

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kematangan Diri (*Self Maturity*)

##### 1. Pengertian Kematangan (*Maturity*)

Menurut Allport, penentu utama tingkah laku dewasa yang masak adalah seperangkat sifat (*trait*) yang terorganisir dan seimbang, yang mengawali dan membimbing tingkah laku sesuai dengan prinsip otonomi fungsional. Terkait dengan umur, beliau juga menyatakan bahwasanya tidak semua orang dewasa mencapai maturitas sepenuhnya. Tingkat seberapa besar pikiran dan keinginan sadar mengambil alih motivasi tak sadar, dan tingkat seberapa jauh *trait* bebas dari asalnya yang kekanak-kanakan, adalah ukuran kenormalan dan kemasakan seseorang<sup>1</sup>.

Setiap individu memiliki pertumbuhan dan tugas perkembangan yang harus dilaluinya. Individu yang mencapai usia dewasa biasanya akan berusaha mencapai tingkat kematangan sehingga memiliki ciri tertentu dalam kematangan. Menurut Monks<sup>2</sup> kematangan didefinisikan sebagai kesiapan individu dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan tertentu dan

---

<sup>1</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Yogyakarta: UMM Press, 2007), hal. 230.

<sup>2</sup> Monks, dkk. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta: Gajah Mada University, 1999), hal. 2.

kemampuan untuk berfungsi dalam tingkat yang lebih tinggi sebagai hasil pertumbuhan.

Terkait dengan kematangan, Allport<sup>3</sup> yang bertentangan dengan teori psikoanalisis, memaparkan beberapa gagasan sebagai berikut:

- a) Allport tidak percaya bahwa orang yang matang dan sehat dikontrol dan dikuasai oleh kekuatan-kekuatan tak sadar yang tidak dapat dilihat dan dipengaruhi, tidak didorong oleh konflik tak sadar. Begitu pula dengan tingkah laku mereka, tidak ditentukan oleh hal atau kejadian yang ada di jauh dalam pandangan. Kekuatan-kekuatan tak sadar itu hanya memengaruhi orang yang neurotis. Individu yang sehat dan yang berfungsi pada tingkat rasional dan sadar, menyadari sepenuhnya kekuatan yang membimbing mereka, serta dapat mengontrol kekuatan-kekuatan itu.
- b) Kepribadian yang matang tidak dikontrol oleh trauma dan konflik masa kanak-kanak. Orang yang sehat dibimbing dan diarahkan pada masa sekarang, oleh intensi dan aspirasi-aspirasi masa depan, berpandangan optimis, tidak kembali pada masa lalu.
- c) Antara orang yang sehat dan orang neurotis tidak ada kesamaan secara fungsional. Dalam pandangan Allport orang yang neurotis berada pada kehidupan konflik dan pengalaman anak-anak, sedangkan orang yang sehat berfungsi pada suatu taraf yang berbeda dan lebih tinggi.

---

<sup>3</sup> Baihaqi, M.I.F. *Psikologi Pertumbuhan*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 77-97.

- d) Allport lebih memfokuskan mempelajari orang dewasa yang matang (berlawanan dengan tokoh psikologi yang lain) yang lebih fokus pada orang neurotis. Karena itu dapat dikatakan bahwa sistem dari Allport hanya berorientasi pada kesehatan.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa kematangan adalah kesiapan individu dalam menjalani segala tugas perkembangan dan pertumbuhan. Sehingga, individu selalu berorientasi pada tugas dan tujuan hidup yang terarah.

## **2. Pengertian Kematangan Diri (*Self Maturity*)**

Allport<sup>4</sup> mendefinisikan kematangan diri (*maturity self*) merupakan hasil dari keselarasan antara fungsi-fungsi fisik dan psikis sebagai hasil dari pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Maslow<sup>5</sup>, kematangan diri seseorang ditandai dengan kemampuannya dalam mengaktualisasikan diri, yaitu menggunakan dan memanfaatkan secara utuh seluruh bakat, kapasitas-kapasitas, potensi-potensi dan sebagainya. P. Tillich<sup>6</sup> juga memberikan pandangan bahwa kematangan diri biasanya ditandai dengan adanya keberanian untuk hidup, sifat yang mandiri dari individu, serius, tekun, rasa tanggung jawab, serta dapat menerima kenyataan hidup.

Menurut Gordon Allport, kepribadian yang matang dan sedemikian sehat dimengerti sebagai sosok pribadi yang selalu berjuang demi masa depan

<sup>4</sup> Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2007), hal. 339

<sup>5</sup> Goble, F. G. *Madzhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta: Kanisius, 1987), hal. 48.

<sup>6</sup> P. Tillich dalam Kartono, Kartini. *Teori Kepribadian*. (Bandung: Alumni, 1980), hal. 129.

dengan mempersatukan dan mengintegrasikan seluruh kepribadian tanpa dipengaruhi oleh ketidaksadaran atau pengalaman kanak-kanak.

Dari beberapa definisi yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwasanya kematangan diri (*self maturity*) merupakan kemampuan individu dalam mengaktualisasikan dirinya yang ditandai dengan pribadi yang selalu berjuang demi menggapai masa depan dan cita-cita. Dengan keinginan itulah, individu yang matang menjadi lebih berani, tekun, mandiri dan berkomitmen terhadap apa yang menjadi tanggung jawabnya.

### **3. Perkembangan Kematangan Diri (*Self Maturity*) Manusia**

Wasty Soemanto<sup>7</sup> mengemukakan bahwasanya perkembangan pribadi manusia meliputi beberapa aspek perkembangan, antara lain perkembangan fisiologis, perkembangan psikologis dan perkembangan pedagogis. Berikut ini akan dipaparkan perkembangan kematangan diri (*self maturity*) manusia menurut tiga aspek tersebut.

#### a) Perkembangan Fisiologis

Menurut Gesell dan Amatruda Kematangan diri manusia secara fisiologis berkisar dari usia 17 s.d 20 tahun. Dalam tahap ini pertumbuhan fisik anak menuju kesarah kematangan fisiologisnya. Semua fungsi jasmaniahnya berkembang menjadi seimbang. Keseimbangan fungsi fisiologis memungkinkan pribadi manusia berkembang secara positif sehingga manusia semakin mampu

---

<sup>7</sup> Soemanto, Wasty. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 64.

bertingkah laku sesuai dengan tuntutan sosial, moral, serta intelektualnya<sup>8</sup>.

b) Perkembangan Psikologis

Menurut Jean Jacques Rousseau (1712-1778) masa pematangan diri terlihat ketika individu berumur lebih dari 20 tahun. Dalam tahap ini, perkembangan fungsi kehendak mulai dominan. Orang mulai dapat membedakan adanya tiga macam tujuan hidup pribadi, yaitu pemuasan keinginan pribadi, pemuasan keinginan kelompok, dan pemuasan keinginan masyarakat. Semua ini direalisasikan oleh individu dengan belajar mengandalkan kehendaknya<sup>9</sup>.

