

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Metode yang akan digunakan penulis untuk mengumpulkan data adalah *hybrid*. Pertama, penulis melakukan wawancara dengan beberapa ahli dibidang ini, yaitu Konselor Student Support UMN dan Psikolog Adiksi dan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*). Kemudian penulis membuat kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa aktif UMN dan melakukan FGD. Terakhir, penulis melakukan studi referensi dan studi eksisting.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Metode pengumpulan data kualitatif yang akan digunakan penulis adalah wawancara, FGD, studi eksisting dan studi referensi. Penulis melakukan wawancara dengan dua narasumber yang merupakan ahli dalam bidang ini. Narasumber pertama yaitu Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., Konselor Student Support UMN. Narasumber kedua adalah Ray Zairaldi, S.Psi., Psikolog Adiksi dan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*). Metode ini bertujuan untuk mendapatkan informasi kualitatif yang spesifik atau deskriptif dan terpercaya tentang prokrastinasi dan *flow state*. FGD juga dilakukan dengan mahasiswa aktif UMN untuk mengetahui secara langsung situasi, pengalaman dan sikap mereka dalam menghadapi prokrastinasi.

##### 3.1.1.1 Interview

Wawancara pertama dilakukan secara tatap muka dengan Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., Konselor *Student Support* UMN pada hari Rabu, tanggal 21 Februari 2024 pukul 9:53 - 10:12 WIB digedung C ruang 205 kampus UMN. Tujuan wawancara dengan Sonny adalah untuk mencari informasi tentang prokrastinasi dan penyebab prokrastinasi diantara mahasiswa-mahasiswa aktif UMN. Wawancara kedua dilakukan dengan Ray Zairaldi pada tanggal 24

Februari 2024 pukul 16:30 - 17:00 WIB secara daring melalui zoom call. Tujuan wawancara dengan Ray Zairaldi adalah untuk mencari hubungan *flow state* dengan prokrastinasi, serta peran nya dalam pencegahan prokrastinasi. Hasil dari kedua wawancara tersebut adalah sebagai berikut:

**1) Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog**

Tujuan wawancara dengan Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., adalah untuk mengumpulkan data kualitatif tentang fenomena prokrastinasi, penyebab dan dampak prokrastinasi terhadap mahasiswa di Universitas Multimedia Nusantara. Penulis menggunakan hp untuk merekam seluruh wawancara. Penulis meringkas hasil wawancara menjadi beberapa poin sebagai berikut:

- a) Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., menyatakan bahwa sebenarnya tidak ada mahasiswa yang mau melakukan prokrastinasi, dan prokrastinasi memang rentan terjadi di kalangan mahasiswa. Itu dikarenakan mahasiswa banyak tugas dan ujian, ditambah lagi kegiatan diluar kuliah.
- b) Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., menyatakan beberapa penyebab prokrastinasi, diantaranya adalah regulasi diri yang gagal atau faktor berpikir karena kurang mampu. Penyebab lain nya juga terdiri dari, *time management* yang kurang baik, pengelolaan energi, kecemasan atau rasa tertekan, distraksi dan kondisi khusus seperti depresi, OCD dan ADHD.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 3.1 Penulis bersama Sonny Tirta Luzanil

- c) Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa. Pertama, prokrastinasi bisa berdampak kepada kesehatan mental mahasiswa, seperti kecemasan, depresi dan tekanan. Kedua, prokrastinasi bisa menimbulkan masalah sosial juga contohnya pengucilan dari kelompok karena jika seorang didalam kelompok belajar atau tugas melakukan prokrastinasi, dapat menimbulkan masalah kepada mahasiswa lainnya. Ketiga, prokrastinasi dapat membuat performa mahasiswa tidak maksimal. dan penurunan prestasi akademis.
- d) Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., menyatakan prokrastinasi bisa diatasi dengan melakukan beberapa hal, seperti membuat *to-do list*. *To-do list* bisa membantu mahasiswa untuk memiliki *time management* yang lebih baik, karena mengetahui tindakan dan jadwal yang jelas. Ditambah lagi, *to-do list* yang spesifik atau juga bisa disebut dengan pembagian tugas atau progres secara kecil, bisa memberikan bayangan tentang tugas, dan *mindset* atau sikap bisa terukur. Karena apabila *to-do list* nya terlalu general atau tidak detail, itu bisa menimbulkan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan hal yang memang harus dilawan mahasiswa, yang berarti mahasiswa harus melawan distraksi atau pengalihan yang merupakan salah satu penyebab

prokrastinasi. Terakhir, *self-reward* juga harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mengapresiasi progres atau usaha yang telah dilakukan.

