

Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik

*Nuril Hidayati*¹⁾

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pauruan

E-mail: nurilhidayah379@gmail.com

*Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia*²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pauruan

E-mail: kalya.zahra@yudharta.ac.id

Abstract. Procrastination is behavior that is often carried out in everyday life. One of them is in the world of education, where the students deliberately delaying to begin or complete the tasks assigned in school or so-called academic procrastination. Students often do it because, they are waiting for the right time to work with focus and uncomfortable study flow academic or not conditions. Academic procrastination scale with coefficient of pearson product moment correlation between 0,303 to 0,638 and coefficient of reliability 0,899 and to scale the flow academic 0,313 to 0,681 with a reliability coefficient of 0,93. Thus, all the scale is reliable to use. This study uses 120 students were selected by stratified random sampling of 759 students. The regression analysis of predictors obtained Freg value of 8.319. Thus, there is a highly significant relationship between academic procrastination with academic flow. Flow academic influence forming 6.59% of the academic procrastination behavior. Thus, it can be concluded that the hypothesis that there is a relationship between acadaic with academic procrastination accepted at significance level of 1%, which amounted to -0.257 r_{xy} is greater than can be predid r table 5%. This means that the higher academic flow conditions of the students, the lower academic procrastination behavior of the student, and vice versa when the high academic procrastination behavior so low flow academic.

Keywords: Flow academic, academic Procrastination, Adolescence

Abstrak. Prokrastinasi adalah perilaku yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah di dunia pendidikan, dimana siswa sengaja menunda untuk menyelesaikan tugas yang diberikan di sekolah atau yang biasanya disebut prokrastinasi akademik. Siswa sering melakukan hal demikian karena, mereka sedang menunggu waktu yang tepat untuk belajar dengan fokus dan mendapatkan energi belajar yang bagus pula. Skala prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi produk moment pearson antara 0,303 hingga 0,638 dan koefisien reliabilitas 0,899 dan untuk skala *flow* akademik memiliki koefisien validitas 0,313 hingga 0,681 dengan koefisien reliabilitas 0,93. Dengan demikian, semua skala dapat dimanfaatkan untuk digunakan. Penelitian ini menggunakan 120 siswa yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling* dari 759 siswa. Analisis regresi prediktor menunjukkan nilai Freg sebesar 8,319. Dengan demikian, ada hubungan yang sangat signifikan antara

prokrastinasi akademik dengan *flow* akademik. Pengaruh *flow* akademik membentuk 6,59% dari perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis bahwa ada hubungan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik diterima pada tingkat signifikansi 1%, yaitu sebesar -0,257. Ini berarti bahwa semakin tinggi *flow* akademik siswa, perilaku prokrastinasi akademik siswa semakin rendah, dan sebaliknya ketika perilaku prokrastinasi akademik tinggi maka *flow* akademik rendah.

Kata Kunci: *Flow* akademik, prokrastinasi akademik, remaja

Dunia pendidikan untuk seorang siswa tidak asing dengan yang namanya tugas. Tugas merupakan salah satu metode yang mengajarkan siswa untuk belajar tanggung jawab dan menjadi individu yang memiliki wawasan yang luas. Tugas ada yang harus diselesaikan di sekolah dan di rumah, dari beberapa mata pelajaran yang di tempuh khususnya dikalangan SMA yang lebih banyak, namun siswa harus menyelesaikan tugas tersebut sesuai *dateline*.

Fakta yang terjadi di lapangan masih sedikit sekali siswa yang menyelesaikan tugas sesuai *dateline* yang ditentukan oleh bapak-ibu guru. Dari hasil wawancara singkat pada beberapa siswa SMA, menyatakan bahwa, mereka sering kali lupa dengan banyaknya aktivitas lain seperti bimbel, ekstrakurikuler dan mengaji, selain itu banyaknya jumlah

mata pelajaran di sekolah yang diberikan, sehingga mereka tidak dapat mengumpulkan sesuai *dateline* yang telah ditentukan. Sebenarnya bukan pada masalah banyaknya aktivitas atau jumlah mata pelajaran. Akan tetapi siswa cenderung untuk menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga ketika *dateline* mereka merasa kebingungan, cemas dan seringkali tidak maksimal dalam penyelesaian tugas akademiknya.

