

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Produktifitas merupakan hal yang penting untuk mahasiswa yang ingin menjalani kehidupan yang baik dalam kehidupan akademis dan juga pribadinya. Akan tetapi muncul fenomena yang dapat menghancurkan produktifitas seorang yaitu prokrastinasi. Prokrastinasi bisa terjadi secara sengaja, tidak sengaja atau karena kebiasaan seorang, dan prokrastinasi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap performa akademis dan prestasi mahasiswa (Hussain dan Sultan, 2010). Prokrastinasi merupakan penundaan suatu kegiatan, tugas atau kewajiban yang hendak dilakukan oleh seorang secara irasional dengan kesadaran akan akibat atau dampak negatifnya (Steel, 2007). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hussain dan Sultan (2010), menunjukkan dampak negatif prokrastinasi terhadap mahasiswa yaitu, membuat mahasiswa berprestasi rendah dan gagal dalam ujian, membuat mahasiswa cemas dan takut, membuat mahasiswa depresi dan bimbang untuk memulai pekerjaan. Berdasarkan riset di Indonesia yang dilakukan oleh Huda (2015), menunjukkan bahwa sebesar 78,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan ditambah lagi hasil penelitian yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa sebesar 96% dari responden penulis yang merupakan mahasiswa di UMN melakukan prokrastinasi dan 84% dari responden tergolong sering melakukan prokrastinasi.

Bertentangan dengan kepercayaan populer, prokrastinasi bukan disebabkan oleh rendahnya motivasi, sebaliknya prokrastinasi terjadi karena tingginya motivasi ditambah dengan tidak bertindak, ini disebabkan oleh fenomena yang terjadi di otak yang bernama *approach avoidance conflict* (Doris, 2023). Ada juga penyebab serupa yaitu adanya perbedaan yang sangat jauh antara tujuan dan perilaku yang dilakukan (McCloskey dan Scielzo, 2015). Ketika orang berprokrastinasi mereka merasa bersalah, dan itu membedakan prokrastinasi dengan kemalasan. Kemalasan

ditimbulkan oleh kurangnya keinginan, akan tetapi dengan prokrastinasi, ada keinginan untuk memulai pekerjaan, hanya saja keinginan itu selalu kalah dengan nafsu untuk menunda (Kotler, 2022).

Di sisi lain menurut Steven Kotler (2022), *Flow* adalah kebalikannya prokrastinasi. *Flow* adalah keadaan ketika seorang memiliki penuh perhatian, terserap penuh, dan dengan penuh fokus atau konsentrasi terhadap tugas atau kegiatan yang sedang dilakukan sehingga muncul perasaan seolah-olah segala sesuatu diluar tugas atau kegiatan tersebut menghilang (Kotler, 2021). Salah satu *flow trigger* adalah untuk membuat tujuan dan hasil yang ingin dicapai dengan sangat jelas dan spesifik, dengan melakukan itu bisa meredakan *approach avoidance conflict* yang merupakan salah satu penyebab prokrastinasi. Hal ini bisa dilakukan dengan membagikan tugas atau pekerjaan yang hendak dilakukan menjadi beberapa bagian atau aksi yang mikro yang membuat memulai pekerjaan sangat mudah untuk dilakukan. Contohnya bisa berupa menyalakan komputer, kemudian membuka *google docs*, dan kemudian mengetik paragraf awal (Doris, 2022).

Muncul sebuah permasalahan berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh penulis, menunjukkan bahwa 82% responden yang merupakan mahasiswa UMN belum mengetahui tentang *flow state*, yang merupakan salah satu cara untuk menanggulangi prokrastinasi. *Survey* penulis juga menunjukkan sebesar 86% responden mahasiswa UMN tidak mengetahui peran *flow* dalam penganggulan prokrastinasi. Dan ditambah lagi, sebesar 86% dari responden mahasiswa UMN tidak menemukan media informasi tentang *flow* yang berisi penanggulangan prokrastinasi. Penulis juga mencari buku mengenai *flow state* di Indonesia dan penulis hanya menemukan satu buku dan bukunya juga tidak spesifik berisi hubungan *flow* dengan prokrastinasi dan cara menggunakan *flow* untuk mencegah prokrastinasi, dan bukunya juga tidak tersedia secara digital. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa media informasi yang tersedia masih sangat *general* dan terbatas.

Berdasarkan hasil riset dan penelitian, prokrastinasi bisa berdampak fatal pada prestasi akademik dan juga kesehatan mental mahasiswa, maka dari itu,

diperlukan sebuah media informasi mengenai *flow state* yang bisa digunakan oleh mahasiswa untuk menanggulangi prokrastinasi dan meningkatkan produktifitas dalam pembelajaran dan pekerjaannya sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan yaitu, mahasiswa belum mengetahui tentang *flow state* yang merupakan salah satu bentuk penanggulangan prokrastinasi dan media yang menyediakan informasi mengenai *flow state* terlalu *general* dan *textbook* serta belum ada media informasi yang spesifik menyediakan informasi tentang cara menggunakan *flow state* untuk penanggulangan prokrastinasi. Maka dari itu penulis merumuskan masalah dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan *e-book* mengenai *flow state* untuk mahasiswa UMN yang efektif?

1.3 Batasan Masalah

Penulis menunjukan karya ini khususnya kepada mahasiswa yang berada di umur-umur kritis dalam pembelajaran dan perkembangan diri. Penulis juga membuat batasan secara demografis, geografis dan psikologis:

Demografis:

- a. Usia : 19-23
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- c. Social Economic Status : A - B
- d. Bahasa : Bahasa Indonesia

Geografis:

- a. Institusi : Universitas Multimedia Nusantara

Psikografis:

- a. Mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya.
- b. Mahasiswa yang ingin meningkatkan produktifitas dan kebahagiaannya
- c. Mahasiswa yang ingin berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik.

d. Mahasiswa yang menggunakan media digital sebagai media utama untuk mencari informasi sehari-hari.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Penulis merancang sebuah *e-book* mengenai *flow state* untuk membantu mahasiswa dalam penanggulangan prokrastinasi dan meningkatkan produktifitas dalam pekerjaan dan pembelajaran sehari-hari.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berikut adalah manfaat yang menurut penulis bisa dihasilkan oleh perancangan tugas akhir ini untuk beberapa pihak:

1) Bagi Penulis

Sebagai syarat kelulusan dan untuk memperoleh gelar sarjana desain.

2) Bagi Masyarakat Umum

Media informasi yang dihasilkan diharap bisa membantu mahasiswa dan masyarakat yang ingin menanggulangi prokrastinasi dan meningkatkan produktifitas.

3) Bagi Universitas

E-Book ini bisa digunakan atau dijadikan referensi dan tinjauan untuk perancangan karya yang berhubungan dan serupa.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA