

**Winy Merry Christiana (5090849). Hubungan antara Stres Akademik dan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Umum (2015)**

**ABSTRAK**

*Flow* akademik merupakan kondisi yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas maupun melakukan aktifitas akademik. Ketika mahasiswa mampu mencapai kondisi *flow* yang optimal maka akan menghasilkan performa akademik sesuai yang diharapkan. Namun, tidak semua mahasiswa dapat mencapai kondisi *flow* akademik yang optimal. Salah satu yang menyebabkan sulitnya mahasiswa mencapai *flow* akademik yang optimal adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan tugas maupun aktifitas akademik.

Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan antara stres akademik dan *flow* akademik dengan mediator *Temporal Motivation Theory* (TMT) yang dikembangkan oleh Steel (2010). Subjek penelitian yang digunakan peneliti adalah 117 mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket *The flow Inventory for Student* (LIS) untuk mengukur *flow* akademik, *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) untuk mengukur stres akademik, serta *Student Procrastination Scale* (SPS) untuk mengukur TMT.

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik tidak berhubungan dengan *flow* akademik ( $r = 0,071$  dan sig. 0,450). Namun, terdapat tiga aspek stres yang berhubungan dengan *flow* akademik, yaitu *worry about grades* ( $r = 0,238$  dan sig. 0,010) dan *self expectantion* ( $r = 0,237$  dan sig. 0,010) yang berhubungan langsung, dan *despondency* melalui aspek TMT, yaitu *low value* ( $r = 0,224$  dan sig. 0,015) dan *impulsiveness* ( $r = 0,197$  dan sig. 0,033). Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tidak semua aspek stres akademik dapat berdampak negatif pada *flow* akademik. Namun juga terdapat dampak positif pada *flow* akademik, yaitu aspek *worry about grades* dan *self expectantion*. Untuk dapat menangani stres akademik dan *flow* akademik yang optimal, mahasiswa diharapkan dapat merefleksikan performa akademik agar dapat mendorong dirinya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi. Selain itu, praktisi pendidikan diharapkan dapat merefleksikan metode pembelajaran yang telah diterapkan dalam proses belajar mengajar, sehingga dapat menangani stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci : Stres akademik, *Flow* akademik, dan *Temporal Motivation Theory* (TMT)