

Submitted: 12-06-2023

Accepted: 16-12-2024

Published: 29-12-2024

## TINJAUAN 'PROCRASTINATION' DARI SUDUT PANDANG ETIKA KERJA KRISTEN

### *A REVIEW OF 'PROCRASTINATION' FROM THE PERSPECTIVE OF CHRISTIAN WORK ETHICS*

**Agus Setiawan,<sup>1\*</sup> Ferry Simanjuntak<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Indonesia

\*[yoeli\\_one@yahoo.com](mailto:yoeli_one@yahoo.com)

#### ABSTRACT

*Procrastination, the act of putting off tasks, is a common struggle Christians face in the workplace. Although the Bible provides many moral values and guidance on how to operate according to God's principles, Christians may still struggle with procrastination. This research digs deeper, exploring how applying specific principles of the Christian work ethic can equip Christians to overcome procrastination and experience greater freedom and productivity in their work. Through literature study, this research analyzes existing literature regarding procrastination and Christian work ethics. This analysis focuses on identifying practical strategies derived from biblical principles that can empower Christians to minimize procrastination and glorify God through their hard work. The research findings are that, from a Biblical perspective there are moral values that can guide how Christians should work. So that in the end, it is hoped that Christians can become effective representatives of the Kingdom of God in their lives.*

**Key phrases:** *Christians; procrastination; work ethics.*

#### ABSTRAK

*Procrastination (penundaan), tindakan menunda tugas, adalah perjuangan umum yang dihadapi oleh orang Kristen di tempat kerja. Meskipun Alkitab memberikan banyak nilai moral dan panduan tentang cara bekerja sesuai prinsip Tuhan, orang Kristen mungkin masih bergulat dengan penundaan.*



Penelitian ini menggali lebih dalam, mengeksplorasi bagaimana penerapan prinsip-prinsip khusus etika kerja Kristen dapat membekali orang Kristen untuk mengatasi penundaan dan merasakan kebebasan dan produktivitas yang lebih besar dalam pekerjaan mereka. Melalui studi kepustakaan, penelitian ini menganalisis literatur yang ada mengenai penundaan dan etika kerja Kristen. Analisis ini berfokus pada mengidentifikasi strategi praktis yang berasal dari prinsip-prinsip alkitabiah yang dapat memberdayakan orang Kristen untuk meminimalkan penundaan dan memuliakan Tuhan melalui kerja keras mereka. Temuan penelitian bahwa, dari sudut pandang Alkitab ada nilai-nilai moral yang dapat menjadi panduan bagaimana orang Kristen seharusnya bekerja. Sehingga pada akhirnya, diharapkan orang Kristen dapat menjadi perwakilan Kerajaan Allah yang efektif dalam kehidupannya.

**Frasa kunci:** orang Kristen; penundaan; etika kerja.

## PENDAHULUAN

*Procrastination* (penundaan) adalah masalah bagi banyak orang, dan itu telah memengaruhi mereka dalam banyak hal. Penyebabnya banyak dan bisa berbeda-beda antara satu orang dengan yang lain. Sangat sulit untuk memberikan alasan konkret di balik masalah ini karena setiap orang yang menderita *procrastination* melakukannya dengan berbagai cara. Tetapi intinya adalah *procrastination* adalah masalah yang sulit dipecahkan dan tampaknya tidak akan hilang. Setidaknya begitulah yang dirasakan oleh penderitanya. Mengapa *procrastination* tidak akan hilang? Mengapa orang tidak dapat menyingkirkannya dengan cepat sehingga mereka dapat menjalani kehidupan normal? Ini semua adalah pertanyaan bagus dan jawabannya mungkin akan mengejutkan. *Procrastination* memiliki penyebab yang dalam, itulah sebabnya orang tampaknya tidak dapat menyingkirkannya seperti yang mereka inginkan. Meskipun orang mungkin telah melakukan beberapa upaya untuk melakukan sesuatu; kecuali inti atau akarnya ditangani dan diselesaikan, masalahnya akan terus berlanjut selama akarnya masih ada. Adapun akar penyebabnya, ada banyak macam.<sup>1</sup>

Sedikit *procrastination* di kantor sangat umum terjadi, dengan 88% pekerja melaporkan bahwa mereka menunda tugas pekerjaan penting setidaknya selama satu jam setiap hari.<sup>2</sup> *Procrastination* di tempat kerja adalah

---

<sup>1</sup> Lynne Rowe, *Beat Procrastination* (Trowbridge: Minerva, 2011), 15.

<sup>2</sup> "Procrastination Study: 88% Of The Workforce Procrastinates," Darius Foroux, diakses 3 April 2024, <https://dariusforoux.com/>.

masalah yang jauh lebih parah bagi sebagian pekerja. 15 – 20% pekerja mengatakan mereka menghindari tugas-tugas penting secara teratur, yang memenuhi syarat sebagai penundaan kronis.<sup>3</sup> Bisa dibayangkan, tingkat *procrastination* ini menyebabkan masalah produktivitas yang serius, yang berarti mereka terus-menerus gagal mencapai apa yang dapat atau seharusnya mereka capai dalam jangka waktu tertentu. Dalam kasus ini, penundaan dapat mengakibatkan tenggat waktu yang terlewat, kualitas pekerjaan yang buruk, dan pada akhirnya bisa berujung pada pemecatan karyawan. Meskipun menunda pekerjaan sering dipandang sebagai akibat dari kemalasan atau kurangnya motivasi — masalahnya lebih dalam dari itu, itulah sebabnya begitu banyak karyawan kesulitan mencoba berhenti menunda-nunda. Ternyata banyak orang yang suka menunda-nunda terlalu peduli dengan pekerjaan mereka, menyebabkan mereka menaruh ekspektasi yang tidak realistis pada diri mereka sendiri.

*Procrastination* adalah masalah yang lebih besar daripada menunda pekerjaan rumah, tugas pekerjaan, atau tanggung jawab rumah. *Procrastination* adalah kebiasaan, pola, dan cara hidup yang berlandaskan noda dosa. Ketika mencari kata "menunda-nunda" dalam Alkitab, maka mungkin membuat terkejut menemukan bahwa kata itu tidak ada. Kata "menunda-nunda" tidak muncul dalam Alkitab. Namun, dapat mendefinisikannya hanya sebagai "*procrastination*". Saat menunda, maka memperlambat proses, menundanya, dan membuatnya terlambat.<sup>4</sup> *Procrastination* adalah fenomena moral.<sup>5</sup>

Dalam 20 tahun terakhir, perilaku *procrastination* yang aneh telah menerima ledakan minat empiris. *Procrastination* sejati adalah kegagalan pengaturan diri yang rumit: para ahli mendefinisikannya sebagai penundaan sukarela dari beberapa tugas penting yang ingin seseorang lakukan, meskipun tahu bahwa akibatnya akan membuatnya menderita. Konsep waktu yang buruk dapat memperburuk masalah, tetapi ketidakmampuan untuk mengelola emosi tampaknya menjadi dasarnya.<sup>6</sup> Setiap orang memiliki saat-saat penundaan. Manusia hidup di dunia yang dirusak oleh

---

<sup>3</sup> Matthew Scherer, "Procrastination at Work: Why it happens and how to curb it," *Business Management Daily* (Falls Church, Virginia, Oktober 2022), <https://www.businessmanagementdaily.com/>.

<sup>4</sup> Kevin Laymon, "Christians, Meet Procrastination," Gloory Books, diakses 8 Mei 2023, <http://glorybooks.org/>.

