

## Peran Pengalaman Flow Akademik dan Aktivitas Fisik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Aurelia Leonora Tanesha<sup>1</sup>, Elga Andriana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

E-mail:[aurelialeonoratanesha@mail.ugm.ac.id](mailto:aurelialeonoratanesha@mail.ugm.ac.id)<sup>1</sup>, [elga.andriana@ugm.ac.id](mailto:elga.andriana@ugm.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstract.** In accomplishing their academic responsibilities, students are often hampered by the act of needlessly delaying tasks, often called procrastination. Academic procrastination is an endemic problem and is very common among students. Its high prevalence continues to increase over time. This research aims to determine the role of academic flow experiences and physical activity on students' academic procrastination. This research uses a quantitative approach. Data collection is carried out using an online survey method with Procrastination Assessment Scale – Students (PASS), The Flow Inventory for Students (LIS), and International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF). The participants in this research consist of 201 undergraduate students at Gadjah Mada University aged between 18-25 years old. Multiple regression analysis shows that academic flow and physical activity simultaneously play a significant negative role of 12.1% in students' academic procrastination.

**Keywords:** *academic procrastination, college student, flow state, physical activity*

**Abstrak.** Dalam menjalani tanggung jawab akademiknya, mahasiswa seringkali terhambat akibat adanya perilaku menunda-nunda tidak perlu yang disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang bersifat endemik dan sangat lazim ditemui pada mahasiswa. Prevalensinya yang tinggi terus meningkat seiring dengan waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pengalaman *flow* akademik dan aktivitas fisik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan metode survei daring menggunakan alat ukur *Procrastination Assessment Scale – Students* (PASS), *The Flow Inventory for Students* (LIS), dan *International Physical Activity Questionnaire – Short Form* (IPAQ-SF). Partisipan dari penelitian ini berjumlah 201 mahasiswa sarjana Universitas Gadjah Mada yang berusia dalam rentang 18-25 tahun. Pengujian dengan menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa *flow* akademik dan aktivitas fisik secara simultan memberikan peran negatif signifikan sebesar 12,1% pada prokrastinasi akademik mahasiswa.

**Kata kunci:** *aktivitas fisik, keadaan flow, mahasiswa, prokrastinasi akademik*