



## Pandemi Virus Menunda

L.A.S. Gunawan

Fakultas Filsafat, Universitas Katolik Santo Thomas, Medan

Email: gunawanscj@gmail.com

### Abstrak

Sekarang dunia sedang terancam Pandemi Covid 19. Jika ada ancaman Pandemi Covid 19, maka ada juga ancaman “pandemi virus menunda” dalam dunia pendidikan. Bahaya ini disebut sebagai “pandemi” (Yunani: Pan= seluruh, demos= masyarakat) karena “virus menunda” ini mewabah hampir di seluruh civitas akademika dan khususnya “civitas mahasiswa”. “Pandemi virus menunda” adalah penyakit mental, yaitu kebiasaan buruk untuk menunda-nunda pekerjaan sebagai mahasiswa-mahasiswi. “Pandemi virus menunda” ini disebut sebagai penyakit menunda. Mau tidak mau, pandemi ini membahayakan kualitas mahasiswa/i sebagai panutan masyarakat dan juga mengancam mahasiswa/i sebagai generasi penerus NKRI dan Gereja.

Kata-kata kunci : *penyakit menunda, kebiasaan buruk, kesenangan semu, kerugian menunda, waktu linier, kesempatan sekali.*

### PENDAHULUAN

“Pandemi virus menunda” di kalangan mahasiswa dan mahasiswi menjadi konkret dalam kebiasaan menunda. Kebiasaan menunda adalah penyakit hidupefektif dan sebuah cara menghayati waktu yang salah. Kebiasaan menunda-nunda terjadi, walaupun tahu bahwa kebiasaan ini dapat menghasilkan dampak buruk. Kita tahu apa yang harus dilakukan, kita tahu *deadline*, tapi kita merasa tidak perlu memulainya dengan segera karena yakin semua akan terkendali. Kita memiliki rasa aman yang palsu, karena merasa bahwa semua hal tersebut dapat dilakukan dalam waktu singkat. Meskipun, pada akhirnya kita akan kelabakan untuk menyelesaikannya karena tidak ada cukup waktu.

*“Happiness is not something you postpone for the future; it is something you design for the present”* (Jim Rohn). Apakah kita percaya apa yang dikatakan Jim Rohn? Kebahagiaan bukanlah suatu hal yang kita tunda sampai besok, melainkan sesuatu yang kita lakukan sekarang ini. Kebahagiaan adalah soal sini dan kini (*hicet nunc*). Sebaliknya, kebahagiaan bukan di sana dan besok. Jika kita ingin bahagia, lakukan sekarang ini dan hindari sikap menunda. Akan tetapi, faktanya kita punya kecenderungan menunda-nunda apa yang semestinya bisa dilakukan sekarang dengan alasan apa saja. Itulah persoalan kita berkaitan dengan kebahagiaan dan waktu.

### PEMBAHASAN

#### Penyebab Menunda

Menunda dimulai dengan kata “nanti”. Kata ini mempunyai turunannya: “nanti sajalah mengerjakannya”, “masih ada waktu lain”, “belum mendesak”, dan seterusnya. Menunda dimulai dengan kata “nanti” yang menemukan kebenaran bahwa apa yang dibuat “nanti dikerjakannya” akan “menanti untuk dikerjakan”.

Pada umumnya, kita mengatakan *penyebab menunda itu rasa malas*. Rasa malas adalah rasa tidak berdaya untuk melakukan tindakan. Berdasarkan rasa malas, ada rasa yang berat untuk melakukan tindakan. Dalam rasa malas, kehendak seseorang terasa berat. Kehendak untuk melakukan sesuatu itu berat untuk melangkah. Hal ini seperti orang mau



melangkah tapi kakinya diikat oleh belunggu-belunggu besi. Karena itu, rasa malas adalah rasa berat melangkah. Ketika orang dikuasai rasa malas, ia cenderung untuk tidak melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Dalam rasa malas, orang cenderung untuk “memaafkan diri sendiri” untuk tidak melakukan kegiatannya. Yang sering terjadi, rasa malas membuat orang menunda pekerjaannya.

Ada dua jenis rasa malas dalam hidup kita. *Pertama-tama adalah rasa malas aksidental*. Rasa malas ini kadang-kadang saja munculnya. Misalnya, rasa malas karena kelelahan sehingga tubuh kehilangan dayanya; rasa malas yang muncul karena ada berbagai macam persoalan yang belum selesai; rasa malas yang disebabkan karena belum makan dan minum yang secukupnya. *Kedua adalah rasa malas terstruktur*. Rasa malas terstruktur adalah rasa malas yang sudah mendarah- daging dalam hidup seseorang. Jiwa orang malas itu telah tersusun dengan pola kemalasan. Karena itu, rasa malas ini menjadi kebiasaan hidup seseorang dan menguasai hidupnya setiap hari. Kedua rasa malas ini dapat menyuburkan kebiasaan menunda dalam hidup kita.

