

DISIPLIN PERSPEKTIF DOLET UNARADJAN: SOLUSI ALTERNATIF DALAM MENGUBAH MINDSET DAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

Jihan Ramadhan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
jihanramadhan89@gmail.com

Maghfiroh

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
ayah.pira@gmail.com

Abstract: *This article examines the discipline offered by Dolet Unaradjan as a solution in improving the academic procrastination mindset and behavior. Where the mindset always leads to the individual's mindset that will produce a behavior in their daily life, the wrong mindset will give birth to the wrong behavior, and vice versa. Mindset often encourages individual human beings to behave according to the desired mindset. One of them is the academic procrastination behavior in individuals, this habit often occurs in every human being. Many studies and studies have discussed this behavior, in which almost every individual human being has this behavior, including us personally who often do the habit of procrastinating a job. This behavior is a symptom that exists in every human individual that starts from the wrong mindset, resulting in the academic procrastination behavior. This article uses library research, which is an effort to use library research to obtain data from library documents such as books, books, magazines, and other documents. Thus, the authors hope that the discipline of Dolet Unaradjan will give a good contribution in solving existing problems. The contribution that the authors have found by conducting a study of this article is that discipline is able to have a strong influence in improving and changing the individual's mindset which ultimately results in a good behavior and attitude, so that academic procrastination behavior can disappear by itself. Which of course is accompanied by personal maturity, be it intellectual, spiritual, and emotional maturity.*

Keywords: *Discipline, Mindset, Academic Practice*

Abstrak: Artikel ini mengkaji mengenai disiplin yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan sebagai solusi dalam memperbaiki mindset dan perilaku prokrastinasi akademik. Sejatinya indset selalu mengarah pada pola pikir individu yang akan menghasilkan sebuah perilaku dalam kehidupannya sehari-hari, mindset yang salah akan melahirkan perilaku yang salah pula, begitupun sebaliknya. Mindset kerap kali mendorong individu manusia untuk berperilaku sesuai pola pikir yang diinginkan. Salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik pada individu, kebiasaan ini sering kali terjadi pada setiap diri manusia. Banyak kajian dan penelitian yang membahas mengenai perilaku tersebut, yang mana hampir setiap individu manusia memiliki perilaku tersebut, tak terkecuali kita pribadi yang sering kali melakukan kebiasaan menunda-nunda sebuah pekerjaan. Perilaku tersebut merupakan gejala yang ada pada setiap individu manusia yang bermula dari pola pikir yang salah, sehingga mengakibatkan adanya perilaku prokrastinasi akademik tersebut. Artikel ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan yaitu upaya menggunakan kajian pustaka dalam mendapatkan data dari dokumen kepustakaan seperti buku, majalah, dan

dokumen lainnya. Dengan demikian, penulis mengharapkan bahwa disiplin dari Dolet Unaradjan memberikan kontribusi yang baik dalam penyelesaian permasalahan yang ada. Adapun kontribusi yang telah penulis temukan dengan melakukan kajian terhadap artikel ini adalah bahwa disiplin mampu memberikan pengaruh kuat dalam memperbaiki dan mengubah mindset individu yang pada akhirnya menghasilkan sebuah perilaku dan sikap yang baik, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat menghilang dengan sendirinya. Yang tentunya dibarengi dengan kematangan pribadi, baik itu kematangan intelektual, spiritual, maupun emosional.

Kata Kunci: *Disiplin, Mindset, Prosraktinasi Akademik*

A. PENDAHULUAN

Perilaku dan sikap merupakan corak kemajuan sebuah peradaban. Kemajuan peradaban akan selalu diiringi dengan sikap dan tingkah laku manusia di dalamnya, tidak terkecuali anak maupun orang tua. Sikap maupun perilaku selalu diajarkan dan ditamkan sejak ia masih berada dalam lingkungan keluarga, bahkan dalam lingkungan masyarakat pun perilaku dan sikap selalu dikembangkan melalui tradisi dan budaya masing-masing. Maka tidak heran bahwa sikap dan perilaku menjadi bagian penting dalam mengubah manusia menuju peradaban yang lebih baik. Budaya yang semakin berkembang tentu memiliki standar berperilaku dan beretika dalam bermasyarakat. Kemampuan untuk memiliki standar perilaku dan etika tersebut akan berdampak pada psikis manusia dalam melakukan kewajibannya sebagai masyarakat. Majid Irsan Alkilani menyatakan bahwa salah satu kemunduran Islam adalah lemahnya pendidikan yang ada, yang bermuara pada dua aspek penting yaitu intelektual dan psikologis manusia. Sehingga dua aspek tersebut sangat mempengaruhi bagaimana berlangsungnya kehidupan manusia dalam berbudaya dan bermasyarakat. Perilaku dan sikap yang ada dalam diri manusia kemudian akan sangat dipengaruhi oleh mindset dan pola pikir, serta kebiasaan sehari-hari. Pola pikir atau mindset dapat memicu terlaksananya pekerjaan atau kegiatan dan juga dapat menghambat terlaksananya suatu kegiatan. Yang mana mindset akan membentuk sebuah pola dalam bersikap dan bertindak. Jika mindset dan pola pikirnya buruk, maka perilaku dan sikapnya pun akan buruk, begitupun sebaliknya.¹

Disamping itu bahwa kebiasaan pun dapat memberikan sikap dan perilaku pada anak, dimana kebiasaan merupakan sebuah tindakan yang terjadi secara berulang-

¹ Siti Makmudah, *Revolusi Mental Dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik Dari Segi Perspektif Islam*, *EDUCATO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol 2, No 1, April 2016, hal, 88-89.

ulang yang dilakukan secara otomatis dan spontan yang biasanya terjadi pada masa anak-anak dan akan menjadi sebuah kebiasaan pada masa selanjutnya.² Perilaku yang tersebut biasanya dikenal sebagai perilaku prokrastinasi. Baik prokrastinasi akademik maupun prokrastinasi lainnya yang berkenaan dengan kebiasaan buruk pada anak. Kebiasaan akan sering menjadikan anak sebagai manusia yang baik, jika apa yang ia lakukan sesuai dengan kemampuan dan bakatnya. Begitupun sebaliknya. Semuanya bermuara dan berpusat pada mindset anak, seberapa baik anak dalam menggunakan mindsetnya akan berpengaruh pada psikis anak dan berkelanjutan menuju tindakan yang dilakukan. Terlebih dalam ranah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau yang biasa dikenal sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi pada hakikatnya merupakan sebuah perilaku dalam menunda-nunda sebuah pekerjaan di bidang pendidikan, baik itu berkenaan dengan mengerjakan tugas, mengajar, belajar, dan lain sebagainya. Pada kenyataannya, mindset buruk dan perilaku prokrastinasi masih terjadi dalam setiap individu manusia, tidak hanya pada anak-anak saja melainkan juga pada anak remaja bahkan sampai pada orang-orang tingkat dewasa yang masih memiliki pola pikir atau mindset yang buruk dan juga perilaku prokrastinasi akademik. Milgram, Mey Tal & Levinson mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi : penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.³

Banyak sekali peneliti-peneliti terdahulu yang membahas mengenai hal ini, diantaranya yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum yang mengatakan bahwa

² Arimbi Guptasari, Herniyati, Leliana Sandra Devi Ade Putri, Prevelansi Kebiasaan Buruk Sebagai Etiologi Maloklusi Klas I Angel Pada Pasien Klinik Ortodonsia RSGM Universitas Jember Tahun 2015-2016, *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol 6, No 2, Mei 2018, hal, 366.

³ Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. Procrastination, Generalized Or Spesific, In *College Student And Their Parents. Jurnal Personality And Individual Differences*, 25, 1998, hal 297-316.

46% yang memiliki perilaku prokrastinasi, sementara yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus mencapai 95% kasus mengenai perilaku prokrastinasi, dan hampir mencapai 70% anak dan mahasiswa yang masih melakukan prokrastinasi dalam setiap mengerjakan pekerjaan yang berkaitan dengan dunia akademik.⁴ Selanjutnya kasus yang lain, yang dilakukan oleh Dosi Juliawanti pada tahun 2014 bahwa hasil yang ditemukan terkait perilaku prokrastinasi bahwa siswa lebih cenderung memiliki perilaku prokrastinasi akademik mencapai 60% yang termasuk kategori tinggi, dan mencapai 20% yang masuk dalam kategori sedang, dan 20% mencapai kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa kebiasaan perilaku menunda-nunda sebuah pekerjaan merupakan kebiasaan buruk yang senantiasa dilakukan oleh siswa. Sebagian besar adalah menunda belajar, menunda mengerjakan tugas, dan menunda kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan. Sehingga dampaknya pada siswa, di mana ia mengerjakan suatu pekerjaan di akhir waktu, atau yang biasa dikenal sebagai *deadline*.⁵

Selain itu, banyak lagi kasus yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada anak, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan masalah pada anak. Dimana sekitar 25% sampai 75% dari anak yang melaporkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan permasalahan dari sebuah lingkup kegiatan akademis anak. Dan juga peneliti lain mengatakan bahwa kasus dalam perilaku ini mencapai 80% sampai 95% yang mengalami atau memiliki kebiasaan menunda-nunda sebuah pekerjaan, yang menyebabkan masalah dalam mengerjakan pekerjaan tugas akademik atau dengan pekerjaan-pekerjaan lainnya.⁶ Dari kasus-kasus tersebut menjelaskan bahwa hampir setiap anak memiliki kebiasaan atau perilaku buruk yang biasa diistilahkan sebagai perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda-nunda sebuah pekerjaan, baik pekerjaan akademik maupun pekerjaan lainnya, yang akhirnya menjadi *habit* bagi

⁴ A. Said Hasan Basri, Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas, *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol 14, No 2, Desember 2017, hal 56.

⁵ Saiful Indra, A. Muri Yusuf, Jamaris Jamna, Efektivitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Edukasi*, Vol 1, No 2, July 2015, hal 178.

⁶ Muhammad Ilyas dan Suyardi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, *Jurnal An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam*, Vol 41, No 1, Juni 2017, hal 74

anak di masa yang akan datang. Hal tersebut menjadi sebuah perilaku buruk bagi anak dalam masa perkembangannya. Oleh karenanya perlu adanya cara dalam mengubah mindset dan perilaku prokrastinasi akademik pada anak. Dimana cara tersebut merupakan sebuah solusi dalam kebiasaan dan perilaku yang telah ada pada anak, yang tentunya dilakukan secara bertahap dan terbiasa. Karena dengan terbiasa, anak akan mengalami perubahan secara optimal dengan kesadaran dari dirinya sendiri. Salah satunya adalah dengan melalui kedisiplinan.

Kedisiplinan memberikan solusi terbaik dalam mengatasi berbagai macam persoalan yang ada, baik persoalan akademis maupun persoalan personal anak. Hakikatnya kedisiplinan merupakan satu dari delapan belas karakter yang ditawarkan oleh pemerintah dalam menanamkan karakter pada anak. Sejatinya bahwa kedisiplinan sangat berkaitan dengan pengaturan diri, sebagaimana dikutip oleh Schunk dalam jurnal karya Aulia Rachman dan Murniati Agustian yang menjelaskan bahwa pengaturan diri selalu mengacu pada proses yang digunakan anak secara sistematis untuk senantiasa memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam mencapai sebuah tujuan yang ingin dicapai. Pada dasarnya ia akan terlihat pada anak dengan bagaimana ia dapat mengontrol dirinya dalam melakukan sebuah tindakan atau pekerjaan.⁷ Dolet Unaradjan mengatakan bahwa kedisiplinan merupakan bagian penting dalam mengembangkan kepribadian anak melalui disiplin pada dirinya sendiri dengan selalu mengontrol dirinya dengan baik. Berbicara mengenai disiplin diri, ia merupakan upaya sadar dan bertanggungjawab dari setiap manusia dalam mengatur, mengendalikan dan mengontrol tingkah laku serta sikap hidupnya agar seluruh kehidupannya tidak merugikan orang lain dan dirinya sendiri.⁸ Secara garis besar bahwa disiplin diri merupakan manifestasi dari kematangan diri pada anak.⁹ Oleh karenanya tidak heran bahwa disiplin diri atau kedisiplinan menjadi bagian dari kematangan pribadi pada anak dan akan selalu dilatih dan dikembangkan sesuai dengan tahap perkembangan yang ada.

⁷ Aulia Rachman dan Murniati Agustian, Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melalui Pengelolaan Kelas di SDN 23 Pagi Palmerah Jakarta, *Jurnal Perkotaan*, Vol 8, No 2, Desember 2018, hal 76.

⁸ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin*, (Jakarta; PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003), hal 4.

⁹ *Ibid*, hal 4.

Pada penulisan artikel kali ini, penulis ingin membahas dan mengkaji pada pola kedisiplinan yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan dalam upaya mengubah mindset dan perilaku prokrastinasi akademik pada anak. Pembahasan tidak terlepas dari pola dan konsep kedisiplinan yang ada, yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan sebagai solusi dalam pemecahan sebuah permasalahan yang ada. Hakikatnya permasalahan mengenai mindset dan perilaku prokrastinasi tidak terlepas dari bagaimana anak mengatur dan mengontrol dirinya untuk selalu bersikap disiplin terhadap pekerjaannya dengan tidak menunda-nundanya. Sehingga dengan demikian bahwa sejatinya kedisiplinan mampu mengubah semua permasalahan yang ada, terutama permasalahan mengenai mindset dan perilaku prokrastinasi akademik pada anak.

