**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 1 LAIS.**

**Oleh:**

**WAHYUNI ISLAMIYAH**

**2018141011**

**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 pada siswa SMP Negeri 1 Lais. Ruang lingkup penelitian ini mencakup pada “pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII”.Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk Experimen 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 *wilcoxson signed rank test* dengan bantuan aplikasi *SPSS 16*. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 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. Karena Z hitung > Z tabel yaitu -3,420 > 0,36. Maka hipotesis nol diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotif behavior therapy* dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik.

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