

SIMTOMATOLOGI: PROKRASTINASI MANIFESTASI ABULIA (MALAS)

Abstrak

Simtom merupakan suatu tanda adanya suatu penyakit sehingga secara internal dapat dirasakan dan termanifestasi. Prokrastinasi adalah perilaku manusia yang sering menunda-nunda baik tugas maupun pekerjaan. Kesehatan mental membahas mengenai gangguan jiwa yang dilihat melalui simtomatologi, sedangkan pembahasan mengenai simtom-simtom amatlah banyak, salah satunya yaitu gangguan volisional/ kemauan. Gangguan kemauan ini terdiri dari berbagai macam bentuk antara lain abulia (malas), negativisme, rigiditas, dan komplusif. Dari beberapa bentuk gangguan volisional tersebut, maka malas merupakan gangguan yang kerap dirasakan dan melanda setiap orang. Dalam dunia akademik, bentuk malas termanifestasi dalam prokrastinasi (menunda-nunda) tugas perkuliahan, belajar, dan tugas akademik secara umumnya. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi antara lain konsep diri negative, perfeksionis, distraksi, dan lain-lainnya. Adapun penanganan prokrastinasi dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan dan teknik. Seperti contoh kasus yang dialami Fas, maka penanganan kasus tersebut dapat ditangani dengan pendekatan Islami berupa manajemen diri dan waktu, meningkatkan dosis motivasi, menggunakan *ego state therapy*, dan teknik SEFT. Pendekatan dan teknik yang ada untuk penanganan kasus prokrastinasi akan menjadi sia-sia jika tidak diimbangi dengan kesungguhan dari prokrastinator untuk memulihkan dirinya. Sudah banyak beberapa pendekatan dan teknik dalam penanganan kasus prokrastinasi, namun tidak banyak yang teknik penanganan yang dilakukan oleh prokrastinator. Semoga kasus saudara Fas dan teknik penyelesaiannya dapat membantu setiap diri yang terhinggapi prokrastinasi.

Kata Kunci: *Prokrastinasi, Simtom, Kesehatan Mental*

Fatrida Anugrah Syafri
fatridanugrah.s@gmail.com

Universitas Bengkulu

PENDAHULUAN

Ilmu kesehatan mental menjelaskan berbagai macam gangguan kejiwaan yang diamati dari gejala-gejalanya, diistilahkan dengan simtom-simtom. Simtom merupakan suatu tanda adanya suatu penyakit sehingga secara internal dapat

dirasakan dan termanifestasi.¹ Jika melihat definisi mental sehat menurut WHO, antara lain yaitu:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, mesti kenyataan itu buruk baginya
- b. Memperoleh kepuasan dari jerih payah usahanya

¹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010), hlm. 235.



- c. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima
- d. Secara relative bebas dari tegang dan cemas
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pelajaran di kemudian hari
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.²

Berdasarkan kriteria tersebut maka dapat dikatakan hampir seluruh manusia mengidap simtom-simtom gangguan jiwa (neurosa), namun bukan berarti mengidap sakit jiwa (psikosa). Adapun yang membedakannya adalah kadar dari simtom yang dialami. Simtom yang kompleks (*Symptom cluster*) dikenal dengan istilah sindrom, biasanya sindrom ini mengakibatkan seseorang mengidap sakit jiwa (psikosa). Sedangkan pada pengidap gangguan jiwa (neurosa) biasanya mengalami simtom dibawah kadar sindrom.

Berdasarkan faktor penyebabnya simtom terbagi menjadi dua jenis, yaitu (1) simtom organogenik, yang disebabkan oleh faktor organik atau fisik sehingga dapat teramati secara fisik; dan (2) simtom psikogenik, yang disebabkan oleh faktor psike seseorang.³ Adapun bentuk gangguan dari simtom organogenik berupa dementia, yang

merupakan suatu gangguan dimana hilangnya kemampuan-kemampuan intelektual, kemampuan nalar, ingatan dan kemauan dan ditandai dengan kebingungan, disorientasi, apati dan macam-macam tingkatan *stupor*. Sedangkan bentuk simtom psikogenik seperti gangguan kognitif, gangguan perhatian, gangguan ingatan, gangguan asosiasi, gangguan pikiran, gangguan volisional, gangguan motorik, seras gangguan emosional dan gangguan efeksional.⁴ Gangguan-gangguan simtom psikogenik tersebut kerap dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari sehingga menghambat aktivitas dan produktivitas salah satunya yaitu gangguan volisional.

Volisional atau kemauan adalah suatu proses dimana keinginan-keinginan dipertimbangkan dan dikendalikan oleh pertimbangan akal budi kemudian diputuskan untuk dilaksanakan sampai mencapai tujuan tertentu.⁵ Adapun faktor emosional, kognisi, kerusakan organik yang tidak baik sehingga terjadilah gangguan terhadap kemauan. Adapun tahapan proses kemauan seseorang antara lain sebagai berikut (1) saat terlihat, terdiri dari tanggapan dan tegangan yang cukup kuat, (2) saat objektif, terdiri dari keinginan dalam bentuk niat yang tertuju pada sesuatu, (3) saat aktuil, timbul kesadaran akan keinginan dan menghendaki, tindakan sudah dikhayalan dan dialami, dan (4) Saat subjektif, berupa tindakan kemauan itu sendiri, dengan keasadaran penuh dan

² Sekar Ayu Aryani, "Kesehatan Mental" *Handout* Matakuliah Kesehatan Mental Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3 ...*, hlm. 235.

⁴ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa* (Bandung: Refika Aditama, 2010), hlm. 77.

⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011, hlm. 175.



menggunakan segala daya dan tenaga.⁶ Ketika seseorang menginginkan suatu hal akan tetapi tidak mampu melalui tahapan-tahapan kemauan tersebut maka terjadilah gangguan volisional. Berikut beberapa bentuk gangguan volisional, yaitu (1) abulia atau malas, dimana keadaan jiwa dengan penurunan semua aspek kehidupan atau tingkat kemauan lemah, miskin ide, ketidak sanggupan membuat keputusan atau memulai suatu tingkah laku,⁷ (2) negativisme, bentuk pertahanan psikologis dengan cara melawan dan menolak terhadap apa yang dianjurkan, (3) rigiditas atau kekakuan, ketidakmampuan menentukan keleluasaan untuk merubah tingkah laku sehingga menjadi tidak fleksibel,⁸ (4) komplusi, merupakan tingkah laku yang repetitive yang disadari sebagai sesuatu yang irasional.⁹ Dari bentuk-bentuk gangguan volisional tersebut, abulia merupakan gangguan yang kerap dialami seseorang dalam keseharian.

Kata abulia memiliki kesamaan dengan malas dan *future*. Abulia sendiri merupakan kata yang banyak dipakai dalam bidang keilmuan psikologi, arti kata abulia itu sendiri adalah suatu kegundahan, kekhawatiran, atau ketidakmampuan mengambil keputusan yang bersifat patalogis.¹⁰ Sedangkan malas memiliki arti tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu; segan; tidak suka; tidak

bernafsu.¹¹ Kata *futur*, bearti terputus dari rutinitas perbuatan atau berhenti dari aktivitas.¹² Penggunaan kata *futur* lebih diidentik dengan penurunan aktivitas ibadah. Namun, dalam keseharian kata abulia dan *futur* tidak begitu *familiar* dikalangan masyarakat, kata yang paling sering digunakan adalah malas. Tinjauan sebab-musabab malas melanda seseorang antara lain disebabkan oleh:¹³

- a. Degradasi manajemen diri, terdapat dua modal penting terkait dengan manajemen diri yaitu kemauan dan kemampuan. Ketika kemauan dan kemampuan *manage* diri seseorang memudar maka hasil yang didapat adalah semakin merembaknya gangguan-gangguan kelemahan diri (malas). Hal ini disebabkan tidak adanya tameng atau filter diri sehingga terjadi *negative influent*.
- b. Mental yang miskin, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang mampu mengkondisikan dirinya sendiri ke arah *positivisem act* seperti ketenangan batin/ jiwa, pemaksimalan potensi-potensi diri, yang dengan itu semua orang bisa mewujudkan kebaikan-kebaikan tingkah laku yang kemudian berimbas pada

⁶ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa 3...*, hlm. 88.

⁷ Ibin Kutibin Tadjudin, *Panduan Terapi Holistik Islam* (Bandung: Kutibin, 2012), hlm 224.

⁸ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa 3 ...*, hlm. 258.

⁹ Jeffrey S Nevid, Spencer Rathur dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 172.

¹⁰ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, cet.ke-7 (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002) Terj. Kartini Kartono, hlm. 4.

¹¹ DEPDIKBUD, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), hlm. 311.

¹² Sayyid Muhammad Nuh, *Menaklukan 7 Penyakit Jiwa* (Bandung: Al Bayan, 2004) Terj. Afat 'ala Al-Thariq, hlm. 13.

¹³ Azam Syukur Rahmatullah, *Psikologi Kemalasan* (Kebumen: Azkiyah Media, 2010), hlm. 91.



kebahagiaan lahir dan batin. Sedangkan kemiskinan mental dapat diartikan sebaliknya, dimana seseorang mengarah pada *negativism act* yang menjerumuskan pada keengganan dalam bertindak atau malas.

- c. Putusnya mata rantai motivasi, motivasi adalah akumulasi daya dan kekuatan yang ada dalam diri seseorang untuk mendorong, merangsang, menggerakkan, membangkitkan dan memberi harapan pada tingkah laku. Motivasi menjadi pengarah dan pembimbing tujuan hidup seseorang.¹⁴ Maka kekeringan motivasi merupakan salah satu penyebab munculnya kemalasan. Semakin kering motivasi seseorang maka semakin besar tingkat kemalasannya dan begitu pula sebaliknya, semakin subur motivasi diri seseorang maka semakin kecil kemalasan datang mengganggu.
- d. Keringnya tujuan hidup positif, dimana seseorang tidak memiliki rancangan hidup dan jikalau memiliki rancangan tetapi tidak kuat atau tidak berani menghadapi kenyataan pahit pada perjalanan menuju tujuan hidup tersebut. Tujuan hidup demikian menyebabkan kehadiran malas.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa malas kerap dialami oleh setiap individu dan pada semua kalangan melalui faktor-faktor yang tersebut. Dalam dunia akademik, malas kerap melanda para mahasiswa yang termanifestasi dalam keengganan atau menunda-nunda berangkat hadir dalam perkuliahan (tugas kehadiran), tugas membuat laporan, tugas membaca mingguan, tidak fokus mengikuti proses perkuliahan, tugas administrasi kampus, dan tugas akademik secara umum.¹⁵ prokrastinasi merupakan wujud nyata dari rasa malas yang sering dialami peserta didik, tentunya keadaan ini menyebabkan gangguan mental yang menimbulkan stres. Dalam kehidupan sehari-hari prokrastinasi sering dianggap hal yang biasa sehingga menjadi kebiasaan seseorang, padahal kebiasaan tersebut akan memberikan dampak buruk terhadap hidupnya sendiri. Prokratinasi merupakan bentuk gangguan yang dialami pada semua orang. Oleh karena itu, penting untuk dikaji secara mendalam mengenai prokrastinasi sebagai bekal penangan dini dan pemulihan bagi yang telah terlanjur mengidap 'penyakit' ini.

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procastinare*. *Pro* artinya gerakan maju dan *crastinus* artinya milik hari esok maka prokrastinasi adalah perilaku manusia yang sering menunda-nunda baik tugas maupun pekerjaan.¹⁶ Berdasarkan pengertian tersebut prokrastinasi mengandung beberapa

¹⁴ Abdulk Mujid dan Jusuf Mudazakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), hlm. 244.

¹⁵ M.N Ghufroon, 'Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan

Prokrastinasi Akademik, (Yogyakarta: Tesis Universitas Gajah Mada, 2003), hlm. 20.

¹⁶ Sulis Mariyanti, "Prokrastinasi (Kebiasaan Menunda Tugas/Pekerjaan) Paper Dosen Universitas Esa Unggulan Jakarta Barat, hlm. 1.



unsure, yaitu (1) serangkaian perilaku menunda-nunda, (2) akibat rendahnya produktivitas seseorang, (3) menyakut tugas yang dianggap penting untuk dilakukan, (4) berakhir pada keadaan emosional yang tidak karuan.¹⁷ Dengan pengertian ini maka prokrastinasi bukanlah perilaku kemalasan yang sederhana, melainkan perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada seseorang. Hal ini dapat berakibat fatal karena kebiasaan ini dapat membuat seseorang tidak berhasil dalam hidupnya. Beberapa macam bentuk prokratinasi antara lain yaitu:¹⁸

- a. *Functional procrastination*, penundaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.
- b. *Dsyfunctional procrastination*, bentuk penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Penundaan tipe ini terbagi lagi menjadi dua, yaitu:
 - 1) *Decisional procrastination*, berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang dan dipersepsikan keadaan penuh stress.
 - 2) *Behavioral atau Avoidance procrastination*, penundaan dilakukan untuk menghindar dari

tugas yang tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Melalui tipe prokrastinasi akademik tersebut maka diketahui bahwa penundaan tugas akademik tidak selalu identik dengan hal negatif, terlihat dengan adanya tipe *functional procrastination*. Namun dalam kasus keseharian lebih banyak ditemui tipe *dysfunctional procrastination*. Beberapa faktor penyebab prokrastinasi adalah:

- a. *Tidak melihat relevansi dengan diri*, bila suatu tugas dianggap tidak relevan dengan diri maka akan sulit untuk termotivasi memulai mengerjakan.
- b. *Konsep diri yang negatif (self-image)*, Seseorang yang memiliki konsep diri yang negatif sehingga tidak yakin bahwa dirinya dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal atau tidak percaya pada diri sendiri - dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Orang yang memiliki self-image yang kurang baik terhadap dirinya sendiri menyebabkan minder dan menjadikan alasan bahwa dirinya tidak mampu mengerjakannya.
- c. *Terlalu banyak distraksi*, ada banyak hal-hal menyenangkan di luar tugas, dapat menyebabkan seseorang menunda atau menghindari tugasnya.
- d. *Kebiasaan kerja yang buruk*, tidak jarang kita menemui orang-orang yang hanya

¹⁷ Arlina Gunarsyah, "Teknik Menangani Prokrastinasi" Modul Basic Study Skill Universitas Hasanudin Makasar, hlm. 1.

¹⁸ W. Pratiwi Yogi, Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi SMP Negeri I Mungkid (Yogyakarta: Tesis Universitas Negeri Yogyakarta, 2010), hlm 27.



mampu mengerjakan tugas menjelang tenggat waktu. kebiasaan-kebiasaan buruk seperti itu juga dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.¹⁹

- e. *Tugas dianggap sebagai tujuan orang lain dan bukan tujuan diri sendiri*, jika suatu tugas dipaksakan kepada seseorang sedangkan individu tersebut tidak merasakan adanya manfaat terhadap tugas tersebut maka akan sulit untuk menyediakan waktu dan mengerjakan.
- f. *Perfeksionisme*, memiliki standar yang tinggi hingga tak tercapai. Dalam hal ini perlu dicatat bahwa kesempurnaan tidak pernah dapat dicapai.
- g. *Kecemasan dievaluasi*, ketidak siapan diri untuk dievaluasi sehingga menjadi cemas akan penilaian jelek, takut salah, dan sebagainya. Sehingga tidak dapat bekerja dan menyelesaikan tugas.
- h. *Ambiguity-keraguan*, ketidak jelasan terhadap apa yang diharapkan sehingga kesulitan untuk memulai kerja. Takut akan hal baru yang belum diketahui berakibat kurangnya semangat untuk menyelesaikan tugas.
- i. *Ketidak mampuan menangani tugas*, kurangnya kemampuan dan keterampilan atau kurangnya penghayatan yang tidak

memadai boleh jadi mengakibatkan dorongan untuk menghindar tugas, tidak mengerjakan.²⁰

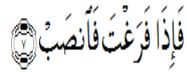
Adapun indikator prokrastinasi antara lain terlihat pada beberapa ciri berikut (1) penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan, (3) kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan seperti menonton, mengobrol, mendengarkan music, dan lain-lainnya.²¹ Penanganan prokrastinasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain melalui terapi psikologi dan bimbingan dan konseling. penggunaan terapi dan konseling untuk prokrastinator dapat pula menggunakan pendekatan Islami. Sebelumnya telah terdapat beberapa teori prokrastinasi akademik berupa teori prikoanalisa, behavioral, dan *cognitive behavioral*. Namun, dalam kajian kali ini akan menawarkan penanganan prokrastinas yang dilakukan oleh procrastinator yang juga dapat diterapkan para psikolog dan konselor sebagai teknik yang dapat diberikan kepada pasien/ konseli. berikut penjelasan lebih, yaitu sebagai berikut:

- a. *Mengimplementasikan Surah Al Insiyroh ayat 7*

¹⁹ Afrizal Muttaqien, "Prokrastinasi: kebiasaan buruk menunda-nunda", dalam <https://www.facebook.com/notes/rumah-sehat-holistik-jogja/prokrastinasi-kebiasaan-buruk-menunda-nunda> , Jum'at 10 Januari 2014.