Dengan kemauannya, orang melatih diri untuk memilih keinginan-keinginan yang akan direalisasikan dalam bentuk tindakan-tindakannya. Realisasi setiap keinginan ini menggunakan fungsi penalaran, sehingga orang dalam masa perkembangan ini mulai mampu melakukan “self direction” dan “self controle”. Dengan kemampuan keduanya ini, maka manusia tumbuh dan berkembang menuju kematangan untuk hidup berdiri sendiri dan bertanggung jawab.

c) Perkembangan secara Pedagogis

John Amos Comenius (1592-1670) mengemukakan bahwa perkembangan manusia terdiri dari 5 tahap yang salah satunya tahap kematangan pribadi. Tahap dimana intelek memimpin perkembangan semua aspek

---

<sup>8</sup> *Ibid*, hal. 67.

<sup>9</sup> Soemanto, Wasty. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 69.

kepribadian menuju kematangan pribadi, sehingga individu tersebut mempunyai kemampuan mengasihi Allah dan sesama manusia<sup>10</sup>.

Dalam literature yang berbeda, Sullivan mengemukakan bahwa manusia yang berumur lebih dari 20 tahun memasuki periode *maturity* (kematangan). Setiap prestasi penting tahap yang terdahulu akan menjadi bagian penting dari kepribadian yang matang. Jadi dewasa yang matang hendaknya sudah belajar memuaskan kebutuhan-kebutuhan yang penting. Bekerjasama dan berkompetisi dengan orang lain, mempertahankan hubungan dengan orang lain yang memberi kepuasan intimasi seksual, dan berfungsi secara efektif di masyarakat dimanapun ia berada. Menurut Sullivan, diantara pencapaiannya itu, intimasi yang paling penting<sup>11</sup>.

Melalui teori perkembangan kematangan diri individu yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwasanya kematangan diri individu dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut bisa melalui dengan baik tahap demi tahap perkembangannya sampai usia dewasa.

#### **4. Karakteristik Kematangan Diri (*Self Maturity*)**

Individu dikatakan matang apabila dalam perkembangannya individu tersebut mencapai suatu pertumbuhan dan perkembangan yang menunjukkan

---

<sup>10</sup> *Ibid.* hal. 79.

<sup>11</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2007), hal. 160.

sebagai pribadi yang matang. Menurut Allport<sup>12</sup> ada enam karakteristik kematangan diri individu, yaitu:

a) Perluasan perasaan diri

Perluasan perasaan diri merupakan kemampuan untuk berpartisipasi dan menyenangi rentang aktifitas yang luas, kemampuan mengidentifikasi diri dan interesnya terhadap orang lain dan begitu juga sebaliknya, kemampuan masuk ke masa depan, berharap dan merencanakan.

Perluasan diri ini beriringan dengan perkembangan diri. Jika pada awalnya diri hanya berpusat pada individu, maka diri akan menjadi tambah luas ketika lingkaran pengalaman tumbuh berkembang menjadi nilai-nilai dan cita-cita yang abstrak. Dengan kata lain, ketika seseorang telah mencapai kematangan dalam dirinya maka ia akan memperluas perhatian sampai pada luar dirinya. Semakin individu terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktifitas atau ide, maka ia akan semakin sehat secara psikologis.

b) Hubungan diri yang hangat dengan orang lain

Merupakan kemampuan bersahabat dan kasih sayang, keintiman yang melibatkan hubungan cinta dengan keluarga dan teman, kasih sayang yang diekspresikan dalam menghormati dan menghargai hubungannya dengan orang lain.

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hal. 231.

Terdapat dua macam kehangatan dalam berhubungan dengan orang lain. pertama adalah kapasitas untuk keintiman (cinta) dan kapasitas untuk perasaan terharu. Individu yang sehat secara psikologis akan mampu memperlihatkan rasa cintanya pada orang tua, anak, teman dan lain sebagainya. Tidak hanya itu saja, individu yang sehat secara psikologis juga mampu memahami rasa sakit, rasa takut, penderitaan dan kegagalan yang merupakan hal wajar yang dialami oleh manusia. Sedangkan perasaan haru dapat membentuk seseorang menjadi pribadi yang matang, sabar terhadap tingkah laku orang lain dan menerima kelamahan yang ada pada orang lain.

c) Keamanan emosional dan penerimaan diri

Kemampuan mengindari aksi yang berlebihan terhadap masalah yang menyinggung dorongan spesifik (misalnya menerima dorongan seks – memuaskan sebaik mungkin – tidak menghalangi tapi juga tidak membiarkan bebas) dan mentoleransi frustrasi sehingga perasaan menjadi seimbang.

Diri yang matang adalah diri yang bisa menerima segala segi yang ada pada dirinya, tak terkecuali kelemahan-kelemahan. Diri yang matang mempunyai kecerdasan emosional yang membuat individu dapat mengontrol emosi dan tidak menyembunyikannya. Diri yang matang dan sehat akan terbebas dari perasaan tidak aman dan ketakutan. Selain itu, ia juga tidak mudah menyerah dan akan terus mencari cara-cara

untuk mencapai tujuannya. Sehingga ia dapat menanggulangi kecemasan yang muncul tanpa terduga.

d) Persepsi, keterampilan, dan tugas yang realistis

Kemampuan memandang orang, objek dan situasi seperti apa adanya. Selain itu, individu yang matang juga akan memiliki kemampuan dan minat dalam memecahkan masalah, keterampilan yang cukup dalam menyelesaikan tugas, dan dapat memenuhi kebutuhan ekonomi kehidupan tanpa ada rasa panik, takut, rendah diri atau tingkah laku destruksi lainnya.

Diri yang matang dan sehat dapat memandang dunia secara objektif, mereka tidak mudah memberikan kepercayaan terhadap sesuatu apakah suatu situasi itu baik atau jahat. Individu ini menerima realitas apa adanya tanpa harus mengubah realitas agar sesuai dengan keinginan, kebutuhan, khayalan dan ketakutan mereka sendiri.

Orang yang berkepribadian sehat akan menunjukkan keberhasilan dalam pekerjaan, perkembangan keterampilan-keterampilan dan bakat-bakat tertentu sesuai tingkat kemampuannya. Dengan menggabungkan keterampilan dan komitmen, mereka menempatkan diri sepenuhnya dalam suatu pekerjaan atau tugas. Tidak hanya itu saja, individu dengan diri yang matang dan sehat menghubungkan tanggung jawab dan kelangsungan hidup yang positif dalam setiap pekerjaannya. Jadi untuk memberikan perasaan kontinuitas dalam hidup, orang yang mempunyai diri matang dan sehat akan melakukan pekerjaan dan

tanggung jawab dengan penuh dedikasi, komitmen dan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya.

e) Objektivikasi diri

Objektivikasi diri ini terdiri dari dua, yaitu insight dan humor. Objektivikasi diri merupakan kemampuan untuk memandang secara objektif diri sendiri dan orang lain. Orang membutuhkan insight untuk memahami diri sendiri dan orang lain. Sedangkan humor juga dibutuhkan orang lain karena humor dapat menyenangkan dan menertawakan di dunia, menghubungkan temuannya secara positif dengan dirinya sendiri dan orang lain pada saat yang sama, melihat ketidak teraturan dan kekacauan pada dirinya dan orang lain.

Orang yang memiliki pribadi yang matang dan sehat akan memiliki pemahaman diri yang tinggi. Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran diri dengan keadaan yang sesungguhnya. Semakin dekat hubungan antara keduanya, maka diri individu akan semakin matang. Individu yang memiliki pemahaman diri yang tinggi akan bersikap bijaksana terhadap orang lain. hal ini akan membuatnya diterima dengan baik oleh orang lain. selain itu, individu yang demikian juga mencerminkan diri yang cerdas dan humoris terkait dengan hal-hal aneh dan mustahil serta kemampuan menertawakan diri sendiri.

f) Filasafat hidup yang mempersatukan

Seharusnya ada latar belakang alur keseriusan yang lengkap yang memberi tujuan dan makna kepada apapun yang dilakukan orang. Agama adalah salah satu sumber terpenting dari filosofi semacam itu, walaupun bukan satu-satunya.

Pribadi yang sehat akan selalu melihat ke depan. Hal ini didorong oleh tujuan-tujuan dan rencana-rencana yang telah disusun dalam jangka panjang. Orang-orang ini mempunyai suatu perasaan akan tujuan, mengerjakan suatu tugas sampai selesai dan sebagai batu sendi dalam kehisupan mereka sendiri. Dorongan inilah yang membuat kehidupan seseorang menjadi terarah. Nilai-nilai (bersama dengan tujuan-tujuan) mempunyai peran yang penting dalam filsafat hidup. Dan nilai-nilai ini akan kuat apabila suara hati berperan pada perasaan kewajiban dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan kepada orang lain.

Keenam karakteristik tersebut dapat disimpulkan bahwa diri yang sehat dan matang akan selalu memandang positif. Baik terhadap kehidupan masa depan, tanggung jawab terhadap pekerjaan, dan tentu saja mempunyai emosi yang matang yang adapat memahami orang lain yang seyogyanya berbeda dengan dirinya.

Literature yang berbeda menyebutkan bahwa Allport<sup>13</sup> mengemukakan pribadi yang telah dewasa memiliki hal-hal yang tersebut dibawah ini:

1. *Extension of self* (perluasan diri)

Yaitu bahwa hidupnya tidak harus terikat secara sempit kepada kegiatan-kegiatan yang erat hubungannya dengan kebutuhan-kebutuhan serta kewajiban-kewajiban yang langsung. Hal yang paling penting pada *extension of self* ini adalah proyeksi diri terhadap masa depan seperti merencanakan (*planning*) dan mengharapkan (*hoping*).

2. *Self objectification* (objektifikasi diri)

Ada dua komponen pokok dalam hal ini, yakni :

a. Insight

Yang dimaksud dengan insight disini adalah kecakapan individu untuk mengerti bagaimana dirinya sendiri.

b. Humor

Yang dimaksud dengan humor adalah kecakapan individu dalam memberikan kesenangan dan dapat menertawakan.

Selain itu, yang dimaksud dengan humor juga disini adalah kecakapan dalam mempertahankan dirinya dan hal-hal yang disenanginya, serta menyadari adanya ketidakselarasan dalam hal ini.

3. *Philosophy of life* (filsafat hidup)

<sup>13</sup> Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2007), hal. 224-225.

Yang dimaksudkan disini adalah suatu hal yang mendorong individu dalam mengerjakan sesuatu. Yang mana sesuatu itu memberinya arti dan tujuan hidup. Salah satu yang dapat memberi dorongan adalah religi yang merupakan salah satu hal penting dalam hidup.

Menurut Erik Erikson<sup>14</sup>, kematangan diri individu digambarkan dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Memiliki organisasi usaha yang efektif untuk mencapai tujuan hidupnya
2. Dapat menerima realitas dunia secara tepat
3. Memiliki integritas karakter, dalam pengertian yang etis, serius, bertanggung jawab, toleran dan mandiri
4. Memiliki hubungan interpersonal dan intrapersonal yang baik, tidak egoistis, kurang atau mencurigai orang lain, dan mampu mempertahankan diri sendiri.

Dalam tulisannya “*Holistic Dynamic Theory*”, Abraham Maslow<sup>15</sup> mengemukakan beberapa teori organismik terkait dengan kematangan diri (*self maturity*), yaitu:

- a. *Self actualization*, memiliki kemampuan efisiensi dalam menerima realistik. Bahwa individu mempunyai relasi yang baik dengan

---

<sup>14</sup> Kartono, Kartini. *Teori Kepribadian*. (Bandung: Alumni, 1980), Hal. 126.

<sup>15</sup> *Ibid*, hal. 126-128.

lingkungannya dan tidak takut pada hal-hal yang belum pernah dialami.

- b. Mampu menerima diri sendiri dan orang lain tanpa ada kebencian atau rasa malu.
- c. Memiliki spontanitas dalam mengapresiasi dunia dan kebudayaan
- d. Tidak egois, perhatian dan memiliki usaha untuk memecahkan masalah dengan cara yang efektif. Selain itu bersifat ulet dan tabah dalam menghadapi tugas.
- e. Sanggup bebas dan mandiri terhadap lingkungan dan kebudayaan
- f. Mempunyai kesegaran apresiasi yang continue terhadap sesama manusia dan tidak bersikap stereotipis. Ia juga mempunyai spontanitas dan respon yang sehat terhadap pengalaman-pengalaman baru
- g. Mempunyai rasa sosial yang dalam dan kesanggupan identifikasi. Memiliki afeksi, simpati, menaruh belas kasih terhadap sesama makhluk di dunia
- h. Mempunyai relasi sosial yang selektif
- i. Memiliki struktur karakter, nilai-nilai dan sikap yang demokratis dan menghargai orang lain
- j. Mempunyai kepastian etis, dapat membedakan tujuan dengan sarana. Dia berpegang teguh pada tujuan akhir yang hendak di capai

- k. Mempunyai kesadaran humor yang filsafi, tidak mempunyai sikap permusuhan dan memiliki kesanggupan untuk bersenda gurau dalam batas-batas tertentu.
- l. Kreatif, mempunyai kesanggupan-kesanggupan yang tidak terbatas untuk menciptakan pikiran-pikiran dan aktifitas baru yang berguna dan bermanfaat.

