

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan sebagai hanya suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja. Namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas.

1. Pengertian Prokrastinasi .

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti “keputusan hari esok” atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya” (<http://www.carleton.ca/~tpsychyl/history.html/>)

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya pada bangsa Mesir kuno mengartikan prokrastinasi dengan dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang implusif, juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan implusif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti (<http://www.carleton.ca/~tpsychyl/history.html/>)

Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Rizvi dkk, 1997).

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja, ketika

menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Menurut Glenn (dalam <http://www.physics.ohio-state.edu/~wilkins/writing/Resources/essays/procrastinate>), prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, menjadi penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya, selain itu prokrastinasi menurut Lopez (dalam Hunsley; 1993), juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling.

Menurut Watson (dalam Zimberoff dan Hartman, 2001), anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Menurut Silver (dalam <http://www.carleton.ca/psych/internet.html>) Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus (dalam http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm). mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak

bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

Burka dan Yuen (dalam Solomon & Rothblum, 1984) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas yang primer), akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya.

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator (Solomon dan Rothblum, 1984), sedangkan

Millgram (dalam, <http://www.carleton.ca/~tpychyl/history.html/>) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ferrari dkk, (dalam Wulan, 2000) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen

perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ferrari (dalam Rizvi dkk., 1997) membagi prokrastinasi menjadi dua: (a) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, (b) *disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress (Ferrari, dalam Rizvi dkk.,1997). Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000). Pada *avoidance procrastination* atau *Behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara

untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness* (Ferrari dalam Wulan, 2000).

Dengan demikian, dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *disfungsional*, yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan *fungsional procrastination*, yaitu 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 akhirnya dalam penelitian ini, 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 *disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau *avoidance procrastination*.

2. Jenis-jenis tugas pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (dalam Rizvi, 1998) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (dalam Ferrari, dkk., 1995).

Menurut Green (1982), jenis tugas yang menjadi obyek 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 akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu : tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja

administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

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

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau

menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang

telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

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

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

- a. Psikodinamik; Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu,

sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ferrari dkk, dalam Romano, 1996).

Menurut Freud (dalam Ferrari dkk, 1995) berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

- b. Behavioristik; Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang (Bijou, dkk, dalam Ferrari dkk, 1995).

Adanya obyek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson (dalam Ferrari dkk, 1995) dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang memandang bermain video game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain video game. Di samping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda oleh karena *punishment* yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, karena resiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya

pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu (Dossett, dkk, Bijou, dkk, dalam Ferrari, dkk., 1995).

- c. Kognitif dan behavioral-kognitif; Ellis dan Knaus (dalam Tuckman, 2002) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task* dan *fear of failure*) (Burka dan Yuen, 1983; Solomon dan Rothblum, 1984). Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut.

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

Ferrari (dalam <http://www.carleton.ca/psych/internet.html>) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai

kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

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

a Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

- 1) Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno, 1998; Millgram, dalam Ferrari, dkk, 1995). Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000).
- 2) Kondisi psikologis individu. Menurut Millgram, dkk. (dalam Rizvi, 1998). *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi

munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (Janssen dan Carton, 1999). Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995). Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain; rendahnya kontrol diri (Green, 1982; Tuckman, dalam http://all.successcenter-ohio-state.edu/references/procrastinator_state.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm; Page dalam http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html)

b Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam <http://www.yosh.acil/syllabus/behave/academik.doc>), menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada

subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula

- 2) Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Millgram, dkk. Dalam Rizvi, 1998). Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang (Page dalam http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html).

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

B. Kontrol Diri

Kontrol Diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa

ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya, para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan.

1. Pengertian Kontrol Diri.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum (dalam Lazarus, 1976), Mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang

telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Lazarus, 1976)

Synder dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Menurut Mahoney dan Thoresen, (dalam Roberts, 1975) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

Berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Kazdin, 1994)

Calhoun dan Acocella (1990), mengemukakan dua alasan yang mengaruskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. *Pertama*, Individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1984). Menurut konsep ilmiah pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat di terima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian, tetapi tidak sama artinya dengan penekanan. Mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan. (Elfrida, 1995).

Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya

dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik (Hurlock, 1973).

Hurlock (1973) menyebutkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa di terima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Dalam kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. dalam kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengerankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu ketrampilan berharga (Calhoun dan Acocella, 1990).

Shaw dan Constanzo (dalam Herlina Siwi, 2000) mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin, sehingga seseorang harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas sosial yang positif. Dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas dalam penampilannya terhadap orang lain. Ini berarti untuk dapat mengatur kesan

seseorang harus memiliki konsep diri terlebih dahulu, selanjutnya dapat menampilkan dirinya sesuai dengan situasi interaksi sosial sehingga terbentuk identitas sosialnya.

Motivasi individu untuk mengatur kesan akan menguat apabila berada dalam situasi yang melibatkan tujuan-tujuan penting, seperti mengharapkan persetujuan atau imbalan materi (Brigham, 1991), juga apabila individu merasa tergantung kepada orang lain yang berkuasa untuk mengatur dirinya (Leary dan Kowalski, dalam Brigham, 1991): Kondisi-kondisi seperti itu merupakan kondisi penekanan (*Pressure Condition*) bagi individu, sehingga individu cenderung akan mengatur tingkah lakunya agar memberi kesan positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

2. Perkembangan Kontrol Diri

Vasta dkk (1992) mengungkapkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi kontrol internal. Salah satu menginternalisasikan kontrol dengan melalui kondisioning klasikal. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) langkah penting dalam perkembangan bayi adalah proses belajar melalui kondisioning klasikal. Orang tua mempunyai

nilai yang tinggi karena bayi secara instingtif mengasosiasikan orang tuanya sebagai stimulus yang menyenangkan seperti makanan, kehangatan dan pengasuhan.