<sup>5</sup> Jennifer A. Baker, "Procrastination as Vice," in *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination* (New York: Oxford University Press, Inc., 2010), 165.

<sup>6</sup> Eric Jaffe, "Why Wait? The Science Behind Procrastination," aps: Association for Psychological Science, 2013, <https://www.psychologicalscience.org/>.

dosa, jadi manusia pasti harus melakukan hal-hal yang tidak disukai atau sulit dilakukan. *Procrastination* "benar-benar tidak ada hubungannya dengan manajemen waktu", kata Profesor Psikologi Joseph Ferrari. Sebaliknya, "seseorang menunda tindakan karena merasa berada dalam suasana hati yang salah untuk menyelesaikan suatu tugas dan berasumsi bahwa suasana hatinya akan berubah dalam waktu dekat".<sup>7</sup>

Etika kerja dianggap penting karena dianggap dan menunjukkan hubungannya dengan hasil kerja termasuk kinerja dan kepuasan kerja.<sup>8</sup> Seharusnya tidak terlalu berpengaruh bagi orang Kristen tentang keadaan mereka di tempat kerja; apakah mereka adalah pejabat eksekutif tertinggi atau penjaga gedung, apakah mereka menerima kenaikan gaji yang besar atau menerima pemotongan gaji, sehingga perusahaan dapat tetap mampu membayar. Faktor signifikansi yang menyeluruh adalah bahwa mereka mempertahankan kesaksian mereka di hadapan dunia yang menyaksikan, yaitu para pendosa.<sup>9</sup> Etika kerja Kristen yang menekankan kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *procrastination* dikaitkan dengan faktor-faktor seperti kurangnya motivasi, kontrol diri yang lemah, dan perfeksionisme.

Ariawan dkk. dalam penelitiannya bertujuan untuk mengidentifikasi internalisasi kasih sebagai upaya menekan *procrastination* guru pendidikan Kristen.<sup>10</sup> Penelitian Vveinhardt, dkk. bertujuan untuk mengeksplorasi *procrastination* karyawan berdasarkan ciri-ciri budaya nasional dan tanggung jawab sosial perusahaan.<sup>11</sup> Dalam penelitian Zarzycka, dkk., menguji hubungan antara religiusitas dan penundaan, dengan *locus of control* dan gaya berdoa memainkan peran mediasi.<sup>12</sup> Prem, dkk., memfokuskan penelitian

<sup>7</sup> Andrew Laird, "3 Reasons We Procrastinate (And How We Can Overcome It)," YMI, 2022, <https://ymi.today/>.

<sup>8</sup> Mark D. Ward, "Toward a Biblical Understanding of the Work Ethic," *The Journal of Biblical Integration in Business (JBIB)* 2, no. 1 (1996): 6–15.

<sup>9</sup> Godwill Molale, *Christian Work Ethics* (Godwill Molale at Smashwords, 2016).

<sup>10</sup> Sandy Ariawan, Krsityana, dan Sri Wahyuni, "Measuring Spirituality Above Religiosity: Efforts to Suppress The Procrastination of Teachers of Christian Education Through The Internalization of Love," *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)* 7, no. 1 (2021): 195–202.

<sup>11</sup> Jolita Vveinhardt, Wlodzimierz Sroka, dan Maryana Gvozd, "Employee Procrastination in Light of National Cultural Traits and Corporate Social Responsibility," *Forum Scientiae Oeconomia* • 11, no. 3 (2023): 145–58, [https://doi.org/10.23762/fso\\_vol11\\_no3\\_8](https://doi.org/10.23762/fso_vol11_no3_8).

<sup>12</sup> Beata Zarzycka, Tomasz Liszewski, dan Marek Marzel, "Religion and behavioral procrastination: Mediating effects of locus of control and content of prayer," *Current Psychology* 40 (2021): 3216–25, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>.

*procrastination* pada tiga karakteristik pekerjaan spesifik yang diharapkan dapat memicu penilaian tantangan dan hambatan secara bersamaan: tekanan waktu, penyelesaian masalah, serta perencanaan dan pengambilan keputusan.<sup>13</sup> Hasil penelitian Sampe dkk. menunjukkan bahwa teologi panggilan Luther dalam segala bidang kehidupan dan teologi predestinasi, pengudusan, dan pembenaran Calvin menjadi dasar perubahan etika kerja masyarakat Eropa saat itu. Mereka memandang kerja dan hasil kerja sebagai bagian dari iman, oleh karena itu mereka bekerja keras, menghargai waktu, dan menghargai kerja atau hasil materi. Karena itu, bekerja adalah bagian dari kehidupan iman.<sup>14</sup>

Meskipun penelitian yang ada mengeksplorasi hubungan antara penundaan dan agama/spiritualitas, tidak ada penelitian yang menyelidiki secara spesifik permasalahan internal yang dihadapi umat Kristiani dalam kerangka etos kerja. Penelitian-penelitian yang ada berfokus pada konsep-konsep yang lebih luas seperti religiusitas atau budaya nasional, namun tidak ada yang membahas tantangan-tantangan unik yang mungkin dihadapi umat Kristen terkait dengan prinsip-prinsip spesifik Alkitab, perfeksionisme, atau kepercayaan pada waktu Tuhan. Penelitian mengenai etos kerja cenderung berfokus pada perspektif sejarah atau konsep teologis yang luas, bukan pada strategi praktis untuk mengatasi penundaan dalam konteks Kristen kontemporer.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *procrastination* dari sudut pandang etika kerja Kristen. Melalui dialog internal dan analisis teks Alkitab, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana ajaran Alkitab dan keyakinan pada rencana Tuhan dapat memengaruhi kecenderungan penundaan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu Kristen memahami akar penundaan mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Penulis menawarkan perspektif yang berbeda mengenai etika kerja Kristen, dengan mengakui penekanan pada ketekunan dan pentingnya kasih karunia ketika menghadapi penundaan. Dengan mengkaji *procrastination* dari perspektif etika kerja Kristen, maka orang Kristen akan memiliki etika kerja Kristen yang sesuai dengan kebenaran firman Tuhan, sehingga tidak akan lagi suka menunda-nunda dalam kehidupannya.

---

<sup>13</sup> Roman Prem dkk., "Procrastination in Daily Working Life: A Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination," *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01087>.

<sup>14</sup> Naomi Sampe, Hasrath Dewy Ranteallo, dan Novita Toding, "Luther and Calvin, and The Christian Work Ethics," *MELLO: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 2 (2021): 122–37.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan data dengan menggunakan berbagai bahan di perpustakaan sebagai referensi berupa hasil penelitian sebelumnya, artikel, catatan dan berbagai majalah tentang topik sebuah masalah untuk dipecahkan. Kegiatan dilakukan secara sistematis, dengan mengumpulkan, mengolah, dan memperoleh informasi dengan menggunakan metode/teknik tertentu untuk menemukan jawaban atas masalah yang diteliti.<sup>15</sup> Pertama, penulis menjelajahi studi dan sumber teologis yang ada untuk memahami psikologi di balik *procrastination* dan prinsip-prinsip inti pendekatan etika kerja Kristen. Kemudian, penulis menyaring informasi dengan cermat, mengidentifikasi tema-tema utama yang menghubungkan dua konsep yang tampaknya terpisah ini. Dengan membandingkan dan membedakan tema-tema ini, penulis mengeksplorasi tantangan spesifik yang dihadapi orang Kristen terkait *procrastination* dalam kerangka etika kerja Kristen. Analisis ini dipandu oleh pertanyaan utama: bagaimana orang Kristen dapat memanfaatkan kebenaran imannya untuk mengatasi *procrastination* dan menjadi lebih produktif di tempat kerja? Terakhir, penulis menyajikan temuan dalam diskusi yang jelas dan ringkas, menyoroti strategi praktis yang dapat diterapkan orang Kristen untuk mengintegrasikan imannya ke dalam etika kerja Kristen dan mengatasi *procrastination*. Pada akhirnya, penulis memberikan rekomendasi yang dapat ditindaklanjuti berdasarkan penelitian, untuk membimbing orang Kristen tentang bagaimana memuliakan Tuhan melalui kerja keras dan meminimalkan penundaan dalam kehidupannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### PROCRASTINATION

Istilah *procrastination* berasal langsung dari kata kerja Latin *procrastinare*, yang berarti secara harfiah, menunda atau menunda sampai hari lain. *Procrastination* sendiri adalah kompilasi dari dua kata—*pro*, kata

---

<sup>15</sup> Milya Sari dan Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *NATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.

keterangan umum yang menyiratkan gerak maju, dan *crastinus*, yang berarti "milik hari esok".<sup>16</sup>

*Procrastination* berarti menunda sampai besok apa yang menjadi kepentingan seseorang untuk dilakukan hari ini. Jadi, *procrastination* memiliki tiga ciri utama: Pertama, tugas yang menjadi kepentingan seseorang untuk dilakukan; Kedua, kerangka waktu yang penting bagi seseorang untuk mengambil tindakan; dan Ketiga, penangguhan tindakan ini sampai waktu yang lain. Selain itu, *procrastination* melibatkan satu atau lebih penundaan tambahan sampai tindakan diambil: baik pada menit terakhir, atau setelah tenggat waktu, dan tindakan tidak diambil sama sekali.<sup>17</sup> *Procrastination* dapat berasal dari: ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, sabotase diri, keragaman saraf (seperti *ADHD*), depresi, rendah diri, kurangnya perencanaan ke depan, atau pemahaman tentang kelelahan keputusan waktu.<sup>18</sup>

Menurut sebuah studi tahun 2014 tentang *procrastination*, 20-25% orang dewasa di seluruh dunia adalah penunda kronis.<sup>19</sup> Masalahnya dapat dikaitkan dengan depresi, kecemasan, rendah diri, *ADHD* (*Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*), dan kebiasaan belajar yang buruk. *Procrastination* terkait dengan fungsi negatif dan risiko kesehatan mental. Orang yang menunda-nunda cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi serta kontrol impuls yang buruk. *Procrastination* bahkan dikaitkan dengan penyakit fisik. Orang yang menunda-nunda mengalami lebih banyak stres dan cenderung menunda pengobatan—yang dapat menciptakan siklus kesehatan yang buruk karena hanya menunda-nunda.<sup>20</sup>

Ada tiga jenis utama orang yang suka menunda-nunda. Pertama, Penunda: Orang-orang ini mengalami kesulitan untuk memulai tugas apa pun. Mereka menunda sesuatu karena berbagai alasan seperti... Kelelahan ("Saya terlalu lelah"), Kesibukan ("Saya tidak punya waktu untuk melakukan itu sekarang"), Kemanjaan diri ("Saya perlu bersantai"), Harga

<sup>16</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, dan William G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, The Plenum Series in Social/Clinical Psychology (New York: Springer Science+Business Media, 1995).

<sup>17</sup> Windy Dryden, *Overcoming Procrastination* (London: Sheldon Press, 2022).

<sup>18</sup> Sara, "Is Procrastination a Sin?" The Holy Mess, 2022, <https://theholymess.com/>.

<sup>19</sup> Joseph Ferrari dan Juan Francisco Díaz-morales, "Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students," *Individual Differences Research*, 2014.

<sup>20</sup> "Why You Put Things Off Until the Last Minute," Mass General Brigham McLean, 2022, <https://www.mcleanhospital.org/>.

diri yang salah ("Saya perlu istirahat!"), Kerangka berpikir yang salah (Saya tidak ingin melakukan itu sekarang; saya akan merasa lebih seperti itu nanti"), Perasaan sedih di akhir hari (Itu terlalu terlambat untuk memulainya hari ini; saya akan melakukannya besok ketika saya masih segar"); Kedua, Perfeksionis: Mereka yang terjebak dalam detail. Orang-orang ini memulai suatu tugas tetapi mereka tidak dapat menyelesaikannya karena itu tidak sempurna. Itu tidak dianggap siap untuk dilihat atau dinilai karena... Orang akan berpikir itu tidak lengkap, Orang akan berpikir saya tidak kompeten, Mereka tidak akan mempercayai saya untuk melakukannya lagi, dan saya dapat melakukan pekerjaan yang lebih baik dengan dua revisi lagi; dan Ketiga, Pengalih: Mereka yang terlalu mudah teralihkan. Orang-orang ini selalu menemukan hal lain untuk dilakukan yang memberi mereka kepuasan langsung daripada kepuasan menyelesaikan tugas. Pengalihan sering melibatkan mainan (*game*), TV, Komputer (MSN, *trolling*, Google, dll.), makan, pergi ke pusat perbelanjaan, melihat hal kecil yang belum dilakukan yang menarik perhatian mereka, *email*, dll.<sup>21</sup>



Gambar 1. Lingkaran Malapetaka *Procrastination*<sup>22</sup>

*Procrastination* adalah sesuatu yang juga diperjuangkan oleh setiap mahasiswa. Langkah pertama untuk mengatasi *procrastination* adalah menyadari tipe *procrastination* seperti apa. Ada enam jenis *procrastination*:

<sup>21</sup> Godswill Ogbonnaya, "Procrastination is Perilous," Weefree Ministries, 2022, <https://weefreeministries.org/>.

<sup>22</sup> Derek Thompson, "The Procrastination Doom Loop—and How to Break It," The Atlantic, 2014, <https://www.theatlantic.com/>.



Perfeksionis, Pemimpi, Pencemas, Penentang, Pembuat Krisis, dan Pelaku berlebihan.

### ***Procrastination Perfeksionis***

Karakteristiknya: Cenderung mencurahkan banyak waktu dan energi untuk memastikan semua yang mereka lakukan sempurna.; Cenderung menunda memulai tugas karena takut gagal atau ragu melakukannya dengan “cara yang benar”; Cenderung melihat segala sesuatu dalam hidup sebagai hal yang harus dilakukan, belum tentu apa yang ingin mereka lakukan. Strategi untuk Penunda Perfeksionis: Berjuang untuk keunggulan daripada kesempurnaan; Berfokuslah pada apa yang realistis daripada ideal; Hindari pemikiran "semua atau tidak sama sekali"; Ubah “harus” menjadi “ingin”; Beri batas waktu untuk menyelesaikan tugas; Buatlah daftar “tugas” harian yang singkat dan praktis.<sup>23</sup>

### ***Procrastination Pemimpi***

Karakteristiknya: Cenderung mundur dari apa pun yang mungkin sulit atau menyusahkan; Cenderung pasif dari pada aktif; Cenderung kurang memperhatikan fakta atau detail, sehingga sulit untuk fokus dan melakukan tugas yang sulit; Cenderung menganggap diri mereka sebagai orang spesial, yang nasibnya akan campur tangan, membuat kerja keras dan efisiensi tidak diperlukan. Strategi untuk Penunda Pemimpi: Latih diri untuk membedakan antara mimpi dan tujuan; Kembangkan kebiasaan berpikir dengan “5 W dan 1 H”: *What, When, Where, Who, Why, dan How*; Ubahlah keinginan, suka, dan cobalah untuk menuruti kemauan; Ubah hari ini dan segera ke waktu tertentu; Rencanakan setiap proyek besar secara tertulis, dengan menggunakan garis waktu dan tentukan setiap langkah yang perlu diambil; Mencari lebih banyak interaksi dengan orang lain.<sup>24</sup>

### ***Procrastination Pencemas***

Karakteristiknya: Cenderung ragu-ragu dan sering gagal berkomitmen pada keputusan spesifik yang mereka buat; Cenderung kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri, menyebabkan mereka menghindari atau menunda melakukan sesuatu; Cenderung bergantung pada orang lain untuk nasihat, kepastian, asuhan, dan bantuan; Cenderung memiliki resistensi yang tinggi terhadap perubahan, lebih memilih keamanan dari yang "diketahui" daripada risiko yang "tidak diketahui".