- e) Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., menyatakan ketika seorang berada di keadaan atau *mindfulness* yang tinggi atau *hyperfocus*, seorang bisa lebih sadar tentang diri dan mengerti tentang apa yang dikerjain sehingga bisa mencegah prokrastinasi dan fokus untuk menyelesaikan pekerjaannya. Beliau juga menyatakan bahwa tugas memang merupakan hal yang susah tetapi tidak bisa juga dihindari. Hal yang tidak menyenangkan ini memang harus dilawan oleh mahasiswa.

## 2) Ray Zairaldi, S.Psi.

Tujuan wawancara dengan Ray Zairaldi, S.Psi., adalah untuk menngumpulkan data kualitatif tentang hubungan prokrastinasi dengan *flow state*, dan peran *flow state* dalam pencegahan prokrastinasi. Penulis menggunakan fitur merekam *Zoom Meeting* untuk dokumentasi wawancara. Penulis meringkas hasil wawancara menjadi beberapa poin sebagai berikut:

- a) Ray Zairaldi, S.Psi., menyatakan bahwa penyebab utama prokrastinasi adalah kecemasan, kegelisahan atau tertekan. Hal itu membuat hormon kortisol untuk meningkat sehingga muncul lah *coping mechanism* dari otak untuk menyeimbangkan kortisolnya. *Coping mechanism* ini bisa berupa penundaan dengan melakukan aktifitas lain seperti menonton. Hal ini juga disebabkan oleh pola berfikir yang tidak rasional dan menimbulkan kecemasan yang tidak bisa dikelola. Penundaan ini bisa membuat pekerjaan seorang tidak optimal.



Gambar 3.2 Wawancara *Online* Dengan Ray Zairaldi

- b) Ray Zairaldi, S.Psi., menyatakan bahwa dengan membuat sebuah *to-do list* bisa meminimalisir terjadinya prokrastinasi. Begitu juga ketika seorang membagikan atau menguraikan suatu tugas menjadi beberapa bagian yang mudah untuk lakukan atau dicapai maka itu juga akan mencegah prokrastinasi. Akan tetapi apabila suatu kegiatan atau tugas yang hendak dilakukan dianggap terlalu susah oleh seorang maka orang tersebut tidak akan termotivasi sehingga menghindari tugas atau kegiatan tersebut. Seorang harus memiliki kemampuan atau skill yang diperlukan atau setidaknya percaya memiliki kemampuan untuk mengerjakan suatu tugas atau kegiatan.
- c) Ray Zairaldi, S.Psi., menyatakan bahwa untuk mencapai *flow state* seorang butuh kematangan, sikap dan dedikasi untuk itu. Apabila seorang menerapkan tahap-tahap atau syarat untuk memasuki *flow state*, itu dapat mencegah prokrastinasi. Untuk memasuki *flow state*, kegiatan yang dilakukan seorang harus memiliki kesesuaian dengan kemauan atau minatnya, dan tujuan utama orang tersebut. Kemudian dengan meminimalisir atau menghilangkan distraksi yang merupakan suatu tahapan untuk memasuki *flow state*, dapat mencegah prokrastinasi. Ketika orang menjadi *mindful* atau melatih *mindfulness*, pikiran seorang akan penuh dengan kebijakan dan mempertimbangkan semua hal dengan benar.

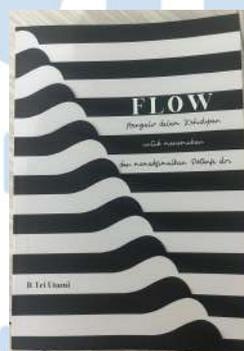
- d) Ray Zairaldi, S.Psi., menyatakan ada beberapa metode atau latihan yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Pengaturan nafas atau *tactical breathing* dapat mengaktifkan yang namanya saraf-saraf parasimpatetik. Saraf parasimpatetik itu saraf yang bekerjanya menurunkan detak jantung, hal ini bisa menenangkan seorang dan menurunkan kecemasan sehingga prokrastinasi tidak terjadi.