Menurut Kopp (dalam Berndt, 1992) bayi mempunyai kontrol terhadap perilakunya yang bersifat refleks, segera setelah dilahirkan, misalnya bayi secara refleks memejamkan mata sebagai respon terhadap cahaya yang terang.

Pada akhir tahun pertama bayi mengalami kemajuan dalam hal kontrol diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orang tuanya untuk menghentikan perilakunya. Perilaku bayi yang mulai mematuhi perintah merupakan suatu langkah maju dalam perkembangan kontrol diri. Bayi memodifikasi perilakunya sebagai respon terhadap perintah. Antara usia 18-24 bulan muncul *true self control* pada anak. Pada usia 24 bulan anak akan melakukan apa yang dilakukan oleh orang tuanya (Berndt, 1992).

Kontrol diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri (Vasta, dkk., 1992). Kontrol eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui instruksi verbal dari orang tuanya. Pada usia ini dilakukannya sendiri dengan meniru perintah yang sama untuk dirinya sendiri. Anak akan menginternalisasikan kontrol mengarahkan perilakunya dengan diam-diam melalui pikiran, tanpa banyak bicara. Oleh karena itu kontrol verbal terhadap perilaku anak yang awalnya berasal dari kekuatan eksternal menjadi berasal dari dirinya sendiri.

Setelah tiga tahun kontrol diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman (Vasta, dkk., 1992). Anak mengembangkan strategi untuk menekan godaan yang dialaminya setiap hari. Mereka harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung yang menarik untuk memperoleh hadiah lebih besar atau lebih penting belakangan (Mussen, dkk., 1994).

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu persetujuan atau ketidakpersetujuan orang tua mempunyai kekuatan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar yaitu ganjaran jangka panjang. Bahwa kontrol diri dilakukan guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera (Martin dan Pear, 1992).

Delay gratification procedur, istilah yang diberikan Berndt (1992) pada suatu prosedur yang digunakan oleh anak ketika dihadapkan pada dua perilaku yang sama-sama memberikan ganjaran. Anak belajar menunda kepuasan dengan melewatkan segera yang lebih kecil dan memutuskan untuk menunggu ganjaran yang lebih besar (Vasta, dkk., 1992).

Pada usia empat tahun kontrol diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai prediksi jangka panjang (Berndt, 1992). Anak usia empat tahun yang dapat menunda kepuasan, pada usia empat belas tahun akan lebih lancar

berbicara, lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi frustrasi dan lebih mampu menahan godaan (Mischel, dalam Berndt, 1992).

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

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Hurlock, 1973).

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif (Hurlock, 1973) oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya.

Ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa akan mampu menjadi individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat (Hurlock, 1973).

3. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam, Herlina Siwi, 2000) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

a. *Behavioral*

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

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

b. *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau

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

c. *Decisional Control*

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

Menurut Block dan Block (dalam Lazarus, 1976) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Dari uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e. Kemampuan mengambil keputusan

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

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

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu (Newman dalam Verawati, 2001).

b. Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga (Hurlock, 1973). Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Demikian ini maka, bila orangtua

menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

C. Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua

1. Persepsi

a. Pengertian persepsi

Ada beberapa pendapat yang menjelaskan tentang apakah yang dimaksud dengan persepsi itu. Beberapa pendapat tersebut menurut hemat penulis di samping berbeda di dalam penulisannya, namun mempunyai pokok pengertian yang hampir bersamaan. Berikut ini penulis sajikan beberapa pendapat para ahli yang mencoba untuk menjelaskannya, antara lain Young (1956) mengemukakan bahwa persepsi merupakan aktivitas dari mengindra, menginterpretasikan dan memberikan penilaian terhadap obyek-obyek fisik maupun obyek sosial, dan pengindraan tersebut tergantung pada stimulus yang ada di lingkungannya. Mar'at (1981) bahwa persepsi adalah suatu proses pengamatan seseorang yang berasal dari suatu kondisi secara terus-menerus yang dipengaruhi oleh arus informasi dari lingkungannya. Walgito (1991) yang menyatakan bahwa persepsi itu merupakan pengorganisasian, penginterpretasian terhadap

stimulus yang diindranya sehingga merupakan sesuatu yang berarti, dan merupakan respon yang *integrated* dalam diri individu.

Sesuai dengan teori persepsi yang dikemukakan oleh para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pembentukan persepsi tersebut sangat dipengaruhi oleh pengamatan, pengindraan terhadap proses berpikir yang dapat mewujudkan suatu kenyataan yang diinginkan oleh seseorang terhadap suatu obyek yang diamati. Dengan demikian persepsi merupakan proses transaksi penilaian terhadap suatu obyek, situasi, peristiwa orang lain berdasarkan pengalaman masa lampau, sikap, harapan dan nilai yang ada pada diri individu. Dalam penelitian ini yang menjadi obyek persepsi adalah penerapan disiplin orang tua.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi

Ahli psikologi sosial yang menganut aliran kognitif berpendapat bahwa di dunia ini terdapat 2 macam realitas, yaitu realitas obyektif dan realitas subyektif. Setiap obyek adalah sama, tetapi bila diamati oleh orang yang berbeda maka akan terjadi interpretasi yang berbeda terhadap obyek tersebut. (Ancok, dkk., 1988).

Menurut Tagiuri (dalam Harvey dan Smith, 1977) ada 3 faktor yang mempengaruhi persepsi, yaitu (1) keadaan stimulus yang diamati; (2) situasi sosial tempat pengamatan itu terjadi dan (3) karakteristik pengamatan.

Lebih jauh Walgito (1991) menjelaskan bahwa, (a) mengenai stimulus, agar dapat dipersepsi, stimulus harus cukup kuat, melampaui

ambang batas, berwujud manusia atau tidak (bila tidak berwujud manusia, ketepatan persepsi ada pada individu, (b) keadaan individu dari segi fisiologis dan psikologis, di mana dari segi fisiologis sistem syaraf harus dalam keadaan baik, sedangkan secara psikologis, pengalaman, kerangka acuan, perasaan, kemampuan berpikir dan motivasi akan berpengaruh dalam persepsi seseorang, dan terakhir (c) lingkungan atau situasi, di mana bila objeknya manusia, maka objek dengan lingkungan yang melatar belakangnya merupakan kesatuan yang sulit dipisahkan.

Demikian ini maka, dapat disimpulkan bahwa persepsi itu sangat subyektif karena disamping dipengaruhi oleh stimulus dan situasi pengamatan juga dipengaruhi oleh pengalaman, harapan, motif, kepribadian, dan keadaan fisik individu

2. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan antara masa anak dan masa dewasa. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak ke dewasa, pada masa ini individu banyak mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikis (Hurlock, 1973). Oleh karena sukar untuk menentukan kapan masa remaja ini dimulai dan kapan masa ini berhenti, pada umumnya para ahli menentukan permulaan masa remaja ini pada waktu terjadi pubertas, sedangkan berakhirnya masa tersebut ditentukan jika individu sudah menerima tanggung jawab orang dewasa, misalnya kawin atau bekerja (Cole, dalam Mulyani, 1984) bahwa masa remaja terjadi di antara umur 13 samapai 21 tahun, sedangkan

analisis mengenai semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara 12 hingga 21 tahun (Mö nks, dkk., 1992).

Remaja dalam proses perkembangannya akan mengalami perubahan dalam berbagai segi, baik fisik, psikis maupun sosial. Perkembangan fungsi psikologis pun berkembang, mulai dari kecil sampai usia lanjut, dari yang bersifat sederhana menjadi kompleks.

Pada perkembangan fisik, remaja tampak jelas pada usia antara 12 sampai 14 tahun. Remaja mengalami perkembangan yang maksimal, dan pada masa ini pula tercapai kemampuan reproduksi. Kematangan ini mengakibatkan remaja mempunyai perhatian terhadap lawan jenisnya, dan ia akan berusaha menarik lawan jenisnya tersebut.

Menurut Mö nks, dkk. (1992), pertumbuhan badan anak menjelang dan selama masa remaja ini menyebabkan tanggapan masyarakat yang berbeda pula. Mereka diharap dapat memenuhi tanggung jawab orang dewasa, tetapi berhubung ada jarak yang cukup lebar antara perkembangan fisik dengan psikisnya, maka kegagalan sering dialami oleh remaja dalam memenuhi tuntutan sosial ini menyebabkan frustrasi dan konflik-konflik batin pada remaja terutama bila tidak ada pengertian dari pihak orang dewasa.

Pada masa remaja ini juga akan terjadi perkembangan fungsi-fungsi psikologik selain perkembangan fisik. Pada masa ini terjadi peningkatan dalam menentukan pendapat, kemampuan berpikir, dan dalam kemampuan mengingat, karena adanya peningkatan. Dalam kemampuan mental ini remaja mempunyai perhatian terhadap lingkungan yang bersifat sosial dan intelektual.

Menurut Grindler (1978) remaja diharapkan sudah dapat meninggalkan cara-cara berpikir yang kongkrit dan memiliki kemampuan berpikir secara abstrak. Di samping itu remaja juga diharapkan mampu menggunakan prinsip-prinsip logika dan mampu membuat generalisasi yang bersifat konseptif.

Menurut Fuhrmann (1990) sesuai dengan pendapat Piaget, bahwa remaja diharapkan sudah siap menjalani tahap akhir perkembangan kognitifnya. Pada masa remaja ini sudah mampu mengembangkan kemampuan penalaran, penggunaan logika, dan berpikir secara abstrak. Hal ini berarti pula bahwa remaja dianggap dapat berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi, dapat menentukan sebab-akibat, dan menggunakan berbagai macam pandangan dalam mencapai cita-cita.

Dalam hubungannya dengan perkembangan emosi, beberapa ahli menyatakan bahwa perkembangan emosi remaja dalam kondisi yang labil. Kondisi perkembangan emosi pada remaja ini akan mengiringi perkembangan kemampuan mengontrol dirinya. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Hurlock, 1973).

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif (Hurlock, 1973) oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya.

Thornburg (1982) menyatakan bahwa perkembangan emosi remaja dalam keadaan tidak seimbang dengan perkembangan fisik, intelektual, dan sosialnya, sehingga perilakunya dianggap kurang dewasa. Mulyono (1986) menyatakan bahwa keadaan emosi remaja bersifat belum mapan dan hal ini membawa remaja dalam kegelisahan batin disertai perasaan tertekan, kesal, canggung, ingin marah dan mudah tersinggung.

Perkembangan sosial remaja juga meningkat. Remaja sadar akan tekanan dan perlunya hubungan sosial. Ia mulai terjun kemasyarakat, dalam arti ia lebih banyak melakukan aktivitas dengan teman sebaya, dan ikatannya dengan orang tuanya menjadi longgar. Pada masa remaja ini individu sangat memikirkan pendapat orang lain mengenai dirinya, dan berusaha untuk mendapatkan peran dalam masyarakat.

Masa remaja sebagai masa transisi ini banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan karena remaja merasa bukan kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa, sedangkan lingkungan menganggap bahwa remaja belum waktunya untuk diperlakukan sebagai orang dewasa. Di samping itu remaja merasa digelisahkan oleh perasaan-perasaan ingin menentang orang tua dan disertai perasaan takut gagal dan sebagainya. Menurut pendapat Schneiders (1960), bahwa pada umumnya remaja berada dalam kebimbangan untuk menentukan sikap yang tepat terhadap pola peraturan yang diterapkan oleh orang tua terhadap dirinya.

3. Disiplin

a. Pengertian Disiplin

Disiplin berasal dari kata latin “disciple” yang berarti mengajar atau memberi instruksi (Hurlock, 1973). Pada bagian lain Hurlock (1984) juga mengartikan disiplin sebagai cara masyarakat mengajar anak tingkah laku moral yang dihargai kelompok.

Menurut kamus *Webster* (dalam Intisari, 1999) disiplin adalah latihan untuk menumbuhkan kendali diri, karakter atau keteraturan, dan efisiensi, sedangkan Bernhardt (1964) berpendapat bahwa disiplin merupakan latihan, bukan pengkoreksian, bimbingan bukan hukuman, mengatur kondisi untuk belajar bukan hanya pembiasaan.

Penjelasan yang berbeda diberikan oleh Meier dan Wichern (dalam Elia, 1987), yang mengatakan bahwa disiplin merupakan cara menetapkan pembatasan-pembatasan sebagai suatu demonstrasi kasih sayang. Penjelasan ini cukup unik, karena menyebutkan kasih sayang sebagai menyangkut latihan untuk melakukan tingkah laku tertentu dan tidak melakukan tingkah laku lainnya.

Narramore (dalam Elia, 1987) mengemukakan pengertian disiplin, yakni stress yang sengaja diciptakan dalam hubungan orang tua-anak untuk membantu anak belajar dan tumbuh, Disiplin menempatkan anak dalam tugas latihan dan pengukuhan, serta membantu mereka mencapai proses kematangan.

Disiplin adalah merupakan pelaksanaan tata tertib keluarga yang pembentukannya dilakukan oleh orang tua dan ditujukan kepada anak-anaknya, sedangkan yang dimaksud tertib dalam pelaksanaan tata tertib menurut Djaka (dalam Pudjono, 1986) adalah

- a. Jika segala-galanya terjadi pada waktunya
- b. Jika segala-galanya pada tempatnya
- c. Jika segala-galanya menurut aturan yang tertentu.

Sementara itu Perquin (dalam Pudjono, 1986) berpendapat, bahwa hanya segala-galanya di selenggarakan dalam waktu yang sudah dipastikan, akan tetapi tiap-tiap benda dan rumah juga mempunyai tempat sendiri-sendiri. Lebih penting lagi ialah adanya aturan ketertiban menghargai di antara anggota keluarga dan menghargai orang lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah tindakan atau perbuatan yang berupa bimbingan ke arah tertib, yaitu:

- a. Disiplin dalam hubungannya dengan waktu, misalnya yang berhubungan dengan masalah: (1) belajar, (2) tidur, (3) makan, (4) bermain, (5) bepergian, (6) kegiatan sehari-hari lainnya.
- b. Disiplin yang ada hubungannya dengan tempat, misalnya yang berhubungan dengan masalah: (1) belajar, (2) makan, (3) tidur, (4) meletakkan benda-benda pada tempatnya, (5) bermain.
- c. Disiplin yang ada hubungannya dengan kesusilaan, norma-norma masyarakat dan agama, misalnya yang berhubungan dengan masalah: (1) pakaian atau cara berpakaian, (2) orang tua, saudara, teman-

temannya dan orang lain, (3) cara berbicara dan perbuatan lainnya, (4) cara makan, (5) meninggalkan rumah, (6) pekerjaan dan kebiasaan sehari-hari, dan (7) ibadah.

b. Fungsi Disiplin

Remaja sebagai tunas harapan bangsa diharapkan dapat memperlihatkan tingkah laku yang sesuai dengan keharusan dan batas-batas yang digariskan lingkungan hidupnya. Bila ia adalah seorang pelajar maka, ia diharapkan juga mematuhi perilaku yang mengarah pada batas-batas yang telah digariskan sebagai seorang pelajar. Disiplin belajar adalah aksentuasi perilaku bagi pelajar.

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (1985), bahwa disiplin berfungsi membentuk tingkah laku demikian, sehingga mengakar menjadi kebiasaan dan tidak lagi dirasa menekan atau menimbulkan ketegangan. Bila remaja telah memiliki tingkah laku demikian berarti pada dirinya telah tumbuh kontrol diri dan suasana hati yang mengarahkannya sehingga dapat membuat keputusan yang bijaksana (Hurlock, 1973).

Hurlock (1973) mengemukakan fungsi utama disiplin bagi remaja yaitu mengajar remaja menyesuaikan diri dengan harapan sosial berdasarkan alasan dapat disetujui. Dua fungsi lainnya yang merupakan fungsi tambahan, yaitu mengajarkan pada remaja bahwa perilakunya akan direspon dan mendapatkan konsekuensi tertentu oleh dunia dengan pemberian hukuman untuk perilaku yang dinilai negatif dan penghargaan (hadiah) untuk perilaku yang dinilai positif. Bahwa disiplin bagi remaja

dapat membantu kontrol diri dan petunjuk diri sehingga remaja dapat membuat keputusan yang tepat.

Disiplin dirasakan remaja sebagai kebutuhan khusus, terutama untuk membimbing perilaku yang tidak didapatkan pada pengalaman di masa kanak-kanak, yaitu perilaku dalam hubungannya dengan sesama. Disiplin diharapkan menjadi pembimbing perilaku remaja dalam menghadapi pengalaman yang baru yang tidak didapatkannya di masa yang lalu.

Dengan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi disiplin bagi remaja adalah mengajar remaja menyesuaikan diri dengan harapan sosial berdasarkan alasan yang dapat disetujui, membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan arahan diri, sehingga remaja dapat mengambil keputusan dengan tepat dan mengajarkan pada remaja bahwa perilaku akan direspon oleh dunia dengan pemberian hukuman untuk perilaku yang dinilai negatif dan penghargaan untuk perilaku yang dinilai positif

4. Penerapan Disiplin Orangtua

Orangtua menggunakan disiplin untuk mengontrol perilaku remaja. Ada tiga metode penerapan disiplin dari orangtua kepada remaja, yaitu *authoritarian* (otoriter), *democratic* dan *permissive* (Hurlock, 1973)

Disiplin *authoritarian* (otoriter). Disiplin ini selalu berarti mengendalikan melalui kekuatan eksternal dalam bentuk hukuman terutama hukuman badan. Disiplin otoriter mempunyai ciri-ciri; (a) orangtua menentukan apa yang perlu diperbuat oleh anak, tanpa memberikan penjelasan tentang alasannya, (b) apabila

anak melanggar ketentuan yang telah digariskan anak tidak diberi kesempatan untuk memberikan alasan atau penjelasan sebelum hukuman diterima anak, (c) pada umumnya hukuman berujud hukuman badan (*corporal*) dan (d) orangtua tidak atau jarang memberikan hadiah baik yang berwujud kata-kata ataupun bentuk lain apabila anak berbuat sesuai dengan harapan orangtua (Hurlock, 1973)

Disiplin demokratis. Metode demokratis menekankan penggunaan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif dari disiplin dari pada aspek hukumannya. Disiplin ini mempunyai ciri-ciri; (a) apabila anak harus melakukan sesuatu aktivitas, orangtua memberikan penjelasan alasan perlunya hal tersebut dilaksanakan, (b) anak diberi kesempatan untuk memberikan alasan mengapa ketentuan itu dilanggar, sebelum menerima hukuman, (c) hukuman diberikan berkaitan dengan perbuatannya dan berat ringannya hukuman tergantung kepada pelanggarannya, dan (d) hadiah atau pujian diberikan oleh orang tua untuk perilaku yang diharapkan (Hurlock, 1973)

Disiplin *permissive*. Disiplin permisif sebetulnya berarti sedikit disiplin atau tidak berdisiplin. Biasanya disiplin permisif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Lebih lanjut (Hurlock, 1973) berpendapat bahwa disiplin permisif mempunyai ciri-ciri; (a) tidak ada aturan yang diberikan oleh orang tua, anak diperkenankan berbuat sesuai dengan apa yang dipikirkan anak (b) tidak ada hukuman, karena tidak ada ketentuan atau peraturan yang dilanggar (c) ada anggapan bahwa anak akan

belajar dari akibat tindakannya yang sudah, dan (d) tidak ada hadiah karena *social approval* akan menjadi hadiah yang memuaskan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada tiga metode penerapan disiplin yang dipakai orang tua pada remaja, yaitu otoriter, demokratis dan *permissive*.

5. Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua

Persepsi remaja terhadap disiplin orangtua juga dapat di bagi menjadi tiga, yaitu *authoritarian* (otoriter), demokratis dan *permissive* (serba boleh).

Pada penelitian ini penerapan disiplin yang kemudian dijadikan aitemnya berdasarkan tiga macam penerapan disiplin, yaitu disiplin otoriter, di mana pengawasan dilakukan secara kaku dan ketat, disiplin demokratis, serta penerapan satunya merupakan disiplin yang dilaksanakan secara *permissive* di mana, dilaksanakan secara longgar, artinya remaja dibiarkan menurut caranya sendiri tanpa pengarahan dan nasehat sedikitpun dari orang tuanya.

