

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), kerja adalah kegiatan untuk melakukan sesuatu, baik untuk mencari nafkah maupun tujuan tertentu. Wiltshire mendefinisikan pekerjaan sebagai aktivitas individu atau kelompok untuk memperoleh penghasilan, menjalankan tanggung jawab, atau berkontribusi kepada masyarakat. Pekerjaan bersifat dinamis, melibatkan nilai, waktu, tenaga, kompensasi, serta berfungsi sebagai sarana mempertahankan status sosial dan kegiatan sosial dalam batasan waktu dan tempat tertentu (Wiltshire, 2016).

Pekerjaan dapat dilihat dalam tiga perspektif utama. Pertama, pekerjaan yang berorientasi pada aspek finansial, yang dilihat sebagai sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kedua, pekerjaan sebagai karir, yang memberikan dorongan untuk meraih pencapaian, meningkatkan rasa percaya diri, dan kepuasan pribadi. Ketiga, pekerjaan sebagai panggilan, yang berdasarkan pada makna personal dan keyakinan individu untuk mencapai tujuan sosial yang bermanfaat sekaligus mendukung pengembangan diri (Lopez & Snyder, 2007).

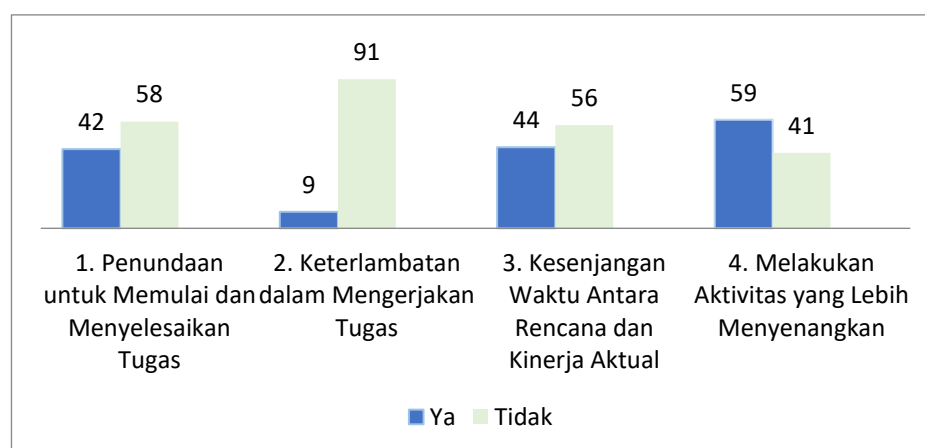
Meskipun pekerjaan memiliki banyak manfaat, tidak jarang individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang ada. Salah satu fenomena yang sering ditemui di dunia kerja adalah prokrastinasi, yaitu perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi seringkali disertai dengan perasaan cemas dan stres, yang dapat mengganggu kinerja dan

produktivitas. Penundaan tugas yang terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, seperti yang telah ditemukan dalam penelitian sebelumnya (Steel, 2007).

Peneliti telah melakukan survei awal pada tanggal 5 hingga 20 Desember 2024 terkait prokrastinasi pada dosen yang berada di Universitas Malikussaleh menggunakan kuesioner berupa angket dan memperoleh hasil sebagai berikut.

Gambar 1.1

Diagram survey awal skala Prokrastinasi



Hasil survey awal penelitian pada gambar 1.1 diatas menunjukkan bahwa dari 30 dosen yang menjadi sampel penelitian menunjukkan penilaian yang berbeda-beda dalam konteks prokrastinasi di Universitas Malikussaleh.

Pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas terdapat sebanyak 42% dosen menunda pekerjaan hingga hari berikutnya, yang biasanya disebabkan oleh prioritas tugas yang lebih mendesak. Pada aspek keterlambatan dalam memulai dan mengerjakan tugas, terdapat hanya 9% dosen yang mengalami

keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sementara sebagian besar mampu mengelola waktu dengan baik. Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, terdapat sebanyak 44% dosen mengalami kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual. Hal ini disebabkan oleh fleksibilitas dalam pekerjaan akademik yang dinamis. Pada aspek melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan, terdapat sebanyak 59% dosen mengalihkan perhatian dari tugas utama untuk mengobrol atau bermain ponsel, yang mencerminkan kecenderungan mencari hiburan.

Temuan ini selaras dengan teori Steel (2007) yang menjelaskan bahwa meskipun prokrastinasi sering dikaitkan dengan konsekuensi negatif seperti kecemasan dan rasa bersalah, dampaknya bisa diminimalkan jika individu mampu mengelola waktu dengan baik. Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan sosial, manajemen waktu yang efektif, serta kemampuan menemukan makna dalam pekerjaan menjadi kunci dalam meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, penelitian Sirois, Melia, dkk. (2019) menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, terutama ketika berkaitan dengan stres dan perasaan tidak terkendali. Namun, survei awal ini menunjukkan bahwa dampak prokrastinasi sangat bergantung pada bagaimana individu memanfaatkan waktu tersebut dan menyeimbangkan tugas dengan kebutuhan pribadi.

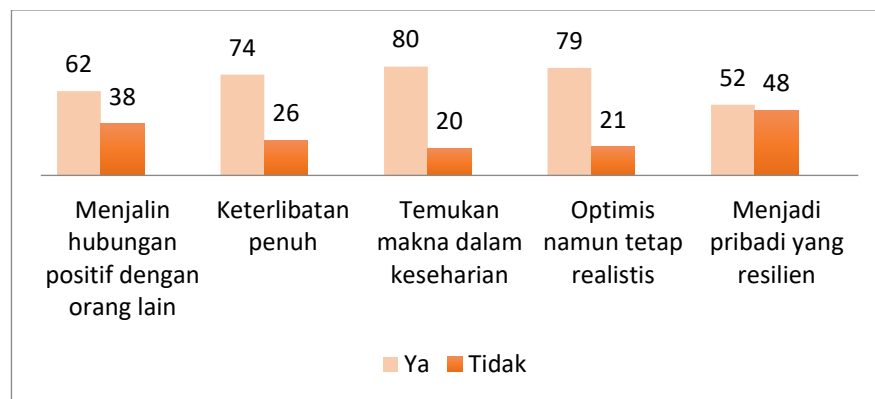
Dari perspektif psikologi positif, seperti yang dikemukakan oleh Seligman (2018), kebahagiaan tidak hanya berasal dari menghindari stres, tetapi juga dari keterlibatan penuh dalam pekerjaan, hubungan sosial yang baik, dan kemampuan untuk tetap optimis. Oleh karena itu, pengelolaan prokrastinasi yang seimbang

dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan emosional dan profesional dosen.

Selanjutnya peneliti juga telah melakukan survei awal pada tanggal 5 hingga 20 Desember 2024 terkait kebahagiaan pada dosen yang berada di Universitas Malikussaleh menggunakan kuesioner berupa angket dan memperoleh hasil sebagai berikut.

Gambar 1.2

Diagram survey awal skala kebahagiaan



Hasil survey awal penelitian pada gambar 1.2 diatas menunjukkan bahwa dari 30 dosen yang menjadi sampel penelitian menunjukkan penilaian yang berbeda-beda dalam konteks kebahagiaan pada dosen di Universitas Malikussaleh.

Pada aspek menjalin hubungan positif dengan orang lain, terdapat sebanyak 62% dosen lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan pribadi di tempat kerja, mencerminkan keinginan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Pada aspek keterlibatan penuh, terdapat sebanyak 74% dosen terlibat aktif dalam kegiatan di lingkungan kerja, menunjukkan rasa tanggung jawab

dan komitmen terhadap pekerjaan mereka. Pada aspek temukan makna dalam keseharian, terdapat sebanyak 80% dosen merasa mampu menemukan makna dalam rutinitas dan aktivitas mereka, yang mencerminkan kepuasan dan tujuan dalam pekerjaan serta kehidupan pribadi. Pada aspek optimis namun tetap realistis, terdapat sebanyak 79% dosen merasa mampu menjaga pandangan positif namun tetap menyadari tantangan yang ada, menunjukkan bahwa sebagian besar dosen dapat mengelola harapan mereka dengan cara yang sehat. Pada aspek menjadi pribadi yang resilien, terdapat sebanyak 52% dosen merasa memiliki ketahanan yang cukup dalam menghadapi kesulitan, mengindikasikan bahwa meskipun lebih dari setengah dosen merasa tangguh, masih ada ruang untuk meningkatkan ketahanan emosional di kalangan dosen.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) mengenai prokrastinasi, yang menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat berdampak negatif terhadap kebahagiaan dan produktivitas individu. Seligman (2018) menyatakan kebahagiaan dicapai melalui keterlibatan penuh, makna dalam kehidupan sehari-hari, hubungan positif, dan resiliensi. Temuan ini sesuai dengan survei bahwa mayoritas dosen (80%) menemukan makna dalam aktivitas pekerjaan dan merasa mampu menjaga pandangan positif. Agrey (2001) menyebutkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh pengalaman positif dan kegiatan yang menyenangkan. Dalam konteks survei, aktivitas menyenangkan saat prokrastinasi (seperti mengobrol atau bermain ponsel) dapat sementara meningkatkan suasana hati.

Survei menunjukkan bahwa meskipun dosen Universitas Malikussaleh cenderung melakukan prokrastinasi, seperti mengalihkan perhatian ke aktivitas menyenangkan atau terlambat menyelesaikan tugas, hal ini tidak selalu berdampak negatif. Prokrastinasi dapat meningkatkan kesejahteraan mental, menyegarkan pikiran, dan kreativitas jika dikelola dengan bijak. Namun, jika berlebihan, prokrastinasi dapat meningkatkan stres dan menurunkan kebahagiaan. Pengelolaan prokrastinasi yang baik adalah kunci untuk mengurangi tekanan dan meningkatkan kebahagiaan kerja.

