

# **Effectiveness of Sufism Based Rational Emotional Behaviour Therapy on Academic Procrastination Behaviour of IAIN Tulungagung Students**

## **Efektivitas Terapi Rational Emotive Behaviour Berbasis Sufistik terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAIN Tulungagung**

**Arman Marwing\***

Institut Agama Islam Negeri Tulungagung  
Email: marwingarman@gmail.com

**Germino Wahyu Broto\***

Institut Agama Islam Negeri Tulungagung  
Email: massino.debro@gmail.com

### **Abstract**

This study aims to understand the impact of Sufistic-based REBT therapy in reducing the level of academic procrastination among students at IAIN Tulungagung. This research is an experimental study with a pre-test post-test design with a control group experimental design. The research subjects were 36 people were selected from undergraduate students of all faculties at IAIN Tulungagung and had high procrastination scores based on the Mc Closkey academic procrastination scale. They were appointed randomly to the experimental and control group. Participants of experimental group will received a series of session of the Sufistic-based REBT including introduction to procrastination, understanding the procrastination cycle, committing change, dismissing procrastination excuses, encouraging change, applying practical

---

\* Jl. Mayor Sujadi No.46, Kudusan, Plosokandang, Kec. Kedungwaru, Kab. Tulungagung, Jawa Timur, 66221

techniques to stop procrastination, and performing homework related to academic tasks and riyadhah (exercises) such as morning-evening dhikr, daily dhikr, fasting, sunnah prayers, praying, reading the Qur'an, reflection and planning of improvement. On other side, the control group was not given any treatment. The findings showed that the Sufistic-based REBT was effective to reduce academic procrastination behavior. They were indicated by the results of Asym. Sig (2-tailed) = 0.000 (sig. < 0.05). Furthermore, the Sufistic-based REBT-based research has high level of effectiveness which indicated by the mean gain Score of the experimental group = 46.9 comparing to the control group = 2. 145. Effect size value resulted 6 .073 or more than 0.8 ( $d$  0.8). Controlling distractors of this research would lead the more effective, and reliable therapy for dealing with procrastination behavior of students.

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak terapi REBT berbasis Sufistik dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAIN Tulungagung. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *pre-test post-test with control group experimental design*. Subjek penelitian berjumlah 36 orang yang merupakan mahasiswa strata satu dari seluruh fakultas di IAIN Tulungagung dan memiliki skor prokrastinasi tinggi pada skala prokrastinasi akademik Mc Closkey dan kemudian dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, peserta mendapatkan intervensi REBT berbasis sufistik berupa pengenalan prokrastinasi, memahami siklus prokrastinasi, melakukan komitmen perubahan, penyingkiran alasan prokrastinasi, dorongan perubahan, melakukan strategi praktis sesuai modul dan mengerjakan tugas rumah akademik dan *riyāḍah* berupa zikir pagi-sore, zikir harian, puasa, shalat sunnah, doa dan membaca al-Qur'an, diakhiri dengan refleksi dan rencana perbaikan. Sementara pada kelompok kontrol tidak diberikan tritmen apapun. Hasil penelitian menunjukkan REBT berbasis sufistik efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa ditunjukkan dengan hasil uji beda non parametrik Mann Whitney yakni Asym. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 dimana lebih kecil dari nilai probability 0, 05 (sig. < 0, 05). Sementara dari tingkat efektifitas, penelitian berbasis REBT berbasis sufistik dikategorikan memiliki efektifitas yang tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol sebagaimana ditunjukkan melalui hasil rerata Gain Score 46.9 pada kelompok eksperimen dan

rerata Gain Score 2, 145 pada kelompok kontrol maupun nilai ukuran efek 6, 073 atau lebih dari 0, 8 ( $d > 0,8$ ). Kontrol terhadap faktor pengganggu menjadikan REBT berbasis sufistik memiliki tingkat efektifitas yang lebih tinggi serta reliabel sebagai intervensi penanganan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** Rational Emotive Behaviour Therapy, Sufistik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

## Pendahuluan

Menunda penyelesaian tugas akademik menjadi masalah yang serius di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai tindakan mengulur-ngulur waktu dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yang dibebankan seperti menulis paper atau makalah, mempersiapkan diri dalam ujian, membaca dalam penyelesaian sebuah tugas, menunjukkan tugas-tugas administratif, kehadiran di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>1</sup> Prokrastinasi akademik selama ini dipandang menjadi sebuah kelaziman terlebih sering dikaitkan sebagai karakter budaya tertentu. Akibatnya prokrastinasi akademik meskipun dianggap mengganggu tidak dianggap sebagai permasalahan yang serius sehingga kurang banyak dikaji dan ditangani secara komprehensif.

Dalam sebuah survey mengenai tingkat prokrastinasi menunjukkan bahwa 75 % atau  $\frac{3}{4}$  dari mahasiswa mengidentifikasi diri mereka sebagai prokrastinator atau pelaku prokrastinasi.<sup>2</sup> Mahasiswa Turki memiliki tingkat prokrastinasi sebesar 52 % dan di sebuah universitas di Bandung menunjukkan bahwa lebih dari separuh populasi atau 52, 94% memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang, 5, 88 % memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi dan level terendah prokrastinasi yakni 41, 18 %.<sup>3</sup> Dengan kondisi tersebut menunjukkan mayoritas mahasiswa secara global memiliki kecenderungan potensi prokrastinasi sedang maupun tinggi.

<sup>1</sup> Laura J. Solomon dan Esther D. Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates," *Journal of Counseling Psychology* 31, No. 4, (1984), 503–9. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.

<sup>2</sup> Piers Steel, Thomas Brothen, dan Cathrine A. Wambach, "Procrastination and Personality, Performance, and Mood," *Personality and Individual Differences* 30, No. 1, (5 Januari 2001), 95–106. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1).

<sup>3</sup> Farida Coralia, Umar Yusuf, dan Milda Yanuvianti, "Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Based On Students' Academic Procrastination Behavior Profile," *Proyeksi* 7, No. 1, (15 April 2012), 79. <https://doi.org/10.30659/p.7.1.79-86>.

Rentang prokrastinasi sedang dan tinggi merupakan determinan terhadap munculnya permasalahan akademik seperti berkurangnya sisi performansi seperti lebih cenderung bersikap pasif dalam forum diskusi,<sup>4</sup> maupun nilai ujian akhir yang cenderung lebih rendah dari teman teman sekelasnya bahkan lebih lanjut, tidak sedikit dari mereka yang mengalami kegagalan dalam mata kuliah, memperpanjang masa studinya atau berhenti dari pendidikan universitas.<sup>5</sup> Adapun dari sisi non akademis, perilaku prokrastinasi berdampak pada menurunnya kualitas hidup pelakunya terutama akibat konsekuensi psikologis akibat prokrastinasi seperti rasa bersalah, kurangnya kepercayaan diri dan stres dan berujung pada munculnya sejumlah penyakit.<sup>6</sup>

Fenomena perilaku prokrastinasi dan konsekuensinya juga terlihat secara jelas di kampus IAIN Tulungagung. Beberapa bentuk prokrastinasi terwujud dalam bentuk keterlambatan mengikuti mata kuliah maupun ujian skripsi, keterlambatan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh seorang dosen sebagaimana berikut:

“Biasanya ya kalau sesuai jadwal (*on time*) yang ada kelas masih kosong, kita harus nunggu 30 menit, itupun satu-satu masuknya, susah pak sekarang, lah anak-anak sekarang, ada aja tiap semester, ada yang kumpulin pas kita mau *upload* nilai ke siakad, itu kan kelewatan sekali”.<sup>7</sup>

Perilaku prokrastinasi akademik di kampus IAIN Tulungagung, tentunya membutuhkan penanganan yang serius. Salah satunya dengan pemberian terapi psikologis terhadap pikiran-pikiran otomatis yang negatif sebagai penyebab munculnya prokrastinasi akademik.<sup>8</sup> pemikiran-pemikiran disfungsiional menyebabkan mahasiswa menyerah dalam melakukan suatu tugas akademik disamping

<sup>4</sup> Nicolas Michinov dkk., “Procrastination, Participation, and Performance in Online Learning Environments,” *Computers & Education* 56, No. 1, (Januari 2011), 243–52. <https://www.learntechlib.org/p/66772/>.

<sup>5</sup> Akbay, S.E dan Gizir, C.A., “The College Student’ Academic Procrastination Behavior According To Gen-der,” *Mersin University Journal of the Faculty of Education* 6, No. 1, (2010), 68–70.

<sup>6</sup> Dianne M. Tice dan Roy F. Baumeister, “Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling,” *Psychological Science* 8, No. 6, (1997), 454–58. <http://www.jstor.org/stable/40063233>.

<sup>7</sup> Wawancara dengan BK pada tanggal 28 Agustus 2018.

<sup>8</sup> Gordon L. Flett dkk., “Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory,” *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30, No. 4, (Desember 2012), 223–36. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>.

motivasi belajar intrinsik yang rendah, pengaturan waktu yang buruk, kemampuan organisatoris dan *self* efikasi yang rendah, sehingga selanjutnya memiliki dampak pada munculnya prokrastinasi.<sup>9</sup>

Berdasarkan pemahaman di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan prokrastinasi berkaitan erat dengan permasalahan kognitif sehingga membutuhkan penanganan terapi berbasis kognitif keperilaku terutama *rational emotive behaviour therapy*. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan psikoterapi yang komprehensif, aktif direktif dengan basis filosofis dan empiris yang difokuskan pada pemecahan permasalahan dan gangguan emosi dan perilaku maupun membantu individu untuk lebih bahagia dan mencapai hidup yang memuaskan.<sup>10</sup> REBT memiliki landasan bahwa proses kognisi menentukan perilaku dan perasaan individu.<sup>11</sup> Oleh karena itu, peran kognitif sangat memegang peran penting. Dalam menangani masalah emosional, atau perasaan berakar pada adanya keyakinan irasional (*irrational belief*).<sup>12</sup>

Prokrastinasi secara mendasar merupakan permasalahan kognitif. Dalam kerangka kerja "ABC" REBT memandang prokrastinasi dipandang sebagai perilaku penghindaran pada "C".<sup>13</sup> Hal yang membuat prokrastinasi sulit untuk diukur adalah individu tidak sering memahami "A" atau emosional "C: karena penghindaran yang bersifat prokrastinasi. Dengan kata lain, penyebab prokrastinasi adalah klien tidak berusaha untuk menghadapi atau menjalani "A" dan karena hal tersebut mereka tidak mengalami gangguan emosional pada "C".

Oleh karena itu setelah mendapatkan contoh prokrastinasi yang spesifik, terapis butuh untuk mendorong klien agar membayangkan tetap menjalankan tugasnya dan selanjutnya memprediksi emosi apa saja yang akan dialami jika dia tidak melakukan prokrastinasi. Dengan

---

<sup>9</sup> Carola Grunschel, Justine Patrzek, dan Stefan Fries, "Exploring Reasons and Consequences of Academic Procrastination: An Interview Study," *European Journal of Psychology of Education* 28, No. 3, (2013). <https://pub.uni-bielefeld.de/record/2625738>.

<sup>10</sup> Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances*, Revised edition, (New York: Citadel Press, 1999).

<sup>11</sup> Windy Dryden dan Rhena Branch, *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*, (Chichester: Wiley, 2008). <http://eu.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0470319321.html>.

<sup>12</sup> Arthur Burton, *Operational Theories of Personality*, 3rd Printing edition, (New York: Brunner/Mazel, 1974).

<sup>13</sup> Windy Dryden, "Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session," *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30, No. 4, (Desember 2012), 264–81. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>.

menggunakan pendekatan tersebut, akan membantu klien dan terapis untuk mengukur atau mengevaluasi secara akurat “A” nya klien. Dengan “A” dan aspek emosional “C” emosional yang telah dinilai, maka lebih mudah untuk menilai “B” pada klien, jadi teori REBT menyatakan bahwa sebuah kepercayaan yang kaku bersamaan dengan satu atau lebih dari kepercayaan (*belief*) yang ekstrem akan mengurangi prokrastinasi seseorang. Merumuskan kepercayaan alternatif yang bersifat rasional pada klien sangat penting sebelum menegosiasikan tugas rumah. Tanpa adanya pemberian alternatif berfikir, klien akan lebih rentan untuk kembali kepada kepercayaan-kepercayaan irasional karena mereka tidak hidup dalam sebuah kepercayaan yang kuat (*belief vacuum*).<sup>14</sup>

Beberapa penelitian seperti penelitian Farokhzad menunjukkan terapi REBT merupakan terapi berbasis kognitif keperilakuan yang mampu mengatasi kepercayaan irasional.<sup>15</sup> Secara spesifik penanganan REBT untuk permasalahan prokrastinasi akademik dapat ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ihsan Dusmez dan Yaşar Barut bahwa terdapat penurunan perilaku prokrastinasi yang signifikan dari kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan REBT dibanding kelompok kontrol.<sup>16</sup> Hal yang kurang lebih sama juga ditunjukkan oleh Bilge dkk bahwa REBT berkontribusi terhadap penurunan skor prokrastinasi akademik maupun prokrastinasi yang bersifat umum pada siswa yang sebelumnya teridentifikasi memiliki pemikiran irasional dan distrorsi kognitif yang berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi.<sup>17</sup>

Penelitian di atas menunjukkan bukti efektifitas terapi REBT dalam pengatasan perilaku prokrastinasi. Hanya saja, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan REBT konvensional, penelitian ini mengajukan penggunaan terapi Rational

---

<sup>14</sup> *Ibid.*

<sup>15</sup> Pegah Farokhzad, “Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Adjustment and Reducing Irrational Beliefs among Adolescent Girls in Tehran,” *Recent Researches in Medicine and Medical Chemistry*, (2012), 6.

<sup>16</sup> Giresun Üniversitesi, Eynesil Kamil Nalbant Meslek Yüksekokulu, Giresun-Türkiye, dkk., “Rational Emotive Behavior Based on Academic Procrastination Prevention Training Programme of Effectiveness,” *Participatory Educational Research* 3, No. 1, (1 April 2016), 1–13. <https://doi.org/10.17275/per.15.36.3.1>.

<sup>17</sup> Bilge Uzun Ozer, Ayhan Demir, dan Joseph R. Ferrari, “Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study,” *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 31, No. 3, (1 September 2013), 127–35. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>.

Emotif behavior berbasis sufistik dengan alasan bahwa terapi REB menysasar langsung permasalahan utama dari perilaku prokrastinasi yakni permasalahan kognitif, perilaku sekaligus aspek *qalb* (spiritual).

Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Hamid dkk bahwasanya psikologi modern telah luput menempatkan aspek spiritual atau ketuhanan dalam konsep-konsepnya. Oleh karena itu, aspek agama atau Islam dalam psikoterapi hadir untuk mengembalikan posisi manusia sebagai hamba dan khalifah di muka bumi dengan menempatkan Tuhan sebagai subjek.<sup>18</sup>

Integrasi pendekatan sufistik dalam terapi REBT didasarkan pada kitab *Minhâj al-Ābidîn* karya imam al-Ghazali. Integrasi pendekatan sufistik tidak diarahkan kepada perubahan mekanisme kerja ABCDE dalam REBT konvensional menjadi REBT al-Ghazali, melainkan menginduksi teknik pekerjaan rumah (*homework*) sufistik yang berperan menguatkan perubahan positif yang terjadi pada klien ketika menjalani prosedur atau sesi REBT konvensional. Selain tugas rumah berkaitan dengan tugas akademik, tugas rumah berbasis sufistik juga diberikan dan harus dilakukan sehari-hari secara konsisten. Beberapa tugas rumah sufistik berbasis *Minhâj al-Ābidîn* di antaranya zikir pagi- sore, zikir harian, puasa, shalat sunnah, doa-doa dan membaca al-Qur'an. Proses pemberian tugas berbasis sufistik dilakukan bersamaan dengan penggunaan kerangka ABCDE dalam REBT konvensional sehingga membantu subjek bertransformasi melalui tujuh tahapan sistematis yang disyaratkan al-Ghazali yaitu: tahap ilmu, tahap taubat, tahap menghadapi godaan ibadah (*'awâiq*), tahap menghadapi rintangan ibadah (*'awârid*), tahap pendorong ibadah (*bawâ'its*), tahap perusak ibadah (*qawâdih*), tahap pujian dan syukur (*al-hamd wa al-syukr*).<sup>19</sup> Integrasi aspek spiritual religius yang menysasar aspek *qalb* diharapkan dapat melengkapi perubahan aspek kognitif, perilaku, emosi dalam REBT konvensional sehingga dapat memberikan efek lipat ganda perubahan positif pada klien.

Meninjau uraian di atas maka, penelitian ini mengangkat judul "Efektifitas Terapi Kelompok Rational Emotive Behaviour (REB) berbasis Sufistik terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik."

<sup>18</sup> Hamid Fahmy Zarkasyi et al., "Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi Dalam Risale-i Nurb," *Tsaqafah Jurnal Peradaban Islam* Vol. 15, No. 2, (Ponorogo: UNIDA Gontor, November 2019), 222.

<sup>19</sup> Imam al-Ghazali, *Minhâj al-Ābidîn*, diterjemahkan oleh M. Rofiq, (Yogyakarta: Diva Press, 2016). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=963791>.

