

Prokrastinasi: Ketika Penundaan Menjadi Kebiasaan

MINGGU, 10 APRIL 2011

Coba ingat-ingat, kapan terakhir kali Anda menunda-nunda pengerjaan hal yang penting. Bagi saya, jawabannya adalah hari ini. Bahkan kalau jujur, jawabannya adalah saat ini.

OLEH: IDE BAGUS SIAPUTRA

INGATAN lain yang muncul adalah penyerahan SPT Pajak tahunan. Walaupun berkas-berkas telah siap sejak awal tahun, saya baru menyerahkan SPT pada minggu terakhir Maret. Teringat pula berbagai pengalaman menunda-nunda lain, mulai dari masalah berolahraga, belajar Bahasa Inggris, menabung, hingga memberihkan selokan di perumahan. Hmm... jadi merasa serba salah dan gerah. Anehnya, walaupun telah berkali-kali menunda, tampaknya pengalaman tersebut tidak membuat saya kapok. Saya masih sering menunda-nunda. Bagaimana dengan Anda?

Dalam dunia psikologi, penunda-nundaan diartikan sebagai prokrastinasi. Istilah ini berasal dari bahasa latin, yaitu pro (lebih senang atau mendukung) dan crastinus (esok hari atau nanti). Sebagai satu kesatuan, kedua istilah tersebut berarti kesenangan menunda tugas hingga nanti atau esok hari. Dalam bahasa sederhana, prokrastinasi adalah kebiasaan

RALAT:

Pada artikel edisi sebelumnya "Pematangan Seksual: Mengapa Tidak?" terdapat kesalahan penyebutan nama penulis. Tertulis Teguh Oktavianto, yang benar adalah Teguh Wijaya Mulya.

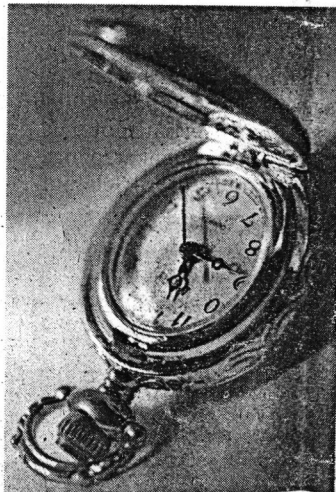
menunda-nunda pengerjaan tugas. Oleh karena sudah menjadi sebuah kebiasaan, penunda-nundaan tersebut biasanya sudah terjadi sejak kecil serta terjadi pada berbagai area kehidupan. Sebagai contoh, sekalipun sudah pernah sakit gigi, masih ada saja anak yang malas menggosok gigi.

Prokrastinasi adalah sesuatu yang sering terjadi. Saking seringnya sehingga perilaku prokrastinasi dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan patut atau bahkan harus dimaklumi. Beberapa orang bahkan suka berseloroh dengan menggunakan peribahasa "Biar lambat asal selamat" sebagai alasan penunda-nundaan mereka. Prokrastinasi seakan telah terpatritasi dalam diri setiap manusia, tidak peduli usia, pekerjaan, jabatan, SARA ataupun kelas sosial-ekonominya.

Apabila prokrastinasi sudah sedemikian menjamur, pertanyaan pertama adalah, "Mengapa orang sering menunda-nunda?" Berbagai upaya telah dimunculkan untuk menjawab pertanyaan tersebut. Mulai dari menyalahkan budaya, pengasuhan, hingga mengutuki diri sendiri. Sebagian orang menganggap bahwa latar belakang budaya tertentu lebih rentan memunculkan kebiasaan menunda-nunda. Sebagian ahli mengusulkan penunda-nundaan muncul

akibat kesalahan dalam pengasuhan. Pola asuh yang terlalu otoriter atau terlalu permisif cenderung memunculkan prokrastinasi dengan alasan berbeda. Sebagian lain lebih pasrah dengan mengatakan prokrastinasi adalah sifat bawaan manusia, sehingga walau bagaimana pun jelek dan tercela, namun harus diterima.

Secara ilmiah, prokrastinasi



ILUSTRASI

diperkirakan pertama kali dipelajari pada 1967, oleh Blatt dan Quinlan. Selama empat puluh empat tahun ini, diperkirakan sudah ada delapan ratus artikel ilmiah yang pernah ditulis tentang prokrastinasi. Sejak 2007, telah diperkenalkan sebuah teori besar mengenai penyebab prokrastinasi, yaitu Teori Motivasi Sesaat.

Teori tersebut dicetuskan oleh Piers G. Steel. Steel mengusulkan

bahwa prokrastinasi terjadi ketika tugas dianggap kurang berguna untuk dikerjakan dengan segera. Selama masih ada tugas lain yang dianggap lebih berguna, tugas itu akan selalu ditunda-tunda. Tugas tersebut baru akan dikerjakan ketika tenggat waktu mendekat, bisa beberapa hari hingga beberapa menit sebelum batas akhir.

Teori motivasi sesaat sebenarnya sangatlah sederhana. Dalam teori ini, benak manusia diasumsikan dipenuhi oleh berbagai pilihan aktivitas yang dapat dikerjakan. Di antara semua pilihan tersebut, manusia selalu memilih aktivitas yang dianggap paling berguna pada waktu pilihan itu dibuat. Asumsi kedua adalah nilai kegunaan tiap aktivitas akan berkurang ketika imbalan yang dijanjikan baru diterima di masa depan.

Contoh yang paling sering adalah berolahraga. Sekalipun tahu bahwa olahraga adalah hal bermanfaat, banyak orang yang enggan berolahraga apabila dampaknya tidak dapat dirasakan dengan segera. Selain itu, adanya rasa nyeri atau kelelahan yang terkadang mengikuti tidak jarang membuat olahraga makin sering ditunda-tunda.

Jadi menurut teori motivasi sesaat, manusia sering menunda-nunda berolahraga karena manfaatnya tidak dapat dirasakan dengan segera, bahkan ketika sedang berolahraga terkadang lebih banyak sakit daripada nikmatnya. Maka dari itu beberapa orang lebih memilih aktivitas yang me-

nawarkan solusi yang lebih instan, misalnya mengonsumsi obat atau makanan kesehatan.

Pertanyaan yang tak kalah penting adalah, "Bagaimana mengurangi kebiasaan menunda-nunda?" Untungnya, walaupun penerbitan buku Steel sempat tertunda-tunda hingga 2 tahun, namun ia tidak menunda-nunda memberi usulan solusi mengatasi penunda-nundaan. Setidaknya, Steel telah mengusulkan empat macam solusi untuk mengatasi penundaan itu.

Pertama, tugas akan lebih segera dikerjakan ketika kita merasa mampu. Jadi, usulan solusi berupa pemberian pelatihan, berdiskusi dengan orang yang pernah mengalami hal serupa adalah tips pertama dan utama mengurangi penunda-nundaan. Usulan kedua adalah meningkatkan kepentingan dan kenikmatan pengerjaan tugas. Suatu tugas yang dianggap tidak penting dan terlebih lagi tugas yang dianggap tidak menyenangkan, akan selalu dikesampingkan bahkan dihindari.

Para guru dan orangtua biasanya paling ahli dalam menggunakan usulan solusi ini. Apabila anak atau siswa terlihat kurang bersemangat mengerjakan sesuatu, biasanya sudah ada segudang rayuan yang dipersiapkan, mulai dari stiker, mainan, hingga makanan kegemaran.

Usulan solusi ketiga adalah

mengurangi impulsivitas. Orang impulsif akan mudah teralihkan perhatiannya, sembrono atau terburu-buru. Bagi orang seperti ini, penunda-nundaan sudah men-darah daging. Tugas akan selalu ditunda selama masih ada waktu dan kesempatan. Solusi yang diusulkan Steel adalah mengendalikan godaan dan otomatisasi.

Pengendalian godaan dapat dilakukan dengan menghilangkan segala hal yang dapat mengganggu konsentrasi dalam pengerjaan tugas. Misalnya membatasi akses internet, bacaan yang tidak relevan, telepon, ber-facebook-an hingga menonton televisi. Usulan solusi berupa otomatisasi dapat dilakukan dengan menyediakan alur kerja sistematis, sehingga tugas terasa lebih ringan dan mudah dikerjakan.

Usulan solusi terakhir adalah penetapan tenggat waktu tegas dan jelas oleh pihak berwenang. Sebenarnya, solusi ini sudah sering digunakan, hanya saja penentuan batas waktu diyakini lebih bermanfaat apabila lebih dirinci menjadi beberapa tenggat waktu. Daripada hanya menentukan satu tenggat waktu tunggal, penugasan akan lebih terjamin penyelesaiannya apabila dibagi menjadi beberapa tugas sederhana dengan batas waktu tegas untuk tiap tugas.

Di antara keempat usulan solusi tersebut, manakah pilihan Anda? ■



UBAYA

Surabaya Post bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya membuka rubrik Pengembangan Diri khususnya untuk pemberdayaan atau pengembangan pribadi anak-anak sampai orang dewasa. Kalau Anda memiliki permasalahan yang berkaitan dengan hal tersebut diatas, bisa menuliskannya ke redaksi Surabaya Post di Ruko Rich palace Kav H19-20 Jl. Mayjend Sungkono 149-151 Surabaya. Bisa juga melalui Email: redaksi@surabayapost.info atau faks (031) 5635000