

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang memiliki jumlah populasi penduduk terbanyak ke-4 setelah Negara Amerika Serikat dengan jumlah penduduk mencapai 271.349.889 jiwa, dari jumlah tersebut didominasi oleh kalangan muda tentu hal ini menjadikan negara Indonesia memiliki begitu banyak aset penerus bangsa dalam memajukan serta menentukan keberhasilan sebuah negara di kemudian hari (KOMPAS, 2021). Mahasiswa termasuk ke dalam kalangan muda yang sangat berperan penting dalam proses kemajuan sebuah bangsa sebab mahasiswa memiliki fungsi sebagai *agent of change* (agen perubahan) karena mahasiswa merupakan generasi yang digadang-gadang sebagian besar masyarakat memiliki kemampuan untuk senantiasa membawa perubahan bagi negara guna terciptanya sebuah kesejahteraan dari setiap sektornya.

Dalam menempuh kehidupan didunia pendidikan, mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dan peluang agar mahasiswa memiliki pengetahuan ketika kembali ke masyarakat (Thomas, 2018). Tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa di pengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi fisik dan psikisnya seperti rasa malas, lelah, suasana hati yang berubah-ubah, sulit dalam mengatur waktu antara organisasi dan kuliah, kurang memahami tugas yang di berikan oleh dosen, kurangnya pemahaman yang didapat

saat kuliah. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, di antaranya tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas, minimnya fasilitas yang menunjang untuk menyelesaikan tugas, minimnya referensi yang dimiliki, waktu pengumpulan yang lama, saling mengandalkan ketika tugas kelompok, kegiatan organisasi yang padat, dan penumpukan tugas (Fauziah, 2015).

Permasalahan yang umum terjadi di kalangan mahasiswa yaitu ketidakmampuan mengatur waktu ketika dihadapkan dengan jam perkuliahan dan keorganisasian yang berbenturan maka sulit bagi mahasiswa dalam memprioritaskan salah satunya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Riau, Wan Shurna Alaihimy melakukan riset kepada mahasiswa jurusan Ilmu Keperawatan sebanyak 117 mahasiswa Riau (PSIK UR) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi berjumlah 56 responden dan memiliki tingkat perilaku prokrastinasi sebesar 72,7 % dan hal tersebut tergolong rendah sedangkan mahasiswa yang tidak ikut berperan dalam berorganisasi sebesar 73,9% dari 51 responden hal tersebut tentu menunjukkan bahwa seseorang yang tidak ikut berperan dalam organisasi condong mempunyai perilaku prokrastinasi lebih besar di bandingkan dengan mahasiswa yang berperan aktif dalam berorganisasi (Alaihimy, 2014). Namun penelitian selanjutnya dilakukan oleh Astri Haryanti yang di lakukan di Universitas 17 Agustus Surabaya menunjukkan bahwa ada sebanyak 74% mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dan terdapat 13,4% jumlah mahasiswa yang masuk pada kategori tinggi saat melaksanakan perilaku prokrastinasi, sedangkan mahasiswa yang masuk dalam

kategori rendah untuk melakukan prokrastinasi hanya 12,6% (Haryanti & Santoso, 2020).

Dari permasalahan yang diuraikan diatasi perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi di lingkungan perkuliahan, perilaku tersebut dipengaruhi oleh keaktifan dalam organisasi. Apabila perilaku tersebut terus dibiarkan akan mempengaruhi proses mahasiswa dalam menuntaskan tugas perkuliahannya, hal itu juga akan berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik dan psikis mahasiswa (Rahman et al., 2018).

Perilaku prokrastinasi adalah bentuk perilaku malas yang dilakukan oleh seseorang, malas yang dimaksud seperti menunda-nunda, mengabaikan bahkan meninggal pekerjaan yang di embannya, perilaku seperti ini hampir dialami oleh setiap orang, namun pada mahasiswa perilaku tersebut dinamakan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari prokrastinasi akademik ialah segala macam bentuk perilaku menunda yang tergolong ke dalam tugas pokok yang sifatnya resmi dan erat kaitannya dengan keberlangsungan kegiatan perkuliahan, contohnya tugas dari dosen berupa UTS/UAS (Saman, 2017). Sedangkan dari sisi operasional perilaku prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu dalam mengatur ritme pengerjaan tugas yang kurang efisien, semisal mengakhirkan, membiarkan, menunda, melalaikan, dan bahkan tidak dikerjakan sama sekali, hal tersebut dikerjakan secara sengaja sehingga itu menjadi permasalahan pokok dalam diri individu terhadap tugas yang diembannya (Ferrari et al., 1995).