B. BIOGRAFI SINGKAT DOLET UNARADJAN

Dolet Unaradjan dilahirkan di Atawolo, Lembata, Flores Timur pada tanggal 21 Februari 1954. Pada tahun 1974, ia tamat Sekolah Menengah Atas (SMA) Seminari San Sominggo Hokeng Flores. Kemudian pada tahun 1983, ia memperoleh gelar sarjana pertamanya dengan Sarjana Manajemen Umum di Fakultas Ilmu Pengetahuan Masyarakat (sekarang Fakultas Ilmu Administrasi) Unika Atma Jaya, Jakarta. Kemudian pada tahun 1992, ia memperoleh gelar Magister pada Ilmu Administrasi Niagara di Fakultas Pascasarjana Universitas Indonesia, Jakarta. Selanjutnya ia mulai bekerja di Fakultas Ilmu Administrasi Unika Atma Jaya pada tahun 1980-1983 sebagai asisten dosen. Dan pada tahun 1991-1993 dan 1996-2000, ia menjadi pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Administrasi Unika Atma Jaya. Kemudian pada tahun 2000-2004, ia menjadi pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Administrasi Unika Atma Jaya.

Ia pernah menulis di media massa, yaitu di majalah Widya, majalah Atma Nan Jaya, Warta Atma Jawa, harian umum Suara Pembaharuan, harian umum Suara Karya. Kemudian ini pun menulis beberapa karya buku, diantaranya buku dengan judul Motivasi Kerja Pegawai Suatu Kajian Teoritis, dengan penerbit ARIADNE pada tahun 1992, buku dengan judul Pengantar Metode Penelitian Ilmu Sosial, dengan penerbit PT Grasindo, Jakarta, pada tahun 2000, buku dengan judul Manajemen Disiplin, dengan penerbit yang sama PT Grasindo, Jakarta, pada tahun 2003, dan

masih banyak lagi karya-karyanya. Seiring berjalannya waktu, ia ahli dalam bidang Manajemen Sumber Daya Manusia dan Kepemimpinan.¹⁰

C. TEORI DISIPLIN DOLET UNARADJAN

Perkembangan kemampuan dan skill pada anak senantiasa berjalan seiring berkembangnya pola pikir dan kematangan diri. Pada dasarnya pola pikir akan melahirkan sebuah perilaku dan tindakan, baik itu perilaku baik maupun sebaliknya. Hal tersebut dapat dilihat dari pola pikir dan cara berfikir dari anak. Disamping itu, pola pikir akan memberikan stimulan yang baik dengan pengontrolan diri dan pengendalian diri yang baik, yang biasa disebut sebagai disiplin diri. Dimana pengendalian diri merupakan salah satu konsep yang paling diperdebatkan dalam bidang psikologi, yang mana disiplin diri tidak berguna bagi anak jika anak tidak punya pengendalian diri yang tepat. Dengan kata lain bahwa disiplin diri selalu berkaitan dengan pengendalian diri.¹¹ Dolet Unaradjan dalam bukunya yang berjudul Manajemen Disiplin menyatakan bahwa perkembangan sumber daya manusia akan selalu berkembang dengan dua hal, yaitu disiplin diri dan kematangan pribadi. Yang mana keduanya saling berkaitan dan berhubungan dalam menentukan jati diri manusia. Sebagai contoh bahwa disiplin merupakan hasil produk dari pembinaan dan pendidikan, sementara jika diistilahkan sebagai kematangan pribadi, disiplin diri merupakan buah dari upaya banyak aspek yang mana ia terlahir dari hasil usaha orang tua dan pribadi yang bersangkutan, yang kemudian didukung oleh teman sebaya, guru, masyarakat, dan lingkungan.¹²

Kata 'disiplin' berasal dari kata latin, yaitu *discipulus* yang berartikan siswa atau murid, yang seiring berkembangnya zaman arti tersebut mengalami perubahan menjadi metode pengajaran, ketaatan, perlakuan, yang cocok bagi perkembangan anak. Sementara kata 'diri' mengandung arti *self* atau seseorang. Dalam konteks psikologi, bahwa kata 'diri' berartikan "sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya, suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan

¹⁰ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 90.

¹¹ Shawn Norman, *Self Discipline: Rising Firm and Strong: Have Motivation Advantage to Bypass Your Tipping Point by Brute Grind Instinct and Measure Your Willpower and Focus on What Matters for Happiness*, (Shawn Norman, 2018), hal 100.

¹² Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 5.

pengesuaian diri".¹³ Secara terminologi, bahwa disiplin diri merupakan latihan watak dan batin agar segala perbuatan seseorang sesuai dengan peraturan yang ada. Yang erat sekali hubungannya dengan pembinaan, pendidikan, dan perkembangan pribadi manusia. Jadi secara konsep bahwa disiplin diri merupakan tingkah laku manusia yang terkontrol, terkendali, dan teratur yang berpijak pada kesadaran dan maksud luhur dari pribadi yang bersangkutan agar keberadaannya selalu membahagiakan dirinya dan orang lain.¹⁴

Dolet Unaradjan mengatakan dalam bukunya bahwa konsep disiplin yang positif serupa dengan konseling dan pendidikan yang menekankan perkembangan di dalam diri manusia, seperti disiplin diri dan kontrol diri yang mengarah pada motivasi dari dalam diri. Sementara konsep disiplin yang negatif selalu mengarah pada ketidakmatangan individu, sedangkan yang positif selalu mengarah pada kematangan individu.¹⁵ Maka tidak heran bahwa kedisiplinan dalam diri sangat berkaitan erat pada kematangan diri dari setiap individu yang ada. Ada tiga aspek yang sangat berkaitan bagi pembentukan disiplin diri menurut Dolet Unaradjan, yaitu *pertama*, dipenuhi oleh tindakan disiplin. Dengan maksud bahwa melalui tindakan disiplin, anak akan senantiasa belajar untuk berperilaku sesuai dengan aturan-aturan yang ada dan diterima oleh masyarakat. Dimana bertindak disiplin akan membantu seseorang dalam penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Dikatakan bahwa tindakan disiplin merupakan hal penting bagi keberhasilan dalam pencapaian penyesuaian diri, terhadap sekitarnya, yang akhirnya akan mendorong diri dalam melakukan dan mengerjakan apa yang dibutuhkan. *Kedua*, kondisi tertentu yang berhubungan dengan disiplin diri. Disiplin diri akan senantiasa terlatih dengan melalui kondisi-kondisi tertentu, dimana kondisi tersebut merupakan kebutuhan akan sikap disiplin yang ada dalam diri individu, diantaranya adalah kegiatan atau aktivitas harian yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan waktu yang ada. Selanjutnya kondisi tersebut akan memberikan penguatan bagi kedisiplinan yang ada dalam diri individu.¹⁶

¹³ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 8-9.

¹⁴ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 10.

¹⁵ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 11.

¹⁶ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 14.

Ketiga, hal-hal pokok dalam penanaman disiplin diri. Penanaman disiplin diri tidak terlepas dari hal-hal yang sangat berkaitan dalam pembentukan kedisiplinan menurut Dolet Ujaradjan. Ada empat pokok yang membantu dalam penanaman dan pembentukan sikap disiplin diri, yaitu 1) aturan-aturan atau rules, dimana aturan memberikan nilai yang baik dalam membantu anak untuk menanamkan dan membentuk kedisiplinan yang ada di dalam dirinya. 2) hukuman, dengan adanya hukuman, anak akan lebih mematuhi apa yang berlaku terhadap dirinya, dimana hukuman bersifat membatasi akan perilaku yang tidak diinginkan oleh masyarakat dan juga sebagai pembangkit motivasi untuk menghindari perilaku yang ditolak masyarakat. 3) imbalan, dimana ia merupakan suatu penghargaan untuk hasil baik yang telah dicapai, yang biasanya bersifat materi maupun bersifat pujian, imbalan atau senyuman. Dimana imbalan akan diberikan setelah ia melakukan perilaku dan tingkah laku baik sesuai dengan ketentuan yang ada, sehingga ia mengetahui bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku dan tingkah laku yang baik. 4) konsistensi, dalam hal ini, konsistensi merupakan bagian terpenting dalam pembinaan dan penanaman disiplin diri. Dimana ia merupakan derajat kesesuaian dan stabilitas dalam mengerjakan sesuatu.¹⁷ Dalam hal ini, kedisiplinan selalu dikaitkan dalam upaya memperbaiki kualitas manusia dalam menjalankan kehidupannya yang tentunya terpaut dengan aturan dan norma yang berlaku, agar ia mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan tidak menyimpang dari batasan-batasan yang ada.

Disiplin yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan merupakan disiplin yang selalu berkaitan dengan pembinaan dan pendidikan untuk mencapai sebuah tujuan yaitu disiplin diri. Disiplin diri mampu memberikan manusia untuk berfikir dan bertindak baik sesuai dengan norma dan aturan yang ada, yang akhirnya manusia akan mampu mengontrol dan mengatur dirinya untuk menjadi lebih baik dengan penyesuaian diri dan pembiasaan untuk melakukan kegiatan dan aktifitas secara baik dan tentunya konsisten.¹⁸ Hakikatnya disiplin diri mampu memungkinkan manusia untuk mencapai sebuah keberhasilan yang ia inginkan dengan bagaimana ia mampu memperlakukan dirinya semaksimal mungkin. Secara tidak langsung bahwa banyak

¹⁷ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 15-16.

¹⁸ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 13-16.

manusia yang mencapai sebuah tingkat keberhasilan dengan adanya disiplin diri, yang mana ia mampu mendorong manusia untuk berdisiplin diri sesuai dengan bakat, potensi, lingkungan, dan hobi yang dimiliki individu pada umumnya. Sebagai contoh bahwa seorang remaja tentunya akan menekuni bidang yang ia sukai, sehingga ia akan mampu mengontrol dirinya dan kehidupannya agar ia mampu berhasil dalam apa yang ia sukai. Begitupun dalam dunia pendidikan, setidaknya penggunaan disiplin diri mampu memberikan dorongan motivasi bagi keberhasilan setiap anak didik.¹⁹

Pembinaan dan pendidikan sangat berkaitan dengan munculnya disiplin diri dalam setiap individu, oleh karenanya manusia perlu pembinaan dan pendidikan yang baik untuk menciptakan disiplin diri bagi dirinya. Adapun pembinaan dan pendidikan mengenai disiplin diri tidak akan terlepas dari tempat dan pembina disiplin, maka Dolet Unaradjan membagi ada tiga tempat dan pembina dalam menciptakan disiplin diri yang baik, diantaranya adalah; *pertama*, keluarga. Keluarga merupakan landasan dasar bagi terciptanya pendidikan dan pembinaan dalam pembentukan disiplin diri pada anak. Yang mana ia akan tumbuh dan berkembang dengan bermula pada pendidikan dalam keluarga, yang erat kaitannya dengan membentuk sikap disiplin diri pada setiap individu. Dalam hal ini yang paling dominan dalam membentuk disiplin diri adalah orang tua, karena ia lebih sering untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak-anaknya. Maka tidak heran bahwa keberhasilan seorang anak dapat dilihat dari bagaimana orang tua memberikan pendidikan pada anaknya.²⁰ Dalam islam bahwa pendidikan pertama adalah pendidikan orang tua. Dimana seorang bapak dan ibu harus mampu memberikan pendidikan yang baik pada anak, sehingga anak mampu untuk mendisiplinkan dirinya dengan baik.

Kedua, sekolah. Selanjutnya bahwa pendidikan dan pembinaan dapat dilakukan secara lebih luas, tidak hanya dalam satu lingkup keluarga saja, melainkan lebih meluas dan berkembang. Sementara pembinaan disiplin diri di sekolah lebih luas cakupannya, dimana seorang anak bukan hanya mendapatkan pembinaan dari guru

¹⁹ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 17-18.

²⁰ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 21-22.

atau pendidik yang ada, melainkan segala macam aspek yang ada di dalam lingkungan sekolah memberikan wawasan dan pengalaman secara langsung dalam mengembangkan diri dan mengatur dirinya. Sehingga dengan menjalankan tugas dan kegiatan yang merupakan tanggungjawabnya secara sadar, ia akan mampu mendidik dan membina dirinya untuk mencapai disiplin diri. *Ketiga*, masyarakat. Pembinaan dan pendidikan mengenai disiplin diri lebih luas lagi cakupannya, dimana tidak hanya keluarga dan sekolahnya saja, tetapi juga masyarakat merupakan pendidik bagi berlangsungnya disiplin diri setiap individu. Dalam hal ini, kaitannya adalah seorang tokoh agama, tokoh masyarakat, tokoh adat, dan lain sebagainya. Pada hakikatnya bahwa masyarakat tidak akan terlepas dari kebudayaan yang ada, maka tidak heran bahwa setiap masyarakat memiliki budaya yang berbeda-beda. Hal inilah yang memberikan pembinaan untuk individu manusia dalam mendisiplinkan dirinya, dimana ia harus mampu mentaati segala aturan dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Dengan demikian secara tidak langsung ia akan memberikan pengalaman dalam upaya pembentukan disiplin diri bagi setiap individu tentunya dengan penyesuaian diri, dimana penyesuaian diri terhadap tingkah laku yang cocok dengan norma-norma yang ada merupakan ukuran disipliner.²¹

Disamping itu dalam artikel ilmiah dijelaskan bahwa Dolet Unaradjan menyebutkan terbentuknya disiplin diri yang kaitannya sebagai tingkah laku yang berpola dan teratur akan senantiasa dipengaruhi oleh dua faktor, adapun faktor tersebut adalah; *pertama*, Faktor-faktor eksternal, yang berartikan bahwa dalam hal ini adalah segenap unsur-unsur yang berasal dari luar pribadi seseorang yang dibina dan dibentuk, faktor tersebut adalah;

- a. Keadaan keluarga. Hakikatnya keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam pembinaan individu dan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam pembinaan dan pembentukan. Dimana keluarga akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan pribadi manusia di masa yang akan datang. Oleh karenanya keluarga dapat menjadi faktor pendukung dan penghambat dalam pembinaan dan pembentukan disiplin diri.