Sehingga dari permasalahan yang dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai relevansi antara prokrastinasi dengan kebahagiaan pada dosen di Universitas Malikussaleh.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian Filasufiah (2022) yang berjudul “Hubungan *Cyberloafing* dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil” meneliti hubungan antara perilaku *cyberloafing* (penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja) dengan prokrastinasi kerja (kebiasaan menunda pekerjaan) pada pegawai Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil di Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala Likert. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara *cyberloafing* dan prokrastinasi kerja, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,923 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat *cyberloafing*, semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi kerja, begitu pula sebaliknya. Penelitian

tersebut berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, di mana fokus populasi adalah dosen, bukan pegawai instansi pemerintahan. Selain itu, perbedaan terletak pada variabel yang diteliti. Penelitian Filasufiah menggunakan *cyberloafing* sebagai variabel independen dan prokrastinasi kerja sebagai variabel dependen. Sementara itu, penelitian yang dilakukan peneliti menjadikan prokrastinasi sebagai variabel independen dan variabel dependen yaitu kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2025) dengan judul “Kebahagiaan Dosen Ditinjau dari Iklim Keluarga: Peran *Mindfulness* sebagai Mediator” Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan responden Dosen yang ada di kota Jawa sebanyak 250 orang. Menggunakan Teknik pengambilan sampel purposive sampling dan metode analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan program Hayes. Hasil penelitian menunjukkan iklim keluarga memiliki pengaruh $R=.539$ sig.0.01 pada kebahagiaan dosen melalui *mindfulness*. *Mindfulness* mampu menjadi mediator secara parsial dari iklim keluarga terhadap kebahagiaan dosen. Penelitian ini memiliki implikasi agar dapat dijadikan acuan tentang pengaplikasian kebahagiaan Dosen melalui *support system* internal keluarga. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, penelitian Dewi berfokus pada iklim keluarga dan juga *mindfulness* sedang penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada prokrastinasi.

Penelitian Tasya (2023) “Pengaruh Kesadaran Diri dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Kerja Frontliner Bank X di Jakarta” Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala likert, yaitu skala kesadaran diri, skala

pengendalian diri, dan skala prokrastinasi kerja. Penelitian ini mengolah data menggunakan JASP versi 0.16.3.0 for windows. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang dengan menggunakan teknik census sampling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh kesadaran diri dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi kerja pada frontliner Bank X di Jakarta. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, penelitian Tasya menggunakan sampel Frontliner Bank X di Jakarta, sedangkan yang diteliti oleh peneliti adalah Dosen di Universitas Malikussaleh.

Penelitian Destyadini (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Prokrastinasi Kerja pada Karyawan PT Pertamina (Persero)” menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dalam pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dan prokrastinasi kerja. Dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,401 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi tersebut mengindikasikan hubungan yang cukup kuat dan bersifat positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat konflik peran ganda, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi kerja, dan sebaliknya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan utama terletak pada populasi yang digunakan, di mana penelitian Destyadini berfokus pada karyawan PT Pertamina, sedangkan penelitian peneliti melibatkan dosen Universitas Malikussaleh.

Penelitian Chinanti (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Kebahagiaan di Tempat Kerja Dengan Ketertarikan Karyawan PT Dwi Prima Sentosa Mojokerto”

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Teknik ini melibatkan randomisasi pada kelompok, bukan pada individu. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebahagiaan di tempat kerja dan keterikatan karyawan, dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,791 ($p < 0,001$). Kebahagiaan di tempat kerja memberikan kontribusi efektif sebesar 62,6% terhadap keterikatan karyawan, sedangkan sisanya (37,4%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa semakin tinggi kebahagiaan di tempat kerja, semakin tinggi pula keterikatan karyawan. Sebaliknya, semakin rendah kebahagiaan di tempat kerja, semakin rendah pula tingkat keterikatan karyawan. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada populasi dan fokus penelitian. Penelitian Chinanti menggunakan populasi karyawan PT Dwi Prima Sentosa Mojokerto, sedangkan penelitian peneliti berfokus pada dosen Universitas Malikussaleh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana relevansi antara prokrastinasi dengan kebahagiaan pada dosen di Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui relevansi antara prokrastinasi dengan kebahagiaan pada dosen di Universitas Malikussaleh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara prokrastinasi dan kebahagiaan pada dosen di Universitas Malikussaleh.

b. Bagi Sumbangan Ilmu

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi industri dan organisasi, khususnya tentang prokrastinasi, dan juga psikologi pendidikan serta psikologi positif tentang kebahagiaan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang prokrastinasi dengan kebahagiaan, membantu baik individu maupun organisasi untuk mengenali dan memahami masalah ini, lalu penelitian ini dapat langsung diaplikasikan dan langsung diterapkan.

b. Bagi Universitas Malikussaleh

Sebagai masukan untuk dapat mengembangkan informasi dan penambahan pengetahuan baru mengenai prokrastinasi dan kebahagiaan, dan dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya.