BAB II

KAJIAN TEORI

A. Self regulation

1. Pengertian *Self Regulation*

Regulasi diri merupakan suatu proses penting yang ada pada setiap individu dalam melakukan semua aktivitas kehidupannya. Regulasi diri mengatur hampir seluruh perilaku manusia yang memiliki tujuan tertentu. Regulasi diri adalah sebuah proses kognitif yang terjadi yang melibatkan proses observasi diri, penilaian diri, dan respon terhadap diri.¹

Yang mana regulasi ini dilakukan sebagai proses untuk dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka, menentukan target mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka serta memberi penghargaan sebagai apresiasi atas pencapaian yang mereka dapatkan.²

Dalam bahasa Inggris, regulasi diri disebut dengan self regulation. Self yang berarti diri, dan regulation berarti terkelola. Oleh karenanya, regulasi sering dinamakan sebagai pengelolaan diri. Dimana individu akan mengelola dirinya dengan selalu mengaktifasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, self regulation memerlukan adanya

¹ INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Tahun 2018, Vol. 3(2), hal 65

² Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern Edisi Ketiga* (Surabaya: Erlangga, 2008), h. 248

pengaturan, pengolahan, pengendalian diri, kemampuan serta sebuah usaha dari individu agar dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Regulasi diri merupakan sebuah istilah yang dikenalkan oleh Bandura. Menurut teori Bandura sebagaimana yang dikutip oleh Lysa dan Subandi, regulasi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengatur tingkah laku, yang mana nantinya tingkah laku tersebut menjadi suatu strategi yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan sebagai bukti adanya peningkatan yang lebih baik. Strategi tersebut yaitu berupa strategi reaktif dan strategi proaktif. Yang mana strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, sementara strategi proaktif digunakan untuk menentukan tujuan baru yang lebih baik setelah tujuan sebelumnya sudah tercapai. Dimana nantinya, individu akan termotivasi serta membimbing tingkah lakunya melalui strategi proaktif untuk menciptakan sebuah ketidakeimbangan agar individu dapat memobilisasi kemampuan serta usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.³

Baumister dan Heatherton menjelaskan bahwa regulasi diri tidak hanya sekedar sebuah kemunculan respon, akan tetapi berfokus pada bagaimana individu tersebut berupaya untuk mencegah dirinya agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal yang memberikan sebuah hasil.⁴

³ Dwi Riskiyani 2018, skripsi Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Self Regulation Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 29 Semarang

⁴ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. Self-Regulation, *Ego Depletion, and Motivation*. *Social and Personality Psychology Compass* Vol I No 1, 2007. 115- 116

Pada dasarnya, *self regulation* merupakan suatu proses mencapai tujuan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh sebagai usaha untuk meminimalisir ketidaksesuaian antara standar yang ditetapkan dan perilaku yang seharusnya dilakukan. Yang mana *self regulation* memerlukan pengaturan, pengelolaan, pengendalian atas segenap sumber daya, kemampuan dan usaha oleh individu yang bersangkutan untuk mencapai tujuan tertentu agar terjadi peningkatan.

2. Faktor – faktor regulasi diri

Menurut Zimmerman dan Pons, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi pada seseorang. Faktor tersebut yaitu :

a. Individu

Faktor dari individu meliputi:

- 1) Pengetahuan individu, yang mana apabila pengetahuan individu semakin banyak dan beragam maka individu akan semakin terbantu dalam melakukan regulasi
- 2) kemampuan, dimana ketika semakin tinggi kemampuan metakognisi yang dimiliki, maka akan membantu individu dalam pelaksanaan regulasi dalam diri individu
- 3) Adanya tujuan yang kompleks yang ingin dicapai, maka individu akan termotivasi sehingga semakin besar kemungkinan individu dalam melakukan regulasi diri

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada bagaimana upaya individu dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan oleh individu dalam mengorganisasi suatu aktivitas maka akan dapat meningkatkan proses regulasi diri pada individu. Bandura menjelaskan bahwa dalam perilaku ini, ada tiga tahap regulasi diri, diantaranya:

1) Self observation

Berkaitan dengan respon individu ketika ia melihat antara dalam dirinya dan perilakunya

2) Self judgment

Merupakan tahap dimana individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan, setelah membandingkan performansi dengan standar tujuan yang telah ditentukan, sehingga ia dapat mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performasinya

3) Self reaction

Merupakan tahap dimana individu dapat menyesuaikan diri dengan rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

c. Lingkungan

Lingkungan berfokus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. yang mana akan bergantung pada lingkungan, apakah lingkungan tersebut mendukung atau tidak mendukung.⁵

3. Aspek regulasi diri

Bandura menjelaskan bahwa aspek-aspek self regulation terdiri dari 6 aspek, diantaranya yaitu:

a. Standar dan tujuan yang telah ditentukan (*Self-Determined standart and Goals*)

Manusia ketika akan mengatur diri, tentunya memiliki standar-standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi spesifik. Selain itu, juga terdapat tujuan yang telah ditentukan yang dianggap bernilai dan menjadi sasaran untuk berperilaku. Ketika individu sudah dapat memenuhi standar dan meraih tujuan, maka hal tersebut dapat memberi rasa kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan self efficacy serta memacu kita untuk meraih tujuan yang lebih besar lagi.

b. Pengaturan emosi (*Emosional Regulated*)

Yaitu dengan selalu menjaga dan mengelola setiap perasaan seperti amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menimbulkan respon yang kontraproaktif.

c. Instruksi diri (*Self-intruccion*)

⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, hlm. 63.

Instruksi serta saran yang diberikan oleh seseorang kepada individu.

Serta mengingatkan diri individu tentang tindakan – tindakan yang tepat.

d. Monitoring diri (*Self Monitoring*)

Supaya dapat membuat kemajuan yang lebih baik, kita harus sadar tentang seberapa besar pengaruh yang kita dapat saat kita sedang melakukan usaha dalam menggapai apa yang kita tuju. Dan ketika individu sudah melihat sendiri kemajuan yang lebih baik, individu mungkin akan lebih bersemangat untuk melanjutkan usaha – usaha tersebut. Hal tersebut, dapat dilakukan ketika individu sudah mengobservasi diri untuk melihat apa yang sudah dilakukan dan yang akan dilakukan.

e. Evaluasi diri (*Self-Evaluation*)

Agar individu mampu untuk mengatur dirinya sendiri, individu tersebut harus bisa menilai perilakunya sendiri. hal tersebut sering dilakukan ketika perilakunya selalu dinilai oleh orang lain.

f. Kontigensi yang ditetapkan (*self imposed contingencies*)

Individu akan melakukan penguatan atau hukuman yang telah ditetapkan sendiri yang menyertai perilaku.

4. Regulasi diri dalam pandangan islam

Perlu diketahui, bahwasannya regulasi diri juga telah dijelaskan dalam ajaran agama islam. Hal ini dijelaskan pada surat ar-ra'd ayat 11 yaitu:

له معقبت من بين يديه و من خلفه يحفظونه من امر الله. ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم. واذا اراد الله بقوم سوءا فلا مرد له. وما لهم من دونه من وال

yang artinya: “ bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya secara bergiliran, dari depan dan belakang. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Dari ayat tersebut, dapat kita ambil kesimpulan bahwa manusia memang memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh motivasi yang kuat yang timbul dari orang lain maupun dirinya sendiri. namun, terdapat motivasi tertentu yang timbul dari terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

Selain itu, regulasi diri juga dijelaskan pada sebuah hadis yaitu:

قال رسول الله عليه و سلم : ليس الشديد يد الذي يملك نفسه عند الخطب

Yang artinya :” Rasulullah SAW bersabda : bukanlah orang kuat itu yang (biasa menang) saat bertarung atau bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah” (HR Bukhari, Muslim, Ahmad).

Dari hadist tersebut kita mengetahui bahwa kita sebagai manusia jika ingin menjadi kuat, bukan dibuktikan dengan melampiaskan segala emosi dengan kekerasan. Namun, seorang itu dapat dikatakan sebagai manusia kuat jika ia dapat menahan amarahnya dengan baik.

B. Emosi

1. Pengertian Emosi

Dari segi etimologi, kata emosi berasal dari kata latin “emovere” yang terdiri dari kata-kata e- (varian ex) artinya keluar dan movere yang artinya bergerak. Dengan demikian secara etimologi emosi memiliki arti “bergerak menjauh”.⁶ Menurut Daniel Goleman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Sementara itu, Richard S. Lazarus menjelaskan bahwa emosi adalah suatu bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dsb, sementara dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas yang ditandai dengan adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Diluar deskripsi ini, hal lain akan berarti masuk ke dalam bidang yang konroversial”⁷

Pada dasarnya, emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam individu. Emosi itulah yang mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus. Dengan kata lain, emosi merupakan refleksi perasaan sekaligus barometer kestabilan perasaan. Reaksi yang ditimbulkan bisa berupa kekecewaan, kemarahan, maupun kekesalan atas

⁶ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), 125

⁷ M Darwis Hude, *Emosi-Penjelajahan Regilio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), Hlm 19

kenyataan yang diterima. Oleh karena itu, emosi bisa bersifat konstruktif maupun desktruktif.

2. Bentuk- bentuk emosi

Pada tahun 1970-an, psikolog paul eckman mengidentifikasi enam jenis emosi dasar yang dialami secara universal dalam kehidupan manusia, yaitu kebahagiaan, kesedihan, jijik, ketakutan, kejutan dan kemarahan. Kemudian ia memperluas jenis emosi dengan menambahkan emosi kesombongan, malu, serta kegembiraan.

Berikut jenis-jenis emosi secara spesifik, yaitu : ⁸

a. Senang

Emosi senang adalah gambaran terhadap rasa sukacita yang dialami individu. Emosi senang terdiri dari berbagai bentuk seperti rasa senang, riang, gembira, dan cinta.

b. Sedih

Emosi sedih adalah gambaran atas rasa tidak senang yang dialami oleh seseorang. Rasa sedih terdiri dari rasa duka, kecewa, hampa, dan putus asa.

c. Takut

Rasa takut bersifat naluriah karena terpendam di dalam hati setiap orang, misalnya karena takut ketika berada ditempat gelap, sepi, takut ketika sedang sendirian atau takut ketika menghadapi hal-hal asing

⁸ Sabrina Claudia, seni mengendalikan emosi (yogyakarta : bright publisher),2021, hlm 22

yang tidak dikenal. Rasa takut mempunyai bersifat negatif karena menggelora sehingga menimbulkan perasaan-perasaan dan gejala tubuh yang menegangkan. Selain itu, rasa takut yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan kejiwaan pada diri individu. Namun, rasa takut juga bisa bersifat positif karena mampu mendorong individu untuk melindungi diri terhadap rangsangan, menjauhkan diri dari suatu yang menyakiti dan melukai, atau bahaya lainnya.

d. Marah

Emosi marah merupakan suatu gambaran perasaan atas ketidaksenangan seseorang ketika merasa tersakiti, tidak dihargai, berbeda pandangan, adanya halangan untuk mencapai suatu tujuan serta ketika individu merasa ketidaksukaan atas sesuatu. Kemarahan selalu berhubungan dengan keadaan tertentu sehingga menjadi semacam reaksi dari perasaan tertekan.

e. Cinta

Menurut erich fromm, cinta merupakan alat untuk mengatasi keterpisahan manusia dan pemenuhan kerinduan akan kesatuan. Cinta ibarat dasar bagi keseluruhan hidup individu. Tanpa cinta pendidikan yang ideal pun tidak mungkin bisa dijalankan. Pelajar yang didik oleh guru-guru yang dipenuhi rasa cinta tidak akan merasa bosan. Sedangkan para guru juga akan menyukai profesinya jika hati mereka dipenuhi oleh rasa cinta.

f. Iri

Emosi iri merupakan gambaran perasaan atas rasa ketidak sukaan terhadap kesenangan orang lain. emosi ini timbul ketika seseorang tidak mendapatkan apa yang didapatkan oleh orang lain, padahal ia juga ingin mendapatkan hal tersebut.

C. Kematangan emosi

Menurut murray, kematangan emosi adalah suatu kondisi dimana individu mampu mengarahkan dan mengendalikan emosi yang kuat agar dapat diterima oleh diri sendiri dan orang lain.⁹ Sementara itu, Chaplin menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan suatu keadaan ketika individu mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional. Oleh karena itu, individu yang bersangkutan tidak akan lagi menampilkan bentuk emosional yang hanya pantas ditampilkan oleh anak-anak. Istilah kedewasaan seringkali membawa implikasi adanya kontrol emosi.¹⁰

Menurut Hurlock, kematangan emosi sebagai suatu keadaan dimana individu tidak akan meledakkan emosinya secara sembarangan, melainkan disaat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya melalui hal-hal yang positif yang dapat diterima oleh diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pengertian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa kematangan emosi adalah suatu kondisi pencapaian tingkat kedewasaan dimana individu mampu mengarahkan, mengendalikan dan memberikan

⁹ Kapri dan Rani, "emotional maturity: characteristics and leves", *International Journal Of Technological Exploration And Leasrning*. Volume 3, No.1, (2014), 359-361, 360

¹⁰ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2002), 164

tanggapan-tanggapan emosi secara matang sehingga menunjukkan suatu kesiapan bertindak dalam menanggapi stimulus yang diterimanya.

1. Aspek kematangan emosi

Dalam mencapai kematangan emosi tentunya tidak mudah seperti semudah membalikkan telapak tangan. Menurut Hurlock, ketika individu ingin mencapai tahap kematangan emosi, ia diharuskan untuk belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi yang dirasakan. Meskipun terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk menyalurkan emosi, namun tidak semua hal dapat dilakukan dengan sesuka hati. Individu harus memperhatikan sebab-akibat yang ditimbulkan atas penyaluran emosi tersebut. Yang mana nantinya hal tersebut akan berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain.

Hurlock menyebutkan terdapat sejumlah aspek yang apabila dilakukan, maka individu dapat dikatakan memiliki kematangan emosi yang diantaranya yaitu:

a. Kontrol emosi

Yaitu keadaan dimana individu dapat memanifestasikan kemarahannya dengan baik, sehingga ia tidak akan merasa marah meskipun sedang dalam keadaan tidak baik-baik saja.

b. Pemahaman diri

Yaitu keadaan dimana individu dapat berfikir secara matang, serta memandang segala sesuatu dengan sudut pandang yang berbeda, sehingga ia bisa memandang sisi positif masalah yang sedang ia hadapi.

Selain itu, ia juga akan memiliki sifat saling toleransi yang tinggi terhadap orang lain.

c. Penggunaan krisis mental

Yaitu dimana individu mampu untuk berfikir dengan jernih, dapat mengatur jalan pikirnya dengan baik sebelum melakukan sesuatu, sebagai respon atas stimulus yang yang didapat.

2. Faktor kematangan emosi

Menurut young, faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yaitu:¹¹

a) Individu

Yaitu tentang bagaimana kepribadian individu dalam mengendalikan pikiran-pikiran yang dianggap melenceng menjadi pikiran yang benar sehingga individu dapat mengatur emosinya supaya dapat mempersepsikan segala sesuatu dengan baik.

b) Pengalaman

Yaitu pengalaman yang pernah dialami individu baik pengalaman yang buruk maupun menyenangkan dapat memberikan pengaruh bagi individu dalam kehidupan.

c) Lingkungan

Yaitu ketika berada dilingkungan sekitar yang menurutnya kurang aman atau tidak mendukung dapat mempengaruhi emosinya.

¹¹ Maria Hendrika, 2019 Skripsi Tingkat Kematangan Emosi Remaja Asrama SMP Santo Aloysius Turi Yogyakarta

Sedangkan menurut Hurlock, hal-hal yang dapat mempengaruhi kematangan emosi adalah:

-
- 1) Berbagi masalah dengan orang lain.
 - 2) Terbiasa dalam menguasai emosi.
 - 3) Belajar menyalurkan emosi melalui kararsis emosi.
 - 4) Lingkungan yang dapat membantunya menjadi pribadi yang lebih terbuka dalam berhungan sosial dengan masyarakat
 - 5) Adanya suatu gambaran tentang segala situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional individu
-

3. Kecemasan (anxiety)

a. Pengertian kecemasan

Manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan memiliki hati dan pikiran tentunya akan mempunyai perasaan cemas dan gelisah diluar ia juga memiliki perasaan yang bahagia. Kegelisahan akan muncul akibat dari meningkatnya kebutuhan hidup, rasa individualistis, rasa egois akibat persaingan hidup serta akibat keadaan yang tidak stabil.¹²

Kecemasan secara umum adalah suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang disebabkan oleh komponen-komponen berupa somatic, emosi, dan perilaku. Komponen –komponen ini dapat menciptakan suatu perasaan yang tidak enak yang biasanya berkaitan dengan kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap tubuh, hingga tubuh merasa

¹² M. munandar sulaeman, *suatu pengantar ilmu budaya dasar*, (Bandung : PT Refika Aditama, 1998), hlm. 80

menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup dengan kencang, tubuh terasa lemas, serta kemampuan individu untuk berproduktivitas berkurang. Oleh karenanya, banyak individu yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.¹³

Kecemasan dalam kamus psikologi, merupakan suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks yang terperangkap oleh rasa takut sebagai unsur yang menonjol diberbagai gangguan saraf dan mental.¹⁴ Sementara itu, Freud mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan dengan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan seseorang mengenai bahaya yang akan datang.

Menurut Evans, kecemasan atau anxiety sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas yang disertai dengan gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan perasaan emosi yang berupa perasaan kurang aman, tegang, serta khawatir akan datangnya bahaya yang akan datang, yang mana terkadang sumber dari rasa cemas tidaklah jelas. Kecemasan akan menjadi abnormal apabila tingkatan kecemasan yang dialami tidak sesuai dengan proposi ancaman sebagaimana wajarnya.

¹³ Said Az-Zahroni, Musfir, *konseling terapi*, (Jakarta : Gema Insani, 2005), h.512

¹⁴ James Drever, *Kamus Psikologi, terjemahan Nancy Simanjutak*, (Jakarta : Bina Aksara, 1998), h. 19

a. Faktor –faktor yang mempengaruhi kecemasan

Kecemasan akan berkembang pada diri seseorang tergantung pada pengalaman seseorang. Hal tersebut sering terjadi akibat dari berbagai peristiwa atau pada situasi tertentu yang dapat menyebabkan ia merasakan kecemasan. Menurut Adler dan Rodman, terdapat dua faktor penyebab kecemasan, yaitu:

1) Pikiran yang tidak rasional

Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut sebagai buah pikiran yang keliru, yaitu:

-
- a) Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri sendiri bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya.
 - b) Kesempurnaan, yaitu dimana individu akan selalu membuat target sebagai sumber inspirasi individu dalam mencapai kesempurnaan.
 - c) Persetujuan, sebagai adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, namun juga untuk mencapai persetujuan dari teman sebaya.
 - d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu keadaan dimana individu mempunyai sedikit pengalaman.

2) Pengalaman negative masa lalu

Yaitu keadaan dimana individu menghadapi peristiwa yang dulu pernah ia rasakan dan peristiwa tersebut merupakan hal yang tidak menyenangkan. Sehingga individu akan merasa cemas ketika

menghadapi peristiwa tersebut. contohnya seperti ketika ia pernah gagal dalam melakukan tes.

b. Aspek-aspek dalam kecemasan

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus sumber penyebab kecemasan yaitu :¹⁵

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan sebuah pemikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih buruk dibanding teman-temannya.
2. Emosionalitas (*emosionalitas*) merupakan sebuah reaksi diri terhadap suatu rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar, keringat dingin serta tegang.
3. Gangguan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interence*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang tidak rasional terhadap tugas.

¹⁵ (Ghufron&Risnawati, 2009:143).