Selain rasa malas, *kebiasaan menunda disebabkan oleh “pikiran bahwa masih ada kesempatan”*. Ketika kita berpikir bahwa masih ada kesempatan lagi, kita akan menunda pekerjaan kita. Mungkin pikiran ini berasal dari siklus alam dalam hidup kita. Matahari akan selalu terbit lagi di pagi hari; malam hari juga akan selalu datang lagi dan besok pagi pasti akan datang kembali. Berdasarkan pengalaman ini, mungkin pikiran kita tercetak bahwa kesempatan akan datang lagi. Karena, “kesempatan akan datang lagi” atau “masih ada kesempatan lain”, maka kita akan mempunyai kecenderungan untuk menunda; lebih parah, kita akan mengatakan menunda juga tidak apa-apa. Pikiran ini hanya melihat sepihak saja, yaitu satu pekerjaan. Dalam pikiran masih ada kesempatan, seolah-olah tidak ada pekerjaan lain lagi; pekerjaan hanya tunggal.

Ada juga *orang mempunyai kebiasaan menunda karena meremehkan pekerjaan*. Dengan mengatakan bahwa pekerjaan mudah diselesaikan, orang akan menunda pekerjaannya. Alasannya, pekerjaan itu tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakannya, tidak memerlukan kerja keras untuk menyelesaikannya, atau tidak akan menyita pikiran untuk menuntaskannya. Pada saat kita merasa tugas kita mudah untuk dikerjakan, kita akan cenderung meremehkannya. Sikap meremehkan ini menyebabkan tindakan menunda. “Mengapa harus dikerjakan sekarang, kalau mudah dilakukan?” Begitulah, sikap kita yang menyepelkan pekerjaan. Ujung-ujungnya, kita menunda pekerjaan yang mestinya dapat dikerjakan sekarang.

Apa yang terjadi dalam batin kita pada saat menunda pekerjaan? *Ketika seseorang menunda pekerjaan secara tidak disadari, batinnya berorientasi pada kesenangan*. Batinnya hanya ingin rasa yang menyenangkan saja. Melakukan pekerjaan itu tidak menyenangkan. Karena pekerjaan itu tidak menyenangkan, maka orang cenderung mau menghindarinya. Cara untuk menghindarinya, yaitu dengan menunda. Selain itu, tindakan menunda adalah soal prioritas. Secara negatif, ketika orang menunda pekerjaannya, prioritasnya menyangkut rasa yang menyenangkan saja. Pekerjaan bukan soal yang menyenangkan maka pekerjaan ditunda-tunda. Secara positif, ketika orang menunda pekerjaannya, mungkin kita sedang memprioritaskan pekerjaan yang lebih penting dan lebih mendesak. Dalam hal ini, tindakan menunda bukan tindakan salah, melainkan sikap bijak; karena orang menunda bukan karena sikap menghindari, bukan karena rasa malas, bukan karena meremehkan pekerjaan, melainkan karena prioritas pekerjaan.

### **Kerugian Menunda**

Di balik kecenderungan suka menunda, orang berpikir bahwa menunda dapat membawa keuntungan. Prinsipnya, apa yang disukai adalah apa yang mendatangkan keuntungan. Walaupun arti keuntungan bagi setiap orang berbeda-beda, keuntungan itu selalu dicari



orang. Berkaitan dengan “menunda”, kita perlu bertanya, “Apakah tindakan menunda itu menghasilkan keuntungan atau kerugian?”

Pertama-tama, kita boleh merenungkan kata-kata bijak ini: “Procrastination are ever a comfort to the frail in spirit” (John Updike); artinya, *sikap menunda adalah suatu kenyamanan bagi jiwa yang lemah*. Updike ingin mengatakan kepada kita bahwa sikap menunda itu tanda jiwa yang lemah. Ketika kita menunda, tanpa alasan yang lebih mendesak (soal prioritas), apalagi jika sudah menjadi kebiasaan (soal habitus), kita sedang menghayati jiwa yang lemah. Sikap menunda itu sebuah kelemahan bukan kekuatan; apalagi keutamaan.

Apakah tindakan menunda itu sebuah keuntungan? Ketika kita menunda pekerjaan, kita meyakini bahwa menunda mendatangkan keuntungan. Keuntungannya adalah bahwa kita tidak melakukan pekerjaan saat itu. Pada saat menunda, kita “dibebaskan” dari pekerjaan yang semestinya dilakukan. Tetapi, pembebasan ini sifatnya hanya sementara, karena setelah itu kita harus mengerjakan pekerjaan kita. Dengan kata lain, tindakan menunda memberikan “keuntungan sementara” dan akan berhadapan dengan “beban berikutnya”. Dengan menunda, pikiran terbebani. *Beban pikiran* terjadi karena kita masih punya tanggungan pekerjaan yang harus dikerjakan. Beban pikiran ini menyebabkan *beban tindakan* karena kita harus mengerjakan pekerjaan yang masih ditunda. Kalau kita selalu menunda, maka pikiran selalu dibebani. Semakin lama menunda, semakin berat beban yang harus dipikul pikiran.

Apa yang kita tunda tidak membebaskan kita. Pekerjaan yang kita tunda berarti pekerjaan itu masih ada. Pekerjaan yang kita tunda menuntut untuk diselesaikan. Walaupun pekerjaan itu tidak berbicara, tetapi pikiran kita tidak tenang sebelum dikerjakan sampai tuntas. Ketika kita menunda pekerjaan, pikiran kita masih terarah kepada pekerjaan yang belum dikerjakan. Walaupun pekerjaannya tidak ada di depan mata, tetapi pikiran kita tertuju kepadanya. Di sini, kerugian pertama dalam tindakan menunda terjadi. Kerugiannya adalah bahwa *kita selalu dibayang-bayangi dengan apa yang belum dikerjakan*.

Kalau kita jujur, menunda tak pernah mendatangkan keuntungan. Bagaimanapun juga yang namanya menunda cepat atau lambat menuntut kita “harus” mengerjakan pekerjaan itu. *Di satu pihak, menunda berarti “pekerjaan sedang menanti untuk dikerjakan”*. Artinya, pada saat kita menunda, sebenarnya status kita sedang “ditunggu” pekerjaan. *Di lain pihak, menunda berarti “kita sedang menumpuk pekerjaan”*. Kalau kita langsung melakukan pekerjaan, kitaselesai dengan persoalan. Tetapi, kalau kita menunda pekerjaan, kita sedang membuat persoalan; kita sedang menumpuk pekerjaan. Persoalan menumpuk pekerjaan menjadi lebih serius jika berkaitan dengan pekerjaan harian; semakin ditunda, semakin menumpuk. Semakin ditunda, semakin banyak yang harus dikerjakan. Padahal pekerjaan kita tidak hanya satu saja. Banyak hal yang harus dikerjakan dalam hidup kita. Selain menumpuk pekerjaan membebani pikiran, menumpuk pekerjaan juga dapat menghambat suka cita. Ketika orang langsung mengerjakan pekerjaannya, ada rasa “plong”. Tetapi, ketika orang menunda pekerjaannya, ada rasa yang mengganjal di hati. Ganjalan itu membuat kita tidak “plong” (sukacita). Karena itu, orang yang menunda pekerjaan, hatinya menjadi gelisah; penundaan membuat kegelisahan hati.

Kebiasaan menunda juga merugikan *habitus yang baik*. *Pertama*, tindakan menunda itu membuat “miskin keputusan”. Dalam menunda, keputusan harus ditangguhkan. Keputusan yang mestinya diambil sekarang, ditempatkan pada waktu berikutnya. Ketika kita menunda, kita membuat keputusan berdasarkan kriteria yang kemungkinan besar tidak akan ada di sana. “Miskin keputusan” ini juga berarti menunda kebahagiaan. *Kedua*, menunda berarti mengusir kesempatan. Betapa banyak kesempatan yang dijadikan sampah, pada saat kita menunda pekerjaan. Betapa banyak keuntungan yang tidak diambil, pada saat kita menunda pekerjaan. Mungkin kita tidak menyadari bahwa kesempatan dapat mengubah hidup tetapi kita melewatkannya. Setiap kesempatan datang hanya sekali; kita tak pernah



dapat menjamin kesempatan datang untuk kedua kali. *Ketiga*, menunda berarti merendahkan harga diri. Ini adalah salah satu lingkaran setan. Kadang-kadang kita menunda karena harga diri yang rendah. Menunda tidak hanya menegaskan harga diri yang rendah, tetapi semakin memperburuknya. Dalam menunda, kita mulai ragu-ragu untuk mengerjakan. Tindakan menunda memakan kepercayaan diri kita cepat atau lambat.

Lebih jauh, tindakan menunda bisa menimbulkan kerugian kesehatan. Ini terutama berkaitan dengan kebiasaan menunda dan penundaan hal penting. Dengansikap menunda, kita beresiko dengan kesehatan. Menunda berkaitan dengan persoalan kesehatan mental: stress dan kecemasan. Jika penundaan kita dapat sampai kepada rasa depresi, dari waktu ke waktu depresi ini akan mempengaruhi area hidup kita. Jika penundaan kita terlalu banyak dalam pekerjaan, stress berubah menjadi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin stress dan cemas dalam hidup kita, keduanya akan menjadi pembunuh secara diam-diam dalam hidup kita.

### **Kesempatan Selalu Sekali**

Apa yang ditunda tak pernah akan membebaskan kita. Sebaliknya, apa yang ditunda akan akan membelenggu kita. Pada saat kita menunda, selain karena alasan prioritas, kita langsung membelenggu diri sendiri. Tidak ada seorang pun yang maudibelenggu. Tetapi, tindakan menunda kita adalah belenggu yang kita ciptakan sendiri.

Kita semua tidak ingin terbelenggu. Kesadaran ini perlu dibangkitkan dalam diri kita bahwa menunda identik dengan membelenggu diri dalam pikiran, perasaan, dan kehendak kita. Untuk keluar dari “tirani belenggu penundaan”, kita perlu menyadari keuntungan dari “sikap tidak menunda”. Ketika kita tidak menunda pekerjaan, tentu saja kita tidak dibayang-bayangi apa yang belum dikerjakan. Pikiran dibebaskan dari belenggunya. Dengan ini, kita merasa lega dan ringan melangkah. Kita tidak perlu digelisahkan dengan apa yang belum dikerjakan; padahal, hati kita semakin digelisahkan dengan pekerjaan-pekerjaan penting. Semakin kita tidak menunda, semakin kita bebas dari kegelisahan. Keuntungan lain adalah bahwa kita dapat mengerjakan banyak hal yang berguna. Selain itu, orang yang cekatan mudah diberi kepercayaan.

Secara praktis, kita perlu membuat strategi untuk mengatasi kebiasaan menunda. Pertama-tama, *kita perlu mencicil pekerjaan*. Ketika kita melakukan sedikit demi sedikit maka tidak terasa beratnya pekerjaan itu lalu kita akan menjadi ‘enjoy’ dengan pekerjaan kita. *Kita harus membuat jadwal*. Jika kita membuat jadwal kegiatan kita, pikiran kita dibimbing, perasaan kita dikondisikan, dan kehendak dipaksa oleh jadwal yang sudah dibuat. Penjadwalan kerja ini akan semakin efektif kalau kita merumuskan dalam target (*time line*). Target sungguh-sungguh mampu mengontrol waktu kita secara efektif. Dalam target, tidak ada peluang untuk menunda, karena semua sudah dirumuskan secara jelas. Akibatnya, kita tidak bisa semena-mena dengan waktu kita. Waktu kita sudah diatur sedemikian rupa dalam target yang akan disasar. Selain itu, *kita perlu menghindari hal-hal yang mengalihkan perhatian*. Kesenangan spontan, medsos, jalan-jalan, teman-teman yang tidak punya orientasi hidup dapat mengalihkan perhatian. Dalam hal ini, kita perlu menempatkan skala prioritas. Penting juga, *kita mengkondisikan tempat kerja*. Seringkali tempat kerja yang tidak nyaman membuat kita ‘enggan’ bekerja. Akibatnya, kita tidak nyaman bekerja, mungkin menghindarinya, akibatnya menunda. Tempat kerja yang nyaman mendukung dan mengkondisikan hati untuk bekerja.

Untuk keluar dari kebiasaan menunda, kita perlu motivasi untuk menggerakkan kesadaran kita. Berikut ini, ada beberapa motivasi untuk tidak menunda. *Pertama*, “You may delay, but time will not, and lost time is never found again” (Benyamin Franklin). Artinya, “*Kamu mungkin menunda, namun waktu tidak akan menunda, dan waktu tak pernah ditemukan kembali*”. Kita bisa menunda pekerjaan, tetapi waktu terus berjalan. Kita tak

pernah bisa menunda waktu, seperti kita menunda pekerjaan kita. Akibatnya, kita ditinggalkan oleh waktu, karena waktu terus berjalan dan tak pernah bisa dihentikan. Kalau kita menunda, alhasil kita harus mengejar waktu yang tertinggal. Ada yang lebih serius dari menunda. Kesempatan yang tidak digunakan tak akan pernah datang lagi. Kesempatan selalu datang sekali. Tak pernah kesempatan datang untuk kedua kali. Sekali tak dimanfaatkan, kesempatan hilang selama-lamanya. Siapa yang rugi?

*Kedua*, “Procrastination is the thief of time...”. (Charles Dickens). Artinya, “*Penundaan adalah si pencuri waktu*”. Mungkin, kita tidak sadar ketika kita menunda, kita sedang menjadi pencuri waktu. Waktu kita yang semestinya digunakan untuk melakukan hal yang mendesak, kita mencurinya untuk hal yang tidak penting. Siapa yang menghukum ketika kita mencuri waktu dengan menunda. Yang menghukum dan yang dihukum adalah kita sebagai pelaku yang menunda.

*Ketiga*, “Don’t put off until tomorrow what can be done today. Procrastination is a sign of weak character” (Carol Cox). Artinya, “*Jangan menunda sampai besok apa yang bisa dilakukan hari ini. Menunda adalah tanda karakter yang lemah*”. Prinsipnya jelas, jangan menunda; lakukan sekarang ini. Tujuannya jelas supaya tidak ada beban-beban yang tidak perlu. Ternyata, sikap menunda itu berkaitan dengan kepribadian. Kalau kita mempunyai kebiasaan menunda, kita tergolong pribadi yang lemah. Dalam kebiasaan menunda, kita lemah karena kita dikuasai kemalasan. Jika dalam kehidupan sehari-hari kita tidak mampu menguasai rasa malas yang datang, maka rasa malas akan menguasai kita yang berakibat pada menunda pekerjaan. Pribadi pemalas adalah pribadi yang lemah. Selanjutnya, kebiasaan menunda menunjukkan pribadi yang lemah, karena pribadi ini tidak mampu mengambil keputusan yang tegas terhadap diri sendiri. Tidak menunda itu membutuhkan sikap tegas pada diri sendiri. Intinya, saya mau mengerjakan ini, sekarang ini. Tetapi, kalau kita pribadi yang lemah, kita mudah diombang-ambingkan oleh kesenangan-kesenangan sesaat. Pribadi yang lemah orientasinya adalah kesenangan sesaat. Demikian juga, kebiasaan menunda mengindikasikan sebagai pribadi yang santai. Pribadi yang santai itu identik dengan pribadi yang tak punya visi hidup. Akibatnya tidak punya orientasi hidup yang jelas. Dengan demikian, kita dapat mengatakan sebaliknya. Pribadi yang tidak mempunyai kebiasaan menunda adalah pribadi yang kuat; pribadi yang tidak menunda mengindikasikan pribadi yang kuat. Pertanyaannya, apakah saya pribadi yang kuat atau pribadi yang lemah?

## KESIMPULAN

Waktu selalu berjalan linier: lurus ke depan dan bukan lurus bolak balik. Jika kita pernah kecil, dan sekarang besar, kita tak pernah bisa mengulang masa kecil kita. Jika kita pernah remaja, dan sekarang sudah menjadi tua, kita tak pernah bisa mengulang lagi masa remaja kita. Setiap waktu adalah kesempatan. Setiap kesempatan hanya datang sekali. Kita selalu ditantang untuk menggunakan “sekarang ini”, bukan “nanti besok”. Jika tidak, kita sudah kehilangan kesempatan. Kita telah kalah. Bisa jadi, ada penyesalan mengiringinya. Mari kita menyambut waktu kita dengan tanpa menunda dalam pekerjaan-pekerjaan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbagnano, Nicola. *Dizionario di Filosofia*. Roma: De Agostini Libri, 2013. Franklin, Benjamin. *You May Delay but Time Will Not and Lost Time is Never Found Again*.
- Gobry, Ivan. *Le Vocabulaire Grec de la Philosophie*. Paris: Ellipses, 2010.  
[https://www.brainyquote.com/quotes/jim\\_rohn\\_147498](https://www.brainyquote.com/quotes/jim_rohn_147498)



---

<https://quotes.yourdictionary.com/author/john-updike/190960>

<https://www.goodreads.com/quotes/tag/procrastination>

[https://www.goodreads.com/author/quotes/5623.Carol\\_Cox](https://www.goodreads.com/author/quotes/5623.Carol_Cox)