

BAB II

TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Berpikir mengenai dirinya sendiri adalah aktivitas manusia yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya, secara harfiah orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga *self* (diri) adalah pusat dari dunia sosial setiap orang. Sementara, seperti yang telah kita ketahui, faktor genetik memainkan sebuah peran terhadap identitas diri atau konsep diri. Yang sebagian besar didasari pada interaksi dengan orang lain yang dipelajari dimulai dengan anggota keluarga terdekat kemudian masuk ke interaksi dengan mereka di luar keluarga.

Dengan mengamati diri, yang sampailah pada gambaran dan penilaian diri, ini disebut konsep diri. William D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai “ *Those psychical, social, and psychological perceptions of our selves that we have derived from experiences and our interaction with other*”. Jadi konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologi , sosial dan fisik. Konsep ini bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian tentang diri. Jadi konsep diri meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang diri.¹

¹Rahmat.J, psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007,hlm 99-100

Menurut Hurlock konsep diri ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya.²

Agustiani (2009) menyatakan konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep ini bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya di kemudian hari. Konsep diri menurut Rogers (1997) adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang didasari dan disimbolisasikan, yaitu “aku” merupakan pusat referensi setiap individu yang secara perlahan – perlahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa sebenarnya yang harus aku perbuat”.

Jadi konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Untuk menunjukkan apakah konsep diri yang konkret sesuai atau terpisah dari perasaan dan pengalaman organismik. Konsep diri

² Hurlock. B, “*psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, Erlangga, Jakarta, 2005. hlm 237

merupakan pandangan kita mengenai siapa diri kita, dan itu hanya bisa kita peroleh lewat informasi yang diberikan orang lain kepada kita, melalui komunikasi dengan orang lain kita belajar bukan saja mengenai siapa kita, namun juga bagaimana kita merasakan siapa kita. Kita mencintai diri kita bila kita telah dicintai orang lain dan kita percaya diri kita telah dipercaya orang lain(Dedy, 2001).³

Kartini Kartono dalam kamus besar Psikologinya menuliskan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai individu, ego, dan hal hal yang dilibatkan di dalamnya. Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut atau cita – cita yang dimilikinya (Brehm dan Kassin, 1993), atau dapat dimengerti sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik atau ciri- ciri pribadinya (Worchel dkk, 2000)⁴

Berdasarkan pengertian – pengertian diatas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa konsep diri adalah pandangan kita mengenai siapa diri kita, apa dan bagaimana diri kita. Pandangan tersebut mulai dari identitas diri, cita diri, harga diri, ideal diri gambaran diri serta peran diri kita, yang diperoleh melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain.(lingkungan saya) .

³ Mulyana, Dedy, *Ilmu Komunikasi, Suatu Pengantar*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001, halm:70

⁴ Dayakisni & Hudaniyah, *Psikologi Sosial edisi revisi*, Malang:UMM Press, 2003, hlm: 65

2. Aspek Aspek Konsep Diri

Menurut Agoes Dariyo (2007), konsep diri bersifat multi aspek yaitu meliputi :

1. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis dalam diri berkaitan dengan unsure – unsur, seperti warna kulit, bentuk, berat atau tinggi badan, raut muka, memiliki kondisi badan yang sehat, normal/ cacat dan lain sebagainya. Karakteristik mempengaruhi bagaimana seseorang menilai diri sendiri, demikian pula tak dipungkiri orang lain pun menilai seseorang diawali dengan penilaian terhadap hal – hal yang bersifat fisiologis. Walaupun belum tentu benar masyarakat sering kali melakukan penilaian awal terhadap penilaian fisik untuk dijadikan sebagian besar respon perilaku seseorang terhadap orang lain.

2. Aspek Psikologis

Aspek- aspek psikologis meliputi tiga hal yaitu :

a. Kognitif (kecerdasan, minat, dan bakat, kreativitas, kemampuan konsentrasi)

Kecerdasan adalah kemampuan untuk berfikir secara abstrak (Terman). Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya(Colvin). Ada pula yang mendefinisikan

intelegensi sebagai” intelek plus pengetahuan (Henmon). Teknik untuk memproses informasi yang disediakan oleh indra (Hunt)⁵

Beberapa ciri tingkah laku yang intelegen ialah berikut ini

- *Purposeful behavior*, artinya tingkah laku yang intelegen selalu terarah pada tujuan atau mempunyai tujuan yang jelas
- *Organized behavior*, artinya tingkah laku yang terkoordinasi, semua tenaga dan alat alat yang diperlukan dalam suatu pemecahan masalah berada dalam suatu koordinasi. Tidak acak acakan
- *Physical well toned behavior*, artinya memiliki sikap jasmaniah yang baik, penuh tenaga dan tangkas atau lincah
- *Adaptable behavior*, artinya tingkah laku yang luas fleksibel, tidak statis dan kaku, tetapi selalu siap untuk mengadakan penyesuaian / perubahan terhadap situasi yang baru.
- *Succes oriented behavior*, artinya tingkah laku yang didasari perasaan aman, tenang, gairah, dan penuh kepercayaan akan sukses/ optimis