Penelitian ini berupaya untuk menguji pengaruh terapi Rasional Emotif behaviour (REB) berbasis sufistik dalam menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Temuan positif penelitian ini dapat memperkaya wawasan teoritik psikoterapi tasawuf khususnya model terapi REB berbasis Sufistik milik al-Ghazali yang termaktub dalam kitab *Minhâj al-'Ābidîn* sekaligus memberikan model psikoterapi sufistik bagi pengkaji terapi berbasis Tasawuf dan Psikoterapi maupun psikologi Islam dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi tetapi juga perilaku-perilaku maladaptif lainnya.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen *pre-test post-test with control group experimental design* yaitu bagian dari desain eksperimen dua kelompok (*between subject design*) yang dirancang dengan membagi subjek secara non random ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa IAIN Tulungagung dari 4 fakultas di IAIN Tulungagung yaitu Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum (FASIH), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). Subjek tersebut dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu (*purposive sampling*) di antaranya berusia 18-24 Tahun; subjek masih tercatat aktif dalam data akademik atau tidak sedang cuti; Bersedia mengikuti proses penelitian, yang ditunjukkan dengan *informed consent*, serta memiliki level prokrastinasi yang tinggi pada *pretest Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey dan telah diadaptasi menggunakan bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan beberapa cara antara lain (1) skala prokrastinasi akademik hasil adaptasi bahasa Indonesia, (2) lembar pemantauan berupa buku agenda prokrastinasi (untuk kelompok terapi perilaku kognitif) yang di dalamnya terdiri dari (a) agenda permasalahan dan (b) lembar target perilaku baik target jangka pendek maupun target jangka panjang (3) lembar evaluasi kegiatan; (4). observasi dan wawancara. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey pada tahun 2011.

McCloskey menemukan bahwa skala APS dengan 25 butir item tipe likert (1-5) menunjukkan reliabilitas konsistensi internal yang sangat tinggi yakni  $\alpha = .94$  dan memiliki validitas konvergen dengan koresatlatasi moderat dan tinggi terhadap pengukuran prokrastinasi lainnya seperti PASS, Tuckman Scale dan memiliki satu komponen predominan yang berjumlah kruang lebih 43% dari varian (*variance*).<sup>20</sup>

Adapun jalannya penelitian atau prosedur eksperimen dilakukan selama 2 sesi dengan rincian sebagai berikut: Pada pertemuan pertama, pelaksanaan terapi berhasil melibatkan 18 orang yang hadir dan bersedia menandatangani kontrak untuk mengikuti penelitian. Hanya saja untuk mencapai angka 18 peserta tersebut, tim peneliti harus menjemput sebagian peserta untuk mengikuti penelitian. Proses penjemputan ini berlangsung hingga jam 12 siang. Proses terapi dilakukan secara bertahap mulai pukul 09.00 dan disesuaikan dengan kedatangan subjek ke dalam sesi. Terdapat 6 Peserta yang datang sejak pukul 09.00, dari jadwal undangan yang sedianya jam 8, hingga pukul 13.00. Kondisi ini menunjukkan takaran kualitatif dari tingkat prokrastinasi yang tinggi dari para peserta prokrastinasi.

Pada pertemuan pertama, pelatihan dimulai dengan perkenalan. Perkenalan dikombinasikan dengan penggunaan *ice breaking* sehingga suasana menjadi cair, hangat dan memudahkan saling mengenal antara *trainer* dengan peserta. Sesi dilanjutkan dengan kontrak pelatihan terutama komitmen di dalam kelas pelatihan maupun dalam mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*). Setelah proses perkenalan dan kontrak pelatihan. Pelatihan dilanjutkan dengan pemberian materi yang tertera pada modul. Materi pertama dalam modul yakni mengenal prokrastinasi. Penjelasan dilakukan dengan menggunakan bantuan *power point*. Materi kedua yaitu memahami Siklus Prokrastinasi. Dalam mengerjakan materi ini, peserta tidak diminta untuk mengisi sendiri tetapi dibimbing oleh fasilitator dan asisten fasilitator. Materi ketiga yaitu melakukan komitmen perubahan (modul 3). Para peserta diberikan lembaran berisi komitmen perubahan prokrastinasi dan terdapat form tanda tangan. Selanjutnya peserta mengerjakan modul 4 yang berisi latihan penyingkiran alasan prokrastinasi dan dorongan (modul 4). Dalam mengerjakan modul 4, peserta dapat mengerjakan di bawah bimbingan fasilitator dan tim dan dapat dikerjakan pada saat pelatihan maupun dikerjakan sebagai tugas

---

<sup>20</sup> Justin McCloskey, "Finally, My Thesis On Academic Procrastination", (University of Texas Arlington, 2012). <https://rc.library.uta.edu/uta-ir/handle/10106/9538>.

rumah. Ketika tiba di modul 5 yang berisi modul melakukan strategi praktis, para peserta dilatih untuk menuliskan tugas dan tujuannya serta memberikan prioritas, memberikan peringkat, dan kemudian secara akurat memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai sasaran tugas atau tujuan. Dalam mengerjakan strategi praktis di dalam modul, peserta diminta mengerjakan di kelas pelatihan dan dikerjakan secara rutin selama dua (2) jam untuk modul tersebut. Pada tahap ini, peserta juga dibimbing untuk mengatur kegiatannya dengan menggunakan sebuah *schedule* atau jadwal termasuk dengan memasukkan jadwal tugas rumah (*homework*) yang bersifat kegiatan akademis maupun *riyâdah* seperti zikir pagi-sore, zikir harian, puasa, shalat sunnah, doa-doa dan membaca al-Qur'an.

