Prolite – Pernahkah kamu merasa tenggelam dalam lautan tugas yang menumpuk, namun entah mengapa lebih tertarik untuk menonton serial favorit atau bermain game?

Jika iya, kamu bukanlah satu-satunya. Kebiasaan menunda-nunda atau yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi ini adalah masalah yang cukup umum dialami banyak orang.

Apa Itu Prokrastinasi?

Pria yang stress bekerja – freepik

Prokrastinasi adalah tindakan menunda-nunda suatu pekerjaan atau tugas yang seharusnya dilakukan.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Alih-alih menyelesaikan tugas yang penting, seseorang yang suka menunda-nunda cenderung mencari-cari alasan untuk menunda atau mengalihkan perhatian ke hal-hal yang kurang penting.

Penyebab Prokrastinasi

Mengapa kita sering terjebak dalam lingkaran setan prokrastinasi? Beberapa penyebab umum prokrastinasi antara lain:

- Perasaan takut gagal: Ketakutan akan kegagalan dapat membuat seseorang enggan memulai suatu tugas.
- Perfeksionisme: Mereka yang terlalu perfeksionis seringkali merasa kesulitan untuk memulai karena takut hasilnya tidak sempurna.
- Kurangnya motivasi: Tanpa motivasi yang kuat, sulit untuk memaksakan diri menyelesaikan tugas yang membosankan atau menantang.
- Kurangnya manajemen waktu: Tidak memiliki jadwal yang jelas dan tidak bisa memprioritaskan tugas dapat menyebabkan penundaan.
- Masalah emosional: Stres, depresi, atau kecemasan juga dapat menjadi pemicu prokrastinasi.

Apa yang Dirasakan Orang yang Suka Menunda-Nunda?

Pria yang stress dikejar waktu – freepik

Baca Selanjutnya
Permasalahan Kanker Payudara Masih Menghantui Perempuan, Kenali 4 Jenis dan Penyebarannya!