UIN SMH BANTEN
	a.n. Putri Widya Ramadhani	Di -
	NIM: 171340026	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara Putri Widya Ramadhani, NIM: 171340026 dengan judul: **Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten)**, diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan agar segera dimunaqosyahkan.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 14 Desember 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, I.c., M.Hum
NIP. 197607042000031002

Hilda Rosida, S.S. M.Pd
NIP. 198311212011012011

**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) PADA
REMAJA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK
(Studi Kasus di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten)**

Oleh:

PUTRI WIDYA RAMADHANI
171340026

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 197607042000031002

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd
NIP. 198311212011012011

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A
NIP. 197206261998031002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 197506042006041001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Putri Widya Ramadhani, NIM: 171340026, Judul Skripsi: **Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik** (Studi Kasus di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada tanggal 23 Desember 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Desember 2022

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag
NIP. 197005291996032001

Sekretaris Merangkap Anggota



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi
NIP. 199410292022032004

Anggota,

Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M
NIP. 196509111993031003

Penguji II



Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum
NIP. 199111062019031011

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 197607042000031002

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd
NIP. 198311212011012011

MOTTO

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ
أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk.”

(Q.S An-Nahl:125)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufik dan hidayahNya. Skripsi ini saya persembahkan khusus untuk kedua orang tua yang sangat saya cintai, Bapak Widodo dan Ibu Toti yang tiada hentinya mendo'akan saya, memberikan semangat serta senantiasa sabar dalam mendidik dan selalu mendukung saya dalam hal apapun. Serta untuk kakak, adik dan seluruh keluarga besar saya mengucapkan terimakasih atas kasih sayangnya.

Tidak lupa lagi teruntuk sahabat dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberi semangat dan tidak bosan mendengarkan keluh kesah sehingga saya bisa sampai di titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kita semua.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Putri Widya Ramadhani, lahir di Serang 29 Desember 1998. Penulis tinggal di Perumahan Taman Ciruas Permai RT 03 RW 04, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara dengan orang tua bernama Bapak Widodo Atmojo dan Ibu Toti Setiawati.

Jenjang pendidikan yang ditempuh oleh penulis yaitu Sekolah Dasar Negeri Taman Ciruas Permai lulus pada tahun 2011, Madrasah Diniyah Awaliyah Al-wajidul Iman lulus pada tahun 2011, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ciruas lulus pada tahun 2014 dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ciruas lulus pada tahun 2017. Setelah itu penulis melanjutkan ke Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten penulis aktif di perlombaan cabang olahraga tenis meja dan mengikuti beberapa komunitas diantaranya yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) BKI, *Community Of Counselor (COC)* dan *islamic spiritual counseling (ISC)*. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang perguruan tinggi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufik dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik”. Solawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan pada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita ke jalan yang lurus.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk orang banyak dalam menambah pengetahuan dan wawasan. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari semua pihak yang telah rela membimbing, membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
3. Bapak A.M Fahrurrozi, M.A, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

4. Bapak Ahmad Fadhil, LC., M.Hum, selaku pembimbing I dan Mrs Hilda Rosida, S.S., M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan teliti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh pendidikan perguruan tinggi UIN sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh responden yang telah rela meluangkan waktunya dan ikhlas membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan mendukung penulis demi kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis yang selalu memberi semangat selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman kelas BKI-A yang selalu mendukung satu sama lain selama perkuliahan.
10. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Serang, 14 Desember 2022

Penulis

Putri Widya Ramadhani
NIM. 171340026

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36

B.	Setting Penelitian	37
C.	Instrumen Penelitian	37
D.	Sumber Data	40
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	41
F.	Teknik Analisis Data	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.	Gambaran Umum Responden	45
B.	Kondisi Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik.....	51
C.	Proses Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik	57
D.	Hasil Proses Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik.....	83
E.	Unsur Teori A-B-C-D-E-F Pada Remaja Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik.....	86
BAB V	PENUTUP	
A.	Kesimpulan	92
B.	Saran	93
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 Karakteristik Prokrastinasi Akademik Pada Responden.....	56
TABEL 4.2 Proses Pelaksanaan Konseling Pada Responden DS	60
TABEL 4.3 Proses Pelaksanaan Konseling Pada Responden AP	67
TABEL 4.4 Proses Pelaksanaan Konseling Pada Responden R.....	76
TABEL 4.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Responden Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	85