Pada pertemuan kedua sebagai proses pemberian terapi lanjutan dilaksanakan di ruangan yang sama yakni di laboratorium Tasawuf dan Psikoterapi, ke delapan belas orang pada masing-masing subjek dapat tetap bertahan mengikuti proses dengan pemberian insentif penghargaan dalam bentuk sertifikat dan alat tulis menulis. Belajar dari pengalaman pertemuan pertama, tim peneliti mengingatkan kembali perjanjian waktu yang telah diberikan yakni pukul 9, namun para peserta baru dapat hadir pukul 10 dan beberapa masih tetap datang hingga pukul 11. Pada pertemuan kedua ini berisi refleksi terhadap tugas rumah baik tugas rumah pengerjaan modul, tugas akademik, maupun *riyâdah* dan pengisian skala prokrastinasi akademik.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji beda non parametrik Mann Whitney. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 23.0 *for windows*. Sebelum dilakukan uji *mann Withney*, terlebih dahulu uji pra syarat yaitu uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk* serta uji homogenitas data dengan *lavene test*. Adapun untuk mengukur ukuran efektifitas terapi Rational Emotive Behavior (REB) berbasis sufistik penelitian ini menggunakan rumus Becker sebagai berikut.

$$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{(S_1^2 + S_2^2)}{2}}}$$

Keterangan:

d adalah nilai ukuran efek

M1 adalah rerata skor N-Gain Score kelompok experiment

- M2 adalah rerata skor N-Gain Score kelompok control  
 $S_1^2$  adalah varians kelompok experiment  
 $S_2^2$  adalah varians kelompok control

## Hasil

Sebelum dilakukan uji hipotesis dalam menentukan efektifitas terapi REBT terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas pada data kedua kelompok. Adapun uji normalitas data pre test pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan *Shapiro Wilk*, dengan hasil sebagaimana berikut.

**Tabel. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pada data Pre Test**

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N_gain_persen	Eksperimen	.194	18	.071	.828	18	.004
	Kontrol	.338	18	.000	.717	18	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil test normality *shapiro wilk* pada pre test kelompok eksperimen sebesar  $0,004 < 0,05$ . Sementara hasil test normality shapiro wilk pada pre test kelompok kontrol sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, skor subjek pada kedua kelompok sebarannya tidak normal. Adapun pengujian normalitas data pada post test kelompok eksperimen dan kontrol sebagai berikut .

**Tabel. Hasil Uji Normalitas Shapiro- Wilk Pada data Post Test**

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N_gain_persen	Eksperimen	.196	18	.065	.922	18	.140
	kontrol	.236	18	.009	.899	18	.056

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil test normality shapiro wilk pada post test kelompok eksperimen sebesar  $0,140 > 0,05$  dan hasil test normality shapiro wilk pada post test kelompok kontrol sebesar  $0,056 > 0,05$ . Kedua data tersebut menunjukkan bahwa skor subjek pada kedua kelompok sebarannya normal. Oleh karena terdapat distribusi data yang tidak normal pada data pre test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka selanjutnya akan digunakan statistic non parametrik. Sehingga rumus yang digunakan untuk uji beda menggunakan Mann Whitney. Adapun Uji homogenitas pada kelompok eksperimen dan control dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.258	1	34	.142

Tabel di atas menunjukkan nilai levene ditunjukkan pada baris nilai based on mean, yaitu 2, 258 dengan nilai prokrastinasi based on mean value (sig) sebesar 0, 142 dimana  $> 0,05$ . Dengan demikian, dapat diartikan terdapat kesamaan varians antar kelompok yakni varian posttest kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol atau adanya homogenitas data. Setelah Uji Pra syarat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan mempergunakan uji beda mann whitney untuk mengetahui efektifitas terapi Rational Emotive Behaviour Therapy berbasis sufistik efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa IAIN Tulungagung. Berikut hasil analisis uji beda Mann Whitney:

**Tabel 3. Hasil Uji Statistik Uji Beda Mann Whitney**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	prokrastinasi
Mann-Whitney U	19.000
Wilcoxon W	190.000
Z	-4.539
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelas

Hasil pengujian data post tes dengan uji Mann Whitney menunjukkan Asym. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 dimana lebih kecil dari nilai probability 0, 05 (sig. < 0, 05) sehingga dapat dinyatakan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis sufistik efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa IAIN Tulungagung. Adapun untuk mengetahui tingkat efektifitas terapi Rational Emotive Behavior (REB) berbasis sufistik ditunjukkan dalam *normalized- gained score* sebagaimana berikut.

**Tabel 4. Tabel Rerata N Gained Score**

Kelompok	Varians	Rerata N Gained Score	Ukuran Efek	Klasifikasi Efektifitas
Control	$S_2^2 = 31,641512$	$M_2 = 2,14555556$	6,073	Tinggi
Experiment	$S_1^2 = 57,02778$	$M_1 = 46,89055556$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hasil rerata Gain Score 46.9 pada kelompok eksperimen dan rerata Gain Score 2, 145 pada kelompok kontrol. Sementara nilai varians untuk kelompok kontrol 31,64512 dan nilai varians untuk kelompok experiment sebesar 57,02778. Data ukuran efek menunjukkan efektifitas yang tinggi yang ditunjukkan dengan nilai ukuran efek 6, 073 atau lebih dari 0, 8 ( $d > 0,8$ ) berdasarkan klasifikasi ukuran efek menurut Cohen. Dengan demikian dapat dinyatakan intervensi REBT berbasis sufistik pada kelompok *experiment* memiliki efek tinggi yakni dibandingkan kelompok kontrol yang hanya berupa kegiatan sehari-hari atau tanpa intervensi.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji beda Mann Whitney diketahui asumsi nilai signifikansi dengan  $0,000 < 0,05$  sehingga diketahui bahwa terapi Rational Emotive Behaviour (REB) berbasis sufistik berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa IAIN Tulungagung. Adapun dari tingkat efektifitas terapi Rational Emotive Behavior (REB) berbasis sufistik pada kelompok *experiment* dapat dikatakan masuk dalam klasifikasi memiliki efek tinggi yakni 6, 073 atau lebih dari 0, 8 ( $d > 0,8$ ) dibandingkan kelompok kontrol yang hanya berupa kegiatan sehari-hari atau tanpa intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian REBT konvensional seperti penelitian Kağan maupun Düşmez dan Barut yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi individu dalam kelompok yang diberikan intervensi perilaku kognitif (eksperimen) menunjukkan penurunan prokrastinasi secara signifikan terutama ketika dibandingkan dengan nilai perilaku prokrastinasi pada kelompok yang tidak mendapatkan intervensi serupa (kontrol).<sup>21</sup>

Düşmez dan Barut juga menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran akan perilaku prokrastinasi individu, pilihan rasional realistis, pragmatis terhadap kecenderungan mereka terhadap manajemen waktu yang efektif dan kepercayaan rasional akan menghasilkan efek yang efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi.

Temuan lapangan penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek utama dan terpenting dalam perubahan perilaku prokrastinasi ke arah yang lebih baik adalah kesadaran akan perilaku prokrastinasi yang dimilikinya dan faktor komitmen untuk berubah. Kurangnya kedua faktor tersebut pada diri peserta berdampak pada performansi para subjek ketika mengikuti terapi REBT berbasis sufistik ini. Kondisi ini merupakan tantangan utama atau paling awal bagi terapis atau trainer ketika berhadapan dengan peserta prokrastinasi tinggi. Penanganan segera terhadap kurangnya kesadaran dan komitmen harus dilakukan terutama pada sesi-sesi awal pelatihan, karena jika tidak maka permasalahan tersebut akan beresiko memunculkan sejumlah penghambat internal tercapainya keberhasilan terapi.

Beberapa kendala internal yang muncul berkaitan dengan kurangnya kesadaran dan komitmen peserta di antaranya:

*Pertama*, subjek tidak mengikuti ketentuan waktu kegiatan sesuai dengan perjanjian. Beberapa subjek tidak mengindahkan waktu janji yang telah disepakati secara ekstrim. Dengan alasan ada kegiatan lainnya, sebagian subjek datang ke tempat pelatihan ketika pelatihan sudah berjalan cukup lama yakni kurang lebih 3 jam atau lebih. Panitia atau tim terapi mensiasati dengan membagi fokus dengan asisten lainnya dalam memberikan terapi bagi yang terlambat. Peserta yang terlambat juga tidak mendapatkan waktu secara penuh dalam sesi yang diikutinya. Akibatnya waktu yang semestinya digunakan untuk proses

---

<sup>21</sup> M Kağan, "An Evaluation The Effectiveness of Academic Procrastination Behavior Prevention Program Based On Rational Emotive Behavioral Approach", (Ankara: Ph.D., Ankara University, Institute of Education Sciences, 2010).

pemantapan dalam perubahan kognitif dan perilaku prokrastinasi, terpaksa dipersingkat sehingga dapat mengurangi pemahaman, keterampilan serta pada akhirnya mengurangi efektifitas terapi.

*Kedua*, kondisi fisik yang menurun sebelum mengikuti pelatihan. Beberapa subjek mengalami kelelahan ketika mengikuti kegiatan terapi. Hal ini terutama terjadi pada subjek yang datang telambat dan baru mengikuti pelatihan pertama setelah 3-4 jam setelah pelatihan dimulai. Beberapa subjek datang ke ruangan pelatihan dengan mengeluhkan baru saja mengerjakan beberapa kegiatan seperti perkuliahan, maupun *deadline* presentasi, dan tugas perkuliahan. Kondisi fisik yang tidak prima, berdampak pada berkurangnya kemampuan daya tangkap, pemahaman serta keterlibatan subjek dalam pelatihan. *Ketiga*, keterlibatan subjek secara rutin dan teratur dalam mengerjakan tugas rumah. Dalam pelaksanaan terapi REBT berbasis sufistik, subjek ditugaskan untuk mengerjakan tugas rumah rutin agar subjek dapat mengevaluasi perubahan perilakunya serta menguji asumsi yang tidak bermanfaat yang memunculkan perilaku prokrastinasi. Dalam kenyataannya beberapa dari subjek penelitian yang kurang aktif mengerjakan tugas rumah ini, memiliki hasil yang tidak maksimal dibandingkan beberapa subjek yang memang 'rajin' dan mengalami penurunan tingkat prokrastinasi yang sangat tinggi. *Keempat*, dalam proses terapi terlihat keterlibatan peserta kurang. Dalam sesi terapi beberapa peserta kurang menyimak atau terlibat dalam diskusi atau curah pendapat. Ketika terdapat peserta mengutarakan tugas dari modul yang dikerjakan, beberapa peserta lain kurang fokus terhadap perasaan dan masalah anggota lain dan lebih fokus dengan dirinya sendiri. Seharusnya dalam terapi seluruh anggota dari setiap kelompok menyimak apa yang dialami oleh anggota lain, mendiskusikannya dan berbagi rasa antara sesama anggota.

Selain hambatan internal di atas, terdapat hambatan eksternal yang berasal dari luar peserta. Beberapa hambatan tersebut diantaranya; *pertama*, lingkungan tempat terapi yang kurang memadai. Lokasi pelatihan di dalam lingkungan kampus rentan memecah konsentrasi peserta ketika mengikuti pelatihan, padahal menurut Benjamin dan Shertzer & Stone, tempat terapi atau konseling adalah tempat yang bisa menimbulkan kepercayaan diri pada klien bahwa apa yang akan terjadi dalam ruang tersebut bersifat pribadi dalam usahanya mendapatkan bantuan yang diinginkannya.<sup>22</sup> *Kedua*, intensitas pemberian terapi. Dalam

---

<sup>22</sup> Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, ed., *Psikologi perkembangan*

penelitian ini pemberian terapi dilakukan sebanyak dua pertemuan. Menurut teori dasar kognitif perilaku, terapi ini memerlukan sedikitnya 12 kali pertemuan yang dilaksanakan secara sistematis. Bahkan lanjutnya, dari beberapa penelitian yang menggunakan terapi kognitif perilaku untuk berbagai kasus pemberian terapi dilaksanakan antara 15 sampai 20 sesi, baik dilaksanakan secara individual maupun kelompok.<sup>23</sup> Dengan demikian, untuk meningkatkan hasil yang lebih maksimal, perlu memperbanyak sesi pertemuan dalam usaha merubah perilaku prokrastinasi.

*Ketiga*, jumlah peserta terapi terlalu banyak. Peserta pada kelompok eksperimen 18 orang sementara menurut George, idealnya jumlah peserta antara tujuh atau delapan orang peserta untuk terapi kelompok. Bagi orang-orang dewasa, sedangkan pada kelompok terapi anak-anak maka jumlahnya lebih sedikit.<sup>24</sup> Dengan jumlah terapi yang terbatas maka memungkinkan adanya keterikatan antar peserta karena mempunyai tujuan terapeutik yang sama. Jika kelompok berkembang menjadi mikrokosmik sosial, anggota harus dapat berinteraksi secara bebas. Norma yang lain meliputi adanya penerimaan, *self-disclosure*, keinginan untuk memahami diri, ketidakpuasan dengan perilaku yang ada, dan keinginan untuk berubah; *keempat*, pengalaman terapis; sebagai model baru yang dikembangkan. Terapi REBT berbasis sufistik menjadikan terapis membutuhkan proses waktu pembiasaan dan pengembangan. Hal tersebut ditegaskan oleh Prawitasari, bahwa agar seorang terapis dapat menjadi terapis handal perlu latihan serta supervisi yang kuat, terutama berhubungan dengan keterampilan komunikasinya baik verbal maupun non verbal.<sup>25</sup>

Meskipun penelitian ini memiliki kesepahaman dengan Düşmez dan Barut pada pentingnya peningkatan aspek kognitif dalam menghasilkan dampak yang efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi, pendekatan REBT berbasis sufistik ini mencoba mengintegrasikan aspek spiritual yang selama ini luput dari sasaran

---

*anak dan remaja*, Cet. 1, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1983).

<sup>23</sup> Kasandra A. Oemarjoedi dan Monty P Satiadarma, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Creativ Media, 2003). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=512476>.

<sup>24</sup> Rickey L. George, *Theory, methods & processes of counseling and psychotherapy*, (New Jersey: Prentice-Hall, 1981).

<sup>25</sup> Johana E. Prawitasari dan Subandi, M.A., *Psikoterapi : Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=606583>.

REBT konvensional. Komponen hati (*qalb*) yang berisikan aspek spiritual digabungkan bersama komponen yang telah ada dalam REBT yakni aspek emosi, kognitif dan perilaku.

Dalam REBT berbasis sufistik ini, seorang peserta pelatihan harus mencapai tujuh tahap sistematis al-Ghazali sebagaimana temaktub kitab *Minhâj al-'Âbidîn* yakni tahap ilmu yakni kesadaran akan prokrastinasi, kedua yakni taubat yang ditandai dengan pengakuan atas kesalahannya dan komitmen perubahan yang sungguh-sungguh baik terhadap pribadi dan komitmen terhadap Tuhan, tahap berikutnya adalah menjalankan ibadah atau *riyâdah* yang diberikan sebagai bagian dari tugas rumah seperti zikir pagi-sore, zikir harian, puasa, shalat sunnah, doa-doa dan membaca al-Qur'an. Dalam menjalankan tugas rumah baik yang bersifat akademik, tugas modul maupun *riyâdah*, subjek akan berlanjut pada tahapan berikutnya yakni mengalami rintangan ibadah (*'awârid*), pendorong ibadah (*bawâ'its*), serta tahap perusak ibadah (*qawâdih*). Konsistensi dalam menjalankan tugas modul saat pelatihan dan tugas rumah baik bersifat akademik, tugas rumah yang terdalem modul serta *riyâdah* akan berakhir pada tahap-tahap pujian dan syukur (*al-hamd wa al-syukr*),<sup>26</sup> yaitu subjek mendapatkan *reward* berupa perubahan dalam bentuk penurunan perilaku prokrastinasi yang berdampak positif pada prestasi akademik dan kesuksesan di masa yang akan datang serta mensyukuri perubahan tersebut. Dalam konteks ini, integrasi tasawuf dalam praktik REBT telah melengkapkan sasaran hati/jiwa (*tazkiyah nafs*) yang selama ini luput dalam REBT konvensional sehingga akan tercipta perubahan sifat yang komprehensif yakni sifat-sifat akhlak yang baik. Kondisi ini menurut Al-Ghazali dapat terjadi karena melalui *riyâdhah* yang dilakukan sebagai bentuk kepatuhan terhadap Tuhan dan bentuk pengontrolan terhadap hawa nafsu menjadikan hati individu menjadi bersih sehingga mampu memercikkan aspek-aspek spiritual ketuhanan sebagai esensi realitas manusia.<sup>27</sup> Hal ini sejalan dengan pandangan Bagir bahwa tasawuf pada akhirnya berkaitan dengan pembinaan dan praktik akhlak mulia.<sup>28</sup>

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-'Âbidîn...*,

<sup>27</sup> Yogi Prasetyo and Absori, "'Irfâniy as Epistemology Method Sufism Based on Conscience," *Tsaqafah Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 14, No. 2, (Ponorogo: UNIDA Gontor, November 2018), 212.

<sup>28</sup> Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf: Spiritualisme Dalam Islam*, (Jakarta: Naura Book, 2019).

## Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi REBT berbasis sufistik yang diberikan kepada mahasiswa IAIN Tulungagung berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa IAIN Tulungagung serta memiliki tingkat efektifitas yang tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terapi REBT berbasis sufistik mengintegrasikan aspek kognitif, perilaku serta *qalb* (hati) yang berdimensi spiritual sehingga akan menghasilkan perubahan positif yang komprehensif, tidak hanya dalam bentuk penurunan prokrastinasi, tetapi juga pembinaan sifat-sifat akhlak yang baik dan positif.

Beberapa saran untuk penelitian selanjutnya adalah pentingnya kontrol ketat terhadap faktor-faktor pengganggu baik internal dan eksternal yang dapat memengaruhi hasil terapi. Kontrol terhadap faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan tingkat efektifitas terapi REBT berbasis sufistik sehingga menjadi lebih tinggi dan maksimal. Selain itu, terapis atau fasilitator dituntut mampu membuat rapport yang baik sebelum memulai proses terapi, terutama pada subjek yang resisten terhadap perubahan. Pertemuan secara informal dapat membantu terapis membuat rapport yang baik, dapat menciptakan kepercayaan dan keyakinan klien pada terapis. Hal terpenting lainnya adalah monitoring subjek dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah secara teratur dan rutin. Tugas rumah akan membantu subjek dalam memonitor perubahan dan perkembangan terapi yang diikutinya serta menguji asumsi yang tidak bermanfaat yang memunculkan perilaku prokrastinasi. Dengan mempertimbangkan efektifitas yang tinggi serta saran berdasarkan kelemahan dan kekurangan penelitian ini, terapi REBT berbasis sufistik ini dapat diproyeksikan sebagai terapi yang reliabel dan dapat digunakan secara luas bagi penanganan prokrastinasi akademik maupun jenis prokrastinasi yang lebih umum.[]

## Daftar Pustaka

- A. Oemarjoedi, Kasandra, dan Monty P Satiadarma. Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi. Jakarta: Creativ Media, 2003. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=512476>.
- Akbay, S.E, dan Gizir, C.A. "The College Student' Academic Procrastination Behavior According To Gender." Mersin University Journal of the Faculty of Education 6, No. 1 ,(2010): 68–70.

- Al-Ghazali, Imam. *Minhâj al-'Âbidîn*, diterjemahkan oleh M. Rofiq. Yogyakarta: Diva Press, 2016. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=963791>.
- Bagir, Haidar. *Mengenal Tasawuf: Spiritualisme Dalam Islam*, Jakarta: Naura Book, 2019.
- Burton, Arthur. *Operational Theories of Personality*. 3rd Printing edition. New York: Brunner/Mazel, 1974.
- Coralia, Farida, Umar Yusuf, dan Milda Yanuvianti. "Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Based On Students' Academic Procrastination Behavior Profile." *Proyeksi* 7, No. 1, (15 April 2012), 79. <https://doi.org/10.30659/p.7.1.79-86>.
- Dryden, Windy. "Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session." *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30, No. 4, (Desember 2012), 264–81. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>.
- Dryden, Windy, dan Rhena Branch. *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*, (Chichester: Wiley, 2008).
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances. Revised edition*, (New York: Citadel Press, 1999).
- Farokhzad, Dr Pegah. "Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Adjustment and Reducing Irrational Beliefs among Adolescent Girls in Tehran." *Recent Researches in Medicine and Medical Chemistry*, (2012).
- Flett, Gordon L., Murray Stainton, Paul L. Hewitt, Simon B. Sherry, dan Clarry Lay. "Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory." *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30, No. 4, (Desember 2012). <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>.
- George, Rickey L. *Theory, methods & processes of counseling and psychotherapy*, (New Jersey: Prentice-Hall, 1981).
- Giresun Üniversitesi, Eynesil Kamil Nalbant Meslek Yüksekokulu, Giresun-Türkiye, İhsan Düşmez, Yaşar Barut, dan Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Samsun-Türkiye,. "Rational Emotive Behavior Based on Academic Procrastination Prevention Training Programme of Effectiveness." *Participatory Educational Research* 3, No. 1, (1 April 2016). <https://doi.org/10.17275/per.15.36.3.1>.

- Grunschel, Carola, Justine Patrzek, dan Stefan Fries. "Exploring Reasons and Consequences of Academic Procrastination: An Interview Study." *European Journal of Psychology of Education* 28, No. 3, (2013). <https://pub.uni-bielefeld.de/record/2625738>.
- Gunarsa, Singgih D., dan Yulia Singgih D. Gunarsa, ed. Psikologi perkembangan anak dan remaja, Cet. 1, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1983).
- Kagan, M. "An Evaluation The Effectiveness of Academic Procrastination Behavior Prevention Program Based On Rational Emotive Behavioral Approach," (Turkey: Ankara University, Institute of Education Sciences, 2010).
- McCloskey, Justin. "Finally, My Thesis On Academic Procrastination." University of Texas Arlington, (2012). <https://rc.library.uta.edu/uta-ir/handle/10106/9538>.
- Michinov, Nicolas, Sophie Brunot, Olivier Le Bohec, Jacques Juhel, dan Marine Delaval. "Procrastination, Participation, and Performance in Online Learning Environments." *Computers & Education* 56, No. 1, (Januari 2011). <https://www.learntechlib.org/p/66772/>.
- Prawitasari, Johana E., dan Subandi, M.A. *Psikoterapi : Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=606583>.
- Solomon, Laura J., dan Esther D. Rothblum. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates." *Journal of Counseling Psychology* 31, No. 4, (1984). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Steel, Piers, Thomas Brothen, dan Cathrine A. Wambach. "Procrastination and Personality, Performance, and Mood." *Personality and Individual Differences* 30, No. 1, (5 Januari 2001). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1).
- Tice, Dianne M., dan Roy F. Baumeister. "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling." *Psychological Science* 8, No. 6, (1997). <http://www.jstor.org/stable/40063233>.
- Uzun Ozer, Bilge, Ayhan Demir, dan Joseph R. Ferrari. "Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study," *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 31, No. 3, (1 September 2013). <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>.