



PROKRASIASI

Pengembangan Diri dan Karir

NAMA ANGGOTA KELOMPOK 7

- Zhafran Zuhri (2224090089)
- Dwi Cempaka (2224090041)
- Aura Langit Putri Imada (2224090072)
- Rahma Al Zahra (2224090092)
- Hasya Prana Tita Pratama (2224090106)

APA ITU PROKRASTINASI?

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan yang sering dialami banyak orang, baik di lingkungan akademik maupun profesional. Kebiasaan ini dapat menghambat produktivitas dan berdampak negatif pada individu serta lingkungan sekitarnya. Sering kali, seseorang menunda pekerjaan dengan alasan menunggu waktu yang lebih tepat, tetapi kebiasaan ini justru membuat tugas menumpuk dan sulit diselesaikan dengan baik.



APA ALASAN UTAMA MENGAPA SESEORANG MENJADI PROKRASTINATOR?

1. Takut Gagal
2. Takut Berhasil
3. Pemberontakan
4. Kurang Cakap Memecahkan Masalah
5. Sikap Perfeksionistis

AKIBAT PROKRASTINASI

Prokrastinator adalah orang yang suka menunda-nunda pekerjaan, yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Ia akan merasa bersalah karena pekerjaannya tidak kunjung selesai, tidak bahagia dengan dirinya sendiri, dan kehilangan kesempatan untuk berprestasi.

CARA MENGATASI PROKRASTINASI

1. Tetapkan sasaran yang jelas dan tepat
2. Manfaatkanlah "Daftar Hal" Yang harus di kerjakan (To Do list).
3. Carilah Informasi
4. Buatlah Pilihan
5. Buatlah Perjanjian dengan diri sendiri
6. Mintalah bantuan orang lain
7. Langsung Tancap Kerja.



BELAJAR BERKATA TIDAK!

Untuk terbebas dari stres akibat terlalu banyak kerja, orang perlu belajar berkata "tidak".
Permintaan adalah sesuatu yang bisa dijawab "ya" atau "tidak", tetapi banyak orang yang mengajukan permintaan seolah-olah harus dikabulkan.

HAL YANG HARUS DILAKUKAN UNTUK MENOLAK

1. Peka terhadap reaksi hati saat menerima permintaan.
2. Menanyakan isi dan alasan permintaan agar lebih jelas sebelum mengambil keputusan.
3. Membuat keputusan dengan pertimbangan matang
4. Menolak dengan jelas tanpa perlu meminta maaf,
5. Tetap bertahan pada keputusan, meskipun orang yang ditolak terus mendesak.



KETANGGUHAN DIRI

1. Arti ketangguhan

Pengaruh Persepsi dan Pengendalian terhadap Stres, Situasi yang sama dapat menimbulkan stres yang berbeda pada individu yang berbeda. Perbedaan ini disebabkan oleh Perbedaan cara berpikir dan menafsirkan situasi, perbedaan kemampuan dalam mengendalikan dan menguasai situasi. Ketangguhan diri memengaruhi tingkat kerentanan seseorang terhadap stres. Individu dengan ketangguhan diri yang rendah lebih mudah stres. Ketangguhan diri adalah kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dengan tabah.

Memiliki 3 ciri pokok :

1. Pengendalian (Control)
2. Keterlibatan (Commitment)
3. Tantangan (Challenge)

2. Pembinaan ketangguhan

Pembinaan ketangguhan dapat dilakukan dengan memahami bahwa ketangguhan bukanlah tujuan yang berdiri sendiri, melainkan hasil dari pengalaman, pendidikan, dan gaya hidup. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tangguh umumnya memiliki latar belakang hidup yang kuat, pendidikan yang memadai, dan aktif secara sosial. Oleh karena itu, untuk mengembangkan ketangguhan diri, penting untuk melakukan langkah-langkah yang mendukung pembentukan karakter dan pengalaman positif.

3. Pengalaman

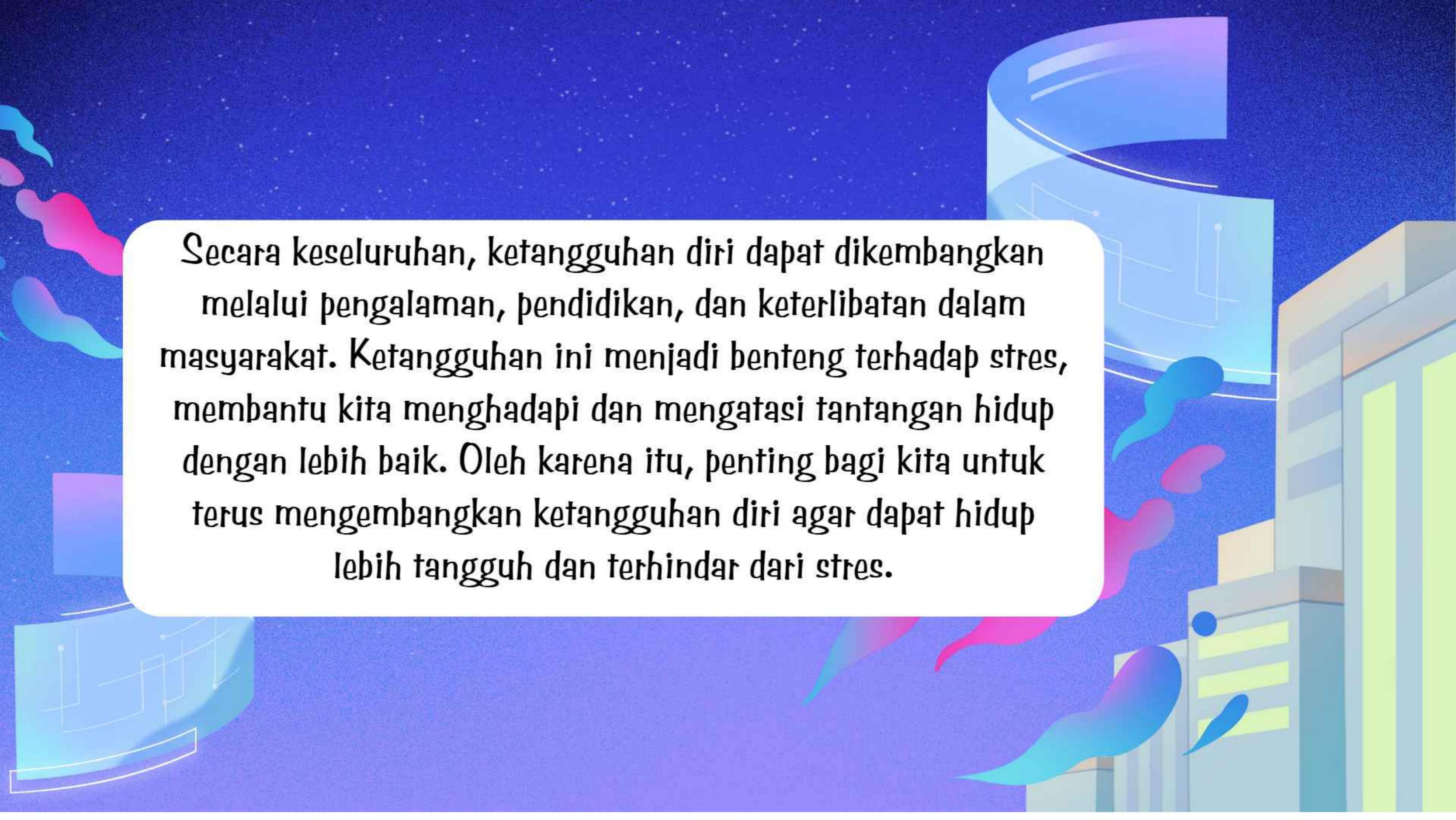
Hidup adalah anugerah Tuhan yang harus kita jaga, pelihara, dan kelola. Meskipun banyak hal, peristiwa, dan keadaan terjadi di luar rencana kita, kita tetap bertanggung jawab untuk mengelola hidup ini. Pengalaman hidup, seperti menguji kemampuan, kecakapan, dan daya tahan, dapat membantu membangun ketangguhan diri. Misalnya, menghadapi kesulitan, memecahkan masalah, atau bertahan dalam kondisi sulit seperti kelaparan atau sakit, semua ini menguatkan pribadi kita.

1. Pendidikan

Pendidikan juga berperan penting dalam mengembangkan ketangguhan. Melalui pendidikan di keluarga, sekolah, dan masyarakat, kita memperoleh pengetahuan praktis dan teoritis yang membantu kita menghadapi tantangan hidup. Pengetahuan ini memungkinkan kita mengendalikan situasi, mengatasi stres, dan mengelola masalah dengan lebih baik. Pendidikan formal, informal, dan nonformal semuanya berkontribusi pada penguatan diri.

2. Kegiatan hidup

Keterlibatan dalam kegiatan masyarakat juga meningkatkan ketangguhan. Dengan terlibat, kita melatih fisik, mental, dan kemampuan kerja sama. Kita belajar mengendalikan diri, bersabar, menghormati orang lain, dan menyelesaikan perbedaan pendapat. Keterlibatan ini melatih kita untuk menghadapi dan mengelola masalah hidup, termasuk stres.



Secara keseluruhan, ketangguhan diri dapat dikembangkan melalui pengalaman, pendidikan, dan keterlibatan dalam masyarakat. Ketangguhan ini menjadi benteng terhadap stres, membantu kita menghadapi dan mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk terus mengembangkan ketangguhan diri agar dapat hidup lebih tangguh dan terhindar dari stres.

KESIMPULAN

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan yang berdampak negatif, seperti stres, hilangnya peluang, dan turunnya kepercayaan diri. Penyebabnya bisa berupa takut gagal, perfeksionisme, atau kurangnya keterampilan. Untuk mengatasinya, penting menetapkan tujuan jelas, mengelola waktu, membuat daftar tugas, dan membangun ketangguhan diri. Dengan begitu, seseorang bisa lebih produktif, seimbang, dan berkualitas dalam menjalani hidup.



**TERIMA
KASIH**