Menurut Zakarilya (dalam Nashihah, 2014), anak-anak usia sekolah dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA), cenderung banyak mengisi waktunya dengan bermain dan menonton televisi daripada belajar. Seperti halnya pada beberapa siswa

SMA sudah menginjak usia remaja ketika ditanya mereka lebih sering memilih untuk pergi jalan-jalan ke mall, menonton film, game online, bermain laptop, gadget, atau sekedar kongko-kongko dijalan atau di cafe bersama teman-temannya. Sehingga individu akan mengerjakan tugas pada malam hari atau saat pagi sebelum bel masuk sekolah berbunyi.

Perilaku individu yang cenderung untuk menunda-nunda pekerjaan, sering mengalami keterlambatan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan disaat mengerjakan tugas sekolah disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan mengerjakan suatu tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (Wolter, dalam Ghufroon & Risnawita, 2011).

Prokrastinasi akademik sering muncul pada siswa dan mahasiswa. Hal ini memiliki efek yang negatif terhadap proses belajar dan prestasi

belajar. Selain itu, perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat dan kecemasan menjelang ujian (Clarak & Hill dalam pangesra, 2016).

Menurut Steel (2007, dalam Nela, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Sedangkan menurut Lay (dalam Nino, 2016) prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang harusnya bisa dikerjakan sekarang tetapi memutuskan untuk mengerjakan besok terhadap tugas-tugas akademik sehingga mahasiswa bisa mendapatkan prestasi yang menurun dan tidak berkembang. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas akademiknya.

Prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak

perlu dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi sendiri dibagi menjadi dua yang dibedakan menurut tujuan dan manfaat penundaannya. Prokrastinasi *disfungsional* yang melakukan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara prokrastinasi *fungsional* penundaan yang disertai dengan alasan yang kuat dan tidak merugikan (Ghufron & Risnawati, 2014). Selain penjelasan terdahulu, umumnya prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan irasional menunda untuk memulai atau menyelesaikan sebuah tugas. Perilaku ini melibatkan kesadaran pelaku prokrastinasi yang seharusnya melakukan tugas itu dan bahkan ingin untuk melakukan tugas itu, namun gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukan tugas tersebut dalam jangka waktu yang diharapkan atau diharuskan (Ferrari & Lay, dalam Maria, 2014).

Di SMA ada beberapa mata pelajaran yang diajarkan, setiap mata pelajaran memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Pada mata pelajaran yang sudah diajarkan setiap guru sering memberikan tugas untuk

mengevaluasi peserta didiknya untuk dapat mengetahui sejauh mana anak didiknya memahami pelajaran tersebut. Dari banyaknya mata pelajaran yang dipelajari sekolah, ada beberapa mata pelajaran yang kebanyakan ditunda oleh siswa-siswi. Seperti yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum, (dalam Ghufron & Risnawita, 2014) bahwa terdapat enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering di prokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. tugas mengarang meliputi penundaan melakukan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar misalnya ujian akhir semester. Tugas membaca seperti adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berhubungan dengan tugasnya. Kinerja tugas akademik, meliputi menyalin catatan, daftar peserta pratikum. Menghadiri pertemuan, seperti menunda maupun sengaja

terlambat dalam menghadiri rapat atau pratikum. Kemudian yang keenam penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yakni menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik secara keseluruhan.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Solmon & Rothblum (dalam Maria, 2014) menyatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yakni merasa takut gagal dan cenderung merasa bersalah ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh individu. Adanya perasaan takut gagal dan bersalah dapat menunjukkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu sehingga cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu dibutuhkan perasaan nyaman saat belajar. Perasaan nyaman dalam mengerjakan tugas sering disebut dengan *flow* akademik. *Flow* akademik merupakan suatu kondisi ketika individu menikmati dan terhanyut pada pekerjaan yang dilakukan (Bakker, 2008 dalam

Budiman, 2013). *Flow* akademik tidak terjadi secara tiba-tiba, ada tahapan-tahapan dalam *flow* yakni berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat-saat ia melakukan suatu aktivitas. Unsur-unsur tersebut harus terpenuhi pada saat yang bersamaan agar dapat mengaktifkan kondisi *flow* (Csikszentmihalyi, dalam Latipun, 2014).