### 3.1.1.2 Studi Eksisting

Penulis juga melakukan studi eksisting untuk mencari data kualitatif. Tujuan penulis melakukan studi eksisting adalah untuk mencari mengetahui SWOT dari media serupa yang sudah ada. Dengan studi eksisting, penulis bisa mendapatkan informasi atau ide yang bisa digunakan untuk perancangan media penulis.

#### 1) *Flow*: Mengalir Dalam Kehidupan

Buku ini adalah buku nonfiksi yang ditulis oleh seorang penulis bernama D. Tri Utami. Buku ini dirilis pada tahun 2023. Buku ini merupakan satu satunya buku lokal dari Indonesia tentang *flow state* yang penulis temukan. Buku ini memiliki *soft cover* dengan desain yang cukup menarik. Garis strip hitam putih dan elemen grafis yang memberikan ilusi seolah olah halaman cover buku terlipat kedalam.



Gambar 3.3 Flow oleh D.Tri Utami

Buku ini berisi pengenalan flow dan caranya untuk menggunakan dalam kehidupan. Halaman isi buku tidak berwarna atau hitam putih. Buku ini berilustrasi dengan style gambar yang berkesan gembira dan positif. Buku memiliki halaman sebanyak 158 halaman dengan harga jual Rp 59.000.

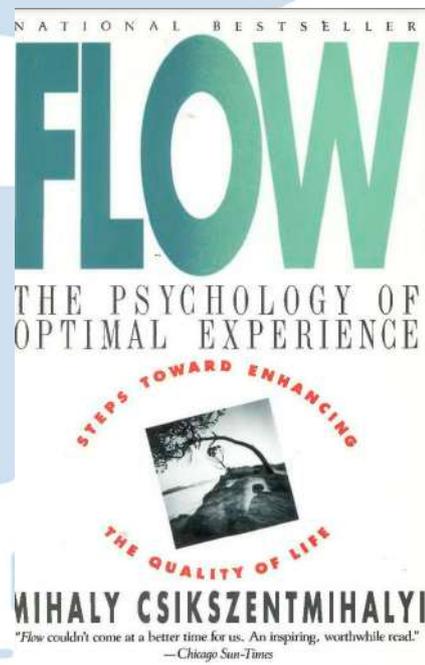
Tabel 3.1 SWOT Flow oleh D.Tri Utami

<p><i>Strength</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harga terjangkau</li> <li>- Berilustrasi, sehingga menarik</li> <li>- Berisi informasi tentang <i>Flow state</i> untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan.</li> <li>- Berisi banyak cerita dan pengalaman asli yang terjadi mengenai <i>flow state</i>.</li> <li>- Berisi banyak filosofi diluar Flow state.</li> </ul>
<p><i>Weakness</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cover</i> buku memberikan efek ilusi yang membuat penulis pusing melihatnya.</li> <li>- Judul bab tidak <i>contrast</i> dengan teks atau elemen sehingga sulit untuk dibaca.</li> <li>- Tidak terdapat <i>white space</i> yang luas dan setiap halaman penuh dengan banyak teks sehingga jenuh melihatnya.</li> <li>- Isi buku masih sangat <i>general</i> dan mengkhhususkan kepada kebahagiaan dan cara hidup maksimal dengan <i>flow state</i>.</li> <li>- Halaman hitam putih atau tidak berwarna yang membuat isi buku tidak menarik dan tidak bisa menyampaikan emosi atau nuansa isi buku.</li> <li>- Buku masih baru sehingga belum menjangkau banyak orang.</li> <li>- Buku tidak memiliki versi digital</li> </ul>

	- Buku hanya berbahasa Indonesia.
<i>Opportunities</i>	- Buku ini satu-satunya yang penulis dapatkan tentang <i>flow state</i> di Indonesia. Sehingga kemungkinan orang-orang untuk membeli buku ini lebih tinggi karena satu-satunya tersedia.
<i>Threats</i>	- Buku yang bersifat digital

## 2) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*

Buku ini ditulis oleh Mihaly Csikszentmihalyi, yang sering disebut sebagai "*The Father of Flow Theory*". Buku berisi tentang teori tentang psikologi *flow state*, serta teori tentang kesadaran, cara menggunakan *flow* untuk kebahagiaan, syarat dan ciri-ciri *flow*. Dapat dibayangkan buku ini merupakan buku yang sangat lengkap tentang teori *flow state*.