Disiplin yang otoriter, perkembangan moral didominasi orang tua, remaja hampir tidak pernah diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya sehubungan dengan perilaku yang diinginkan oleh orangtua (Hurlock, 1973). Remaja tidak menyukai penerapan disiplin otoriter ini, karena mereka merasa bukan anak kecil lagi yang setiap kali harus didekte. Kebebasan yang sangat didambakan remaja tidak dapat diperoleh dari disiplin ini.

Disiplin otoriter menyebabkan anak mempunyai sifat yang submisif, anak tidak mempunyai inisiatif karena takut berbuat kesalahan, dan anak menjadi seorang yang penurut.

Walaupun disiplin otoriter berpengaruh buruk pada perilaku anak, ada bukti-bukti bahwa dalam bentuk yang kurang keras, disiplin otoriter menunjang sosialisasi anak. Ini dapat terjadi karena anak yang dikendalikan orangtua atau guru dengan keras, belajar bersikap dengan cara yang disetujui sosial.

Adapun disiplin demokratis, lebih menggunakan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif daripada aspek hukumannya. Hukuman biasanya tak pernah keras dan tidak berbentuk hukuman badan. Hukuman hanya digunakan bila terdapat bukti bahwa anak-anak secara sadar melolok melakukan apa yang diharapkan mereka. Bila perilaku anak memenuhi standar yang diharapkan, orangtua yang demokratis akan menghargainya dengan pujian atau pernyataan persetujuan yang lain.

Pada intinya disiplin demokratis ini, bertujuan mengajar anak mengembangkan kendali atas perilaku mereka sendiri sehingga mereka akan melakukan apa yang benar, meskipun tidak ada penjaga yang mengancam mereka dengan hukuman bila mereka melakukan sesuatu yang tidak dibenarkan. Pengendalian internal atas perilaku ini adalah hasil usaha mendidik anak untuk berperilaku menurut cara yang benar dengan memberi mereka penghargaan.

Disiplin yang *permissive*, bila dilihat sekilas amat menyenangkan karena memberi kebebasan yang seluas-luasnya pada remaja, namun akibat dari disiplin yang *permissive* ini menjadikan remaja mengekspresikan keinginannya tanpa mempertimbangkan efek perilakunya. Disiplin ini banyak diinginkan oleh remaja, namun bagaimanapun mereka masih dalam masa transisi antara masa anak-anak

dan dewasa, sehingga bimbingan dari orang tua sangat dibutuhkan bagi mereka, bukan sebaliknya tanpa adanya nasehat.

Menurut Walgito (1991) disiplin permisif (serba boleh), karena tidak ada kontrol dari orangtua, anak dapat berbuat sekehendak hatinya, maka anak kurang respek kepada orangtua, kurang menghargai apa yang telah diperbuat orangtua untuknya, karena tidak adanya pengarahan atau informasi dari orangtua maka, anak tidak mengerti mana yang sebaiknya dikerjakan dan mana yang sebaliknya ditinggalkan. Anak kurang mempunyai tanggungjawab, dan dalam masyarakat anak sering berbuat hal-hal yang sebenarnya tidak dapat dibenarkan karena dalam keluarga tidak ada ketentuan bagi anak, maka anak berbuat sekehendak hatinya, prilakunya sering melanggar peraturan yang telah ditentukan masyarakat.

Kebutuhan remaja dalam hubungannya dengan disiplin sehubungan masa transisi yaitu dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa ini juga membawa konsekuensi adanya perubahan disiplin secara alamiah, yaitu dari bentuk pengawasan yang kaku ke bentuk bimbingan. Hal ini tidak bisa dilakukan dengan paksa, tetapi harus dilakukan dengan sabar dan berangsur-angsur yaitu dari bentuk pengawasan ke bentuk bimbingan dan pengarahan. Hal ini nampaknya sulit bagi sebagian besar orang tua untuk melakukannya. Orangtua pada umumnya cenderung mencoba mempertahankan pengawasan yang kaku dan teliti lebih lama lagi, atau mereka menyerahkan persoalan ini sepenuhnya kepada remaja dan membiarkannya sehingga remaja itu berjalan menurut caranya sendiri tanpa pengarahan maupun nasehat. Hal ini memang merupakan kenyataan bahwa banyak orangtua mendapat kesulitan dalam merubah peranan mereka dari

seorang penguasa menjadi sahabat bagi anak-anaknya (Benhardt, 1964), yang selanjutnya ia mengatakan bahwa untuk membantu remaja dalam menghadapi persoalan-persoalannya diperlukan sikap orangtua yang bijaksana, artinya sikap yang terlalu mengontrol dari orangtua tidak lagi diperlukan tetapi perlu diingat sebenarnya remaja masih membutuhkan bantuan, petunjuk-petunjuk dan kadang-kadang perlindungan, hanya saja jangan sekali-kali remaja diperlakukan seperti anak kecil.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi cara mendisiplin

Menurut Hurlock (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi cara mendisiplin adalah:

1. Kesamaan dengan disiplin yang digunakan orangtua. Bila orangtua dan guru merasa bahwa orangtua mereka berhasil mendidik mereka dengan baik, mereka menggunakan tehnik yang serupa dalam mendidik anak asuhan mereka; bila mereka merasa tehnik yang digunakan orangtua mereka salah, biasanya mereka beralih ke tehnik yang berlawanan.
2. Penyesuaian dengan cara yang disetujui kelompok. Semua orangtua dan guru, tetapi mereka yang muda dan tidak berpengalaman, lebih dipengaruhi oleh apa yang kelompok mereka dianggap cara sebagai “terbaik” daripada oleh pendirian mereka sendiri mengenai apa yang terbaik.
3. Usia orangtua atau guru. Orangtua dan guru yang muda cenderung lebih demokratis dan permisif dibandingkan dengan mereka yang lebih tua. Mereka cenderung mengurangi kendali tatkala anak menjelang masa remaja.

4. Pendidikan untuk menjadi orangtua atau guru. Orangtua yang telah mendapat kursus dalam mengasuh anak dan lebih mengerti anak dan kebutuhannya lebih menggunakan tehnik demokratis dibandingkan orangtua yang tidak mendapat pelatihan demikian.
5. Jenis kelamin. Wanita pada umumnya lebih mengerti anak dan kebutuhannya dibandingkan pria, dan mereka cenderung kurang otoriter. Hal ini berlaku untuk orangtua dan guru maupun untuk para pengasuh lainnya.
6. Status sosioekonomi. Orangtua dan guru kelas menengah dan rendah cenderung lebih keras, memaksa dan kurang toleran dibandingkan mereka yang dari kelas atas, tetapi mereka lebih konsisten. Semakin berpendidikan, semakin mereka menyukai disiplin demokratis.
7. Konsep mengenai peran orang dewasa. Orangtua yang mempertahankan konsep tradisional mengenai peran orangtua, cenderung lebih otoriter dibandingkan orangtua yang telah menganut konsep yang lebih modern. Orang tua atau guru yang yakin bahwa harus ada tata cara yang kaku dalam rumah atau kelas lebih banyak menggunakan disiplin otoriter dibandingkan orangtua atau guru yang mempunyai konsep demokratis.
8. Jenis kelamin anak. Orangtua pada umumnya lebih keras terhadap anak perempuan daripada terhadap anak laki-lakinya.
9. Usia anak. Disiplin otoriter jauh lebih umum digunakan untuk anak kecil daripada untuk mereka yang lebih besar. Adapun tehnik yang disukai, kebanyakan orangtua merasa bahwa anak kecil tidak dapat mengerti

penjelasan, sehingga mereka memusatkan perhatian mereka pada pengendalian otoriter.

10. Situasi. Ketakutan dan kecemasan biasanya tidak diganjar hukuman. Sedangkan sikap menantang, negativisme, dan agresi kemungkinan lebih mendorong pengendalian yang otoriter.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi cara mendisiplin adalah kesamaan dengan disiplin yang digunakan orangtua, penyesuaian dengan cara yang disetujui kelompok, usia orangtua atau guru, pendidikan untuk menjadi orangtua atau guru, jenis kelamin, status sosioekonomi, konsep mengenai peran orang dewasa, jenis kelamin anak, usia anak dan situasi.

D. Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Sebagai seorang pelajar, yang bertugas untuk belajar, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan

meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya.

Kontrol Diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang pelajar yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu. Dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu, yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia pelajar adalah belajar, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi akademik.

E. Hubungan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik

Menurut Lindgren (1966) pendekatan kognitif menyatakan bahwa perilaku siswa ditentukan oleh persepsi dan pemahaman mereka terhadap situasi yang dikaitkan dengan tujuan. Perilaku individu dapat diprediksi apabila diketahui bagaimana individu mempersepsikan situasi dan apa yang diharapkan, bahwa perilaku siswa ditentukan oleh persepsi mengenai diri mereka dan lingkungan sekitarnya, demikian ini maka, apa yang dilakukan merupakan cerminan dari lingkungan sekitarnya

Demikian itu maka, persepsi dapat mempengaruhi perilaku; persepsi merupakan salah satu prediktor perilaku individu. Lebih lanjut Hurlock (1973) juga menambahkan bahwa persepsi individu dapat memotivasi perilakunya lebih lanjut. Obyek persepsi yang dinilai tidak menyenangkan, maka perilakunya negatif, individu yang mempersepsikan suatu obyek secara positif akan mengkondisikan individu secara psikologis sebagai motivasi bagi individu untuk berperilaku positif, jadi apabila siswa mempersepsikan disiplin orangtua dengan positif, kondisi psikologis ini memotivasi perilaku belajarnya.

Fungsi disiplin yang diterapkan orangtua adalah mengajarkan remaja menyesuaikan diri dengan harapan sosial berdasarkan alasan yang dapat disetujui, membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan arahan diri, sehingga remaja dapat mengambil keputusan dengan tepat dan mengajarkan pada remaja bahwa perilaku akan direspon oleh dunia dengan pemberian hukuman untuk perilaku yang dinilai negatif dan penghargaan untuk perilaku yang dinilai positif.

Tehnik penerapan disiplin orangtua berupa yaitu disiplin otoriter, di mana pengawasan dilakukan secara kaku dan ketat, disiplin demokratis, serta penerapan satunya merupakan disiplin yang dilaksanakan secara *permissive* di mana, dilaksanakan secara longgar, artinya remaja dibiarkan menurut caranya sendiri tanpa pengarahan dan nasehat sedikitpun dari orang tuanya.

Disiplin yang otoriter, perkembangan moral didominasi orang tua, remaja hampir tidak pernah diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya sehubungan dengan perilaku yang diinginkan oleh orangtua. Remaja tidak menyukai penerapan disiplin otoriter ini, karena mereka merasa bukan anak kecil lagi yang setiap kali harus didekte. Kebebasan yang sangat didambakan remaja tidak dapat diperoleh dari disiplin ini. Disiplin otoriter menyebabkan anak mempunyai sifat yang submisif, anak tidak mempunyai inisiatif karena takut berbuat kesalahan, dan anak menjadi seorang yang penurut.

Walaupun disiplin otoriter berpengaruh buruk pada perilaku anak, ada bukti-bukti bahwa dalam bentuk yang kurang keras, disiplin otoriter menunjang sosialisasi anak. Ini dapat terjadi karena anak yang dikendalikan orangtua atau guru dengan keras, belajar bersikap dengan cara yang disetujui sosial, demikian pula pada masalah belajar, anak akan lebih bersikap untuk menepati belajarnya, tidak menunda-nunda dalam pengumpulan tugas maupun hadir untuk pergi ke sekolah.

Adapun disiplin demokratis, lebih menggunakan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif daripada aspek hukumannya.

Hukuman biasanya tak pernah keras dan tidak berbentuk hukuman badan. Hukuman hanya digunakan bila terdapat bukti bahwa anak-anak secara sadar melolak melakukan apa yang diharapkan mereka. Bila perilaku anak memenuhi standar yang diharapkan, orangtua yang demokratis akan menghargainya dengan pujian atau pernyataan persetujuan yang lain.

Disiplin demokratis ini, bertujuan mengajar anak mengembangkan kendali atas perilaku mereka sendiri sehingga mereka akan melakukan apa yang benar, meskipun tidak ada penjaga yang mengancam mereka dengan hukuman bila mereka melakukan sesuatu yang tidak dibenarkan. Pengendalian internal atas perilaku ini adalah hasil usaha mendidik anak untuk berperilaku menurut cara yang benar dengan memberi mereka penghargaan. Remaja akan merasa bahwa eksistensinya diakui jika remaja mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar. Bahwa remaja menyesuaikan dengan standar sosial yang ada, dengan adanya penerimaan atas keinginan, ide-ide, pemikiran dan pendapat-pendapat mereka.

Pada remaja di mana orangtua menunjukkan disiplin demokratis akan membuat remaja merasa diterima eksistensinya. Perasaan tanggungjawabpun muncul pada diri remaja, mereka menjadi percaya diri, mampu melakukan sesuatu sesuai dengan dirinya dan standar social di sekitarnya, sehingga ketika remaja dihadapkan pada tugas-tugas sekolahnya remaja tersebut akan mengerjakan tugas tersebut dengan penuh tanggungjawab dan rasa percaya diri yang tinggi, sehingga kecenderungan remaja untuk melakukan prokrastinasi akademik rendah.

Disiplin yang *permissive*, bila dilihat sekilas amat menyenangkan karena memberi kebebasan yang seluas-luasnya pada remaja, namun akibat dari disiplin

yang *permissive* ini menjadikan remaja mengekspresikan keinginannya tanpa mempertimbangkan efek perilakunya. Disiplin ini banyak diinginkan oleh remaja, namun bagaimanapun mereka masih dalam masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, sehingga bimbingan dari orang tua sangat dibutuhkan bagi mereka, bukan sebaliknya tanpa adanya nasehat.

Disiplin permisif (serba boleh), karena tidak ada kontrol dari orangtua, anak dapat berbuat sekehendak hatinya, maka anak kurang respek kepada orangtua, kurang menghargai apa yang telah diperbuat orangtua untuknya, karena tidak adanya pengarahan atau informasi dari orangtua maka, anak tidak mengerti mana yang sebaiknya dikerjakan dan mana yang sebaliknya ditinggalkan. Anak kurang mempunyai tanggungjawab, dan dalam masyarakat anak sering berbuat hal-hal yang sebenarnya tidak dapat dibenarkan karena dalam keluarga tidak ada ketentuan bagi anak, maka anak berbuat sekehendak hatinya, prilakunya sering melanggar peraturan yang telah ditentukan masyarakat.

Remaja tidak pernah mendapat tuntutan, kontrol maupun perhatian dari orangtua yang menunjukkan penerapan disiplin permisif yang tinggi, akan menjadi remaja yang merasa tak berharga dan tidak diperhatikan. Perasaan-perasaan pada remaja yang diakibatkan penerapan disiplin permisif tersebut, menyebabkan remaja merasa bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan yang memadai untuk melakukan sesuatu sesuai yang diinginkan masyarakat di sekitarnya, sehingga remaja ini akan berbuat sesuka hatinya ketika dihadapkan pada berbagai tugas dari sekolahnya, misalnya dengan melakukan prokrastinasi terhadap akademiknya.

Bahwa pada remaja dengan penerapan disiplin permisif orangtua tersebut bisa menjadikan remaja rendah tanggung jawabnya. Mereka tidak mengikuti standar sosial. Akibatnya, ketika dihadapkan pada tugas-tugas sekolah, tanggungjawab mereka juga rendah, sehingga remaja akan melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

F. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.
2. Ada hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin otoriter orang tua dengan prokrastinasi akademik.
3. Ada hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin demokratis orangtua dengan prokrastinasi akademik.
4. Ada hubungan positif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin permisif orangtua dengan prokrastinasi akademik.