<sup>23</sup> “Procrastination Types” (Terre Haute, Indiana, n.d.).

<sup>24</sup> “Procrastination Types.”

Strategi untuk Penunda yang Lebih Khawatir: Mengakui tidak membuat keputusan, sebenarnya adalah sebuah keputusan; Ikuti proses pengambilan keputusan dua langkah: pertama, komitmenkan diri pada tujuan, lalu tentukan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai tujuan tersebut; Ubah 'saya tidak tahu' menjadi 'satu hal yang saya tahu' adalah...; Ubah pernyataan 'saya tidak bisa menjadi kalimat majemuk: 'saya tidak bisa...tetapi saya bisa...'; Setiap hari, lakukan setidaknya satu hal yang secara sadar ditunda; Setiap minggu, lakukan sesuatu yang biasanya membuat tidak nyaman; Hancurkan setiap proyek besar yang mengintimidasi menjadi bermacam-macam tugas yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola.<sup>25</sup>

### ***Procrastination Penentang***

Karakteristiknya: Cenderung melihat kehidupan dalam hal apa yang orang lain harapkan atau minta mereka lakukan, bukan apa yang mereka sendiri suka atau ingin lakukan; Cenderung menghindari mengungkapkan perasaan negatif; sebaliknya, mereka menyampaikan perasaan itu dengan menunda-nunda; Cenderung menggunakan penundaan sebagai cara menantang otoritas; Cenderung pesimistis, menurunkan motivasi mereka untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Strategi untuk *Procrastination* Penentang: Belajar memandang apa yang diinginkan atau diharapkan orang lain sebagai permintaan, bukan permintaan berarti apa yang dikatakannya; Jika belum melakukan sesuatu, akui saja; Berusaha keras untuk bertindak daripada bereaksi; Lakukan apa yang tahu perlu dilakukan; Cobalah bekerja dengan tim, bukan menentangnya; Lakukan sesuatu yang spesifik yang akan memuaskan karena dilakukan dengan cara sendiri.<sup>26</sup>

### ***Procrastination Pembuat Krisis***

Karakteristiknya: Mula-mula cenderung mengabaikan tugas, kemudian merasa sangat terjebak di dalamnya, saat menghadapi tugas yang tidak diinginkan; Cenderung mendramatisasi situasi, menjadikan dirinya pusat perhatian; Cenderung mudah bosan dan menolak "kebosanan" dalam melakukan sesuatu secara rasional dan metodis; Cenderung memiliki kebutuhan untuk membuktikan diri dengan hidup di ujung tanduk. Strategi untuk Penunda Pembuat Krisis: Identifikasi motivator diri lain selain stres; Berjuang untuk mengubah gaya berpikir dari ekstremis dan umum menjadi moderat dan spesifik; Hindari bahasa yang terlalu dramatis dan

<sup>25</sup> "Procrastination Types."

<sup>26</sup> "Procrastination Types."

terpolarisasi; Saat mendiskusikan tugas atau tanggung jawab, cobalah untuk fokus pada hal positif atau aktif, daripada hal negatif atau reaktif; Cari tahu metode untuk menangani berbagai hal sehingga dapat menghindari atau lebih berhasil mengelola krisis yang berulang; Ciptakan motivator sendiri untuk mengubah tugas yang membosankan menjadi lebih menarik; Pahami bahwa mungkin tidak tertarik pada sesuatu sampai terlibat di dalamnya.<sup>27</sup>

### ***Procrastination* yang Berlebihan**

Karakteristiknya: Cenderung merasa rendah diri, memaksa mereka melakukan lebih banyak pekerjaan daripada yang bisa mereka tangani; Cenderung sulit mengatakan "tidak" atau meminta bantuan; Cenderung memikul begitu banyak tanggung jawab dan peran yang berbeda sehingga mereka mudah teralihkan dari tugas tertentu dan bingung tentang prioritas; Cenderung kurang memiliki disiplin diri yang sejati, terutama dalam hal kebutuhan pribadi; Cenderung merasa sangat sulit untuk rileks tanpa merasa bersalah atau malu. Strategi untuk Penunda yang Berlebihan: Akui perbedaan antara prioritas dan tuntutan; Cobalah untuk tidak bergantung pada persetujuan orang lain; Fokuskan pikiran pada bagaimana akan mendapatkan kendali atas berbagai hal, bukan bagaimana hal-hal tersebut mengendalikannya; Jangan ragu untuk mengatakan "tidak" kepada orang lain pada saat yang tepat; Bicarakan lebih banyak tentang pilihan daripada kewajiban; Buat dan ikuti daftar "tugas" harian yang memanfaatkan waktu dan energi diri sebaik-baiknya; Mintalah bantuan bila perlu; Masukkan banyak aktivitas santai ke dalam hidup.<sup>28</sup>

Meskipun kata "*procrastination*" tidak muncul dalam Alkitab, menurut Laird akar dari *procrastination* dibahas di seluruh Alkitab dalam keegoisan, kemalasan, dan kurangnya pengendalian diri. Namun, dari sudut pandang Kristen, *procrastination* pada akhirnya mengalir bukan hanya dari suasana hati yang salah, tetapi juga dari hati yang salah (yang mengarah pada pemikiran dan suasana hati yang salah).<sup>29</sup> Sejauh menyangkut Alkitab, *procrastination* adalah dosa karena penundaan ketaatan adalah ketidaktaatan yang disengaja. Alasan mengapa sebagian orang tidak bertumbuh secara rohani adalah karena semangat menunda-nunda.<sup>30</sup> *Procrastination* adalah pencuri, mencuri kepercayaan diri dan integritas dan terus menerus merampok. Pengharapan hati adalah kebenaran yang bahkan lebih besar bahwa Tuhan

<sup>27</sup> "Procrastination Types."

<sup>28</sup> "Procrastination Types."

<sup>29</sup> Laird, "3 Reasons We Procrastinate (And How We Can Overcome It)."

<sup>30</sup> D. K. Olukoya, *Life in Christ* (Yaba: The Battle Cry Christian Ministries, 2017).

sanggup dan bersedia menunjukkan bagaimana menghentikan pembusukan penundaan yang merusak ini. Dia bisa mengajari bagaimana mengatur waktu agar bisa diandalkan untuk menjadi berkat bagi orang lain.<sup>31</sup>

*Procrastination* di tempat kerja adalah fenomena di mana orang tidak perlu menunda berurusan dengan tugas-tugas yang berhubungan dengan pekerjaan. Fenomena ini lazim, dan dapat menyebabkan masalah serius baik bagi orang yang suka menunda-nunda, maupun bagi majikan mereka.<sup>32</sup> Sudut pandang etika kerja Kristen akan menjelaskan, bagaimana orang percaya seharusnya melakukan pekerjaannya sesuai dengan nilai-nilai moral Kerajaan Allah.

## ETIKA KERJA KRISTEN

Etika adalah tentang mengetahui dan melakukan apa yang baik atau benar, dan etika kerja adalah tentang mengetahui dan melakukan apa yang baik atau benar di tempat kerja. Bagi orang Kristen, ini berarti menerapkan Alkitab dan sumber-sumber lain dari iman Kristen untuk membantu memutuskan dan melakukan apa yang etis atau bermoral dalam pekerjaan.<sup>33</sup> Alkitab mengajar orang Kristen untuk memiliki etos kerja yang saleh yang membuat mereka menjadi majikan dan karyawan terbaik. Seperti yang Yakobus dan banyak orang lain katakan, “Iman tanpa perbuatan adalah mati.” Orang Kristen harus menghidupi iman mereka dengan hal-hal yang mereka lakukan. Di rumah dan di masyarakat, di gereja dan di luar gereja, di sekolah dan di tempat kerja.<sup>34</sup> Gagasan etika kerja dipopulerkan oleh karya Max Weber yang berpengaruh, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Pemahaman sekuler modern tentang peran etika kerja sebagian besar telah dibingkai oleh karya Weber tetapi menunjukkan perbedaan pendapat mengenai signifikansinya bagi kehidupan kontemporer.<sup>35</sup>

Tiga pendekatan umum terhadap etika telah digunakan secara luas baik dalam pemikiran moral Kristen maupun di dunia pada umumnya. Pendekatannya adalah: [1] Komando — Menurut aturan, apa cara yang tepat untuk bertindak? [2] Konsekuensi — Tindakan apa yang

<sup>31</sup> June Hunt, *Procrastination: Preventing the Decay of Delay* (Torrance, California: Aspire Press, 2015), 6.

<sup>32</sup> Itamar Shatz, “Workplace Procrastination: Why People Procrastinate at Work and How to Stop It,” *Solving Procrastination*, 2023, <https://solvingprocrastination.com/>.

<sup>33</sup> “Ethics at Work (Overview),” *Theology of Work*, diakses 9 Mei 2023, <https://www.theologyofwork.org/>.

<sup>34</sup> “The Christian Work Ethic,” *Bible Truths*, 2020, <https://www.bibletruths.org/>.

<sup>35</sup> Ward, “Toward a Biblical Understanding of the Work Ethic.”

paling mungkin menghasilkan hasil terbaik? [3] Karakter — Saya ingin menjadi atau menjadi orang bermoral seperti apa?"<sup>36</sup> Apa yang membedakan etika Kristen bukanlah bahwa ia menggunakan pendekatan yang berbeda, tetapi membawa nilai-nilai alkitabiah ke dalam setiap pendekatan tersebut. Ada perintah alkitabiah (juga disebut prinsip), hasil yang diinginkan secara alkitabiah dan karakter alkitabiah (juga disebut kebajikan) yang perlu dibawa orang Kristen ke dalam keputusan, tindakan, dan perkembangan moral mereka. "Etika Kristen adalah upaya untuk memberikan kerangka dan metode untuk membuat keputusan, yang berusaha menghormati Allah sebagaimana dinyatakan dalam Alkitab, mengikuti teladan Yesus dan tanggap terhadap Roh, untuk mencapai hasil yang lebih jauh. tujuan Allah di dunia."<sup>37</sup>

Etika kerja kristiani mengakui bahwa kehidupan pemuridan dengan tepat menerima perlunya bekerja sebagai pemaksaan pemeliharaan yang dapat kita gunakan, tidak hanya untuk memastikan kelangsungan hidup, tetapi juga untuk mempersiapkan jiwa untuk menikmati Tuhan, dan sesama di dalam Tuhan. Dalam pengertian ini, mungkin lebih tepat untuk mengatakan bahwa Tuhan "menggunakan" pekerjaan agar kita dapat menikmatinya.<sup>38</sup> Tugas bekerja pada pandangan pertama mungkin tidak tampak memiliki banyak makna religius, dan ada banyak orang saleh yang hampir tidak menyadari hubungan erat antara pekerjaan dan keyakinan mereka.<sup>39</sup> Mandat Kerja muncul dalam berbagai konteks alkitabiah. Dalam hal ini, "Tuhan Allah mengambil manusia itu dan menempatkannya di Taman Eden untuk mengusahakan dan memeliharanya" (Kej. 2:15). "Perlu dicatat bahwa bahkan sebelum kejatuhan manusia diharapkan untuk bekerja; surga bukanlah kehidupan menganggur yang santai. Narasi Alkitab tidak memberikan petunjuk bahwa sang pencipta mengalihkan bebannya kepada manusia: pekerjaan adalah hakiki bagi kehidupan manusia."<sup>40</sup>

---

<sup>36</sup> Dennis P. Hollinger, *Choosing the Good: Christian Ethics in a Complex World* (Grand Rapids, Michigan: Baker Academic, 2002), 14.

<sup>37</sup> Mike Murdock, *The Businessman's Topical Bible* (Denton, Texas: The Wisdom Center, 2002).

<sup>38</sup> R. R. Reno, "Participating: Working toward Worship," in *The Blackwell Companion to Christian Ethics*, ed. oleh Stanley Hauerwas dan Samuel Wells (Victoria: Blackwell Publishing Ltd., 2004).

<sup>39</sup> W Cunningham, *The Gospel of Work: Four Lectures on Christian Ethics* (Cambridge: The University Press, 1902), vii.

<sup>40</sup> Morris A. Inch, *A Guide to Christian Ethics* (Eugene, Oregon: Wipf and Stock Publishers, 2013).

Pekerjaan yang sah adalah tata cara penciptaan (Kej. 2:15), dan semua orang yang berbadan sehat harus bekerja dalam pekerjaan yang jujur untuk memenuhi kehendak Tuhan yang dinyatakan bagi umat manusia. Berkali-kali umatNya diperingatkan bahwa kemiskinan dan ketidakpuasan adalah nasib para pemalas yang menolak bekerja (Ams. 13:4 ; 20:4). Orang yang tidak bekerja dan menafkahi keluarganya "telah murtad dan lebih buruk dari orang yang tidak beriman" (1Tim. 5:8). UmatNya dipanggil untuk tidak mencuri kekayaan dari orang lain tetapi untuk mendapatkan dan menciptakan kekayaan sendiri.<sup>41</sup>

Alkitab penuh dengan contoh hamba-hamba setia yang juga orang-orang pekerja, antara lain: Gideon mengirik gandum (Hak. 6), Samuel melayani di Kemah Suci (1Sam. 3), Daud menggembalakan domba (17:20), Elisa membajak (1Raj. 19:19-21), empat rasul mengelola usaha penangkapan ikan mereka (Mrk. 1:16-20), dan Matius memungut pajak (Mat. 9:9). Allah tidak mengatakan sesuatu yang baik tentang kemalasan (Ams. 24:30-34; Mat. 25:26-27; 2Tes. 3:10-12).<sup>42</sup> Ada tiga hal yang Salomo katakan, yang dapat kita pelajari dari semut, luak karang, belalang, dan kadal (Ams. 30:24-28): Pertama, bersiaplah untuk memulai — Jika seseorang menunda-nunda karena sesuatu tampaknya terlalu besar untuk dicapai atau sesuatu tampaknya terlalu menakutkan untuk dicoba, maka jangan coba-coba untuk memulainya, bersiaplah untuk memulai; Kedua, Hilangkan hal-hal kecil — Jika menunda-nunda karena jarak ke garis akhir tampaknya terlalu jauh atau tujuan tampaknya terlalu tinggi, maka jangan pertimbangkan akhirnya, ambil saja langkah berikutnya; Ketiga, Ukur dengan besar sebuah kerikil — Jika menunda-nunda karena kemajuan sangat lambat sehingga tampaknya tidak akan pernah mencapai tonggak penting yang besar, jangan mengukur kemajuan dengan tonggak-tonggak, cukup gunakan sebuah kerikil kecil yang sederhana.<sup>43</sup>

Etika kerja, dapat dilacak sejauh abad keenambelas dan tertanam dalam ideologi Kristen Protestan, telah menjadi nilai yang membantu mendisiplinkan pekerja pertanian ke dalam persyaratan baru kerja pabrik. Etika kerja tetap tertanam dalam kebijakan sosial saat ini. Politisi di Inggris telah berbicara tentang budaya 'tidak bekerja' yang tidak dapat diterima, di mana pekerjaan dipuji secara sosial dan ketidakberdayaan dikutuk. Sudah

---

<sup>41</sup> "God's Work Ethic," *Table Talk*, 2012.

<sup>42</sup> "God Abhors Laziness (He Wants Us to be Working)," Bible Truths, 2019, <https://www.bibletruths.org/>.

<sup>43</sup> "3 Ways to Overcome Procrastination," Bible Truths, 2014, <https://www.bibletruths.org/>.

menjadi kewajiban setiap warga negara bukan hanya untuk bekerja, tetapi juga untuk mau bekerja.<sup>44</sup> Alkitab memuji kerja keras (lih. Ams. 12:24; 13:4) dan mengingatkan terhadap kemalasan (lih. Ams. 15:19; 18:9). Salah satu obat untuk menunda-nunda adalah disiplin diri. Seorang Kristen harus dimotivasi untuk rajin dalam pekerjaannya karena dia pada akhirnya melayani Tuhan.<sup>45</sup> Etika kerja orang beriman digambarkan dalam Kolose 3:22-24: “Hamba, dalam segala hal taatilah tuanmu di bumi, bukan dengan pelayanan lahiriah, seperti mereka yang hanya menyenangkan manusia, tetapi dengan ketulusan hati, takut akan Tuhan. Apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah pekerjaanmu dengan sepenuh hati, seperti untuk Tuhan daripada untuk manusia, mengetahui bahwa dari Tuhan kamu akan menerima upah warisan. Tuhan Kristus yang kamu layani.”<sup>46</sup>

Salah satu pelajaran pertama dari etika kerja Alkitab adalah bahwa ketekunan mengharuskan untuk mengorbankan segala pengejaran tidur dan bermain yang membuat ketagihan (1Kor. 13:11).<sup>47</sup> Orang kristen harus ditandai dengan ketekunan, integritas, dan kekekalan dalam pekerjaan mereka. Kerja keras bukanlah hal baru bagi umat Tuhan. Dari Perjanjian Lama sampai Perjanjian Baru, sejarah umat Allah adalah sejarah kerja keras. Alkitab memberi banyak contoh tentang seorang pengikut Tuhan yang bekerja keras, dari Nuh membangun bahtera hingga Rut memungut sisa jelai dengan rajin untuk menafkahi dirinya sendiri dan orang-orang yang diasuhnya. Bahkan ada lebih banyak contoh orang percaya yang dikenal karena pekerjaan mereka di dalam Perjanjian Baru. Bayangkan kerugian yang ditimbulkan jika Yusuf adalah seorang tukang kayu yang sembrono, atau kerusakan yang terjadi pada Injil jika Paulus membuat tenda dengan kualitas yang buruk.<sup>48</sup> Paulus juga mencontohkan etika kerja: “Karena kamu sendiri tahu bagaimana kamu harus mengikuti kami, karena kami tidak sembarangan di antara kamu; kami juga tidak makan roti siapa pun dengan cuma-cuma, tetapi bekerja dengan kerja keras dan kerja keras siang dan malam, agar kami tidak menjadi beban bagi siapa pun di antara kamu, bukan karena kami tidak memiliki wewenang, tetapi untuk

<sup>44</sup> Carolyn Kagan dkk., *Critical Community Psychology: Critical Action and Social Change* (Abingdon, Oxon: Routledge, 2020), 275.

<sup>45</sup> Ellen Castillo, “Teens and Time Management,” Biblical Counseling Coalition, 2021, <https://www.biblicalcounselingcoalition.org/>.

<sup>46</sup> Jim Stitzinger, “DNA of a Christian Work Ethic,” *Towers* (Louisville, Kentucky, 2017), <https://equip.sbts.edu/>.

<sup>47</sup> Trevor Bowen, “Lifelong Diligence - A Godly Work Ethic,” *In Search of Truth*, 2012, <https://www.insearchoftruth.org/>.

<sup>48</sup> Stitzinger, “DNA of a Christian Work Ethic.”

menjadikan diri kami teladan tentang bagaimana kamu seharusnya. ikuti kami." (2Tes. 3:7-9)<sup>49</sup>

**Ketekunan:** Ketekunan berkaitan dengan kualitas dan kuantitas pekerjaan. Lebih dari sekedar bekerja keras, bekerja cerdas untuk memaksimalkan waktu dan sumber daya yang tersedia. Tujuannya adalah bekerja dengan tulus hati (Ef. 6:5), melakukan pekerjaan dengan sepenuh hati, seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia (Kol. 3:23); **Integritas:** Bekerja untuk Tuhan. Dia mengharapkan umatNya memiliki etika kerja yang sama terlepas dari penonton manusia mana pun. Jadilah karyawan yang setia. Integritas dalam pekerjaan menunjukkan keindahan karya Allah yang mengubah hidup. Apa pun yang umatNya lakukan, melakukannya di hadapan Tuhan, di hadirat-Nya, di dalam nama-Nya, dan untuk kemuliaan-Nya; **Kekekalan:** Pekerjaan sering kali menjadi tempat menemukan ladang misi. Di sinilah kehidupan yang telah diubah dipamerkan sehingga orang-orang yang tidak percaya dapat "melihat perbuatanmu yang baik, dan memuliakan Bapamu yang di surga" (Mat. 5:16). Pekerjaan yang mereka lihat tidak hanya dilakukan untuk mendapatkan gaji - itu bisa menjadi tindakan pelayanan rohani, tindakan ibadah (Rm. 12:1). Tujuannya adalah untuk menghormati Kristus sampai melihat Dia muka dengan muka dan mendengar kata-kata berharga dari Tuhan: "Hamba yang baik dan setia ... masuklah ke dalam sukacita Tuhanmu" (Mat. 25:21). UmatNya bekerja dengan ketekunan, integritas, dan mata yang terfokus pada kekekalan sehingga bersama Paulus berkata, "Aku telah berjuang dalam pertandingan yang baik, aku telah mencapai garis finis, aku telah memelihara iman" (2Tim. 4:7).<sup>50</sup>

Banyak orang Kristen saat ini dengan sungguh-sungguh menginginkan pendekatan yang lebih dalam dan terpadu untuk melayani Tuhan dalam pekerjaan mereka. Mereka mencari pendekatan yang mempertimbangkan orang Kristen sebagai pribadi yang utuh, bukan kehidupan yang terkotak-kotak, dan terbagi oleh tuntutan yang saling bertentangan dalam peran yang berbeda. Mereka ingin menjadi pria dan wanita yang melayani Tuhan dengan hati, jiwa, dan pikiran di setiap bidang kehidupan, sebagai suami atau istri, orang tua, anggota gereja, majikan, atau

<sup>49</sup> Bowen, "Lifelong Diligence - A Godly Work Ethic."

<sup>50</sup> Stitzinger, "DNA of a Christian Work Ethic."



karyawan. Namun mereka berjuang untuk memahami dari mana harus memulai dan bagaimana menyatukan semua bagian.<sup>51</sup>

## 'PROCRASTINATION' DARI SUDUT PANDANG ETIKA KERJA KRISTEN

*Procrastination*, yaitu tindakan menunda segala sesuatunya hingga menit terakhir, dapat menjadi perjuangan yang terus-menerus bagi orang Kristen di tempat kerja. Meskipun etika kerja yang kuat sangat dihargai, kenyataannya orang Kristen terkadang gagal mencapai produktivitas ideal. Hal ini menimbulkan pertanyaan: bagaimana orang Kristen dapat menyelaraskan seruan Alkitab untuk rajin dengan kecenderungan manusia untuk menunda-nunda? Dengan memeriksa konsep-konsep kunci dalam etika kerja Kristen, maka orang Kristen dapat menemukan cara-cara praktis untuk mengatasi penundaan dan memuliakan Tuhan melalui pekerjaannya.

Kesatu, penatalayanan dan *Procrastination*. Bayangkan talenta yang dipercayakan Tuhan kepada setiap pribadi sebagai keterampilan dan sumber daya yang unik. Penundaan, dalam hal ini, menjadi bentuk pengabaian tanggung jawab suci tersebut. Sama seperti hamba dalam Perumpamaan tentang Talenta (Mat. 25) yang dihukum karena mengubur bakatnya, seringkali orang Kristen juga mengambil risiko menyalahgunakan pemberian Tuhan dengan menunda-nunda.<sup>52</sup> Kuncinya terletak pada pengembangan rasa akuntabilitas – bagaimana setiap pribadi dapat mengatur waktu dan bakatnya secara efektif untuk menghormati kepercayaan yang diberikan kepadanya? Namun, apakah ada bahayanya jika terus-menerus sibuk menjadi idola baru? Mungkin penatalayanan yang sebenarnya tidak hanya melibatkan kuantitas pekerjaan, namun juga kualitas dan kesengajaan.

Kedua, Kemalasan dan *Procrastination*. Alkitab dengan jelas menentang kemalasan, menghubungkannya dengan stagnasi rohani dan fisik (Ams. 12:24). Penundaan dapat dengan mudah menjadi tempat berkembang biaknya kemalasan ini. Sebaliknya, memupuk semangat ketekunan sangatlah penting. Tapi bagaimana dengan perfeksionisme? Terkadang, ketakutan akan kegagalan atau tidak memenuhi standar yang

---

<sup>51</sup> Hugh Welchel, "How Then Should We Work?" (Tyson, Virginia, 2011), [www.tifwe.org](http://www.tifwe.org).

<sup>52</sup> Esayas Emene Enicha, "The Parable about Talents in Matthew 25:14-30: Exegesis and Its Application to The Use Your Talents Project in The South West Synod of Ethiopian Evangelical Church Mekane Yesus" (Vid Specialized University, 2019), 14.

terlalu tinggi dapat menyebabkan penundaan.<sup>53</sup> Apakah ini suatu bentuk kesombongan yang tidak kentara, yang menghambat kemampuan individu untuk percaya pada kasih karunia Allah dan memulai pekerjaan yang Dia perintahkan untuk dilakukan?

Ketiga, Kepercayaan dan *Procrastination*. Penundaan kadang-kadang bisa berasal dari kurangnya kepercayaan pada waktu atau penyediaan Tuhan. Orang Kristen khawatir, menjadi resah, dan akhirnya menunda-nunda, karena percaya bahwa dirinya bisa mengendalikan hasilnya. Filipi 4:6-7 mengingatkan setiap pribadi untuk menyerahkan segala kekhawatirannya kepada Tuhan melalui doa dan ucapan syukur.<sup>54</sup> Percaya pada waktu-Nya yang tepat memungkinkan untuk bergerak maju dengan hati nurani yang bersih, mengetahui bahwa Dia bekerja dalam segala hal untuk kebaikan (Rm. 8:28). Namun, apakah hanya mengandalkan doa tanpa berusaha bertentangan dengan panggilan Kristen untuk menjadi pekerja yang rajin? Menemukan keseimbangan antara kepercayaan dan tindakan adalah kuncinya.

Keempat, Perawatan Diri dan *Procrastination*. Kelelahan adalah pencuri produktivitas yang sesungguhnya. Kelelahan akibat mengabaikan istirahat dan perawatan diri dapat dengan mudah menyebabkan penundaan. Prinsip Sabat dalam Keluaran 20 mengingatkan setiap pribadi bahwa Allah pun beristirahat setelah penciptaan.<sup>55</sup> Memprioritaskan batasan yang sehat dan menerapkan praktik perawatan diri seperti olahraga dan relaksasi bukanlah kemalasan; itu penting untuk kinerja kerja yang optimal. Mungkin dengan menghormati ritme istirahat dan bekerja, orang Kristen bisa menghindari jebakan penundaan sama sekali.

Kelima, Anugerah dan *Procrastination*. Kabar baiknya adalah Tuhan menawarkan pengampunan dan anugerah, bahkan untuk perjuangan setiap pribadi melawan penundaan. Roma 3:23 mengingatkan orang Kristen bahwa semua orang telah gagal. Dengan mengakui kekurangan diri sendiri dan mencari kasih karunia Tuhan, orang Kristen dapat bergerak maju dengan tujuan yang diperbarui. Namun apakah anugerah merupakan alasan untuk menunda-nunda secara kronis? Sama sekali tidak. Anugerah memberdayakan setiap pribadi untuk mengambil tanggung jawab, mencari bantuan saat dibutuhkan, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi

<sup>53</sup> Devon Price, *Laziness Does Not Exist* (New York: Atria Paperback, 2022), 46.

<sup>54</sup> E. Dale Davis, *Does God Care about You and Me?* (Bloomington, Indiana: AuthorHouse, 2009), 2.

<sup>55</sup> Gregory D. Hall, "Beyond The Sabbath's Shadow: A Biblical Understanding and Application of Godly Rest" (Knox Theological Seminary, 2017), 49.

tantangan ini.<sup>56</sup> Sama seperti kasih karunia Tuhan yang menopang orang Kristen melalui pergumulan lainnya, kasih karunia itu juga dapat menjadi kunci untuk melepaskan diri dari siklus penundaan.

Pada akhirnya, mengatasi penundaan dari perspektif etika kerja Kristen memerlukan pendekatan multifaset. Orang Kristen harus memupuk rasa pengelolaan waktu dan bakatnya, menghindari jebakan kemalasan dan perfeksionisme, percaya pada waktu dan penyediaan Tuhan, memprioritaskan perawatan diri untuk mencegah kelelahan, dan menerima anugerah Tuhan saat dirinya berusaha mengatasi tantangan bersama ini. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip ini ke dalam kehidupan orang Kristen sehari-hari, maka dirinya dapat bergerak maju dengan tujuan yang diperbarui dan memuliakan Tuhan melalui pekerjaannya.

## KESIMPULAN

*Procrastination* bukan persoalan manajemen waktu, tapi merupakan masalah moral. Bagi orang percaya, *procrastination* sebagai salah satu bentuk dosa. Dalam dunia kerja, *procrastination* akan menjadi batu sandungan bagi orang Kristen untuk menjadi kesaksian bagi orang lain. Dari sudut pandang Alkitab ada nilai-nilai moral yang dapat menjadi panduan bagaimana orang Kristen seharusnya bekerja. Jika seorang Kristen memiliki etika kerja Alkitab, maka: Pertama, dia akan naik ke puncak dalam usaha apa pun yang dia pilih; Kedua, perbuatan baiknya dalam suatu pekerjaan akan menyebabkan orang lain memuliakan Tuhan; Ketiga, dia akan merasa cukup untuk dirinya sendiri, orang lain, dan anak-anaknya; Keempat, orang lain akan bertanya kepadanya tentang harapan yang ada padanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- “3 Ways to Overcome Procrastination.” Bible Truths, 2014. <https://www.bibletruths.org/>.
- Ariawan, Sandy, Krsityana, dan Sri Wahyuni. “Measuring Spirituality Above Religiosity: Efforts to Suppress The Procrastination of Teachers of Christian Education Through The Internalization of Love.” *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)* 7, no. 1 (2021): 195–202.
- Baker, Jennifer A. “Procrastination as Vice.” In *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. New York: Oxford University

---

<sup>56</sup> Timothy S. Lane dan Paul David Tripp, “How Christ Changes Us By His Grace,” *The Journal of Biblical Counseling*, 2005, 15–21.

Press, Inc., 2010.

Bowen, Trevor. "Lifelong Diligence - A Godly Work Ethic." In *Search of Truth*, 2012. <https://www.insearchoftruth.org/>.

Castillo, Ellen. "Teens and Time Management." Biblical Counseling Coalition, 2021. <https://www.biblicalcounselingcoalition.org/>.

Cunningham, W. *The Gospel of Work: Four Lectures on Christian Ethics*. Cambridge: The University Press, 1902.

Davis, E. Dale. *Does God Care about You and Me?* Bloomington, Indiana: AuthorHouse, 2009.

Dryden, Windy. *Overcoming Procrastination*. London: Sheldon Press, 2022.

Enicha, Esayas Emene. "The Parable about Talents in Matthew 25:14-30: Exegesis and Its Application to The Use Your Talents Project in The South West Synod of Ethipian Evangelical Church Mekane Yesus." Vid Specialized University, 2019.

"Ethics at Work (Overview)." *Theology of Work*. Diakses 9 Mei 2023. <https://www.theologyofwork.org/>.

Ferrari, Joseph, dan Juan Francisco Díaz-morales. "Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students." *Individual Differences Research*, 2014.

Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, dan William G. McCown. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. The Plenum Series in Social/Clinical Psychology. New York: Springer Science+Business Media, 1995.

"God's Work Ethic." *Table Talk*, 2012.

"God Abhors Laziness (He Wants Us to be Working)." *Bible Truths*, 2019. <https://www.bibletruths.org/>.

Hall, Gregory D. "Beyond The Sabbath's Shadow: A Biblical Understanding and Application of Godly Rest." Knox Theological Seminary, 2017.

Hollinger, Dennis P. *Choosing the Good: Christian Ethics in a Complex World*. Grand Rapids, Michigan: Baker Academic, 2002.

Hunt, June. *Procrastination: Preventing the Decay of Delay*. Torrance, California: Aspire Press, 2015.

- Inch, Morris A. *A Guide to Christian Ethics*. Eugene, Oregon: Wipf and Stock Publishers, 2013.
- Jaffe, Eric. “Why Wait? The Science Behind Procrastination.” aps: Association for Psychological Science, 2013. <https://www.psychologicalscience.org/>.
- Kagan, Carolyn, Mark Burton, Paul Duckett, Rebecca Lawthom, dan Asiya Siddiquee. *Critical Community Psychology: Critical Action and Social Change*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2020.
- Laird, Andrew. “3 Reasons We Procrastinate (And How We Can Overcome It).” YMI, 2022. <https://ymi.today/>.
- Lane, Timothy S., dan Paul David Tripp. “How Christ Changes Us By His Grace.” *The Journal of Biblical Counseling*, 2005, 15–21.
- Laymon, Kevin. “Christians, Meet Procrastination.” Gloory Books. Diakses 8 Mei 2023. <http://glorybooks.org/>.
- Molale, Godwill. *Christian Work Ethics*. Godwill Molale at Smashwords, 2016.
- Murdock, Mike. *The Businessman’s Topical Bible*. Denton, Texas: The Wisdom Center, 2002.
- Ogbonnaya, Godswill. “Procrastination is Perilous.” Weefree Ministries, 2022. <https://weefreeministries.org/>.
- Olukoya, D. K. *Life in Christ*. Yaba: The Battle Cry Christian Ministries, 2017.
- Prem, Roman, Tabea E. Scheel, Oliver Weigelt, Katja Hoffmann, dan Christian Korunka. “Procrastination in Daily Working Life: A Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination.” *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01087>.
- Price, Devon. *Laziness Does Not Exist*. New York: Atria Paperback, 2022.
- “Procrastination Study: 88% Of The Workforce Procrastinates.” Dorius Foroux. Diakses 3 April 2024. <https://dariusforoux.com/>.
- “Procrastination Types.” Terre Haute, Indiana, n.d.
- Reno, R. R. “Participating: Working toward Worship.” In *The Blackwell Companion to Christian Ethics*, diedit oleh Stanley Hauerwas dan Samuel Wells. Victoria: Blackwell Publishing Ltd., 2004.

- Rowe, Lynne. *Beat Procrastination*. Trowbridge: Minerva, 2011.
- Sampe, Naomi, Hasrath Dewy Ranteallo, dan Novita Toding. "Luther and Calvin, and The Christian Work Ethics." *MELO: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 2 (2021): 122–37.
- Sara. "Is Procrastination a Sin?" The Holy Mess, 2022. <https://theholymess.com/>.
- Sari, Milya, dan Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *NATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.
- Scherer, Matthew. "Procrastination at Work: Why it happens and how to curb it." *Business Management Daily*. Falls Church, Virginia, Oktober 2022. <https://www.businessmanagementdaily.com/>.
- Shatz, Itamar. "Workplace Procrastination: Why People Procrastinate at Work and How to Stop It." *Solving Procrastination*, 2023. <https://solvingprocrastination.com/>.
- Stitzinger, Jim. "DNA of a Christian Work Ethic." *Towers*. Louisville, Kentucky, 2017. <https://equip.sbts.edu/>.
- "The Christian Work Ethic." Bible Truths, 2020. <https://www.bibletruths.org/>.
- Thompson, Derek. "The Procrastination Doom Loop—and How to Break It." *The Atlantic*, 2014. <https://www.theatlantic.com/>.
- Vveinhardt, Jolita, Wlodzimierz Sroka, dan Maryana Gvozd. "Employee Procrastination in Light of National Cultural Traits and Corporate Social Responsibility." *Forum Scientiae Oeconomia* • 11, no. 3 (2023): 145–58. [https://doi.org/10.23762/FSO\\_VOL11\\_NO3\\_8](https://doi.org/10.23762/FSO_VOL11_NO3_8).
- Ward, Mark D. "Toward a Biblical Understanding of the Work Ethic." *The Journal of Biblical Integration in Business (JBIB)* 2, no. 1 (1996): 6–15.
- Whelchel, Hugh. "How Then Should We Work?" Tyson, Virginia, 2011. [www.tifwe.org](http://www.tifwe.org).
- "Why You Put Things Off Until the Last Minute." Mass General Brigham McLean, 2022. <https://www.mcleanhospital.org/>.
- Zarzycka, Beata, Tomasz Liszewski, dan Marek Marzel. "Religion and behavioral procrastination: Mediating effects of locus of control and

content of prayer.” *Current Psychology* 40 (2021): 3216–25.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>.