Gambar 3.4 *Flow* oleh Csikszentmihalyi

Buku ini memiliki cover depan yang berisi kata "*Flow*" yang berukuran sangat besar dan *contrast* dibandingkan

dengan teks lainnya. Komposisi desain nya sangat seimbang walau elemen desain sangat berdekatan tetapi masih enak dipandang. Buku ini penuh dengan teks dan tidak memiliki ilustrasi atau gambar didalamnya.

Tabel 3.2 SWOT *Flow* oleh Csikszentmihalyi

<i>Strength</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki versi digital</li> <li>- Buku lengkap dengan teori flow state</li> <li>- Penulis merupakan Bapak dari teori <i>flow</i></li> <li>- <i>National Best Seller</i></li> </ul>
<i>Weakness</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berisi informasi yang sangat general dan teori tentang <i>flow</i>.</li> <li>- Isi buku banyak menggunakan terminologi atau istilah yang sulit dipahami oleh orang awam.</li> <li>- Buku hanya bisa dibaca oleh orang yang bisa membaca bahasa inggris.</li> <li>- Buku berhalaman 300 lebih</li> <li>- Tidak memiliki gambar atau ilustrasi, sehingga tidak memiliki unsur yang dapat merepresentasikan suatu objek atau gambar secara deskriptif.</li> </ul>
<i>Opportunities</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku ini bisa digunakan sebagai referensi untuk penulisan laporan, karya ilmiah atau penulisan buku.</li> </ul>
<i>Threats</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Media informasi lainnya tentang <i>flow state</i> yang lebih teringkas isinya dan menarik secara visual.</li> </ul>

### 3.1.1.3 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi untuk mencari referensi desain yang dapat membantu perancangan desain. Penulis menganalisa beberapa desain yang menurut penulis bisa dijadikan sebagai referensi, dari segi ukuran, bentuk, desain dan konsep.

#### 1) *Black Death Book*

Buku ini didesain oleh desainer grafis yang bernama Sonya Kozlova. Buku ini berisi *layout* dan ilustrasi tentang pandemi di pertengahan zaman. Buku ini memiliki *layout* dengan *white space* yang cukup banyak sehingga pembaca bisa mengidentifikasi letak elemen desain dengan mudah dan mata terarah dan tidak jenuh. Buku ini juga menggunakan ilustrasi yang minimal, akan tetapi sudah cukup untuk mempresentasikan suatu objek atau hal yang dibahas. Kolom *body* teks juga rapi dan enak dipandang.



Gambar 3.5 *Black Death Book*

Sumber: [https://4.bp.blogspot.com/-](https://4.bp.blogspot.com/-NgnzmUadiGs/UcpU4JAsDBI/AAAAAAAAAYkY/9tZqTABJ4Xk/s1600/modern)

[NgnzmUadiGs/UcpU4JAsDBI/AAAAAAAAAYkY/9tZqTABJ4Xk/s1600/modern-book-design-9c.jpg](https://4.bp.blogspot.com/-NgnzmUadiGs/UcpU4JAsDBI/AAAAAAAAAYkY/9tZqTABJ4Xk/s1600/modern-book-design-9c.jpg) (2013)

#### 2) *Analogue Interactivity*

Buku ini didesain di acara "*Contemporary Book Design*" oleh designer grafis yang bernama Éva Valicsek. Buku

ini terlihat cukup kecil dan portabel sehingga mudah dibawa kemana-mana. Buku ini memiliki ukuran yang pas untuk digenggam tangan.