²⁰ Arlina Gunarsyah, "Teknik Menangani Prokrastinasi" ..., hlm. 3.

²¹ Sulis Mariyanti, "Prokrastinasi (Kebiasaan Menunda Tugas/Pekerjaan) ..." , hlm.1.



Artinya: Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. QS. Al Insiyiroh [94]: 7.

Ayat ini telah menjelaskan tentang adanya keluangan waktu setelah sibuk (lelah), maka hendaklah mengerjakan segala sesuatu secara bersungguh-sungguh dan memintalah pertolongan Allah didalam kesulitan. Jika ayat ini benar-benar diamalkan, tentu tidak akan ada prokrastinasi.

b. *Ego State Therapy*

Ego state adalah salah satu bagian dari sekumpulan *group* yang mempunyai keadaan atau kondisi emosi yang setara, yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan (*mood*), dan fungsi mental, di mana keasadaran diasumsikan sebagai indentitas dari orang tersebut. *Ego state* adalah bagian yang normal dari jiwa yang sehat.²² Maka *ego state therapy* adalah salah satu terapi yang bertujuan mengatasi konflik dalam diri, memfasilitasi komunikasi di antara *ego state*.²³ Terapi *ego state* dapat digunakan untuk kasus-kasus psikologis diantaranya yaitu : depresi, penyesalan, dendam yang

tak terselesaikan, serangan panik, phobia, tidak percaya diri, multiple personality, *schizophrenia*, *post traumatic stress disorder*, *addiction*, kemarahan, *relationship (couples counseling)*, *pain psychosomatic*, *personal development* (mental block) dan juga untuk penanganan prokrastinasi. Terdapat dua teknik dalam *ego state therapy*, berikut penjelasan lebih lanjut tentang kedua teknik tersebut:²⁴

- 1) Teknik *Empty Chair*, Pada teknik ini, diperlukan beberapa kursi dalam melakukan terapi. Teknik ini sangat bagus untuk meneliti perubahan perilaku yang sangat cepat, dan dapat juga digunakan untuk melakukan terapi diri sendiri.
- 2) Teknik *Conversational*, terapi dilakukan seperti melakukan percakapan. Teknik ini sangat membantu khususnya bila kita hendak melakukan *bridging*, atau mencari akar masalah dengan cepat. Teknik ini terbagi menjadi dulu, yaitu *conversational* tanpa *hypnosis*, hampir sama dengan *empty chair* namun tidak memerlukan kursi banyak dan *conversational* dengan *hypnosis*.

²² Antonius Arif, *Ego State Therapy* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), hlm. 5.

²³ Antonius Arif, *Ego State Therapy*..., hlm. 13.

²⁴ Antonius Arif, *Ego State Therapy*..., hlm. 67.



c. Teknik SEFT²⁵

Teknik SEFT teknik pemberdayaan spiritual dan penyalarsan system energy tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan masalah emosional, sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai perfoma yang maksimal, baik dalam dunia kerja, akademik, rumah tangga, hubungan antar individu, termasuk permasalahan anak-anak.

Teknik dari SEFT dapat menggunakan versi ringkas (*Short cut*) yang terdiri dari tiga langkah, antara lain:

- 1) Mengucapkan *the set up words* (doa kepasrahan) kepada Allah. Contohnya, Yaa Allah.. meskipun saya Saya ikhlas, Saya pasrah Pada-Mu sepenuhnya. Sambil menekan titik nyeri=daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit.
- 2) *Tune-in*, mengarahkan pikiran kearah yang sakit atau dirasa sambil mulut mengatakan *the set up words*,sambil melakukan *tapping*;
- 3) *Tapping*, mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik tertentu ditubuh; titik dibagian atas kepala, permulaan alis, di atas tulang

disamping mata, tepat dibawah hidung, diantara dagudan bagian bawah bibir, di ujung tempat bertemunta tulang dada dan tulang rusuk pertama, dibawah ketiak sejajar denga putting susu (pris) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita), serta 2,5 cm dibawah putting susu (pria) atau perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).

Harapan besar yang ada adalah dengan teknik ini benar-benar bisa mengurangi bahkan membebaskan 100% hambatan yang ada termasuk masalah prokrastinasi, dengan syarat utama yakin akan keinginan untuk sembuh dilandasi dengan keterbukaan pikiran, hati, sikap untuk sembuh.