²¹ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 22-23.

- b. Keadaan lingkungan sekolah. Sejatinnya bahwa pembinaan dan pendidikan mengenai disiplin diri ditentukan oleh keadaan sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Dimana keadaan lingkungan sekolah yang baik akan melahirkan individu manusia yang berdisiplin baik. Keadaan sekolah dalam hal ini adalah ada atau tidak adanya sarana-prasarana yang diperlukan dalam terselenggaranya pendidikan sebagai fasilitas dalam upaya pembinaan dan pembentukan disiplin diri.
- c. Keadaan lingkungan masyarakat. Pada dasarnya bahwa masyarakat merupakan bagian dalam terjalannya kedisiplinan dan perilaku yang ada bagi individu selain keluarga dan sekolah. Dimana masyarakat pun ikut menentukan suatu keberhasilan dalam pembinaan dan pembentukan disiplin diri. Oleh karenanya, kondisi dan keadaan masyarakat dapat menjadi penghambat atau pendukung dalam terbentuknya kualitas hidup seseorang yang berkaitannya dengan disiplin diri.²²

Kedua, Faktor-faktor internal, yaitu unsur-unsur yang pendukung atau penghambat yang berasal dari dalam diri individu. Dalam hal ini, faktor internal dibagi menjadi dua yang dapat mempengaruhi disiplin diri pada individu manusia. Adapun faktor tersebut adalah;

- a. Keadaan fisik. Pribadi manusia yang sehat secara fisik dan biologis akan dapat melaksanakan tugas-tugasnya dengan sebaik mungkin. Dengan penuh kekuatan ia mampu mengatur waktu untuk mengikuti dan melakukan berbagai macam kegiatan dan aktifitas yang ada secara seimbang dan lancar. Maka dalam hal ini, bahwa kesadaran pribadi seseorang tidak akan terganggu dengan hal apapun sehingga ia mampu mentaati aturan-aturan yang ada dengan rasa penuh tanggung jawab.
- b. Keadaan psikis. Keadaan psikologis seseorang sangat berkaitan dengan keadaan fisiknya, dimana batin dan psikisnya sangat berperan penting dalam terjalannya kegiatan yang ada. Oleh karenanya hanya orang yang normal secara psikis dan mental lah yang dapat menghayati aturan yang ada dalam keluarga

²² Risma, Waode Suarni, dan Alber Tigor Arifyanto, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa, *Jurnal BENING*, Vol 4, No 1, Januari 2020, hal 90-91.

dan masyarakat, sehingga ia mampu melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggungjawabnya.²³

Semua aspek dan faktor tersebut saling berkaitan dan berhubungan dalam pembentukan disiplin diri pada individu manusia, yang mana hubungannya dapat dilihat dengan erat bahwa secara hakikat orang yang sehat secara fisik dan psikis akan dapat belajar dengan baik, dengan tentunya penggunaan pengendalian emosi yang ada di dalam dirinya. Disiplin diri tidak akan terlepas dari kematangan pribadi, dimana kematangan pribadi merupakan suatu totalitas yang dicirikan oleh ketekunan, kesungguhan, dan tanggung jawab dalam menghadapi kehidupan yang ada. Dalam psikologi, kedewasaan dapat diartikan sebagai suatu tanggungjawab terhadap diri sendiri, sementara sikap tanggungjawab dapat diartikan sebagai memahami arti norma sulila dan nilai etis serta dapat berusaha hidup sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku. Dolet Unaradjan mengatakan bahwa disiplin diri merupakan suatu tanda dari kematangan pribadi.²⁴

Hakikatnya bahwa orang dengan kematangan pribadi yang baik secara intelek akan selalu berfikir sebelum mereka bertindak. Dimana hampir semuanya, segala macam tindakan didasarkan pada pemikiran yang matang, sehingga tidak terjadinya kesalahpahaman atau bahkan kegagalan. Contohnya bahwa kalau ia sedang dalam keadaan marah, maka ia tidak akan melampiaskan kemarahan tersebut dengan perkelahian atau sebagainya, melainkan ia akan berusaha untuk mengekang diri sambil mempertimbangkan akibat-akibat dari apa yang akan dia perbuat. Kemampuan mengekang diri tersebut merupakan tanda bahwa pribadi manusia tersebut sudah matang, baik secara intelektual maupun secara emosional, sehingga ia lebih bisa mengatur dan mengontrol dirinya dengan penanaman disiplin diri yang telah ada. Selain itu, bahwa kematangan intelektual pun dapat dilihat dari keteraturan seseorang dalam menambah ilmu dan pengetahuannya. Dimana disiplin diri terbukti dalam ketekunan seseorang dalam belajar dan mengerjakan pekerjaan tanpa adanya paksaan. Sebagai contoh orang yang sudah matang religiusnya, ia akan melaksanakan ibadah secara sadar pada waktu dan tempat yang tepat tanpa adanya paksaan dari

²³ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 31-32.

²⁴ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 82.

faktor ekstern. Selain itu, etika berpakaian, berperilaku baik, berkata baik, sopan santun, dan makan pada waktu dan tempatnya merupakan bukti bahwa pribadi tersebut tahu akan disiplin diri.²⁵

Kaitan erat antara disiplin diri dan kematangan pribadi merupakan satu kenyataan. Faktor-faktor dan aspek-aspek yang terlibat dalam pembinaan dan pembentukan pribadi untuk menuju kepada kematangan, akan senantiasa dipengaruhi oleh disiplin diri. Adanya orang tua, keluarga, sekolah, dan masyarakat merupakan wadah dalam terbentuknya pendidikan disiplin diri. Oleh karenanya, keberhasilan atau kegagalan dalam terbentuknya disiplin diri yang berkaitan erat pada kematangan pribadi individu, tergantung dari ada tidaknya peran keempat faktor tersebut.²⁶

D. DISIPLIN DIRI DALAM MENGUBAH MINDSET

Tidak sedikit orang membicarakan mengenai mindset, banyak dari kalangan pendidik, pengusaha, konlomerat, pejabat, dan lain sebagainya yang membicarakan mengenai mindset atau pola pikir, namun tidak banyak orang yang mengerti makna mindset itu sendiri. Hakikatnya bahwa mindset merupakan kepercayaan, atau sekumpulan kepercayaan, atau cara berfikir yang akan mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang, yang pada akhirnya akan menentukan tingkat keberhasilan seorang individu.²⁷ Mulyadi mengatakan bahwa mindset merupakan sikap mental seseorang yang dibentuk melalui pendidikan, pengalaman dan prasangka.²⁸ Setidaknya menunjukkan bahwa mindset akan mempengaruhi dan menghasilkan perilaku dan sikap seseorang, jika mindsetnya baik maka baik pula sikap dan perilakunya, begitupun sebaliknya.

Manusia sejatinya makhluk yang senantiasa tumbuh dan berkembang, menurut filosofi *transformational thinking* terdiri dari tiga sistem, yaitu sistem perilaku, sistem berfikir, dan sistem kepercayaan.²⁹ Ketiga sistem tersebut memberikan nilai pada manusia bahwa ia merupakan manusia yang selalu berperilaku, selalu berfikir dan

²⁵ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 83.

²⁶ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 83.

²⁷ Aldi W. Gunawan, *The Secret Of Mindset*, (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), hal 14.

²⁸ Mulyadi, *Sistem Perencanaan dan Pengendalian Menejemen*, (Jakarta; Salemba Empat, 2007), hal 71.

²⁹ Aldi W. Gunawan, *The Secret Of Mindset...*, hal 15.

selalu memiliki kepercayaan yang ada di dalam dirinya. Saat seseorang berinteraksi dengan sesamanya, maka yang akan terlihat adalah perilakunya, begitupun dengan pola pikir seseorang. Ia akan mempengaruhi perilaku yang ada di dalam dirinya. Mindset yang baik akan senantiasa melahirkan sikap dan tingkah laku yang baik, begitupun sebaliknya. Hal yang sama, ketika seseorang menggunakan cara berfikir secara langsung, maka pendidik akan mengatakan bahwa 'berfikir' itulah yang digunakan oleh filsafat, yaitu berfikir dan berlogika. Hal tersebut tidak benar, bahwa hakikatnya filsafat tidak mengajarkan manusia cara berfikir secara praktis walau kadang filsafat mengajarkan cara berlogika. Hal inilah yang merupakan bagian kecil dalam berfikir di kehidupan sehari-hari, yang mana persepsi lebih penting dari pada logika.³⁰

Dalam perkembangannya mindset terbagi menjadi dua macam yang dikemukakan oleh Dweck, bahwa mindset dibagi menjadi dua bagian, yaitu *pertama* mindset tetap (*fixed mindset*), dimana ia merupakan kepercayaan, keserdasan, dan kebiasaan merupakan bawaan dari lahir dan bersifat turun menurun. Yang berarti bahwa pola berfikir seseorang tidak mampu dikembangkan. Dan yang kedua adalah mindset berkembang (*growth mindset*), dimana ia merupakan kepercayaan, kebiasaan, dan kecerdasan, yang mana hal tersebut dapat berkembang dan berubah melalui tindakan dan pengalaman yang ada.³¹ Dalam hal ini Dweck memberikan contoh bahwa berjalannya *fixed mindset* dan *growth mindset* jelas berbeda, kita ambil contoh bahwa seseorang mendapatkan nilai C+ pada mata pelajaran yang ada. Orang yang bermindset fixed, ia akan berfikir bahwa itu merupakan sebuah kegagalan dan menganggap bahwa ia adalah manusia bodoh, dengan berfikir seperti itu akan memberikan sikap dan emosional yang buruk terhadap dirinya sehingga mengakibatkan terjadinya perilaku yang menyimpang. Sementara orang yang bermindset growth, ia akan berfikir bahwa nilai atau kelas C+ merupakan ujian terhadap dirinya, bukan beranggapan sebuah kegagalan. Sehingga ia akan berfikiran

³⁰ Edward De Bono, *How To Have A Beautiful Mind*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, Cetakan ke-5, 2020), hal 119.

³¹ Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, (United States of Amerika: Random House Publishing Group, 2006), hal 6-7.

bagaimana meningkatkan atau membangkitkan sebuah kegagalan tersebut.³² Dengan demikian bahwa salah satu upaya dalam mengubah mindset tersebut adalah dengan upaya mendisiplinkan diri melalui kontrol diri, pengaturan diri, penyesuaian diri, dan pengembangan diri pada setiap individu manusia.

Disiplin diri yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan adalah tanda dari kematangan pribadi manusia. Dimana disiplin tercipta karena kedewasaan seseorang dalam berkata dan bertindak sebagaimana mestinya sesuai dengan aturan dan norma yang ada. Pertumbuhan dan perkembangan yang ada didalam diri manusia selalu akan berkembang, dimana hal tersebut dapat dilihat dari perilaku dan tingkah laku yang ada, yang mana tingkah laku tersebut sangat berkaitan dengan manusia sebagai makhluk individual, sosial, dan insan yang bertuhan. Pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada setiap individu manusia didasari oleh potensi-potensi internal dan kondisi eksternal yang mempengaruhinya, dimana potensi internal tersebut merupakan unsur-unsur bawaan yang ada didalam diri manusia sementara kondisi eksternal merupakan keadaan lingkungan disekitar. Kedua komponen tersebut tentunya merupakan perpaduan dalam mengubah mindset seseorang, dimana potensi yang ada senantiasa dikembangkan dan dilatih dengan sebaik mungkin dan dilengkapi dengan kondisi lingkungan yang memadai. Hal tersebut mampu mengubah mindset seseorang menjadi lebih baik, dengan melalui disiplin diri yang berhubungan dengan kematangan pribadi individu manusia.³³

Pada akhirnya bahwa disiplin diri mampu mengubah mindset seseorang melalui pola pikir, kematangan, kedewasaan, dan konsep diri dalam bentuk perilaku dan tingkah laku yang baik. Bahwa kematangan yang dimaksud oleh Dolet Unaradjan adalah kematangan secara fisik, intelektual, emosional, sosial, dan religius, dimana semua kematangan tersebut memberikan dorongan kuat dalam mengatur dan mengontrol dirinya menjadi pribadi yang lebih baik, sehingga mindset dan pola pikir yang terbentuk memberikan perilaku dan tingkah laku yang baik dalam mengubah cara berfikir yang lebih baik. Contohnya bahwa seseorang yang matang secara emosionalnya akan menyatakan suasana hati dan batinnya dalam waktu dan tempat

³² Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success...*, hal 7-8.

³³ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 78.

yang tepat, dimana ia akan sedih, kagum, senang, dan gembira karena ketertarikan akan kondisi dan situasi yang ada, yang dampaknya memberikan pola pikir yang lebih meluas dan terarah. Sehingga ia akan menghindari tindakan-tindakan yang berlebihan terhadap hal-hal yang berada diluar pengendaliannya.³⁴

E. DISIPLIN DIRI DALAM MENGUBAH PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

Sejatinya bahwa prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang mengandung arti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya, sementara prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu pekerjaan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan dalam ranah akademik.³⁵ Kecenderungan untuk menunda-nunda suatu pekerjaan mengakibatkan pengaruh yang buruk bagi perkembangan mental anak, dimana ia akan terus melakukan kecenderungan tersebut yang mengakibatkan pada kebiasaan anak sehingga menciptakan sebuah perilaku menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik. Hal inilah yang biasanya banyak terjadi pada kalangan anak-anak bahkan sampai pada kalangan remaja dan dewasa, yang akhirnya menjadi sikap mental yang tidak baik dalam kehidupannya.

Perilaku prokrastinasi akademik akan terjadi jika dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada, diantaranya adalah seperti yang dikatakan oleh Rizki, ia mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik senantiasa dipengaruhi oleh tiga macam aspek, yaitu; *pertama*, karakteristik suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelajar atau mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan. Persepsi terhadap suatu tugas yang diberikan memberikan pola pikir dan mindset pada anak, jika karakteristik tugas tersebut membosankan maka pada umumnya memberikan anak untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan, begitupun sebaliknya. *Kedua*, faktor kepribadian individu. Pada dasarnya kepribadian setiap individu manusi berbeda seiring berkembangnya intelegensi dan emosionalnya, individu yang memiliki kepercayaan dan pola pikir yang rendah, ia akan lebih cenderung untuk melakukan penunda-nundaan dalam mengerjakan tugas. Karena ia lebih memilih mengerjakan suatu pekerjaan yang ia senangi dari pada mengerjakan

³⁴ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 53.

³⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal 149.

pekerjaan yang tidak ia senangi. *Ketiga*, pengeruh faktor situasional, kondisi suatu lingkungan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penunda-nundaan dalam pekerjaannya. Maka tidak heran bahwa faktor lingkungan dan pergaulan seseorang memberikan pengaruh bagi perilaku, sikap, dan mental seseorang.³⁶

Semua faktor tersebut memberikan arti bahwa pengaruh dalam melakukan prokrastinasi akademik selalu dipengaruhi oleh persepsi dan kepribadian anak serta kondisi dan situasi lingkungan yang baik. Dimana persepsi dan kepribadian yang baik, tentunya tidak akan melakukan prokratinasi akademik. Karena ia mengetahui mana yang merupakan kewajiban dan mana yang merupakan bukan kewajiban, hal tersebut dapat dilihat dari pola pikir dan mindset seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan bentuk dari disiplin diri. Dalam Islam sendiri, perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilarang oleh Allah SWT, karena dalam firman-Nya bahwa Allah SWT senantiasa menuntut kepada hambanya untuk selalu memanfaatkan waktu dengan semaksimal mungkin melalui perbuatan dan pekerjaan yang positif bukan malah menunda-nunda suatu pekerjaan atau tugas akademik. Sehingga yang seharusnya tugas bisa dikerjakan sekarang, melainkan ditunda-tunda hanya untuk melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat. Seperti halnya bermain game, menonton film, atau lain sebagainya, yang mengakibatkan terbengkalainya tugas-tugas atau pekerjaan yang ada.³⁷

Salah satu cara dan solusi untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik tersebut dengan menggunakan konsep disiplin diri yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan, dimana disiplin diri akan mampu mengubah perilaku prokrastinasi akademik dengan pembiasaan dan penyesuaian diri untuk melakukan pekerjaan yang lebih diprioritaskan, sehingga dengan demikian dapat mengubah perilaku tersebut seiring berjalannya disiplin diri pada setiap individu. Dalam bukunya, Dolet Unaradjan menyatakan bahwa dalam membentuk disiplin diri yang baik, diperlukan cara yang sesuai untuk membentuk disiplin diri pada setiap individu, diantaranya

³⁶ Nafeesa, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah, *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, Vol 4, No, 1, 2018, hal 59.

³⁷ Warsiyah, Perilaku Menyontek Mahasiswa Muslim, *Jurnal Wahana Akademika*, Vol 2, No 2, Oktober 2015, hal 35.

adalah; *pertama*, bahwa disiplin diri sangat berhubungan dengan kesadaran diri. Individu yang melakukan disiplin terhadap dirinya, didasari oleh kesadaran yang ada di dalam dirinya untuk melakukan perubahan terhadap diri dan kehidupannya. Dimana ia tidak mau terjerumus dalam satu lubang, namun dengan kesadaran diri ia berusaha untuk memperbaiki dirinya dengan mendisiplinkan dirinya menuju pribadi yang lebih baik, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat menghilang dari kebiasannya. Kesadaran diri akan terlihat pada anak, khususnya dalam reaksinya terhadap lingkungan di sekitarnya. Maka tidak heran bahwa kesadaran diri sangat berhubungan dengan disiplin diri, karena kesadaran akan dirinya, individu mampu mendisiplinkan dirinya dengan baik.³⁸

Kedua, disiplin diri berhubungan erat dengan motivasi. Dalam hal ini, motivasi akan memberikan dukungan yang besar bagi terbentuknya disiplin diri pada setiap individu. Dimana dengan motivasi yang kuat, ia akan memberikan dorongan yang besar untuk mengatur dan mengendalikan dirinya sebaik mungkin, dengan demikian prakasa dan kerativitas pada individu akan bertumbuh secara tidak langsung. Dan dalam pemberian tugas atau pekerjaan kepada siswa atau mahasiswa, seorang pendidik semestinya memberikan tugas dengan adanya penjelasan mengenai manfaat dari tugas tersebut. Sehingga memberikan efek baik pada siswa untuk bersemangat dalam mengerjakan tugas, yang akhirnya tidak akan terjadi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa maupun mahasiswa. Dalam buku karya Dolet Unaradjan, Henry Clay Lindgren mengatakan bahwa setiap jenis tugas memiliki disiplin dan disiplin yang dibebankan pada tugas didasarkan pada motivasi positif.³⁹

Agar pembinaan disiplin berjalan efektif yang akan menghasilkan disiplin diri, maka perlu kombinasi mengenai teknik yang bersifat fisik-material. Yang mana kombinasi tersebut dilakukan dengan menghilangkan akibat-akibat negatif yang muncul jika ternik tersebut dikombinasi dengan baik. Maka dengan demikian, bahwa disiplin diri yang merupakan buah dari pembinaan yang efektif akan muncul pada individu manusia dalam bentuk perilaku dan tingkah laku serta akan muncul dalam bentuk kemauan individu untuk tumbuh dan berkembang dengan baik melalui

³⁸ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 24.

³⁹ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 24-25.

disiplin diri.⁴⁰ Kemudian yang *ketiga*, keteladanan dan kepribadian dari orang tua, pendidik, tokoh, dan lain sebagainya dalam upaya pembinaan disiplin diri. Keteladanan dan kepribadian yang dimaksud adalah upaya konsistensi seorang pendidikan dalam perkataan dan perbuatan, sehingga memberikan dampak yang baik bagi pembentukan disiplin diri pada setiap individu manusia. Orang akan merasa lebih yakin apabila dikatakan sungguh-sungguh tampak dalam perbuatan, dengan artian bahwa antara kata dan perbuatan memberikan keyakinan terhadap individu sehingga ia mampu mendisiplinkan dirinya dengan baik. Dengan demikian, bahwa perilaku prokrastinasi akademik akan teratasi dengan baik apabila individu memiliki kepribadian dan keteladanan yang baik.⁴¹

Dan yang *keempat*, perpaduan antara pendidikan di rumah, sekolah, dan masyarakat. Dalam hal ini, disiplin diri dilakukan dengan menggabungkan pendidikan yang ada agar hasil dari disiplin diri itu berjalan dengan baik. Dimana antara ketiga pendidikan tersebut diharapkan mampu memberikan pengertian dan dukungan bagi individu dalam melakukan kegiatan yang diinginkan, yaitu guru perlu menghormati nilai-nilai baik yang diterima anak di dalam keluarga, kemudian orang tua mampu menghargai kegiatan dan aktifitas anak di sekolah, dan masyarakat setidaknya mampu menciptakan kondisi dan situasi yang baik dalam peningkatan nilai-nilai yang telah diterima oleh setiap individu. Dengan kondisi tersebut diperlukan untuk mencegah disiplin yang semu dan menghindari konflik batin yang ada dalam diri individu, sehingga anak dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya memberikan keyakinan pada diri individu bahwa yang dilakukannya merupakan kebaikan dan berguna sehingga ia akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih unggul.⁴²

Semua cara tersebut dilakukan dalam upaya penguatan disiplin diri untuk mengubah mindset dan juga perilaku prokrastinasi akademik. Karena pada dasarnya bahwa mindset atau pola pikir akan melahirkan perilaku dan tingkah laku yang baik bagi individu, sementara perilaku prokrastinasi akademik diciptakan dari mindset dan pola pikir yang tidak baik dan tidak terarah sehingga menciptakan perilaku

⁴⁰ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 25-26.

⁴¹ Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 27.

⁴² Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin...*, hal 27.

tersebut. Oleh karenanya, perlu satu cara untuk memperbaiki dan mengubah permasalahan tersebut menjadi satu solusi yang mampu digunakan bagi setiap individu manusia. Yaitu dengan kedisiplinan terhadap dirinya yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan, dikatakan bahwa adanya disiplin diri yang baik mampu mengubah mindset dan pola pikir sehingga menciptakan perilaku dan perbuatan baik dalam dirinya, kehidupannya, dan lingkungannya.

F. KESIMPULAN

Dari artikel yang dibuat dan dikaji oleh penulis, penulis menemukan sebuah jawaban dan kesimpulan bahwa pada dasarnya sikap dan perilaku kebiasaan menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang biasa dikenal sebagai perilaku prokrastinasi akademik bermula dari mindset dan pola pikir individu yang lemah dan tidak terarah, sehingga mengakibatkan terjadinya kebiasaan menunda-nunda sebuah pekerjaan. Oleh karenanya, salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mendisiplinkan diri melalui berbagai kegiatan dan aktivitas yang ada, sehingga membuat mindset dan pola pikir yang baik dan terarah yang pada akhirnya menghasilkan perilaku dan sikap yang baik pula. Dengan disiplin yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan memberikan gambaran bahwa pembentukan disiplin diri pada setiap individu manusia perlu dibarengi dengan adanya kontrol diri, penyesuaian diri, dan pembiasaan, yang sangat erat kaitannya pada kematangan pribadi manusia, baik itu kematangan intelektual, spiritual, maupun emosional. Ditambah lagi bahwa Dolet Unaradjan menjelaskan mengenai kematangan pribadi yang sangat erat kaitannya dengan disiplin diri, dimana orang yang berusaha untuk mendisiplinkan dirinya mau tidak mau ia pun harus memiliki kematangan pribadi yang ada di dalam dirinya, dengan demikian bahwa individu secara intelektual akan senantiasa berfikir sebelum mereka bertindak.

Hal tersebut memberikan penjelasan bahwa secara tidak langsung individu yang berdisiplin terhadap dirinya, akan mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang diluar jangkauannya. Dengan temuan tersebut, penulis bisa menyimpulkan bahwa disiplin yang ditawarkan oleh Dolet Unaradjan adalah disiplin diri yang merupakan solusi dalam mengubah mindset atau pola pikir individu sehingga menghasilkan suatu sikap dan perilaku yang baik, dan juga dapat mengubah perilaku

prokrastinasi akademik pada setiap individu dengan mindset dan pola pikir yang baik dan terarah, yang dibarengi dengan kematangan pribadi setiap individu manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldi W. Gunawan, *The Secret Of Mindset*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Arimbi Guptasari, Herniyati, Leliana Sandra Devi Ade Putri, "Prevelansi Kebiasaan Buruk Sebagai Etiologi Maloklusi Klas I Angel Pada Pasien Klinik Ortodonsia RSGM Universitas Jember Tahun 2015-2016", *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol 6, No 2, Mei 2018.
- A. Said Hasan Basri, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas", *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol 14, No 2, Desember 2017.
- Aulia Rachman dan Murniati Agustian, "Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melalui Pengelolaan Kelas di SDN 23 Pagi Palmerah Jakarta", *Jurnal Perkotaan*, Vol 8, No 2, Desember 2018.
- Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, United States of Amerika: Random House Publishing Group, 2006.
- Dolet Unaradjan, *Manajemen Disiplin*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003.
- Edward De Bono, *How To Have A Beautiful Mind*, Jakarta: Elex Media Komputindo, Cetakan ke-5, 2020.
- Muhammad Ilyas dan Suyardi, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta", *Jurnal An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam*, Vol 41, No 1, Juni 2017.
- Mulyadi, *Sistem Perencanaan dan Pengendalian Menejemen*, Jakarta: Salemba Empat, 2007.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Nafeesa, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah", *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, Vol 4, No 1, 2018.
- Risma, Waode Suarni, dan Alber Tigor Arifyanto, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa", *Jurnal BENING*, Vol 4, No 1, Januari 2020.
- Saiful Indra, A. Muri Yusuf, Jamaris Jamna, "Efektivitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik", *Jurnal Edukasi*, Vol 1, No 2, July 2015.

Shawn Norman, "Self Discipline: Rising Firm and Strong: Have Motivation Advantage to Bypass Your Tipping Point by Brute Grind Instinct and Measure Your Willpower and Focus on What Matters for Happiness", Shawn Norman, 2018.

Siti Makhmudah, "Revolusi Mental Dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik Dari Segi Perspektif Islam", *EDUCATO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol 2, No 1, April 2016.

Warsiyah, "Perilaku Menyontek Mahasiswa Muslim", *Jurnal Wahana Akademika*, Vol 2, No 2, Oktober 2015.