Flow akademik merupakan kondisi internal seseorang yang di dalamnya melibatkan pengalaman positif seseorang terhadap kesenangan, sehingga orang tersebut dapat mengendalikan dirinya untuk fokus pada saat mengerjakan tugas (Lee, dalam Latipun, 2014). Sejalan dengan pendapat di atas, Csikszentmihalyi (dalam Latipun, 2014), menjelaskan *flow* akademik adalah perasaan yang timbul pada diri seorang manusia saat ia bertindak secara total di dalam kegiatan yang ia ikuti. Keadaan *flow* meliputi gairah dan minat yang cukup intens untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah kepada pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara

sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut.

Pembelajaran dengan pendekatan *flow* disebut dengan *flow* akademik. Ketika dalam kondisi *flow* saat pembelajaran disekolah akan mempunyai prestasi yang lebih baik dari pada siswa yang dikenai dengan pendekatan konvensional (Wijayanto dalam Latipun, 2014). Dalam penerapannya untuk mengalami kondisi *flow* akademik, seseorang dapat merasa nyaman ketika mengerjakan suatu kegiatan akademik seperti menyelesaikan tugas maupun melakukan kegiatan belajar, memiliki daya konsentrasi yang cukup, dan ada motivasi yang berasal dari dalam dirinya sebagai kemauan untuk melakukannya (Steel dalam Latipun, 2014). *Flow* diketahui memiliki dampak positif terhadap performa belajar siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shernoff (2003) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *flow* lebih mau untuk terlibat di dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa akademik, lebih merasa bersemangat

saat mendapat tugas yang cukup menantang, dan cenderung lebih baik dalam hal *atensi*, *mood* serta motivasi belajar dibandingkan siswa-siswa lain yang tidak mengalami *flow*.

Siswa SMA seringkali disibukan dengan berbagai tugas yang diberikan oleh bapak-ibu guru pada setiap mata pelajaran yang diajarkan. Dengan banyaknya tugas sering membuat siswa tidak nyaman sehingga mencari aktivitas lain yang lebih menyenangkan, kemudian menunda menyelesaikan tugas atau sering disebut prokrastinasi akademik. Salah satu indikator dari prokrastinasi akademik adalah *task avoidance* yang merupakan keadaan dimana seseorang cenderung menghindar untuk mengerjakan tugas karena mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang dianggap tidak menyenangkan (Tuckman, dalam Nino, 2016). Adanya perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu, sehingga lebih memilih untuk menunda tugas-tugasnya atau melakukan prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum dalam Maria 2014). Oleh karena itu dibutuhkan perasaan

menyenangkan dan tidak terbebani dalam mengerjakan tugas atau disebut dengan kondisi *flow* akademik. *Flow* biasanya terjadi ketika proses belajar, karena kondisi *flow* dapat membantu individu lebih fokus dan nyaman terhadap tugas yang dikerjakan (Latipun, 2014). Namun tidak mudah bagi seorang siswa untuk mengalami kondisi *flow* dalam aktivitas akademiknya, siswa lebih suka berkhayal pada peristiwa-peristiwa yang menyenangkan disaat jam-jam pelajaran berlangsung (Bischof, 1983 dalam Ali, 2010). Hal tersebut menyebabkan siswa tidak dapat berkonsentrasi saat guru menjelaskan materi, kemudian ketika individu diberikan tugas, individu tersebut merasa bahwa tugas yang diberikan terlalu rumit dan membebani (*task aversiveness and laziness*).

Menurut Csikszentmihalyi (dalam Latipun, 2014) *Challenge* merupakan tantangan yang diberikan kepada orang lain dan *Skill* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang sifatnya spesifik, fokus namun dinamis yang membutuhkan waktu tertentu

untuk mempelajarinya dan membuktikannya. *Challenge* dan *skill* merupakan indikator *flow*. Individu akan dapat terbawa dalam keadaan *flow* akademik ketika persepsinya terhadap kesesuaian antara *Challenge* dan *Skill*, dianggap sebagai tantangan yang di berikan kepadanya ketika beraktivitas sesuai dengan kemampuan dan keterampilan yang di milikinya. Pada keadaan ini prokrastinasi akan sampai pada keseimbangan tantangan dan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat menghilangkan perasaan tidak nyaman dan kecemasan akan suatu tugas (Ghufron & Risnawita, 2014).

