
**PROGRAM PEMANTAPAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY (REBT)*: MODEL PENDAMPINGAN
MAHASISWA BARU**

Maria Margaretha Sri Hastuti dan Juster Donal Sinaga

Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
rethahrd@gmail.com; donalsinaga@usd.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program Pemantapan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru dengan Bimbingan dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam bentuk eksperimen dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Program Pemantapan Penyesuaian Diri terdiri dari 3 program secara berkesinambungan yaitu prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stress, dan kecerdasan emosi. Subjek penelitian adalah mahasiswa Angkatan 2013 kelas A Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Tahun Akademik 2013/2014 yang berjumlah 43 orang. Dari total jumlah tersebut, 14-23 orang mengikuti program Pemantapan Penyesuaian Diri. Empat kuesioner berbentuk skala Likert digunakan dalam penelitian ini: Prokrastinasi (Ferrari, Johnson, McCown, 1995; reliabilitas Cronbach Alpha=.921), Resiliensi Terhadap Stress (Reivich & Shatte, 2002, reliabilitas Cronbach Alpha= .906), Kecerdasan Emosi (Goleman, 1995, reliabilitas Cronbach Alpha= .872), Penyesuaian Diri (Schneiders, 1964, reliabilitas Cronbach Alpha= .919). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Penyesuaian Diri Mahasiswa

Baru dengan Bimbingan dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif untuk memantapkan penyesuaian diri mahasiswa baru. Uji T dengan teknik Sample Paired Test menghasilkan skor t hitung 2,553 (df 20), dengan tingkat signifikansi 0,019. Skot t hitung $2,553 > t$ tabel 2,086.

ABTRACT

This study is One-Group Pretest-Posttest Design experimental research that aimed to analyze the effectiveness of the personal adjustment program based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) for a first year Guidance and Counseling students of the 2013/2014 academic year. The Personal Adjustment Program consisted of 3 programs, namely an academic procrastination, a resiliency for stress, and an emotional intelligence. This research provides the model of a personal adjustment program based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) for the first year Guidance and Counseling students. The research subjects were 43 students. 14-23 students of the total number involved actively the program. This research used four Likert Scale questionnaire, namely Procrastination (Ferrari, Johnson, McCown, 1995; Cronbach Alpha reliability = .921), Resiliency (Reivich & Shatte, 2002, Cronbach Alpha reliability= .906), Emotional Intelligence (Goleman, 1995, Cronbach Alpha reliability= .872), Personal Adjustment (Schneiders, 1964, Cronbach Alpha reliability= .919). This research shows that the personal adjustment program based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) for the first year Guidance and Counseling students at 2013/2014 academic year is effective (T test with Sample Paired Test score $2.553 > T$ test score table 2.086 (df 20; significance 0.019)

Keywords: *prokrastinasi akademik, resiliensi, kecerdasan emosi, penyesuaian diri*

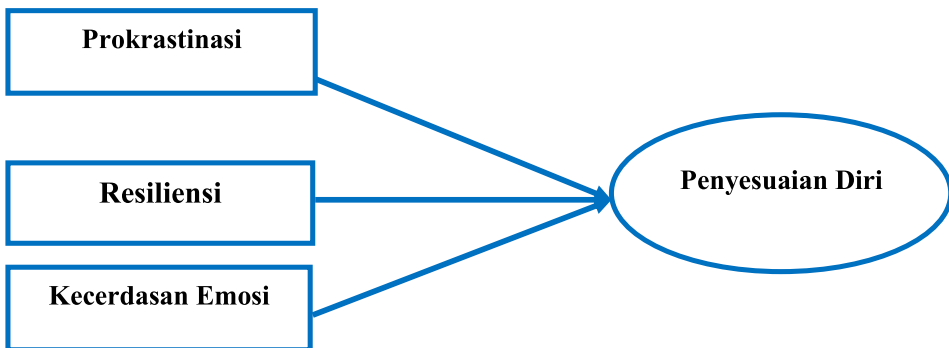
PENDAHULUAN

Mahasiswa baru mengalami transisi dari kehidupan pada masa pendidikan di SMA ke Perguruan Tinggi atau peralihan dari seorang siswa menjadi seorang mahasiswa. Transisi itu dapat menimbulkan stres bagi individu tersebut; lebih-lebih bagi individu yang harus berpindah kota untuk menempuh pendidikan tinggi. Hal ini terjadi karena mereka yang biasa tinggal bersama keluarga dengan latar budaya yang telah dijalannya sejak kecil seperti, bahasa yang digunakan sehari-hari, komunitas pergaulan, harus pindah dan hidup di dalam lingkungan yang baru dengan budaya yang baru pula. Mahasiswa yang hidup di lingkungan baru berarti hidup di dalam lingkungan akademik dan lingkungan sosial dengan aturan-aturan hidup yang baru pula. Kemungkinan besar mereka membawa pengetahuan yang kurang memadai tentang lingkungan hidup yang baru. Pittman (dalam Mc.Gillin, 2003) berpendapat bahwa mahasiswa yang menuntut ilmu di tempat yang jauh dari keluarga akan kehilangan aturan yang biasa mereka jalankan di rumah, dan menghadapi aturan baru yang mereka belum tahu dengan jelas bagaimana menjalankan aturan-aturan tersebut. Mereka mungkin kehilangan dukungan dari teman-teman lama sehingga membuat mereka harus mencari teman baru.

Dalam kurun waktu tiga tahun terakhir, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, semakin heterogen dilihat dari aspek budaya/tradisi, agama, kemampuan akademik, dan status sosial ekonomi keluarga. Bahkan dalam tiga tahun terakhir ini jumlah mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa cenderung meningkat. Heterogenitas dan disinyalir rendahnya penyesuaian diri mahasiswa, khususnya pada aspek budaya/tradisi, menuntut Program Studi Bimbingan dan Konseling perlu menyiapkan program pengembangan diri mahasiswa agar mereka mampu menyesuaikan diri baik secara sosial maupun akademik dengan baik.

Melihat tuntutan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang lebih bernuansa lintas budaya, tuntutan belajar di perguruan tinggi yang lebih menekankan pada kemandirian, besarnya kemungkinan timbulnya stres akibat dari tuntutan belajar mandiri yang tinggi, maka dipikirkan isi program pengembangan diri mahasiswa lebih diprioritaskan pada 3 hal penting. Ketiga

hal tersebut adalah (1) pengurangan kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas/pekerjaan akademik (prokrastinasi akademik). Hal ini berkaitan dengan tingginya tuntutan belajar mandiri. (2) Peningkatan kelenturan menghadapi stres (resiliensi). Hal ini berkaitan dengan besarnya kemungkinan situasi stres yang dihadapi mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan belajar mandiri yang tinggi. (3) Peningkatan kemampuan mengelola emosi (kecerdasan emosional). Hal ini berkaitan ini dengan semakin luasnya pergaulan sosial mahasiswa karena berhadapan dengan beragam budaya. Ketiga hal itu dapat disebut sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru dan dapat divisualisasikan dalam Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa cara pandang seorang individu (pikiran) sangat berpengaruh terhadap kuat lemahnya kecenderungan melakukan prokrastinasi, kuat lemahnya resiliensi terhadap stres, dan tinggi rendahnya kecerdasan emosi. Pada gilirannya, kuat lemahnya kecenderungan melakukan prokrastinasi, kuat lemahnya resiliensi terhadap stres, dan tinggi rendahnya kecerdasan emosi akan berpengaruh terhadap baik tidaknya penyesuaian diri. Oleh karenanya, program pengembangan diri mahasiswa baru ini dirancang menjadi **program Pemantapan Penyesuaian Diri Berbasis Kegiatan Bimbingan dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***. *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan *behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior*

Therapy (REBT) di kembangkan oleh Albert Ellis yang memandang manusia sebagai individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali sehingga mampu berpikir rasional (Winkel & Hastuti, 2012).

Penyesuaian diri dapat dipandang sebagai bentuk interaksi antara diri individu dengan orang lain/lingkungan (Calhoun dan Acocella, dalam Satmoko, 1995: 14), suatu proses yang dinamis (Fahmy, 1982: 14), dan suatu usaha untuk memperoleh keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungan (Sunarto dan Hartono (2002: 221-222).

Penyesuaian diri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Menurut Sunarto & Hartono (2006), individu dengan penyesuaian diri positif bercirikan (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, (2) tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, (3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, (4) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, (5) mampu belajar, (6) menghargai pengalaman, dan (7) bersikap realistis dan objektif. Lebih lanjut, Sunarto dan Hartono (2006), menguraikan tentang tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri negatif. *Pertama*, reaksi bertahan (*defence reaction*) dengan cara individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan, dan selalu berusaha untuk menunjukkan dirinya tidak mengalami kegagalan dengan melakukan rasionalisasi, represi, proyeksi, dan sebagainya. *Kedua*, reaksi menyerang (*aggressive reaction*), dengan cara individu berusaha menutupi kesalahan dan tidak mau menyadari kegagalan. Individu yang bereaksi menyerang tampak dari perilaku selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, keras kepala dalam perbuatan, menggertak baik dengan ucapan dan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, dan sebagainya. *Ketiga*, reaksi melarikan diri dengan cara individu melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Individu yang bereaksi melarikan diri tampak dari perilaku berfantasi, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, regresi, dan sebagainya.

Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem (Solomon & Rothblum, 1984: 503). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang

dilakukan oleh individu pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan oleh individu pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (Ferrari, dkk., 1995 :5).

Berkaitan dengan pikiran-pikiran irasional dan bagaimana kaitannya dengan penyesuaian diri, Burka dan Yuen (1983 dalam Ferrari et.al., 1995), berpendapat ada sejumlah keyakinan/pikiran irasional tentang prokrastinasi akademik seperti *I must be perfect* (saya harus sempurna), *everything I do should go easy and without effort* (segala sesuatu yang saya kerjakan haruslah berjalan dengan mudah dan tanpa usaha keras), *it's safer to do nothing than to take risk and fail* (lebih baik tidak melakukan apapun daripada mendapatkan risiko dan kegagalan). Selanjutnya, Bridges and Roig (1997 dalam Sirin 2011) berpendapat ketika tingkat pikiran/keyakinan irasional mahasiswa tinggi, maka perilaku prokrastinasi akademik juga meningkat. Milgram et al. (1995 dalam Sirin, 2011) berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk akan lebih memperlihatkan perilaku prokrastinasi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Dengan kata lain, resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan (Reivich, Shatte dan Norman dalam Helton & Smith, 2004). Berkaitan dengan ciri khas resilien, menurut Gore & Eckenrode (1994, dalam Mc.Gillin 2003) mahasiswa yang resilien adalah mahasiswa yang berhasil keluar dari masalah-masalah yang dihadapi dan sukses dalam menjalani masa studinya serta menganggap masalah tersebut adalah bagian dari tantangan masa studinya, dan bukan hal yang harus dijadikan alasan untuk terpuruk.

Berkaitan dengan pikiran irasional dan resiliensi, khususnya resiliensi karier, penelitian yang dilakukan oleh Liu (2003) menemukan bahwa skor resiliensi karier berkorelasi negatif dengan skor total pikiran/keyakinan karier yang mengindikasikan partisipan yang memiliki resiliensi karier yang tinggi cenderung memiliki sedikit pikiran/keyakinan irasional karier ($r = -.22$, p

< .01). Skor resiliensi karier berkorelasi positif dengan keyakinan bahwa seseorang akan menemukan karier yang cocok dan pekerjaan penting bagi kehidupan seorang.

Para peneliti Goleman, 1995; Baron, 1997; Mayer & Salovey, 1990 (dalam Noor-Azniza et al., 2011) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu kesadaran terhadap emosi dan pentingnya dalam relasi dan kehidupan kita. Goleman (2002) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari 4 komponen yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen relasi. Kesadaran diri berarti kemampuan individu untuk mengolah emosinya sendiri. Manajemen diri berarti kemampuan individu untuk mengendalikan atau mengolah perasaannya. Kesadaran sosial berarti kemampuan individu untuk mengatasi hubungan (relasi) dan menjadi sadar terhadap perasaan-perasaannya terhadap orang lain. Manajemen relasi adalah keterampilan interpersonal dan sosial atau kemahiran merespons hal-hal yang diinginkan oleh orang lain. Individu yang cerdas emosi adalah individu yang memiliki kemampuan: (1) mengenali dan memahami *mood*, emosi, *drives* dan pengaruhnya terhadap orang lain, (2) mengatur diri sendiri; kemampuan mengendalikan secara tidak langsung impuls-impuls yang mengganggu, *mood*, dan kecenderungan untuk menilai/mengkritik—berpikir sebelum bertindak, (3) keinginan yang besar untuk bekerja dengan berbagai alasan yang tidak sekadar hanya untuk mengumpulkan uang atau status dan kecenderungan untuk meraih tujuan dengan usaha dan ketekunan. (4) memahami emosi dan keterampilan melayani (*treating*) orang lain sesuai dengan reaksi emosi mereka, dan (5) memelihara jaringan sosial dan kemampuan membangun relasi hangat dengan orang lain.

Studi yang dilakukan oleh Yip dan Martin (2006, dalam Noor-Azniza et al., 2011) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi menyumbang secara positif kompetensi sosial dan juga memegang peran penting terhadap kesuksesan akademik. Abadallah et al (2004 dalam Noor-Azniza, 2011) menemukan adanya relasi yang positif dan signifikan antara tingkat kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hasil studi yang dilakukan oleh Noor-Azniza (2011) menemukan tidak adanya relasi yang signifikan antara kecerdasan emosi baik dengan penyesuaian sosial maupun

akademik pada mahasiswa tahun pertama. Namun, usia sebagai *moderating effect* terhadap relasi kecerdasan emosi baik dengan penyesuaian sosial maupun akademik.

Merujuk pada keadaan mahasiswa baru seperti yang telah diuraikan dan dilengkapi dengan sejumlah hasil penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri, terdapat 5 masalah yang hendak dicari pemecahannya: (1) bagaimanakah gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa baru?, (2) Bagaimanakah gambaran resiliensi terhadap stres mahasiswa baru?, (3) Bagaimanakah gambaran kecerdasan emosi mahasiswa baru?, (4) Bagaimanakah gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru?, dan (5) Bagaimanakah efektivitas Program Pemantapan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru dengan Bimbingan dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada Mahasiswa Baru?

Penelitian ini memiliki dua tujuan. *Pertama*, untuk memperoleh gambaran tentang prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres, kecerdasan emosi, dan penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2013/2014. *Kedua*, mengkaji efektivitas Program Pemantapan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru dengan Bimbingan dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2013/2014.

METODE PENELITIAN

Program Pemantapan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru dengan Bimbingan dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dilaksanakan dalam suatu penelitian eksperimen dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah mahasiswa Angkatan 2013 kelas A Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Universitas Sanata Dharma Yogyakarta berjumlah 43 orang. Namun, dari total jumlah tersebut, 14-23 orang yang aktif mengikuti program Pemantapan Penyesuaian Diri ini.

Program Pemantapan Penyesuaian Diri ini dilaksanakan secara berkesinambungan. Dimulai dari program prokrastinasi akademik, disusul program resiliensi terhadap stress, dan akhirnya program kecerdasan

emosi. Setiap program berisikan aktivitas-aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan pikiran-pikiran rasional subjek terhadap prokrastinasi, resiliensi, dan kecerdasan emosi.

Ada dua aktivitas utama di dalam program yaitu layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling REBT. Pada minggu pertama diberikan program Prokrastinasi Akademik dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada mahasiswa yang teridentifikasi prokrastinasi akademiknya tinggi, sedangkan mahasiswa yang prokrastinasi akademiknya berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah diberikan layanan bimbingan kelompok. Pada minggu kedua mahasiswa mendapatkan program Resiliensi Terhadap Stres. Bagi mahasiswa yang teridentifikasi resiliensi terhadap stres tinggi dan sangat tinggi diberikan layanan konseling kelompok, sedangkan mahasiswa yang teridentifikasi resiliensi terhadap stres sedang, rendah dan sangat rendah diberikan layanan bimbingan kelompok. Pada minggu ketiga diberikan program Kecerdasan Emosi. Kepada mahasiswa yang teridentifikasi kecerdasan emosinya sangat rendah dan rendah diberikan layanan konseling kelompok, sedangkan mahasiswa yang teridentifikasi kecerdasan emosinya sedang, tinggi, dan sangat tinggi diberikan layanan bimbingan kelompok.

Layanan konseling disetiap program diberikan oleh seorang dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang berperan sebagai konselor. Layanan bimbingan kelompok diberikan oleh 4 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling semester 7. Antara satu program dengan program lainnya ada jeda waktu selama 1 minggu. Selama satu minggu tersebut mahasiswa menjalankan tugas-tugas pribadi mereka yang disepakati di akhir sesi konseling dan bimbingan. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa menerapkan pikiran-pikiran rasional yang telah mereka bangun untuk menghadapi situasi-situasi nyata. Melalui penerapan itu diharapkan pikiran-pikiran rasional tersebut semakin mapan.

Penelitian ini menggunakan empat kuesioner berbentuk skala Likert sebagai alat pengumpul data. Keempat kuesioner tersebut adalah kuesioner Prokrastinasi berbasis konsep Ferrari, Johnson, McCown (1995), dengan

koefisien reliabilitas Cronbach Alpha= .921. Kuesioner Resiliensi Terhadap Stress berbasis konsep Reivich & Shatte (2002), dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha= .906. Kecerdasan Emosi berbasis konsep Goleman (1995), dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha= .872. Kuesioner Penyesuaian Diri berbasis konsep Schneiders (1964) dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha= .919.

Untuk memperoleh gambaran tingkat prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres, kecerdasan emosi, dan penyesuaian diri mahasiswa digunakan teknik analisis data kategorisasi distribusi normal dengan 5 (lima) kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk pengujian efektivitas program Pemantapan Penyesuaian Diri digunakan statistik nonparametrik uji T dengan teknik *sample paired test*. Perhitungan uji T dilakukan melalui perbandingan skor penyesuaian diri sebelum dan sesudah pemberian program (prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres dan kecerdasan emosi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejumlah pikiran rasional tentang prokrastinasi yang muncul yaitu (1) prioritaskan waktu untuk mengerjakan tugas-tugas yang utama, penting, dan mendesak, (2) mendahulukan hal-hal yang penting karena dengan tidak menunda-nunda pengerjaan maka hasilnya akan maksimal, (3) tugas-tugas kuliah adalah yang hal yang utama, penting, dan wajib untuk dikerjakan, (4) kerjakan tugas-tugas utama meskipun harus melalui susah payah, (5) berani melawan ketakutan agar tidak terjadi prokrastinasi karena waktu kita itu adalah masa depan kita, (6) setiap usaha yang baik dan melakukan sesuatu dengan baik akan menghasilkan sesuatu yang baik pula, dan (7) manusia yang mengatur waktu bukan sebaliknya, waktu yang mengatur manusia.

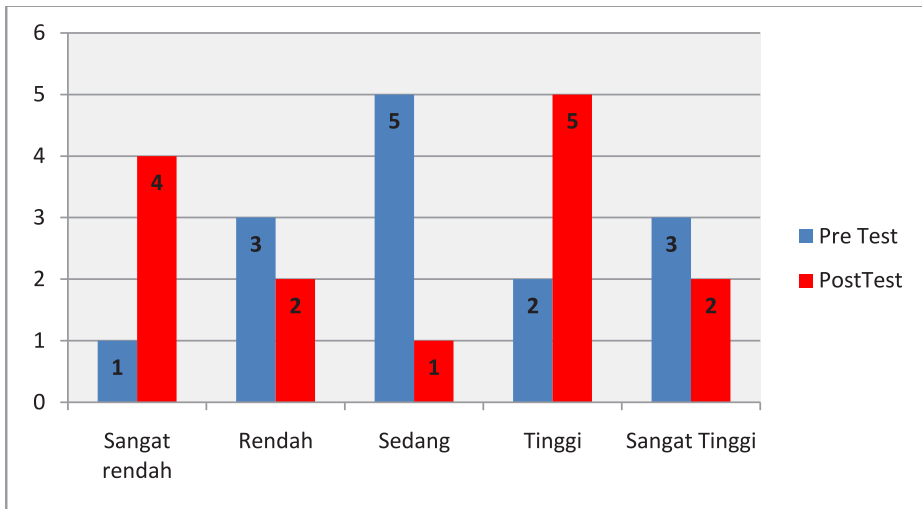
Sejumlah pikiran-pikiran tentang resiliensi terhadap stress yang muncul yaitu (1) berpikir secara positif tentang masalah hidup sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi, (2) kesulitan hidup dapat diatasi dengan penuh perjuangan, keberanian, kesabaran, ketenangan, kreativitas, dan penuh semangat bukannya dengan kesedihan yang berlarut-larut atau keputusasaan, dan (3) kesulitan hidup dapat diatasi dengan mengelola perasaan negatif.

Sejumlah pikiran-pikiran tentang kecerdasan emosi yang muncul yaitu (1) mengenal, memahami, dan menerima emosi diri untuk menghadapi masalah hidup, (2) berpikiran positif di dalam menghadapi masalah/kesulitan hidup, dan (3) mengatasi masalah hidup dengan penuh kepercayaan diri dan kesabaran.

1) Gambaran tentang prokrastinasi akademik

Tabel 1 Frekuensi dan Persentase Subjek Program Prokrastinasi Akademik

Kategori	Frekuensi		Persentase	
	Pre Tes	Post Tes	Pre Tes	Post Tes
Sangat rendah	1	4	7.14	28.57
Rendah	3	2	21.43	14.29
Sedang	5	1	35.71	7.14
Tinggi	2	5	14.29	35.71
Sangat Tinggi	3	2	21.43	14.29
Jumlah	14	14	100.00	100.00



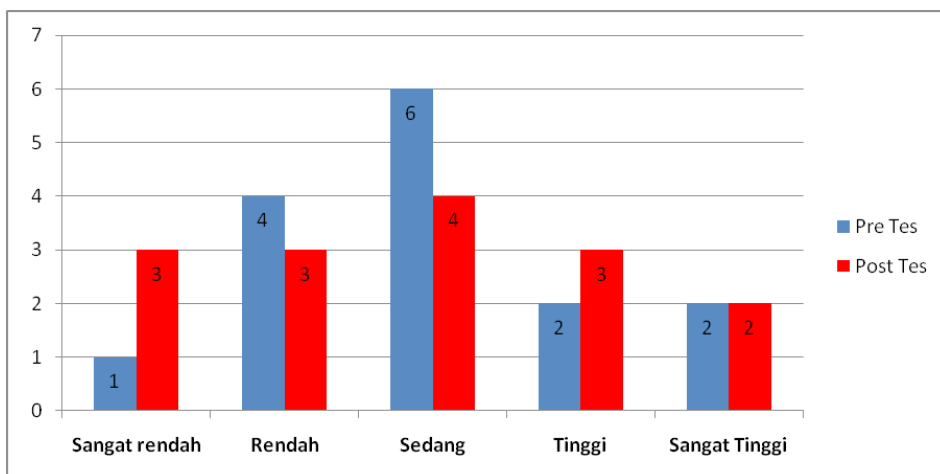
Gambar 2. Grafik Tingkat Prokrastinasi Akademik

Dalam grafik tampak setelah program Prokrastinasi Akademik, pada tingkat sangat rendah terjadi peningkatan jumlah subjek (28.57%). Hal ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kecenderungan untuk tidak melakukan prokrastinasi. Namun, pada tingkat tinggi, terjadi peningkatan jumlah subjek (35.71%). Hal ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Pada tingkat rendah, sedang, hingga tinggi tampak suatu gambaran bahwa mahasiswa masih memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

2) Gambaran tentang resiliensi terhadap stres

Tabel 2. Frekuensi dan Persentase Subjek Program Resiliensi terhadap Stres

Kategori	Frekuensi		Persentase	
	Pre Tes	Post Tes	Pre Tes	Post Tes
Sangat rendah	1	3	6.67	20.00
Rendah	4	3	26.67	20.00
Sedang	6	4	40.00	26.67
Tinggi	2	3	13.33	20.00
Sangat Tinggi	2	2	13.33	13.33
Jumlah	15	15	100.00	100.00



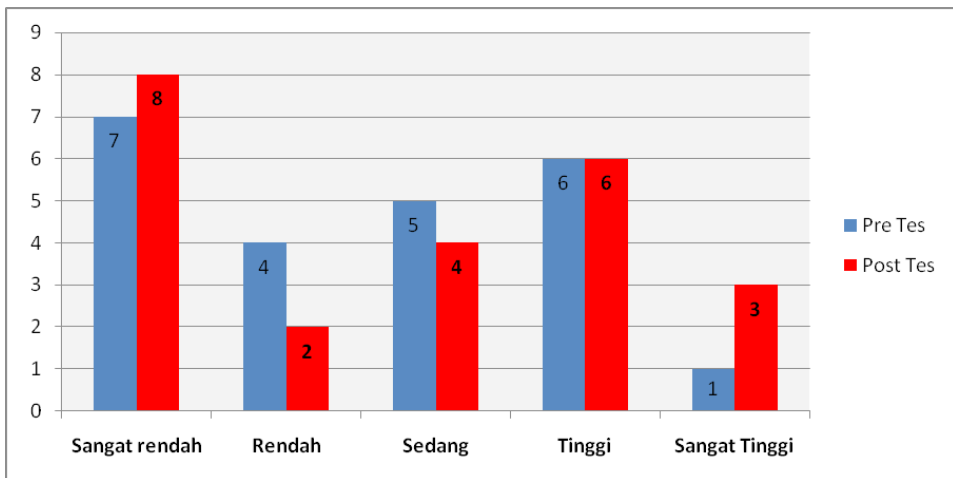
Gambar 3. Grafik Tingkat Resiliensi terhadap Stres

Dalam grafik tampak untuk tingkat sangat rendah, dan tinggi terjadi peningkatan jumlah subjek (20%) setelah pemberian program Resiliensi terhadap Stres. Untuk tingkat yang rendah berarti bahwa mahasiswa memiliki daya pegas/lentur yang rendah terhadap stres. Artinya, mahasiswa cenderung tidak mampu bertahan dalam situasi stres, sedangkan bagi mahasiswa yang berada pada tingkat yang tinggi berarti mahasiswa ini memiliki daya pegas/lentur yang tinggi terhadap stres. Hal ini berarti bahwa mahasiswa mampu bertahan dalam situasi stres. Program Resiliensi terhadap Stres, untuk sebagian mahasiswa, telah membantu meningkatkan kemampuan diri untuk bertahan dalam situasi stres. Namun untuk sebagian lainnya, program ini kurang membantu meningkatkan resiliensi mereka. Dalam grafik juga tampak, tingkat resiliensi justru semakin rendah dan sedang. Hal ini berarti program Resiliensi terhadap Stres kurang membantu mahasiswa untuk meningkatkan resiliensi. Namun, bagi sebagian mahasiswa lainnya, program Resiliensi terhadap Stres tidak mengubah tingkat resiliensi mereka yang sudah sangat tinggi sebelum pemberian program.

1. Gambaran tentang kecerdasan emosi

Tabel 3. Frekuensi dan Persentase Subjek Program Kecerdasan Emosi

Kategori	Frekuensi		Presentase	
	Pre Tes	Post Tes	Pre Tes	Post Tes
Sangat rendah	7	8	30.43	34.78
Rendah	4	2	17.39	8.70
Sedang	5	4	21.74	17.39
Tinggi	6	6	26.09	26.09
Sangat Tinggi	1	3	4.35	13.04
Jumlah	23	23	100.00	100.00



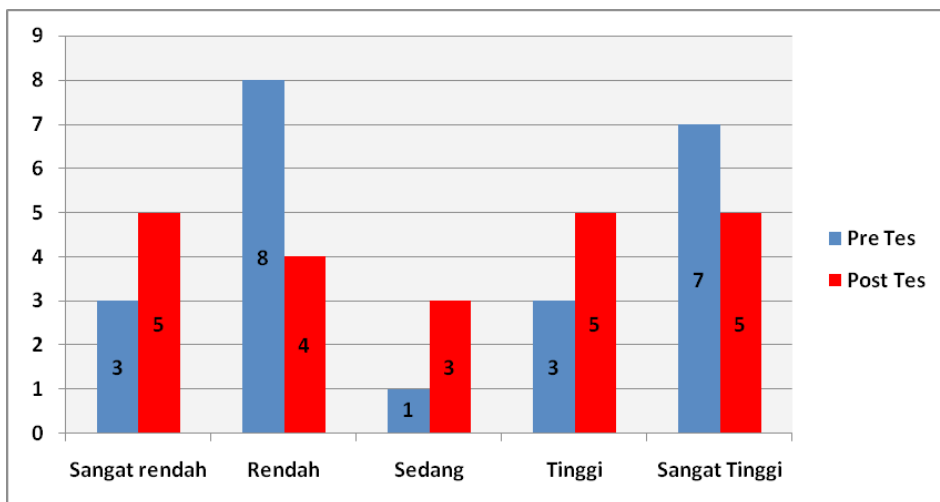
Gambar 4. Grafik Tingkat Kecerdasan Emosi

Dalam grafik tampak, setelah pemberian program Kecerdasan Emosi sebagian mahasiswa memiliki kecerdasan emosi yang tinggi (26%) dan sangat tinggi (13%). Namun, bagi sebagian besar mahasiswa lainnya pemberian program ini belum mampu meningkatkan kecerdasan emosi mereka (lihat tingkat sangat rendah, rendah, dan sedang). Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi berarti semakin cerdas mahasiswa dalam mengelola emosi. Demikian sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosi berarti semakin kurang cerdas mahasiswa dalam mengelola emosi

2. Gambaran tentang penyesuaian diri

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Subjek Penyesuaian Diri

Kategori	Frekuensi		Presentase	
	Pre Tes	Post Tes	Pre Tes	Post Tes
Sangat rendah	3	5	13.64	22.73
Rendah	8	4	36.36	18.18
Sedang	1	3	4.55	13.64
Tinggi	3	5	13.64	22.73
Sangat Tinggi	7	5	31.82	22.73
Jumlah	22	22	100.00	100.00



Gambar 5. Grafik Tingkat Penyesuaian Diri

Dalam grafik tampak bahwa setelah rangkaian ketiga program diberikan penyesuaian diri bagi sebagian mahasiswa berada pada tingkat sedang (13%) dan tinggi (22%). Hal ini berarti bahwa penyesuaian diri mahasiswa ini terhadap suasana kehidupan dan akademik di Yogyakarta/Universitas, baik. Namun demikian, untuk sebagian mahasiswa lainnya, rangkaian program penyesuaian diri belum membantu mereka untuk memiliki penyesuaian diri yang baik; mereka masih berada di tingkat sangat rendah dan rendah. Bagi mahasiswa yang berada pada tingkat sangat tinggi, rangkaian program juga kurang membuat mereka semakin baik penyesuaian dirinya. Mereka telah memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi sebelum program diberikan.

3. Efektivitas Program Pemantapan Penyesuaian Diri

Uji T dengan teknik *Sample Paired Test* menghasilkan skor t hitung 2,553 (df 20), dengan tingkat signifikansi 0,019. Skor t hitung $2,553 > t$ tabel 2,086. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah Program Pemantapan Penyesuaian Diri terhadap penyesuaian diri. Jadi, program Pemantapan Penyesuaian Diri itu efektif.

Secara keseluruhan, penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2013 A semester ke-2 semakin baik setelah mengikuti ketiga program Pemantapan Penyesuaian Diri. Pada program Prokrastinasi Akademik, program ini baru berhasil membantu sebagian mahasiswa (28,57%). Mencermati pikiran-pikiran rasional yang berhasil dirumuskan oleh mahasiswa selama mengikuti program Prokrastinasi Akademik, hal itu dapat diartikan bahwa prokrastinasi akademik baru sampai tingkat kesadaran (perubahan kognisi) dan belum sampai kepada perubahan perilaku/kebiasaan. Ada 3 kemungkinan penyebab, yaitu *pertama*, mahasiswa-mahasiswa ini memerlukan waktu yang cukup panjang untuk sampai kepada perubahan perilaku apalagi sampai pada pembentukan kebiasaan baru. *Kedua*, selama masa eksperimen ini berlangsung (kurang lebih 2 minggu) mahasiswa tidak berhadapan dengan situasi akademik yang penuh dengan tekanan. *Ketiga*, tipe prokrastinator. Menurut Chu & Choi (2005: 250) ada tipe prokrastinator aktif dan prokrastinator pasif yang berpengaruh terhadap kemampuan untuk membuat keputusan dan melaksanakan tugas pada waktunya. Bagi prokrastinator aktif, mereka mampu membuat keputusan dengan cepat dan melaksanakan tugas tepat waktu. Bagi prokrastinator pasif mereka tidak mempunyai niat untuk menunda namun pada kenyataannya mereka menunda. Kemungkinan besar mahasiswa yang berada pada tingkat prokrastinasi yang tinggi tergolong prokrastinator pasif, sedangkan yang berada pada tingkat sangat rendah tergolong prokrastinator aktif.

Pada program resiliensi terhadap stres telah terjadi peningkatan jumlah subjek (masing-masing 20%) pada tingkat sangat rendah dan tinggi. Pada sebagian besar mahasiswa lainnya, resiliensi terhadap stres berada tingkat resiliensi rendah dan sedang. Hasil ini memberikan gambaran bahwa sebagian kecil mahasiswa (20%) memiliki kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit (Reivich, Shatte dan Norman, dalam

Helton & Smith, 2004), sedangkan sebagian besar mahasiswa lainnya belum memiliki kemampuan yang cukup untuk dapat bertahan dalam kondisi sulit yang kemungkinan penuh dengan stres. Jadi, mereka mudah stres.

Bagi mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi kemungkinannya karena mereka menggunakan pikiran rasional ketika menghadapi situasi yang sulit. Salah satu pikiran rasional yang telah dirumuskan yaitu berpikir secara positif tentang masalah hidup sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi. Pendapat ini diperkuat oleh Gore & Eckenrode (1994, dalam Mc.Gillin 2003) bahwa mahasiswa yang resilien adalah mahasiswa yang berhasil keluar dari masalah-masalah yang dihadapi dan sukses dalam menjalani masa studinya serta menganggap masalah tersebut adalah bagian dari tantangan masa studinya, dan bukan hal yang harus dijadikan alasan untuk terpuruk. Dengan *cara seperti apa* tantangan hidup itu perlu dihadapi kiranya menjadi suatu proses lain lagi. Agar mampu bertahan dalam kesulitan hidup, individu harus mampu mengelola perasaan negatif dan memiliki hal-hal seperti perjuangan, keberanian, kesabaran, ketenangan, kreativitas, dan penuh semangat. Oleh karena itu, kemungkinan besar penyebab mahasiswa berada dalam tingkat sangat rendah, rendah, hingga tingkat sedang karena mereka belum mampu mengelola perasaan negatif dan atau belum cukup memiliki perjuangan, keberanian, kesabaran, ketenangan, kreativitas, semangat. Mereka baru sampai tahap menyadari bahwa kesulitan hidup itu adalah suatu tantangan bukan masalah.

Hasil program Kecerdasan Emosi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecerdasan emosi yang tinggi (26%) dan sangat tinggi (13%). Namun, bagi sebagian besar mahasiswa lainnya pemberian program ini belum mampu meningkatkan kecerdasan emosi mereka (lihat tingkat sangat rendah, rendah, dan sedang). Pikiran-pikiran rasional yang telah dirumuskan oleh mahasiswa selama program Kecerdasan Emosi yaitu berpikir positif ketika menghadapi masalah/kesulitan hidup dan untuk menghadapi masalah hidup dengan cara mengenal, memahami, dan menerima emosi. Pikiran-pikiran rasional tersebut ini kiranya dapat merupakan suatu proses untuk memperoleh kecerdasan emosi. Goleman (1995) berpendapat bahwa pengolahan emosi menjadi unsur penting dalam kecerdasan emosi. Dengan demikian kecerdasan emosi bukan hanya persoalan kesadaran terhadap emosi tetapi juga sampai

kepada keterampilan mengolah emosi agar relasi individu dengan orang lain berjalan dengan baik.

Menurut Goleman (1995) ada 4 komponen kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen relasi. Individu yang cerdas secara emosi memiliki karakteristik seperti yang dimaksudkan oleh komponen kecerdasan emosi tersebut. Penelitian yang berjalan 3 minggu dengan 3 kali pertemuan bagi sebagian besar mahasiswa (dalam tingkat tinggi dan sangat tinggi) telah memberikan kesempatan untuk melatih keterampilan menyadari, menerima, dan mengolah emosi, namun bagi sebagian besar mahasiswa lainnya (pada tingkat sangat rendah, rendah, dan sedang) belum sampai pada dimilikinya keterampilan tersebut. Mungkin mereka telah mengenal dan memahami emosi mereka (tahap kesadaran diri) tetapi belum sampai pada tahap penerimaan dan pengolahan emosi (tahap manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen relasi). Pikiran-pikiran rasional yang telah terumuskan selama masa pelatihan kiranya baru sampai kepada komponen kesadaran diri. Bagi sebagian mahasiswa yang tergolong tinggi dan sangat tinggi mungkin mereka telah mampu mengolah emosi mereka sendiri. Namun, bagi mahasiswa-mahasiswa yang masih berada dalam tingkat sangat rendah, rendah, dan sedang kiranya masih diperlukan waktu yang cukup untuk sampai pada kemampuan melakukan manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen relasi. Hasil penelitian ini baru menekankan pada hasil secara keseluruhan berdasarkan perolehan skor kuesioner Kecerdasan Emosi. Masih diperlukan kajian lebih mendalam seberapa banyak komponen kecerdasan emosi yang telah mereka miliki terutama bagi mahasiswa dalam golongan sangat rendah, rendah, dan sedang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil-hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik 3 kesimpulan. *Pertama*, pikiran-pikiran rasional tentang prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres, dan kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres, dan kecerdasan emosi. *Kedua*, pemantapan pikiran-pikiran rasional tentang prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres, dan kecerdasan emosi melalui

lingkungan hidup (sosial dan akademik) yang nyata sehingga tidak berhenti sampai pada tahap kesadaran saja. **Ketiga**, prokrastinasi akademik, resiliensi terhadap stres, dan kecerdasan emosi secara bersama-sama mempengaruhi berhasilnya tidaknya mahasiswa melakukan penyesuaian diri terhadap masa transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi; atau dari kehidupan bersama keluarga dan kehidupan sendiri.

Untuk penyempurnaan model program pematapan penyesuaian diri mahasiswa baru diusulkan hal-hal sebagai berikut:

- (1) Program Prokrastinasi Akademik, Resiliensi terhadap Stres, dan Kecerdasan Emosi dilakukan secara berkesinambungan, maka perlu dirancang aktivitas yang harus dilakukan oleh semua mahasiswa sehingga mereka mempunyai kesempatan yang memadai untuk mengaplikasikan pikiran-pikiran rasional yang telah terbentuk dalam situasi nyata yang menuntut penyesuaian diri.
- (2) Berkaitan dengan rancangan aktivitas, diperlukan durasi waktu yang memadai untuk antar program dari ketiga program tersebut. Waktu 1 bulan untuk antarprogram kiranya lebih baik, sehingga di akhir semester (selama 6 bulan) mahasiswa telah mampu menyesuaikan diri dengan baik.
- (3) Diperlukan penelitian yang lebih cermat dengan memasukkan tipe-tipe prokrastinator (pasif dan aktif) agar dapat terdeteksi dengan cermat pula siapa yang berada pada tingkatan prokrastinasi tertentu.
- (4) Untuk kecerdasan emosi perlu dilakukan penelitian yang lebih cermat dengan memasukkan perolehan kemampuan kecerdasan emosi untuk setiap komponen kecerdasan emosi menurut Goleman (1995). Jadi hasil penelitian dapat menjelaskan pada komponen manakah seorang mahasiswa dikatakan sangat cerdas, dan sebaliknya pada komponen manakah dikatakan kurang cerdas. Goleman (1995) membagi 5 komponen kecerdasan emosi yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi orang lain, membina hubungan.
- (5) Berkaitan dengan jumlah subjek penelitian, sebaiknya semua mahasiswa baru semester 1 dilibatkan dalam penelitian. Artinya, penelitian ini menggunakan penelitian populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chesley, G.L., Gillett, D.A., Wagner, W.G. 2008. "Verbal and nonverbal metaphor with children in counseling". *Journal of Counseling and Development*. 86, (4), 399.
- Chu, Angela Hsin Chun & Cho, Jin Nam. 2005. "Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance". *The Journal of Social Psychology*, 2005, 145 (3), 245–264. Diunduh dari www.researchgate.net/
- Dawson, M & Pooley, J.A. 2013. "Resilience: the role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students". *Journal of Education and Training Studies*. Vol. 1, No. 2 October 2013. Diunduh dari <http://jets.redfame.com>.
- The Emotional Intelligence Training Company Inc. *12 irrational beliefs – Albert Ellis*. Diunduh dari www.eitrainingcompany.com.
- Fahmy, Mustafa. 1982. *Penyesuaian diri : pengertian dan pengertiannya dalam kesehatan mental*. Jakarta: Bulan Bintang Jakarta.
- Ferrari, J. R., Johnson, J.L., & Mc Crown, W.G. 1995. *Procrastination and task avoidance theory: research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Froggatt, Wayne. 2005. *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Diunduh dari www.rational.org.nz/prof-docs/Intro-REBT.pdf.
- Helton, L. R. & Smith, M. K. 2004. *Mental health practice with children and youth*. New York: The Hawort Social Work Practice Press.
- Holiday, Morgot. 1997. Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development* 75. Hal. 346-357.
- Kamae, Atefeh & Weisani, Mokhtar. 2014. The relationship between social anxiety, irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in dormitory students of Teheran University. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, Vol. 4(1) January-March, pp.285-292/. Diunduh dari <http://www.cibtech.org/jls.htm>.
- LaFramboise, Teresa. D, et.al. 2006. *Family, community, and school influences on resilience among American Indian adolescents in the upper midwest*. 34. 193-209.

- Liu, Yu-Ching. 2003. Relationship between resilience and career beliefs of employees In Taiwan. *Dissertation*. Texas A&M University.
- Malek, T. Jdaitawi; Noor- Azniza, Noor-Azniza; Muntasir, A. Taamneh; Mohammad, N. Gharaibeh; Luqman, M. Rababah. 2011. The effectiveness of emotional intelligence training program on social and academic adjustment among first year university students. *International Journal of Business and Social Science*, Vol. 2 No. 24 (Special Issue), December 2011.
- Mc Gillin,Victoria.A. 2003. *Academic risk and resilience: implications for advising at small colleges and universities-NACADA*.(Monograph). Diunduh dari <https://www.nacada.ksu.edu/portals/.../yellow.pdf>.
- Noor-Azniza, Noor-Azniza; Malek, T. Jdaitawi; Yahya Saleh Ibrahim; Farid, T. Mustafa. 2011. Moderating effect of gender and age on the relationship between emotional intelligence with social and academic adjustment among first year university students. *International Journal of Psychological Studies*, Vol 3 No. 1; June 2011. Diunduh dari www.ccsenet.org/ijps.
- Reivich,K., & Shatte, A. 2002. *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Books.
- Robert, T., Kelly, V.A. (2010). Metaphor as an instrument for orchestrating change in counselor training and the counseling process. *Journal of Counseling and Development* : JCD. 88, (2), 182.
- Rothblum, E.D.,Solomon, L.J.,& Murakami, L. 1986. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastination. *Journal of Counseling Psychology* (Vol 33, 387-394)
- Satmoko, R.S, 1995. *Psikologi tentanag penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Schneiders, A. 1964. *Personal adjustment and mental health*. New York: Rinehart & Winston.
- Sirin, Erkan Faruk. 2011. Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: role of general procrastination, academic motivation and academics self-efficacy. *Educational Research and Reviews*. Vol 6 (5). May 2011, pp 447-455. Diunduh dari <http://www.academicjournals.org>.

- Sunarto & Hartono, B. Agung. 2002. *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Walen, S.R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. 1992. *A practitioner's guide to rational-emotive therapy* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti, M.M, 2012. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.