Gambar 3.6 *Analogue Interactivity*

Sumber: [https://2.bp.blogspot.com/-](https://2.bp.blogspot.com/-HAp3uxIBqQM/UcpUx_FYIPI/AAAAAAAAAYiw/Bv84C_HeGmY/s1600/modern-book-design-5b.jpg)

[HAp3uxIBqQM/UcpUx\\_FYIPI/AAAAAAAAAYiw/Bv84C\\_HeGmY/s1600/modern-book-design-5b.jpg](https://2.bp.blogspot.com/-HAp3uxIBqQM/UcpUx_FYIPI/AAAAAAAAAYiw/Bv84C_HeGmY/s1600/modern-book-design-5b.jpg) (2013)

#### 3.1.1.4 *Focus Group Discussion*

Penulis melakukan FGD dengan beberapa mahasiswa aktif UMN pada tanggal 17 Maret. FGD dilakukan secara *online* melalui aplikasi Discord. Penulis meringkas hasil diskusi ini menjadi beberapa poin-poin yang penting.



Gambar 3.7 *Focus Group Discussion*

- a) Beberapa mahasiswa mengaku sering berprokrastinasi karena terganggu oleh hiburan atau hal yang menarik, ada juga karena *deadline* yang jauh, *burnout*, suka tantangan dan tugas yang sulit. Beberapa mahasiswa juga mengaku bahwa mereka prokrastinasi karena tidak tahu harus mulai dari mana. Ketidakjelasan tentang tugas tersebut juga membuat mahasiswa cemas sehingga menunda. Penundaan itu juga membuat mahasiswa cemas karena tugas mereka jadi menumpuk.
- b) Mahasiswa mengaku mengalami beberapa dampak dari prokrastinasi yang meliputi kesehatan mental dan juga akademis. Mahasiswa mengaku merasa cemas, stres dan gelisah ketika melakukan prokrastinasi. Dalam akademis, beberapa mahasiswa mengaku pekerjaan mereka jadi tidak maksimal, sehingga nilainya jadi kurang memuaskan, ada juga yang telat kumpul alhasil beberapa ada yang gagal di mata kuliah tertentu dan harus *extend* satu hingga dua semester.
- c) Mahasiswa sadar akan prokrastinasi dan terdengar ingin berubah akan tetapi beberapa beralasan tidak mengetahui cara yang baik untuk mengatasi prokrastinasi. Beberapa mahasiswa juga telah menunjukkan usaha untuk melawan seperti membaca buku dan berolahraga untuk melawan prokrastinasi.
- d) Mahasiswa juga mengaku tertarik dengan teori *flow state* dan tertarik untuk mencoba metode *flow* untuk melawan prokrastinasi. Mahasiswa juga mengaku masih sering menggunakan buku untuk membaca akan tetapi buku elektronik. Mahasiswa juga lebih tertarik dengan *e-book*

yang berilustrasi dan layout yang rapi dan enak dipandang.

### 3.1.1.5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa salah satu penyebab utama prokrastinasi adalah kecemasan. Beberapa penyebab diantara lain adalah distraksi, faktor keluarga, sosial, distraksi, regulasi diri yang kurang baik, tingkat persepsi kesusahan tugas atau kegiatan dan juga kondisi khusus. Penulis juga menemukan hubungan *flow state* dengan prokrastinasi. Beberapa tahapan atau metode untuk memasuki *flow state* dapat mengurangi atau mencegah prokrastinasi. Hasil dari studi eksisting yang dilakukan penulis adalah media informasi yang tersedia di Indonesia sangat terbatas, kedua, belum adanya media informasi yang spesifik berisi cara menggunakan *flow* untuk mencegah prokrastinasi. FGD yang dilakukan juga membuktikan bahwa gejala-gejala dan penyebab yang dialami mahasiswa dapat diatasi menurut teori *flow*. Mahasiswa juga telah mendapat dampak nyata dan telah menunjukkan sikap dan ketertarikan untuk berubah.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

Penulis juga menggunakan metode pengumpulan data kuantitatif untuk mengumpulkan data statistik untuk mevalidasi fenomena prokrastinasi yang terjadi dan pengetahuan tentang *flow state* diantara mahasiswa aktif di Universitas Multimedia Nusantara. Metode pengumpulan data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian penulis adalah *survey* menggunakan kuesioner Google Forms. Alasan penulis menggunakan google forms karena menurut penulis, Google Forms merupakan salah satu kuesioner yang sederhana dan gampang digunakan. Google Forms adalah kuesioner yang bersifat *online* yang menurut penulis sangat efisien untuk digunakan, selain itu Google Forms juga tidak memungut biaya untuk digunakan. Penulis

menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel untuk penelitian yang akan dilakukan.

### 3.1.2.1 Kuesioner

Kuesioner Google Forms dibagikan kepada mahasiswa aktif di Universitas Multimedia Nusantara yang berumur 19 sampai 23 tahun. Berdasarkan data dari Kemdikbud (2023), jumlah mahasiswa aktif di Universitas Multimedia Nusantara sebanyak 11.012. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan dikumpulkan, penulis menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{11012}{1 + 11012 \times 0,1^2}$$

$$n = 99,10007199424$$

n dibulatkan menjadi 100 sampel dengan keterangan:

$n$  = Sampel Responden

$N$  = Populasi

$e$  = Derajat ketelitian

Kuesioner dibagikan dari tanggal 21 Februari kepada mahasiswa UMN, jumlah responden yang didapatkan sebanyak 115 mahasiswa. Berikut adalah perincian hasil pengumpulan data dari kuesioner:

Tabel 3.3 Informasi Responden

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia Responden	20 tahun	8	7%
	21 tahun	66	56.5%
	22 tahun	37	33%
	23 tahun	3	2.6%

	24 tahun	1	0.9%
Angkatan	2019	3	2.6%
	2020	103	89.6%
	2021	8	7%
	2023	1	0.9%

Berdasarkan tabel data hasil kuesioner diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden kuesioner merupakan mahasiswa UMN angkatan 2020 dengan persentase 89.6% dan berumur 21 tahun dengan persentase 56.5%.

Tabel 3.4 Data Prokrastinasi

Pertanyaan	Pilihan	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Apakah anda termasuk mahasiswa yang melakukan prokrastinasi atau penundaan pengerjaan tugas?	Selalu	22	19.1%
	Sangat Sering	44	38.3%
	Sering	31	27%
	Kadang	14	12.2%
	Jarang	2	1.7%
	Tidak Pernah	2	1.7%
Pertanyaan	Pilihan	Jumlah Terpilih	Persentase
Manakah yang termasuk alasan anda ketika melakukan	Bermotivasi untuk mengerjakan tugas tetapi tetap saja tidak bisa memulai pekerjaan	65	56.5%

prokrastinasi? (Boleh lebih dari 1)	Pekerjaan terlalu banyak/susah sehingga memilih untuk menunda	48	41.7%
	Terganggu oleh <i>handphone</i>	60	52.2%
	Terganggu oleh lingkungan sekitar	37	32.2%
	Terganggu oleh hiburan	53	46.1%
	Tidak memiliki motivasi	40	34.8%

Berdasarkan tabel data responden diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa UMN pernah melakukan prokrastinasi dan sebesar 84% sering melakukan prokrastinasi dan sebesar 57,4% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara rutin. Dapat disimpulkan juga bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sebenarnya bermotivasi tinggi untuk melakukan pekerjaan akan tetapi tetap saja melakukan prokrastinasi (56.5%). Beberapa alasan juga berupa, pekerjaan atau tugas yang susah (41.7 %) , dan distraksi (130,5%)

Tabel 3.5 Data Pengetahuan *Flow State*

Pertanyaan	Pilihan	Jumlah	Persentase
Apakah anda tahu tentang <i>flow state</i> ?	Sangat Tahu	0	0%
	Tahu	5	4.3%
	Sedikit Tahu	6	5.2%
	Ragu	10	8.7%
	Kurang Tahu	18	15.7%
	Tidak Tahu	76	66.1%
	Sangat Tahu	2	1.7%

Apakah anda tahu bahwa <i>flow state</i> bisa mencegah prokrastinasi?	Tahu	2	1.7%
	Sedikit Tahu	2	1.7%
	Ragu	12	10.4%
	Kurang Tahu	26	22.6%
	Tidak Tahu	71	61.7%

Tabel 3.6 Uji Pengetahuan *Flow State*

Apakah yang dimaksud dengan <i>flow state</i> ?	
No.	Jawaban
1	Mengerjakan sesuatu tidak terasa sudah melewati beberapa jam
2	Saat kita berada dalam kondisi tidak terlalu senang atau terlalu sedih, kaya di tengah-tengah gitu.
3	Waktu dimana kita lupa dengan segala hal diluar kegiatan yg di kerjain
4	Menjadi fokus saat mengerjakan sesuatu yang kita suka sehingga melupakan waktu
5	Pada saat kita fokus dalam mengerjakan suatu tugas/pekerjaan
6	Pemikiran positif dalam melakukan pekerjaan dan kondisi apapun dan menilai setiap pekerjaan yang dilakukan memiliki nilai
7	<i>Flow state</i> adalah ketika kita menikmati hal yang kita kerjakan hingga tak terasa waktu telah berlalu berjam-jam lamanya
8	Kondisi ketikaka seseorang sangat fokus ketika melakukan sesuatu
9	keadaan dimana kita melakukan sesuatu terus menerus tanpa sadar tapi dalam keadaan enjoy dan senang
10	Momen ketika kita dapat mengerjakan sesuatu, yang pada awalnya mungkin kita menunda - nunda pekerjaan tersebut. Tapi dengan niat dan motivasi seperti memaksakan diri sendiri untuk bekerja, akhirnya <i>flow state</i> terjadi dan rasa malas hilang.

Berdasarkan tabel 3.3 dan 3.4, mayoritas dari mahasiswa UMN belum mengetahui tentang *flow state* (66.1%) dan perannya dalam pencegahan prokrastinasi (61.7%). Ditambah lagi hanya 8.7% dari responden yang mengetahui tentang *flow state*.

Tabel 3.7 Media Yang Digunakan Mahasiswa

Pertanyaan	Pilihan	Jumlah	Persentase
Media apakah yang paling sering anda gunakan sehari-hari?	Media Sosial	101	87.8
	Youtube	9	7.8
	Internet/Artikel/Berita Digital	5	4.3
	Buku	0	0
	TV	0	0
	Koran/Majalah	0	0
Media apa yang sering anda gunakan untuk mencari informasi?	Media Sosial	49	42.6
	Internet/Artikel/Berita Digital	66	57.4
	Buku	0	0
	TV	0	0
	Koran/Majalah	0	0
Media informasi apa yang pernah anda temukan tentang <i>flow state</i> ?	Belum ketemu/tidak ada	94	83.9%
	Media Sosial	8	7.1%
	Internet/Artikel/Berita Digital	7	6.3%
	Buku	0	0
	TV	0	0
	Tidak ada ( <i>other</i> )	2	1.8%
Dari media dibawah manakah yang bisa	Sosial Media (Instagram, Tiktok, dll.)	110	95.7

mendistraksi pekerjaan?	Youtube	61	53
	Browser	16	13.9
	Buku	4	3.5
	<i>E-Book</i>	5	4.3
	<i>Game (Other)</i>	1	0.9
	<i>Telegram (Other)</i>	1	0.9
Apakah media <i>flow state</i> yang anda temukan berisi cara menggunakan <i>flow state</i> untuk mencegah prokrastinasi?	Ya	9	57.1%
	Tidak	12	42.9%

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas dari mahasiswa UMN menggunakan sosial media sebagai media yang digunakan sehari-hari (87.8%), dan *web browser* sebagai media untuk mencari informasi (57.4). Hampir seluruh mahasiswa mengaku bahwa media sosial sebagai media yang bisa menyebabkan prokrastinasi (95.7%) Data kuesioner juga menunjukkan bahwa mahasiswa belum pernah menemukan media informasi tentang *flow state*. (83.9%).

### 3.1.2.2 Kesimpulan Metode Kuantitatif

Hasil *survey* kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa UMN menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mahasiswa melakukan prokrastinasi dan sebagian besar juga tergolong mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi. Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga tidak mengetahui tentang *flow state* dan hubungannya dengan pencegahan prokrastinasi. Sebagian besar mahasiswa juga mengaku belum pernah menemukan media informasi tentang *flow state*.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Metode perancangan yang akan digunakan penulis adalah teori perancangan desain grafis oleh Robin Landa. Menurut Robin Landa (2014), tahap perancangan suatu desain memiliki lima tahap yaitu:

#### 1) *Orientation*

Dalam tahap orientasi penulisan melakukan riset dan penelitian mengenai objek penelitian penulis. Pada tahap ini, penulis melakukan pengumpulan data yang diperlukan seperti data wawancara, dan kuesioner. Penulis juga melakukan studi eksisting dan referensi untuk tipe media yang akan dirancang.

#### 2) *Analysis*

Pada tahap kedua, penulis melakukan analisa data yang ditemukan untuk mencari solusi yang terbaik untuk perancangan media ini. Penulis melakukan analisa dari hasil temuan penulis. Berdasarkan hasil temuan penulis, penulis kemudian akan membuat kesimpulan serta menentukan solusi atau tipe media yang akan dirancang seperti *brief* desain.

#### 3) *Visual Concept*

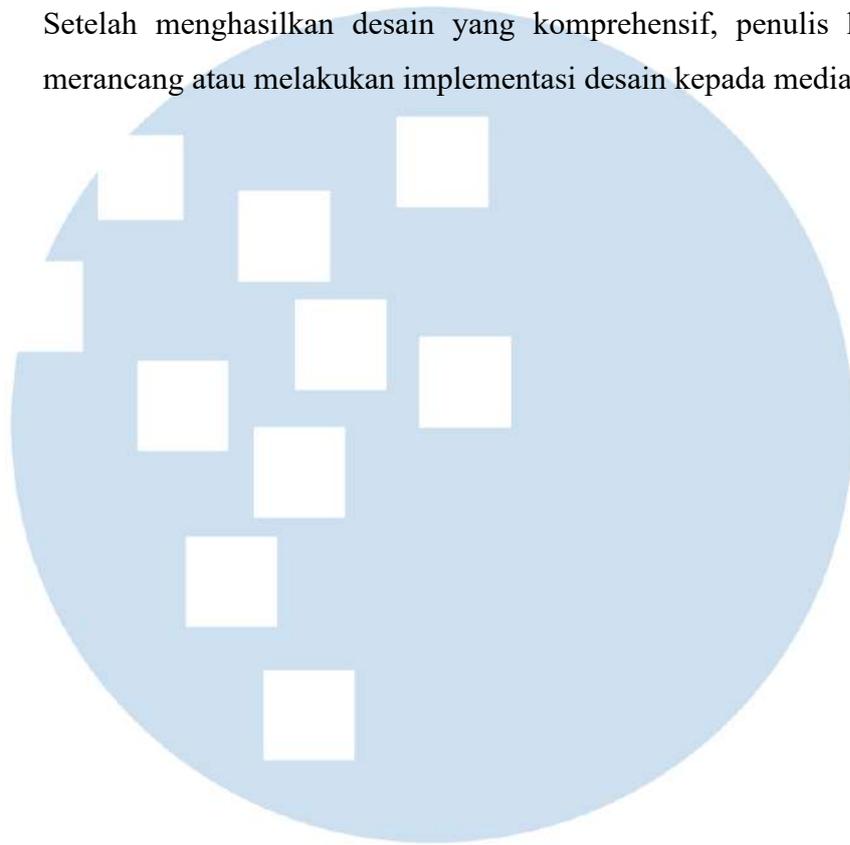
Dengan kesimpulan atau data yang sudah diringkas, penulis melakukan *wordmapping* untuk menghubungkan dan mendapatkan ide untuk perancangan. Kemudian penulis membuat *moodboard* untuk memberikan gambaran desain visual yang akan dirancang. *Moodboard* terdiri dari elemen elemen atau objek yang menurut penulis berhubungan atau berguna dalam perancangan desain. Dari ide-ide dan elemen yang terkumpul, penulis akan menghasilkan suatu konsep yang baru.

#### 4) *Design Development*

Berdasarkan *moodboard* dan konsep yang sudah dibuat, penulis kemudian akan melakukan sketsa kasar hingga menemukan desain yang diinginkan.

### 5) *Implementation*

Setelah menghasilkan desain yang komprehensif, penulis kemudian merancang atau melakukan implementasi desain kepada media utama.



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA