

ABSTRAK

Muhamad Rizki (1184010118): *Teknik Self-Help dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik (Penelitian pada Kompi Berdiri Sendiri Menwa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui fenomena prokrastinasi akademik di Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Fenomena prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik. Fenomena ini kerap ditemui dalam lingkungan mahasiswa, terkhusus Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati. Hal ini mengacu pada banyaknya stigma isu bahwa mahasiswa kerap kali mengalami keterlambatan kelulusan disebabkan oleh prioritasnya pada kegiatan-kegiatan organisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk 1) menemukan fenomena prokrastinasi akademik pada Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2) menggambarkan teknik self-help dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Pengolahan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian merupakan sampel anggota Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Metode ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan secara komperhensif terkait fenomena prokrastinasi yang diangkat.

Penelitian ini menemukan bahwa pelaku prokrastinasi akademik sebagai organisatoris kerap merasakan konflik peran di dalam dirinya. Perilaku prokrastinasi akademik dapat menimbulkan beragam dampak negatif kepada pelakunya. Oleh sebab itu teknik *self help* ditujukan untuk mengatasi fenomena tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) perilaku prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, faktor eksternal dapat memicu hadirnya faktor internal subjek, 2) motivasi dibangun oleh kebutuhan dasar subjek dan memiliki peran penting dalam mengubah perilaku, 3) Faktor eksternal subjek dapat dikurangi dengan teknik *the now habit* melalui *creating safety* dan *self talk* positif, konflik peran dalam individu organisatoris dapat ditinjau dengan *guilt-free play* dan *working in the flow state*, dan 4) teknik *self help* dengan *the now habit* dapat meningkatkan kedisiplinan dan produktifitas subjek secara mandiri.

Kata Kunci: Organisasi, Prokrastinasi Akademik, *Self-Help*