Flow merupakan keseimbangan antara tantangan yang masuk dan kemampuan diri, yang akan menciptakan suasana yang aktif dan menyenangkan. Kondisi tersebut membuat individu dimotivasi oleh tantangan, disisi lain tantangan yang ada memungkinkan untuk individu takhlukkan. Apabila aktivitas akademik telah dirasa sebagai hal biasa dan menyenangkan, akan berdampak besar pada kelancaran prosesnya. Saat memperoleh

keseimbangan tersebut, maka akan lebih mudah menimbulkan rasa menikmati diri untuk menyelesaikan tugas. Ketika individu memiliki tingkat kemampuan dan tantangan seimbang antara tingkat kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan tantangan dari aktivitas yang kita lakukan, maka individu akan merasa tugas yang diberikan terlalu mudah sehingga individu melalaikan dan menunda tugas atau melakukan prokrastinasi akademik (Latipun, 2014).

Persepsi mengenai pentingnya tugas dalam *flow* akademik, akan membuat individu merasa bahwa aktivitas yang dilakukannya merupakan aktivitas yang penting dan bermanfaat untuk dirinya. Pada individu yang cenderung menunda-nunda tugas atau prokrastinasi akademik meskipun mengerti akan pentingnya tugas, individu tersebut tidak segan melalaikan tugasnya (Steel dalam Nela, 2013). Ketika individu tersebut mengingat tugas yang diberikan untuk dirinya itu penting, akan membawa individu kepada keinginan untuk menyelesaikan

tugasnya. Keinginan untuk menyelesaikan tugas ini, individu akan dapat mengalami kondisi dalam diri individu berupa kesenangan dan membuat individu berkonsentrasi penuh pada saat melakukan pekerjaannya atau disebut sebagai kondisi *flow* akademik (Santoso dalam Latipun, 2014).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif menekankan analisa pada data-data numerikal (angka) yang dianalisis dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka menguji hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Pada penelitian ini peneliti ingin menghubungkan antara variabel

tergantung (Y) dengan variabel bebas (X).

Populasi yang dituju dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini yakni siswa-siswi di SMA Negeri 1 Pandaan. Siswa yang menjadi subyek adalah kelas X dan kelas XI yang berjumlah 759 siswa. Pada penelitian ini cara pengambilan sampel yakni dari jumlah siswa-siswi SMA Negeri 1 Pandaan mulai dari kelas X sampai XI diambil data keseluruhan terlebih dahulu untuk mengetahui populasinya. Kemudian diambil perwakilan pada setiap tingkatan.

Instrumen penelitian merupakan peran penting dalam memperoleh informasi yang akurat dan percaya. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert.

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda yang meliputi penundaan memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan

tugas yang harus dikerjakan. Dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas. *Flow* akademik merupakan sebuah kondisi dimana individu menikmati dan memberikan perhatian penuh pada aktivitas atau tugas yang dilakukan. merasa nyaman ketika mengerjakan tugas atau aktivitas yang dilakukan, serta keinginan yang muncul dalam diri individu untuk melakukan tugas akademiknya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, maka hasil atau data yang diperoleh bersifat kuantitatif yaitu data yang berupa numerikal (angka-angka) sehingga tehnik analisis yang digunakan adalah tehnik regresi 1 prediktor.

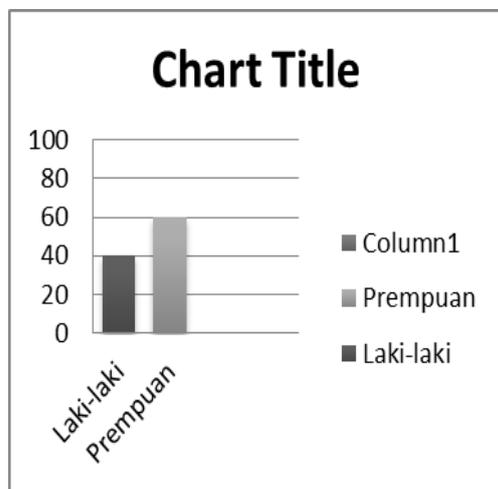
Hasil

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan peneliti sebanyak 120 siswa, dengan klasifikasi 48 siswa laki-laki dan 72 siswa perempuan. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui melalui tabel berikut ini.

Tabel 1 Data Sampel Siswa

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	48	40%
2	Perempuan	72	60%
	Jumlah	120	100%

Data sampel penelitian ini juga dapat ketahui sebagaimana tertera dalam gambar berikut:



Gambar 1. Data Sampel Siswa

Dari gambar diatas, dapat diketahui bahwa jumlah sampel pada penelitian ini 120 siswa-siswi. Jumlah sampel ini sudah memenuhi syarat untuk mewakili populasi yang ada,

karena paling minim sampel dalam sebuah penelitian adalah 30 orang. Jika menggunakan lebih banyak dari 30 responden, maka hasilnya akan semakin baik dan tepat (Purwoto, 2007). Jumlah 120 siswa untuk menjadi sampel termasuk 26% dari populasi dengan jumlah 759 siswa.

Tabel 2. Perhitungan Korelasi

Σx	Σy	r_{xy}	r tabel 5%	r tabel 1%	Ket
7932	8297	-0,257	0.176	0.230	Sangat signifikan

Dari hasil perhitungan korelasi dapat diketahui bahwa $r_{xy} - 0,257 \geq$ dibandingkan dengan r-tabel 1% sebesar 0,230 dan r-tabel 5% sebesar 0,176. Dengan demikian ada korelasi yang sangat signifikan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan dapat dilihat bahwa korelasi antara variabel x dan y merupakan korelasi negatif.

Tabel 3. Hasil analisis regresi 1 prediktor

Sumber Variasi	Db	JK	RK	F _{reg}	F _{tab 1% / 5%}
Regresi (reg)	1	1793,55	1793,55	8,319	6,63
Residu (res)	118	25441,04	215,60	---	3,84
Total (T)	119	27234,59	---	---	---

Diskusi

Dari hasil perhitungan persamaan garis regresi dapat diketahui bahwa $F_{reg} 8,319 \geq$ dibandingkan dengan $F_{tabel 1\%}$ sebesar 6.63. Demikian dapat di simpulkan bahwa flow akademik dapat meramalkan terjadinya perilaku atau kecenderungan untuk melakukan penundaan yang disebut dengan penundaan.

Dikalangan remaja sebagian besar duduk di sekolah menengah atas (SMA) sering kali disibukan oleh banyaknya tugas dari bapak-ibu guru. banyaknya tugas membuat individu seringkali merasa bosan, sehingga ketika individu mengerjakan tugas akademik merasa tidak nyaman, hal tersebut membuat perhatian individu beralih pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti bermain game online atau menonton film sehingga menunda mengerjakan tugas. Maka

dari itu di perlukan perasaan nyaman, menikmati dan konsentrasi mengerjakan tugasnya atau dalam kondisi *flow* sehingga individu cenderung tidak menundah menyelesaikan tugasnya. Oleh karenanya, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa ada hubungan *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, dapat diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Ferrari (dalam Gufron & Rini, 2011) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang membentuk terjadi perilaku penundaan atau prokrastinasi dalam bidang akademik yaitu Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas. Alasan siswa untuk menunda melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan disebabkan karena menurunnya motivasi belajar adalah

materi pelajaran yang terlalu sulit dan membosankan (dalam sarwono, 2016). Adanya rasa bosan yang dialami oleh individu sehingga individu cenderung menunda atau melakukan prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu dibutuhkan kondisi dimana siswa lebih menyerap dan fokus pada aktivitas dimana secara intrinsik siswa menikmatinya dan siswa merasa pengalaman mereka tersebut merupakan sesuatu aktivitas yang menyenangkan, kondisi tersebut disebut dengan *flow* akademik (Dwi & Rosiana, 2015). *Flow* adalah salah satu faktor yang membuat individu melakukan prokrastinasi akademik, ketika individu tidak mampu mencapai kondisi *flow*, fokus individu akan mudah beralih pada kegiatan atau aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan menunda untuk memulai dan mengerjakan tugas akademiknya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Clarak & Hill (dalam pangesra, 2016) bahwa prokrastinasi akademik sering muncul pada siswa dan mahasiswa. Hal ini memiliki efek yang negative terhadap proses belajar

dan prestasi belajar. Selain itu, perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat dan kecemasan menjelang ujian. Perasaan cemas yang dialami individu membuat individu merasa tidak nyaman, hal tersebut membuat munculnya prokrastinasi akademik. Sehingga individu membutuhkan kondisi internal individu yang di dalamnya melibatkan pengalaman positif seseorang terhadap kesenangan, sehingga orang tersebut dapat mengendalikan dirinya untuk fokus pada saat mengerjakan tugas kondisi tersebut di sebut dengan *flow* akademik (Lee, dalam Latipun, 2014).

Menurut Tuckman (dalam Nino,2016) salah satu indikator yang mampu menjelaskan prokrastinasi akademik adalah membuang waktu yakni bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk melakukan suatu tindakan prokrastinasi dimana seorang prokrastinator tersebut seringkali membuang-buang waktu dengan mengerjakan hal yang tidak bermanfaat. Hal tersebut berhubungan dengan Persepsi mengenai pentingnya tugas. Ketika individui dalam kondisi

flow akademik akan merasa bahwa aktivitas yang dilakukannya merupakan aktivitas yang penting dan bermanfaat untuk dirinya (Csikszentmihalyi 1995, dalam Nahdiah & Dewi, 2015). Sehingga ketika *flow* akademik yang dimiliki individu tinggi maka kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas rendah.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak irasional yang dimiliki oleh siswa. Keyakinan tidak irasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Hal tersebut merupakan motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversive of the task and fear of failure*), yaitu ketakutan yang lebih untuk gagal, siswa menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negative akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya (Solmon & Rothblom, dalam Pangestra, 2016).

Akan tetapi ketika individu mengalami *flow* akademik, individu akan menganggap bahwa aktivitas yang ia lakukan penting dan berharga untuk ia lakukan, terlepas dari ada atau tidaknya gol yang dapat dicapai dalam melakukan kegiatan tersebut (Nakamura & Csikszentmihalyi, dalam Latipun, 2014).

Concentration on the task at hand merupakan salah satu karakteristik yang dimiliki seseorang ketika dalam kondisi *flow* (Csikszentmihalyi dalam Latipun, 2014), dimana aktivitas yang dilakukan membutuhkan perhatian yang lebih, sehingga tidak ada ruang dalam pemikiran individu untuk informasi-informasi yang tidak relevan dengan tugas-tugas tersebut. Ketika mereka dalam kondisi *flow*, individu tidak mudah untuk melakukan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas (Gufron & Risnawati, 2011).

Keterlambatan mengerjakan tugas merupakan salah satu indikator terbentuknya prokrastinasi akademik.

Siswa-siswi yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang ditentukan. siswa tersebut memilih melakukan kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Hal tersebut yang sering membuat siswa terlambat menyelesaikan ataupun mengumpulkan tugas (Ferrari, dalam Gufron & Risanawati, 2011). Oleh karena itu dibutuhkan perasaan yang timbul pada diri individu saat ia bertindak secara total di dalam kegiatan yang ia ikuti. Meliputi gairah dan minat yang cukup intens untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah kepada pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut atau Keadaan *flow* akademik (Csikszentmihalyi, dalam Latipun, 2014). Dengan begitu individu akan mengerjakan tugas sesuai dengan deadline yang telah ditentukan.

Dalam dunia pendidikan, ketika dalam kondisi *flow* saat pembelajaran

disekolah akan mempunyai prestasi yang lebih baik dari pada siswa yang dikenai dengan pendekatan konvensional, dalam penerapannya untuk mengalami kondisi *flow* akademik. Seseorang dapat merasa nyaman ketika mengerjakan suatu kegiatan akademik seperti menyelesaikan tugas maupun melakukan kegiatan belajar, memiliki daya konsentrasi yang cukup, dan ada motivasi yang berasal dari dalam dirinya sebagai kemauan untuk melakukannya (Steel, dalam Latipun, 2014). Sehingga individu tidak cenderung melakukan Prokrastinasi akademik atau suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas (Gufron & Risanawati, 2011).

Tidak mudah bagi seorang siswa atau mahasiswa untuk mengalami kondisi *flow* dalam aktivitas akademiknya, dibutuhkan kemauan dalam dirinya sendiri sebagai motivasi intrinsik untuk mencapai *flow* akademik (Csikszentmihalyi, dalam Latipun,

2014). Hal ini berhubungan dengan salah satu faktor dari prokrastinasi akademik yaitu *task aversiveness and laziness*. Artinya individu akan menolak dengan alasan tugas yang terlalu sulit, hal ini diakibatkan karena kurangnya kepercayaan dalam diri individu untuk bisa menyelesaikan tugasnya. Sehingga individu cenderung melakukan prokrastinasi lebih tinggi (Solomon & Rothblum, dalam Maria, 2014).

Adapun sumbangan relatif *flow* akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 6,59%, dengan demikian dapat dikatakan bahwa masih ada faktor-faktor internal dan eksternal yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik. Misalnya yaitu dari faktor internal atau faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri seperti efikasi diri yang merupakan kemampuan individu akan dirinya, sehingga ketika dalam penyelesaian atau pengerjaan tugas individu tidak takut untuk gagal sehingga tidak melakukan penundaan. Kemudian *self control*, kecemasan, stres akademik dan *self regulated learning* yang dapat

membuat tinggi rendahnya individu dalam melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik. Kemudian faktor eksternal atau faktor dari luar diri individu seperti pola asuh orang tua, lingkungan, teman sebaya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik, dengan demikian hipotesis yang diajukan di terima. Dengan perhitungan menggunakan analisis regresi satu-prediktor, dapat diketahui dari uji korelasi bahwa hubungan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan. Korelasi antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik yaitu memiliki korelasi negatif, artinya apabila *flow* akademik tinggi maka prokrastinasi akademik rendah. Sebaliknya apabila *flow* akademik rendah maka prokrastinasi akademik tinggi.

Referensi

- Adrianta, Edwin & Sia TjundJing. 2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan ConsCientiousness. *Jurnal: Psikologi Indonesia*. Vol. 22, No. 4.
- Ali, Mohammad. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Aziz, Rahmat. 2015. Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2): 269 – 295.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Realibilitas dan Validasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 1983. *Procrastination: why you do it. what to do about it*. New York: Perseus Book.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2008. *Flow The Psychology of Optimal Experience*. United States of America: Harper Collins Publisher.
- Dwi, Adinda dkk. 2014. Hubungan Flow dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Psikologi UNISBA yang Aktif Organisasi. *Prosiding Psikologi*, Vol. 2, No. 2.
- Dwi, Nino. 2016. *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. 2010. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Hanifah, H. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic Jurnal Psikologi*, 2(2): 123 – 132.
- Kelly, Estalita. 2013. *Statistika II*. Pasuruan: Tidak diterbitkan.
- Latipun. 2014. *Psikologi Positif Teori dan Penerapan*. Malang: Tidak diterbitkan.
- Mustikaningsih, Endah. 2016. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Flow Akademik dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmial Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1): 1 – 21.
- Nashihah, A. 2014. *Pengaruh Self Control Terhadap Anxiety dengan Prokrastinasi Akademik di SMA Ma'arif Sukorejo Pasuruan*. Skripsi tidak diterbitkan. Pasuruan: Universitas Yudharta Pasuruan.

- Novita, Eka & Dewi Rosiana. 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Flow Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNISBA. *Prosiding Psikologi*, 2(2): 279 – 286.
- Omrod, J.E. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Erlangga: Jakarta.
- Pangersa, Restu & Hendri Winata. 2016. Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1): 163 – 169.
- Regar, Nela dkk. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1): 1 – 18.
- Santoso, Melisa. 2014. Self-Efficacy dan Flow Akademik Ditinjau dari Temporal Motivation Theory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Il miah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1): 1 – 12.
- Santrok, J.W. 2011. *Life Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketiga Belas Jilid 2*. Erlangga: Jakarta.
- Santrock, J.W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. 2016. *Psikologi Reamaja*. Jakarta: Raja Wali Pers.
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiharto, H. 2015. Hubungan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Timpe, A. D. 1999. Seri manajemen sumber daya manusia, mengelola waktu. Terjemahan Susanto Boedidharmo. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Ulfa, Maria. 2014. *Hubungan Antara Perfeksionis dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wijayanto. 2008. *Pengaruh Penggunaan Pendekatan Flow Terhadap Prestasi Belajar Matematika Ditinjau Dari Persepsi Siswa Pada SMA Negeri Kabupaten Sukoharjo*. Unicersitas Sebelas Maret Surakarta.
- Yuwanto L, Budiman, A.F., Prasetyo, T.I., dan Siandhika, L.(2011) Stress Akademik dan Flow Akademik, *The Nature of Flow*, (hal.41-48), Sidoarjo: Dwiputra Pustaka Jaya.