⁵Rahmat.J, psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007,hlm 160

- *Clearly motivated behavior*, artinya tingkah laku yang dapat memenuhi kebutuhannya dan manfaat bagi orang lain atau masyarakat.
- *Rapid behavior*, yaitu tingkah laku yang dapat memenuhi kebutuhannya dan bermanfaat bagi orang lain atau masyarakat.
- *Rapid behavior*, yaitu tingkah laku yang efisien, efektif, dan cepat atau menggunakan waktu yang singkat.
- *Broad behavior*, yaitu tingkah laku yang mempunyai latar belakang dan pandangan luas yang meliputi sikap dasar serta jiwa yang terbuka

Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek kognitif adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

Bakat (aptitude) biasanya diartikan sebagai kemampuan bawaan yang merupakan potensi (potential ability) yang masih perlu dikembangkan atau dilatih agar dapat terwujud. Kemampuan (ability)

adalah daya untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari pembawaan dan latihan. Kemampuan menunjukkan bahwa suatu tindakan dapat dilaksanakan sekarang, sedangkan “bakat” memerlukan latihan dan pendidikan agar suatu tindakan dapat dilakukan di masa yang akan datang.

Jadi, bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan, yang relatif bisa berdifat umum (misalnya, bakat intelektual dan umum) atau khusus (bakat akademis khusus). Bakat khusus disebut juga talent. Ada faktor faktor lain yang ikut menentukan sejauh mana bakat seseorang dapat terwujud. Faktor faktor itu sebagian ditentukan oleh keadaan lingkungan seseorang, seperti kesempatan, sarana, dan prasarana yang tersedia, dukungan dan dorongan orangtua, taraf sosial ekonomi orang tua, tempat tinggal, di daerah perkotaan atau di daerah pedesaan, dan sebagainya. Sebagian faktor ditentukan oleh keadaan dalam diri orang itu sendiri, seperti minatnya terhadap suatu bidang, keinginannya untuk berprestasi, dan keuletannya untuk mengatasi kesulitan atau rintangan yang mungkin timbul. Sejauh mana seseorang dapat mencapai prestasi yang unggul, banyak bergantung pada motivasinya untuk berprestasi, disamping bakat bawaannya. Keunggulan dalam sala satu bidang, apakah itu bidang sastra, matematika, atau seni, merupakan hasil interaksi dari bakat pembawaan dan faktor lingkungan yang menunjang, termasuk minat dan dorongan pribadi.⁶

⁶Rahmat.J, psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007,hlm 180-181

Kreativitas merupakan suatu bidang kajian yang sulit, yang menimbulkan perbedaan pandangan. Biasanya, perbedaan itu terletak pada definisi kreativitas, kriteria perilaku kreatif, proses kreatif, hubungan kreativitas dan intelegensi, karakteristik orang kreatif, korelat korelat kreativitas, dan upaya untuk mengembangkan kreativitas.

Dalam suatu penelitian yang telah dilakukan di Indonesia terhadap sejumlah ahli psikologi dalam rangka mengetahui ciri- ciri manakah menurut pendapat mereka, mereka paling mencerminkan kepribadian kreatif, diperoleh urutan ciri ciri sebagai berikut

- Mempunyai daya imajinasi yang kuat
- Mempunyai inisiatif
- Mempunyai minat yang luas
- Bebas dalam berfikir (tidak kaku atau terhambat)
- Bersifat ingin tahu
- Selalu ingin mendapat pengalaman pengalaman baru
- Percaya pada diri sendiri
- Penuh semangat (energetic)
- Berani mengambil resiko(tidak takut membuat kesalahan)
- Berani dalam pendapat dan keyakinan (tidak ragu ragu dalam menyatakan pendapat meskipun pendapat kritik

dan berani mempertahankan pendapat menjadi keyakinan)

b. Afeksi (ketahanan, ketekunan, keuletan kerja, motivasi berprestasi, toleransi stress)

Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki kekuasaan kognitif tingkat tinggi. Ciri-ciri hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku.

Ranah afektif menjadi lebih rinci lagi ke dalam lima jenjang, yaitu:

1. *Receiving atau attending* (menerima atau memperhatikan)
2. *Responding* (menanggapi) mengandung arti “adanya partisipasi aktif”
3. *Valuing* (menilai atau menghargai)
4. *Organization* (mengatur atau mengorganisasikan)
5. *Characterization by evaluate or calue complex* (karakterisasi dengan suatu nilai atau

c. Konasi (kecepatan dan ketelitian kerja, coping stress, resilliensi).

Dalam istilah sehari-hari konasi disebut juga dengan kehendak atau hasrat. Kehendak ialah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu. Kehendak ini merupakan kekuatan dari dalam, dan tampak dari luar sebagai gerak-gerak. Dan hasrat ialah suatu keinginan tertentu yang dapat diulang-ulang. Tenaga-tenaga yang kita gunakan dalam istilah itu sebagai suatu tenaga atau suatu kekuatan yang mendorong kita supaya bergerak dan berbuat sesuatu

Konasi disebut juga dengan kemauan yang merupakan salah satu fungsi hidup kejiwaan manusia, dapat diartikan sebagai aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan suatu tujuan. Tujuan adalah titik akhir dari gerakan yang menuju pada suatu arah. Adapun tujuan kemauan adalah pelaksanaan suatu tujuan yang mana harus diartikan dalam suatu hubungan. Misalnya seseorang yang mempunyai tujuan untuk menjadi sarjana dengan dasar kemauan, ia belajar dengan tekun walaupun mungkin sambil bekerja.

Ciri-ciri Hasrat

- a. Hasrat merupakan motor penggerak perbuatan dan kelakuan manusia.
- b. Hasrat berhubungan erat dengan tujuan tertentu baik positif maupun negative. Positif berarti mencapai barang sesuatu yang dianggap berharga atau berguna baginya. Sedang negative berarti

menghindari sesuatu yang dianggap tidak mempunyai harga atau guna baginya.

- c. Hasrat selamanya tidak terpisah dari gejala mengenal(kognisi) dan perasaan(emosi).
- d. Hasrat diarahkan kepada penyelenggaraan suatu tujuan

Pemahaman dan penghayatan unsur unsur aspek psikologis tersebut akan mempengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Penilaian yang baik akan meningkatkan konsep diri yang baik (*positive self- concept*), sebaliknya penilaian yang buruk cenderung akan mengembangkan konsep diri yang negatif (*negative self- concept*).Konsep diri pribadi, yaitu cara seseorang dalam menilai kemampuan yang ada pada dirinya dan menggambarkan identitas dirinya. Konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia memandang dirinya sebagai pribadi yang penuh kebahagiaan, memiliki optimisme dalam menjalani hidup, mampu mengontrol diri sendiri, dan sarat akan potensi. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia memandang dirinya sebagai individu yang tidak pernah (jarang) merasakan kebahagiaan, pesimis dalam menjalani kehidupan, kurang memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri, dan potensi diri yang tidak ditumbuhkembangkan secara optimal –

3. Aspek Psiko- sosiologis

Pemahaman individu yang masih memiliki hubungan dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang menjalin hubungan dengan lingkungannya dituntut untuk dapat memiliki kemampuan berinteraksi sosial, komunikasi, menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan mereka. Tuntutan secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi agar individu mentaati aturan- aturan sosial. Individu pun juga berkepentingan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya melalui lingkungan sosial. Dengan demikian terjadi hubungan mutualisme antara individu dengan lingkungan sosialnya.

Konsep diri sosial, yaitu *persepsi.Pikiran*, perasaan, dan evaluasi seseorang terhadap kecenderungan sosial yang ada pada dirinya sendiri, berkaitan dengan kapasitasnya dalam berhubungan dengan dunia di luar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosialnya. Konsep diri dapat dianggap positif apabila ia merasa sebagai pribadi yang hangat, penuh keramahan, memiliki minat terhadap orang lain, memiliki sikap empati, supel, merasa diperhatikan, memiliki sikap tenggang rasa, peduli akan nasib orang lain, dan aktif dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungannya. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia merasa tidak berminat dengan keberadaan orang lain, acuh tak acuh, tidak memiliki empati pada orang lain, tidak

(kurang) ramah, kurang peduli terhadap perasaan dan nasib orang lain, dan jarang atau bahkan tidak pernah melibatkan diri dalam aktivitas-aktivitas sosial.

4. Aspek Psiko- Spiritual

Kemampuan dan pengalaman individu yang berhubungan dengan nilai nilai dan ajaran agama. Aspek spiritual disebut juga dengan aspek theologis yang bersifat transcendental. Aspek spiritual meliputi tiga unsur yaitu ketaatan beribadah, kesetiaan berdo'a, dan berpuasa serta kesetiaan menjalankan ajaran agama. Diri yang berhubungan dengan aspek spiritual ini bersifat vertikal yang artinya keberadaan individu masih berhubungan erat dengan Tuhan.

5. Aspek Psikoetika dan Moral

Suatu kemampuan memahami dan melakukan perbuatan berdasar nilai- nilai etika dan moralitas. Oleh karena itu, proses penghayatan dan pengamatan individu terhadap nilai- nilai moral tersebut menjadi sangat penting, karena akan dapat menopang keberhasilan seseorang dalam melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan orang lain.⁷

Konsep diri moral etik, berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan, serta penilaian seseorang terhadap moralitas dirinya

⁷ Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama (psikologi Atitama)* Refika Aditama, Bandung, 2007, hlm : 202

terkait dengan relasi personalnya dengan Tuhan, dan segala hal yang bersifat normatif, baik nilai maupun prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia mampu memandang untuk kemudian mengarahkan dirinya untuk menjadi pribadi yang percaya dan berpegang teguh pada nilai-nilai moral etik, baik yang dikandung oleh agama yang dianutnya, maupun oleh tatanan atau norma sosial tempat di mana dia tinggal. Sebaliknya, konsep diri individu dapat dikategorikan sebagai konsep diri yang negatif bila ia menyimpang dan tidak mengindahkan nilai-nilai moral etika yang berlaku—baik nilai-nilai agama maupun tatanan sosial—yang seharusnya dia patuhi

persepsi merupakan tahap paling awal dari serangkaian pemroses informasi, persepsi adalah suatu proses penggunaan pengetahuan yang telah dimiliki (yang disimpan di dalam ingatan) untuk mendeteksi atau memperoleh dan menginterpretasi stimulus(rangsangan) yang diterima oleh alat indera seperti mata, telinga, dan hidung. Secara singkat dapat dikatakan bahwa persepsi merupakan suatu proses menginterpretasi atau menafsirkan informasi yang diperoleh melalui sistem alat indera manusia.⁸

Menurut Hurlock konsep diri mempunyai dua aspek yaitu meliputi:

⁸ Sobur.Alex, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah, Pustaka Setia*, Bandung, 2003, hlm: 445

a) Aspek fisik

Terdiri dari konsep yang dimiliki individu tentang penampilannya, kesesuaian dengan seksnya, arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya dan gengsi yang diberikan tubuhnya dimata orang lain.

b) Aspek Psikologis

Terdiri dari konsep individu tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain.⁹

3. Faktor yang mempengaruhi Konsep Diri

Dalam bukunya Hurlock mengungkapkan kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja meliputi:

a) Usia Kematangan

Remaja yang matang lebih awal, diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

b) Penampilan Diri

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri meskipun perbedaan yang menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber memalukan yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya, daya tarik

⁹Hurlock, B, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, Erlangga, Jakarta, 2005, Hlm: 58

fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

c) Kepatutan Seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik.

d) Nama dan julukan

Remaja peka dan malu bila teman – teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi julukan yang bernada cemooh.

e) Hubungan Keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan erat dengan seseorang anggota keluarga akan mengidentifikasi ciri dengan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Apabila tokoh tersebut sesama jenis, maka remaja akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk seksnya.

f) Teman – teman Sebaya

Teman – teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara yakni pertama konsep diri remaja merupakan cerminan dan anggapan tentang konsep teman dan dirinya. Kedua berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri- ciri kepribadian diakui oleh kelompok.

g) Kreativitas

Remaja yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas akademik, mengembangkan peran individualitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya.

h) Cita-cita

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistis, ia akan mengalami kegagalan yang menimbulkan ketidakpercayaan dirinya dan timbul perasaan tidak mampu serta reaksi yang bertahan dimana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Sebaliknya, remaja yang realistis tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Hal ini akan menimbulkan rasa percaya diri dan kepuasan diri yang lebih besar yang memberikan konsep diri yang baik.¹⁰

Menurut Jalaluddin Rahmat ada dua faktor konsep diri adalah sebagai berikut:

a) Orang lain

Harry Stack Sullivan (1953) menjelaskan bahwa jika kita diterima, dihormati dan disenangi orang lain karena keadaan diri, maka diri akan cenderung bersikap menghormati menerima diri sendiri. Sebaliknya, jika orang

¹⁰Hurlock, B, *psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan sepanjang Rentang*

lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak kita, maka kita akan cenderung menolak diri kita. Tidak semua orang lain mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada orang lain yang sangat penting atau *significant others* yaitu orang yang paling berpengaruh atau orang yang dekat dengan diri kita. Dalam perkembangannya *significant others* meliputi semua orang yang mempengaruhi perilaku, pikiran, dan perasaan kita.

Mereka mengarahkan kita, membentuk pikiran kita, dan menyentuh pikiran kita secara emosional (George Herbert Mead, 1934). Dan orang yang dekat dengan kita mempunyai ikatan emosional atau *affective others*. Dari merekalah secara perlahan-lahan kita membentuk konsep diri kita. Senyuman, pujian, penghargaan dan perlakuan mereka, menyebabkan kita menilai diri kita secara positif. Sebaliknya, cemoohan, ejekan, dan hardikan membuat kita memandang diri kita secara negatif. (Richard Dewey & W.J Humbe, 1966)

b) Kelompok Rujukan (*reference group*)

Setiap kelompok mempunyai norma tertentu. Ada kelompok yang secara emosional mengikat dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri, hal ini disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini,

orang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri- ciri kelompoknya.¹¹

Gunarsa menyebutkan bahwa selain faktor lingkungan, faktor spesifik lain yang mempengaruhi konsep diri adalah:

a) Jenis Kelamin

Kelompok lingkungan masyarakat yang lebih luas akan menuntut adanya perkembangan berbagai macam peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

b) Harapan – harapan

Harapan – harapan orang lain terhadap orang lain sangat penting bagi orang tersebut. Misalnya seseorang yang diharapkan untuk selalu tampil dengan kelemahan lembutannya, maka orang tersebut akan menjadikan dirinya dengan konsep diri sebagai seseorang yang selalu tampil dengan lemah lembut.

c) Suku Bangsa

Dalam sebuah komunitas atau masyarakat tertentu yang terdapat sekelompok minoritas, maka kelompok tersebut akan cenderung untuk mempunyai konsep diri yang negatif.

¹¹Rahmat J, Psikologi komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007, hlm 100-104

d) Nama dan Pakaian

Nama – nama tertentu atau julukan akan membawa pengaruh pada seseorang individu untuk pembentukan konsep dirinya. Seseorang akan mempunyai julukan yang baik, tentunya akan termotivasi untuk memiliki konsep diri yang baik pula, begitu sebaliknya. Demikian halnya dengan berpakaian, mereka dapat menilai atau mempunyai gambaran mengenai dirinya sendiri.¹²

4. Komponen konsep diri

Konsep diri menurut Rakhmat (2007) tidak hanya merupakan gambaran deskriptif semata, akan tetapi juga merupakan penelitian seseorang individu mengenai dirinya sendiri. Sehingga konsep diri merupakan suatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh seorang individu. Ia mengemukakan ada dua komponen konsep diri yaitu komponen kognitif (*self image*) dan komponen afektif (*self esteem*). Komponen kognitif (*self image*) merupakan pengetahuan individu tentang dirinya yang mencakup pengetahuan ”siapa saya”, di mana hal ini akan memberikan gambaran sebagai pencitraan diri.

¹²Gunarsah, Singgih, *Psikologi Praktis: Anak, remaja, dan keluarga*, Gunung Mulia, Jakarta, 2001, hlm 242-246

Adapun komponen afektif (*self esteem*) merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang akan membentuk bagaimana penerimaan diri dan harga diri individu yang bersangkutan. Jadi kesimpulannya adalah yakni konsep diri merupakan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan oleh seorang individu berkaitan dengan dirinya. Atau bisa disebut juga dengan komponen kognitif merupakan data yang bersifat objektif, sedangkan komponen afektif merupakan data yang bersifat subyektif.¹³

Hurlock (1980) dalam bukunya juga mengatakan konsep diri mempunyai tiga komponen yakni:

- a. *The Perceptual Component* atau konsep fisik, yaitu gambaran yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya dan kesan yang ditimbulkannya terhadap orang lain. Komponen ini meliputi daya tarik tubuh dan keserasian jenis kelamin,
- b. *The Conceptual component* atau konsep diri psikologis, yaitu konsep seseorang tentang ciri- ciri khusus yang berbeda dengan orang lain yang meliputi kepercayaan diri, ketidaktergantungan, keberanian, kegagalan dan kelemahan.
- c. *The Attitude Component* atau komponen sikap, yaitu perasaan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sekarang maupun di masa yang akan datang, rasa bangga atau rasa malu. Komponen ini

¹³Rahmat J, Psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007, hlm 105

meliputi keyakinan, nilai, aspirasi, dan komitmen yang membentuk dirinya.¹⁴

5. Konsep Diri Positif dan Konsep Diri Negatif

Secara umum konsep diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif merupakan perasaan harga diri yang positif, penghargaan diri yang positif dan penerimaan diri yang positif. Sedangkan konsep diri yang negatif merupakan rendah diri, membenci dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Konsep diri yang positif akan memungkinkan seseorang untuk bisa bertahap menghadapi masalah yang mungkin saja muncul. Selain itu akan membawa dampak positif pula pada orang lain disekitarnya. Sebaliknya konsep diri negatif itu akan mempengaruhi baik itu hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya (Benner, 1985)¹⁵

Menurut Hamachek menyebutkan ada sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri positif yaitu

1. Seseorang meyakini betul nilai dan prinsip – prinsip tertentu dan mempertahankannya, meski menghadapi pendapat kelompok yang kuat

¹⁴Hurlock, B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga.Jakarta,1980, hlm: 238

¹⁵Rahmat. J, *Psikologi Komunikasi*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007,hlm:103

2. Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa bersalah yang berlebihan, atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak menyetujui tindakannya
3. Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang terjadi esok
4. Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika dia menghadapi kegagalan dan kemunduran
5. Merasa sama dengan orang lain, sebagai manusia ia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam berbagai hal
6. Sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, paling tidak bagi orang yang sangat berarti dalam hidupnya
7. Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah
8. Cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasikannya
9. Sanggup mengaku pada orang lain bahwa dia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan
10. Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan
11. Peka pada kebutuhan orang lain, kebiasaan sosial yang telah diterima dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa

bersenang- senang dan mengorbankan orang lain (Rakhmat, 2007)¹⁶

Sedangkan menurut Brooks dan Emmert terdapat lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif yaitu:

a) Peka Pada Kritik

Orang yang tidak peka terhadap kritik tidak tahan akan adanya kritikan yang diajukan pada dirinya dan cenderung mudah marah. Kritikan terhadap dirinya sering dipersepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga diri

b) Responsif Terhadap Pujian

Orang yang seperti ini sangat antusias terhadap pujian. Segala pujian yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.

c) Sikap Hiperkritis

Selalu bersikap kritis terhadap orang lain. Selalu mengeluh serta meremehkan apapun dan siapapun. Tidak bisa mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.

d) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain

Selalu merasa tidak diperhatikan orang lain, karenanya ia selalu menganggap orang lain sebagai musuh sehingga tidak

¹⁶Rahmat. J, Psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007,hlm:104

pernah terjalin persahabatan yang akrab dan tidak akan menyalahkan diri sendiri. Sebaliknya ia selalu menganggap dirinya sebagai korban dari siste sosial yang tidak keras

e) Bersifat pesimis terhadap kompetisi

Enggan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi, menganggap dirinya tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.¹⁷

6. Terbentuknya Konsep Diri

Hardy dan Heyes (Sobur, 2003) menjelaskan konsep diri terbentuk dalam waktu yang lama, dan pembentukan ini tidak bisa diartikan bahwa reaksi yang tidak biasa dari seseorang dapat mengubah konsep diri.

Sobur juga menyebutkan konsep diri pada dasarnya tersusun atas berbagai tahapan. Yang paling dasar adalah konsep diri primer, yaitu konsep yang terbentuk atas dasar pengalamannya atas lingkungan terdekatnya, yaitu lingkungan rumahnya sendiri. Pengalaman yang berbeda yang diterima melalui anggota rumah. Konsep tentang bagaimana dirinya banyak bermula dari perbandingan antara dirinya dan saudara- saudaranya.

Berikutnya konsep diri sekunder. Konsep diri sekunder banyak diterima dari konsep diri primer. Hubungan yang luas yang diterima orang lain di luar lingkungan rumahnya akan memperoleh

¹⁷Rahmat. J, Psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007,hlm:104

konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang sudah terbentuk dalam lingkungan rumahnya dan hal ini menghasilkan konsep diri sekunder.

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang disekitarnya. Apa yang dipersepsi individu mengenai individu, tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial yang disandang seorang individu. Struktur, peran, dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi individu satu dan individu lain, antara individu dan kelompok, atau kelompok dan kelompok (Lindgre, 1973)¹⁸

7. Konsep Islam Terhadap Konsep Diri

Aziz berpendapat bahwa konsep diri merupakan satu hal yang wajib dimiliki oleh setiap manusia khususnya umat Islam. Dengan konsep diri yang baik maka individu akan mengenal dirinya dengan baik. Jika individu mengenali dirinya dengan baik maka ia akan mengenal Tuhannya pula. Sebagaimana firman Allah Surat al-A'raaf: 172 yang artinya

“dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman) “bukankah aku ini Tuhanmu?” mereka menjawab : betul (engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi” (kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan:” sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)”

¹⁸Sobur, Alex. *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, Pustaka Setia, Bandung, 2003, hlm : 503-506

Maksud ayat di atas adalah bahwa sejak awal manusia sesungguhnya telah memiliki konsep diri yang ideal, yakni mengakui bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan ia wajib menyembah kepada-Nya. Konsep diri tersebut merupakan konsep diri yang ideal karena dengan hal tersebut manusia akan selalu berhati-hati dalam aktifitasnya dan dengan segala usahanya di tujukan untuk beribadah kepada Allah.¹⁹

B. Prokrastinasi akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Apabila digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Brown dan Holzman prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda – nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.²⁰

Noran (dalam Akinsola, Tela& Tela, 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu

¹⁹ Aziz A, Psikologi Agama, Kepribadian Muslim Pancasila, Sinar Baru, Bandung. 1991 hlm :70

²⁰ Ghufron, M Nur & Rini S 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hlm :151

penting daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi, seorang pelaku prokrastiasi hanya menunda- nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, hal tersebut menyebabkan ia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.²¹

Ellis dan Knaus dalam bukunya Nur Ghufon mengatakan, bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena perasaan takut gagal, dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi. Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian dari prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa batasan yaitu²²

- a. Prokrastinasi hanya sebagai suatu perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang

²¹Ghufon, M Nur & Rini S 2010. *Teori- teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media, hlm :152

²² Ibid., hlm. 153.

yang dilakukan sudah menjadi respon tetap yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh keyakinan- keyakinan irasional.

- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebagai suatu perilaku penundaan, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun secara tidak langsung.

Ferrari dalam bukunya Nur Ghufron juga membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu ²³

- a. *Fungsional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat
- b. *Disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi berdasarkan *disfungsional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan yaitu ²⁴

- a. *Decisional procrastination*, adalah suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Prokrastinasi dilakukan sebagai

²³Ghufron, M Nur & Rini S 2010. *Teori- teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media, hlm :154

²⁴*Ibid*, hal : 154

suatu bentuk koping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan pada situasi- situasi yang dipersepsikan penuh stres.

- b. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam mengerjakan tugas yang akan mendatang.

Burka dan Yuen mengatakan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna. Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan 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 (kompulsif), 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 seorang prokrastinator.²⁵

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastiasi akademik adalah merupakan kecenderungan individu menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas- tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, tugas – tugas akademik yang sering ditunda berupa tugas individu maupun kelompok serta diikuti dengan berbagai alasan tertentu. Kemudian 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 procrastinasi* adalah penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan, berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Pada

²⁵*Ibid, hal: 153*

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

2. Jenis – Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Seorang prokrastinator dapat melakukan penundaan pada suatu pekerjaan tertentu atau pada semua pekerjaan. Jenis jenis tugas yang sering ditunda oleh seorang prokrastinator adalah tugas pembuatan keputusan, tugas- tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau kuliah. Menurut Green (1982) dalam bukunya Nur Ghufron, jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku – perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik²⁶

²⁶Ghufron, M Nur & Rini S 2010. *Teori- teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media, hlm :157

Solomon dan Rothblum (1984) dalam bukunya Nur Ghufron, menyebutkan, ada enam jenis tugas akademik yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, antara lain²⁷ :

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas- tugas yang berkaitan dengan menulis, seperti menulis laporan, makalah, skripsi dan lain –lain
- b. Tugas belajar untuk menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan ketika tengah semester
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan
- d. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sbagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan- pertemuan lainnya.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas- tugas akademik secara keseluruhan.²⁸

²⁷ *Ibid*,

²⁸ Ghufron, M Nur & Rini S 2010. *Teori- teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media, hlm :157

3. Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut ferrari dkk (1995) dalam bukunya Nur Ghufro prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri- cirinya, sebagai berikut.

a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda- nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia mulai menegrjakan sebelumnya.

b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.

Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal- hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian

tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambangannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. Prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai

d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (koran, majalah, buku, cerita lainnya),

nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikannya.²⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri prokastinasi 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

4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua faktor, yaitu

a) Faktor Internal adalah faktor – faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

1) Kondisi Fisik Individu

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada prokrastinator

²⁹ Ghufron, M Nur & Rini S 2010. *Teori- teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media, hlm :158

sering terdapat pikiran – pikiran yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram dalam bukunya Nur Ghufon *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi instrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

b) Faktor Eksternal adalah faktor – faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

1) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete dalam bukunya Nur Ghufon menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menimbulkan

kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan sedangkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Letak sekolah di desa atau di kota maupun level atau tingkat sekolah tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi seseorang

Sedangkan pendapat lain yang menyatakan tentang faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Biordy adalah sebagai berikut faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa

untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas.

- b. Faktor kepribadian prokrastinator, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi
- c. Faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk melakukan penundaan pekerjaan.³⁰

5. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik, antara lain : kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus melakukan tugas, keras kepala dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya untuk mengerjakan tugas, memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dilakukan tanpanya, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

³⁰ Ghufron, M Nur & Rini S 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hlm :163

Karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut : perfeksionisme yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna, pemimpi yaitu memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan, pencemas yaitu tidak berfikir tugas dapat berjalan dengan baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal , penentang, pembuat masalah , terlalu banyak tugas.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam 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.

6. Prokrastinasi Akademik Dalam Pandangan Islam

Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan- perbuatan yang positif, bukannya menunda – nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang tapi ditunda – tunda dengan atau tanpa alasan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S al-Ashr ayat 1-3 yang artinya

“ demi masa , sesungguhnya manusia itu benar benar dalam kerugian. Kecuali orang- orang yang beriman dan mengerjakan

amal soleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Ayat ayat di dalamnya menjelaskan betapa pentingnya waktu bagi kehidupan manusia. Jika manusia tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan mengalami kerugian. Anjuran anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al- Anshori menceritakan bahwa nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk melaksanakan sholat dengan segera ketika waktunya telah tiba yang sesuai dengan Q.S an- Nisa' ayat 142 yang artinya:

“ sesungguhnya orang orang munafik itu menipu Alloh , dan Alloh akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk bersholat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan sholat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Alloh kecuali sedikit sekali.

Ayat lain juga menjelaskan tentang menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik baiknya misalnya perintah tentang sholat yang juga diriwayatkan oleh Abdulloh bin Mas'ud menerangkan bahwasannya pekerjaan yang paling disukai oleh Alloh adalah sholat tepat pada waktunya yang terdapat pada Q.S at- Taubah 54 yang artinya :

“ Dan tidak ada yang menghalangi mereka untuk diterima dari mereka nafkah nafkahnya melainkan karena kafir kepada Alloh dan RosulNya dan mereka tidak mengerjakan sembahyang, melainkan dengan malas dan tidak (pula) menafkahi (harta) mereka, melainkan dengan rasa enggan.

Beberapa penjelasan pada ayat ayat Al- Qur'an dan hadist di atas secara keseluruhan dapat menggambarkan bahwa islam sangat menganjurkan kepada semua manusia untuk selalu memperhatikan tentang waktu, dimana waktu harus dapat dimanfaatkan dengan baik dan benar

Menunda nunda (prokrastinasi) adalah suatu penyakit berbahaya yang diderita oleh banyak manusia. Prokrastinasi menyebabkan seseorang menangguhkan sebuah amal karena berfikir amal tersebut bisa dikerjakan lain hari atau lain waktu. Padahal dengan menunda ia akan menyesal ketika tidak mampu lagi mengerjakan pekerjaan tersebut dilain hari atau lain waktu. Harta hilang mungkin dapat dicari, namun jika waktu yang hilang sedikitpun tidak akan pernah kembali. Kerugian menunda nunda tidak sekedar dirasakan dampaknya di dunia saja namun juga di akhirat kelak.³¹

C. Hubungan Konsep diri dengan Prokrastinasi Akademik

Menurut Hurlock konsep diri ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya. Konsep diri yang positif akan memungkinkan seseorang untuk bisa bertahap menghadapi masalah yang

³¹HayyinaH 2004, *religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Psikologika No 17 hlm: 35

mungkin saja muncul, selain itu akan membawa dampak positif pula pada orang disekitarnya. Sebaliknya konsep diri negatif itu akan mempengaruhi baik itu hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya. Pendapat Hurlock tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki konsep diri yang berbeda beda, menunjukkan setiap individu dapat menyelesaikan masalahnya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan konsep diri yang diterapkannya dalam kehidupan sehari hari, tergantung bagaimana mereka para siswi dalam menyikapi masalah yang terjadi dengan perannya dihadapan orang lain.

Siswi yang memiliki konsep diri yang baik, tentu dapat memposisikan dirinya dimanapun mereka berada, misal ketika di sekolah mereka akan mengikuti kegiatan dengan baik sesuai dengan aturan yang diterapkan di sekolah tanpa ada suatu hal apapun yang dapat mempengaruhi atau mengganggu kegiatan sekolah tersebut. Demikian juga sama dengan halnya kegiatan di pesantren, siswi dituntut untuk dapat mengikuti atauran aturan dan berbagai macam kegiatan yang berlaku di dalamnya.

Noran mengatakan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Dalam bukunya Ghufron Ferrari menyebutkan indikator

indikator yang tentu dapat diamati ciri cirinya yaitu antara lain: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Untuk perilaku prokrastinasi akademik tentu akan sangat minim dan jarang dilakukan oleh siswi yang memiliki konsep diri yang positif, menurut Hamachek menyebutkan ada sebelas karakteristik orang yang memiliki konsep diri yang positif salah satunya yakni mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan, maksudnya dalam kondisi apapun siswi yang memiliki konsep diri yang baik, akan dapat menikmati dan menempatkan dirinya secara utuh.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, dalam kondisi psikologis ini misalnya kurangnya motivasi dalam diri individu, sehingga siswi malas atau tidak bersemangat untuk menyelesaikan tugas tugas, demikian juga konsep diri juga merupakan faktor yang terdapat pada psikologis individu, dengan berada dalam pesantren maka semua kegiatan akan dijadwal dan diaturkan oleh pihak pesantren, siswi atau santri hanya tinggal mengikuti dan menjalankan saja, tergantung bagaimana siswi meghadapi dan menjalankan aktifitas tersebut.

Menurut Millgram dalam bukunya Nur Ghufon *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan

tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi instrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Demikian juga sama halnya dengan bagaimana konsep diri individu sehingga konsep diri dapat mempengaruhi tindakan perilaku prokrastinasi akademik. Jadi semakin baik konsep diri seseorang, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasinya.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam 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. Dalam hal berarti terdapat hubungan antara konsep diri (keadaan psikologis) dengan perilaku prokrastinasi akademik.

7. Hipotesis

- Semakin tinggi/ baik konsep diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik
- Semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik