

FLOW EXPERIENCE DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

¹Andhika Setya Pradana, ²Dona Eka Putri

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²donaekaputri@yahoo.com.sg

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan hal yang cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang menganggap kemampuan yang dimiliki tidak seimbang dengan tantangan yang dirasakan pada suatu tugas cenderung melakukan prokrastinasi. Keseimbangan antara kemampuan yang diyakini dengan tantangan yang dirasakan merupakan salah satu dimensi dari flow experience. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan flow experience dan prokrastinasi pada mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 110 orang yang dipilih berdasarkan metode non probability jenis purposive sampling dengan karakteristik mahasiswa Universitas Gunadarma angkatan tahun 2014 dan sedang mengerjakan tugas akhir berbentuk skripsi. Untuk mengukur flow experience digunakan Flow State Scale-General dan untuk mengukur prokrastinasi akademik digunakan Academic Procrastination Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yakni ada hubungan yang sangat signifikan antara flow experience dengan prokrastinasi akademik dengan arah hubungan negatif, artinya semakin tinggi flow experience, maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah flow experience, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *flow experience, mahasiswa, prokrastinasi akademik*

Abstract

Academic procrastination is a fairly common thing among students. Students who consider their abilities are not balanced with the challenges felt in a task tend to do procrastination. The balance between the abilities that are believed and the perceived challenges is one dimension of the flow experience. This study aims to examine empirically the relationship of flow experience and procrastination to students. The research sample amounted to 110 people who were selected based on the non-probability method type of purposive sampling with the characteristics of the 2014 Gunadarma University students and were working on thesis-based final assignments. To measure flow experience used Flow State Scale-General and to measure academic procrastination used Academic Procrastination Scale. The results showed that the research hypothesis was accepted, namely there was a very significant relationship between flow experience and academic procrastination with a negative direction, meaning that the higher the flow experience, the lower academic procrastination, and vice versa, the lower the flow experience, the higher academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination, college student, flow experience.*

PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, jenjang pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi. Orang yang berada di jenjang pendidikan

tinggi disebut Mahasiswa. Mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana (Budiman, 2006). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 60 tahun 1999 pasal 108 ayat 1, untuk menjadi mahasiswa, seseorang harus memiliki Surat Tanda Tamat Belajar Pendidikan Menengah dan harus memiliki kemampuan yang disyaratkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan.

Salah satu fenomena yang cukup umum dikalangan mahasiswa adalah lulus tidak tepat waktu. Menurut Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 pasal 16 ayat 1, masa belajar sarjana paling lama adalah 7 tahun, sedangkan menurut Kandra (2016), umumnya dibutuhkan 4 tahun untuk menyelesaikan kuliah tingkat sarjana. Ini berarti, mahasiswa dapat dikatakan lulus tidak tepat waktu jika masa kuliah mahasiswa tersebut lebih dari 4 tahun (alasan ini diperkuat dengan pernyataan Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor yang membagi lama waktu lulus dengan batasan 4 tahun dan Gunadarma yang menyatakan bahwa lama waktu lulus 4,5 tahun dengan kendala utama adalah penulisan sarjana muda).

Fenomena lulus tidak tepat waktu terjadi di beberapa perguruan tinggi di tanah air. Menurut Satria (2017), Universitas Gadjah Mada meluluskan 1.433 sarjana

dengan lama kuliah rata-rata 4 tahun 7 bulan pada 17 Mei 2017, sedangkan menurut Gusti (2016), pada 17 Februari 2016, Universitas Gadjah Mada meluluskan 1.521 sarjana dengan lama kuliah rata-rata 4 tahun 8 bulan. Mahasiswa Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor yang lulus dalam waktu 4 tahun atau kurang adalah 20,61% pada tahun ajaran 2013/2014, 23,87% pada tahun ajaran 2014/2015, dan 7,82% pada tahun ajaran 2015/2016 (Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor, 2016). Universitas Gunadarma sendiri memiliki lama masa belajar sarjana rata-rata 4,5 tahun atau 9 semester dan yang menjadi kendala utama dalam lulus tepat waktu di Universitas Gunadarma adalah penulisan ilmiah sarjana muda (Gunadarma, 2012).

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena lulus tidak tepat waktu cukup umum terjadi dikalangan mahasiswa. Terdapat beberapa faktor penyebab terlambat lulus kuliah. Salah satu faktor tersebut adalah rasa malas (Priyatna, 2012). Menurut Mish (dalam McCloskey & Scielzo, 2015), kemalasan adalah kecenderungan untuk mengindari pekerjaan meskipun secara fisik memungkinkan untuk dikerjakan.

Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) kemalasan merupakan salah satu dimensi dari prokrastinasi. Prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sukarela terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih

buruk ketika melakukan penundaan tersebut (Steel, 2007). Prokrastinasi yang menyangkut kegiatan akademik disebut prokrastinasi akademik. Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk mengesampingkan atau menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan sekolah. Menurut McCloskey dan Scielzo (2015), prokrastinasi akademik terjadi pada siswa dari segala usia, entah siswa tersebut berada di sekolah dasar ataupun sedang mengejar jenis pencapaian atau gelar pendidikan tertentu.

Menurut Steel (2007) diperkirakan sebesar 70%-95% mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi akademik dan jumlah dari presentase-presentase tersebut akan terus bertambah. Ini berarti mayoritas mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi akademik. Jika prokrastinasi akademik tidak segera diatasi, dikhawatirkan akan semakin banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang membahayakan performa akademik mahasiswa, dan bahkan mungkin hingga mempengaruhi waktu yang diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikan masa studi.

Menurut Husetiya (2010) prokrastinasi muncul tidak terlepas dari trauma masa kanak-kanak dan kesalahan dalam pengasuhan anak. Anak cenderung dituntut oleh orang tua dalam bidang apapun sehingga memunculkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidak berartian anak jika tidak dapat memenuhi harapan orang tua. Kecemasan, kekhawatiran, dan ketidak

berartian pada akhirnya memicu anak menunda-nunda melakukan pekerjaan.

Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) prokrastinasi dapat menempatkan tekanan atau kecemasan yang tidak semestinya pada individu ketika mereka tergesa-gesa dalam mengejar *deadline* dan menyelesaikan tugas. Menunda sesuatu tidak hanya bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, tapi juga bisa mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain, karena individu gagal memenuhi tenggat waktu dan komitmen, hubungan menjadi tegang.

Selain dalam bidang akademik, prokrastinasi dalam bidang lain juga merupakan suatu hal yang merugikan, seperti dalam penelitian White, Wearing, dan Hill (1994) dalam bidang medis yang menyatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh pasien merupakan masalah yang utama. Selain itu dalam bidang ekonomi, O'Donoghue dan Rabin (1999) menganggap bahwa kurangnya perilaku simpanan pensiun sebagai salah satu bentuk prokrastinasi, yang mana banyak individu yang sangat terlambat dalam mulai bersiap untuk tahun-tahun yang akan datang. Dalam bidang politik, menurut Steel (2007) prokrastinasi telah digunakan untuk menggambarkan keputusan presiden dan praktik perbankan di berbagai negara, di mana keputusan-keputusan penting dengan malangnya ditunda. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa

jika tidak dibiarkan, prokrastinasi dapat menyebar ke bidang-bidang lain.

Chu dan Choi (2005) membagi prokrastinator menjadi dua, yakni prokrastinator aktif dan prokrastinator pasif. Menurut Chu dan Choi (2005) prokrastinator aktif merupakan kebalikan dari prokrastinator pasif. Prokrastinator aktif mampu bertindak atas keputusan sendiri pada waktu yang tepat. Namun, prokrastinator aktif menanggukhan tindakan mereka dengan sengaja dan memusatkan perhatian mereka pada tugas penting lainnya.

Selain kemalasan, Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) terdapat dimensi lain dari prokrastinasi, yakni keyakinan psikologis tentang kemampuan. Menurut Lee (2005), siswa yang tidak memiliki keseimbangan antara kemampuan yang diyakini dengan tantangan tugas yang dirasakan cenderung melakukan prokrastinasi. Selain itu, siswa yang tidak memiliki tujuan yang jelas dan tidak berkonsentrasi pada tugas yang ada cenderung melakukan prokrastinasi. Hal ini berarti jika individu memiliki keseimbangan antara kemampuan yang diyakini dengan tantangan tugas yang dirasakan dan memiliki tujuan yang jelas serta berkonsentrasi pada tugas yang ada maka individu tersebut cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi. Keseimbangan antara kemampuan yang diyakini dengan tantangan tugas yang dirasakan, memiliki tujuan yang jelas, dan berkonsentrasi pada tugas yang ada merupakan beberapa dimensi dari *flow experience* menurut Csikszentmihalyi (1990).

Flow experience, menurut Csikszentmihalyi (1990), merupakan suatu keadaan dimana perhatian bisa diinvestasikan secara bebas untuk mencapai tujuan seseorang, karena tidak ada kelainan untuk diluruskan dan tidak ada ancaman bagi diri untuk mempertahankan diri. Menurut Jackson dan Marsh (1996), ketika dalam *flow experience*, seseorang menjadi benar-benar terlibat dalam suatu aktivitas dan mengalami sejumlah karakteristik pengalaman positif, termasuk kebebasan dari kesadaran diri dan kenikmatan proses yang luar biasa. Hsu dan Lu (2003) menyatakan ketika dalam keadaan *flow experience*, individu menjadi terserap dalam aktivitas yang sedang dikerjakan, kesadaran individu dipersempit dalam aktivitas itu sendiri, individu kehilangan kesadaran diri, dan individu merasa mengendalikan lingkungan individu tersebut. Penelitian-penelitian oleh peneliti seperti Csikszentmihalyi, Levy, Piaget, dan juga Sadelands, Ashford, dan Dutton (dalam Wretschko, 2006) telah menemukan bahwa sikap yang dihasilkan dari *flow experience* adalah perasaan positif, kesenangan, dan kepuasan.

Menurut Nakamura dan Csikszentmihalyi (2002), terdapat dua kondisi yang memungkinkan terjadinya *flow experience*, yang pertama adalah tantangan yang dirasakan, atau peluang untuk bertindak, yang menyebabkan peregangan pada keterampilan yang ada; sebuah perasaan bahwa seseorang menghadapi tantangan pada tingkat yang sesuai dengan kemampuan

seseorang tersebut. Kondisi yang kedua yakni tujuan proksimal dan umpan balik yang jelas tentang kemajuan yang sedang dibuat. Nakamura dkk (2002) juga menyatakan bahwa *flow experience* merupakan salah satu kesetimbangan dinamis. Keseimbangan ini secara intrinsik rapuh. Jika tantangan mulai melampaui keterampilan, seseorang menjadi waspada kemudian cemas; Jika keterampilan mulai melampaui tantangan, awalnya individu akan rileks dan kemudian menjadi bosan.

Meskipun terdapat beberapa penelitian mengenai *flow experience* khususnya dengan prokrastinasi akademik, namun terdapat berbagai hasil penemuan, yakni positif, negatif dan bahkan yang terbaru tidak terdapat hubungan. Penelitian yang menunjukkan bahwa *flow experience* dan prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan adalah penelitian dari Sumaya dan Darling (2018) terhadap mahasiswa. Sumaya dan Darling (2018) menemukan bahwa grup dengan *non-flow experience* dan grup dengan *flow experience* memiliki level prokrastinasi yang tinggi.

Penelitian yang menunjukkan bahwa *flow experience* dan prokrastinasi akademik berhubungan negatif adalah penelitian yang dilakukan oleh Lee (2005). Lee meneliti tentang hubungan motivasi dan *flow experience* dengan prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian yang dilakukan Lee menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

negatif antara *flow experience* dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang menemukan hubungan yang positif antara tentang hubungan *flow experience* dengan prokrastinasi akademik adalah penelitian Kim dan Seo (2013). Kim dan Seo (2013) meneliti tentang hubungan *flow* dan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi aktif. Hasil dari penelitian Kim dan Seo (2013) menunjukkan bahwa *flow experience* memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi aktif, prokrastinasi aktif sendiri adalah keputusan secara sengaja untuk melakukan prokrastinasi, menggunakan motivasi kuat di bawah tekanan waktu, dan dapat menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu dan mencapai hasil yang memuaskan. Hasil penelitian Kim dan Seo juga menunjukkan bahwa keseimbangan antara kemampuan yang diyakini dengan tantangan tugas yang dirasakan, yang mana merupakan dimensi dari *flow*, secara signifikan memiliki hubungan dengan prokrastinasi aktif. Kim dan Seo (2013) juga menjelaskan bahwa dengan menunda suatu tugas, maka tantangan tugas yang dirasakan akan semakin meningkat, dan para pelaku prokrastinasi aktif menikmati perasaan merasa tertantang. Menurut Kim dan Seo (2013), keseimbangan antara tantangan dan kemampuan merupakan karakter unik pembeda prokrastinasi aktif dan prokrastinasi pasif.

Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan tersebut, peneliti ingin meneliti

apakah *flow experience* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini memiliki beberapa karakteristik, yaitu mahasiswa Universitas Gunadarma angkatan 2014 dan sedang mengerjakan tugas akhir berbentuk skripsi. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini termasuk ke dalam *nonprobability sampling*, yakni *purposive sampling*. Prokrastinasi akademik berarti suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas akademik hingga menimbulkan kecemasan. Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari dimensi prokrastinasi akademik yang dikemukakan McCloskey dan Scielzo (2015), yakni *psychological beliefs regarding abilities, distractions of attention, social factors of procrastination, time management skills, personal initiative*, dan kemalasan. Aitem dalam skala ini berjumlah 18 butir dengan reliabilitas sebesar 0.895.

Flow experience merupakan keadaan dimana individu terserap kedalam sesuatu yang sedang individu tersebut lakukan sehingga individu tersebut kehilangan kesadaran akan waktu, keadaan sekitar, dan segala hal lain kecuali sesuatu yang sedang individu tersebut lakukan. *Flow experience* dapat dilihat dari dimensi *flow experience* menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson, Eklund, & Martin, 2010), yakni *challenge-skill balance, action-awareness merging,*

clear goals, unambiguous feedback, concentration on task at hand, sense of control, loss of self-consciousness, transformation of time, dan *autotelic experience*. Aitem dalam skala ini memiliki jumlah sebanyak 32 butir dengan reliabilitas sebesar 0.903.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* Pearson untuk mengetahui hubungan *flow experience* dan prokrastinasi akademik dengan bantuan program *SPSS ver. 21 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.284 dengan taraf signifikansi 0.003 ($p < .01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara *flow experience* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi *flow experience* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Vinthkumar, Kousalya, dan Rai (2016), yang menemukan bahwa mahasiswa yang dengan tingkat *flow experience* yang tinggi, cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan akan keseimbangan antara kemampuan dan

tantangan yang dihadapi, memiliki tujuan yang jelas, dan dapat berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Adanya hubungan antara *flow experience* dengan prokrastinasi akademik dapat terjadi karena kedua variabel berkaitan dengan kemampuan diri sendiri yang individu rasakan untuk menyelesaikan suatu tugas. Hal tersebut diperkuat oleh Lee (2005), yang mengemukakan bahwa individu yang tidak memiliki keseimbangan antara kemampuan yang diyakini dan tantangan yang dirasakan terhadap suatu tugas akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Anggapan yang salah tentang kemampuan diri dan tantangan yang dihadapi juga dapat menyebabkan individu merasa takut, takut apabila individu mengerjakan tugas tersebut, individu tersebut akan gagal, dan akhirnya lebih memilih menghindari tugas tersebut (Steel, 2007). Hal ini jelas sekali berlawanan apabila individu memasuki keadaan *flow experience*. Karena apabila individu berada dalam keadaan *flow experience*, individu tersebut akan merasa bahwa semua hal berada dibawah kendali diri, bukan sepenuhnya berada dibawah kendali, namun cukup dapat diatasi sehingga individu tersebut tidak merasakan ketakutan sedikitpun akan kegagalan.

Menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson, Eklund, & Martin, 2010), salah satu dimensi dalam *flow experience* adalah konsentrasi total pada tugas yang sedang dikerjakan. Menurut McCloskey dan Scielzo

(2015), salah satu dimensi dari prokrastinasi akademik adalah perhatian yang teralihkan. Berdasarkan kedua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa jika individu dapat tetap menjaga perhatian, tetap berkonsentrasi dan tidak terdistraksi, maka akan semakin kecil kemungkinan individu tersebut akan melakukan prokrastinasi akademik.

Hubungan yang negatif antara *flow experience* dan prokrastinasi akademik juga dikarenakan individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung khawatir terhadap penilaian orang lain, bagaimana individu mempresentasikan diri, dan bagaimana performa individu dalam proses pembelajaran (Lee, 2005). Hal ini dapat menjadi pengganggu konsentrasi individu terhadap tugas dan lebih pada penilaian orang lain. Hal ini bertolak belakang pula dengan apabila individu mengalami *flow experience*. Ketika di dalam *flow experience*, kesadaran individu akan menyatu dengan tindakan. Artinya, tidak ada ruang bagi gangguan-gangguan lain yang dapat memasuki kesadaran individu karena perhatian individu hanya terfokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

Individu yang mengalami *flow experience* juga mengalami hilangnya *self-consciousness* yang artinya individu tidak lagi memikirkan apa yang orang lain pikirkan tentang individu tersebut dan juga penilaian orang lain terhadap diri individu tersebut. Hal ini di dukung pula oleh Lee (2005) yang menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki tujuan yang jelas, tidak

berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan, dan memiliki *self-conscious* yang tinggi cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Brinthaupt dan Shin (2001), *flow experience* dan prokrastinasi akademik dapat memiliki hubungan yang negatif dikarenakan pelaku prokrastinasi mendapatkan suatu konsekuensi subjektif (seperti perasaan tenang dan santai), namun konsekuensi subjektif tersebut hanya menguntungkan selama individu bisa menghindari tugas yang harus dikerjakan. Setelah tugas tidak dapat lagi ditunda, tugas tersebut akan menjadi beban dan *stressor*, yang mana kondisi tersebut tidak mungkin diasosiasikan dengan terjadinya *flow experience*.

Hubungan yang negatif antara *flow experience* dan prokrastinasi akademik juga dikarenakan individu cenderung akan menghindari stimulus-stimulus yang kurang mengenaikan (Steel, 2007), sehingga apabila suatu tugas dianggap tidak mengenaikan, maka individu akan menghindari tugas tersebut. Lain halnya apabila individu berada dalam keadaan *flow experience*. Karena setelah selesai mengerjakan tugas dalam keadaan *flow experience*, individu akan mendapatkan perasaan intrinsik berupa kesenangan yang apabila pernah individu rasakan sekali saja akan menyebabkan individu untuk mencari kesenangan itu kembali. Artinya, apabila individu berada dalam *flow experience*, individu tersebut tidak menganggap bahwa tugas tersebut tidak

menyenangkan, dan akhirnya mencegah individu untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan perhitungan skor *mean* empirik, diketahui bahwa mahasiswa memiliki *flow experience* yang tinggi. Menurut Clarke (1994) hal ini dikarenakan karena untuk dapat sukses dalam pembelajaran tingkat lanjut, dibutuhkan konsentrasi dan keterlibatan mental yang tinggi, dan konsentrasi penuh merupakan salah satu dimensi dari *flow experience*. Skor *mean* empirik prokrastinasi akademik mahasiswa berada dalam kategori sedang, hal ini menurut Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007) dikarenakan mahasiswa menjalani kehidupan yang sibuk di mana perkuliahan, pekerjaan, dan hubungan pribadi bersaing untuk waktu yang terbatas, dan untuk memaksimalkan waktu dengan teman atau keluarga, mahasiswa terkadang meminimalkan jumlah waktu yang dialokasikan untuk perkuliahan.

Berdasarkan perhitungan skor *mean* empirik, diketahui bahwa kelompok usia 20-21 memiliki *flow experience* yang sedang, sedangkan kelompok usia 22-23 dan 24-25 berada dalam tinggi. Kelompok usia 20-21 memiliki *flow experience* yang lebih rendah dari kelompok lain dikarenakan menurut Henry, Hippel, Nangle, dan Waters (2016) semakin bertambah usia individu, semakin berkurang emosi negatif *self-conscious*, terutama rasa malu. Menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson, Eklund, &

Martin, 2010) salah satu dimensi dari *flow experience* adalah hilangnya *self-consciousness* dalam artian individu tidak peduli terhadap penilaian orang lain terhadap individu tersebut.

Self-conscious juga berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Menurut Lee (2005), individu yang melakukan prokrastinasi akademik lebih cenderung memikirkan apa yang orang lain pikirkan tentang diri individu tersebut, bagaimana individu mempresentasikan diri, dan bagaimana performa individu saat proses pembelajaran. Karena *self-conscious* turun seiring bertambahnya usia (Henry dkk, 2016), prokrastinasi akademik pun ikut turun, seperti yang dapat dilihat pada tabel 10. Meski masih dalam kategori yang sama, namun *mean* empirik semakin berkurang. Hal ini didukung oleh Ferrari dan Diaz-Morales (2013) bahwa prokrastinasi menurun dengan perlahan seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan perhitungan skor *mean* empirik, diketahui bahwa pria dan wanita sama-sama berada dalam kategori tinggi untuk *flow experience*. Hal ini menurut Csikszentmihalyi (2000) dikarenakan *flow experience* bersifat *universal*, tidak terikat jenis kelamin maupun budaya. Hal ini juga didukung oleh penelaitan Murcia, Gimeno, dan Coll (2008) yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara pria dan wanita dalam *flow experience*.

Berdasarkan perhitungan skor *mean* empirik, diketahui bahwa pria dan wanita sama-sama berada dalam kategori sedang

untuk prokrastinasi akademik. Hal ini menurut Ferrari dan Beck (1998) dikarenakan prokrastinasi akademik dapat dijumpai di pada semua ras dan tidak terikat pada jenis kelamin manapun. Tuckman (1991) menyatakan bahwa para *procrastinator* cenderung mendeskripsikan diri sebagai individu yang meragukan kemampuan diri dan menurut Akinsola, Tella, dan Tella (2007) masing-masing jenis kelamin, baik pria maupun wanita, memiliki sebagian orang yang seperti itu (*procrastinator*). Hal ini juga didukung oleh penelitian Akinsola dkk (2007) yang menemukan jenis kelamin tidak mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan perhitungan skor *mean* empirik *flow experienc* menurut fakultas, diketahui bahwa fakultas eksakta maupun fakultas *non-eksakta* sama-sama berada dalam kategori tinggi. Hal ini berkaitan dengan salah satu dimensi *flow experience* menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson, Eklund, & Martin, 2010) yakni keseimbangan antara kemampuan dan tantangan. Kemampuan diri yang diyakini berbeda bagi setiap orang, dan meskipun dihadapkan pada tugas yang sama, setiap orang merasakan tantangan yang berbeda dari tugas tersebut. Hal ini didukung oleh pernyataan Csikszentmihalyi (2000) bahwa keadaan *flow experience* tidak sepenuhnya bergantung pada sifat objektif dari tantangan yang ada ataupun tingkat kemampuan objektif, kenyataanya, apakah seseorang berada dalam *flow experience* atau tidak sepenuhnya bergantung pada persepsi

individu tentang tantangan dan kemampuan. Hal ini menjelaskan mengapa fakultas eksakta maupun fakultas non-eksakta berada dalam kategori tinggi, yakni karena persepsi individu pada tiap fakultas. *Flow experience* yang berada dalam kategori tinggi baik pada fakultas eksakta maupun non-eksakta juga dapat dijelaskan dengan pernyataan Clarke (1994) yang menyatakan bahwa untuk dapat sukses dalam pembelajaran tingkat lanjut, dibutuhkan konsentrasi dan keterlibatan mental yang tinggi, dan konsentrasi penuh merupakan salah satu dimensi dari *flow experience*. Pernyataan tersebut menjelaskan mengapa mahasiswa baik yang berasal dari fakultas eksakta maupun fakultas non-eksakta memiliki *flow experience* yang berada dalam kategori tinggi karena apapun fakultas tempat mahasiswa belajar, mahasiswa membutuhkan *flow experience* yang tinggi untuk dapat sukses dalam kegiatan perkuliahan. Berdasarkan perhitungan skor *mean* empirik prokrastinasi akademik menurut fakultas, diketahui bahwa semua fakultas berada dalam kategori sedang. Menurut Steel (2007), salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah *task aversiveness*. Menurut Steel (2007) individu berusaha menghindari rangsangan yang bersifat *aversive*, dan akibatnya, semakin *aversive* suatu situasi, semakin besar kemungkinan individu menghindari situasi tersebut. Steel (2007) juga menambahkan, meskipun sejauh mana individu tidak menyukai suatu tugas dapat dipengaruhi oleh berbagai karakteristik pribadi, jika

menganggap suatu tugas tidak menyenangkan individu memang lebih mungkin untuk tidak mengerjakan tugas tersebut. Ini dapat menjelaskan mengapa semua fakultas berada dalam kategori yang sama untuk prokrastinasi akademik. Suatu tugas yang sama dapat berbeda tingkat *aversive* nya bagi tiap individu, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya oleh Steel (2007) yakni dapat dipengaruhi oleh berbagai karakteristik pribadi. Hal ini berarti tingkat prokrastinasi akademik pada tiap fakultas setidaknya bergantung dari seberapa *aversive* suatu tugas yang diberikan di masing-masing fakultas bagi individu-individu yang berada di dalam fakultas tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menguji hubungan *flow experience* dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menemukan terdapat hubungan antara *flow experience* dan prokrastinasi akademik dengan arah hubungan yang negatif. Mahasiswa memiliki *flow experience* dalam kategori tinggi dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang.

Ada dua saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini. Pertama, mahasiswa diharapkan mampu lebih meyakini kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan suatu tugas, tidak terlalu khawatir terhadap penilaian orang lain, mampu berkonsentrasi sepenuhnya terhadap tugas yang sedang dikerjakan karena beberapa hal tersebut termasuk dimensi *flow*

experience yang mana apabila ditingkatkan, akan mengurangi prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik.

Saran kedua adalah bagi peneliti selanjutnya yang diharapkan meneliti mahasiswa dari berbagai tingkat, tidak hanya satu tingkat tertentu saja agar dapat terlihat jelas apakah terdapat perbedaan *flow experience* dan prokrastinasi akademik berdasarkan usia. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menyeimbangkan jumlah responden pria dan wanita agar dapat terlihat jelas apakah *flow experience* dan prokrastinasi akademik memiliki perbedaan berdasarkan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science, & Technology Education*, 3(4), 363-370.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, negara, pembangunan: Kumpulan tulisan 1965-2005*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Brinthaup, T. M., & Shin, C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457-471.
- Clarke, S. G. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 14, 245-264.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass
- Ferrari, J. R., & Beck, B. L. (1998). Affective response before and after fraudulent excuses by academic procrastinator. *Education*, 118(4), 529-537.
- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2013). More time to procrastinator: The role of time perspective. Dalam Stolarski, M., Fioulaine, N., & Beek, W. V. (Eds). *Time perspective theory; Review, research and application: Essay in honor of Philip G. Zimbardo*. Cham: Springer International Publishing
- Gusti. (2016). UGM wisuda 1.802 lulusan sarjana dan diploma. *UGM*. Diakses dari: <https://ugm.ac.id/id/berita/11219-ugm.wisuda.1802.lulusan.sarjana.dan.diploma>.
- Henry, J. D., Hippel, W. V., Nangle, M. R., & Waters, M. (2016). Age and the experience of strong self-conscious emotion. *Aging & Mental Health*, 1-6.
- Hsu, C.-L., & Lu, H.-P. (2003). Why do people play on-line games? An extended

- TAM with social influences and flow experience. *Information & Management*, 41, 853-864.
- Husetia, Y. (2010). *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. J. (2010). *The flow scales*. Menlo Park: Mind Garden.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Kandra. (2016). *Kuliah itu berapa lama sih? Ini jawabannya. Pencaricerah*. Diakses dari: <https://pencaricerah.com/kuliah-itu-berapa-tahun>
- Kim, E., & Seo, E. H. (2013). The relationship of flow and self-regulated learning to active procrastination. *Social Behavior and Personality*, 41(7), 1099-1114.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-14.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale*. Diambil dari <http://www.researchgate.net>
- Murcia, J. A., Gimeno, E. C., & Coll, D, G-C. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate, and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. Dalam Synder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Priyatna, A. (2012). *Inilah faktor penghambat lulus kuliah*. Kompasiana. Diakses dari http://kompasiana.com/andryandrea/inilah-faktor-penghambat-lulus-kuliah_550e3d24a33311bf2dba8016
- Satria. (2017). UGM mewisuda 1.675 lulusan sarjana dan diploma. *UGM*. Diakses dari: <https://ugm.ac.id/id/berita/13919-ugm.mewisuda.1675.lulusan.sarjana.dan.diploma>.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sumaya, I. C., & Darling, E. (2018). Procrastination, flow, and academic

- performance in real time using the experience sampling method. *The Journal of Genetic Psychology*, 1, 1-9
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- Vinothkumar, M., Kousalya, & Rai, V. V. (2016). Moderating roles of hardiness and self-efficacy in the relationship between flow and academic procrastination on academic performance: A structural equation model approach. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 77-89.
- Wenzel, A. (Ed.). (2017). *The sage encyclopedia of abnormal and clinical psychology*. Thousand Oak: SAGE Publications.
- White, V. M., Wearing, A. J., & Hill, D. J. (1994). Is the conflict model of decision making applicable to the decision to be screened for cervical cancer? A field study. *Journal of Behavioral Decision Making*, 7, 57-72
- Wretschko, G. (2006). *Problematic internet use, flow, and procrastination in the workplace*. Unpublished dissertation. Johannesburg: University of Witwatersrand