

# Melawan Prokrastinasi, Penghambat Disiplin dalam Menulis

written by Athi Sugya Rohmah



[Harakatuna.com](https://www.harakatuna.com) - Barangkali kita adalah orang yang mudah mendapat inspirasi dan ide, saat bercakap-cakap, *scrolling* medsos, atau kebetulan lewat di jalan lalu melihat peristiwa yang mengesankan. Kemudian kita menyimpan inspirasi tersebut dalam memori atau mencatatnya dalam agenda, dan berjanji suatu saat akan mewujudkannya menjadi sebuah tulisan. Hari demi hari berlalu, sampai sudah berganti bulan bahkan tahun, ide-ide di atas belum juga mewujud menjadi apapun, bahkan tidak juga berupa judul sekalipun. Kita menyebutnya jerat prokrastinasi.

Mungkin ada saat kita hendak melakukan eksekusi, tapi kemudian menundanya dengan alasan-alasan seperti tidak *mood*, merasa ide tidak menarik, tidak yakin dengan hasilnya, dan segudang alasan lain. Atau jika mendapat tanggung jawab dari pihak ketiga, membuat tugas ilmiah atau pekerjaan, misalnya, tak jarang kita juga terjebak dalam situasi yang sama, menundanya berhari-hari kemudian baru mengerjakannya saat *deadline* tinggal besok.

Lantas bagaimana caranya supaya kita bisa keluar dari jerat prokrastinasi dan lebih produktif menulis?

Secara ringkas, Dominic J. Voge melalui artikelnya di *Research and Teaching in Developmental Education* (2011) mengatakan bahwa hal pertama yang harus dilakukan adalah memahami akar masalahnya. Apa saja penyebab kita menjadi suka menunda menulis? Bagaimana menghilangkan hal-hal tersebut dan menggantinya dengan hal-hal yang bisa memicu produktivitas?

Faktor penghambat utama prokrastinasi biasanya berasal dari dalam seperti masalah mental misalnya kecemasan, rendah diri, dampak dari kegagalan yang berulang, trauma, atau hilangnya minat terhadap kegiatan menulis itu sendiri, yang biasanya masih berhubungan dengan masalah mental tadi.

Menemukan motivasi baru adalah salah satu cara terbaik mengatasi masalah-masalah mental di atas. Motivasi itu harus sangat kuat sehingga perasaan-perasaan semacam itu perlahan menyingkir, berganti menjadi perasaan siap dan tenang. Membaca kutipan-kutipan tentang produktivitas mungkin bisa menjadi pilihan, tetapi sesungguhnya inti dari semua motivasi dengan beragam bentuk itu hanya satu: tindakan pertama.

Untuk bisa mengambil langkah pertama yang terasa berat dan mustahil, solusinya adalah dengan menyederhanakan konsep atau garis besar menjadi tindakan-tindakan kecil. Cara ini akan menghilangkan perasaan terbebani dengan 'tugas' yang nampak besar dan berat.

Urutannya adalah pertama-tama menemukan topik yang hendak ditulis, lalu menemukan paling tidak 10 referensi yang kredibel dan mulai membacanya secara teliti, mencatat poin-poin penting dan meringkasnya. Pemahaman yang baru dan lebih luas sebagai hasil riset itu akan memudahkan kita menyusun kerangka untuk karangan.

Setelah kerangka tersusun, kita bebas untuk memulai menulis bagian manapun, dan bisa menyusunnya ulang agar lebih runut dan rapi. Jika kita tidak bisa menyelesaikannya dalam satu hari, kita bisa membaginya dalam beberapa hari kerja, terutama saat melakukan riset yang biasanya membutuhkan lebih banyak waktu.

Lebih lanjut, Voge mengatakan supaya seyogianya kita menjaga agar tetap

termotivasi terutama saat muncul perasaan-perasaan yang bisa merusak *mood* seperti bosan, ragu dan menurunnya kepercayaan diri. Caranya adalah dengan mengapresiasi pencapaian-pencapaian kita sendiri atas tuntasnya tugas-tugas kecil tadi. Buatlah semacam ceklis yang bisa menjadi alat untuk meyakinkan diri sendiri bahwa ternyata kita mampu menyelesaikan banyak tugas secara baik.

Kumpulan pencapaian kecil itu akan memberi impresi pada diri kita sendiri bahwa ternyata kita bukanlah orang yang malas, lambat dan tidak percaya diri. Karena tanpa disadari, kebiasaan menunda menimbulkan persepsi buruk terhadap diri sendiri. Prokrastinasi yang terbentuk karena dilakukan berulang-ulang ini bisa kita putus dengan satu langkah kecil revolusioner seperti telah disebut di atas.

Langkah terakhir dari upaya untuk menghilangkan kebiasaan menunda adalah dengan melakukan kegiatan menulis setiap hari. Lakukan percobaan selama 3 hari, kemudian menjadi 7 hari, 11 hari, hingga 21 hari. Jadikan percobaan ini tantangan yang menyenangkan sehingga kita tak merasa terbebani. Jika langkah ini berhasil, dijamin pada hari ke-22, prokrastinasi tidak lagi menjadi bagian dari kebiasaan kita.

Ingatlah bahwa konsistensi adalah kunci untuk membuka semua kemungkinan dan kesempatan, juga hasil yang tak terduga. Mungkin kita bisa mengambil pelajaran konsistensi dari Ghozali yang sempat viral beberapa waktu lalu. Ketekunan dan ketahanan semacam itu bernilai sangat mahal karena hanya bisa dilakukan mereka yang sabar dan percaya bahwa semua usaha pasti ada hasilnya, sekecil dan seremeh apapun.