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya orang yang memiliki diri yang matang akan cenderung bersikap tenang, tidak impulsive terhadap tiap masalah yang dihadapinya, bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dibebankan padanya dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain yang ada di sekitarnya.

### 5. Kematangan Diri (*Self Maturity*) Perspektif Islam

Dalam agama islam kematangan diri seseorang ditunjukkan oleh perilaku-perilaku yang baik terhadap lingkungan sekitar, yang telah menjadi sebuah tuntutan sebagai manusia dengan manusia dalam bermasyarakat. Perilaku-perilaku tersebut dijelaskan dalam surat Al-Furqon ayat 72, yang berbunyi:

وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا

Artinya: “Dan orang-orang yang tidak memberikan persaksian palsu, dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka lalui (saja) dengan menjaga kehormatan dirinya”.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kematangan diri digambarkan oleh seorang muslim yang baik. Muslim yang baik akan selalu memberikan kesaksian dan ucapan serta perilaku yang jujur dan bermanfaat bagi orang lain.

Kemudian dalam ayat yang lain dijelaskan bahwa seseorang yang matang adalah mereka yang rendah hati, sopan dan santun serta berperilaku positif yang tidak merugikan orang lain. Seperti yang dijelaskan dalam surat Q.S Yunus ayat 72:

فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَمَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى اللَّهِ وَأُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ  
مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya: “Jika kamu berpaling (dari peringatanku), aku tidak meminta upah sedikitpun dari padamu. Upahku tidak lain hanyalah dari Allah belaka, dan aku disuruh supaya aku Termasuk golongan orang-orang yang berserah diri (kepada-Nya)”.

Dalam perspektif islam, kematangan diri seseorang dapat digambarkan dengan sikap yang positif dan memberikan dampak yang positif pula baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain.

Tidak hanya digambarkan dengan perilaku yang baik saja. Pribadi yang matang akan cenderung memaafkan kesalahan orang lain yang mana dalam islam disebutkan bahwa antara orang islam yang satu dengan yang

lainnya adalah saudara. Pribadi yang mulia ini ditunjukkan dalam Q.S. Al-A'raaf ayat 126 :

وَمَا تَنْقِمُ مِنَّا إِلَّا أَنْ ءَامَنَّا بِعَايَتِ رَبِّنَا لَمَّا جَاءَتْنَا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “Dan kamu tidak menyalahkan Kami, melainkan karena Kami telah beriman kepada ayat-ayat Tuhan Kami ketika ayat-ayat itu datang kepada kami”. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, Limpahkanlah kesabaran kepada Kami dan wafatkanlah Kami dalam Keadaan berserah diri (kepada-Mu)".

Dalam Islam pribadi yang matang adalah pribadi yang selalu menunjukkan perilaku-perilaku yang baik seperti pribadi yang disebutkan dibawah ini:

a. Kepribadian Mukmin

Mukmin berarti adalah orang yang beriman. Orang yang beriman adalah orang benar dalam memegang dan melaksanakan amanat, sehingga hatinya merasa nyaman. Kepribadian mukmin dapat digambarkan sebagai berikut:

- a) Iman kepada Allah yang melahirkan kepribadian rabbani atau kepribadian ilahi
- b) Iman kepada Malaikat yang melahirkan kepribadian *maliki*
- c) Iman kepada Kitabullah (Alquran) yang melahirkan kepribadian *qurani*

- d) Iman kepada Rasulullah yang melahirkan kepribadian *rasuli*
- e) Iman kepada hari akhir yang melahirkan kepribadian *yaum akhiri*
- f) Iman kepada takdir yang melahirkan kepribadian *takdiri*<sup>16</sup>

#### b. Kepribadian Muslim

Muslim berarti orang islam. Orang yang berislam adalah orang menyerah, tunduk, patuh dalam melakukan perilaku yang baik, agar hidupnya bersih lahir dan batin yang pada gilirannya akan mendapatkan keselamatan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat.

Kepribadian muslim disini meliputi lima rukun islam, yaitu:

- 1) Membaca dua kalimat syahadat, yang melahirkan kepribadian *syahadatain*
- 2) Menunaikan sholat, yang melahirkan kepribadian *mushalli*
- 3) Mengerjakan puasa, yang melahirkan kepribadian *sha'im*
- 4) Membayar zakat, yang melahirkan kepribadian *muzaki*
- 5) Melaksanakan haji, yang melahirkan kepribadian *hajji*<sup>17</sup>

#### c. Kepribadian Muhsin

Muhsin berarti orang yang berbuat ihsan. Dengan demikian yang disebut dengan kepribadian muhsin adalah kepribadian yang dapat memperbaiki dan mempercantik individu, baik berhubungan dengan

<sup>16</sup> Mujib, Abdul. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 188.

<sup>17</sup> *Ibid*, hal. 250.

diri sendiri, sesamanya, alam semesta dan kepada tuhan yang diniatkan hanya untuk mencari ridha-Nya.

Bentuk kepribadian muhsin sangat banyak sekali, yang terbagi menjadi sepuluh tingkatan. Bentuk-bentuk kepribadian muhsin diantaranya adalah karakter karakter *ta'ib* (yang bertaubat), karakter *zahid* (yang zuhud), karakter *wari'* (yang wara' atau menjaga diri dari perbuatan yang tidak patut), karakter karakter *khafi'* (yang khawf atau karakter yang takut akan kebencian), karakter *raji'* (yang raja' atau karakter yang berharap terhadap suatu kebaikan dari Allah SWT), karakter *mukhlash* (yang ikhlash), karakter *mustaqim* (yang istiqamah), karakter *shabir* (yang sabar) dan lain sebagainya.<sup>18</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa kematangan diri dalam perspektif islam adalah kemampuan diri untuk bersikap tidak sombong, rendah hati, memikirkan tiap tindakan yang akan dilakukan dengan selalu mengingat sanga pencipta. Dan tentu saja perbuatan yang positif akan membawa dampak yang besar dalam hidupnya maupun orang lain.

## **B. Prokrastinasi Akademik**

---

<sup>18</sup> Mujib, Abdul. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2007), hal. 308.

## 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Hampir setiap individu tak luput dari hal prokrastinasi. Tak dapat dipungkiri, setiap individu melakukan prokrastinasi meskipun tidak setiap hari. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari dua kata yaitu “pro” dan “Crastinus”. Dalam bahasa latin *pro* artinya mendorong maju atau bergerak maju, sedangkan arti dari *crastinus* itu sendiri adalah keputusan hari esok. Jika digabungkan, dua kata tersebut bermakna “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Namun tiap negara mengartikan kata tersebut berbeda-beda tergantung dari budaya dan bahasa manusia<sup>19</sup>. Steel (2002, dalam Gunawita dkk)<sup>20</sup> mengatakan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen dari menunda, tetapi juga menunda tugas yang terjadwal, yang prioritas atau yang penting untuk dilakukan. Seseorang akan menunda tugas dengan prioritas tinggi jika tersedia perilaku lain yang memberikan *reward* dengan segera dan kerugian yang rendah.

Ferrari dkk<sup>21</sup> menyimpulkan terdapat beberapa batasan terkait dengan pengertian prokrastinasi, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku menunda saja, tanpa memperlumaskan tujuan serta alasan penundaan, hal ini dapat diartikan bahwa prokrastinasi adalah suatu perbuatan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan

<sup>19</sup> Ghufon, M. N & Risnawati, R. “Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik”, *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

<sup>20</sup> Gunawinata dkk. “Perfeksionis, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa”. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 3, 256-276, (Surabaya: Universitas Surabaya, 2008).

<sup>21</sup> Wulan, R. “Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik”, *Skripsi* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000).

atau pola perilaku individu yang mengarah pada *trait*, penundaan ini merupakan respon tetap yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas; (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, artinya prokrastinasi tidak hanya perilaku menunda saja, akan tetapi sebuah *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Silver<sup>22</sup>, seseorang yang melakukan prokrastinasi hanya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas sehingga membutuhkan waktu yang sangat lama untuk mengerjakannya, tapi bukan berarti tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Sedangkan menurut Ellis dan Knaus<sup>23</sup> prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Penundaan ini menjadi respon tetap yang kemudian disebut dengan *trait* prokrastinasi.

Menurut Burka dan Yuen<sup>24</sup>, seorang prokrastinator memiliki pandangan irasional seperti pandangan bahwa tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dengan kata lain, prokrastinasi disebabkan oleh keyakinan yang irasional dan sudah menjadi kebiasaan yang menetap ketika seseorang menghadapi tugas. Burka dan Yuen juga menyebutkan dalam *American College Dictionary* prokrastinasi berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan

<sup>22</sup> Ghufroon, M. N & Risnawati, R. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003)

<sup>23</sup> *Ibid.*

<sup>24</sup> Solomon, L. J. dan Rothblum, E.D. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, 31. 1984, hal. 504-510.

menunda sampai waktu atau hari berikutnya. Brown dan Holzman<sup>25</sup> menyebut istilah prokrastinasi untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Selain itu, Ferrari<sup>26</sup> juga membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Functional procrastination* adalah penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, sedangkan *disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Kemudian prokrastinasi yang *disfunctional* memiliki dua bentuk berdasarkan tujuannya. Pertama, *decisional procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress<sup>27</sup>. Prokrastinasi dilakukan sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan pengambilan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Kedua, *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang.

---

<sup>25</sup> Risvi, A, Prawitasari, J.E dan Soejipto, H.P. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Psikologi Nomor 3 Tahun II, 1997, hal. 51-67.

<sup>26</sup> *Ibid.*

<sup>27</sup> Ferrari dalam *Ibid.*

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan prokrastinasi adalah suatu dorongan yang mengakibatkan individu berkeinginan untuk menunda-nunda pekerjaan sehingga memerlukan waktu yang cukup lama.

## 2. Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon & Rothblum<sup>28</sup>, prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu :

### a. Takut gagal (*fear of failure*)

Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.

### b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*)

Berhubungan dengan perasaan negative terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikan.

### c. Faktor lain

Beberapa faktor lainnya antara lain: sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan. Jika dicermati lebih dalam, maka faktor-faktor ini juga meliputi faktor-faktor yang dituliskan sebelumnya (takut gagal dan tidak menyukai tugas).

<sup>28</sup> Risvi, A, Prawitasari, J.E dan Soejipto, H.P. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Psikologi Nomor 3 Tahun II, 1997, hal. 53.

Selain yang telah disebutkan sebelumnya, Steel<sup>29</sup> juga menyebutkan empat penyebab utama yang mendukung perilaku prokrastinasi, antara lain sebagai berikut:

a. Fenomenologi prokrastinasi

Orang yang melakukan prokrastinasi pada awalnya tidak bermaksud untuk menunda. Ia memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, tetapi kemudian ia menundanya. Seseorang menghindari cemas dan meningkatkan kinerjanya dengan melakukan prokrastinasi. Dengan begitu, mereka merasa dapat mengeluarkan seluruh kemampuan fisik dan kognitif ketika tenggang waktu mendekat.

b. Karakteristik tugas

Dalam hal ini terdapat beberapa karakteristik tugas yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu:

- 1) Waktu pemberian *reward* dan *punishment*
- 2) *Task aversiveness*, orang akan melakukan prokrastinasi jika tugas dirasa tidak menyenangkan, kemudian orang cenderung aversif.

c. Perbedaan individual

Steel juga meneliti lima tipe kepribadian (*big five*), yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness to experience*, dan *conscientiousness*. Tipe kepribadian *openness to experience* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi, sedangkan *agreeableness* memiliki

---

<sup>29</sup> Steel (2003) dalam Gunawinata dkk. "Perfeksionis, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa". *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 3, 256-276, (Surabaya: Universitas Surabaya, 2008).

korelasi negative dengan prokrastinasi. Tipe kepribadian *conscientiousness* merupakan predictor negative terkuat terhadap perilaku prokrastinasi. Komponen *impulsiveness* dari tipe kepribadian *extraversion* juga dipercaya memainkan peran dalam perilaku prokrastinasi.

#### d. Demografi

Hasil penelitian telah memperkirakan faktor demografi dari prokrastinasi. Seharusnya prokrastinasi menurun saat seseorang menjadi lebih berumur dan belajar dari pengalaman.

Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwasanya penyebab individu melakukan prokrastinasi tidak hanya berasal dari dalam dirinya. Akan tetapi faktor eksternal juga menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi. Seperti halnya karakter tugas itu sendiri.

### 3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk<sup>30</sup> mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki indicator tertentu yang dapat diukur dan diamati cirri-ciri tertentu, yang dapat dipaparkan sebagai berikut:

#### 1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Dalam konteks ini, prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi jika sebelumnya sudah pernah

<sup>30</sup> Ghufron, M. N dan Risnawati, Rini. *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158.

mengerjakannya, diamenunda-nunda untuk mengerjakan dan menyelesaikannya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang procrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Hal ini disebabkan oleh perilaku procrastinator yang menghabiskan waktu dengan sibuk menyiapkan diri secara berlebihan. Selain itu tanpa memperhatikan keterbatasan waktu, individu juga sibuk melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugasnya.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Dalam konteks ini, procrastinator sering mengalami keterlambatan waktu dalam menyelesaikan tugasnya, baik waktu yang ditentukan oleh orang lain atau dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena ketika saatnya tiba tidak juga mengerjakan tugas sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Biasanya seorang yang melakukan procrastinasi lebih suka melakukan hal yang lebih menyenangkan baginya seperti membaca berbagai macam buku, nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya daripada menyelesaikan tugasnya. Hal ini dilakukan secara sengaja sehingga

menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan yang harus diselesaikannya.

Hasil paparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahawa cirri-ciri orang melakukan prokrastinasi adalah kekelalaiannya terhadap tugas. Dan terkadang individu tersebut terlalu meremehkan terhadap tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Sehingga ia cenderung menunda-nunda tugas demi hal lain yang menurutnya lebih menyenangkan.

#### **4. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum<sup>31</sup> mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi pada beberapa area, diantaranya sebagai berikut :

a) Menulis (tugas mengarang)

Sebagian orang terkadang melakukan prokrastinasi terhadap salah satu kegiatan seperti menulis, contohnya adalah revisi.

b) Belajar

Tugas belajar ini terjadi ketika seseorang akan menghadapi ujian. Contoh lainnya adalah pengerjaan skripsi dan bimbingan dengan dosen.

c) Tugas membaca

Tugas membaca meliputi penundaan untuk membaca buku, yang mana sebenarnya hal itu diperlukan sebagai refrensi dalam setiap tugasnya.

d) Tugas/kinerja administrative

---

<sup>31</sup> Risvi, A, Prawitasari, J.E dan Soejipto, H.P. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Psikologi Nomor 3 Tahun II, 1997, hal. 51-67.

Dalam konteks ini, prokrastinator sering menunda-nunda terkait dengan administrasi, antara lain adalah menunda-nunda mengembalikan buku di perpustakaan, melengkapi persyaratan administrasi.

e) Menghadiri pertemuan akademik

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunda dalam bidang akademik, seperti bertemu dosen dan bahkan menghadiri waktu kuliah.

Menurut Peterson<sup>32</sup>, seseorang dapat melakukan sesuatu pada hal-hal tertentu saja. Adapun tugas yang sering ditunda adalah tugas pengambilan keputusan, tugas-tugas yang berhubungan dengan rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan sebagainya.

Prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik merupakan jenis prokrastinasi yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah, tugas kuliah dan tugas kursus. Sedangkan tugas non-akademik adalah jenis prokrastinasi yang dilakukan dalam bidang non-akademik atau tugas berkaitan dengan kegiatan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya<sup>33</sup>.

## 5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

<sup>32</sup> Risvi, A, Prawitasari, J.E dan Soejipto, H.P. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Psikologi Nomor 3 Tahun II, 1997.

<sup>33</sup> Ferrari, J. R., Johnson, J. L dan Mc Cown, W. G. "Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment". (New York: Plenum Press, 1995).

Selain yang telah dipaparkan diatas, terdapat teori perkembangan prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

a) Psikodinamik

Menurut teori psikodinamik, pengalaman masa kanak-kanak akan berpengaruh terhadap perkembangan kognitifnya saat dewasa. Misalkan, anak yang trauma karena pernah mengalami kegagalan dalam bidang akademik, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika anak tersebut dihadapkan pada tugas yang sama. Oleh karena itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti rasa malu<sup>34</sup>.

Menurut Freud<sup>35</sup>, seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadarnya akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya.

b) Behavioristik

Menurut psikologi behavioristik, perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Sesuai dengan teorinya, seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah memperoleh *punishment* akibat perilakunya. Akan tetapi jika sebuah perilakunya

---

<sup>34</sup> Ferrari dkk. Dalam Romano, J.L. "Theoretical Concept Treatment of Procrastination". *Contemporary Psychology*.4, (1996), hal. 698-699.

<sup>35</sup> *Ibid*, Ferrari J. R.

mendapatkan *reward*, dia akan mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang<sup>36</sup>.

Menurut Johnson<sup>37</sup>, perilaku prokrastinasi akademik akan muncul ketika seseorang yang merasa bermain *video game* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya seorang prokrastinator lebih sering memprokrastinasi tugas sekolahnya daripada bermain *video game*.

Prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada tugas yang mengandung *punishment* dalam jangka waktu yang lama daripada tugas yang tidak ditunda. hal ini

disebabkan oleh *punishment* yang diberikan untuk mengurangi prokrastinasi kurang kuat. Selain itu, kondisi yang *lenient* atau kondisi yang lebih dari pengawasan, akan

mengakibatkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini terjadi karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu<sup>38</sup>.

c) Kognitif dan behavioral kognitif

Ellis dan Knaus<sup>39</sup> memberikan penjelasan terkait dengan prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Mereka mengatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya pikiran irasional

---

<sup>36</sup> Bijou dkk. Dalam *Ibid*

<sup>37</sup> *Ibid.*

<sup>38</sup> Dossett, dkk dan Bijou, dkk.dalam *Ibid*.

<sup>39</sup> Tuckman, B. W. "APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastination: Their Rationalizations and Web-Course Performance", dalam [http://all.sucsesscenter-ohio-state.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper.htm](http://all.sucsesscenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm), (2002).

seseorang. Seperti anggapan prokrastinator yang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya sehingga menunda-nunda tugas tersebut.

Menurut Ferrari<sup>40</sup>, seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena untuk ingin menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi yang dilakukan disebabkan karena seseorang tidak mau dikatakan memiliki kemampuan yang rendah atau tidak memuaskan dalam pekerjaannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya terdapat dua faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam dirinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu.

## **6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

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

### **a) Faktor Internal**

Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu ini meliputi kondisi fisik dan psikologis.

#### *1. Kondisi fisik individu*

Faktor fisik dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, misalnya *fatigue*. Seorang yang *fatigue* akan mengalami

---

<sup>40</sup> Ghufroon, M. N. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003)

kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak<sup>41</sup>. Meskipun prokrastinasi sering disebabkan oleh keyakinan irasional, prokrastinasi tidak dipengaruhi oleh tingkat intelegensi<sup>42</sup>.

## 2. kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dkk.<sup>43</sup>, dalam aspek psikologis yang dapat menyebabkan orang melakukan prokrastinasi adalah *trait*, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial<sup>44</sup>. Selain itu, di dalam diri manusia terdapat *trait* umum yang dimiliki oleh setiap individu. Seperti *self maturity*.

Selain itu motivasi juga ikut berperan, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu, maka individu tersebut akan semakin cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Di sisi lain orang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi<sup>45</sup>.

### b) Faktor Eksternal

<sup>41</sup> Bruno, 1998; Millgram, dalam J. R. Ferrari, J. L Johnson, dan W. G. Mc Cown, *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Reseach and Treatment*. (New York: Plenum Press, 1995).

<sup>42</sup> Ferrari dalam Wulan, R. "Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Skripsi* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000).

<sup>43</sup> Rizvi, A, Prawitasari, J.E. dan Soejipto, H.P. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Psikologi Nomor 3 Tahun II, 1997*, hal. 51-67.

<sup>44</sup> Janssen, T. dan Carton J.S., "The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination", *The Journal of Genetic Psychology*, 160. 1999, hal.436-442.

<sup>45</sup> Green, 1982; Tuckman, dalam Ghufron, M. N. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, yaitu faktor yang berasal dari orang tua dan lingkungan yang kondusif, yakni lingkungan yang *lenient*.

### 1. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil Penelitian Ferrari dan Ollivete<sup>46</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 cenderung melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

### 2. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang<sup>47</sup>.

## 7. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Allah SWT senantiasa menuntut kita untuk istiqomah dalam melakukan hal positif dan menghindari seluruh kegiatan yang dilarang

<sup>46</sup> *Ibid*

<sup>47</sup> Ghufroon, M. N. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik". *Tesis* (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada, 2003).

oleh agama. Selain itu Allah SWT juga menganjurkan kita untuk mengisi hari-hari kita dengan perbuatan yang yang berguna dengan tidak menunda-nunda pekerjaan yang semestinya dikeerjakan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Q.S Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: (1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Dalam perspektif Islam, prokrastinasi tidak hanya dijelaskan oleh ayat diatas. Dalam hadist Rasulullah SAW tiap individu yang diibaratkan sebagai orang asing di bumi ini, dianjurkan untuk memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. Adapun Hadist tersebut adalah sebagai berikut:

حدَّثني مجاهد عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بمنكبي فقال كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل وكان ابن عمر يقول إذا أسيت فلا تنتظر الصباح وإذا أصبحت فلا تنتظر المساء وخذ من صحتك لمرضك ومن حياتك لموتك ( رواه البخاري )

Artinya: “Mujahid bercerita kepadaku dari Abdullah bin Umar r.a, Rasulullah SAW bersabda: “Jadilah kalian di dunia seperti orang asing atau pengembara”. Ibnu Umar berkata “ Jika kalian berada pada soroe hari maka jangan menunggu pagi, jika kalian berada pagi hari maka jangan menunggu sore hari

dan jagalah sehatmu untuk sakitmu, hidupmu untuk matimu”. (H.R. Bukhari: 2197)

Senada dengan hadist di atas yang jug menjelaskan betapa berharganya waktu juga diriwayatkan oleh Bukhari- Muslim yang berbunyi:

اغتنم خمسا قبل خمس حياتك قبل موتك وصحتك قبل سقمك وفراغك  
قبل سغلك وشبابك قبل هرمك وغناك قبل فقرك (رواه البخاري – مسلم)

Artinya: “Persiapkanlah lima hal sebelum datang lima hal; hidupmu sebelum matimu, sehatmu sebelum sakitmu, kesempatanmu sebelum datang kesempatanmu, masa mudamu sebelum masa tuamu dan kayamu sebelum masa fakirmu”. (H.R. Bukhari-Muslim)

Dari ayat Alquran dan Hadist yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa Islam merupakan agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. Karena ketika kita sudah berleha-leha dalam waktu yang sebenarnya dapat dimanfaatkan untuk hal positif, jika kita melewatkannya tentu tidak akan pernah bisa diulang kemabali.

Dari Alquran dan Hadist diatas secara tidak langsung menjelaskan bahwa orang-orang yang tidak bersahabat dengan waktu, tentu akan tergolong orang-orang yang akan merugi. Karena yang telah berlalu tidak akan pernah terulang kembali. Dan penyesalan pun akan datang beriringan ketika kita sudah merasakan akibat kelalaian kita terhadap waktu.

## C. Penelitian Terdahulu

### 1. Kematangan Diri (*Self Maturity*)

#### Penelitian 1<sup>48</sup>

<b>Judul</b>	Hubungan Sikap Forgiveness (Memaafkan) dengan Self-Maturity (Kematangan Diri) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
<b>Peneliti</b>	Sadid Al Muqim
<b>Hasil</b>	Berdasarkan analisa penelitian, diperoleh hasil semakin positif sikap memaafkan mahasiswa UIN Maliki Malang maka semakin tinggi kematangan dirinya. Kemudian berdasarkan uji korelasi terdapat hasil Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara sikap memaafkan dengan kematangan diri sebesar 93.6%.

<sup>48</sup> Al Muqim, Sadid. "Hubungan Sikap Forgiveness (Memaafkan) dengan Self Maturity (Kematangan Diri) Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). (Malang: UIN Maliki Malang, 2010).

### Penelitian 2<sup>49</sup>

<b>Judul</b>	Pengaruh Kematangan Pribadi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Siswa SMA Al Maarif Singosari Malang
<b>Peneliti</b>	Isnani Khumaidah
<b>Hasil</b>	Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kematangan pribadi terhadap penyesuaian diri diperoleh nilai koefisien korelasi 0,477 dengan (p) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang tinggi ke arah positif antara kematangan pribadi dengan penyesuaian diri, semakin tinggi tingkat kematangan pribadi maka semakin tinggi pula dapat menyesuaikan diri.

<sup>49</sup> Khumaidah, Isnani. "Pengaruh Kematangan Pribadi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Siswa SMA Al Maarif Singosari Malang". *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). (Malang: UIN Maliki Malang, 2009).

## 2. Prokrastinasi Akademik

### Penelitian 1<sup>50</sup>

<b>Judul</b>	Hubungan Antara <i>Self Regulation</i> Dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Mahasiswa UIN Maliki Malang
<b>Peneliti</b>	Ayu Wulandari
<b>Hasil</b>	Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya adalah negative tetapi signifikan karena $p < 0.05$ . Jadi jika tingkat self regulation tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat self regulation rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi.

<sup>50</sup> Wulandari, Ayu. "Hubungan Antara Tingkat Self Regulation Dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). (Malang: UIN Maliki Malang, 2010).

### Penelitian 2<sup>51</sup>

<b>Judul</b>	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
<b>Peneliti</b>	Sarah Devina
<b>Hasil</b>	Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi negative yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dimana semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Begitu juga dengan sebaliknya.

<sup>51</sup> Devina, Sarah. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma". (Universitas Gunadarma, (Tanpa Tahun)).

### Penelitian 3<sup>52</sup>

<b>Judul</b>	Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus
<b>Peneliti</b>	Aliya Noor Aini Iranita Hervi Mahardayani
<b>Hasil</b>	Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai $r_{xy}$ sebesar -0,401 dengan $p$ sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

<sup>52</sup> Aini, A. N dan Mahardayani, I. H. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". (Gresik: Universitas Muria Kudus, 2011). Vol. 1. No. 2.

#### **D. Hubungan Antara Kematangan Diri (*Self Maturity*) Dengan Prokrastinasi Akademik**

Mahasiswa mempunyai peran yang berbeda dengan siswa. Semua yang menjadi tanggung jawabnya menjadi lebih berat. Karena mahasiswa yang mempunyai tambahan kata maha, tentu kedudukannya lebih tinggi dari siswa. Dalam berbagai aspek, mahasiswa setidaknya lebih matang daripada siswa. Mahasiswa yang sejatinya adalah penuntut ilmu disebuah lembaga, tentu tak akan luput dari beberapa tuntutan dalam lembaga tersebut. Tak terkecuali di dalamnya adalah tugas-tugas kuliah yang tidak sedikit. Dan tugas tersebut baik tugas akhir maupun tidak terkadang menjadi momok bagi sebagian mahasiswa. Palsalnya tugas tersebut menentukan dan menjadi tolak ukur sejauh mana prestasi seseorang. Sehingga mau tidak mau ia harus berjuang dengan sekuat tenaga agar mendapatkan nilai yang bagus. Namun, tugas yang menumpuk dan tak kunjung terselesaikan membuat cemas dan khawatir.

Terdapat beberapa faktor yang membuat mahasiswa cemas dalam tugasnya, yakni menunda-nunda untuk mengerjakan tugas tersebut yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, yang diistilahkan dengan prokrastinasi<sup>53</sup>. Terkadang kecemasan ini timbul karena emosi yang dimiliki kurang matang. Sehingga mahasiswa seringkali merasakan kecemasan yang

---

<sup>53</sup> Ghufron, M. N dan Risnawita S, M. N. *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 155.

luar biasa ketika dihadapkan dengan tugas yang menurutnya tidak dapat terselesaikan. Tak terkecuali mahasiswa fakultas psikologi.

Mahasiswa fakultas psikologi termasuk salah satu siswa yang tidak hanya diberatkan dengan tugas secara tertulis. Akan tetapi ia juga harus melakukan praktikum berupa macam-macam tes yang memang harus dikuasai oleh sarjana psikologi.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai ciri-ciri tertentu, diantaranya adalah menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan<sup>54</sup>. Kemudian Bandura menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan kombinasi (a) ketidakmampuannya untuk melakukan suatu tugas, (b) ketidakmampuan untuk menunda kesenangan, dan (c) menyalahkan sesuatu di luar dirinya untuk kesalahan yang dilakukannya<sup>55</sup>.

Tingkat kematangan diri mahasiswa juga mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Salah satunya adalah kecerdasan emosi yang merupakan aspek dari kematangan diri yang juga dapat mempengaruhi prokrastinasi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sarah Devina mahasiswa

---

<sup>54</sup> Ghufron, M. N dan Risnawati S, R. *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158.

<sup>55</sup> Bandura dalam Tuckman, B. W. Using Test As An Incentive to Motivate Procrastination to Study. *Journal of Experimental Education*. 1998. 66 (2), 141-147

fakultas psikologi Universitas Gunadarma<sup>56</sup>. Dalam penelitiannya disebutkan kecerdasan emosional sangat berpengaruh pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk tidak melakukan prokrastinasi. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas atau pekerjaannya. Akan tetapi seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik, maka akan mampu memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Dari penelitian tersebut dapat kita ketahui bahwa kematangan diri (*self maturity*) mempunyai korelasi dengan prokrastinasi melalui salah satu aspeknya yakni keamanan emosi.

Namun, tidak semua mahasiswa melakukan prokrastinasi. Mahasiswa bisa saja menghindar atau meminimalisir dirinya untuk melakukan prokrastinasi dengan meningkatkan kematangan dirinya. Menurut Allport, individu yang memiliki pribadi yang matang akan cenderung memiliki perluasan perasaan diri, hubungan yang hangat dengan orang lain, persepsi yang realistis, keterampilan dalam tugas, objektifikasi diri dan filsafat hidup<sup>57</sup>. Melalui keterampilan tugas mahasiswa akan selalu berusaha mencari cara-cara kreatif dalam pengerjaannya. Tidak hanya itu saja, mahasiswa yang memiliki pribadi yang matang mampu merencanakan hal-hal positif untuk masa depannya. Begitu juga untuk merencanakan cara terbaik saat mengerjakan tugas. Sehingga tugas dapat selesai tepat pada waktunya. Prokrastinasi akan

---

<sup>56</sup> Devina, Sarah. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma". (Universitas Gunadarma, (Tanpa Tahun)).

<sup>57</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2007), hal. 231.

bisa terusir dengan pribadi yang dapat mengontrol dirinya dengan baik. Bagaimana orang dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka ia harus memiliki kematangan diri yang bagus.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aini dan Mahardini<sup>58</sup> menunjukkan bahwa tingkat *self control* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Selain itu Allport mengemukakan bahwa karakteristik pribadi yang matang menandakan orang tersebut adalah orang yang terampil dalam menyelesaikan masalahnya dan mengetahui keadaan dirinya dengan baik, sehingga ia dapat memposisikan dirinya dengan baik dalam setiap tugas yang menjadi tanggung jawabnya<sup>59</sup>.

Selain berbagai aspek yang telah dipaparkan, kematangan diri (*self maturity*) juga mempunyai hubungan dengan prokrastinasi melalui persepsi yang realistis dan keterampilan individu terhadap tugas. Steel (2003) mengatakan bahwa ada empat faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi, salah satunya adalah karakteristik tugas. Karakteristik disini terdapat dua macam, yaitu pemberian *reward* dan *punishment* dan *task aversiveness*<sup>60</sup>. Dengan persepsi yang realistis terhadap tugas, individu tidak akan aversif terhadap tugas akibat adanya tugas yang dirasa tidak menyenangkan.

---

<sup>58</sup> Aini, A. N dan Mahardayani, I. H. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". (Gresik: Universitas Muria Kudus, 2011).

<sup>59</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2007), hal. 231.

<sup>60</sup> Gunawinata, V. A. R, Nanik, Lasmono, H. K. "Perfeksionis, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa". *Indonesian Psychological Journal*. 2008. Vol. 23, No. 3. 256-276.

Jadi, tidak semua mahasiswa suka menunda-nunda pekerjaan yang sudah menjadi kewajibannya. Berdasarkan paparan yang sudah disebutkan diatas, bahwasanya siswa yang memiliki kematangan diri (*self maturity*) tinggi kemungkinan akan suka menyelesaikan tugasnya dengan segera dalam artian mahasiswa tidak suka melakukan prokrastinasi. Namun sebaliknya, siswa yang memiliki kematangan diri (*self maturity*) rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi dengan beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori yang dikemukakan adalah: “Ada hubungan negatif antara tingkat kematangan diri (*self maturity*) dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Maliki Malang”. Jadi semakin tinggi tingkat kematangan diri (*self maturity*), maka semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat kematangan diri (*self maturity*) maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.