

# **STUDENTS RESOURCES DAN MOTIVATIONAL PROCESS : HUBUNGAN ANTARA BOREDOM PRONENESS DAN ACADEMIC FLOW**

**Listyo Yuwanto<sup>1</sup>, Felicia Wongso<sup>2</sup>**  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
Email: yuwanto81@gmail.com<sup>1</sup>

## **Abstrak**

Karakteristik personal berperan bagi terjadinya kondisi flow. Boredom proneness merupakan salah satu karakteristik personal yang berhubungan dengan flow. Penelitian ini didasari keterbatasan literatur tentang hubungan antara boredom proneness dan flow pada konteks akademis. Subjek penelitian sebanyak 100 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan boredom proneness dan flow akademik memiliki korelasi negatif ( $r = -.2753$ ,  $p = .003$ ). Boredom proneness ditemukan berhubungan negatif dengan semua aspek flow akademik, yaitu dengan absorption ( $r = -.261$ ,  $p = .004$ ), enjoyment ( $r = -.197$ ,  $p = .025$ ), dan intrinsic motivation ( $r = -.249$ ,  $p = .006$ ). Mahasiswa dengan boredom proneness tinggi akan mudah mengalami kebosanan saat menjalani kegiatan akademik sehingga flow akademik rendah. Perlu adanya pengelolaan karakteristik mahasiswa yang memiliki boredom proneness tinggi sehingga tidak mudah mengalami kebosanan. Salah satu caranya mahasiswa meningkatkan value kegiatan akademik. Hasil penelitian didiskusikan lebih lanjut.

Kata kunci : Boredom Proneness, Flow Akademik

## **PENDAHULUAN**

Csikszentmihalyi (1990) mendefinisikan *flow* sebagai kondisi individu ketika mengerjakan suatu aktivitas. *Flow* juga disebut dengan *flow proneness* yang menunjukkan kecenderungan individu mengalami kondisi *flow* (Ullén, de Manzano, Almeida, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Csikszentmihalyi, & Madison, 2012). Kondisi *flow* dicirikan dengan *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation* (Bakker, 2008).

*Flow* merupakan kondisi positif saat individu melakukan aktivitas (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003). *Flow* dibutuhkan saat menjalankan berbagai aktivitas misalnya dalam kegiatan berolahraga, bermain musik, termasuk melakukan kegiatan akademik. *Flow* dalam menjalankan kegiatan akademik disebut dengan *flow* akademik (Yuwanto, Budiman, Siandika, & Prasetyo, 2013).

Mengacu pada Job Demands-Resources Model (Bakker & Demerouti, 2007) *flow* termasuk pada kondisi *motivational process* yang akan mengarahkan pada hasil yang positif dari suatu aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan. Hal ini disebabkan saat individu mengalami kondisi *flow*, individu akan mampu mencapai kondisi ideal untuk menghasilkan kinerja yang

baik. Saat mengalami *flow* individu menjadi fokus dan cenderung melakukan kesalahan yang rendah. Individu juga akan mampu menjadi kreatif dalam mengerjakan aktivitas atau kegiatan (Yuwanto & Patricia, 2013).

Salah faktor yang berhubungan dengan *flow* adalah karakteristik individu yang berkaitan dengan tugas atau aktivitas yang dikerjakan (Csikszentmihalyi, 1990). Jika dilihat dari sudut pandang *trait theory*, terdapat *personality trait* tertentu yang memengaruhi individu untuk mengalami *flow* (Csikzentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993). Misalnya saja *conscientiousness* memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik ( $r = 0,6$ ) (Angelina, 2013). Mahasiswa yang memiliki *conscientiousness* tinggi dicirikan dengan karakteristik seperti *order*, *industriousness*, dan *self control* akan lebih cenderung mudah untuk mengalami *flow*.

*Boredom proneness* berhubungan negatif dengan pengalaman *flow* (Harris, sitat dalam Watt & Hargis, 2010 ; Chandra 2012). *Boredom proneness* berdasarkan kajian teori dapat ditinjau sebagai *state* dan *trait*. *Boredom proneness* sebagai *state* didefinisikan kondisi individu sebagai reaksi terhadap aktivitas yang dikerjakan, biasanya aktivitas tersebut memiliki ciri tidak menyenangkan, rutinitas, berulang-ulang atau monoton, dan pekerjaan yang bersifat sederhana (Fisher, 1998). *Boredom proneness* sebagai *trait* adalah kerentanan individu mengalami kebosanan (Todman, 2003). Individu yang memiliki *boredom proneness* tinggi akan cenderung mudah mengalami kebosanan ketika mengerjakan sesuatu dibandingkan dengan yang memiliki *boredom proneness* rendah (Todman, 2003 ; Steel, 2007 ; LePera, 2011). Dampaknya individu sulit untuk fokus dan termotivasi secara intrinsik ketika mengerjakan aktivitas.

*Boredom proneness* sebagai *state* dan *trait* berkaitan dengan kondisi psikologis negatif yang berpotensi menghambat kinerja. Sebagai contoh hasil penelitian LePera (2011) yaitu *boredom proneness* borkorelasi positif dengan depresi, anxiety, dan fatique. Kejemuhan belajar menjadi salah satu faktor penyebab kecanduan telepon genggam (Yuwanto, 2010). Hasil penelitian Cahyadi (2012) menunjukkan *boredom proneness* berhubungan positif dengan *prokrastinasi* ( $r = .344$ ). *Boredom proneness* berhubungan negatif ( $r = - .26$ ) dengan *job performance* (Watt & Hargis, 2010).

Telah terdapat penelitian terdahulu yang menguji hubungan *boredom proneness* sebagai *state* dan *trait* dengan *flow*. Misalnya penelitian Chandra (2012) menguji hubungan *boredom proneness* sebagai kondisi yang dialami mahasiswa saat menjalani kegiatan akademik dengan *flow* akademik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kebosanan

belajar dan *flow* akademik ( $r = .546$ ). Penelitian Harris (200) menunjukkan adanya korelasi negatif antara *trait boredom proneness* dengan *flow* ( $r = .30$ ).

Berdasarkan literatur studi yang terjangkau peneliti menggunakan beberapa pangkalan data seperti Emerald, SpringerLink, Proquest, dan Google, peneliti hanya menemukan penelitian tentang hubungan *boredom proneness* dan *flow* yang dilakukan Harris (2000) dan Chandra (2012). Dengan demikian penelitian tentang *boredom proneness* dan *flow* masih sangat terbatas. Penelitian tentang *boredom proneness* dan *flow* dari tinjauan *state* telah dilakukan pada konteks mahasiswa di Indonesia. Sedangkan penelitian tentang *boredom proneness* dan *flow* dari tinjauan *trait* pada mahasiswa di Indonesia belum dilakukan. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *boredom proneness* dan *flow* akademik dari tinjauan *trait* sehingga hasil penelitian diharapkan melengkapi pola hubungan *boredom proneness* dengan *flow* dari tinjauan *state* yang telah dilakukan terlebih dahulu.

## METODE

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian sebanyak 100 mahasiswa yang diperoleh melalui *incidental sampling*. Variabel *flow* akademik diukur melalui *The fFlow Inventory for Student* (LIS) (Yuwanto, 2011). LIS memiliki 10 butir (4 butir *absorption*, 3 butir *enjoyment*, dan 3 butir *intrinsic motivation*). Angket ini memiliki pilihan jawaban sangat sesuai (4), sesuai (3), tidak sesuai (2), atau sangat tidak sesuai (1). Rentang *loading factor* LIS .472 - .835 dan *alpha cronbach* .765. Variabel *boredom proneness* diukur menggunakan 1 butir (*single item measurement*) yaitu “saya mudah merasa bosan ketika mengerjakan atau melakukan suatu aktivitas”. Butir yang mengukur *boredom proneness* memiliki 4 pilihan respon, yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), sangat sesuai (4).

## HASIL

### Deskripsi *Boredom Proneness*

Tabel 1

*Deskripsi Frekuensi Kategori Boredom Proneness*

Kategori	Jumlah	%
Rendah	4	4
Sedang	58	58
Tinggi	38	38

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui tingkat *boredom proneness* subjek penelitian. Subjek penelitian sebagian besar memiliki *boredom proneness* sedang (58%), kemudian tinggi (38%) dan rendah (4%).

### **Deskripsi *Flow* Akademik**

Tabel 2

*Deskripsi Frekuensi Kategori Flow Akademik*

Kategori	Jumlah	%
Rendah	1	1
Sedang	71	71
Tinggi	28	28

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui 71% subjek penelitian memiliki kategori *flow* akademik sedang. Subjek penelitian yang memiliki kategori *flow* akademik tinggi sebanyak 28% dan kategori *flow* akademik rendah 1%.

### **Hubungan antara *Boredom Proneness* dan *Flow* Akademik**

Tabel 3

*Nilai Korelasi Boredom Proneness dan Flow Akademik*

		<i>Flow</i> Akademik	<i>Absorption</i>	<i>Enjoyment</i>	<i>Intrinsic Motivation</i>
<i>Boredom Proneness</i>	r	-.275**	-.261**	-.197**	-.249**
	p	.000	.004	.025	.006

\*\* signifikan pada  $p = .05$  level

Hasil uji korelasi antara *boredom proneness* dan *flow* akademik terdapat pada Tabel 3. *Boredom proneness* memiliki korelasi signifikan yang arahnya negatif dengan *flow* akademik (-.275). *Boredom proneness* juga berkorelasi negatif dengan seluruh dimensi *flow* akademik yaitu *absorption* (-.261), *enjoyment* (-.197), dan *intrinsic motivation* (-.249).

*Boredom proneness* memiliki hubungan negatif dengan *flow* akademik. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *boredom proneness* memiliki korelasi negatif dengan kondisi psikologis individu. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *boredom proneness* tinggi akan lebih mudah mengalami kebosanan saat menjalani aktivitas ataupun kegiatan akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, menjalani perkuliahan, ataupun bekerja dalam kelompok dan berdiskusi. Saat mengalami kebosanan aktivitas akademik dianggap tidak menarik sehingga dinilai atau dirasakan sebagai beban dan kurang bermanfaat

bagi mahasiswa. Dengan demikian saat menjalani kegiatan akademik kondisi psikologis mahasiswa menjadi negatif dan berdampak pada *flow* akademik.

Saat kondisi psikologis negatif, maka sulit bagi mahasiswa untuk bisa fokus. Fokus pada aktivitas yang dikerjakan membutuhkan sumber daya individu seperti adanya kesadaran dan kenyamanan psikologis. Ketidaknyamanan psikologis saat mengalami *boredom proneness* menyebabkan mahasiswa mudah terpecah konsentrasi baik karena distraksi dari dalam diri sendiri ataupun distraksi dari lingkungan. Mahasiswa yang mudah terpecah konsentrasi akan cenderung menjalani kegiatan akademik secara tidak optimal dan lebih mudah mengalihkan untuk mengerjakan kegiatan lain yang lebih memberi kenyamanan atau kemenarikan bagi mahasiswa.

Kondisi psikologis negatif mengarah pada rendahnya *intrinsic motivation*, intrinsic motivation merupakan inti dari *flow* karena menggambarkan *autotelic personality*. *Autotelic personality* menggambarkan kecenderungan individu untuk mengembangkan diri yang mendasari dilakukannya suatu aktivitas (Csikszentmihalyi, 1990). Mahasiswa yang mudah mengalami kebosanan mengalami penurunan nilai atau makna kegiatan akademik sehingga kegiatan akademik dijalani sebagai beban bukan sebagai tantangan untuk mengembangkan diri. Pada akhirnya akan menurunkan menurunkan *feeling curiosity* mahasiswa. *Feeling curiosity* yang rendah menggambarkan *autotelic personality* yang rendah dan indikator *flow* yang rendah (Hsien Kuo & An Ho, 2010).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *boredom proneness* yang dialami mahasiswa berpotensi menjadi penghambat tercapainya *motivational process*. Dengan demikian kondisi psikologis negatif individu terbukti berhubungan negatif dengan *flow* akademik. *Boredom proneness* sebagai *trait* individu terbukti memberikan kontribusi negatif terhadap *flow* akademik seperti *boredom proneness* sebagai *state*. Kebosanan belajar mengarah pada penurunan kemampuan konsentrasi, kenyamanan, dan motivasi internal dalam menjalani kegiatan akademik. Terhambatnya *motivational process* diprediksi dapat mengurangi komitmen dan pencapaian prestasi akademik mahasiswa dalam menjalani kegiatan akademik.

## **DISKUSI**

Mahasiswa yang mudah mengalami kebosanan membuat mahasiswa memiliki penilaian terhadap kegiatan akademik seperti tugas, belajar, dan perkuliahan menjadi tidak penting dan tidak menyenangkan. Selain itu mahasiswa menjadi lebih menyukai aktivitas yang tidak berkaitan dengan akademik yang dinilai lebih menyenangkan saat mengalami kebosanan belajar. Mengacu pada kondisi ini menunjukkan pentingnya memberi perhatian terhadap karakteristik individu yang berpotensi mengurangi optimalisasi proses pembelajaran. Sebagai pembelajar aktif, mahasiswa perlu secara mandiri meningkatkan *value* dari kegiatan akademik sehingga menjadi tidak mudah mengalami kebosanan. Dalam proses pembelajaran juga diperlukan adanya variasi metode dan materi pembelajaran, pemberian dukungan sosial dari sesama mahasiswa, orangtua, dan pendidik, dan pemberian autonomi dalam cara mengerjakan tugas. Namun perlu diketahui, bahwa karakteristik individu yang mudah mengalami kebosanan bersifat unik sehingga program penanganan harus disesuaikan dengan kondisi mahasiswa.

*Boredom proneness* dan *flow* akademik berhubungan negatif dan mengacu pada Job Demands Resources Model, *boredom proneness* dapat dikategorikan sebagai *personal resources* yang negatif. Hubungan negatif tersebut menggambarkan terhambatnya *motivational process* dan dapat mengarah pada rendahnya kinerja individu. Penelitian selanjutnya dapat menguji secara empiris hubungan antara *boredom proneness*, *flow*, dan *academic performance* pada mahasiswa sehingga secara lengkap menguji *resources*, *motivational process*, dan *outcome* berdasarkan kerangka teori Job Demands Resources Model.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Angelina, E. (2013). Conscientiousness dan flow akademik. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.49-64 ). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model : State of the art. *Journal of managerial psychology*, 22, (3), 309-328.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory : Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Cahyadi, W. C. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dan kejemuhan belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana, Universitas Surabaya, Surabaya.

- Chandra, F. V. (2012). *Kejemuhan belajar dan flow akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana, Universitas Surabaya, Surabaya.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychological of optimal experience*. New York : HarperCollins.
- Fisher, C. D. (1998). Effects of external and internal interruptions on boredom at work : Two studies. *Journal of Organizational Behavior*, 40, 287-322.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 576-598.
- Hsien Kuo, T., & An Ho, L. (2010). Individual difference and job performance : The relationship among personal among personal factors, job characteristics, flow experience, and service quality. *Social, Behavior, and Personality*, 38, (4), 551-552.
- Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interest adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27-35.
- Ullén, F. , de Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M., & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life : Association with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167-172.
- Yuwanto, L. (2011). Causes of mobile phone addict. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225 – 229.
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 280-285.
- Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A.F., & Prasetyo, T.I. (2011). *Stres akademik dan flow akademik*. Presented at Psychology Village 2 Harmotion: It's our nation, it's our concern. Universitas Pelita Harapan Jakarta, in Jakarta, April 4.
- Yuwanto, L., & Patricia, H. (2013). Academic flow and innovative academic behavior : Implementation of positive psychology. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.123-130). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya