

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S

# TEORI-TEORI PSIKOLOGI

PSIKOLOGI sebagai ilmu pengetahuan tergolong sebagai ilmu baru. Ilmu ini memfokuskan kajian pada proses mental dan jiwa dalam kaitannya dengan perilaku manusia. Paling tidak, ada dua tujuan dalam ilmu psikologi, yakni menjelaskan dan memprediksikan apa, bagaimana, dan mengapa tingkah laku tersebut bisa terbentuk.

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S  
**TEORI-TEORI  
PSIKOLOGI**

"Kita tidak bisa memungkiri kenyataan bahwa semua masalah psikologis itu sangat pelekit dan subtil"  
Karen Horney (1885-1952) *Psikanalitis Amerika, kelahiran Jerman*.

Kecemasan dan depresi merupakan pengalaman alamiah dan universal semua spesies mammalia.  
Anthony Stevens (1933-) *Psikiatris Inggris*



ISBN: 978-979-25-4708-5  
  
9 78979 2547085



Jl. Anggrek 126 Sambiegi, Maguwoharjo  
Depok, Sleman, Jogjakarta 55282  
Telp./Fax.: (0274) 488132  
e-mail: arruzzwacana@yahoo.com

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S

# TEORI-TEORI PSIKOLOGI



## TEORI-TEORI PSIKOLOGI

M. Nur Ghuftron & Rini Risnawita S

Editor: Rose Kusumaninggrati  
Proofreader: Nur Hidayah  
Desain Sampul: TriAT  
Desain Isi: Maarifjpr

Penerbit:

### AR-RUZZ MEDIA

Jl. Anggerek 126 Sambileg, Maguwoharjo,

Depoks, Sleman, Jogjakarta 55282

Telp./Fax.: (0274) 488132

E-mail: arruzzwacana@yahoo.com

ISBN: 978-979-25-4708-5

Cetakan I, April 2010

Didistribusikan oleh:

### AR-RUZZ MEDIA GROUP

Telp./Fax.: (0274) 4332044

E-mail: marketingarruzz@yahoo.co.id

Perwakilan:

Jakarta: Telp./Fax.: (021) 78883129

Malang: Telp./Fax.: (0341) 568439

**P**sikologi adalah ilmu yang mempelajari proses mental dan jiwa dalam kaitannya dengan perilaku manusia. Didalam ilmu ini, manusia menempati kedudukan istimewa, sebagai objek sekaligus subjek. Berposisi sebagai subjek karena manusia bertindak sebagai peneliti dan sebagai objek karena manusia pulalah yang menjadi sasaran penelitian. Kondisi yang demikian itu, menjadikan psikologi sebagai ilmu yang terus mengalami perkembangan seiring dengan perkembangan manusia.

Membicarakan ilmu berarti membicarakan sejumlah teori yang menjadi landasananya. Psikologi sebagai ilmu pengetahuan tergolong ilmu baru. Ilmu pengetahuan psikologi lahir pada akhir 1800-an. Ada banyak tokoh yang berjasa mengembangkan kajian psikologi, salah satu yang paling terkenal adalah Sigmund Freud dengan teori psikoanalisisnya. Meskipun demikian, psikoanalisis hanya satu dari sekian banyak teori yang ada dalam ranah psikologi.

II. M. Nur Ghuftron & Rini Risnawita S

Buku ini terbagi dalam lima belas bab yang berisi teori-teori psikologi. Bab-bab tersebut membahas antara lain konsep diri, kontrol diri, kepercayaan diri, harga diri, pengelolaan diri, dan masih banyak lagi. Penulis mencoba memadukan berbagai macam uraian dan teori dari para tokoh ke dalam suatu bab pembahasan. Hal ini dimaksudkan agar terbentuk suatu kumpulan teori tentang bidang pembahasan yang diangkat. Salah satu tujuan disusunnya buku ini adalah menyediakan tinjauan pustaka dan landasan teori. Semoga dengan kehadiran buku ini akan memberikan manfaat bagi perkembangan kajian ilmu psikologi.

Selamat membaca!

Jogjakarta, Februari 2010  
Redaksi

## Pengantar

### ***Bismillahirrahmanirrahim***

Ada dua faktor yang mendorong penulis menyusun buku ini. Pertama, dari pengalaman penulis sewaktu menjadi mahasiswa di Psikologi UGM Jogjakarta, sering mengalami kesusahan dalam mencari teori-teori “mini” berkaitan dengan psikologi sebagai tinjauan pustaka dan landasan teori dalam penyusunan tugas akhir semacam skripsi dan tesis. Jika pun ada, mahasiswa dituntut meluangkan banyak waktu dan tenaga di perpustakaan untuk mendapatkan teori-teori tersebut, yang biasanya masih jarang berbentuk satu kumpulan teori karena *mainstream* psikologi dari sumber berupa jurnal.

Kedua, akhir-akhir ini banyak perguruan tinggi yang membuka jurusan atau program psikologi. Hal ini mengindikasikan semakin besar minat masyarakat terhadap kajian psikologi. Demikian ini, perlu diimbangi dengan menyematkan penerbitan tulisan berkaitan dengan psikologi.

Berdasarkan dua motif yang mendasari penulisan buku ini, maka secara tersirat buku ini masih sangat jauh dari sempurna. Niat utama penulis adalah untuk *sharing* pengetahuan dan pengalaman dengan para pembaca. Oleh sebab itu, penulis

akan sangat menghargai dan mengucapkan terima kasih kepada para pembaca yang memberikan kritik dan saran bagi perbaikan buku ini.

Akhirnya, kami ucapkan terima kasih, harapan penulis semoga buku yang masih dasar dan tidak beraturan ini, memiliki manfaat bagi rekan-rekan mahasiswa, rekan-rekan dosen, rekan-rekan para peneliti, dan para pembaca umumnya. Amin.

Jogjakarta, Februari 2010

Penulis

## Daftar Isi

Kata Pengantar Penerbit .....	5
Pengantar .....	7
Daftar Isi .....	9
BAB I Konsep Diri .....	13
A. Pengertian Konsep Diri.....	13
B. Perkembangan Konsep Diri .....	14
C. Aspek-Aspek Konsep Diri .....	17
D. Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Individu .....	18
Bab II Kontrol Diri.....	21
A. Pengertian Kontrol Diri .....	21
B. Perkembangan Kontrol Diri .....	26
C. Jenis dan Aspek Kontrol Diri .....	29
D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri	32

<b>Bab III</b>	<b>Kepercayaan Diri.....</b>	<b>33</b>	C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pusat Kendali .....	70
A.	Pengertian Kepercayaan Diri .....	34		
B.	Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	35		
C.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri Individu.....	37		
<b>Bab IV</b>	<b>Harga Diri.....</b>	<b>39</b>	<b>Bab VIII Efikasi Diri.....</b>	<b>73</b>
A.	Pengertian Harga Diri.....	39	A. Pengertian Efikasi Diri.....	73
B.	Pembentukan Harga Diri .....	40	B. Perkembangan Efikasi Diri .....	77
C.	Ciri-Ciri Individu yang Mempunyai Harga Diri Tinggi .....	43	C. Aspek-Aspek Efikasi Diri .....	80
D.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Harga Diri	44		
<b>Bab V</b>	<b>Penyesuaian Diri .....</b>	<b>49</b>	<b>Bab IX Motivasi Intrinsik.....</b>	<b>83</b>
A.	Pengertian Penyesuaian Diri .....	50	A. Pengertian Motivasi Intrinsik .....	83
B.	Macam-Macam Penyesuaian Diri.....	52	B. Aspek-Aspek Motivasi Intrinsik.....	87
C.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri.....	55	C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Intrinsik.....	91
<b>Bab VI</b>	<b>Pengelolaan Diri .....</b>	<b>57</b>	<b>Bab X Optimisme .....</b>	<b>95</b>
A.	Pengertian Pengelolaan Diri .....	57	A. Pengertian Optimisme .....	95
B.	Aspek-Aspek Pengelolaan Diri.....	59	B. Aspek-Aspek Optimisme.....	98
C.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengelolaan Diri.....	61	C. Ciri-Ciri Individu yang Optimis.....	98
<b>Bab VII</b>	<b>Pusat Kendali.....</b>	<b>65</b>	<b>Bab XI Kreativitas .....</b>	<b>101</b>
A.	Pengertian Pusat Kendali .....	65	A. Pengertian Kreativitas .....	102
B.	Jenis Atau Aspek Pusat Kendali .....	66	B. Ciri-Ciri Aspek Kognitif Kreativitas .....	104
C.			C. Proses Berpikir Kreatif .....	106
D.			D. Ciri-Ciri Afektif Kreativitas .....	115
E.			E. Ciri-Ciri Pribadi Kreatif .....	118
F.			F. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kreativitas	123

Bab XII Kepribadian <i>Big Five</i> .....	129
A. Pengertian Kepribadian .....	129
B. Tipe Kepribadian Dalam Teori <i>Big Five Personality</i> .....	133

Bab XIII Kecemasan.....	141
A. Pengertian Kecemasan .....	141
B. Aspek-Aspek Kecemasan .....	143
C. Dinamika Kecemasan .....	144
D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan	145

Bab XIV Prokrastinasi Akademik .....	149
A. Pengertian Prokrastinasi .....	150
B. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik .....	156
C. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	158
D. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik	160
E. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	163

Bab XV Religiusitas .....	167
A. Pengertian Religiusitas .....	167
B. Aspek-Aspek Religiusitas .....	169
C. Kehidupan Religiusitas Pada Remaja .....	172
Daftar Pustaka .....	177
Tentang Penulis .....	195
Indeks.....	197

## BAB I

### Konsep Diri

**K**onsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku.

#### A. PENGERTIAN KONSEP DIRI

Calhaoun dan Acocella (1995) mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang. Hurllock (1979) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Burn (1993) mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata

orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai. Definisi lain dikemukakan oleh Rahmat, konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, melainkan juga penilaian individu mengenai dirinya sendiri.

Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self /image* dan komponen afektif disebut *self esteem*. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan "siapa saya" yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran ini disebut citra diri. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu.

Jadi, dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh seseorang mengenai dirinya sendiri.

## B. PERKEMBANGAN KONSEP DIRI

Menurut Calhoun dan Acocella (1995), ketika lahir manusia tidak memiliki konsep diri, pengetahuan tentang diri sendiri, harapan terhadap diri sendiri, dan penilaian pada diri sendiri. Artinya, individu tidak sadar dia adalah bagian yang tidak terpisahkan dari lingkungan.

Sensasi yang dirasakan oleh anak pada waktu masih bayi tidak disadari sebagai suatu yang dihasilkan dari interaksi antara

dua faktor yang masing-masing berdiri sendiri, yaitu lingkungan dan dirinya sendiri. Namun, keadaan ini tidak berlangsung lama, secara berlahan-lahan individu akan dapat membedakan antara "aku" dan "bukan aku". Pada saat itu, individu mulai menyadari apa yang dilakukan seiring dengan menguatnya pancaindra. Individu dapat membedakan dan belajar tentang dunia yang bukan aku. Berdasarkan hal ini individu membangun konsep diri.

Loncatan kemajuan yang sangat besar dalam perkembangan konsep diri terjadi ketika individu mulai menggunakan bahasa, yakni sekitar umur satu tahun. Seorang individu akan memperoleh informasi yang lebih banyak tentang dirinya dengan memahami perkataan orang lain. Pada saat itulah konsep diri, baik yang positif maupun negatif mulai terbentuk. Hal yang hampir sama dikemukakan oleh Bee (1981) yang mengatakan bahwa konsep diri berkembang. Pada mulanya anak mengobservasi fungsi dirinya sendiri seperti apa yang mereka lihat pada orang lain.

Willey<sup>2</sup> mengatakan bahwa sumber pokok dari informasi untuk konsep diri adalah interaksi dengan orang lain. Tokoh pertama yang mengatakan fakta ini adalah C.H. Cooley<sup>3</sup> yang memperkenalkan pengertian diri yang tampak seperti cermin. Menurut Cooley kita menggunakan orang lain untuk menunjukkan siapa diri kita. Kita membayangkan bagaimana pandangan mereka terhadap kita, penampilan, dan penilaian tersebut menjadi gambaran diri kita. Gambaran diri kemudian berkembang dalam dua tahap. Pertama, kita menginternalisasikan sikap orang lain terhadap diri kita. Kedua, kita menginternalisasikan norma

1. Dudung Hamdun, "Hubungan antara Konsep Diri dan Religiusitas dengan Kepuasan Pernikahan", Tesis, (Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2004).

2. J.F. Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Kecemasan*, Terj. Satmiko S.R., (Semarang: IKIP Press, 1995).

3. *Ibid.*

masyarakat. Dengan kata lain, konsep diri adalah ciptaan sosial dan hasil belajar dari interaksi dengan orang lain.

Sedikit berbeda dengan C.H. Cooley, Hurlock (1979) membagi konsep diri berdasarkan perkembangannya menjadi konsep diri primer dan konsep diri sekunder. Konsep diri primer adalah konsep diri yang terbentuk berdasarkan pengalaman anak di rumah, berhubungan dengan anggota keluarga yang lain seperti orangtua dan saudara. Konsep diri sekunder adalah konsep diri yang terbentuk oleh lingkungan luar rumah, seperti teman sebaya atau teman bermain.

Calhoun dan Acocella (1979), mengemukakan tentang sumber informasi yang penting dalam pembentukan konsep diri antara lain: (1) orangtua, dikarenakan orangtua adalah kontak sosial yang paling awal dan yang paling kuat dialami oleh individu; (2) teman sebaya, teman sebaya menempati peringkat kedua karena selain individu membutuhkan cinta dari orangtua juga membutuhkan penerimaan dari teman sebaya dan apa yang diungkapkan pada dirinya akan menjadi penilaian terhadap individu tersebut; (3) masyarakat, dalam masyarakat terdapat norma-norma yang akan membentuk konsep diri pada individu, misalnya pemberian perlakuan yang berbeda pada laki-laki dan perempuan akan membuat laki-laki dan perempuan berbeda dalam berperilaku.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri tidak berkembang dengan sendirinya, tetapi berkembang dengan adanya interaksi dengan individu yang lain khususnya dengan lingkungan sosial.

### C. ASPEK-ASPEK KONSEP DIRI

Calhoun dan Acocella (1995) mengatakan konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek.

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu di dalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya, kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain. Misalnya, seseorang akan menganggap dirinya sebagai orang yang sempurna karena telah dikaruniai fisik yang berfungsi dengan lengkap, berusia 20 tahun, wanita, WNI, Jawa, mahasiswa, Islam, dan lain-lain. Pengetahuan tentang diri juga berasal dari kelompok sosial yang diidentifikasi oleh individu tersebut. Julukan ini juga dapat berganti setiap saat sepanjang individu mengidentifikasi diri terhadap suatu kelompok tertentu, maka kelompok tersebut memberikan informasi lain yang dimasukkan ke dalam potret dari mental individu.

#### 2. Harapan

Pada saat-saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa di masa depan. Pendeknya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal. Diri yang ideal sangat berbeda pada masing-masing individu. Seseorang mungkin akan lebih ideal jika dia berdiri di atas podium berorasi dengan penuh semangat. Dihadapannya banyak orang antusias mendengarkan setiap kata yang diucapkannya sambil sesekali meneriakkan

semacam yel-yel. Sementara itu, bagi yang lain merasa sebagai diri yang ideal jika dia merenung dan menulis di rumah dengan menghasilkan suatu karya tulis yang dapat dibaca setiap orang.

### 3. Penilaian

Di dalam penilaian, individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan (1) "siapakah saya", pengharapan bagi individu; (2) "seharusnya saya menjadi apa", standar bagi individu. Hasil penilaian tersebut disebut harga diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.

## D. PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP PERILAKU INDIVIDU

Pujijogianti<sup>4</sup> mengatakan ada tiga peranan penting dari konsep diri sebagai penentu perilaku.

1. Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan keseimbangan dalam kehidupan batinnya. Bila timbul perasaan, pikiran, dan persepsi yang tidak seimbang atau bahkan saling berlawanan, maka akan terjadi iklim psikologi yang tidak menyenangkan sehingga akan mengubah perilaku.
2. Keseluruhan sikap dan pandangan individu terhadap diri berpengaruh besar terhadap pengalamannya. Setiap individu

akan memberikan penafsiran yang berbeda terhadap sesuatu yang dihadapi.

3. Konsep diri adalah penentu pengharapan individu. Jadi pengharapan merupakan inti dari konsep diri. Konsep diri merupakan seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang menunjuk pada harapan tersebut. Sikap dan pandangan negatif terhadap kemampuan diri menyebabkan individu menetapkan titik harapan yang rendah. Titik tolak yang rendah menyebabkan individu tidak mempunyai motivasi yang tinggi.

Berdasarkan ketiga peranan konsep diri tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri selain berperan sebagai pengharapan juga berperan sebagai sikap terhadap diri sendiri dan penyeimbang batin bagi individu.

Calhoun dan Acocella (1995), membagi konsep diri menjadi dua, yaitu konsep diri yang positif dan negatif. Ciri konsep diri yang positif adalah yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah, merasa sejahtera dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa tiap orang mempunyai keragaman perasaan, hasrat, dan perilaku yang tidak disetujui oleh masyarakat serta mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Sementara itu, ciri konsep diri yang negatif adalah peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, punya sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai orang lain, dan pesimistik terhadap kompetisi.

Lebih jauh lagi, konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (1995), dibagi menjadi konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri negatif dibagi dua jenis. Pertama, yaitu pandangan

4. Dudung Hamdun, "Hubungan antara Konsep Diri dan Religiusitas dengan Kepuasan Pernikahan", Tesis, (Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2004).

terhadap seseorang terhadap dirinya tidak teratur, tidak memiliki kestabilan, dan keutuhan diri. Kondisi seperti ini acapkali terjadi pada remaja. Namun, tidak menutup kemungkinan terjadi pada orang dewasa. Pada orang dewasa hal ini dapat terjadi karena ketidakmampuan menyesuaikan diri. Kedua, kebalikan yang pertama, yaitu konsep diri yang terlalu stabil dan terlalu teratur alias kaku. Hal ini karena pola asuh dan dioikian yang sangat keras.

Konsep diri yang positif adalah penerimaan yang mengarahkan individu ke arah sifat yang rendah hati, dermawan, dan tidak egois. Jadi, orang dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri baik yang merupakan kekurangan maupun kelebihan.

Konsep diri pada setiap orang sesungguhnya tidak mutlak dalam kondisi biner antara positif dan negatif, tetapi karena konsep diri berperan penting sebagai pengarah dan penentu perilaku, maka harus diupayakan dengan keras agar individu mempunyai banyak ciri-ciri konsep diri yang positif.

**K**ontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stresor-stressor lingkungan.

#### A. PENGERTIAN KONTROL DIRI

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor

## Bab II Kontrol Diri

perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukannya sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum<sup>5</sup> mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Synder dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (1975), kontrol diri merupakan jalinan yang secara uiuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi

sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.<sup>6</sup> Calhoun dan Acocella (1990), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain.

Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.<sup>7</sup> Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan

6. A.E. Kazdin, *Behavior Modification: In Applied Setting*, (Monterey, California: Cole Publishing Comp, 1994).

7. E.B Hurllock, *Child Development*. 2nd ed., (Singapore: McGraw-Hill, Inc., 1984).

sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.<sup>6</sup> Calhoun dan Acocella (1990), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain.

Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.<sup>7</sup> Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan

5. Lazarus, R.S., *Patterns of Adjustment*, (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd., 1976).

pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.<sup>8</sup>

Hurlock (1973) menyebutkan tiga kriteria emosi. Di bawah ini adalah tiga kriteria emosi tersebut.

1. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponsnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga.<sup>9</sup>

Shaw dan Constanzo<sup>10</sup> mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setingga mungkin sehingga harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas sosial yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas dalam penampiliannya terhadap orang lain. Ini berarti agar dapat mengatur kesan, seseorang harus memiliki konsep diri terlebih dahulu. Selanjutnya dapat menampilkan dirinya sesuai dengan situasi interaksi sosial sehingga terbentuk identitas sosialnya.

Motivasi individu untuk mengatur kesan akan menguat apabila berada dalam situasi yang melibatkan tujuan-tujuan penting, seperti mengharapkan persetujuan atau imbalan materi.<sup>11</sup> Selain itu, menurut Leary dan Kowalsky<sup>12</sup> juga apabila individu merasa tergantung kepada orang lain yang berkuasa untuk mengatur dirinya. Kondisi-kondisi seperti itu merupakan kondisi penekanan (*pressure condition*) bagi individu sehingga individu cenderung akan mengatur tingkah lakunya agar memberi kesan positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah

10. M. Nur Ghulfron, "Hubungan Kontrol diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua terhadap Prokrastinasi Akademik", *Tesis*, (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003).

11. J.C Brigham, *Social Psychology*, (New York: Harpercollins Publisher, 1991).

12. *Ibid.*

laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

## B. PERKEMBANGAN KONTROL DIRI

Vasta dkk. (1992) mengungkapkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi kontrol internal. Salah satu cara menginternalisasikan kontrol dengan melalui kondisioning klasikal. Menurut Calhoun dan Accocella (1990) langkah penting dalam perkembangan bayi adalah proses belajar melalui kondisioning klasikal. Orangtua mempunyai nilai yang tinggi karena bayi secara instingif mengasosiasiakan orangtuanya. sebagai stimulus yang menyenangkan, seperti makanan, kehangatan, dan pengasuhan.

Menurut Kopp<sup>13</sup> bayi mempunyai kontrol terhadap perilakunya yang bersifat refleks, segera setelah dilahirkan. Misalnya, bayi secara refleks memejamkan mata sebagai respons terhadap cahaya terang.

Pada akhir tahun pertama, bayi mengalami kemajuan dalam hal kontrol diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orangtuanya untuk menghentikan perilakunya. Perilaku bayi yang mulai mematuhi perintah merupakan suatu langkah maju dalam perkembangan kontrol diri. Bayi memodifikasi perilakunya sebagai respons terhadap perintah. Antara usia 18–24 bulan

muncul *true self control* pada anak. Pada usia 24 bulan anak akan melakukan apa yang dilakukan oleh orangtuanya.<sup>14</sup>

Kontrol diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri.<sup>15</sup> Kontrol eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui instruksi verbal dari orangtuanya. Pada usia ini dilakukannya sendiri dengan meniru perintah yang sama untuk dirinya sendiri. Anak akan menginternalisasikan kontrol mengarahkan perilakunya dengan diam-diam melalui pikiran, tanpa banyak bicara. Oleh karena itu, kontrol verbal terhadap perilaku anak yang awalnya berasal dari kekuatan eksternal menjadi berasal dari dirinya sendiri.

Setelah tiga tahun kontrol diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman.<sup>16</sup> Anak mengembangkan strategi untuk menekan godaan yang dialaminya setiap hari. Mereka harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung yang menarik untuk memperoleh hadiah lebih besar atau lebih penting belakangan (Mussen dkk., 1994).

Menurut Calhoun dan Accocella (1990), kedudukan orangtua berilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan atau ketidaksetujuan orangtua mempunyai kekuatan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar, yaitu gantaran jangka panjang.

14. *Ibid.*

15. R. Vasta, M. Haith, dan Miller S.A., *Child Psychology: The Modern Science*, (New York: John Wiley&Sons, 1992).

16. *Ibid.*

13. T.J Berndt, *Child Development*, (New York: Holt Renhart&Winston Inc., 1992).

Kontrol diri dilakukan guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera.<sup>17</sup>

*Delay gratification procedure*, istilah yang diberikan Berndt (1992) pada suatu prosedur yang digunakan oleh anak ketika dihadapkan pada dua perilaku yang sama-sama memberikan gantaran. Anak belajar menunda kepuasan dengan melewatkannya segera yang lebih kecil dan memutuskan untuk menunggu ganjaran yang lebih besar.<sup>18</sup>

Pada usia empat tahun kontrol diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai prediksi jangka panjang.<sup>19</sup> Menurut Mischel<sup>20</sup> anak usia empat tahun yang dapat menunda kepuasan, pada usia empat belas tahun akan lebih lancar berbicara, lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi frustasi, dan lebih mampu menahan godaan.

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perlakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak.

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah

mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.<sup>21</sup>

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif.<sup>22</sup> Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, ia akan mampu menjadi individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat.<sup>23</sup>

### C. JENIS DAN ASPEK KONTROL DIRI

Averill<sup>24</sup> menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

#### 1. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

21. E. B. Hurllock, *Adolescent Development*, (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd., 1973).

22. *Ibid.*

23. *Ibid.*

24. M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua terhadap Prokrastinasi Akademik", *Tesis*, (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003).

17. G. Martin dan J. Pear. *Behavior Modification; What it is and How to do it*, (New York: Prentice Hall, 1992).

18. Vasta, R. Haith M, dan Miller S.A., *Child Psychology: The Modern Science*, (New York: John Wiley&Sons, 1992).

19. Berndt, T.J., *Child Development*, (New York: Holt Renhart&Winston Inc., 1992).

20. *Ibid.*

Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

## 2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

## 3. Mengontrol keputusan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block<sup>25</sup> ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti di bawah ini.

1. Kemampuan mengontrol perilaku.
2. Kemampuan mengontrol stimulus.
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
5. Kemampuan mengambil keputusan.

25. Lazarus R.S., *Patterns of Adjustment*, (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd., 1976).

## D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KONTROL DIRI

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

### 1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.<sup>26</sup>

### 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga.<sup>27</sup> Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepzi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

**S**etiap orangtua mengharapkan anaknya kelak menjadi "orang". Sekarang ini di dalam masyarakat yang penuh persaingan, sukses tidak dapat diraih begitu saja. Banyak sifat pendukung kemajuan harus dibina sejak kecil. Salah satu di antaranya ialah kepercayaan diri (*self confidence*).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgent* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok.

26. Newman dalam *Op.Cit.*

27. E.B. Hurlock, *Adolecent Development*, (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd., 1973).

## Bab III

### Kepercayaan Diri

## A. PENGERTIAN KEPERCAYAAN DIRI

Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Anthony (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kumara (1988) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistik.

## B. ASPEK-ASPEK KEPERCAYAAN DIRI

Lauster (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Menurut Rini<sup>28</sup> orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini.

28. Sukria, "Kemampuan Menyelesaikan Masalah Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial pada Remaja Akhir", Tesis, (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2006).

### **1. Keyakinan kemampuan diri**

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

### **2. Optimis**

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

### **3. Objektif**

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

### **4. Bertanggung jawab**

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

### **5. Rasional dan realistik**

Rasional dan realistik adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

\*\*\*

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang

yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistik.

## **C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEPERCAYAAN DIRI INDIVIDU**

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut.

### **1. Konsep diri**

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

### **2. Harga Diri**

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso<sup>29</sup> berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

### **3. Pengalaman**

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

29. /bid.

#### **4. Pendidikan**

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

## **Bab IV**

# **Harga Diri**

**H**arga diri merupakan aspek penting dalam kepribadian. Begitu penting sehingga banyak dikaji oleh ahli psikologi. Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna (berarti) bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif.

### **A. PENGERTIAN HARGA DIRI**

Lerner dan Spanier (1980) berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan

dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif.

Mirels dan McPeek (1980) berpendapat bahwa harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan harga diri akademik dan harga non-akademik. Contoh harga diri akademik adalah jika seseorang mempunyai harga diri tinggi karena kesuksesannya di bangku sekolah, tetapi pada saat yang sama ia tidak merasa berharga karena penampilan fisiknya kurang menyakinkan, misalnya postur tubuhnya terlalu pendek. Sementara itu, contoh harga diri non-akademik adalah jika seseorang mungkin memiliki harga diri yang tinggi karena cakap dan sempurna dalam salah satu cabang olahraga. Tetapi, pada saat yang sama merasa kurang berharga karena kegagalannya di bidang pendidikan khususnya berkaitan dengan kecakapan verbal.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. Harga diri merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakukan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

## B. PEMBENTUKAN HARGA DIRI

Menurut Bradshaw (1981) proses pembentukan harga diri telah dimulai saat bayi merasakan tepuhan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Darajat (1980) menyebutkan bahwa harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari

orangtuanya. Proses selanjutnya, harga diri dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang lingkungannya, seperti dimanja dan diperhatikan orangtua dan orang lain. Dengan demikian, harga diri bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuknya sepanjang pengalaman individu.

Mukhlis (2000) mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu di mulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai.

Coopersmith<sup>30</sup> mengatakan bahwa pola asuh ototiter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh autoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi. Senada pula dengan pendapat Klass dan Hodges (1978) yang mengemukakan bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar dirinya yang menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya.

---

30. Steinberg L. dan Belksky J., *Invancy Childhood and Adolescence Development in Context*. (New York: Mc Graw-Hill, Inc., 1991).

Harga diri yang dimiliki oleh masing-masing individu bervariasi, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan mekanisme pembentukan harga diri. Dikemukakan oleh Coopersmith (1967) bahwa pembentukan harga diri dipengaruhi beberapa faktor. Di bawah ini adalah faktor tersebut.

### 1. Keberartian individu

Keberartian diri menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standar dan nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

### 2. Keberhasilan seseorang

Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam memengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

### 3. Kekuatan individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Semakin taat terhadap hal-hal yang sudah ditetapkan dalam masyarakat, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu bersangkutan. Hal ini mendorong harga diri yang tinggi.

## 4. Performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan

Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah. Sebaliknya, apabila performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka akan mendorong pembentukan harga diri yang tinggi.

## C. CIRI-CIRI INDIVIDU YANG MEMPUNYAI HARGA DIRI TINGGI

Branden (1987) mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki harga diri tinggi, yaitu (1) mampu menanggulangi kesengsaraan dan kewalangan hidup, lebih tabah dan ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan, dan keputusasaan; (2) cenderung lebih berambisi; (3) memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk menjadi lebih berhasil; (4) memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan interpersonal (tampak) dan tampak lebih gembira dalam menghadapi realitas.

Frey dan Carllock<sup>31</sup> mengemukakan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi mempunyai ciri-ciri di antaranya mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, cenderung tidak menjadi *perfect*, mengenali keterbatasannya, dan berharap untuk tumbuh. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri rendah mempunyai ciri-ciri cenderung menolak dirinya dan cenderung tidak puas.

<sup>31</sup>. Koentjoro, "Perbedaan Harga Diri Remaja di Daerah Miskin Penghasil Pelacur dan Bukan Penghasil Pelacur", *Laporan Penelitian*, (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1989).

Berne dan Savary (1994) menyebutkan bahwa orang yang memiliki harga diri yang sehat adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya, merasa tidak malu atas keterbatasan yang dimiliki, memandang keterbatasan itu sebagai sebuah suatu realitas, dan menjadikan keterbatasan itu sebagai tantangan untuk berkembang. Ia juga menyebutkan bahwa harga diri yang sehat ialah kemampuan untuk melihat diri sendiri berharga, berkemampuan, penuh kasih sayang yang memiliki bakat-bakat pribadi yang khas serta kepribadian yang berharga dalam hubungannya dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang merasa rendah diri, memiliki gambaran negatif pada diri, sedikit mengenal dirinya, sehingga menghalangi kemampuan untuk menjalin hubungan, merasa tidak terancam, dan berhasil. Rasa rendah diri dan gambaran diri yang negatif tecerminkan pada orang-orang yang rendah kemampuan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri dapat menimbulkan dampak pada diri seseorang dan lingkungannya. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung membawa dampak yang positif. Tidak saja untuk dirinya, tetapi juga orang lain yang ada di lingkungannya. Sementara individu dengan harga diri yang rendah cenderung menimbulkan dampak kurang menguntungkan bagi perkembangan potensinya.

### 1. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk. (1988) wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orangtua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian dari Coopersmith (1967) yang membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada harga diri pria.

### 2. Inteligensi

Inteligensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran inteligensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (1967) individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor inteligensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

### 3. Kondisi fisik

Coopersmith (1967) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

## D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI HARGA DIRI

Harga diri dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa faktor yang memengaruhi harga diri di antaranya.

#### **4. Lingkungan keluarga**

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orangtua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik. Coopersmith (1967) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Berkenaan dengan hal tersebut Savary (1994) sepependapat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak. Orangtua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

#### **5. Lingkungan sosial**

Klass dan Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Sementara menurut Coopersmith (1967) ada beberapa ubahan dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi, dan nilai kebaikan. Selanjutnya, Branden (1981) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi harga diri dalam lingkungan pekerjaan adalah sejumlah dimensi pekerjaan seperti kepuasan

kerja, penghasilan, penghargaan orang lain, dan kenaikan jabatan atau pangkat.

\*\*\*

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut secara umum dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang memengaruhi harga diri dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga.

## **Penyesuaian Diri**

### **Bab V**

**M**anusia dalam kehidupan kesehariannya tidak akan pernah terbebas dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan. Penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting dalam usaha manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyalaraskan hubungan individu dengan realitas. Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasannya antara individu dengan realitas.

## A. PENGERTIAN PENYESUAIAN DIRI

Menurut Satmoko<sup>32</sup> penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomatik yang dapat menghambat tugas seseorang), frustasi, dan konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respons dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam penyesuaian dirinya.<sup>33</sup>

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang membuat sesuatu untuk bernaung. Kedua, *conformity*

32. M. Ahkam, "Hubungan antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa", *Tesis*, (Tidak Diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2004).  
33. A.A Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt Rinehart&Winston, 1964).

artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Masih dari Schneiders (1964), berpendapat bahwa penyesuaian diri mengandung banyak arti, antara lain usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Ia memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respons mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti penyesuaian diri merupakan suatu proses dan bukannya kondisi statis.

Orang tidak dapat *adjustive* dalam waktu yang lama karena kehidupan senantiasa bergerak. Oleh sebab itu, penyesuaian diri harus terus dipelajari. Schneiders (1964) dalam kaitan ini berpendapat bahwa kriteria penyesuaian diri yang baik harus dirumuskan dalam pengertian yang sesuai dengan tingkat perkembangan individu. Hal ini dikarenakan kebutuhan dan keterampilan dalam mengatasi masalah yang dimiliki individu berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan suatu status dan perannya dalam kehidupan.

Manusia dalam kehidupan kesehariannya tidak akan pernah terbebas dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan.

Seseorang dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihannya, kekecewaan, atau keputusasaan itu berkembang dan memengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya. Individu menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap dengan baik sehingga tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dengan jalan yang baik. Sebaliknya, seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai psikologis, frustasi, dan konflik.<sup>34</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

- Penyesuaian diri fisik dan emosi  
Penyesuaian diri ini melibatkan respons-respons fisik dan emosional sehingga dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian penyesuaian diri yang sehat. Berkaitan dengan hal ini, ada hal penting berupa adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.
- Penyesuaian diri seksual  
Penyesuaian diri seksual merupakan kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual (impuls-impuls, nafsu, pikiran, konflik-konflik, frustasi, perasaan salah, dan perbedaan seks).
- Penyesuaian diri moral dan religius  
Dikatakan moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dari individu.

## B. MACAM-MACAM PENYESUAIAN DIRI

Menurut Schneiders (1964) macam-macam penyesuaian diri terdiri dari (1) penyesuaian diri personal; (2) penyesuaian diri sosial; (3) penyesuaian diri marital atau perkawinan; (4) penyesuaian diri vokasional. Berikut ini adalah penjelasannya.

### 1. Penyesuaian diri personal

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian diri personal meliputi:

- Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga  
Penyesuaian diri ini menehkankan hubungan yang sehat antar-anggota keluarga, otoritas orangtua, kapasitas tanggung jawab berupa pembatasan, dan larangan.

34. *Ibid.*

- b. Penyesuaian diri terhadap sekolah
- Berupa perhatian dan penerimaan murid atau antar-murid beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung jawab, dan membantu sekolah untuk merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal-hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan di sekolah.
- c. Penyesuaian diri terhadap masyarakat
- Kehidupan di masyarakat menandakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

### 3. Penyesuaian diri marital atau perkawinan

Penyesuaian diri ini pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab. Hubungan dan harapan yang terdapat dalam kerangka perkawinan.

### 4. Penyesuaian diri jabatan dan vokasional

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri ini berhubungan erat dengan penyesuaian diri akademis.

\*\*\*

Demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat macam, yaitu penyesuaian diri personal, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri perkawinan, dan penyesuaian diri jabatan.

## C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENYESUAIAN DIRI

Schneiders (1964) berpendapat bahwa dasar penting bagi terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Penyesuaian diri merupakan dinamika kepribadian sehingga pembahasan determinasi penyesuaian diri tidak lepas dari penyesuaian diri pembahasan determinasi kepribadian. Perkembangan kepribadian pada dasarnya dipengaruhi oleh interaksi fakta internal dan eksternal individu. Menurut Hurlock (1990), dalam interaksi ini individu menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan. Menurutnya, jika interaksi ini harmonis, maka dapat diharapkan terjadi perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak harmonis diduga akan muncul masalah perilaku.

Schneiders, (1964) mengklasifikasikan fakta-fakta yang memengaruhi perkembangan kepribadian sebagai berikut: (1) kondisi fisik (seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, sistem kelenjar, dan sistem otot); (2) perkembangan dan kemasakan unsur-unsur kepribadian (misalnya kemasakan intelektual, sosial, moral, dan emosional); (3) unsur penentu psikologik (seperti pengalaman, proses belajar, dan kebiasaan); (4) kondisi lingkungan seperti situasi rumah, keadaan keluarga, sekolah, dan masyarakat; dan (5) unsur kebudayaan, termasuk di dalamnya pengaruh keyakinan dan agama.

Secara garis besar faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi dua. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi. Kedua, faktor eksternal yang

berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

## Bab VI

# Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri atau self regulation merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri atau self regulation adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

### A. PENGERTIAN PENGELOLAAN DIRI

Pengelolaan diri bila dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali memublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-

an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada 1986 dalam bukunya berjudul *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.<sup>35</sup> Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.

Zimmerman (1989) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Menurut Schunk dan Ertmer (1999) pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman<sup>36</sup> dengan tiga tahap model pengelolaan. Pertama, *forethought phase* (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *performance (volitional) control phase*, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang memengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, selama *self-reflection phase*

terjadi setelah performansi individu merespons pada usahanya. Pengertian pengelolaan diri yang lain dijabarkan Purdie dkk. (1996), teori pengelolaan diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri.

Suryani (2004) berpendapat bahwa pengelolaan diri atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri atau *self regulation* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutisertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

## B. ASPEK-ASPEK PENGELOLAAN DIRI

Menurut Zimmerman (1989) sebagaimana dipaparkan sebelumnya pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Paparan selengkapnya sebagai berikut.

### 1. Metakognitif

Mattlin (1989) mengatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif—atau pikiran tentang

35. Brown dalam Suryani, "Perilaku Agresif Remaja Ditinjau dari Pengelolaan Diri dan Persepsi terhadap Pola Asuh Authoritarian Orangtua", Tesis, (Tidak diterbitkan). (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003).

36. D.H. Schuck dan P.A Ertmer, "Self Regulatory Processes During Computer Skill Acquisition: Goal and Self-Evaluative Influences", *Journal of Educational Psychology*, 91. (1999), 251-260.

### 3. Perilaku

Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memiliki strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan. Flavell (1976) mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang tentang kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Schank<sup>37</sup> menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemonitoran (pemantauan), dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Zimmerman dan Pons (1988) menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perlakunya, misalnya dalam hal belajar.

## 2. Motivasi

Devi dan Ryan<sup>38</sup> mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (1988) bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

## C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENGELOLAAN DIRI

Menurut Zimmerman dan Pons (1990), ada tiga faktor yang memengaruhi pengelolaan diri. Berikut ini adalah ketiga faktor tersebut.

37. M. Martinez dan B. Young, "Development and Validation of Intentional Learning Orientation Questionnaire", dalam <http://mse.bsu.edu/projects/elc/mea/proj/r.html>, (1997).

38. Ibid.

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank<sup>39</sup> merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini Zimmerman dan Pons (1988) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Ketiga aspek di atas bisa digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri atau self regulation terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

## C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENGELOLAAN DIRI

Menurut Zimmerman dan Pons (1990), ada tiga faktor yang memengaruhi pengelolaan diri. Berikut ini adalah ketiga faktor tersebut.

39. M. Ropp, "A New Approach to Supporting Reflective, Self Regulated Computer Learning", dalam <http://www.coe.uh.edu/institute/elecpuby.htm#1998/terop.htm>, (1998).

## 1. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini.

- a. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

## 2. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikерahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu. Bandura (1986) menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau *self regulation*, di antaranya.

- a. *Self observation*  
*Self observation* berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansinya).
- b. *Self Judgment*

*Self Judgment* merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi

dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

### c. *Self reaction*

*Self reaction* merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

## 3. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

\*\*\*

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa yang memengaruhi pengelolaan diri atau *self regulation* adalah personal, perilaku, dan lingkungan. Ketiga hal tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain.

## Bab VII

# Pusat Kendali

Pusat kendali adalah gambaran pada keyakinan seseorang mengenai sumber penentu perilakunya. Pusat kendali merupakan salah satu faktor yang sangat mementukan perilaku individu. Orang yang mempunyai pusat kendali internal mempunyai keyakinan bahwa apa yang terjadi pada dirinya, kegagalan-kegagalan, keberhasilan-keberhasilannya, karena pengaruh dirinya sendiri. Orang yang mempunyai pusat kendali eksternal mempunyai anggapan bahwa faktor-faktor yang ada di luar dirinya akan memengaruhi tingkah lakunya, seperti kesempatan, nasib, dan keberuntungan.

### A. PENGERTIAN PUSAT KENDALI

Pusat kendali dalam bahasa Inggris adalah *locus of control*. Konsep mengenai pusat kendali ini berasal dari teori konsep diri Julian Rotter atas dasar teori belajar sosial yang memberikan

gambaran pada keyakinan seseorang mengenai sumber penentu perilakunya.<sup>40</sup> Pada dasarnya teori belajar sosial tentang motivasi adalah sama dengan beberapa teori yang lain tentang motivasi, yaitu yang disebut teori harapan x nilai (Atkinson, 1964). Semua teori yang berkaitan dengan teori harapan x nilai mempunyai pandangan yang sama. Menurut Lindzey dan Aronson (1975) menyebutkan tiga istilah utama yang digunakan Rotter dalam teori belajar sosial, yaitu perilaku potensial, harapan, dan nilai penguatan. Hubungan antara ketiga istilah tersebut sebagai berikut, perilaku potensial dalam situasi tertentu adalah tergantung pada harapan individu mengenai penguatan yang akan mengiringi perilaku itu dan nilai yang dimilikinya. Pusat kendali adalah konsep yang secara khusus berhubungan dengan harapan individu mengenai kemampuannya untuk mengendalikan penguatan tersebut.<sup>41</sup>

## B. JENIS ATAU ASPEK PUSAT KENDALI

Konsep tentang pusat kendali yang digunakan Rotter (1966) memiliki empat konsep dasar, yaitu (1) potensi perilaku, yaitu setiap kemungkinan yang secara relatif muncul pada situasi tertentu, berkaitan dengan hasil yang diinginkan dalam kehidupan seseorang. (2) Harapan merupakan suatu kemungkinan dari berbagai kejadian yang akan muncul dan dialami oleh seseorang. (3) Nilai unsur penguatan adalah pilihan terhadap berbagai kemungkinan penguatan atas hasil dari beberapa penguatan hasil lainnya yang dapat muncul pada situasi serupa. (4) Suasana

psikologis adalah bentuk rangsangan baik secara internal maupun eksternal yang diterima seseorang pada suatu saat tertentu, yang meningkatkan atau menurunkan harapan terhadap munculnya hasil yang sangat diharapkan.

Orang yang mempunyai pusat kendali internal mempunyai keyakinan bahwa apa yang terjadi pada dirinya, kegagalan-kegagalan, keberhasilan-keberhasilannya karena pengaruh dirinya sendiri. Orang yang mempunyai pusat kendali eksternal mempunyai anggapan bahwa faktor-faktor yang ada di luar dirinya akan memengaruhi tingkah lakunya seperti kesempatan, nasib, dan keberuntungan.

Menurut Rotter,<sup>42</sup> orang yang mempunyai pusat kendali internal memandang hubungan antara perbuatannya dengan penguatan atau "reinforcement" yang didapatkan sebagaimana hubungan sebab akibat. Orang internal merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengendalikan penguatan yang diterimanya, sedangkan orang-orang yang mempunyai pusat kendali eksternal memandang peristiwa-peristiwa yang terjadi, baik maupun buruk disebabkan oleh faktor-faktor kesempatan, keberuntungan, nasib, dan orang-orang lain yang berkuasa serta kondisi-kondisi yang mereka tidak kuasai.

Hasil penelitian telah membuktikan bahwa orientasi pusat kendali yang internal ternyata lebih banyak menimbulkan akibat-akibat positif. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lao<sup>43</sup> menyatakan bahwa status sosial ekonomi, kepercayaan diri,

42. B. Wiener, *Theory of Motivation: From Mechanism to Cognition*, (Markham Publishing Company: Chicago, 1972).

43. AS Munandar, "Locus of Control Pada Para Mahasiswa Fakultas Psikologi UI," *Panitia Kongres Ilmu Psikologi dan Iktian Sajana Psikologi Indonesia*, (1980), hlm. 259-265.

40. J. Jung, *Understanding Human Motivation: A Cognitive Approach*, (McMillan: New York, 1978).

41. H.L Petri, *Motivation: Theory and Research*, (Woodsworth Publishing Company: Belmont, California, 1980)

aspirasi, serta harapan pada mereka yang internal ternyata lebih tinggi. Menurut Pervin (1980) orang-orang internal lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengontrol lingkungan. Demikian pula orang-orang internal lebih suka menentang pengaruh-pengaruh dari luar, sedangkan orang eksternal lebih bersikap konform terhadap pengaruh-pengaruh tersebut. Solomon dan Oberlander (1974) mengatakan bahwa orang-orang internal bertanggung jawab terhadap kegagalannya, sedangkan orang-orang yang eksternal memiliki anggapan bahwa kegagalannya berasal dari faktor lain di luar dirinya sendiri.

Perbedaan karakteristik antara pusat kendali internal dengan pusat kendali eksternal menurut Crider (1983) dijelaskan sebagai berikut.

### **1. Pusat kendali internal**

Individu yang mempunya pusat kendali internal ini mempunyai ciri-ciri: (1) suka bekerja keras; (2) memiliki inisiatif yang tinggi; (3) selalu berusaha menemukan pemecahan masalah; (4) selalu mencoba untuk berpikir seefektif mungkin; (5) selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil.

### **2. Pusat kendali eksternal**

Individu yang mempunyai pusat kendali eksternal mempunyai ciri-ciri (1) kurang memiliki inisiatif; (2) mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan; (3) kurang suka berusaha karena mereka percaya bahwa faktor luarlah yang mengontrol; (4) kurang mencari informasi untuk memecahkan masalah.

Pada orang-orang yang memiliki pusat kendali internal faktor kemampuan dan usaha terlihat dominan. Oleh karena itu, apabila individu dengan pusat kendali internal mengalami kagahan mereka akan menyalaikan dirinya sendiri karena kurangnya usaha yang dilakukan. Begitu pula dengan keberhasilan, mereka akan merasa bangga atas hasil usahanya. Hal ini akan membawa pengaruh untuk tindakan selanjutnya pada masa akan datang. Mereka menganggap akan mencapai keberhasilan apabila berusaha keras dengan segala kemampuannya. Sebaliknya, pada orang yang memiliki pusat kendali eksternal melihat keberhasilan dan kegagalan dari faktor kesukaran dan nasib. Oleh karena itu, apabila mengalami kegagalan mereka cenderung menyalahkan lingkungan sekitar yang menjadi penyebabnya. Hal itu tentunya berpengaruh terhadap tindakan pada masa mendatang. Dikarenakan merasa tidak mampu dan kurang usahanya, maka mereka tidak mempunyai harapan untuk memperbaiki kegagalan tersebut.

Pusat kendali bukan merupakan suatu konsep yang tipologik, melainkan berupa konsep kontinum, yaitu pusat kendali internal pada satu sisi dan eksternal pada sisi yang lain. Oleh karenanya tidak satu pun individu yang benar-benar internal atau yang benar-benar eksternal. Kedua tipe pusat kendali terdapat pada setiap individu, hanya saja ada kecenderungan untuk lebih memiliki salah satu tipe pusat kendali tertentu. Di samping itu, pusat kendali tidak bersifat statis, tetapi dapat berubah. Individu yang berorientasi pusat kendali internal dapat berubah menjadi individu yang berorientasi pusat kendali eksternal. Begitu pula sebaliknya, hal tersebut disebabkan situasi dan kondisi yang menyertainya, yaitu di tempat mana ia tinggal dan sering melakukan aktivitasnya.

Hal ini berarti seseorang dapat dikelompokkan sepanjang kontinum tersebut. Sehubungan dengan hal ini, Munandar dan

Suhirman (1977) mengatakan bahwa setiap orang memiliki faktor internal dan eksternal sekaligus. Oleh sebab itu, perbedaan yang ada hanyalah pada tingkat perbandingannya saja. Dengan demikian, kemungkinan yang dapat terjadi pada seseorang faktor internal lebih besar daripada faktor eksternal yang dimilikinya. Adanya perbedaan pusat kendali pada seseorang ternyata dapat menimbulkan perbedaan sikap, sifat serta ciri-ciri yang lain.

### C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PUSAT KENDALI

Perkembangan pusat kendali individu dipengaruhi oleh berbagai aspek, yaitu lingkungan fisik dan sosial. Lingkungan sosial yang pertama bagi seseorang adalah keluarga. Di dalam keluarga inilah terjadi suatu interaksi antara orangtua dan anak, termasuk di dalamnya penanaman nilai-nilai dan norma-norma yang akan diwariskan kepada anak-anaknya. Apabila tingkah laku anak mendapatkan respons, maka anak akan merasakan sesuatu di dalam lingkungannya. Dengan demikian, tingkah laku tersebut dapat menimbulkan motif yang dipelajari. Hal ini merupakan langkah terbentuknya pusat kendali yang internal. Sebaliknya, jika tingkah lakunya tidak mendapatkan reaksi, maka anak akan merasa bahwa perlakunya tidak mempunyai akibat apa pun. Anak tidak kuasa menentukan akibatnya, keadaan di luar dirinya lah yang menentukan. Hal ini dapat menimbulkan apa yang disebut pusat kendali yang eksternal.<sup>44</sup> Penelitian Katkovsky dkk.<sup>45</sup>

44. F.J. Mönks, A.M.P Knoers, dan S.R Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. (Jogjakarta: Gadjah Mada University Press, 2001).

45. Solomon dan Oberlanders, *Locus of Control In The Classroom Dalam*

mendukung pernyataan tersebut. Mereka menyatakan bahwa interaksi antara orangtua dan anak yang sangat, membesarkan hati, fleksibel, menerima, dan memberikan kesempatan untuk berdiri sendiri sewaktu masih kecil akan menghasilkan anak yang orientasinya internal, bila dibandingkan dengan orangtua yang menolak, memusuhi, dan mendominasi dalam segala sesuatu.

Duke dan Lancaster<sup>46</sup> dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sering tidaknya orangtua berada di rumah ikut pula memengaruhi terbentuknya pusat kendali. Anak-anak yang orangtuanya sering tidak berada di rumah lebih eksternal pusat kendalinya bila dibandingkan dengan yang orangtuanya sering berada di rumah.

---

Coop, R.H., and White, K. *Psychology Concept in The Classroom*, (New York: Harper and Row Publishers, 1974).

46. H.L Petri, *Motivation: Theory and Research*, (Belmont, California: Woodsworth Publishing Company, 1980).

dasar dari kognisi dan emosi. Dalam teori ini, kognisi berfungsi sebagai faktor utama dalam pengembangan diri. Kognisi yang positif dan stabil akan menghasilkan pengalaman positif dan membangun rasa percaya diri. Sebaliknya, kognisi negatif dan tidak stabil akan menghasilkan pengalaman negatif dan merusak rasa percaya diri. Teori ini juga menekankan pentingnya pengalaman langsung dengan dunia sekitar untuk membangun kognisi yang akurat dan relevan.

## Bab VII Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu mencapai tujuan-tujuan tertentu dengan cara-cara yang dia pilih. Efikasi diri berkaitan dengan rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi tantangan dan mengelola situasi. Efikasi diri yang kuat dapat membantu seseorang merasa siap dan optimis dalam menghadapi tugas-tugas baru. Efikasi diri yang rendah dapat membuat seseorang merasa cemas dan takut menghadapi tantangan. Efikasi diri yang kuat juga berkaitan dengan hasil-hasil prestasi seseorang. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat cenderung mencapai prestasi yang baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah.

### A. PENGERTIAN EFIKASI DIRI

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.<sup>47</sup> Sementara itu, Baron dan Byrne (1991)

47. J. Feist, dan G.J Feist, "Theories of Personality", Fourth Edition, (Boston:

mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.<sup>48</sup>

Meskipun Bandura menganggap bahwa efikasi diri terjadi pada suatu fenomena situasi khusus, para peneliti yang lain telah membedakan efikasi diri khusus dari efikasi diri secara umum atau *generalized self-efficacy*.<sup>49</sup> *Efikasi diri secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam.*

*Efikasi diri secara umum berhubungan dengan harga diri atau self-esteem* karena keduanya merupakan aspek dari penilaian diri yang berkaitan dengan kesuksesan atau kegagalan seseorang sebagai seorang manusia.<sup>50</sup> Meskipun demikian, keduanya juga memiliki perbedaan, yaitu bahwa efikasi diri tidak mempunyai komponen penghargaan diri seperti pada *self-esteem*. Harga diri (*self-esteem*) mungkin suatu sifat yang menyamaratakan; efikasi diri selalu situasi khusus dan hal ini mendahului aksi dengan segera. Sebagai contoh, seseorang bisa memiliki efikasi

diri secara umum yang tinggi, dia mungkin menganggap dirinya sanggup dalam banyak situasi – namun, memiliki harga diri yang rendah karena dia percaya bahwa dia tidak memiliki nilai pokok pada hal yang dia kuasai.

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut dia, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburuan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-varibel personal lain, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Judge dan Erez, 2001).

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah

McGraw-Hill Companies Inc., 1998)

48. N.W. Wulandari, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepuasan Kerja", Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2000).

49. Chen dan Gully, Gist; Gist dan Mitchel dalam R. Hogan, & B.W Robert, *Personality Psychology: in the Workplace*, (Washington DC: American Psychology Association, 2001).

50. Locke dkk. dalam *ibid*.

menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.<sup>51</sup> Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.<sup>52</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin kita untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Lebih dari seratus penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri meramalkan produktivitas pekerja.<sup>53</sup> Ketika masalah-masalah muncul, perasaan efikasi diri yang kuat mendorong para pekerja untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal itu akan menyebabkan kepercayaan diri tumbuh. Efikasi diri, seperti harga diri, tumbuh bersama pencapaian prestasi.

Judge dkk. menganggap bahwa efikasi diri ini adalah indikator positif dari core self-evaluation untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri (Judge dan Bono, 2001). Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri

segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.<sup>51</sup> Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.<sup>52</sup>

atau self-knowledge yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat diakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

## B. PERKEMBANGAN EFKASI DIRI

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-tindakannya dalam situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui reward dan punishment dari orang-orang di sekitarnya. Unsur penguatan (reward dan punishment) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri.

Bandura (1997) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan

51. S.P Robbins, *Organizational Behavior: Concept, Controversies, Applications*, Eight Editions, (New Jersey: Prentice-Hall International Inc, 1998).

52. R.E Riggio, *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*, (Illinois: Scott, Foresman and Company, 1990).

53. Stajkovic dan Luthans dalam Myers, D.G, *Social Psychology*, Seventh Edition, (New York: McGraw-Hill Companies, 2002).

keyakinan atau kemampuan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut.

### 1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan terkurangi. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.

### 2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.<sup>54</sup>

### 3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan-nya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut Bandura (1997), pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

### 4. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendapatkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

\*\*\*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis (*physiological state*).

(New York: W. H. Freeman and Company, 1997).

54. Brown dan Inouge dalam A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*,

## C. ASPEK-ASPEK EPIKASI DIRI

Menurut Bandura (1997), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut.

### 1. Dimensi tingkat (level)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan melebihi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

### 2. Dimensi kekuatan (strength)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

### 3. Dimensi generalisasi (generality)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

\*\*\*

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi, efikasi diri adalah dimensi tingkat (level), dimensi kekuatan (strength), dan dimensi generalisasi (generality).

## Bab IX

# Motivasi Intrinsik

P erilaku manusia ditimbulkan atau dimulai dengan adanya motivasi. Motivasi adalah keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Motivasi yang ada pada seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan. Secara garis besar motivasi dapat dibagi menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Dalam pembahasan berikut, penulis hanya menjelaskan hal-hal berkaitan pada motivasi intrinsik.

### A. PENGERTIAN MOTIVASI INTRINSIK

Petri (1981) berpendapat bahwa motivasi adalah keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu

tujuan. Motivasi yang ada pada seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan.

Petri (1981) berpendapat bahwa konsep motivasi intrinsik timbul ketika motivasi ekstrinsik sudah dipenuhi. Motivasi ekstrinsik sendiri pada dasarnya merupakan tingkah laku yang digerakkan oleh kekuatan eksternal individu. Ia menambahkan bahwa segala bentuk tingkah laku yang dikontrol oleh sumber-sumber pengaruh eksternal akan menjadikan individu tersebut cenderung memiliki motivasi ekstrinsik dibandingkan dengan motivasi intrinsik. Menurut Harter (1981) individu dikatakan termotivasi secara ekstrinsik jika individu tersebut memilih pekerjaan yang mudah, rutin, sederhana dan dapat diramalkan, bekerja untuk mendapatkan hadiah, bekerja tergantung bantuan orang lain, lebih percaya kepada pernyataan orang lain dibandingkan pendapatnya sendiri, dan menggunakan kriteria eksternal dalam menentukan kesuksesan dan kegagalan.

Menurut Campbell dan Campbell (1996), motivasi intrinsik adalah penghargaan internal yang dirasakan seseorang jika mengerjakan tugas. Ada hubungan langsung antara kerja dan penghargaan, artinya bila tugas sudah selesai dikerjakan, maka dapat langsung dirasakan adanya perasaan menyenangkan pada diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Deci dan Ryan (1987) menyatakan bahwa motivasi intrinsik merupakan suatu bentuk motivasi yang memiliki kekuatan besar yang mana seseorang merasa nyaman dan senang dalam melakukan tugas yang disesuaikan dengan nilai tugas itu. Beach (1980) juga menyatakan bahwa motivasi intrinsik sebagai suatu hal juga terjadi selama seseorang menikmati suatu aktivitas dan memperoleh kepuasan selama terlibat dalam aktivitas tersebut.

Petri (1981) membatasi motivasi intrinsik sebagai suatu nilai atau kesenangan dalam mengerjakan aktivitas, sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan tujuan eksternal dari aktivitas tersebut. Motivasi intrinsik merupakan nilai atau gabungan dari kenikmatan atau kesenangan dalam menjalankan suatu tugas untuk suatu tujuan tertentu. Dapat dikatakan dalam motivasi intrinsik yang berfungsi sebagai imbalan adalah tingkah laku individu dalam melaksanakan aktivitas tersebut, bukan imbalan yang bersifat luar seperti upah.

Elliot dkk. (2000) mendefinisikan motivasi intrinsik sebagai sesuatu dorongan yang ada di dalam diri individu yang mana individu tersebut merasa senang dan gembira setelah melakukan serangkaian tugas. Bekerja menurut mereka merupakan hal yang menyenangkan dan terutama juga pada individu-individu yang tertarik di dalamnya. Wiersma (1992) mengatakan bahwa motivasi intrinsik adalah seseorang yang termotivasi secara intrinsik ketika individu tersebut bekerja dan beraktivitas bukan untuk mendapatkan *reward* (hadiah) itu sendiri. Ryan (1982) mengemukakan bahwa teori evaluasi kognitif memiliki asumsi bahwa individu yang memiliki perasaan untuk berkompotensi dan memiliki perasaan dalam melakukan suatu aktivitas termasuk di dalam individu yang mendasarkan kepada motivasi intrinsik.

Penelitian yang dilakukan oleh De Charms dan Muir<sup>55</sup> mengatakan bahwa ada dua macam pendekatan yang berbeda ketika berbicara tentang motivasi. Pendekatan pertama dikemukakan oleh Deci dengan *cognitive evaluation theory* yang menyatakan bahwa penguatan eksternal akan membuat

55. F.J Landy, *Psychology of Work Behavior*, (California: Brook and Cole Publishing Co., 1989).

individu merasa eksternal dan memiliki kontrol eksternal pula di dalam mengevaluasi kehidupannya. Di lain pihak, *rewards* intrinsik merupakan faktor yang kuat dalam melakukan pekerjaan. Deci memiliki asumsi bahwa kombinasi dari *rewards* ekstrinsik dan intrinsik adalah pengurangan bukan penambahan. Pendekatan yang kedua disebut *overjustification theory* yang dikemukakan oleh Lepre dan Greene.<sup>56</sup> Hipotesa dari teori ini menyatakan bahwa individu akan mengevaluasi kegiatan mereka dan selalu akan membenarkan pekerjaan yang telah dilakukan. Individu yang melakukan aktivitas tanpa *rewards* ekstrinsik akan dikatakan memiliki motivasi intrinsik. Ryan (1982) menambahkan bahwa lingkungan dapat membuat motivasi intrinsik seseorang melemah dan juga bertambah tinggi. Motivasi intrinsik individu akan melemah jika pekerjaan yang dilakukan dikaitkan dengan *rewards* ekstrinsik, sedangkan motivasi intrinsik akan bertambah jika pekerjaan individu dikaitkan dengan penghargaan intrinsik.

Lepre dan Ryan<sup>57</sup> menjelaskan bahwa motivasi intrinsik didefinisikan sebagai ketertarikan dan kenyamanan di dalam melakukan aktivitas di dalam pekerjaan itu sendiri, sedangkan Hirst (1988) mengatakan bahwa motivasi intrinsik adalah keyakinan individu tentang tingkat, yang mana sesuatu aktivitas dapat dilakukan dengan nyaman dan atas dasar keinginan diri sendiri. Konsep dari motivasi intrinsik tidak hanya ada pada definisi praktisnya, tetapi konsep motivasi intrinsik juga masuk dalam teori-teori utama di dalam motivasi kerja, seperti teori

hierarkinya Maslow<sup>58</sup> yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik ada di dalam hierarki yang paling tinggi, yaitu aktualisasi diri. Pendapat ahli lain mengenai motivasi intrinsik dikemukakan oleh Beach (1980). Ia mengatakan bahwa motivasi intrinsik sebagai suatu hal yang terjadi ketika seseorang menikmati suatu aktivitas dan memperoleh kepuasan selama melakukan tugas dari aktivitas tersebut.

Telaah dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli di atas dapat diambil intisari bahwa motivasi intrinsik merupakan suatu bentuk motivasi yang berasal dari dalam diri individu dalam menyiapkan suatu tugas dan pekerjaan yang diberikan kepada individu dan membuat tugas dan pekerjaan tersebut mampu memberikan kepuasan batin bagi individu sendiri.

## B. ASPEK-ASPEK MOTIVASI INTRINSIK

Harackiewicz dan Elliot (1998) menyatakan bahwa *enjoyment* (kesenangan) dan *interest* (tertarik) terhadap aktivitas di dalam bekerja merupakan aspek-aspek yang penting yang ada di dalam motivasi intrinsik yang dapat mengantarkan tujuan utama dari motivasi intrinsik itu sendiri. Petri (1981) memiliki asumsi bahwa segala bentuk tingkah laku yang dikontrol oleh sumber-sumber penguatan eksternal, akan menjadikan individu tersebut cenderung memiliki motivasi ekstrinsik dibandingkan motivasi intrinsik.

56. *Ibid.*

57. Elliot, et al., Competence Valuation As a Strategic Intrinsic Motivation Process, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 26.7, (2000) hlm. 780-794.

58. V.J Wiersma, "The Effect of Extrinsic Rewards in Intrinsic Motivation: A Meta Analysis", *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Vol 65 (1992) hlm. 101-114.

Ryan (1982) menyatakan bahwa ada dua komponen penting yang berkaitan dengan motivasi intrinsik, yang pertama adalah percaya kepada diri sendiri dan orang lain atau paling tidak memiliki kemampuan untuk belajar sehingga tugas yang diterima oleh individu menjadi tugas yang menyenangkan. Sementara itu, yang kedua mengandung aspek perasaan pada determinasi individu yang di dalamnya termasuk persepsi kebebasan untuk memilih, memiliki pilihan untuk menentukan tugas, dan mampu mengontrol terhadap apa yang telah dikerjakan. DeCharms<sup>59</sup> mengatakan bahwa perasaan dari penyebab diri individu dapat menjadi komponen yang penting dalam motivasi intrinsik.

Penelitian yang dilakukan oleh Deci, Harter, dan White<sup>60</sup> menemukan dua aspek motivasi intrinsik. Kedua aspek tersebut adalah *perceived competence* (mengerti akan kemampuan) dan *competence valuation* (penilaian kemampuan). Mengerti akan kemampuan adalah efek yang mengikuti umpan balik motivasi intrinsik, sebelum atau pada saat hasil pekerjaan dari sebuah tugas, atau sebagai tingkat dari keyakinan seseorang untuk melakukan pekerjaan secara baik. Sementara itu, penilaian kemampuan merupakan derajat tingkat aktivitas individu yang bekerja secara bagus. Mengerti akan kemampuan dan penilaian kemampuan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Elliot dkk (2000) merupakan suatu bentuk mediator bebas yang memiliki pengaruh yang kuat bagi faktor dari motivasi intrinsik.

Pengetahuan mengenai kemampuan dan keinginan untuk memiliki kemampuan yang merupakan bagian dari ketertarikan penelitian tersebut mengenai motivasi intrinsik dan kepuasan, sangat mendukung dan saling berhubungan.

Hackman dan Oldham<sup>61</sup> mengemukakan bahwa sedikitnya terdapat dua aspek motivasi intrinsik, yaitu karakteristik tugas dan yang kedua adalah atribusi individu terhadap penyebab dari aktivitas kegiatannya. Karakteristik tugas di dalamnya terdapat bermacam-macam kemampuan, tantangan, otonomi, dan umpan balik, sedangkan atribusi individu terhadap penyebab dari aktivitas kegiatannya dicontohkan seperti pembayaran pada hadiah berupa uang.

Hirst (1988) sendiri mengemukakan setidaknya ada tiga aspek yang dapat dijadikan landasan bagi motivasi intrinsik. Ketiga aspek tersebut adalah *task interdependence* (saling ketergantungan terhadap tugas), *goal setting* (arah tujuan), dan *task order being* (kenyataan tugas). Ketergantungan terhadap tugas dapat diartikan sebagai bentuk hubungan langsung dengan tugas itu sendiri. Hubungan itu sendiri bergerak dari ketergantungan kelompok sampai kepada ketergantungan timbal balik. Ketergantungan kelompok timbul di antara dua tugas ketika hubungan di antara keduanya ada pembagian tugas. Sebaliknya, ketergantungan timbal balik akan muncul ketika ada ketergantungan kelompok, dan *output* dari tugas tersebut akan menjadi *input* bagi tugas yang lain. Efek dari arah tujuan terhadap motivasi intrinsik akan lebih kompleks lagi. Pada keadaan yang biasa arah tujuan dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Adanya

59. M.A Bumpus, S. Olbrete, dan S.H Glover, "Influence of Situational

Characteristics on Intrinsic Motivation", *Journal of Psychology*, Vol 134:4, (1998), hlm. 451-463.

60. Elliot, et al., "Competence Valuation As a Strategic Intrinsic Motivation Process, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 26:7, (2000), hlm. 780-794.

61. M.K Hirst, "Intrinsic Motivation as Influence by Task Interdependence and Goal Setting", *Journal of Applied Psychology*, Vol 73:1, (1988), hlm. 96-101.

arah tujuan yang jelas akan meningkatkan fokus seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Aspek kenyataan tugas bersumber pada jenis tugas dan karakteristik tugas yang dilakukan oleh individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Harackiewicz dan Elliot (1998) menyatakan bahwa ada dua tingkatan dari tujuan, yang pertama adalah level tertinggi tentang maksud dari tujuan. Maksud dari tujuan ditujukan kepada individu yang mencoba menyelesaikan masalah pada suatu situasi tertentu, sedangkan yang kedua adalah target tujuan untuk tugas spesifik. Target tujuan untuk tugas tertentu dimaksudkan adanya konsep yang jelas yang dilakukan oleh individu untuk mencapai tujuan.

Pratama (2003) berpendapat bahwa faktor penting motivasi intrinsik adalah pertama, kesenangan berupa bentuk ekspresi individu dalam melakukan tugas pekerjaan tanpa disertai dengan keterpaksaan. Kedua, ketertarikan keinginan individu dalam melakukan pekerjaan karena merasa pekerjaan tersebut memiliki daya tarik tersendiri. Ketiga, mengerti akan kemampuannya yang bermakna derajat atau tingkat individu dalam melakukan pekerjaannya secara baik dan benar didorong oleh kemampuan yang ada pada diri individu tersebut. Keempat adalah kebebasan untuk memilih. Individu bebas memilih suatu tugas pekerjaan yang dirasa sangat tepat dan cocok untuk dijalaniya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek penting yang menentukan motivasi intrinsik adalah kesenangan, ketertarikan, mengerti akan kemampuannya, dan kebebasan untuk memilih.

### C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI MOTIVASI INTRINSIK

Weirsma (1992) mengatakan, menurut Maslow faktor yang mendasari tingkah laku manusia adalah kebutuhan-kebutuhan dasar yang dapat disusun dalam sebuah hierarki. Tingkatan dalam hierarki ini dari yang paling rendah, yaitu pemenuhan kebutuhan fisik, kebutuhan keamanan, kebutuhan akan cinta kasih, kebutuhan akan penghargaan sampai kepada kebutuhan yang paling tinggi, yaitu aktualisasi diri.

Motivasi yang ada di dalam diri individu ketika ingin melakukan suatu tugas pekerjaan akan mengalami suatu benturan dan ketidaksesuaian antara pengalaman masa lalu dengan informasi yang baru diperoleh. Ketidaksesuaian ini akan menjadikan tingkah laku dari individu menjadi bermacam-macam. Individu yang telah memiliki motivasi di dalam diri tanpa mempertimbangkan adanya reward luar yang akan diperoleh, cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi dari motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik ini timbul karena adanya suatu nilai atau gagasan dari dalam diri individu. Orang yang mempunyai motivasi intrinsik dalam melakukan pekerjaannya dilandasi dengan kesenangan dan kenyamanan. Di dalam motivasi intrinsik itu sendiri ada beberapa faktor yang memengaruhinya.

Davis dan Newstrom (1989) membagi hierarki kebutuhan Maslow tersebut menjadi dua bagian tingkatan, yaitu kebutuhan dengan tingkatan rendah, yaitu kebutuhan fisik dan kebutuhan akan rasa aman, dengan kebutuhan yang tingkatannya tinggi, yaitu kebutuhan akan cinta kasih, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Mitchell (1978) mengatakan bahwa teori Maslow tersebut memberikan perubahan pandangan

mengenai faktor-faktor motivasional dalam bekerja, dari bentuk motivator yang lebih rendah seperti upah, promosi, dan jenis kerja, sampai ke dalam bentuk motivator yang lebih tinggi, yaitu otonomi, tanggung jawab, serta tantangan kerja.

Teori Herzberg<sup>62</sup> menjelaskan bahwa motivasi tenaga kerja akan ditentukan oleh motivatornya. Motivator yang dimaksud merupakan mesin penggerak motivasi tenaga kerja sehingga menimbulkan pengaruh perilaku individu yang bersangkutan. Unsur-unsur penggerak motivasi intrinsik menurut Herzberg antara lain.

### 1. Prestasi

Kebutuhan untuk berprestasi adalah keinginan manusia untuk memperjuangkan tugas dan melibatkan usaha individu dalam menghadapi lawan dan tantangan.

### 2. Pengakuan

Pengakuan adalah keinginan untuk diajukan secara sosial dan keinginan untuk terampil. Sementara reputasi adalah penghargaan orang lain terhadap individu karena kecakapannya. Individu akan merasa dihargai apabila pengalamannya digunakan dalam partisipasi menyelesaikan tugas yang lebih rumit dan penting.

### 3. Pekerjaan itu sendiri

Individu senang dengan pekerjaannya karena pekerjaan itu sendiri. Individu menyukai pekerjaan tersebut karena diikuti dengan minat dan bakat yang dimiliki. Individu merasa pekerjaan

yang ada menjadi sesuatu yang menantang untuk berkembang dan menjadi lebih baik.

### 4. Tanggung jawab

Tanggung jawab adalah keinginan manusia agar dapat mengerjakan tugas dengan baik dan memadai. Hal ini berarti individu mempunyai keinginan untuk merasa dapat melakukan tugas dan tanggung jawab yang diharapkan.

### 5. Kemajuan

Individu merasa bahwa pekerjaan yang diperoleh sekarang ini memberikan kemajuan dalam bekerja. Pekerjaan memberikan kesempatan bagi individu untuk menambah wawasan, mengembangkan bakat, dan kemajuan.

### 6. Perkembangan

Sejalan dengan kemajuan, perkembangan mempunyai dimensi yang banyak dan jangkaun yang lebih luas. Kemajuan tidak hanya dalam bidang kerja, tetapi meluas pada bidang kehidupan. Prestasi kerja dan pekerjaan akan memberikan kepercayaan pada diri sendiri untuk mengembangkan diri pada segi kehidupan yang lain seperti bersosialisasi, mengembangkan bakat, dan menambah wawasan dan pengetahuan.

Herzberg dkk. (1959) juga mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi motivasi ekstrinsik individu adalah keamanan, status, hubungan dengan bawahan, hubungan dengan teman sekerja, gaji, kondisi kerja, hubungan dengan penyelia, dan kebijakan administrasi perusahaan. Dubrin dkk. (1996) mengatakan teori yang dikemukakan oleh Herzberg tentang

62. F. Herzberg, B. Mausner, dan B.B Snyderman, *Motivation At Work*, (New York: John Wiley&Sons, 1959).

*hgiene-motivator*, pada dasarnya merupakan kombinasi dari kepuasan dan ketidakpuasan kerja. Faktor-faktor motivasi intrinsik di dalam setiap diri individu dihubungkan dengan kepuasan kerja, sedangkan faktor motivasi ekstrinsik dari individu dihubungkan dengan ketidakpuasan kerja. Faktor motivator akan memotivasi kemampuan kerja dan hasilnya akan memengaruhi kepuasan kerja. Faktor-faktor *hygiene* dari Herzberg termasuk di dalam motivasi ekstrinsik. Faktor-faktor tersebut adalah keamanan, status, hubungan dengan bawahan, kehidupan pribadi, hubungan dengan rekan sekerja, gaji, kondisi kerja, hubungan dengan atasan, dan kebijaksanaan administrasi perusahaan. Landy (1989) juga mengatakan bahwa motivator dalam teori dua faktor Herzberg merupakan faktor intrinsik yang memiliki efek utama dalam kepuasan kerja, sedangkan *hygiene* merupakan faktor ekstrinsik yang memengaruhi ketidakpuasan kerja.

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang memengaruhi motivasi intrinsik berdasarkan atas teori yang dikemukakan oleh Herzberg yang mendasarkan kepada faktor motivator sebagai faktor yang memengaruhi motivasi intrinsik. Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi intrinsik adalah prestasi, pengakuan, pekerjaan itu sendiri, tanggung jawab, kemajuan, dan perkembangan.

## Bab X

# Optimisme



Optimisme merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.

### A. PENGERTIAN OPTIMISME

Menurut Segerstrom (1998) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistik dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga.

Lopez dan Snyder (2003) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan

berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Scheir and Carver<sup>63</sup> menyatakan optimisme dapat dipastikan membawa individu ke arah kebaikan kesehatan karena adanya keinginan untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu (produktif) dan ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai yang diinginkan. Sementara Duffy dkk. (2002) berpendapat bahwa optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong. Individu yang optimis dibaratkan seperti gelas yang penuh, sedangkan individu yang pesimis sebagai gelas kosong yang tidak memiliki apa-apa di dalamnya. Orang pesimis kurang memiliki kepastian untuk memandang masa depan dan selalu hidup di dalam ketidakpastian dan merasa hidup tidak berguna.

Seligman (1991) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap

bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain.

Belsky (1999) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan. Optimisme membuat individu memiliki energi tinggi, bekerja keras untuk melakukan hal yang penting. Pemikiran optimisme memberi dukungan pada individu menuju hidup yang lebih berhasil dalam setiap aktivitas. Dikarenakan orang yang optimis akan menggunakan semua potensi yang dimiliki, sedangkan menurut Myers (1999) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan sukacita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah yang lebih realistik, dan menghilangkan rasa takut yang selalu menyerai individu. Pemikiran optimis menentukan individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah, dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan dalam hidup.<sup>64</sup>

Berbeda dengan pandangan di atas, Goleman (1996) melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila mendapat kesulitan. Dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respons aktif, tidak putus

63. K.A. Matthew, B.B. Gump, dan J.F. Owens, "Chronic Stress Influences Cardiovascular and Neuroendocrine Responses During Acute Stress and Recovery, Especially in Men", Dalam *Journal of Health Psychology*, Vol.20, No.6, (2001), hlm. 403-410.

64. Carver dan Scheiver dalam Lopez, J.S., dan Snyder. R.C., *Positive Psychological Assessment. A Hand Book Of Models and Measurement*, (American Psychological Association: Washington DC, 2003).

asa, merencanakan tindakan ke depan, mencari pertolongan, dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki.

Berdasarkan beberapa uraian definisi yang telah disebutkan di atas, maka disimpulkan bahwa optimisme adalah adanya kecenderungan pada individu untuk memandang segala sesuatu hal dari sisi dan kondisi keberuntungan diri sendiri.

### **B. ASPEK-ASPEK OPTIMISME**

Seligman (1991) mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini.

1. *Permanent* adalah individu selalu menampilkan sikap hidup ke arah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama.
2. *Pervasive* artinya gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal.

3. *Personalization* merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek individu yang optimis adalah *permanent, pervasive*, dan *personalization*.

### **C. CIRI-CIRI INDIVIDU YANG OPTIMIS**

Robinson dkk. (1977) menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai

kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.<sup>65</sup>

McGinnis (1995) menyatakan orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Scheiver dan Carter<sup>66</sup> menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilan sebelum mencobanya. Individu yang optimis berpikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk memilih bagian masa yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

65. Dalam E.P Seligman dan Martin, *The Optimistic Child*, A Program That Safeguards Children Against Depression Builds Lifelong Resilience, (1995).

66. Op.Cit.

## Bab XI

# Kreativitas

**K**reativitas merupakan unsur kekuatan sumber daya manusia yang andal untuk menggerakkan kemajuan manusia dalam penelusuran, pengembangan, dan penemuan-penemuan baru dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, serta dalam semua usaha manusia. Selanjutnya, kreativitas penting untuk dikembangkan. Hal ini dikarenakan setiap upaya manusia untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dalam upaya mencapai kemajuan memerlukan kreativitas. Jika anggota masyarakat tidak dapat menemukan jawaban untuk mengatasi permasalahannya, maka ia akan mengalami penderitaan, seperti keterbelakangan, kemiskinan, dan kebodohan. Kreativitas adalah suatu kondisi, sikap, atau keadaan yang sangat khusus sifatnya dan hampir tidak mungkin dirumuskan secara tuntas. Oleh karena itu, mendefinisikan kreativitas tidaklah semudah menggunakan kata tersebut.

## A. PENGERTIAN KREATIVITAS

Kreativitas dapat didefinisikan dalam beranekaragam pernyataan, tergantung siapa dan bagaimana menyorotinya. Menurut Supriadi (1994) keanekaragaman ini disebabkan oleh dua alasan. Pertama, sebagai suatu "konstruk hipotesis" yang mana kreativitas merupakan ranah psikologis yang kompleks dan multidimensional yang mengundang berbagai tafsiran yang beragam. Kedua, definisi-definisi kreativitas memberikan tekanan yang berbeda, tergantung dasar teori yang menjadi acuan pembuat beda, Hal ini menyebabkan tidak ada suatu definisi ataupun definisi. Hal ini dapat mewakili dalam menjelaskan secara menyeluruh teori yang dapat mewakili kompleks dan multidimensi.

Sementara itu, Sukarti (1983) berpendapat bahwa istilah kreativitas dalam kehidupan sehari-hari selalu dikaitkan dengan prestasi yang istimewa dalam menciptakan sesuatu yang baru, menemukan cara-cara pemecahan masalan yang tidak dapat ditemukan oleh kebanyakan orang, ide-ide baru, dan melihat adanya berbagai kemungkinan. Di lain pihak, menurut Solso (1998), kreativitas adalah aktivitas kognitif yang menghasilkan cara pandang baru terhadap suatu masalah atau situasi.

Drevdahl<sup>67</sup> menjelaskan kreativitas sebagai kemampuan seseorang untuk menghasilkan komposisi, produk, atau gagasan apa saja yang pada dasarnya baru, dan sebelumnya tidak dikenal pembuatnya. Kreativitas ini dapat berupa kegiatan imajinatif atau sintesis pemikiran yang hasilnya bukan hanya perangkuman, melainkan mungkin mencakup pembentukan pola baru, gabungan informasi yang diperoleh dari pengalaman

sebelumnya, pencakikan-hubungan lama ke situasi baru, dan mungkin mencakup pembentukan korelasi baru. Bentuk-bentuk kreativitas dapat berupa produk seni, kesusastraan, produk ilmiah, atau mungkin juga bersifat prosedural atau metodologis. Jadi, menurut ahli kreativitas merupakan aktivitas imajinatif yang hasilnya merupakan pembentukan kombinasi dari informasi yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman sebelumnya menjadi hal baru, berarti, dan bermanfaat.

Kuhn<sup>68</sup> menggambarkan kreativitas sebagai kemampuan untuk menemukan konsep baru, gagasan baru, metode baru, hubungan baru, dan gaya operasi yang baru.

Sementara Munandar (1995) mendefinisikan kreativitas sebagai kemampuan untuk membuat kombinasi-kombinasi baru, asosiasi baru berdasarkan bahan, informasi, data atau elemen-elemen yang sudah ada sebelumnya menjadi hal-hal yang bermakna dan bermanfaat. Torrence (1974) memandang kreativitas sebagai suatu kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan (*flexibilitas*), originalitas dalam berpikir serta kemampuan untuk mengelaborasi (mengembangkan, memperkaya, dan memerinci) suatu gagasan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kreativitas adalah prestasi yang istimewa dalam menciptakan sesuatu yang baru berdasarkan bahan, informasi, data, atau elemen-elemen yang sudah ada sebelumnya menjadi hal-hal yang bermakna dan bermanfaat, menemukan cara-cara pemecahan masalah yang tidak dapat ditemukan oleh

67. E.B Hurllock, *Perkembangan Anak*, Jilid 2 (Terj.). (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999).

68. L. W. Fernald, Jr., "A New Tren: Creativity and Innovative Corpora Environments", *Journal of Creative Behaviour*, Vol.23, No.3, (1989), hlm. 208-213.

kebanyakannya orang, ide-ide baru, dan melihat adanya berbagai kemungkinan.

#### A. ASPEK-ASPEK KREATIVITAS

Suharnan (1998) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek pokok dalam kreativitas yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

##### 1. Aktivitas berpikir

Kreativitas selalu melibatkan proses berpikir di dalam diri seseorang. Aktivitas ini merupakan suatu proses mental yang tidak tampak oleh orang lain dan hanya dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Aktivitas ini bersifat kompleks karena melibatkan sejumlah kemampuan kognitif seperti persepsi, attensi, ingatan, imajiner, penalaran, imajinasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah.

##### 2. Menemukan atau menciptakan sesuatu yang baru

Menemukan atau menciptakan sesuatu yang mencakup kemampuan menghubungkan dua gagasan atau lebih yang semula tampak tidak berhubungan. Kemampuan mengubah pandangan yang ada dan menggantikannya dengan cara pandang lain yang baru dan kemampuan menciptakan suatu kombinasi baru berdasarkan konsep-konsep yang telah ada dalam pikiran. Aktivitas menemukan sesuatu berarti melibatkan proses imajinasi, yaitu kemampuan memanipulasi sejumlah objek atau situasi di dalam pikiran sebelum sesuatu yang baru diharapkan muncul.

#### 3. Sifat baru atau orisinal

Umumnya kreativitas dilihat dari adanya suatu produk baru. Produk ini biasanya akan dianggap sebagai karya kreatif bila belum pernah diciptakan sebelumnya, bersifat luar biasa, dan dapat dinikmati oleh masyarakat. Menurut Feldman,<sup>69</sup> sifat baru yang terkandung dalam kreativitas memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- a. Produk yang bersifat baru dan belum pernah ada sebelumnya.
- b. Produk yang memiliki sifat baru sebagai hasil kombinasi beberapa produk yang sudah ada sebelumnya.
- c. Produk yang memiliki sifat baru sebagai hasil pembaruan (inovasi) dan pengembangan dari hasil yang sudah ada.

#### 4. Produk yang berguna atau bernilai

Suatu karya yang dihasilkan dari proses kreatif harus memiliki kegunaan tertentu, seperti lebih enak, lebih mudah dipakai, mempermudah, memperlancar, mendorong, mendidik, memecahkan masalah, mengurangi hambatan, dan mendatangkan hasil lebih baik atau lebih banyak.

Mencermati uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pokok kreativitas adalah (1) aktivitas berpikir, yaitu proses mental yang hanya dapat dirasakan oleh individu yang bersangkutan; (2) menemukan atau menciptakan, yaitu aktivitas yang bertujuan menemukan sesuatu atau menciptakan hal-hal baru; (3) baru atau orisinal, suatu karya yang dihasilkan dari

69. C Semianwan, A.S Munandar, dan S.C.U Munandar, *Menyupuk Bakat dan Kreativitas Siswa Sekolah Menengah*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1984).

kreativitas harus mengandung komponen yang baru dalam satu atau beberapa hal; (4) berguna atau bernilai, yaitu karya yang dihasilkan dari kreativitas harus memiliki kegunaan atau manfaat tertentu.

## B. CIRI-CIRI ASPEK KOGNITIF KREATIVITAS

Setelah melakukan penelitian mengenai kreativitas dengan analisis faktor, Guilford<sup>70</sup> menemukan bahwa faktor penting yang merupakan ciri dari kreativitas antara lain.

### 1. Kelancaran berpikir

Kelancaran berpikir (*fluency*) adalah kemampuan untuk memproduksi banyak gagasan. Menurut Munandar (1992), kelancaran berpikir merupakan kemampuan untuk mencetuskan banyak gagasan, jawaban, penyelesaian masalah atau pertanyaan, memberikan banyak cara atau saran untuk melakukan berbagai hal, dan selalu memikirkan lebih dari satu jawaban. Torrance (1974) menjelaskan kelancaran berpikir sebagai banyaknya respons yang dibuat terhadap suatu stimulus. Jadi, penekannannya adalah pada kuantitas bukan kualitas. Munandar (1977) membagi kelancaran berpikir atas empat bentuk.

- a. Kelancaran kata merupakan kemampuan untuk menghasilkan kata-kata dari huruf-huruf yang sudah ditentukan sebelumnya atau suatu kombinasi dari huruf-huruf.
- b. Kelancaran asosiasi merupakan kemampuan untuk menghasilkan persamaan-persamaan sebanyak mungkin dalam waktu yang terbatas.

- c. Kelancaran ekspresi merupakan kemampuan untuk menghasilkan kalimat yang disusun dengan cepat dan memenuhi syarat tata bahasa.
- d. Kelancaran ide merupakan kemampuan untuk menghasilkan ide-ide yang memenuhi beberapa syarat dalam waktu yang terbatas.

Munandar (1985) lebih jauh lagi mengasumsikan bahwa siswa yang memiliki keterampilan berpikir lancar dapat dilihat dari ciri-ciri perilaku, seperti mengajukan banyak pertanyaan, menjawab dengan sejumlah jawaban jika ada pertanyaan, mempunyai banyak gagasan mengenai suatu masalah, lancar dalam mengemukakan gagasan, bekerja lebih cepat dan melakukan lebih banyak dari anak-anak lain, dan dapat dengan cepat melihat kesalahan atau kekurangan pada suatu objek atau situasi.

Berdasarkan uraian di atas, kelancaran berpikir dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengemukakan banyak ide atau gagasan secara lancar.

### 1. Keluwesan berpikir

Keluwesan berpikir (*flexibility*) adalah kemampuan untuk mengajukan bermacam-macam pendekatan atau bermacam-macam jalan pemecahan terhadap masalah. Menurut Torrance (1974) keluwesan berpikir ditandai adanya kemampuan merespons atau stimulus dengan cara yang berbeda-beda. Munandar (1992) menjelaskan bahwa keluwesan berpikir merupakan kemampuan menghasilkan gagasan, jawaban, atau pertanyaan yang bervariasi. Selain itu, orang yang memiliki keluwesan berpikir akan dapat melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda-beda,

70. R.A. Hawadi, *Kreativitas*, (Jakarta: PT Gramedia, 2001).

mencari banyak alternatif atau arah yang berbeda-beda, mampu mengubah cara pendekatan atau cara pemikiran. Jadi, orang yang kreatif adalah orang yang luwes dalam berpikir dan dapat meninggalkan cara berpikir lama untuk menggantinya dengan cara berpikir baru.

Gulford<sup>71</sup> membedakan keluwesan berpikir menjadi dua, yaitu keluwesan yang bersifat spontan dan keluwesan yang bersifat adaptif. Keluwesan yang bersifat spontan merupakan kemampuan untuk mengembangkan ide-ide yang sudah ada melalui berbagai variasi. Walaupun stimulus khusus tidak diterima oleh subjek. Seseorang dikatakan memiliki keluwesan spontan bila dapat berpikir luwes, meskipun keadaan tidak menuntut demikian.

Keluwesan adaptif merupakan kemampuan untuk mencari, menemukan, dan mengembangkan berbagai ide serta variasi yang baru dalam memecahkan suatu masalah. Seseorang dikatakan memiliki keluwesan adaptif berpikir luwes pada saat yang dibutuhkan. Jika orang tersebut tidak mampu berpikir secara luwes, maka akan terjadi kegagalan dalam pemecahan masalah.

Munandar (1985) berpendapat bahwa ciri keluwesan berpikir ini tercermin dalam perilaku siswa berupa kemampuan untuk memberikan aneka ragam penggunaan yang tidak lazim terhadap suatu objek dan memberikan macam-macam penafsiran (interpretasi) yang tercermin dalam hal menerapkan suatu konsep atau asas dengan cara yang berbeda dan memberikan

pertimbangan terhadap situasi yang berbeda dari yang diberikan orang lain.

Lebih jauh Munandar (1985) menjelaskan bahwa orang yang memiliki keluwesan dalam berpikir akan membahas atau mendiskusikan suatu situasi dengan posisi yang berbeda atau bertentangan dari mayoritas kelompok. Selain itu, jika diberi suatu masalah, maka orang tersebut biasanya akan memikirkan berbagai macam cara yang berbeda untuk memecahkannya. Kemudian, membuat kategori yang berbeda-beda dari masalah itu dan mampu mengubah arah berpikir secara spontan.

Memerlukan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keluwesan berpikir adalah kemampuan melihat berbagai macam sudut pandang dan memberikan berbagai macam jawaban dari suatu masalah.

## 2. Keaslian berpikir

Keaslian (*originality*) adalah kemampuan untuk melahirkan gagasan-gagasan asli. Menurut Torrance (1974) keaslian berpikir adalah kemampuan memberikan respons yang secara statistik langka, relevan, dan mampu menghasilkan respons yang tepat. Munandar (1992) mengemukakan bahwa keaslian berpikir adalah kemampuan untuk melahirkan ide-ide yang baru dan memiliki cara yang tidak lazim agar dapat mengungkapkan diri serta mampu membuat berbagai kombinasi yang tidak lazim dari bagian-bagian atau unsur-unsur.

Guilford<sup>72</sup> menjelaskan tiga cara untuk menentukan derajat atau taraf keaslian.

71. S.C.U.Munandar,*Creativity and education: A Study of Relationship Between Measures of Creative Thinking and A Number of Educational Variables in Indonesians Primary and Secondary Schools*, (Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud, 1977).

- a. Melihat respons subjek yang secara statistik dinilai jarang. Respons yang paling jarang diberi nilai paling orisinal.
- b. Melihat jauh dekatnya asosiasi atau hubungan antara stimulus tes dengan respons yang diberikan. Dalam hal ini diperlukan kriteria kualitas.
- c. Menilai "kecerdikannya" respons yang diberikan oleh subjek. Respons yang dinilai paling cerdik berarti paling orisinal.

Munandar (1985) mengemukakan bahwa ciri keaslian berpikir pada perilaku siswa dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu (1) kemampuan untuk memikirkan masalah-masalah yang tidak pernah terpikirkan oleh orang lain; (2) kemampuan untuk mempertanyakan cara-cara yang baru; (3) kemampuan memilih simetri dalam menggambar atau membuat desain, memiliki cara berpikir yang lain daripada orang lain, (4) kemampuan mencari pendekatan yang baru dari yang stereotip, (5) kemampuan untuk menemukan gagasan atau penyelesaian yang baru, kemampuan untuk menyintesis yang lebih daripada menganalisis situasi.

Siswa dengan keterampilan keaslian berpikir biasanya memberikan jawaban-jawaban yang unik terhadap pertanyaan. Ketika menggambar, siswa tersebut memberikan warna-warna yang tegas dan berbeda dengan keadaan aslinya, dan selalu mempertanyakan mengapa sesuatu hal harus dilakukan dengan suatu cara dan bukan dengan cara yang lain.<sup>73</sup>

Beberapa pendapat di atas membawa pada kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keaslian berpikir adalah kemampuan memberikan jawaban yang tidak diduga dan tidak

terpikirkan oleh orang pada umumnya atau mempunyai gagasan yang belum atau jarang diberikan orang lain.

#### 4. Elaborasi (memerinci)

Elaborasi atau kemampuan untuk memperkaya dan mengembangkan suatu gagasan atau produk dan kemampuan untuk menambahkan atau memerinci detail-detail dari suatu objek, gagasan, atau situasi sehingga lebih menarik (Munandar, 1992). Sementara itu, Torrance (1974) mengatakan bahwa elaborasi adalah detail ide-ide atau gagasan yang ditambahkan untuk merespons suatu stimulus sehingga responsnya menjadi berarti dan bermakna serta relevan.

Menurut Munandar (1985) kemampuan ini dapat dilihat dari perilaku siswa berupa kemampuan mencari arti yang lebih mendalam terhadap jawaban atau pemecahan masalah dengan menggunakan langkah-langkah yang tepat, mengembangkan, atau memperkaya gagasan orang lain, mencoba atau menguji detail-detail untuk melihat arah yang akan ditempuh, mempunyai rasa keindahan yang kuat sehingga tidak puas dengan penampilan yang kosong atau sederhana, menambahkan garis-garis atau warna-warna dan detail-detail (bagian-bagian) terhadap gambarannya sendiri atau gambar orang lain.

Penjelasan di atas membawa pada kesimpulan bahwa elaborasi pikiran adalah kemampuan memperkaya dan mengembangkan ide-ide serta kemampuan memerinci ide sampai ke hal-hal yang sekecil-kecilnya.

\*\*\*

Berdasarkan uraian terdahulu, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam kreativitas terdapat empat aspek yang sangat penting dan merupakan ciri-ciri kognitif dalam kreativitas, yaitu

73. S.C.U Munandar, *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*, (Jakarta: PT Gramedia, 1985).

kelancaran berpikir, keluwesan berpikir, keastlian berpikir, dan elaborasi pikiran.

## C. PROSES BERPIKIR KREATIF

Gambaran mengenai bagaimana dan kapan proses kreatif sedang berjalan sangat abstrak untuk dijelaskan. Proses kreatif berjalan dengan misterius, personal, dan subjektif.<sup>74</sup> Meskipun demikian, untuk berpikir kreatif terdapat pola-pola berulang yang sama. Wallas dalam Solso (1998) mengemukakan bahwa sebelum dihasilkan suatu produk kreatif, ada empat tahap dalam proses kreatif yang harus dilalui, yaitu tahap persiapan, tahap inkubasi, tahap iluminasi, dan tahap verifikasi.

Penjelasan singkat tahap-tahap tersebut sebagai berikut.

### 1. Tahap persiapan

Tahap ini merupakan tahap pengumpulan informasi atau data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Berbekal ilmu pengetahuan dan pengalaman, individu menjajaki bermacam-macam kemungkinan penyelesaian masalah. Memang, di sini belum ada arahan yang tentu atau tetap, akan tetapi alam pikirannya mengeksplorasi bermacam-macam alternatif. Pada tahap ini pemikiran divergen atau pemikiran kreatif sangat dibutuhkan.

### 2. Tahap inkubasi

Tahap ini adalah tahap dieraminya proses pemecahan masalah dalam alam prasadar. Tahap ini berlangsung dalam

74. R.A Hawadi, *Kreativitas*, (Jakarta: PT Gramedia, 2001).

waktu tidak menentu, bisa lama (berhari-hari, berbulan-bulan, bertahun-tahun), dan bisa juga hanya sebentar (hanya beberapa jam, menit, atau detik saja). Dalam tahap ini ada kemungkinan terjadi proses pelupaan terhadap konteksnya dan akan teringat kembali pada saat berakhirknya tahap pengeraman dan munculnya masa berikutnya.

### 3. Tahap iluminasi

Tahap ini adalah tahap munculnya inspirasi atau gagasan-gagasan untuk memecahkan masalah. Dalam tahap ini muncul bentuk-bentuk cetusan spontan, seperti digambarkan oleh Kohler dengan kata-kata "now / see" yang berarti "oh ya".

### 4. Tahap verifikasi

Tahap ini disebut juga tahap evaluasi, yaitu suatu tahap ketika ide atau kreasi baru tersebut harus diuji terhadap realitas. Tahap ini membutuhkan pemikiran kritis dan konvergen. Pada tahap ini proses divergensi (pemikiran kreatif) harus diikuti oleh pemikiran konvergensi (pemikiran kritis). Pemikiran dan sikap spontan harus diikuti oleh kritik. Firasat harus diikuti sikap hati-hati dan imajinasi pun harus diikuti oleh pengujian terhadap realitas.

Guiltford dalam Fahoroh (1990) menjelaskan bahwa ada lima tahapan dalam berpikir kreatif. Berikut ini adalah kelima tahapannya.

- Memahami masalah

Orang-orang yang kreatif biasanya memiliki kepekaan istimewa terhadap masalah. Mereka selalu bertanya dan cenderung mencari sendiri masalah-masalah dari pada

menunggu orang lain menyodorkan masalah untuk mereka pecahkan. Mereka senang memilih tujuan yang menantang dan akan berusaha mencapainya sampai berhasil, sejauh usaha itu memberi peluang bagi munculnya ide-ide baru.

b. **Merumuskan masalah**

Orang-orang yang kreatif lebih toleran menghadapi ketidakpastian. Namun, umumnya mereka cenderung mencoba merumuskan sendiri suatu masalah sehingga masalah itu menjadi bermakna, dalam arti membuka kesempatan bagi mereka untuk menemukan jawaban-jawaban yang imajinatif dan orisinal.

c. **Mengedepankan pikiran**

Orang-orang yang kreatif pandai menemukan ide-ide yang orisinal. Mereka tidak segera mengerjakan hipotesis secara intuitif sebelum menyelidiki fakta-fakta. Ide mereka bermacam-macam dan terus mengalir, sedangkan fantasi dan imajinasi mereka luar biasa. Orang-orang yang kreatif tidak takut menggantikan yang biasa dengan yang tidak biasa untuk menghasilkan sesuatu yang sama sekali baru.

d. **Iluminasi atau pencerahan**

Dalam psikologi hal ini disebut *AHA-erlebnis*. Pengalaman *AHA* ialah rasa lega yang menyertai dicapainya *insight* atau pencerahan dalam memecahkan masalah secara tiba-tiba. Orang-orang yang kreatif biasanya akan mengerahkan energi yang lebih besar lagi. Mereka ingin segera melihat hasil usaha pada tahap pengendapan pikiran.

e. **Evaluasi**

Tahap ini menimbulkan kesan sebagai unsur yang tidak kreatif. Pada tahap ini, kenyataannya orang kreatif memang menuntut perubahan cara bersikap dan bertindak. Namun, orang-orang yang kreatif biasanya senang menyelidiki segala dampak atau akibat dari ide-ide dan ciptaan mereka dengan cara mengevaluasinya kembali ke permulaan.

## D. CIRI-CIRI AFEKTIF KREATIVITAS

Munandar (1985) menjelaskan dengan rinci mengenai ciri-ciri afektif dari kreativitas. Berikut ini adalah penjelasannya.

### 1. Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu merupakan suatu sikap mental yang membuat seseorang selalu terdorong untuk mengetahui lebih banyak, selalu mengajukan banyak pertanyaan, selalu memerhatikan orang, objek, dan situasi serta peka dalam pengamatan. Juga ingin mengetahui atau meneliti tentang segala sesuatu. Ciri-ciri ini dimanifestasikan dalam perilaku siswa berupa (1) mempertanyakan segala sesuatu; (2) senang menjajaki buku-buku, petar-peta, gambar-gambar, dan sebagainya untuk mencari gagasan-gagasan baru; (3) tidak membutuhkan dorongan untuk menjajaki atau mencoba sesuatu yang belum dikenal; (4) menggunakan semua panchaindra untuk mengenal; (5) tidak takut menjajaki bidang-bidang baru; (6) ingin mengamati perubahan-perubahan dari hal-hal atau kejadian; (7) ingin bereksperimen dengan benda-benda mekanik.

## **2. Bersifat imajinatif**

Bersifat imajinatif merupakan kemampuan untuk membayangkan atau mengkhayalkan yang belum pernah terjadi. Meskipun demikian, tetap mengetahui perbedaan antara khayalan dan kenyataan. Ciri-ciri ini dapat dilihat pada perilaku siswa berupa (1) memikirkan atau membayangkan hal-hal yang belum pernah terjadi; (2) memikirkan bagaimana jika melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan orang lain; (3) meramalkan apa yang akan dikatakan dan dilakukan orang lain; (4) mempunyai firasat tentang sesuatu yang belum terjadi; (5) melihat hal-hal dalam suatu gambar yang tidak pernah dilihat orang lain; (6) membuat cerita tentang tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi atau kejadian yang belum pernah dialami.

## **3. Merasa tertantang oleh kemajemukan**

Merasa tertantang oleh kemajemukan merupakan sikap mental yang mendorong untuk mengatasi masalah yang sulit, merasa tertantang oleh situasi-situasi yang rumit, dan lebih tertarik pada tugas-tugas yang sulit. Ciri ini dapat dilihat pada siswa berupa perilaku, di antaranya (1) menggunakan gagasan atau masalah-masalah yang sulit; (2) merasa tertantang oleh situasi yang tidak dapat diramalkan keadaannya; (3) melibatkan diri dalam tugas-tugas majemuk; (4) mencari penyelesaian tanpa bantuan orang lain; (5) tidak cenderung mencari jalan yang paling mudah bagi suatu masalah; (6) berusaha terus-menerus agar berhasil; (7) mencari jawaban-jawaban yang lebih sulit daripada menerima yang mudah dan senang menjajaki jalan yang lebih rumit.

## **4. Berani mengambil risiko**

Berani mengambil risiko merupakan sikap mental yang mendorong seseorang untuk berani memberikan jawaban, meskipun belum tentu benar. Individu yang berani mengambil risiko tidak takut gagal atau mendapat kritik dan tidak menjadi ragu-ragu menghadapi ketidakakielasan atau keadaan yang kurang bermutu. Ciri ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku siswa berupa (1) berani mempertahankan gagasan atau pendapat, walaupun mendapatkan tantangan atau kritik; (2) bersedia mengakui kesalahan, (3) berani menerima tugas yang sulit, meskipun ada kemungkinan gagal; (4) berani mengemukakan pertanyaan atau mengajukan masalah yang tidak dikemukakan orang lain; (5) tidak mudah dipengaruhi orang lain; (6) melakukan hal-hal yang diyakin, meskipun tidak disetujui sebagian orang.

## **5. Sifat menghargai**

Sifat menghargai merupakan sikap mental yang dapat menghargai bimbingan dan pengarahan serta menghargai kemampuan dan bakat-bakat sendiri yang sedang berkembang. Ciri ini dapat dilihat dari perilaku siswa berupa (1) menghargai hak-hak sendiri dan orang lain; (2) menghargai diri sendiri dan prestasi sendiri; (3) menghargai orang lain; (4) menghargai sekolah, keluarga, dan teman-teman; (5) menghargai kebebasan, tetapi tahu bahwa kebebasan menuntut tanggung jawab; (6) tahu apa yang betul-betul penting dalam hidup; (7) menghargai kesempatan-kesempatan yang diberikan dan senang menerima penghargaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil intisari bahwa terdapat sifat-sifat atau ciri-ciri kepribadian yang berhubungan

erat dengan kreativitas, yaitu sifat imajinatif, rasa ingin tahu yang kuat, ingin mendapat pengalaman-pengalaman baru, penuh semangat dan energik, percaya diri, berani mengambil risiko, berani dalam pendapat dan keyakinan, serta ciri kepribadian lainnya. Ciri-ciri kepribadian tersebut perlu ikut dikembangkan dalam diri seseorang dalam usaha meningkatkan kreativitasnya.

## E. CIRI-CIRI PRIBADI KREATIF

Kreativitas seseorang tidak hanya tergantung pada aspek-aspek atau ciri-ciri kognitif saja, tetapi juga ditentukan oleh faktor lain, yaitu karakteristik kepribadian atau ciri-ciri kepribadian tertentu (ciri-ciri non-kognitif). Menurut Amabile (1983), dalam mengembangkan kreativitas sejumlah ciri-ciri kepribadian tertentu perlu ikut dikembangkan karena kreativitas itu sendiri terdiri atas kemampuan berpikir (*aptitude trait*) yang kemudian berinteraksi dengan sifat-sifat kepribadian tertentu (*nonaptitude trait*) dalam suatu lingkungan.

Penelitian yang dilakukan Murnandar (1997) terhadap sejumlah psikolog untuk mengetahui ciri-ciri pribadi yang kreatif menghasilkan sepuluh ciri pribadi yang kreatif. Ciri-ciri tersebut adalah imajinatif, mempunyai inisiatif, mempunyai minat luas, bebas dalam berpikir, rasa ingin tahu yang kuat, ingin mendapat pengalaman-pengalaman baru, penuh semangat dan energik, percaya diri, berani mengambil risiko (tidak takut membuat kesalahan), berani dalam berpendapat, dan berkeyakinan (tidak ragu-ragu dalam menyatakan pendapat, meskipun mendapatkan kritik dan berani mempertahankan pendapat yang diyakin).

Mac Kinon dalam Wilson dkk. (1974) mengemukakan ciri-ciri pribadi yang kreatif setelah melakukan penelitian terhadap arsitek yang dinilai kreatif sebagai berikut.

### 1. Cerdas

Secara umum orang kreatif biasanya cerdas. Kecenderungan ini terlihat dalam kualitas dari caranya menyelesaikan pekerjaan atau dilihat dari hasil tes intelektensi. Namun, kecerdasan saja tidak cukup membuat seseorang menjadi kreatif, ada beberapa ciri-ciri kepribadian lain yang terlihat pada individu yang kreatif.

### 2. Mandiri

Mandiri dalam berpikir dan mampu bertindak. Kemandirian ini membuat seseorang lebih berhasil dalam mengerjakan sesuatu yang memberikan lebih banyak kesempatan berpikir dan melakukan hal-hal yang diminati, mempunyai motivasi yang kuat untuk berprestasi dalam situasi yang memberikan kebebasan, dan tidak berminal untuk berprestasi dalam situasi yang mengharuskan selalu menurut.

### 3. Terbuka

Terbuka terhadap dunia luar. Ketika melihat dan menilai sesuatu hal, mudah menerima masukan baik dari dalam maupun dari luar diri. Selain itu, selalu ingin mengetahui segala sesuatu tentang kehidupan, mempunyai kemampuan yang tajam untuk melihat adanya perbedaan-perbedaan, teliti, dan mempunyai kemampuan untuk memusatkan perhatian terhadap sesuatu. Namun, bila diperlukan dapat secara mudah mengalihkan perhatian pada hal yang lain.

#### 4. Intuitif

Ketika melihat sesuatu tidak hanya terpaku pada yang tampak saja. Pribadi yang kreatif selalu berusaha menangkap isi yang terkandung, apa maknanya, dan kemungkinan-kemungkinan apa yang mungkin terjadi.

#### 5. Menunjung tinggi teori dan estetika

Dalam bidang ilmu pengetahuan orang yang kreatif sangat menyukai teori-teori. Hal ini ada hubungannya dengan intuisi, yakni selalu ingin mengetahui kebenaran yang ada di balik apa yang tampak. Selain itu, juga selalu memerhatikan segi estetika dalam menyelesaikan suatu masalah sehingga menghasilkan penyelesaian yang lebih indah dan luwes.

#### 6. Berani dan teguh hati

Sikap yang paling menonjol dari orang kreatif adalah keberanian atau keteguhan hatinya. Keberanian bukan dalam artistik, melainkan secara psikologis. Berani melawan anggapan umum, berani mengkhayalkan yang tampak mustahil dan mencoba merealisasikan khayalan itu, berani berdiri di sisi yang berlainan dengan masyarakat umum atau bahkan menentangnya bila dianggap perlu, dan berani menjadi diri sendiri.

Sementara Csikszentmihalyi (1996) mengemukakan sepuluh pasang ciri-ciri kepribadian yang kreatif yang seakan-akan paradoksal, tetapi saling terpadu secara dialektis, di antaranya.

- Pribadi **kreatif** mempunyai kekuatan energi fisik yang memungkinkan mereka bekerja berjam-jam dengan konsentrasi penuh, tetapi mereka juga bisa tenang dan rileks, tergantung pada situasinya.

- Pribadi kreatif cerdas dan cerdik, tetapi pada saat yang sama mereka juga naif. Di satu pihak mereka memiliki kebijakan (*wisdom*), tetapi juga bisa seperti anak-anak (*childlike*). *Insight* yang mendalam dapat tampak bersama-sama dengan ketidakmatangan emosional dan mental. Mereka mampu berpikir konvergen dan divergen.
- Ciri-ciri paradoksal ketiga berkaitan dengan kombinasi antara sikap bermain dan disiplin. Kreativitas memerlukan kerja keras, keuletan, dan ketekunan untuk menyelesaikan suatu gagasan atau karya baru dengan mengatasi rintangan yang sering dihadapi.
- Pribadi kreatif dapat berselang-seling antara imajinasi dan fantasi. Namun, tetap bertumpu pada realitas. Keduanya diperlukan agar dapat melepaskan diri dari kekinian tanpa kehilangan sentuhan dengan masa lalu. Berbeda dengan apa yang diutarakan oleh Feist dalam Sternberg (1999) bahwa seniman lebih imajinatif dibandingkan dengan ilmuwan. Sementara menurut Csikszentmihalyi (1996) orang sering mengira bahwa seniman kuat dalam fantasi dan imajinasi, sedangkan ilmuwan, politikus, dan orang bisnis sangat realistik. Hal ini mungkin saja terjadi dalam kegiatan rutin sehari-hari, tetapi jika terlibat dalam kerja kreatif, seniman bisa sama realisnya dengan ilmuwan dan ilmuwan bisa sama imajinatifnya dengan seniman.
- Pribadi kreatif menunjukkan kecenderungan baik kontroversi maupun ekstroversi. Seseorang perlu dapat bekerja sendiri untuk dapat "berkreasi", menulis, melukis, melakukan eksperimen dalam laboratorium, tetapi juga penting baginya untuk bertemu dengan orang lain, bertukar pikiran, dan mengenal karya-karya orang lain.

6. Orang kreatif dapat bersikap rendah diri dan bangga akan karyanya pada saat yang sama. Mereka puas dengan prestasi mereka, tetapi biasanya tidak terlalu ingin menonjolkan apa yang telah mereka capai. Mereka juga mengakui adanya faktor keberuntungan dalam karier mereka. Mereka lebih berminat terhadap apa yang masih akan mereka lakukan.
7. Pribadi kreatif menunjukkan kecenderungan androgini psikologis, yaitu dapat melepaskan diri dari stereotip gender (maskulin-feminin). Lepas dari kedudukan gender, mereka bisa sensitif dan assertif, dominan dan submisif pada saat yang sama. Perempuan kreatif pada umumnya cenderung lebih dominan daripada perempuan lain dan pria kreatif cenderung lebih sensitif dan kurang assertif daripada pria lainnya.
8. Orang kreatif cenderung mandiri bahkan suka menentang. Tetapi, di lain pihak mereka bisa tetap tradisional dan konservatif. Bagaimana pun, kesediaan untuk mengambil risiko dan meninggalkan keterikatan juga perlu.
9. Kebanyakan orang kreatif sangat bersemangat (*passionate*) bila menyangkut karya mereka. Namun, sangat objektif dalam penilaian karyanya. Tanpa "passion" seseorang bisa kehilangan minat terhadap tugas yang sangat sulit. Akan tetapi, tanpa objektivitas, karyanya bisa menjadi kurang baik dan kehilangan kredibilitasnya.
10. Sikap keterbukaan dan sensitivitas orang kreatif sering membuatnya menderita jika mendapat banyak kritik dan serangan terhadap hasil jerih payahnya. Namun, pada saat yang sama ia juga merasakan kegembiraan yang luar biasa. Keunggulan sering mengundang tantangan dari lingkungan dan pribadi kreatif bisa terisolasi dan seperti tidak dipahami.

Sepuluh ciri-ciri yang tampaknya bertentangan ini menurut Csikszentmihalyi diperlukan untuk menghasilkan gagasan baru.

## F. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KREATIVITAS

Ambalie (1983) mengemukakan beberapa faktor penting yang memengaruhi kreativitas, di antaranya.

### 1. Kemampuan kognitif

Kemampuan kognitif meliputi pendidikan formal dan informal. Faktor ini memengaruhi keterampilan sesuai dengan bidang dan masalah yang dihadapi individu yang bersangkutan.

### 2. Disiplin

Karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan disiplin diri, kesungguhan dalam menghadapi frustasi, dan kemandirian. Faktor-faktor ini akan memengaruhi individu dalam menghadapi masalah dan menemukan ide-ide yang kreatif untuk menecahkan masalah.

### 3. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik sangat memengaruhi kreativitas seseorang karena motivasi intrinsik dapat membangkitkan semangat individu untuk belajar sebanyak mungkin guna menambah pengetahuan dan keterampilan yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan demikian, individu dapat mengemukakan ide secara lancar, dapat menecahkan masalah

dengan luwes, mampu mencetuskan ide-ide yang orisinal, dan mampu mengelaborasi ide. Motivasi intrinsik juga memberikan suatu karsa untuk berani mengambil risiko dalam mencari pemecahan yang maksimal terhadap suatu permasalahan. Selain itu, juga mengadakan eksplorasi untuk mengumpulkan informasi sebanyak mungkin yang kemudian dapat dikombinasikan dalam bentuk dan hasil pemecahan yang baru dan kreatif.<sup>75</sup>

#### 4. Lingkungan sosial

Kreativitas juga dipengaruhi lingkungan sosial, yaitu tidak adanya tekanan-tekanan dari lingkungan sosial seperti pengawasan, penilaian maupun pembatasan-pembatasan dari pihak luar.

Rogers (1975) lebih menilai kreativitas sebagai gerakan humanistik, yaitu kecenderungan manusia untuk mengaktualisasikan diri dan potensi. Oleh karena itu, faktor atau kondisi yang memungkinkan bagi seseorang untuk mengaktualisasikan diri merupakan faktor yang menentukan kreativitas seseorang.

Berikut ini kondisi-kondisi yang dapat memengaruhi kreativitas seseorang.

#### 1. Keterbukaan terhadap pengalaman

Keterbukaan terhadap pengalaman, yaitu keterbukaan dirinya yang penuh terhadap rangsangan dari luar maupun dari dalam (firasat dan alam prasadar).

75. I. W Dharmayana, dan S.M. Martaniah, "Motivasi Intrinsik dan Kreativitas Para Siswa SMA Negeri di Kota Denpasar", *Berkala Penelitian Pascasarjana*, 2 (2A), (1989).

## 2. Pusat penilaian internal

Dasar penilaian dan hasil-hasil ciptaannya terutama ditentukan oleh dirinya sendiri. Dasar penilaian dari hasil-hasil ciptaannya terutama ditentukan oleh dirinya sendiri, walaupun tidak menutup kemungkinan akan mendapat kritik dari orang lain.

#### 3. Kemampuan bermain dengan elemen atau konsep

Kemampuan bermain dengan elemen-elemen atau konsep-konsep, yaitu kemampuan bermain secara spontan dengan ide, warna, bentuk, bangunan elemen, dan kemampuan untuk membentuk kombinasi-kombinasi baru dari hal-hal yang sudah ada sebelumnya.

#### 4. Adanya penerimaan terhadap individu secara wajar

Adanya penerimaan terhadap individu secara wajar artinya individu dihargai keberadaan dan keterbukaan dirinya. Oleh sebab itu, ia dapat menemukan apa makna dirinya dan dapat mencoba mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensi dan kreasinya.

#### 5. Adanya suasana bebas dari penilaian pihak luar

Setiap individu agar dapat menemukan dirinya sendiri diperlukan suasana bebas dari penilaian dan tidak diukur dengan beberapa standar dari luar. Penilaian dapat merupakan ancaman dan menghasilkan suatu pertahanan yang menyebabkan beberapa hasil dari pengalaman ditolak untuk disadari. Jika penilaian dari luar ini ditiadakan, maka individu akan lebih terbuka terhadap

lingkungannya. Hasilnya, individu dapat mengaktualisasikan diri dengan maksimal sesuai dengan daya kreasiinya.

## **6. Adanya sikap empati**

Sikap empati memungkinkan seseorang dapat menyatakan dirinya sesuai dengan motivasi dan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga memungkinkan munculnya ekspresi yang bervariasi dan penuh kreasi.

## **7. Adanya kebebasan psikologis**

Kondisi ini memungkinkan individu secara bebas mengekspresikan pikiran dan perasaannya, juga bebas menjadi apa saja sesuai dengan keadaan batinnya sendiri. Kebebasan psikologis yang dimaksud adalah kebebasan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan individu dalam batas-batas yang dimungkinkan dalam kehidupan masyarakat dan tetap bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Kuwato (1993) secara umum menguraikan tiga faktor yang memengaruhi kreativitas.

### **1. Faktor inteligensi**

Faktor kemampuan berpikir yang mencakup inteligensi dan pemerkayaan bahan berpikir. Inteligensi merupakan petunjuk kualitas kemampuan berpikir, sedangkan pemerkayaan bahan berpikir dibedakan atas perluasan dan pendalamannya dalam bidangnya dan bidang lain di sekitarnya. Inteligensia merupakan salah satu aspek yang memengaruhi kreativitas (Hurllock, 1998; Sternberg, 1996). Sejumlah minimal inteligensi tertentu

diperlukan agar orang mampu berpikir kreatif. Oleh karena itulah kenaoa orang yang memiliki keterbelakangan mental pada umumnya tidak kreatif.<sup>76</sup> Menurut Hurllock (1998), pada setiap tingkatan umur, anak yang pandai menunjukkan kreativitas yang lebih tinggi dari anak yang kurang pandai. Mereka mempunyai lebih banyak gagasan baru untuk menangani suasana konflik sosial dan mampu merumuskan lebih banyak penyelesaian bagi konflik tersebut.

### **2. Faktor kepribadian**

Munandar (1985) menjelaskan bahwa sejauh mana seseorang menunjukkan kreativitasnya tidak hanya tergantung pada aspek intelektualnya saja, tetapi juga ditentukan oleh faktor-faktor kepribadian seperti imajinatif, mempunyai inisiatif, mempunyai minat luas, bebas dalam berpikir, rasa ingin tahu yang kuat, ingin mendapat pengalaman-pengalaman baru, penuh semangat, energik, percaya diri, berani mengambil risiko, dan berani dalam berpendapat dan berkeyakinan.

### **3. Faktor lingkungan**

Faktor lingkungan dapat berupa suasana dan fasilitas yang memberikan rasa aman. Kreativitas dapat berkembang bila lingkungan memberi dukungan dan kebebasan yang mendukung perkembangan kreativitas. Kebebasan yang diperlukan adalah kebebasan yang tetap mengacu pada norma yang berlaku dan sikap saling menghargai sehingga menciptakan rasa aman yang berani dalam berpendapat dan berkeyakinan.

<sup>76</sup> F.H Magill (Ed.), *International Encyclopedia of Psychology, Creativity: Assessing Special Talent*, (London: Salem Press, Inc., 1996).

dinamis yang akan memberikan rangsangan dan kesempatan bagi munculnya kreativitas (Munandar, 1997).

\*\*\*

Berdasarkan sekitar banyak faktor-faktor yang memengaruhi kreativitas, dapat dikatakan bahwa secara garis besar kreativitas dipengaruhi oleh faktor kemampuan kognitif, afektif, faktor kepribadian atau ciri-ciri kepribadian tertentu, dan faktor lingkungan.

## Bab XII

### Keprabadian Big Five

Dalam ilmu psikologi tidak ada satu teori kepribadian, tetapi terdapat banyak teori yang mengulas kepribadian. Misalnya, teori kepribadian yang psikoanalisis. Kepribadian menurut teori ini dibahas dengan menggunakan konsep alam tidak sadar, alam prasadar, dan alam sadar. Selain itu ada, juga teori kepribadian yang dikembangkan McCrae dan Costa, yakni *big five personality*.

#### A. PENGERTIAN KEPRIBADIAN

Membahas kepribadian bukanlah sesuatu yang mudah, terutama karena konsep kepribadian telah diartikan bermacam-macam. Di dalam psikologi, apa yang dibahas dalam teori kepribadian sangat bervariasi dan tergantung dari aliran yang dianut oleh si penulis. Juga dari gambaran yang disusun oleh penulis yang bersangkutan mengenai manusia.

J. Feist dan G.J Feist (1998) mendefinisikan kepribadian seseorang dinilai dari keefektifan yang memungkinkan seseorang sanggup memperoleh reaksi positif dari berbagai orang dalam bermacam-macam keadaan. Menimbulkan kesan yang menonjol dan yang terbaik pada orang lain merupakan kesanggupan sosial, ketangkasan, dan kecekanan seseorang.

Seseorang dapat dikatakan sangat optimis atau sangat pengecut. Ketika orang menilai atau melihat, maka ia memiliki suatu sifat atau kualitas yang khas. Pemilihan ini berbeda dengan yang lainnya bagi subjek dan merupakan bagian dari kesan terpenting yang ditimbulkannya pada orang lain.

John J. Honigmann (1953) mengatakan bahwa kepribadian menunjukkan perbuatan-perbuatan (aksi), pikiran, dan perasaan yang khusus bagi seseorang. Kita juga tidak dapat berbicara tentang pola kepribadian dalam arti manusia menunjukkan tingkah laku yang teratur dan kebiasaan-kebiasaan yang berulang kembali, tetapi yang biasanya ditunjukkan menurut keadaan.

Batasan lain tentang kepribadian adalah kepribadian berasal dari kata "persona" yang berarti *topeng*.<sup>77</sup> Dengan demikian, arti asli dari kepribadian adalah wajah palsu atau topeng dalam sandiwara yang dapat dikatakan sebagai front, wajah bagus tetapi mengandung penipuan. Kemudian, persona berarti pemanis sandiwara, individu dengan kualitas tertentu dan berbeda. Oleh sebab itu, dapat dirumuskan personalitas berarti watak seseorang yang sebenarnya dan bukan wajahnya yang palsu.

Sebaliknya, menurut Saanin dan Tan Pariaman dalam Brouwer dkk. (1990) kaum filsuf mempergunakan kata-kata

kepribadian untuk menyatakan "intisari" seseorang. Keseluruhan kenyataan yang mengorganisasikan dan mengontrol tingkah lakunya yang kelihatan.

Kepribadian dibatasi juga dengan penyesuaian seseorang terhadap lingkungannya yang khas dan konsisten, yang memberikan kepadanya keunikan perseorangan. Keseluruhan yang membedakan dan menentukan, yang dibentuk oleh integrasi, pola-pola, dan kecenderungan-kecenderungan yang kurang lebih permanen. Kesemuanya itu yang menentukan dan membedakan seseorang.

Adanya banyak teori tentang kepribadian berhubungan erat dengan kenyataan bahwa objek yang dibahas adalah manusia yang kompleks, penuh misteri, dan unik. Setiap orang mempunyai kekhasan tertentu yang membedakannya dengan orang lain dan berkemampuan untuk berubah setiap saat. Meskipun demikian, ada dasar umum dari setiap teori kepribadian. Digambarkan kepribadian seseorang merupakan hasil dari faktor hereditas (keturunan) dan faktor lingkungan.

Dalam psikologi juga dinyatakan bahwa setiap individu adalah unik. Artinya, setiap orang memiliki perasaan, dapat mengembangkan minatnya, dan mempunyai kemampuan untuk berpikir. Akan tetapi, masing-masing orang berbeda-caranya dalam berperasaan, mengembangkan pikiran-pikirannya, dan menentukan perkembangan minat pribadinya. Hal ini berhubungan dengan kenyataan bahwa setiap orang berbeda dalam mengolah dan bereaksi terhadap berbagai kebutuhan yang berasal dari luar dirinya. Umpamanya, kebutuhan anak akan perhatian ibunya. Cara anak si A ingin mencari perhatian ibunya akan berbeda dengan anak si B. Si A mungkin menunjukkan perilaku yang luar biasa nakalnya sehingga mampu menyita

77. J. Feist dan G.J. Feist, *Theories of Personality*, 4th ed. (New York: Mc Graw Hill Companies, 1998).

perhatian ibunya, sedangkan si B berusaha menjadi anak yang baik budi dan selalu menuruti perintah supaya jarang dimarahi ibunya. Kedua jenis perilaku ini jauh berbeda. Akan tetapi, sama-sama bertujuan memperoleh perhatian ibu.

Para teoretikus biasanya mendaftarkan konsep-konsep yang dianggap penting untuk menggambarkan individu tersebut. Sejumlah teoretikus memilih memberi tekanan pada fungsi kepribadian dalam menjembatani atau mengatur penyesuaian diri individu, walaupun semua definisi substantif dari kepribadian tersebut dapat diberlakukan secara umum.<sup>78</sup>

Carver dan Scheier (1996) menyatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dimanis dalam diri seseorang dan merupakan sistem psikofisis yang menghasilkan pola-pola karakteristik seseorang dalam perilaku, pikiran, dan perasaan. Suryabrata (1988) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan suatu kebulatan dari aspek-aspek jasmaniah dan ruhaniyah yang bersifat dinamis dalam hubungannya dengan lingkungan. Kepribadian berkembang dan dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam dan dari luar individu, serta bersifat khas yang manakapa kepribadian masing-masing individu berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Jung<sup>79</sup> mendefinisikan kepribadian melalui *istitah psyche*. *Psyche* merupakan totalitas segala peristiwa psikis baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Menurut Jung, jiwa manusia terdiri dari dua alam, yakni alam sadar dan alam tak sadar. Keduanya saling mengisi serta berhubungan secara

kompensatoris. Fungsi dari hubungan tersebut untuk penyesuaian diri, yang mana alam sadar berfungsi untuk penyesuaian terhadap dunia luar, sedangkan alam tak sadar untuk penyesuaian dengan dunia dalam. Alport (1937)<sup>80</sup> memberikan definisi kepribadian sebagai dinamika organisasi yang terdapat dalam diri individu yang merupakan sistem *psychophysical* yang menentukan individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri secara unik terhadap lingkungannya.

Dari definisi-definisi di atas, maka kepribadian menurut peneliti adalah komponen dalam diri individu yang berupa kesadaran maupun ketidaksadaran yang saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya untuk saling mengisi. Kepribadian tersebut membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya secara khas dan termanifestasikan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku.

## B. TIPE KEPRIBADIAN DALAM TEORI BIG FIVE PERSONALITY

Pada dasarnya banyak teori telah dikembangkan dalam mengenal kepribadian. Dari sekian banyak teori yang telah banyak memberi kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, terdapat teori yang mengemukakan adanya lima bentuk tipe kepribadian yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa yang dikenal dengan *big five personality* dalam Timothy (2000). Dalam teori tersebut terdapat lima bentuk kepribadian yang mendasari perilaku individu. Berikut adalah penjelasannya.

78. C.S. Hall dan Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Ed. Supratiknya, (Jogjakarta: Penerbit Kanisius, 1993).

79. S. Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).

80. M. K. Rothbart, S. A. Ahadi, dan D. E. Evans, "Temperament and personality: Origins and outcomes", *Journal of Personality and Social Psychology*, (2000).

## **1. Neuroticism**

Disebut juga dengan istilah *negative emotionality*. Tipe kepribadian ini bersifat kontradiktif dari hal yang menyangkut kestabilan emosi dan identik dengan segala bentuk emosi yang negatif, seperti munculnya perasaan cemas, sedih, tegang, dan gugup (Timothy, 2000). McCrae dan Costa (2001) menggolongkan tipe ini pada dua karakteristik. Individu dengan tingkat neurotis tinggi disebut *kelompok reactive* (N+) dan bagi kelompok dengan neurotis rendah disebut *kelompok resilient* (N-).

Pada individu yang *resilient*, mereka memiliki kekhawatiran yang rendah dan ditunjukkan pada sikapnya yang cenderung tenang dalam menyikapi segala sesuatu yang bersifat mengkhawatirkan baginya. Mereka tidak mudah marah, mampu menangani stressor yang ia hadapi dan optimis. Orang dengan negatif emosi rendah atau *resilient* terkesan lebih percaya diri serta mampu mengendalikan dorongan terhadap suatu keinginan yang mereka miliki. Sebaliknya, pada orang *reactive* akan menunjukkan sikap yang terlalu khawatir dan sulit sekali baginya bersikap tenang terutama ketika dihadapkan suatu stimulus yang dipandang sangat mengkhawatirkan. Individu *reactive* akan menunjukkan sikap dan perilaku yang mudah marah, mudah putus asa, dan pemuas. Ketika individu *reactive* memiliki dorongan terhadap suatu keinginan, mereka lebih mudah tergoda sehingga sulit sekali mengendalikan suatu keinginan. Bila terluka perasaannya, individu *reactive* akan tampak sulit menyesuaikan diri terhadap keadaan yang membuatnya luka.

## **2. Extravert**

Menurut McCrae dan Costa (2001), tipe kepribadian *extravert* merupakan dimensi yang menyangkut hubungannya dengan

perilaku suatu individu khususnya dalam hal kemampuan mereka menjalin hubungan dengan dunia luarnya. Karakteristik kepribadian ini dapat dilihat melalui luasnya hubungan suatu individu dengan lingkungan sekitar dan sejauh mana kemampuan mereka menjalin hubungan dengan individu yang lain, khususnya ketika berada di lingkungan yang baru.

Pada pribadi *extrovert* akan ditunjukkan melalui sikapnya yang hangat, ramah, penuh kasih sayang, serta selalu menunjukkan keakraban terutama pada orang yang telah ia kenal. Mereka kerap memiliki ketertarikan yang tinggi dalam bergaul dan untuk bergabung dalam kelompok-kelompok sosial. Individu dengan tipe kepribadian *extrovert* cenderung tegas dalam mengambil keputusan serta tidak segan-segan menempatkan dirinya dalam posisi kepemimpinan. Mereka selalu menunjukkan sikap yang aktif terhadap perubahan keadaan dan selalu membutuhkan suasana yang mampu membuatnya gembira sehingga sikapnya cenderung periang terutama dalam mengapresiasi sikapnya mereka. Lawan dari tipe kepribadian *extrovert* adalah tipe kepribadian *introvert*.

Tipe kepribadian *introvert* ditunjukkan melalui rendahnya kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosial mereka. Hal ini dapat dilihat melalui terbatasnya hubungan mereka dengan lingkungan di sekitarnya. Sikap dan perilaku mereka cenderung formal, pendiam, dan tidak ramah. Dalam mengapresiasi emosi pada kondisi yang bahagia pun ia akan tampak tenang dan menunjukkan ekspresi yang datar dan tidak berlebihan. Mereka jarang menunjukkan ketertarikan pada aktivitas-aktivitas yang melibatkan kelompok dalam lingkungan sosial. Orang *introvert* memiliki sikap cenderung menyerah pada keadaan dan tertinggal dalam mengikuti perkembangan keadaan.

Menurut J. Feist dan G.J Feist (1998) pada masing-masing perannya, baik *extrovert* maupun *introvert* memiliki hubungan saling mengisi satu dengan yang lain. Bila pada individu yang memiliki kecenderungan sikap *extrovert*-nya lebih dominan, maka pada dasarnya, sisi *introvert*-nya suatu saat akan muncul di bawah alam kesadarannya. Begitu juga sebaliknya, pada individu yang dalam perilaku sadarnya banyak didominasi sikap *introvert*, maka ada saat-saat tertentu sikap dari *extrovert*-nya akan muncul tanpa ia sadari. Jadi, tidak ada satu pun individu yang memiliki sisi *extrovert* secara keseluruhan. Pasti terdapat sisi *introvert*, walaupun hanya sedikit. Begitu pula sebaliknya.

Individu bertipe *extrovert* selalu dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia di luar dirinya. Orientasinya terutama tertuju keluar: pikiran, perasaan, dan tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Dia bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul, dan hubungannya dengan orang lain lancar. Bahaya bagi orang bertipe kepribadian *extrovert* adalah apabila ikatan kepada dunia luar terlalu kuat sehingga ia akan tenggelam dalam dunia objektif, kehilangan dirinya atau asing terhadap dunia subjektifnya sendiri.

Adapun individu yang bertipe *introvert* selalu dipengaruhi dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasi utamanya lebih tertuju ke dalam, yakni pada pikiran, perasaan, dan tindakan-tindakan yang terutama ditentukan oleh faktor-faktor subjektif. Penyesuaianya dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, dan kurang dapat menarik hati orang lain. Sementara penyesuaianya dengan batinnya sendiri baik. Bahaya bagi tipe *introvert* ini ialah jika jarak dengan dunia

objektif terlalu jauh sehingga orang tersebut akan lepas dari dunia objektifnya.<sup>81</sup>

Penilaian yang dilakukan berdasarkan dimensi *extrovert*, artinya semakin tinggi nilai yang diperoleh individu tersebut, maka semakin berciri *extrovert*. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh individu tersebut, maka semakin *introvert* mereka.

### 3. Agreeableness

Tipe kepribadian ini menurut Timothy (2000), mengidentifikasi karsikannya dengan perilaku prosozial yang mana termasuk di dalamnya adalah perilaku yang selalu berorientasi pada altruisme, rendah hati, dan kesabaran. McCrae dan Costa mengidentifikasikan kepribadian ini pada dua golongan. Pada skor yang tinggi disebut *adapter* dan pada penilaian dengan skor rendah termasuk pada golongan *challenger*.

Pada individu *adapter* akan selalu memandang individu lain sebagai orang yang jujur dan memiliki ikhtikad baik terhadapnya. Mereka selalu berterus terang terhadap lingkungan sekitarnya dan selalu berusaha mendahulukan kepentingan orang lain atas kepentingan diri sendiri. Pada pribadi ini cenderung memiliki kemauan yang besar dalam memberikan pertolongan pada orang lain dan tulus dalam melakukannya. Mereka memiliki kerendahan hati, yang akan ditunjukkan dengan sikap dan perilaku yang sederhana dan memandang orang lain lebih mampu daripada dirinya.

Sebaliknya, pada tipe *challenger* ia akan selalu memandang orang lain dengan perasaan ragu-ragu, curiga, dan cenderung sinis. Rendahnya sikap altruisme yang ia miliki menyebabkan

81. S. Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).

mereka enggan melakukan sesuatu untuk orang lain dan memandangnya sebagai hal yang terlalu berbelit-belit. Sikapnya selalu hati-hati dalam memandang orang lain dan cenderung berlebihan dalam memahami kebenaran. Mereka cenderung tinggi hati dan merasa memiliki banyak kelebihan dibandingkan orang lain. Individu *challenger* memiliki sifat keras kepala dan lebih rasional dalam segala tindakannya.

#### 4. **Conscientiousness**

Tipe kepribadian ini untuk mengidentifikasi sejauh mana individu memiliki sikap yang hati-hati dalam mencapai suatu tujuan tertentu yang termanifestasikan dalam sikap dan perilaku mereka. Costa dan McCrae mengategorikan individu yang memiliki *low conscientiousness* sebagai kelompok *flexible person* dan sebaliknya pada level yang tinggi (*high conscientiousness*) disebut sebagai *focused person*.

*Flexibel person* ditunjukkan melalui sikap individu yang selalu merasa tidak siap dalam segala hal. Dalam merespons perintah, *flexible person* akan cenderung menjalankan segala perintah yang ia terima secara tidak teratur, tidak terorganisasi dengan baik, dan tanpa metode yang jelas. Semua itu dapat diketahui melalui sikap dan perilakunya yang cenderung sembarangan dalam melaksanakan kewajiban. Motivasinya untuk meraih prestasi, individu dengan *low conscientiousness* cenderung memiliki kebutuhan yang rendah dalam meraih prestasi. Mereka memiliki kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan serta sering menujuukkan kekacauan atau kebingungan dalam menjalankan tugas yang dibebankan kepadanya. Ketika melakukan pertimbangan, individu dengan tingkat kehati-hatian rendah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang lebih spontan

dan terburu-buru dalam mengambil keputusan ketika dihadapkan dalam masalah yang perlu pertimbangan mendalam.

Sebaliknya, pada *focused person* cenderung menampakkan sikap merasa mampu dalam melakukan segala sesuatu secara efektif. Mereka cenderung lebih rapi dan teratur sebagai bentuk perilaku yang selalu terorganisasi dengan baik. *Focused person* lebih berhati-hati dalam menyelesaikan segala kewajiban yang dibebankan kepadanya dan dapat dipercaya serta lebih terkendali dalam menjalankan kewajiban guna mencapai kesuksesan yang diharapkan. Mereka lebih banyak memfokuskan segala tindakannya pada penyelesaian tugas secara keseluruhan. Ketika melakukan pertimbangan mereka selalu berpikir lebih mendalam dan hati-hati sebelum mengambil suatu keputusan.

Tipe kepribadian ini lebih kerap diaplikasikan pada individu dalam lingkungan sosialnya terutama menyangkut performansi mereka dalam dunia kerja yang menyangkut sejauh mana suatu individu memiliki kebutuhan berprestasi, bertanggung jawab, dan memiliki kesungguhan hati serta kerja keras dalam mengeksponsilkan diri dalam suatu organisasi. Peran tipe kepribadian ini pun secara umum lebih banyak berpengaruh terhadap kesehatan. Hogan dkk. dalam Timothy (2000) menjelaskan bahwa individu dengan *level conscientiousness* yang tinggi akan mengarah pada kesehatan dan umur yang panjang.

#### 5. **Openness to Experience**

Tipe ini mengidentifikasi seberapa besar suatu individu memiliki ketertarikan terhadap bidang-bidang tertentu secara luas dan mendalam. Individu yang memiliki minat lebih terhadap sesuatu hal tertentu melebihi individu lainnya merupakan identifikasi bahwa individu tersebut memiliki level yang tinggi

dalam tipe ini. Begitu pula sebaliknya, bila suatu individu menunjukkan minat yang rendah, maka identik dengan *low openness to experience* atau keterbukaan yang rendah terhadap pengalaman. Level yang rendah atau *low openness* disebut dengan *preserver* (*O-*) dan sebaliknya tingginya tingkat keterbukaan ini atau *high openness* disebut sebagai *Explorer* (*O+*).

McCrae dan Costa (2000) menjelaskan bahwa individu *preserver* akan cenderung lebih berfokus pada hal-hal yang sedang terjadi saat ini saja (*here and now*). Mereka tidak memiliki ketertarikan pada hal-hal yang menyengkut seni sebagai bentuk nilai estetika. *Preserver* lebih sering mengabaikan hal-hal yang menyengkut perasaan dan tindakannya. Lebih tertarik pada hal yang telah dikenalnya secara akrab saja. Mereka memiliki keterbatasan ide dibandingkan *explorer* dan bersifat kaku dalam memandang nilai-nilai kehidupan. Sebaliknya, pada mereka yang *explorer* akan menunjukkan sikap yang imajinatif dan suka berangan-angan. Mereka lebih banyak melibatkan perasaan dan emosi yang mendalam dalam menilai segala hal dan memiliki ketertarikan pada hal yang sifatnya beragam dan condong untuk selalu mencoba hal yang dianggapnya baru. Ide yang mereka miliki lebih luas serta tidak jarang mengacu pada orang lain yang dianggapnya lebih pandai. Para *explorer* lebih terbuka untuk menguji kembali nilai-nilai kehidupan yang sudah ada sehingga lebih bersifat fleksibel.

Pada umumnya, individu *explorer* memiliki kemauan yang tinggi untuk menciptakan minat yang lebih luas terhadap segala aspek kehidupan. Mereka memiliki ketertarikan yang tinggi untuk mendalami hal yang baru yang diharapkan mendatangkan pengetahuan yang baru.

## Bab XIII Kecemasan

**K**ecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

### A. PENGERTIAN KECEMASAN

Nietz<sup>82</sup> berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang

82. Bellack dan M. Hersen, *Behavioral Modivication: An Introductory*. (Text Book Oxford University, 1988).

digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.

Muchlas (1976) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Sementara Lazarus (1976) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

### 1. **State anxiety**

*State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

### 2. **Trait anxiety**

*Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

\*\*\*

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk

ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

## B. ASPEK-ASPEK KECEMASAN

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (1991) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini.

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelak dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imotionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Spielberger, Liebert, dan Morris dalam (Elliot, 1999); Jeslid dalam Hunsley (1985); Mandler dan Sarason dalam Hockey (1983); Gonzales, Taylor, dan Anton dalam Fretman (1997) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk

yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat menggerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

- Shah (2000) membagi kecemasan menjadi tiga komponen.
1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
  2. Emosional seperti panik dan takut.
  3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Selain itu, ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*lmosionality*), serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*).

### C. DINAMIKA KECEMASAN

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan.

Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.<sup>83</sup>

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental.<sup>84</sup> Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

### D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KECEMASAN

Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

#### 1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada

83. A. Anastasi, *Psychological Testing*. Sixth Edition. (New York: Macmillan Publishing Company, Inc., 1989).

84. T. Schmitz, *Test Anxiety Freaking You Out?*, (Copyright 2001: The Northern Light, [Http://www.maricopa.edu](http://www.maricopa.edu), 2001).

masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

## 2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

### 1. Kegagalan katastropik

Kegagalan katastropik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

### 2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

## 3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

## 4. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

\*\*\*

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

## Penutup

Penutupan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan dan jawaban tambahan.

Penutupan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan dan jawaban tambahan.

Penutupan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan dan jawaban tambahan.

Penutupan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan dan jawaban tambahan.

Penutupan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan dan jawaban tambahan.

## Bab XIV

### Prokrastinasi Akademik

**S**eseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi. Hal ini dikarenakan prokrastinasi melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi dapat dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Namun, prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas

yang diakibatkan karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respons dalam mengerjakan tugas.

## A. PENGERTIAN PROKRASTINASI

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya".<sup>85</sup>

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang implusif. Juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti.<sup>86</sup>

Pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman.<sup>87</sup>

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Menurut Glenn,<sup>88</sup> prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Selain itu, prokrastinasi menurut Lopez,<sup>89</sup> juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling.

Menurut Watson,<sup>90</sup> anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

85. M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

86. *Ibid.*

87. A. Rizvi, J.E. Prawitasari, dan H.P. Soetijpto, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Psikologi Nomor 3 Tahun II*, (1997), hlm. 51-67.

88. *Op.cit.*

89. J. Hunsley, "Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques", *Journal of Counseling Psychology*, 40, (1993), hlm. 139-143.  
90. D. Zimberoff dan D. Hartman, "Four Primary Existential Themes in Heart-Centered Therapies", *Journal of Heart Centered Therapie*, 2, 3-64, Dalam [Http://www.heartcenteredtherapies.org/public\\_document/worddocs/journal%204.2520four%20existential%20Themes%20final.doc](http://www.heartcenteredtherapies.org/public_document/worddocs/journal%204.2520four%20existential%20Themes%20final.doc), (2001).

Menurut Silver,<sup>91</sup> seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus<sup>92</sup> mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

Burka dan Yuen<sup>93</sup> menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas

dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplisif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator.<sup>94</sup> Sementara itu, Millgram<sup>95</sup> mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ferrari dkk.<sup>96</sup> menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain (1)

91. M. Nur Ghuffron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

92. *Ibid.*

93. L.J.Solomon dan E.D. Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, 31, (1984), hlm. 504-510

94. *Ibid.*  
95. M. Nur Ghuffron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan) (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003),

96. R. Wulan, "Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik", *Skripsi* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas

prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermulasahkan tujuan serta alasan penundaan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ferrari<sup>97</sup> membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni (1) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; (2) *disfunctional/procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional*/berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsi penundaan penuh stres.<sup>98</sup> Prokrasti-

nasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsi penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.<sup>99</sup> Pada *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self/presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *implusiveness*.<sup>100</sup>

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat di definisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *disfungsional* dan *fungsional/procrastination*. Prokrastinasi yang *disfungsional* merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara *fungsional procrastination* adalah penundaan yang

Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000).

97. A. Rizvi, J.E. Prawitasari, dan H.P. Soetjipto, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Psikologika Nomor 3 Tahun II, (1997)*, hlm. 51-67.

98. Ferarri dalam *Ibid.*

99. Ferarri dalam R. Wulan, "Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik", Skripsi (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000).

100. *Ibid.*

disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan, berguna untuk melakukannya suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Pada akhirnya, pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pelajaran tugas, dengan jenis *disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting. Penundaan tersebut tidak bertujuan dan dapat menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau avoidance *procrastination*.

## B. JENIS-JENIS TUGAS PADA PROKRASTINASI AKADEMIK

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson<sup>101</sup> mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan

101. A. Rizvi, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Skripsi, (Yogjakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 1998).

pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.<sup>102</sup>

Menurut Green (1982), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilih dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik. Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaitarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan, keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan,

102. J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. (New York: Plenum Press, 1995).

yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

## C. CIRI-CIRI PROKRASTINASI AKADEMIK

Ferrari dkk. (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ini adalah keterangannya.

### 1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

### 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam

arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

### 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan

tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

## D. TEORI PERKEMBANGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Di sini akan dijelaskan beberapa teori perkembangan prokrastinasi akademik.

### 1. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan memengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Dia akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.<sup>103</sup>

Menurut Freud<sup>104</sup> berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan

atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah. Seperti tercemin dalam perilaku prokrastinasi akademik sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

### 2. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang.<sup>105</sup>

Adanya objek lain yang memberikan *reward*/lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson<sup>106</sup> dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang merasa bermain *video game* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain *video game*.

103. Ferrari dkk. dalam J.L. Romano, "Theoretical Concept Treatment of Procrastination". *Contemporary Psychology*, 4, (1996), hlm. 698-699.

104. J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. (New York: Plenum Press, 1995).

105. Bijou dkk. dalam *ibid*.

106. *ibid*.

cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda. Oleh karena *punishment* yang akan dihadapi kurang kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. Dikarenakan risiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.<sup>107</sup>

### 3. Kognitif dan behavioral-kognitif

Ellis dan Knaus<sup>108</sup> memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas

107. Dossett dkk; Bijou dkk. dalam *Ibid*.

108. B.W. Tuckman, "APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance", Dalam [http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator\\_APAPaper.htm](http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APAPaper.htm), (2002).

sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task and fear of failure*) (Burka dan Yuen, 1983; Solomon dan Rothblum, 1984). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai.

*Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari<sup>109</sup> mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksesuaianannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

## E. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK

Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

109. M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", Thesis (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

## 1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.<sup>110</sup> Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.<sup>111</sup>

b. Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dkk.,<sup>112</sup> *Trait* kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.<sup>113</sup> Besarnya

motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.<sup>114</sup> Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.<sup>115</sup>

## 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

a. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete<sup>116</sup> menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan

110. Bruno, 1998; Millgram, Dalam J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. (New York: Plenum Press, 1995).

111. Ferrari dalam R. Wulan, "Hubungan antara Gaya Pengasuhan Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik", *Skripsi* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000).

112 .A. Rizvi, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Skripsi*, (Jogjakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 1998).

113. Janssen, T. dan Carton J.S., "The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination", *The Journal of Genetic Psychology*, 160,

164

114. Briordy, dalam J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown, *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. (New York: Plenum Press, 1995).

115. Green, 1982; Tuckman, Dalam M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

116. *ibid.*

melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.<sup>117</sup> Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.<sup>118</sup>

\*\*\*

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

## Bab XV **Religiusitas**

**R**eligiusitas menunjuk pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Hal ini menunjukkan bahwa individu telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya. Pada perkembangannya religiusitas yang dialami manusia mempunyai ciri khas sesuai tingkat perkembangannya pula.

### A. PENGERTIAN RELIGIUSITAS

Dikatakan Gazalba (1987) religiusitas berasal dari kata *religi* dalam bahasa Latin "religio" yang akar katanya adalah *religare* yang berarti mengikat. Dengan demikian, mengandung makna bahwa religi atau agama pada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya. Kesemuanya itu berfungsi mengikat seseorang atau

117. Millgram dkk., dalam A. Rizvi, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Skripsi, (Jogjakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 1998)..  
118. M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", Tesis (Tidak diterbitkan), (Yogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya.

Anshori (1980) membedakan antara istilah religi atau agama dengan religiusitas. Jika agama menunjuk pada aspek-aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban, maka religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati. Pendapat tersebut senada dengan Dister dalam Subandi (1988) yang mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan karena adanya internalisasi agama ke dalam diri seseorang. Monks dkk. (1989) mengartikan keberagamaan sebagai keterdekatkan yang lebih tinggi dari manusia kepada Yang Maha Kuasa yang memberikan perasaan aman.

Sementara Shihab (1993) menyatakan bahwa agama adalah hubungan antara makhluk dengan Khalik (Tuhan) yang berwujud ibadah yang dilakukan dalam sikap keseharian. Selanjutnya, Anshori (1980) memberikan arti agama secara detail, yakni agama sebagai suatu sistem *credo* (tata keyakinan) atas adanya Yang Mahamuttak dan suatu sistem *norma* (tata kaidah) yang mengatur hubungan manusia dengan sesama manusia dan dengan alam sekitarnya, sesuai dengan tata keimanan dan tata peribadatan tersebut.

Menurut beberapa ahli di dalam diri manusia terdapat suatu insting atau naluri yang disebut *religious instinct*, yaitu naluri untuk meyakini dan mengadakan penyembahan terhadap suatu kekuatan yang ada di luar diri manusia (Spinks, 1963; Subandi, 1988). Naluri inilah yang mendorong manusia melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya religius. Selanjutnya, dikatakan bahwa beberapa ahli lain tidak menyebut secara langsung bahwa dorongan itu adalah *instinkt religius*, tetapi mereka berpendapat bahwa naluri atau dorongan untuk mencapai suatu keutuhan

itulah yang merupakan akar dari religi. Pruyser<sup>119</sup> mengemukakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk religius atau manusia merupakan makhluk yang berkembang menjadi religius. Jadi, pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang beragama.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas menunjuk pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Hal ini menunjukkan bahwa individu telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya.

## B. ASPEK-ASPEK RELIGIUSITAS

Agama merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa aspek. Daradjat (1993) mengemukakan bahwa agama meliputi kesadaran beragama dan pengalaman beragama. Kesadaran beragama adalah aspek yang terasa dalam pikiran yang merupakan aspek mental dari aktivitas beragama, sedangkan pengalaman beragama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan.

Hurllock (1973) mengatakan bahwa religi terdiri dari dua unsur, yaitu unsur keyakinan terhadap ajaran agama dan unsur pelaksanaan ajaran agama. Spinks (1963) mengatakan bahwa agama meliputi adanya keyakinan, adat, tradisi, dan juga pengalaman-pengalaman individual. Pembagian dimensi-dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark (dalam Shaver dan Robinson, 1975; Subandi, 1988; Afiatin, 1997) terdiri dari lima dimensi, di antaranya.

---

119. N.S Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, (Jogjakarta: Kanisius, 1989).

## **1. Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*)**

Dimensi keyakinan adalah tingkatan sejauh mana seseorang menerima dan mengakui hal-hal yang dogmatik dalam agamanya. Misalnya keyakinan adanya sifat-sifat Tuhan, adanya malaikat, surga, para Nabi, dan sebagainya.

## **2. Dimensi peribadatan atau praktik agama (*the ritualistic dimension*)**

Dimensi ini adalah tingkatan sejauh mana seseorang menualkan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. Misalnya menualkan shalat, zakat, puasa, haji, dan sebagainya.

## **3. Dimensi feeling atau penghayatan (*the experiential dimension*)**

Dimensi penghayatan adalah perasaan keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan seperti merasa dekat dengan Tuhan, tenteram saat berdoa, tersentuh mendengar ayat kitab suci, merasa takut berbuat dosa, merasa senang doanya dikabulkan, dan sebagainya.

## **4. Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)**

Dimensi ini adalah seberapa jauh seseorang mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agamanya terutama yang ada dalam Kitab suci, hadis, pengetahuan tentang fikih, dan sebagainya.

## **5. Dimensi effect atau pengamalan (*the consequential dimension*)**

Dimensi pengalaman adalah sejauh mana implikasi ajaran agama memengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan

sosial. Misalnya mendermakan harta untuk keagamaan dan sosial, menjenguk orang sakit, mempererat silaturahmi, dan sebagainya.

\*\*\*

Pendapat tersebut sesuai dengan lima aspek dalam pelaksanaan ajaran agama Islam tentang aspek-aspek religiusitas, yaitu aspek Iman sejajar dengan *religious belief*; aspek Islam sejajar dengan *religious practice*; aspek Ihsan sejajar dengan *religious feeling*; aspek Ilmu sejajar dengan *religious knowledge*; dan aspek Amal sejajar dengan *religious effect* (Subandi, 1988). Dimensi-dimensi tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Kementerian Negara Kependudukan dan Lingkungan Hidup (1987), yaitu (1) aspek Iman (*religious belief*) yang terkait keyakinan kepada Allah, Malaikat, Nabi, dan sebagainya; (2) aspek Islam (*religious practice*), terkait dengan frekuensi atau intensitas pelaksanaan ajaran agama seperti, shalat, puasa, dan lain-lain; (3) aspek Ihsan (*religious feeling*), berhubungan dengan perasaan dan pengalaman seseorang tentang keberadaan Tuhan, takut melanggar larangan-Nya dan sebagainya; (4) aspek ilmu (*religious knowledge*), yaitu pengetahuan seseorang tentang ajaran agamanya; dan (5) aspek amal (*religious effect*) terkait tentang bagaimana perilaku seseorang dalam kehidupan bermasyarakat dan sebagainya.

Nashori (1997) menjelaskan bahwa orang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran-agamanya, selalu berusaha mempelajari pengetahuan agama, menjalankan ritual agama, meyakini doktrin-doktrin agamanya, dan selanjutnya merasakan pengalaman-pengalaman beragama. Dapat dikatakan bahwa seseorang dikatakan religius jika orang mampu

melaksanakan dimensi-dimensi religiusitas tersebut dalam perilaku dan kehidupannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas mempunyai lima dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*the ideological dimension*), dimensi peribadatan atau praktik agama (*the ritualistic dimension*), dimensi *feeling* atau penghayatan (*the experiential dimension*), dimensi penggetahuan agama (*the intellectual dimension*), dan dimensi *effect* atau pengamalan (*the consequential dimension*).

### C. KEHIDUPAN RELIGIUSITAS PADA REMAJA

Manusia lahir membawa fitrah keagamaan. Akan tetapi, dalam perkembangan selanjutnya dipengaruhi oleh pengalaman keagamaan, struktur kepribadian serta unsur kejiwaan lainnya.<sup>120</sup>

Manusia religius adalah manusia yang struktur mental secara keseluruhan dan secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan, dan tertinggi, yaitu Tuhan. Saat ini masih banyak perbedaan pendapat tentang kapan munculnya kehidupan beragama seseorang. Penelitian yang dilakukan Harnest dalam Jalaluddin (1987) menjelaskan bahwa perkembangan agama melalui beberapa fase. Berikut ini adalah fase tersebut.

#### 1. *The fairytale stage (tingkat dongeng)*

Terjadi pada anak usia 3–6 tahun. Konsep Tuhan dipengaruhi oleh emosi dan fantasi sehingga terkesan kurang masuk akal. Kehidupan fantasi yang bersumber dari dongeng mendominasi pemahaman anak terhadap ajaran agamanya.

<sup>120</sup> Jamaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1993).

## 2. *The realistic stage (tingkat kenyataan)*

Dimulai ketika anak masuk sekolah dasar sampai remaja. Pemahaman tentang ajaran agama sudah didasarkan pada konsep yang sesuai dengan kenyataan, diperoleh dari lembaga-lembaga keagamaan, orangtua ataupun dari orang dewasa lain.

### 3. *The individual stage (tingkat individual)*

Pemahaman terhadap ajaran agama bersifat khas untuk setiap orang yang dipengaruhi oleh lingkungan serta perkembangan internal. Pada tahap ini terdapat tiga tipe, yaitu pemahaman secara konvensional dan konservatif; pemahaman yang murni dan bersifat personal; dan memahami konsep Tuhan secara humanis.

\*\*\*

Keberagamaan pada remaja adalah keadaan peralihan dari kehidupan beragama anak-anak menuju ke arah kemantapan beragama.<sup>121</sup> Sifat kritis terhadap ajaran agama mulai timbul pada masa remaja. Mereka mulai menemukan pengalaman dan penghayatan ketuhanan yang bersifat individual. Keislaman mulai otonom, hubungan dengan Tuhan semakin disertai kesadaran dan kegiatannya dalam masyarakat semakin diwarnai oleh rasa keagamaan.

Daradjat (1993) mengemukakan bahwa pada masa remaja mulai ada keragu-raguan terhadap kaidah-kaidah akhlak dan ketentuan-ketentuan agama. Mereka tidak mau lagi menerima ajaran-ajaran agama begitu saja seperti pada masa kanak-kanak. Bahkan, apa yang telah didapatkan dahulu pada masa

<sup>121</sup> A. Ahyadi, *Pengantar Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Abadi, 1988).

remaja sudah mulai dipertanyakan atau diragukan lagi secara kritis seperti benarkah Tuhan itu ada? Mengapa manusia harus menyembah Tuhan? Mengapa shalat harus menghadap ke kiblat? (Darajat, 1993; Subandi 1988). Jadi, pada masa ini remaja sudah mulai berpikir kritis sehingga mengalami konflik dan keraguan dalam beragama. Pendapat yang sama ditambahkan oleh Hurllock (1973) bahwa remaja mulai meragukan tentang isi kitab suci nya dan doktrin-doktrin agamanya. Pada masa remaja muncul pula peluang terjadinya konflik dan keraguan dalam pemahaman agama. Peluang terjadinya konflik dan keraguan itu menurut Fowler<sup>122</sup> muncul karena pada masa ini seseorang mengandalkan kekuatan akal pemikiran kritis dan rasionalitas dalam mengetahui dan memahami sesuatu.

Powel dalam Subandi (1988) menyatakan bahwa agama dapat memberikan kemanfaatan pada waktu remaja mengalami kebimbangan. Adam dan Gulton<sup>123</sup> berpendapat bahwa agama dapat menstabilkan perilaku dan menerangkan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia serta menawarkan perlindungan dan rasa aman. Muthahhari (1992) mengatakan bahwa tanpa keyakinan dan keimanan, manusia tidak dapat meyakini kehidupan yang baik atau mencapai sesuatu yang bermanfaat baginya. Ditambahkan pula oleh Nash (1983) bahwa manusia sangat membutuhkan agama, tanpa agama belum menjadi manusia yang utuh.

Streng<sup>124</sup> mengemukakan bahwa remaja membutuhkan agama sebagai sesuatu yang bersifat personal dan penuh makna tidak hanya ketika mereka mendapatkan kesulitan. Remaja memerlukan agama sebagai sumber pegangan dalam kehidupannya, bagi optimalisasi perkembangan dirinya sebagai sumber kekuatan dan keberanian yang mutlak bagi dirinya. Kebutuhan beragama pada remaja bervariasi antara satu dengan lainnya.

Kehidupan religiusitas pada remaja dipengaruhi oleh pengalaman keagamaan, struktur kepribadian serta unsur kepribadian lainnya. Pada masa remaja perkembangan keagamaan ditandai dengan adanya keragu-raguan terhadap kaidah-kaidah akhlak dan ketentuan-ketentuan agama. Namun pada dasarnya sebagai manusia remaja tetap membutuhkan agama sebagai pegangan dalam kehidupan, terutama pada saat menghadapi kesulitan.

122. A. Cremers, *Tahap-Tahap Perkembangan Kepercayaan Menurut James. W. Fowler*, A. Supratiknya (Ed.), (Jogjakarta: Kanisius, 1995).

123. S. W. Sarwono, *Psikologi Lingkungan*, (Jakarta: Pasca Sarjana Universitas Indonesia, 1995).

124. I.N. Kurniawan, "Kecendrungan Berperilaku Delinkuen Pada Remaja Ditinjau dari Orientasi Religius dan Jenis Kelamin". Skripsi. (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1997).

berdampak pada kesejahteraan dan pengembangan diri seseorang. Dalam hal ini, faktor-faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan dan pengembangan diri seseorang antara lain faktor lingkungan, faktor individu, faktor sosial, dan faktor psikologis. Faktor lingkungan yang berpengaruh pada kesejahteraan dan pengembangan diri seseorang meliputi faktor ekonomi, faktor politik, faktor sosial, dan faktor teknologi. Faktor individu yang berpengaruh pada kesejahteraan dan pengembangan diri seseorang meliputi faktor genetik, faktor kesehatan fisik, faktor kesehatan mental, faktor kepribadian, faktor sikap, dan faktor nilai-nilai. Faktor sosial yang berpengaruh pada kesejahteraan dan pengembangan diri seseorang meliputi faktor keluarga, faktor teman, faktor masyarakat, dan faktor institusi. Faktor psikologis yang berpengaruh pada kesejahteraan dan pengembangan diri seseorang meliputi faktor kepuasan diri, faktor kepuasan hidup, faktor kepuasan kerja, faktor kepuasan percintaan, dan faktor kepuasan sosial.

## Daftar Pustaka

- Afiatin, T. 1997. "Religiusitas Remaja: Studi Tentang Kehidupan Beragama Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta". *Laporan Penelitian*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Afiatin dan Andayani B. 1998. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial". *Laporan Penelitian*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Ahkam, M. 2004. "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa". *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ahyadi, A. 1988. *Pengantar Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Abadi.

- Amabile, T.M., 1983. "The Social Psychology of Creativity: A Componential Conceptualization", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45 No. 2.357-376.
- Anastasi, A. 1989. *Psychological Testing*. Sixth Edition. New York: Macmillan Publishing Company Inc.
- Ancok, D., Faturrochman, dan Sutjipto H.P. 1988. "Persepsi Terhadap Kemampuan Kerja Wanita". *Jurnal Psikologi*, (1). 1-8.
- Anshari, E.S. 1980. *Kuliah Al-Islam: Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi*. Bandung: Pustaka.
- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*.Penerj. Rita W. Jakarta: Rajawali.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. 1991. *Social Psychology Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Beach, D. S. 1980. *Personnel: The Management of People at Work*. New York: MacMilland Publishing Co.
- Bee, H. 1981. *The Development Child*. New York: Harper& Row Publisher.
- Bellack dan Hersen, M. 1988. *Behavioral Modivication: An Introductory*. Text Book Oxford University.

Belsky, K., J. 1999. *The Psychology of Aging Theory, Research, and Intervention*. Third Editon Middle Tennese. State University.

Berndt, T.J. 1992. *Child Development*. New York: Holt Renehart&Win-ston Inc.

Berne, P.H., dan Savary L. M. 1994. *Membangun Harga Diri Anak* (terj.) Jogjakarta: Kanisius.

Bernhardt, K.S. 1964. *Discipline and Child Guidance*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Branden, N. 1981. *The Psychology of Self-esteem*, New York: Bantam Books.

Bradshaw, P. 1981. *The Psychology of Self-esteem*. New Jersey: Prentice Hall Inc.

Brehm, T. J dan Kassin, S.M., 1990. *Social Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Brigham, J.C. 1991. *Social Psychology*. New York: Harpcollins Publisher.

Bumpus, M. A., Olbretre, S., dan Glover, S. H. 1998. "Influence of Situational Characteristics on Intrinsic Motivation". *Journal of Psychology*. Vol 134:4. 451-463.

Burn, R.B. 1993. *Konsep Diri, Teori Pengukuran, Perkembangan, dan Prilaku*. Surya Setyanegara (Ed.). Jakarta: Penerbit Arca.

Calhoun, J.F. dan Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

- Calhoun J.F dan Acocella, J.R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Kecemasan*. Penerj. Satmiko S.R. Semarang: IKIP Press.
- Campbell, J. P dan Campbell, R. J. 1990. *Productivity in Organizations New Perspective From Industrial and Organizational Psychology*. San Fransisco: Jossey Bass Publishers.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W.h. Freeman & Co.
- Crapps, R.W. 1994. *Perkembangan Kepribadian dan Keagamaan* Jogjakarta: Kanisius.
- Cremers, A. 1995. *Tahap-Tahap Perkembangan Kepercayaan Menurut James. W. Fowler. A. Supratiknya* (Ed.). Jogjakarta: Kanisius.
- Csikszentmihalyi, M.,1996. *Creativity*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Darajat, A. 1980. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Jembatan Tiga.
- Daradjat, Z. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Dharmayana, I. W. dan Martaniah, S.M. 1989. "Motivasi Intrinsik dan Kreativitas Para Siswa SMA Negeri di Kota Denpasar". *Berkala Penelitian Pascasarjana*, 2 (2A).
- Dister, N.S. 1989. *Pengalaman dan Motivasi Beragama*.Jogjakarta: Kanisius.
- Dubrin, A. J., Ireland, R. D., dan Williams, J. C. 1996. *Management and Organization*. Ohio: South Western Publishing Co.

- Duffy, G.K., dan Atwater, E., 2002. *Psychology For Living. Adjustment, Growth, and Behavior To Day*. Sevnt Ed.
- Duffy, G.K., dan Wong Y.F. 1996. *Community Psychology* .Allyn and Bacon. Boston, London. Toronto. Sydney. Tokyo. Singapore.
- Elliot, A. J., et al/. 2000. "Competence Valuation As a Strategic Intrinsic Motivation Process". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 26:7. 780–794.
- Fahiroh, S.A. 1993. Efektivitas Metode Suassana Bermain dan Metode Pelatihan Terhadap Kreativitas Anak di Tempat Penitipan Anak Tungga Dewi Unit Dharma Wanita, *Tesis* (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Feist, J. dan Feist, G.J. (1998). *Theories of Personality*. Fourth Edition. Boston: McGraw- Hill Companies Inc.
- Fernald, Jr., L.W. 1989. "A New Trend: Creativity and Innovative Corpora Environments". *Journal of Creative Behaviour*, Vol/23, No.3. 208–213.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. dan Mc Cown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Flavell, J.H. 1976. "Metacognitive Aspect of Problem Solving", in L.B. Resnick (Ed.). *The Nature of Intelligence* (pp.35-60). New York: Academic Press.
- Ghufron, M. Nur. 2003. "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik". *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Goleman, D. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Green, L. 1982. Minority Students, Self Control of Procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 636-644.
- Hamdun, Dudung. 2004. Hubungan Antara Konsep Diri dan Religiusitas Dengan Kepuasan Pernikahan. *Tesis*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hall, C.S. dan Lindzey. 1993. *Teori-Teori Psi/kodinamik (Klinis)*. Supratiknya (Ed.). Jogjakarta: Penerbit Kanisius.
- Harter, S. 1981. "A New Self Report Scale of Intrinsic Versus Extrinsic Orientation In The Classroom: Motivational and Informational Component". *Journal of Developmental Psychology*. Vol 17:3. 300-312
- Hawadi, R.A. 2001. *Kreativitas*. Jakarta: PT Gramedia.
- Herzberg, F., Mausner, B., dan Snyderman, B. B. 1959. *Motivation At Work*. New York: John Willey & Sons.
- Hirst, M. K. 1988. "Intrinsic Motivation as Influence by Task Interdependence and Goal Setting". *Journal of Applied Psychology*. Vol 73:1. 96-101.
- Hogan, R. & Robert, B.W. 2001. *Personality Psychology: in the Workplace*. Washington DC: American Psychology Association.
- Honigmann, J. 1953. *Culture and Personality*, New York: Harper & Brothers.
- Hunsley, J. 1993. "Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques". *Journal of Counseling Psychology*, 40, 139-143.
- Hurlock, E. B. 1973. *Adolescence Development* (4 th ed). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- \_\_\_\_\_. 1979. *Personality Development*. New York: McGraw-Hill Kogakusha.
- \_\_\_\_\_. 1984. *Child Development*. 2nd ed. Singapore: McGraw-Hill Inc.
- \_\_\_\_\_. 1990. *Perkembangan Anak* (terj.). Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 1999. *Perkembangan Anak*. Jilid 2 (Terj.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jalaluddin, 1997. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jamaluddin dan Ramayulis. 1993. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Janssen, T. dan Carton J.S. 1999. "The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination". *The Journal of Genetic Psychology*, 160, 436-442.
- Judge, T.A., Heller, D., dan Mount, M.K. (2002). "Five-Factor Model of personality and Job Satisfaction: A Meta-Analysis". *Journal of Applied Psychology*. 87, (3), 530-541.
- Jung, J. 1978. *Understanding Human Motivation: A Cognitive Approach*. McMillian: New York.
- Kazdin, A.E. 1994. *Behavior Modification: In applied Setting*. Monterey, California: Cole Publishing Comp.

Klass, W.H. dan Hodge, S.E. 1978. "Self-esteem in Open and

Traditional Classrooms". *Journal of Educational Psychology*, 70 (5). 701-705.

Kementrian Negara Kependudukan dan Lingkungan Hidup. 1987. "Studi Kualitas Non-Fisik Manusia Indonesia". *Laporan Penelitian Pendahuluan*. Jakarta.

Koentjoro, 1989. "Perbedaan Harga Diri Remaja di Daerah Miskin Penghasil Pelacur dan Bukan Penghasil Pelacur". *Laporan Penelitian*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Kumara, A. 1988. "Studi Pendahuluan Validitas dan Reliabilitas The Test of Self Confidence". *Laporan Penelitian*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Kurniawan, I.N. 1997. "Kecendrungan Berperilaku Delinkuen Pada Remaja Ditinjau dari Orientasi Religius dan Jenis Kelamin". *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Kuwato, T. 1993. "Sex Role dan Kreativitas". *Disertasi*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.

Landy, F. J. 1989. *Psychology of Work Behavior*. California: Brook and Cole Publishing Co.

Lauster P. 1992. *Tes Kepribadian*. Penerj. D.H. Gulo. Jakarta: ANS Sungguh Bersaudara.

Lazarus, R.S. 1976. *Patens of Adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.

- Lazarus, R. S. 1976. *Patterns of Adjustment and Human Effective-ness*. Tokyo: Mc Graw-Hill Kogakusha Ltd.
- Lenner, R.M. dan Spanier G.b. 1980. *Adolescent Development: A Life Span Perspective*. Toronto: McGraw-Hill. Book Company.
- Lopez, J.S. dan Snyder, R.C. 2003. *Positive Psychological Assessment. A Hand Book Of Models and Measurement*. Washington DC: American Psychological Association.
- Magill, F.H (Ed.). 1996. *International Encyclopedia of Psychology, Creativity: Assessing Special Talent*. London: Salem Press. Inc
- Martin, G. dan Pear, J. 1992. *Behavior Modification; What it is and How to do it*. New York: Prentice Hall.
- Martinez, M dan Young, B. 1997. "Development and Validation of Intentional Learning Orientation Questionnaire". Dalam [Http://mse.byu.edu/projects/elc/mea/propri.html](http://mse.byu.edu/projects/elc/mea/propri.html).
- Matlin, M.W. 1989. *Cognition*. Second edition. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc.
- Matthew, K.A., Gump, B.B, dan Owens, J.F. 2001. "Chronic Stress Influences Cardiovascular and Neuroendocrine Responses During Acute Stress and Recovery, Especially in Men". *Journal Of Health Psychology*. Vol.20, No.6. 403-410.
- McGinnis, A.L. 1995. *Kekuatan Optimisme* (terj.). Mitra Utama.
- Michael, J. Mahoney dan Carl E. Thoresen. 1975. "Behavioral Self Control: Power to the Person" dalam Roberts, T.B. (Ed.). *Four Psychologies Applied to Education*. New York: John Wiley and Sons.

- Mirels, H.L. dan McPeek, R.W. 1980. "Self Advocacy and self esteem". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45 (6). 1132-1138
- Mitchell, T. R. 1978. *People In Organization: Understanding Their Behavior*. Tokyo: Mc Graw Hill Kogakuska LTD
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Haditono, S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Jogjakarta: Gadjah Mada University Press.
- Monks, F.J., Knors, A.M.P., dan Haditono, Siti Rahayu. 1989. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Jogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mukhlis, 2000. "Harga Diri dan Pusat Kendali Sebagai Prediktor Kepercayaan Diri Anak". *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Jogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Muklas, M. 1976. *Psikoneorasa dan Gangguan Psikomatif*. Jogyakarta: Muria.
- Munandar, AS. 1980. Locus of Control pada para Mahasiswa Fakultas Psikologi UI. *Panitia Kongres Ilmu Psikologi dan Ilkatan Sarjana Psikologi Indonesia*. 259-265.
- Munandar, AS. dan Imam Sukhirman. 1980. Locus of Control Pada Karyawan Sebuah Bank Pemerintah. *Jurnal Psikologi Indonesia Nomer Perdana*. Lembaga Psikologi Terapan UI. 5-13.
- Munandar, S.C.U. 1977. *Creativity and Education: A Study of Relationship Between Measures of Creative Thinking and A Number of Educational Variables in Indonesians Primary and Secondary Schools*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.

- \_\_\_\_\_. 1985. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia.
- \_\_\_\_\_. 1988. *Kreativitas Sepanjang Masa*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- \_\_\_\_\_. 1997a. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia.
- \_\_\_\_\_. 1997b. Mengembangkan Inisiatif dan Kreativitas Anak, Dalam *Psikologika*, No. 2, Tahun II.
- \_\_\_\_\_. 1999. *Kreativitas dan Keberbakatan; Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif dan Bakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muthahhari, M. 1992. *Perspektif Al Quran Tentang Manusia dan Agama*. Bandung: Mizan.
- Myers, D.G. 2002. *Social Psychology*. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies.
- Myers, D.D. 1999. *Social Psychology*. International Edition. Sixth Ed.
- Nanda, Aditya P. 2003. "Peran Gugus Kendali Mutu Pada Motivasi Intrinsik dan Komitmen Organisasi Karyawan". *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Jogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nasichah, U. 2001. "Hubungan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Kontrol Diri"; *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Jogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Origins and Outcome. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1. 122–135.
- Petri, H.L. 1981. *Motivation: Theory and Research*. Belmont, California: Wodsworth Publishing Company.
- Pervin, L.A. 1980. *Personality: Theory, Assessment, and Research*. Third Edition. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Purdie, N., Hattie, J., Douglas G. 1996. "Student Conception of Learning and Their Use of Self-Regulated Learning Strategies: A Cross-Cultural Comparison". *Journal of Educational Psychology*, 88. 87–100.
- Riggio, R.E. 1990. *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*. Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Rizvi, A. 1998. Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Skripsi. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., dan Soetijpto, H.P. 1997. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". Dalam *Psikologika Nomor 3 Tahun II*. 51–67
- Robbins, S.P. 1998. *Organizational Behavior: Concept, Controversies, Applications*. Eight Editions. New Jersey: Prentice-Hall International Inc.
- Robinson, S., Kim C., dan Kiecolt J.K. 1997. "Distinguishing Optimism From Pessimism In Older Adults: Is it More Important To be Optimistic Or Not To Be Pessimistic?" *Journal Of Personality and Social Psychology*. Vol 73. 1345–1353.
- Sarwono, S. W. 1995. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Pasca Sarjana Universitas Indonesia.
- Schmitz, T. 2001. "Test Anxiety Freaking You Out?" Copyright 2001. The Northern Light, Dalam <http://www.Maricopa.Edu>.
- Schneiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt Rinehart & Winston.

Robinson D.M., Solberg C.E., T. Patrick., Vargas dan Tamir M. 2003. "Traits as Default: Extraversions, Subjective Well-Being, and the Distinction Between Neutral and Positive Events". *Journal Personality and Social Psychology*. Vol.55, No.3. 517–528.

Rogers, C.R. 1975. "Toward a Theory of Creativity" dalam T.B. Roberts (Ed.). *Four Psychology Applied to Educational: Freudian, Behavioral, Humanistic, transpersonal*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Ropp, M. 1998. "A New Approach to Supporting Reflective, Self Regulated Computer Learning". [http://www.coe.uh.edu/institute/elecpub/htm/1998\\_reropp.htm](http://www.coe.uh.edu/institute/elecpub/htm/1998_reropp.htm).

Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., dan Evans, D. E. 2000. Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Romanò, J.L. 1996. Theoretical Concept Treatment of Procrastination. *Contemporary Psychology*. 4. 698–699.

Ryan, R. M. 1982. "Control and Information in The Intrapersonal Sphere: An Extension of Cognitive Evaluation Theory". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 43:3. 450–461

Sarwono, S. W. 1995. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Pasca Sarjana Universitas Indonesia.

Schmitz, T. 2001. "Test Anxiety Freaking You Out?" Copyright 2001. The Northern Light, Dalam <http://www.Maricopa.Edu>.

Schneiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt Rinehart & Winston.

- Schuck, D.H. dan Etmer, P.A. 1999. "Self Regulatory Processes During Computer Skill Acquisition: Goal and Self-Evaluative Influences". *Journal of Educational Psychology*, 91. 251–260.
- Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E., dan Fahey. 1998. "Optimism is Associated With Mood Coping and Immune Change in Response to Stress". *Journal Of Personality and Social Psychology*. Vol.74, 1646–1655.
- Seligman, E.P., dan Martin, 1995. *The Optimistic Child. A Program That Safeguards Children Against Depression Builds Lifelong Resilience.*
- Semiawan, C., Munandar, A.S., dan Munandar, S.C.U. 1984. *Memupuk Bakat dan Kreativitas Siswa Sekolah Menengah*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Shah, K. 2000. *Reducing the Anxiety*. Office Tehnology Lab- T-10. Email:Kash@ Taft. Org.
- Shihab, M. Q. 1993. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Shu-shen Shih. 2002. "Children's Self Efficacy Beliefs, Goal Setting Behaviors, and Self Regulated Learning". *Journal of National/Taipei Teachers College*, 15. 1–15.
- Snyder, M. dan Gangested S. 1986. "On the Nature of Self Monitoring: Matters of Assessment, Matters of Validity". *Journal of Personality and social Psychology*. 56. 125–133.
- Solomon dan Oberlanders. 1974. *Locus of Control In The Classroom Dalam Coop, R.H., and White, K. Psychology Concept in The Classroom*. Harper and Row Publishers: New York.

- Solomon, L.J dan Rothblum, E.D. 1984. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology*, 31. 504–510.
- Solso, R.L. 1991. *Cognitive Psychology*, Third Edition. Boston: Allyn&Bacon.
- Suharman. 1989. "Pengaruh Pelatihan Imajeri dan Penalaran Terhadap Kreativitas Menurut Perspektif Perbedaan Individu". *Disertasi*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Sukarti. 1989. "Penyusunan Skala Kreativitas". *Laporan Penelitian*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sukria. 2006. "Kemampuan Menyelesaikan Masalah Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Pada Remaja Akhir". *Thesis*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Supriyadi, D. 1994. *Kreativitas, Kebudayaan dan Perkembangan*. *lptek*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabratra, S. 2002. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suryani. 2003. "Perilaku agresif remaja ditinjau dari pengelolaan diri dan persepsi terhadap pola asuh authoritarian orangtua". *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Steinberg, L. dan Belsky. J. 1991. *Invancy Childhood and Adolescence Development in Context*. New York: Mc Graw-Hill Inc.

- Sternberg, R.J. 1988. *The Nature of Creativity: Contemporary Psychological Perspectives*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R.J. dan Lubart, T.L., 1996. "Investing in Creativity". *American Psychologist*, Vol.51, No. 7, 677–688
- Timothy, A.P. Bono, J.E, Ilies, R dan Gerhardt, M.W. 2002. "Personality and Leadership: A Qualitative and Quantitative Review". *Journal of Applied Psychology*, 87, 4, 765.
- Torrance, P.E. 1974. *Torrance Test of Creative Thinking; Norm Technical Manual*. Lexington: Ginn and Company.
- Tuckman, B.W. 2002. "APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance". Dalam [http://all.successcenter.ohio-state.edu/references/procrastinator\\_APAPER.htm](http://all.successcenter.ohio-state.edu/references/procrastinator_APAPER.htm).
- Vasta, R. Haith, M dan Miller, S.A. 1992. *Child Psychology: The Modern Science*. New York: John Wiley & Sons.
- Wiener, B. 1972. *Theory of Motivation : From Mechanism to Cognition*. Markham Publishing Company: Chicago.
- Wiersma, V. J. 1992. "The Effect of Extrinsic Rewards in Intrinsic Motivation: A Meta Analysis". *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol 65, 101–114
- Willis, T.A. 1985. "Supportive Functions of Interpersonal Relationships". Dalam Scohen dan S.J. Syne (Ed.) *Social Support and Health*. Florida: Academic Press, Inc.

Wulan, R. 2000. "Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik". *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Wulandari, N.W. 2000. "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepuasan Kerja". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Zimbleroff, D. dan Hartman, D. 2001. "Four Primary Existential Themes in Heart- Centered Therapies". *Journal of Heart-Centered Therapie*, 2, 3-64. Dalam [http://www.heartcenteredtherapies.org/public\\_document/worddocs/journal%204.2520four%20existential%20Themes%20final.doc](http://www.heartcenteredtherapies.org/public_document/worddocs/journal%204.2520four%20existential%20Themes%20final.doc).

Zimmerman, B.J. 1989. "A Social Cognitive view of Self Regulated Academic Learning". *Journal of Educational Psychology*, 81. 329-339.

## Tentang Penulis



**M**. Nur Ghufron dilahirkan di Desa Gegeran, Sukorejo, Ponorogo, pada 1 November 1978. Memperoleh pendidikan dasar di MI Gegeran Sukorejo Ponorogo, MTs dan MA Al-Islam Joresan, Mlarak, Ponorogo. Kemudian, melanjutkan ke Perguruan Tinggi pada 1997-2000 di Fakultas Tarbiyah, Jurusan Pendidikan Agama Islam di IAIN (Sekarang UIN) Sunan Kalijaga Jogjakarta. Pada 2001-2003, melanjutkan studi pada Program Pascasarjana Psikologi, Minat Khusus Psikologi Pendidikan Universitas Gadjah Mada Jogjakarta. Pada tahun berikutnya mengajar Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus.

Beberapa tulisan ilmiahnya dipublikasikan di majalah dan jurnal. Selain itu, telah melakukan berbagai penelitian di antaranya *Mitos Ratu Kalinyamat dan Budaya Kapitalis* (Kajian Sosiologi Peran Mitos Ratu Kalinyamat dan Hubungan Signifikansinya dengan Kemandirian Ekonomi Kaum Perempuan

di Jepara Jawa Tengah) (LPI-MenRinstek 2005 Tim); Pelaksanaan *Pendidikan Agama Islam di SLB Jawa Tengah (Studi kasus 5 SLB di Jawa Tengah)* 2006 (Balitbang Depag RI); *Hubungan Kepercayaan Epistemologi dengan Konsep Belajar Mahasiswa STAIN Kudus*, Penelitian DIPA STAIN Kudus 2009.

**Rini Risnawita.** S dilahirkan di Pulau Sambu Batam, Kep. Riau. Memperoleh Pendidikan dasar SD II Pertamina Pulau Sambu Batam, Kep. Riau, SMP Negeri 1 Belakang Padang Kep Riau, SMA Negeri 2 Tanjung Pinang Kep. Riau, STIE Kerja Sama Yogyakarta dan Program Pascasarjana Psikologi, Minat Khusus Psikometri Universitas Gadjah Mada Jogjakarta tahun 2004. Mulai 2005 mengajar di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri.



## Indeks

- A**
- Acocella 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 181, 182  
Adam 176  
adapter 137  
Adler 147, 148  
Afiatin 34, 171, 179  
AHA-erlebnis 114  
alam bawah sadar 162  
alam prasadar 112, 124, 129  
alam sadar 129, 133  
alam tidak sadar 129  
Alport 133  
altruisme 137, 138  
Amabile 118, 180  
Ambalie 123  
Ancok 45, 180  
Andayani 34, 179  
androgini psikologis 122  
Anshori 170  
Anthony 34, 37, 180
- B**
- Anton 145  
Aronson 66  
Averill 29
- Bandura 57, 62, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 180  
Baron 74, 180  
Beach 84, 87, 180  
Bee 15, 180  
Belsky 41, 97, 181, 193  
Berndt 26, 28, 181  
Berne 44, 181  
big five personality 129  
Block 31  
Bradshaw 40, 181  
Branden 43, 46, 181  
Brown 58, 79, 153  
Burka 154, 165  
Burn 13, 181  
Byrne 74, 180

**C**

C.H. Cooley 15, 16  
Calhoun 14, 15, 16, 17, 19, 22,  
23, 24, 26, 27, 181, 182  
Campbell 84, 182  
Carlock 43  
Carter 99  
Carver 96, 97, 132  
challenger 137, 138  
Constanzo 25  
Coopersmith 41, 42, 45, 46, 182  
Costa 129, 133, 134, 135, 137,  
138, 140  
Crider 68  
Csikszentmihalyi 120, 123, 182

**F**

Hunsley 145, 153, 185  
Hurlock 13, 16, 23, 24, 29, 32,  
55, 102, 126, 171, 176,  
185

**Fahoroh**

Feist 74, 121, 130, 136, 183  
Feldman 105  
Ferrari 155, 156, 159, 160, 162,  
165, 166, 167, 183  
Flavell 60, 183  
Freud 5, 162  
Frey 43  
Friedman 145

**G**

Gangestad 22  
Gazalba 169  
Gist 74, 75, 76  
Goldfried 22  
Goleman 97, 184  
Gonzales 145  
Greene 86  
Guilford 106, 108, 109, 113  
Gulton 176

**H**

Daradjat 171, 175, 182  
Darajat 41, 176, 182  
Davis 91  
De Charms 85, 88  
Deci 84, 85, 88  
Deffenbacher 145  
Delay gratification procedur 28  
Devi 60  
Dister 170, 171, 182  
Drevdal 102  
Dubrin 93, 182  
Duke 71

**E**

efikasi diri 73, 74, 75, 76, 77, 78,  
79, 80, 81  
ego 162  
Elliot 85, 86, 87, 88, 90, 145, 183  
Ellis 148, 154, 164

**L**

Kumara 34, 186  
Kuwato 126, 186

**I**

identitas sosial 25  
interaksi sosial 23, 25, 41

**J**

Jalaluddin 174, 185  
Jesild 145  
John J. Honigmann 130  
Johnson 159, 162, 163, 166,  
167, 183  
Julian Rotter 65  
Jung 66, 132, 185

**M**

Lancaster 71  
Landy 85, 94, 186  
Lao 67  
Lauster 34, 35, 186  
Lazarus 22, 31, 144, 186, 187  
Leary 25  
Lepper 86  
Lerner 40  
Liebert 145  
Lindzey 66, 132, 184  
Lopez 95, 97, 153, 187

**K**

Katkovsky 71  
kegagalan katastropik 148  
keprabadian extrovert 135, 136  
keprabadian introvert 135  
Klass 41, 46, 186  
Knaus 154, 164  
Kohler 113  
konsep diri 6, 13, 14, 15, 16, 17,  
18, 19, 20, 25, 37, 40  
kontrol diri 6, 21, 22, 24, 25, 26,  
27, 28, 29, 31, 32, 167  
kontrol eksternal 26, 86  
kontrol internal 26  
kontrol personal 29  
Kopp 26  
Kowalsky 25  
Kuhn 103

**E**

Hackman 89  
Harackiewicz 87, 90  
Harnest 174  
Harter 84, 88, 184  
Hazaleus 145  
Herzberg 92, 93, 94, 184  
Hirst 86, 89, 184  
Hockey 145  
Hodge 41, 46, 186  
Holzman 153

motivasi ekstrinsik 84, 85, 87,  
91, 93  
motivasi intrinsik 60, 83, 84, 85,

- 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 158  
 94, 123, 167 prokrastinator 153, 154, 155,  
 Muchlas 144 160, 161, 167
- Muir 85 Pruyer 171  
 Mukhlis 41, 188 psikoanalisis 5, 129, 147  
 Munandar 67, 70, 103, 105, 106, psikodinamik 162  
 107, 108, 109, 110, 111, psikologi behavioristik 163  
 115, 118, 127, 128, 188, psyche 132
- 192 Puijogianti 18  
 Myers 76, 97, 189 Purdie 59, 190
- N** pusat kendali eksternal 65, 67,  
 Nash 176 68, 69  
 Nasihah 32, 189  
 Newstrom 91  
 Nietzai 143 pusat kendali internal 65, 67,  
 68, 69
- R** reactive 134  
 Register 145 religiusitas 149, 169, 170, 171,  
 173, 174, 177
- O resilient 134  
 Oberlander 68 Rini 35  
 Oldham 89 Robinson 98, 171, 190, 191  
 Oberlander 68 Rodman 147, 148  
 Oldham 89 Rogers 124, 191  
 Oberlander 68 Rothblum 154, 159, 165, 193  
 Oldham 89 Ryan 60, 84, 85, 86, 88, 191  
 Oberlander 68 Powel 176  
 Oldham 89 Pratama 90  
 Oberlander 68 prokrastinasi 151, 152, 153,  
 Oldham 89 154, 155, 156, 157, 158,  
 Oldham 89 159, 160, 161, 162, 163,  
 Oldham 89 164, 165, 166, 167, 168  
 Oldham 89 Prokrastinasi akademik 158,  
 Oldham 89 164  
 Oldham 89 Prokrastinasi non-akademik
- Scheir 96 Scheiver 97, 99  
 Schneiders 50, 51, 52, 53, 54, 55, 191  
 Schunk 58 Segerestrom 95  
 Seligman 96, 98, 99, 192 Shaw 25 Shihab 170, 192  
 Silver 154 Silverma 91  
 Snyder 95, 97, 187, 192 Solomon 68, 71, 154, 159, 165,  
 192, 193 Solso 102, 112, 193 Spanier 40, 187 Spielberger 145  
 Spinks 170, 171 Sternberg 121, 126, 194 Subandi 170, 171, 173, 176  
 Suhirman 70 Sukarti 102, 193 Supriadi 102  
 Suryabrata 132, 137, 193 Suryani 58, 59, 193 Synder 22
- T**
- Tan Pariaman 131 Tayler 145  
 teori belajar sosial 57, 65 teori evaluasi kognitif 85  
 teori harapan x nilai 66 teori humanistik 147  
 teori kognitif 57, 147 teori kognitif sosial 57  
 teori konsep diri 65 Thoresen 22, 187