

## Hubungan Antara Keyakinan Irasional Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Siswa SMA

Regina Cahyani<sup>1\*</sup>, Hasneli<sup>2</sup>, Rena Kinnara Arlotas<sup>3</sup>

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang  
[reginachyini02@gmail.com](mailto:reginachyini02@gmail.com); [hasnelim17@gmail.com](mailto:hasnelim17@gmail.com); [renakinnara@uinib.ac.id](mailto:renakinnara@uinib.ac.id)

### Abstrak

Prokrastinasi akademik sering kali terjadi pada siswa, baik saat memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini terjadi akibat beberapa faktor, salah satunya adalah adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan irasional dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Gunung Talang kelas XI dan XII jurusan MIPA dan IPS yang berjumlah 254 siswa dan sampel sebanyak 149 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan irasional berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 53,7 %. Prokrastinasi akademik juga berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 57 %. Hasil uji hipotesis bernilai signifikan sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,564 yang artinya Ha diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keyakinan irasional dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

**Kata Kunci:** Keyakinan irasional, Prokrastinasi Akademik, Siswa.

*This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*



### 1. PENDAHULUAN

Tugas utama yang dimiliki oleh seorang siswa adalah belajar. Dengan belajar, siswa akan mendapatkan pengetahuan, pengalaman, serta wawasan yang baru. Selain itu, dengan belajar siswa dapat mengembangkan afeksi serta keterampilannya. Saat belajar di sekolah, tentunya siswa harus bisa menyelesaikan tugas dengan tepat waktu serta gigih dalam menghadapi kesulitan saat mengerjakan tugas. Namun sering kali siswa menunda memulai mengerjakan atau bahkan menyelesaikan tugas yang diberikan di sekolah. Perilaku menunda ini biasa diistilahkan sebagai prokrastinasi akademik (Nitami dkk, 2015).

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan atau kecenderungan menunda baik dalam memulai maupun dalam menyelesaikan suatu tugas (Ferarri dkk, 1995). Brown & Holzman (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai istilah yang biasa digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda penyelesaian tugas ataupun pekerjaan. Penundaan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap dan selalu dilakukan seorang individu saat menghadapi suatu tugas. Prokrastinator atau orang yang melakukan prokrastinasi tersebut sadar bahwa tugas yang dimiliki merupakan tugas yang penting dan bermanfaat.

Prokrastinasi yang terjadi pada seorang siswa dapat berupa menghindari tugas dan memilih melakukan aktivitas yang menurut siswa tersebut lebih menyenangkan. Prokrastinasi dapat menjadi alasan untuk menghindari tanggung jawab. Seorang siswa tidak akan melakukan prokrastinasi apabila dia yakin dengan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas. Seorang prokrastinator beranggapan bahwa menunda mungkin akan tampak lebih menyenangkan dari pada meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan tugas (Nafeesa, 2018).

Ferarri (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu yaitu, 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan 4) memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Menurut teori kognitif dan behavioral-kognitif, prokrastinasi akademik terjadi akibat adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang (Ghufron & Risnawati, 2012). Hal ini pun diperkuat oleh adanya penelitian yang dilakukan oleh Harington (2005; dalam Rahman, 2019) yang menunjukkan bahwa *discomfort intolerance belief* yang merupakan salah satu dari bentuk keyakinan irasional berkorelasi positif dengan prokrastinasi. Keyakinan irasional bisa disebabkan oleh kesalahan prokrastinator tersebut dalam

mempersepsikan tugas sekolah.

Dryden (dalam Rahman, 2019) juga ikut berpendapat bahwasanya keyakinan irasional merupakan salah satu variabel yang memiliki pengaruh besar pada perilaku prokrastinasi. Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) menyebutkan bahwa seorang prokrastinator memiliki aspek irasional dalam dirinya. Penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang bersifat irasional dalam memandang tugas (Ghufron & Risnawita, 2012).

Catrunda (2008; dalam Nafeesa, 2018) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah *low discomfort tolerance* yang merupakan bagian dari keyakinan irasional. Adapun *low discomfort tolerance* dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Artinya, adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seorang siswa mengalami kesulitan untuk mentoleransi rasa frustrasi dan kecemasan sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

Menurut Ellis, dkk (2010), keyakinan irasional adalah pikiran-pikiran yang bersifat evaluatif pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungannya yang bersifat tidak logis, tidak berdasarkan pada realita, sehingga dapat mencapai tujuan seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun menurut Aprillia, dkk (2017), keyakinan irasional itu berkaitan dengan struktur pemikiran yang tidak logis, kaku, dan ditandai dengan keharusan mutlak sebagai konsekuensi yang ada dari keyakinan irasional tersebut serta berdasarkan dengan keharusan mutlak untuk dipenuhi.

Gambaran keyakinan irasional adalah seperti adanya keyakinan bahwa tugas harus selesai dengan sempurna, adanya perasaan takut akan kegagalan, dan adanya *low discomfort tolerance* yang merupakan bagian dari keyakinan irasional. *Low discomfort tolerance* dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Gambaran-gambaran keyakinan irasional ini sejalan dengan aspek-aspek keyakinan irasional yang dikemukakan oleh Ellis, dkk (2010) diantaranya 1) *Demandingness*, yang berarti menuntut diri harus bisa menyelesaikan tugas dengan sempurna. 2) *Awfulizing*, yang berarti memprediksi hasil yang diperoleh akan negatif (berfikir hasil terburuk). 3) *Low frustration tolerance*, yang berarti perasaan tertekan sehingga tidak tertantang menyelesaikan tugas. 4) *Self downing*, yang berarti perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Keyakinan Irasional dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategorisasi dari keyakinan irasional dan prokrastinasi akademik serta untuk mengetahui hubungan antara keyakinan irasional dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian secara keseluruhan adalah kelas XI dan XII yang berjumlah 254 siswa. Jumlah sampel penelitian sebanyak 149 orang siswa dengan teknik sampling menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *Likert*. Terdapat dua skala pada penelitian ini yaitu skala keyakinan irasional dan skala prokrastinasi akademik. Skala keyakinan irasional yang digunakan pada penelitian ini adalah teori Ellis, dkk (2010) yang terdiri dari 4 aspek yaitu, menuntut diri secara berlebihan (*demandingness*), berpikir hasil terburuk (*awfulizing*), toleransi frustrasi yang rendah (*low frustration tolerance*), serta merendahkan diri sendiri (*self downing*). Skala penelitian prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yang terdiri dari 4 aspek yaitu, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala keyakinan irasional dan prokrastinasi akademik ini telah diujicobakan dan melalui tahap uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa validitas skala keyakinan irasional berada pada rentang 0,379 – 0,704, sedangkan validitas skala prokrastinasi akademik berada pada rentang 0,362 – 0,762.

Adapun skor reliabilitas kedua skala yaitu, skala keyakinan irasional sebesar 0,776 dan prokrastinasi akademik sebesar 0,846. Azwar (2019) menyatakan bahwa skor reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin dekat angka koefisien reliabilitas dengan angka 1,00, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kedua skala memiliki reliabilitas yang cukup tinggi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Uji Kategorisasi

#### 3.2.1 Kategorisasi Keyakinan irasional

Cara kategorisasi adalah berdasarkan nilai mean ideal yang bertujuan untuk kategorisasi subjek kedalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah (Azwar, 2019).

**Tabel 3.3 Kategorisasi Keyakinan irasional pada Siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok**

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
Rendah	27 – 41	69	46,3 %
Tinggi	42 – 56	80	53,7 %
Jumlah		149	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada 2 kategorisasi keyakinan irasional, kategori rendah dengan rentang nilai 27 - 41 berjumlah 69 dari 149 orang siswa dan persentase sebesar 46,3 %. Keyakinan irasional dalam kategorisasi rendah artinya, siswa tidak memiliki keyakinan-keyakinan yang tidak logis dalam menyelesaikan tugas. Selanjutnya, kategori tinggi dengan rentang nilai 42 - 56 berjumlah 80 dari 149 orang siswa dan persentase sebesar 53,7 %, artinya, siswa memiliki keyakinan-keyakinan yang tidak logis dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan persentase diatas dapat disimpulkan bahwa keyakinan irasional pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa tersebut cenderung memiliki keyakinan-keyakinan atau pemikiran yang tidak logis seperti terlalu menuntut diri untuk menyelesaikan tugas dengan sempurna, adanya perasaan tidak mampu,

tidak tertantang untuk menyelesaikan tugas, dan memprediksi hasil tugas secara negatif sehingga mereka memilih untuk menunda menyelesaikan tugas.

### 3.2.2 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

**Tabel 3.4 Kategorisasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMAN Gunung Talang Kabupaten Solok**

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
Rendah	30 – 55	64	43 %
Tinggi	56 – 81	85	57 %
Jumlah		149	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada 2 kategorisasi prokrastinasi akademik, kategori rendah dengan rentang skor 30 - 55 berjumlah 64 dari 149 orang siswa dan persentase sebesar 43 %. Prokrastinasi akademik dengan kategori rendah artinya, siswa tidak memiliki perilaku menunda saat memulai maupun menyelesaikan tugas. Selanjutnya, kategori tinggi dengan rentang skor 56 - 81 berjumlah 85 dari 149 orang siswa dan persentase sebesar 57 %, artinya siswa memiliki perilaku menunda saat memulai maupun menyelesaikan tugas.

Berdasarkan persentase diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok adalah berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa SMAN 2 Gunung Talang cenderung berperilaku menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Siswa tersebut cenderung tidak segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas yang telah diberikan guru, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu serta cenderung memilih melakukan hal-hal menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas.

### 3.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji serta melihat keterkaitan hubungan antara dua variabel (Prayitno, 2014). Adapun tujuan hipotesis pada penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan keyakinan irasional. Uji hipotesis ini akan diuji dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 for windows. Berikut hasil uji uji hipotesis pada penelitian ini:

**Tabel 3.5 Hasil Uji Hipotesis Sebaran Skala Keyakinan irasional dan Prokrastinasi Akademik**

		Prokrastinasi Akademik	Keyakinan irasional
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	1	.564**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	149	149
Keyakinan irasional	Pearson Correlation	.564**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	149	149

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi skala keyakinan irasional dan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,000. Suatu hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi data  $< 0,05$ . Jadi, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima karena nilai signifikansi data  $0,000 < 0,05$ . Adapun bentuk hubungan antara keyakinan irasional dengan prokrastinasi akademik adalah positif ditandai dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,564. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara keyakinan irasional dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Artinya, semakin tinggi tingkat keyakinan irasional semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

## Pembahasan

### a. Tingkat Keyakinan irasional

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 80 dari 149 orang responden memiliki tingkat keyakinan irasional yang tinggi atau dengan persentase sebesar 53,7 %, sedangkan tingkat keyakinan irasional rendah sebanyak 69 dari 149 orang responden dengan persentase 46,3 %. Jadi, keyakinan irasional pada siswa SMAN 2 Gunung Talang berada pada tingkat kategorisasi tinggi. Keyakinan irasional dalam kategorisasi tinggi berarti siswa memiliki keyakinan-keyakinan yang tidak logis terhadap diri sendiri dalam menyelesaikan tugas.

Pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat keyakinan irasional pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok cenderung tinggi. Siswa tersebut memiliki keyakinan-keyakinan atau pandangan tertentu terhadap tugas sehingga menunda menyelesaikannya. Pandangan atau keyakinan tersebut seperti adanya keyakinan yang mengharuskan tugas selesai dengan sempurna, memprediksi suatu hasil yang akan diperoleh secara negatif, adanya perasaan tertekan saat mengerjakan tugas sehingga tidak merasa tertantang untuk mengerjakan tugas, dan adanya perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas.

Peneliti melakukan analisis terhadap nilai sumbangan efektif dan didapatkan hasil bahwa aspek *low frustration tolerance* (toleransi frustrasi yang rendah) merupakan aspek yang paling dominan karena memiliki nilai sumbangan efektif paling tinggi sebesar 23,759 %. Menurut REBT (dalam Ellis dkk, 2010) *low frustration tolerance* berarti keyakinan yang didasari oleh adanya perasaan tertekan seseorang dalam menanggung suatu keadaan atau peristiwa. Perasaan tertekan tersebut menyebabkan individu enggan untuk bersaing dalam menyelesaikan atau menghadapi suatu tugas.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Fajar Mubarak (2021) menunjukkan hasil bahwa tingkat keyakinan irasional pada siswa MA Ma'arif Udanawu Blitar mencapai persentase sebanyak 75%. Serta penelitian yang dilakukan oleh Purnawati (2019), menunjukkan hasil bahwa tingkat keyakinan irasional pada siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 37 %.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriani, dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa ada beberapa keyakinan irasional yang dimiliki siswa terhadap tugas sekolah yaitu merasa takut gagal jika mengerjakan tugas sulit dan merasa takut mendapat nilai yang buruk saat sudah mengerjakan tugas dengan maksimal. Penelitian yang dilakukan Ilyas & Suryadi (2017) juga menyatakan bahwa terdapat keyakinan irasional pada siswa SMA Islam Terpadu IT (Boarding School) Abu Bakar Yogyakarta terkait tugasnya seperti adanya pikiran untuk mengerjakan nanti padahal belum tentu ada waktu luang untuk mengerjakan tugas.

### b. Tingkat Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebanyak 85 dari 149 orang responden dengan persentase sebesar 57 % memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Kemudian, tingkat prokrastinasi akademik rendah sebanyak 64 dari 149 orang responden dengan persentase sebesar 43 %. Jadi, prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang berada pada tingkat kategorisasi tinggi. Prokrastinasi akademik kategori tinggi berarti siswa memiliki perilaku menunda mengerjakan maupun memulai mengerjakan tugas.

Penelitian terkait prokrastinasi akademik sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi Marisa Latief pada tahun 2015 didapatkan hasil persentase prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 1 Prambanan yakni sebesar 46,9 %. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ridhwan Ammar Jatmiko dan Imam Setyawan pada tahun 2021 yang mendapatkan hasil perilaku prokrastinasi cenderung tinggi pada siswa SMA Mardasiswa dengan persentase sebesar 71,2 %.

Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Permana pada tahun 2019 juga menunjukkan hal serupa bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMADarul Falah Cililin mencapai hasil persentase sebesar 79%. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ramadhani, dkk (2021) yang mendapat hasil bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 1 Muara Sugihan kelas XII IPA berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 96,18 , kelas XII IPA 2 dengan kategori tinggi dengan rata-rata 93,74, dan pada kelas XII IPA 3 berada pada kategori sedang dengan rata 82,86.

Tahun 2021 Gracelyta dan Harlina melakukan penelitian tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa di masa pandemi COVID-19 yang mendapatkan hasil bahwa tingkat prokrastinasi pada siswa SMAN 1 Martapura berada pada tingkat sedang. Artinya, siswa tersebut belum memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu untuk mengekspresikan kemampuan yang dimiliki, namun keinginan yang dimiliki tersebut tak direalisasi melalui tindakan yang nyata, sehingga prokrastinasi masih sering terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa & Ernawati (2018) juga menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri di Kota Makasar berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 32,84 %.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Viransi, dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Bengkulu Utara berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 50 %. Penelitian yang dilakukan oleh Widyastari, dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa kategori prokrastinasi akademik siswa SMA Swasta Ar-Rahman Medan berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 80 %. Penelitian yang dilakukan oleh Afriyeni & Murjito (2015) mendapatkan hasil penelitian bahwa prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 72,73%.

Hasil penelitian-penelitian tersebut mengartikan bahwa siswa cenderung menunda mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas, memiliki ketidaksesuaian antara niat dan tindakan dalam menyelesaikan tugas, mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, serta cenderung untuk memilih mengerjakan kegiatan yang menurut mereka lebih menghibur yang tidak berhubungan dengan tugas.

### **c. Hubungan Antara Keyakinan Irasional dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada skala prokrastinasi akademik dan keyakinan irasional didapatkan hasil nilai  $r$  (*pearson correlation*) sebesar 0,564 serta nilai signifikan (Sig. 2 tailed) sebesar 0,000. Suatu hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikan  $< 0,05$ . Jadi, hipotesis penelitian ini dapat diterima karena  $0,000 < 0,05$ . Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara keyakinan irasional dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Artinya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi positif antara keyakinan irasional dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Korelasi positif pada penelitian ini dapat diartikan bahwa semakintinggi tingkat keyakinan irasional seorang siswa maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik menurut Ferarri dkk (1995) adalah suatu penundaan atau kecenderungan menunda, baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas.

Adapun pendapat lain dari Erdianto & Dewi (2020), bahwa prokrastinasi akademik merupakan segala sesuatu yang dilakukan oleh individu yang bertujuan untuk melakukan penghindaran terhadap tugas dan tanggung jawabnya. Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi ada 2 yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Ghufron & Risnawati, 2012). Faktor eksternal berupa kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua. Sedangkan faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis individu. Adapun kondisi psikologis yang dimaksud meliputi keyakinan irasional, kepribadian serta motivasi (Sari, 2013; dalam Nitami dkk, 2015).

Dryden (dalam Rahman, 2019) berpendapat bahwa keyakinan irasional merupakan salah satu variabel yang memiliki pengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik. Pendapat ini diperkuat oleh adanya teori terdahulu dari Ferarri dkk (1995) bahwasanya penyebab seorang melakukan prokrastinasi adalah adanya pikiran irasional yakni prokrastinator tersebut beranggapan bahwa tugasnya harus selesai dengan sempurna. Burka & Yuen (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) menambahkan bahwa seorang prokrastinator beranggapan tugasnya harus selesai dengan sempurna sehingga mereka akan merasa lebih aman jika tugas tidak diselesaikan dengan segera.

Sejalan dengan pendapat - pendapat sebelumnya, Ilyas & Suryadi (2017) melakukan penelitian yang berjudul “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu IT (Boarding School) Abu Bakar Yogyakarta” dan mendapatkan hasil bahwa ada 4 faktor yang menjadi penyebab terjadi prokrastinasi akademik pada siswa yaitu tidak cocok dengan guru, menggantung tugas kepada teman, keterlambatan mengumpulkan tugas dan keyakinan irasional. Keyakinan irasional yang dimaksud adalah biasanya siswa akan berpikir untuk mengerjakan nanti padahal belum tentu ada waktu luang untuk mengerjakan tugas. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Mubarak (2021) yaitu terdapat hubungan signifikan positif antara keyakinan irasional dengan sikap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat keyakinan irasional seorang siswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik siswa tersebut.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sebastian (2013), mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *fear of failure* (takut akan kegagalan) dengan prokrastinasi akademik. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Iswara, Baihaqi & Ihsan (2021) menyatakan hasil yang sama bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara takut akan gagal dengan prokrastinasi akademik. Takut akan kegagalan dapat dikatakan bagian dari keyakinan irasional karena memiliki pengertian yang sama dengan aspek kedua dari keyakinan irasional yaitu *awfulizing*.

Islam melarang manusia untuk melakukan penundaan. Qur'an surah Al- 'Ashr ayat 1 - 3 menjelaskan bahwa ketika Allah SWT bersumpah pada salah satu makhluk-Nya yang dimaksudkan untuk memperingatkan betapa besar manfaat suatu masa yang dimiliki oleh seorang makhluk. Artinya, jika suatu pekerjaan dapat dilakukan sore hari jangan menunda hingga pagi. Sebaliknya, jika suatu pekerjaan dapat dilakukan pagi hari jangan menunda hingga sore hari (Nurjan, 2020). Berikut arti Surah Al-'Ashr ayat 1, 2 dan 3 (Q.S. 103: 1-3) :

*“Demi masa. Sesungguhnya, manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan nasehat-menasehati supaya menaati kebenaran dan nasehat-menasehati supaya menetapi kesabaran.”*

Quthb (2001) menjelaskan hakikat besar yang ditetapkan surah ini secara total adalah bahwa dalam semua rentang zaman dan perkembangan manusia sepanjang masa, hanya ada satu manhaj yang menguntungkan dan satu jalan yang menyelamatkan, yaitu manhaj yang telah dilukiskan batas-batasnya dan diterangkan rambu-rambu jalannya oleh surah ini. Berada diluar rambu-rambu dan bertentangan dengannya adalah kesia-siaan dan kerugian.

Agama Islam sangat memperhatikan pentingnya manajemen waktu, sampai Allah SWT bersumpah “demi masa” itu menunjukkan bahwa manusia harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya (Christanti & Anwar, 2019). Pentingnya memanfaatkan waktu di masa muda sebagaimana sabda Rasulullah SAW, diriwayatkan oleh Ibnu Abbas R.A tentang memanfaatkan lima perkara sebelum datangnya lima perkara, yang artinya:

*“Manfaatkanlah lima perkara sebelum datang lima perkara. Masa mudamu sebelum datang*

*masa tuamu. Sehatmu sebelum datang sakitmu. Masa kayamusebelum datang faqirmu. Waktu luangmu sebelum waktu sibukmu. Masa hidupmu sebelum datang kematianmu.”*

Harmalis (2020) berpendapat bahwa ada 3 alasan mengapa kita tidak boleh menunda mengerjakan sesuatu, yaitu kita tidak bisa menjamin bahwa kita masih hidup esok hari, tidak ada jaminan bahwa kita hidup sehat dan ada waktu luang untuk esok hari, serta menunda mengerjakan sesuatu menyebabkan individu terbiasa untuk melakukannya sehingga menjadi kebiasaan buruk dan sulit untuk dihilangkan. Waktu berjalan seterusnya dan malam pun silih berganti. Hal itu sesuai dengan firman Allah SWT dalam Qur'an Surah Al-Furqan ayat 62 (Q.S 25: 62) yaitu:

*“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”*

Rasulullah juga melarang kita untuk menunda sesuatu karena hal itu merupakan hal yang tercela karena menya-nyaiakan nikmat waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT (Harmalis, 2020).

*“Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu anhuma, Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : “Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang” (HR Bukhari)*

#### 4. Kesimpulan

Tingkat keyakinan irasional siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok adalah tinggi. Artinya, siswa memiliki keyakinan irasional seperti mengharuskan tugas selesai dengan sempurna, memprediksi suatu hasil yang akan diperoleh secara negatif, merasa tertekan saat mengerjakan tugas sehingga tidak merasa tertantang untuk mengerjakan tugas, dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas.

Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Gunung Talang Kabupaten Solok adalah tinggi. Artinya, siswa SMAN 2 Gunung Talang siswa cenderung menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas, memiliki ketidaksesuaian antara niat dan tindakan dalam menyelesaikan tugas, mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, serta cenderung untuk memilih mengerjakan kegiatan lain yang tidak berhubungan tugas yang menurut mereka lebih menghibur.

Keyakinan irasional dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan positif artinya semakin tinggi keyakinan irasional maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah keyakinan irasional maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

#### Referensi

- Afriyeni, N & Murjito, W. H. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Padang. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 191-199.
- Anisa & Ernawati. (2018). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA Negeri di Kota Makassar. *Jurnal BIOTEK*, 6(2), 88-95.
- Aprillia, T., dkk. (2017). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. *Jurnal Lentera*, 16(2), 97-103..
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Christanti, Y. D & Anwar, R. N. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecerdasan Spiritual Generasi Milenial. *Jurnal Pedagogik*, 6(1), 31-65.
- Ellis, A., Lyn, S. J., & David, D. (2010). *Rational and Keyakinan irasional: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Erdianto, A. A & Dewi, D. K. (2020). Hubungan Antara Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32-43.



- Ferrari, J.R, Johnson, L. J., & McCown, G. W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N & Risnawati, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Gracelyta, C & Harlina. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Konseling Komprehensif : Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1). 48- 54.
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(1), 83-91.
- Ilyas, M & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu IT (Boarding School) Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Iswara, I. S., Baihaqi, MIF., & Ihsan, H. (2021). Takut Akan Kegagalan Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Dimoderasi Status Identitas Vokasional Mahasiswa Bidikmisi UPI. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5(2), 159-176.
- Jatmiko, R. A & Suryawan, I. (2021). Hubungan Antara School Well-Being dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Mardiswara Semarang. *Jurnal Empati*, 10(1), 47-55.
- Latief, P. M. (2015). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 10(4), 3-13
- Mubarok, F. (2021). Hubungan Antara Keyakinan irasional dengan Sikap Prokrastinasi Akademik terhadap Siswa Kelas X MA Ma'Arif Udanawu Blitar. *Jurnal Repositori Universitas Negeri Malang*. <https://repository.um.ac.id/195399/>
- Nafeesa. (2018). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.
- Nitami, M., Daharnis & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, 4(1), 1-12.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Muaddib*, 10(1), 61- 83.
- Permana, W. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Darul Falah Cililin. *Jurnal Fokus*, 2(3), 87-94.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS Pengolah Data Praktis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Quthb, S. (2001). *TafsirFi Zhilalil Qur'an: Jilid 12*. Jakarta: Gema Insani.
- Rahman, D. H. (2019). Pengembangan Skala Keyakinan Irasional dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1-12
- Ramadhani, E, dkk. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal Consilium*, 7(1), 45-51
- Sebastian, I. (2013). Never Be Afraid: Hubungan Antara Fear Of Failure dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Calytra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-8.
- Wachyudin, A. A. (2019). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok terhadap Penanganan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 418-425.
- Widyastari, D., dkk (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Kontrol Diri pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 82-91.
- Wiyoto, A. T & Christina, E. (2017). Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Kabupaten Ponogoro. *Jurnal : Ejournal UNESA*, 8(2), 1-7