Perilaku prokrastinasi bermula dari stimulus yang didapat sehingga mengonstruksi pola pikir yang salah, hal ini berakibat sulitnya seseorang dalam memulai bahkan menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang dihadapi. Perilaku prokrastinasi sering dilakukan pada saat seseorang menemukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan kewajibannya dalam mengerjakan tugas. Seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi sadar akan tanggung jawab akademiknya namun ia akan lebih memilih untuk menunda dan bahkan meninggalkan tugas demi melakukan suatu aktivitas atau kegiatan yang membuatnya merasa bahagia. Menurut Ilyas dan Suryadi perilaku prokrastinasi menjadikan seseorang memiliki gambaran yang sangat tidak menyenangkan dalam mengerjakan sebuah tugas, kerap prokrastinasi berkaitan dengan rasa takut akan kegagalan, tidak menyukai akan tanggung jawab yang diembankan kepadanya, membangkang dan menolak secara tidak langsung, perilaku keterkaitan dan kesukaran ketika dihadapkan dengan keputusan (Abdillah & Fitriana, 2021).

Unit Kegiatan Khusus (UKK) Komando Resimen Mahasiswa Mahawarman Kompi Berdiri Sendiri UIN Sunan Gunung Djati Bandung (MENWA) termasuk ke dalam organisasi mahasiswa (ORMAWA). Menwa merupakan organisasi pertahanan sipil yang dipersiapkan di lingkungan mahasiswa dengan ditunjang pelatihan beserta keterampilan ilmu keprajuritan yang direncanakan sebagai komponen pertahanan dan keamanan negara setelah TNI dan Polri , hal tersebut dikhususkan di lingkungan kampus sebagai perwujudan (SISHANKAMRATA) (Iskandar, 2015). Kegiatan Menwa berkaitan dengan bela negara, tentunya hal ini menuntut setiap anggota resimen mahasiswa (WIRA) harus memiliki pengetahuan

yang luas, sikap disiplin dan memiliki fisik berserta mental yang kuat, itu semua ditunjang dengan melakukan latihan secara bertahap, bertingkat dan berkelanjutan sesuai dengan program yang dimiliki setiap satuan.

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari seorang wira berpedoman pada *Panca dharma satya* atau biasa disebut dengan lima janji setia, yakni diantaranya (El Faisal & Sulkipani, 2015):

1. Kami adalah mahasiswa warga negara, negara kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila, Kami adalah Mahasiswa yang sadar akan Tanggung Jawab serta kehormatan akan pembelaan Negara dan tidak mengenal menyerah;
2. Kami Putra Indonesia yang berjiwa ksatria dan bertakwa kepada Tuhan yang maha ESA serta membela kejujuran, kebenaran dan keadilan;
3. Kami adalah mahasiswa yang menjunjung tinggi nama dan kehormatan garba ilmiah dan sadar akan hari depan bangsa dan negara;
4. Kami adalah mahasiswa yang memegang teguh disiplin lahir dan batin percaya pada diri sendiri dan mengutamakan kepentingan nasional di atas kepentingan pribadi maupun golongan.

Poin yang berkaitan dengan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik yakni di poin ke empat yang berbunyi “ kami adalah mahasiswa yang menjunjung tinggi nama dan kehormatan garba ilmiah serta sadar akan hari depan bangsa dan negara” di mana poin ke empat ini menjelaskan bahwa setiap wira seharusnya mengutamakan ilmu pengetahuan (akademik) terlebih dahulu dibandingkan dengan aktif berorganisasi, karena ilmu pengetahuan merupakan modal awal dalam

memberikan kontribusi untuk memajukan sebuah negara tanpa ilmu segala hal yang dilakukan akan sia-sia. Sebagai seorang wira dua pokok tanggung jawab yang harus terpenuhi, yang utama adalah menuntut ilmu di perkuliahan dan yang kedua aktif dalam berorganisasi. Ketika kedua tanggung jawab terpenuhi maka secara otomatis kegiatan berorganisasi berpotensi memiliki kemajuan yang signifikan dalam hal inovasi, efisiensi dan efektivitas.

Adapun di dalam poin kelima yang berbunyi “Kami adalah mahasiswa yang memegang teguh disiplin lahir dan batin percaya pada diri sendiri dan mengutamakan kepentingan nasional di atas kepentingan pribadi maupun golongan”. Makna dari poin ke lima ini lebih menegaskan pada kedisiplinan, karena kedisiplinan merupakan hal mendasar yang wajib di pegang oleh setiap wira, apabila kedisiplinan tidak di tegakkan maka setiap kegiatan yang dilakukan tidak akan berjalan dengan baik, sebab kedisiplinan berkaitan dengan kesuksesan. Dengan melekatnya perilaku disiplin di jiwa seorang wira maka perilaku prokrastinasi akademik dapat teratasi dan dihindari, karena antara prokrastinasi dan kedisiplinan merupakan dua hal yang bertolak belakang.

Jika dalam poin ke empat menjelaskan tentang pentingnya ilmu pengetahuan dan poin ke lima menjelaskan betapa pentingnya kedisiplinan maka setiap wira tentunya memiliki kemampuan dalam mengatasi dan menghindari perilaku prokrastinasi akademik, karena pada dasarnya kedisiplinan merupakan faktor pendukung dalam sebuah proses pembelajaran (Fachrurrozi & Ibrahim, 2018). namun yang terjadi saat ini, mayoritas wira beranggapan bahwa kepentingan organisasi jauh lebih penting dibandingkan dengan akademiknya sehingga secara

tidak sadar perilaku tersebut sudah keluar dari landasan yang telah ditentukan. Perilaku yang kerap kali dilakukan oleh wira antara lain, sering terlambat saat masuk kuliah, ketidakmampuan dalam menentukan skala prioritas antara berkegiatan di organisasi dengan mengikuti pembelajaran dikelas, menunda-nunda bahkan sampai tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, dan banyak wira yang telat dalam kelulusan. Dari permasalahan yang di hadapi oleh anggota Unit Kegiatan Khusus (UKK) Komando Menwa Mahawarman Kompi-BS UIN Sunan Gunung Djati Bandung diperlukan adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Salah satu bentuk upaya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa adalah dengan menerapkan teknik *self-help*. Teknik *self-help* adalah metode atau strategi yang digunakan seseorang untuk memotivasi diri dan mencapai tujuan secara mandiri (Syamila & Fitriyani, 2018). Teknik *self-help* dirancang untuk membantu seseorang mengatasi perasaan negatif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan (Dewi & Cahyawulan, 2020).

Menurut Albert Ellis sebagai salah satu pencetus teknik *self-help* yang dikenal dengan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* atau Terapi Perilaku Rasional Emotif, *self-help* merupakan suatu pendekatan terapeutik yang berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir atau keyakinan yang tidak rasional dan tidak sehat yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Ellis percaya bahwa bukan situasi yang langsung mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang,

tetapi pemikiran atau keyakinan irasional yang berkaitan dengan situasi tersebut (Putriani, 2023).

Melalui *self-help* yang dikembangkan oleh Albert Ellis ini, mahasiswa dapat mengatasi pikiran irasional yang memicu prokrastinasi dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih adaptif, dengan melakukan sejumlah langkah seperti: 1) identifikasi pikiran irasional dengan pikiran rasional, 2) evaluasi rasional, 3) penggantian pemikiran irasional, dan pengendalian emosi (David et al., 2005).

Pada tahap identifikasi pikiran irasional, REBT menekankan pentingnya mahasiswa untuk mengenali pikiran-pikiran irasional yang mungkin memicu prokrastinasi atau perilaku negatif lainnya. Hal ini melibatkan refleksi diri dan kesadaran terhadap pola pikir yang tidak sehat dan tidak realistis. Selanjutnya pada tahap evaluasi rasional, setelah pikiran irasional teridentifikasi, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi kebenaran dan realitas dari pikiran tersebut. Tujuan dari hal ini adalah agar mahasiswa bisa mempertanyakan bukti atau alasan logis yang mendukung pikiran tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Pada tahap penggantian pikiran irasional, dengan pemikiran rasional (sehat dan realistis) perlu melibatkan pengenalan keyakinan baru yang dapat mendukung perilaku yang diinginkan dan membantu mengurangi prokrastinasi. Terakhir, pada saat pengendalian emosi melalui penggunaan pemikiran rasional, REBT mengajarkan mahasiswa untuk mengembangkan strategi *copying* yang efektif untuk mengatasi emosi negatif yang mungkin muncul dengan berbagai teknik seperti relaksasi, meditasi, atau mengalihkan perhatian.

Melalui penerapan teknik *self-help* yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang dikenal dengan REBT ini, mahasiswa dapat mengatasi pikiran irasional yang memicu prokrastinasi dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih adaptif. Hal ini tentu dapat membantu mahasiswa untuk mengubah perilaku mereka dan mengurangi prokrastinasi akademik (Dryden, 2012).

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Teknik *Self-Help* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik”, maka sebagai bagian dari jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam peneliti mempunyai tugas pokok dalam memecahkan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik dengan menerapkan *self-help*, sehingga dapat memberikan kontribusi berupa informasi untuk penelitian selanjutnya.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka fokus penelitian pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Bagaimana perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan anggota Komando Menwa Mahawarman Kompi BS Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana Teknik *self-help* dapat digunakan anggota Komando Menwa Mahawarman Kompi BS Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan di atas, maka penulis akan menyusun tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini diantaranya:

1. Untuk menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan anggota Komando Menwa Mahawarman Kompi-BS Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung;
2. Untuk menggambarkan teknik *self-help* yang digunakan anggota Komando Menwa Mahawarman Kompi-BS Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian teknik *self-help* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik memiliki kegunaan yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis, di antaranya:
 - a. Memperkaya kajian pada disiplin ilmu Bimbingan Konseling Islam terkait dengan prokrastinasi akademik dan teknik *self-help*.
 - b. Mengeksplorasi konsep-konsep dan nilai-nilai Islam yang dapat diintegrasikan pada teknik *self-help* untuk membantu mahasiswa yang mengalami perilaku prokrastinasi dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.
 - c. Memperkuat (validasi) teori-teori yang menjadi objek formal dan material pada disiplin ilmu Bimbingan Konseling Islam berkenaan dengan prokrastinasi akademik dan *self-help*, menambah pemahaman

mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dan efektivitas teknik *self-help* dalam konteks keislaman.

2. Manfaat Praktis, diantaranya bagi:
 - a. Konselor atau Dosen Akademik; memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik dengan pendekatan *self-help* yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, melalui kegiatan penyuluhan, konseling, dan pembimbingan bagi individu/mahasiswa yang mengalami prokrastinasi.
 - b. Lembaga Pendidikan: menjadi dasar pengembangan program pendidikan dan pelatihan di lembaga pendidikan (sekolah/ perguruan tinggi) mengurangi prokrastinasi melalui teknik *self-help* agar supaya kedisiplinan, manajemen waktu, dan motivasi akademik mereka dalam kerangka nilai-nilai Islam meningkat.

E. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Perilaku Prokrastinasi

Landasan pemikiran penelitian tentang penerapan teknik *self-help* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik didasarkan pada teori dan konsep yang relevan, serta dari sejumlah hasil temuan penelitian sebelumnya. Teori prokrastinasi akademik menjelaskan tentang alasan mengapa individu cenderung menunda pekerjaan akademik atau mengalami perilaku prokrastinasi dalam konteks pendidikan. Landasan pemikiran teoritis yang dikembangkan dalam penelitian ini dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik merujuk pada teori

penundaan tugas yang dipilih (*theory of active procrastination*) dan konsep ketidakmampuan dalam manajemen waktu. Teori penundaan tugas sebagaimana dijelaskan Joseph. F. Ferrari (Ferrari et al., 1995) menjelaskan bahwa individu dengan perilaku prokrastinasi cenderung menghindari atau menunda tugas-tugas yang dianggap sulit, membosankan, atau menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini bisa disebabkan karena munculnya rasa terintimidasi oleh kompleksitas atau tingkat kesulitan tugas, dan karena itu memilih untuk mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang lebih menyenangkan, menarik, atau instan.

b. Teknik *Self-help: The Now Habit*

Teori selanjutnya yang menjadi landasan berpikir penelitian ini adalah konsep yang dikembangkan oleh Neil A. Fiore, yang dikenal dengan "*the now habit*" (Fiore, 2007). Konsep ini menjelaskan bahwa prokrastinasi bukanlah masalah semata-mata dari motivasi, tetapi sering kali terkait dengan faktor psikologis dan emosional yang melibatkan kecemasan, rasa takut, dan keraguan diri. Neil A. Fiore mengeksplorasi berbagai aspek prokrastinasi dan memberikan teknik *self-help* yang praktis untuk mengatasinya. Ia menggambarkan prokrastinasi sebagai strategi yang digunakan oleh individu untuk mengatasi tekanan, rasa takut, atau ketidakpercayaan diri terhadap tugas yang menantang.

Penelitian yang membahas peran penting *self-help* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik juga sudah banyak dilakukan.

Diantaranya penelitian yang dilakukan Steel dan König yang mengevaluasi efektivitas *self-help* dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut melibatkan mahasiswa sebagai partisipan yang menerima panduan *self-help* dalam bentuk buku dan latihan mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-help* tersebut efektif dalam mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kinerja akademik (Steel & König, 2006).

Penelitian selanjutnya yang juga membahas *self-help* dan perannya dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah penelitian yang dilakukan Penelitian oleh Rozental, dkk. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas terapi kognitif perilaku berbasis *self-help* dalam mengurangi prokrastinasi kronis. Partisipan dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang mengikuti program *self-help online*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi dan peningkatan dalam produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan (Rozental et al., 2018). Glick, dkk. (2017) juga melakukan penelitian yang sama dengan menyelidiki efektivitas program *self-help online* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *self-help* tersebut efektif dalam mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kemandirian akademik.

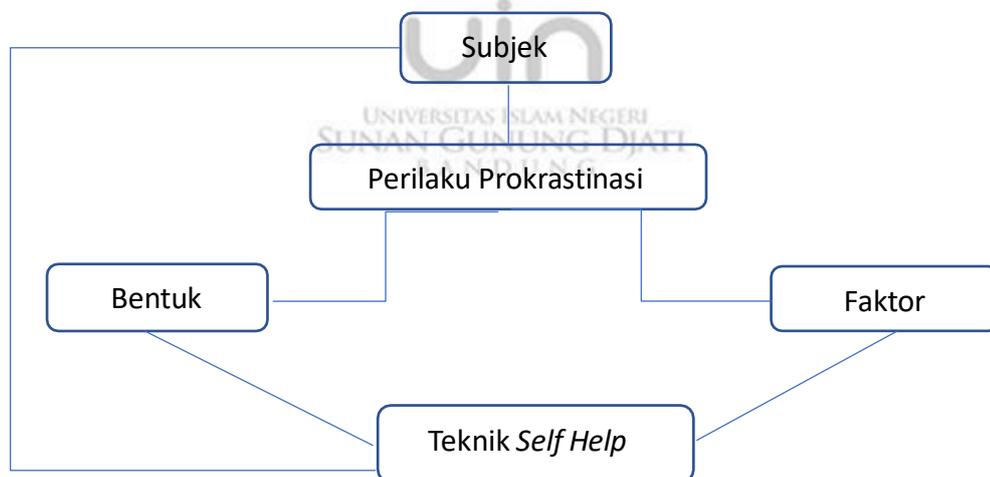
Self-help sebagaimana temuan penelitian di atas, dapat membantu individu (mahasiswa) mengidentifikasi penyebab prokrastinasi yang dialami, dapat menjadi cara dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, mengatasi hambatan psikologis, serta

meningkatkan produktivitas akademik. *Self-help* memberikan alat dan strategi yang dapat digunakan individu untuk mengubah pola pikir, mengatur tujuan, memecah tugas-tugas menjadi bagian yang lebih kecil, dan mengelola waktu dengan lebih efektif.

Self-help sebagai salah satu strategi dalam penurunan perilaku prokrastinasi mahasiswa dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian, membangun motivasi intrinsik, dan mengurangi stres yang terkait dengan tugas-tugas yang tertunda. Dalam beberapa penelitian, *self-help* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi, dan meningkatkan kinerja akademik.

2. Kerangka Konseptual

Mengacu pada landasan teori yang dikembangkan oleh penulis, berikut kerangka konseptual dalam penelitian ini.



Tabel 1.1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini berlokasi di Kompi BS UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Bertempat di dalam kampus Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Jl. A.H Nasution No. 105, MAKO lantai 3 P. Bisnis, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena para narasumber memiliki mobilitas dan aktivitas yang dominan di lokasi tersebut. Oleh sebab itu, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini mudah untuk dikembangkan.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Albert Ellis dalam *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Ellis menyatakan bahwa *self help* sebagai bagian dari REBT merupakan suatu pendekatan terapeutik yang menjabarkan fokusnya pada pemahaman dan perubahan pola pikir yang tidak irasional dapat memengaruhi emosi dan perilaku subjeknya.

Oleh sebab itu, posisi subjek dalam mengatur pikirannya sangat berdampak pada perilaku yang terbentuk pada subjek. Mengacu pada hal tersebut, perilaku prokrastinasi yang dapat dipicu oleh beragam faktor yang dialami oleh subjek, dapat ditinjau lebih jauh penekanan kemungkinan perilakunya oleh subjek yang bersangkutan. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan melalui teknik *self help* dengan *the*

now habit theory untuk menekan potensi subjek melakukan perilaku prokrastinasi.

3. Metode Penelitian

Metode kerja yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Langkah penelitian kualitatif deskriptif tentang teknik *self-help* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik memuat sejumlah tahapan. Dalam buku “*Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*” (Huberman, 2014), memuat sejumlah langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan tujuan penelitian: Tahap awal adalah menentukan tujuan penelitian yang jelas dan spesifik. Tujuan ini akan menjadi panduan dalam seluruh proses penelitian;
2. Pengumpulan data: setelah tujuan penelitian ditetapkan, selanjutnya adalah melakukan penumpulan data. Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan studi dokumen;
3. Organisasi data: Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengorganisasikan data seperti melakukan transkrip hasil wawancara, pembuatan catatan lapangan, dan penggunaan perangkat lunak komputer untuk pengolahan data lapangan;
4. Pengembangan kode: data yang telah diorganisir selanjutnya diidentifikasi sesuai pola, tema, dan konsep dalam data menggunakan kode. Penggunaan kode ini untuk mempermudah pemberian makna atau topik penting yang muncul dalam data penelitian;

5. Tematik: tahap selanjutnya adalah mengidentifikasi tematik dalam data. Data dikelompokkan berdasarkan kodek dan dibuat menjadi tema-tema yang saling terkait dan menggambarkan pola atau makna yang muncul dari data penelitian;
6. Analisis naratif dan penafsiran data: hasil analisis tematik selanjutnya dinarasikan berdasarkan keterkaitan/kesesuaian data dan kemudian ditafsirkan berdasarkan perspektif teori yang dirujuk dalam penelitian;
7. Validitas dan reliabilitas: hasil penafsiran data selanjutnya divalidasi dan melalui pendekatan triangulasi data, pemikiran refleksif, dan penggunaan informan yang berbeda agar ditemukan makna penelitian;
8. Presentasi dan pelaporan penelitian: Tahap akhir adalah presentasi dan pelaporan temuan penelitian, yang memuat simpulan dari seluruh data penelitian yang diperoleh.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah data kualitatif melalui metode wawancara langsung dengan narasumber. Ada pun data-data yang diambil ditujukan untuk mengembangkan fokus penelitian dalam penelitian ini, yaitu:

1. Menemukan bentuk dan faktor perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Menganalisis teknik *self help* sebagai upaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

b. Sumber Data

Sumber data dalam penyusunan penelitian ini antara lain:

1. Sumber data primer, yaitu data-data utama yang didapatkan melalui metode wawancara langsung dengan 9 narasumber yang merupakan anggota Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Sumber data sekunder, yaitu data-data yang bersifat menunjang dalam proses analisis dan penyusunan penelitian ini. Data sekunder didapatkan melalui penelusuran literatur terkait, baik melalui media *offline* atau pun media *online*.

5. Penetapan Informan

a. Informan

Informan yang diangkat dalam penelitian ini adalah sembilan orang anggota Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Identitas informan dibuka sesuai kesepakatan yang sudah disepakati bersama sebelumnya. Informan yang dimaksud adalah

1. Andri Prasetyo sebagai Kasiops Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,

2. Darussalam sebagai Komandan Provost Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
3. Kurniawan Ediyana sebagai Komandan Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
4. Alfatoni sebagai Komandan Provost Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
5. Jufinto Franata sebagai Dandenma Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
6. Ginting Bryan Suanta sebagai Kepala Staf Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
7. Ahmad Dzikri Abdul Musawwir sebagai Komandan Kompi Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
8. Acep Rusmana sebagai Wakil Komandan Kompi BS Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dan
9. Gias L. Khaidir sebagai Kepala Seksi Teritorial Menwa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

b. Teknik Penentuan Informan

Teknik pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel sebagai sumber data dengan mempertimbangkan pengetahuan yang dimiliki oleh subjek. Pertimbangan-pertimbangan terkait juga turut melandasi teknik ini, misalnya pengetahuan, jabatan, dan empiris yang dimiliki oleh subjek. Sehingga pemilihan informan

ini dapat mempermudah peneliti dalam mengembangkan objek penelitian berdasarkan kondisi sosial yang ditelitinya (Sugiyono: 2016).

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bentuk tahapan, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga tahapan ini dilakukan untuk menemukan data yang sesuai dengan objek, juga untuk menekankan pola metode penelitian ilmiah pada objek dan subjek yang diangkat.

a. Wawancara

Tahap wawancara dilakukan secara tatap muka langsung (*offline*). Proses wawancara dilakukan secara bertahap mulai tanggal 2 September 2023 sampai 10 September 2023. Wawancara dilakukan di tempat yang berbeda menyesuaikan kondisi narasumber yang ditemui. Proses wawancara dimulai secara kesepakatan, pertanyaan-pertanyaan wawancara telah disusun sebelumnya agar wawancara berlangsung secara terstruktur. Pertanyaan wawancara dibuat untuk menunjang fokus penelitian yang diangkat dalam penelitian.

b. Observasi

Tahap observasi dilakukan dengan mengolah data-data yang sudah didapatkan melalui wawancara. Pada tahap ini dilakukan analisa masalah meliputi pengelompokan bentuk dan faktor-faktor

perilaku prokrastinasi sesuai data yang ada. Analisis selanjutnya digunakan untuk menentukan teknik *self help* dengan teori *the now habit* untuk menjawab permasalahan yang telah ditemukan. Pada proses observasi ini peneliti mencari referensi yang relevan dalam menunjang keilmiah pokok bahasan yang sedang diteliti.

c. Dokumentasi

Proses dokumentasi dilakukan melalui pengambilan audio dari setiap informan dalam proses wawancara. Tahap dokumentasi ini dilakukan untuk memberikan kesan ilmiah kepada narasumber dan sebagai bukti objektif dari data yang didapatkan. Dokumen audio wawancara ini kemudian ditranskripsikan menjadi naskah wawancara untuk mempermudah proses pembacaan dan analisis. Dengan adanya proses dokumentasi ini diharapkan peneliti tidak bersikap keliru atau semena-mena dalam menganalisis permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dalam menentukan keabsahan data. Teknik triangulasi dilakukan dengan proses menggabungkan berbagai teknik pada proses pengumpulan data dan proses analisis data. Dalam Sugiyono (2016) menyebutkan bahwa teknik ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman kepada peneliti atas sesuatu yang telah ditemukannya berdasarkan data-data yang ada. Keabsahan data juga ditunjang oleh *library research* atau pencarian pustaka yang sesuai

dengan permasalahan yang ditemukan sesuai data yang ditemukan di lapangan.

8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan pokok yang saling berkaitan, antara lain:

a. Tahap Reduksi Data

Tahap reduksi data dilakukan dengan melakukan transkrip pada dokumen wawancara audio menjadi naskah wawancara. Perubahan bentuk ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam klasifikasi data lapangan. Setelah itu, peneliti melakukan analisis masalah dan mencatat pokok-pokok penting dan pola yang sesuai untuk menunjang fokus penelitian yang sedang diangkat. Data yang sudah melalui proses reduksi berupa poin dan pola masalah menjadi mudah dibaca untuk kemudian dikembangkan sesuai dengan kaidah penelitian.

b. Tahap Penyajian Data

Tahap penyajian data dilakukan secara terstruktur sesuai kaidah penulisan karya ilmiah. Ada pun bentuk penyajian yang digunakan mempertimbangkan data yang ada berupa data kualitatif. Oleh sebab itu, bentuk penyajian yang dipilih adalah bentuk narasi deskriptif. Narasi deskriptif ini ditunjang oleh pengambilan pustaka-pustaka ilmiah dan relevan, upaya ini ditujukan sebagai pengembangan masalah berdasarkan data-data yang ada.

c. Tahap Penarikan Kesimpulan

Proses penarikan kesimpulan dilakukan dengan melakukan komparasi atau perbandingan kesesuaian data subjek dengan konsep penelitian yang diangkat. Proses penarikan kesimpulan ini dilandaskan pada hasil bahasan dari masalah yang ditemukan di lapangan dan kesesuaiannya dengan analisis ilmiah yang diangkat.