Beberapa teknik tersebut dapat digunakan dalam penanganan kasus prokrastinasi, walaupun masih banyak teknik lainnya yang dapat digunakan, namun teknik ini lebih efisien dan mudah untuk digunakan oleh seorang konselor atau bahkan procrastinator itu sendiri.

²⁵ Penerapan *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai psikoterapi Islam, makalah Zainul Anwar pada Universitas Muhamadiyah Malang (UMM).



PENANGANAN PROKRASTINASI

A. Kasus Prokrastinasi

Salah satu contoh kasus prokrastinasi adalah bentuk penundaan tugas kuliah pada mahasiswa Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, terkhusus program Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) kelas B. kasus ini terlihat dari beberapa pernyataan dan pertanyaan mahasiswa ketika berdiskusi dikelas, hal yang diutarakan terkait kasus mengenai masalah diri sendiri yaitu prokrastinasi terhadap tugas-tugas perkuliahan yang mengakibatkan keadaan stress dan pertanyaan seputar cara penyelesaian dari prokrastinasi. Jika diamati lebih dalam, mahasiswa tersebut tidak mengetahui bahwa mereka mengalami prokrastinasi, mereka hanya mengetahui bahwa didalam diri mereka terdapat hal yang menggajal berupa kesalahan menunda-nunda kewajiban (tugas kuliah). ‘penyakit’ ini cukup lama ‘diidap’ mahasiswa BKI kelas B, sejak ujian semester pertama sampai saat ini, ujian semester III. Salah satu prokrastinator dari mahasiswa tersebut berinisial Fas. Berikut hasil wawancara kepada fas terkait kasus prokrastinasi.

Tanya : *Apakah anda sering menunda mengerjakan tugas kuliah?*

Jawab : *“Ya, bahkan sangat sering”*

Tanya : *Mengapa anda lakukan penundaan terhadap tugas-tugas kuliah anda?apakah anda kekurangan waktu?*

Jawab : *“Secara waktu saya memiliki waktu yang cukup bahkan memiliki*

waktu luang. Bisa jadi terkadang saya tidak tertarik dengan dosen bahkan matakuliah yang ada, terkadang juga saya merasa kesulitan dan bingung mulai dari mana untuk menyelesaikan tugas. Disisi lain saya sangat menyadari bahwa tugas-tugas yang ada merupakan tanggung jawab saya, tetapi saya juga tidak tau kenapa saya sangat sering mengabaikan tugas-tugas tersebut. Sering saya menganggap tugas-tugas tersebut akan selesai pada waktunya dan itu urusan gampang. Namun, yang terjadi saat deadline tugas, saya akan sangat ‘keteteran’ untuk menyelesaikan tugas yang ada dan akhirnya saya sering kecewa karena merasa tugas tersebut tidak sempurna. Kekecewaan saya itu tidak membuat saya jera karena biasanya saya akan kembali mengulangnya dan ini berlangsung terus-menerus sampai disemester sekarang, terkadang saya sangat membenci habit saya ini tapi tak kuasa juga untuk mengendalikan diri.”

Tanya : *Kapan anda biasanya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas?*

Jawab : *“emm, biasanya saat saya mendapat tugas. Karena saya bingung harus mulai dari mana dan*



terkadang yaa saya malas, saya juga khawatir akan hasil yang saya kerjakan, dan terkadang adanya ajakan bermain bersama teman juga menyebabkan saya tergoda sehingga mengabaikan tugas”

Tanya : *bagaimana anda menyelesaikan tugas anda ?*

Jawab : *“biasanya H-1, saya akan lembur semalaman untuk menyelesaikan tugas kuliah saya. Hmm, mungkin karena faktor budaya, maklum hasil jajahan belanda yang terlalu lama jadi saya pakai the power of kepepet, yaa seperti yg saya sampaikan tadi, mungkin hasilnya tidak sesuai harapan tapi mau bagaimana lagi, walaupun sebenarnya saya sangat ingin hasil terbaik dari tugas-tugas saya”*

Berdasarkan wawancara tersebut akan dianalisa faktor-faktor penyebab fas menjadi prokrastinator. Jika dilihat dari paparan teori sebelumnya maka dapat dilihat beberapa penyebab prokrastinasi yang dialami Fas, antara lain yaitu:

a. *Perfeksionisme*, memiliki standar yang tinggi hingga tak tercapai.

Salah satu mahasiswa pasca BKI B inisial Fas, memiliki *expectation* yang tinggi terhadap tugas kuliah karena menginginkan hasil yang baik. Keadaan ini membuat adanya kegagalan dalam proses kognisi, pemahaman secara

teoritis sudah cukup memadai namun standar yang tinggi membuat keinginan hanya berada dalam angan dan terhambat dalam tindakan.

b. *Kecemasan dievaluasi*, merupakan penyebab berikutnya saudara Fas menjadi procrastinator. Adanya kekhawatiran terhadap penilaian orang lain terhadap kinerja kerjanya.

c. *Ambiguity-keraguan dan distraksi*. Adanya pernyataan kebingungan dari saudara Fas, bingung untuk memulai mengerjakan tugas yang ada dari mana sehingga menjadi suatu ketidak jelasan terhadap apa yang diharapkan dan berakhir pada kesulitan untuk memulai kerja dan bingung dengan keadaan yang, ditambah lagi dengan kehadiran hal-hal menarik “*ajakan teman untuk bermain*” menggoda saudara Fas sehingga memutuskan menunda mengerjakan tugas.

d. *Kebiasaan kerja yang buruk dan konsep diri yang negative*, adanya pernyataan tentang jargon yang disampaikan berupa “the power of kepepet” merupakan dua penyebab sekaligus saudara Fas prokrastinator. Adanya anggapan bahwa dirinya dalah korban penjajahan dan menjadi seorang pekerja yang mampu bekerja dibawah tekanan dan desakan sehingga juga mencerminkan adanya konsep diri yang negatif.



Hasil analisa terhadap kasus prokrastinasi yang dihadapi oleh saudara Fas, yaotu berupa kebiasaan kerja yang buruk, konsep diri negatif, ambiguitas, distraksi, adanya kecemasan, dan perfeksionis.

B. Penanganan Prokrastinasi

Berdasarkan kasus diatas, berikut beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam penanganan kasus prokrastinasi saudara Fas, yaitu:

- 1) *Perkuat motivasi mengerjakan sesuatu.* Terapkan prinsip AMBaK (Apa Manfaatnya Bagiku) dan bertanyalah pada diri sendiri "*Apa yang akan terjadi jika tidak saya selesaikan?*". Selalu bertanya ketika muncul perasaan prokrastinasi membuat prokrastinator lumayan bisa kembali ke jalur yang benar. Salah satu cara yang lain adalah procrastinator berada di lingkungan orang-orang yang bersemangat dalam mengerjakan tugas yang sama. Sebagai contoh, saudara fas, sebagai mahasiswa yang selalu menunda tugas, akan lebih semangat jika sering ke kampus dan perpustakaan untuk membaca, mengumpulkan informasi terkait tugas, dan mengerjakan tugas, dibandingkan dengan mengerjakannya hanya di kos atau rumah saja. Hal ini berdasarkan teori yang menyatakan bahwa rasa malas timbul dari putusnya motivasi, oleh karena itu perlu adanya usaha penguatan motivasi diri dari dalam diri saudara Fas.

- 2) *Kerjakanlah segera dan kerjakan yang lain ketika sudah selesai.* Buat diri selalu tetap sibuk mengerjakan kebaikan dari satu waktu ke waktu lain. Jika selesai satu urusan, segera berpindah ke urusan yang lain. Dan biasakanlah shalat tepat waktu karena shalat tepat waktu berarti membiasakan diri untuk segera mengerjakan kewajiban melebihi waktu yang kita miliki. Bahkan dapat membuat jadwal kegiatan per-jam dalam sehari, ini akan memudahkan procrastinator untuk mengevaluasi diri.
- 3) Menggunakan teknik *empty chair* dari *ego state therapy*, melalui bantuan seorang konselor, procrastinator dapat memulai memilah dan memilih ego yang dirasakan dan diharapkan lalu siap beranjak ke kursi yang telah diberi nama ketika procrastinator merasakan ego-ego yang ada.
- 4) *Teknik SEFT*, pada teknik ini dapat dilakukan oleh procrastinator dalam kasus ini dilakukan saudara Fas sendiri atau dibantu oleh konselor. Dengan menggunakan *the set up words* (doa kepasrahan) kepada Allah dengan kalimat; *Yaa Allah.. meskipun saya procrastinator, Saya ikhlas, Saya pasrah Pada-Mu sepenuhnya. Atau Yaa Allah.. meskipun saya sudah berusaha menghilangkan prokrastinasi, sekarang saya pasrahkan hasilnya Pada-Mu. Dengan doa kepasrahan tersebut*



dilanjutkan dengan tahap II dan tahap III yang telah dijelaskan sebelumnya. Hendaknya ini dilakukan saat-saat luang dan procrastinator sadar akan keadaannya, serta dilakukan dengan sepenuh hati.

Sudah banyak beberapa pendekatan dan teknik dalam penanganan kasus prokrastinasi, namun tidak banyak yang teknik penanganan yang dilakukan oleh procrastinator. Semoga kasus saudara Fas dan teknik penyelesaiannya dapat membantu setiap diri yang terhinggapi prokrastinasi.

KESIMPULAN

Kesehatan mental membahas mengenai gangguan jiwa yang dilihat melalui simtomatologi, sedangkan pembahasan mengenai simtom-simtom amatlah banyak, salah satunya yaitu gangguan volisional/ kemauan. Gangguan kemauan ini terdiri dari berbagai macam bentuk antara lain abulia (malas), negativisme, rigiditas, dan komplusif. Dari beberapa bentuk gangguan volisional tersebut, maka malas merupakan gangguan yang kerap dirasakan dan melanda setiap orang. Dalam dunia akademik, bentuk malas termanifestasi dalam prokrastinasi (menunda-nunda) tugas perkuliahan, belajar, dan tugas akademik secara umumnya. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi antara lain konsep diri negative, perfeksionis, distraksi, dan lain-lainnya. Adapaun penanganan prokrastinasi dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan dan teknik. Seperti contoh kasus yang dialami Fas, maka

penangan kasus tersebut dapat ditangani dengan pendekatan Islami berupa manajemen diri dan waktu, meningkatkan dosis motivasi, menggunakan *ego state therapy*, dan teknik SEFT. Pendekatan dan teknik yang ada untuk penanganan kasus prokrastinasi akan menjadi sia-sia jika tidak diimbangi dengan kesungguhan dari procrastinator untuk memulihkan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Antonius, *Ego State Therapy*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Aryani, Sekar Ayu, "Kesehatan Mental" *Handout* Matakuliah Kesehatan Mental Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, cet.ke-7, Terj. Kartini Kartono, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002.
- DEPDIKBUD, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1995.
- Ghufron, M.N, 'Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik, Yogyakarta: Tesis Universitas Gajah Mada, 2003.
- Gunarsyah, Arlina "Teknik Menangani Prokrastinasi" Modul *Basic Study Skill* Universitas Hasanudin Makasar.
- Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa* , Bandung: Refika Aditama, 2010.
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Mariyanti, Sulis "Prokrastinasi (Kebiasaan Menunda Tugas/Pekerjaan) Paper Dosen Universitas Esa Unggulan Jakarta Barat .



Al Fitrah

Journal Of Early Childhood Islamic Education
ISSN : 2599-2287 E-ISSN : 2622-335X
Vol.4 No.2 Januari 2021

Simptomatologi : Prokrastinasi Manifestasi Abulia
(Malas)
Fatrida Anugrah Syafri

Muhammad Nuh, Sayyid, *Menaklukan 7 Penyakit Jiwa*, Terj. Afat 'ala Al-Thariq, Bandung: Al Bayan, 2004.

Mujib, Abdul dan Jusuf Mudazakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002.

Muttaqien, Afrizal, "Prokrastinasi: kebiasaan buruk menunda-nunda", dalam <https://www.facebook.com/notes/rumah-sehat-holistik-jogja/prokrastinasi-kebiasaan-buruk-menunda-nunda> , Jum'at 10 Januari 2014.

Nevid, Jeffrey S Spencer Rathur dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2003.

Rahmatullah, Azam Syukur, *Psikologi Kemalasan*, Kebumen: Azkiyah Media, 2010.

Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010.

Tadjudin, Ibin Kutibin, *Panduan Terapi Holistik Islam*, Bandung: Kutibin, 2012.

Penerapan *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) sebagai psikoterapi Islam, makalah Zainul Anwar pada Universitas Muhamadiyah Malang (UMM).

Yogi, W. Pratiwi, Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi SMP Negeri I Mungkid, Yogyakarta: Tesis Universitas Negeri Yogyakarta, 2010.