

**STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *FLOW* AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG RUTIN
MENGKONSUMSI KOPI**

SKRIPSI



OLEH:
Antonius Bintang Meisaputra
NRP.7103022066

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

**STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *FLOW* AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG RUTIN
MENGKONSUMSI KOPI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



OLEH:

Antonius Bintang Meisaputra

NRP.7103022066

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Antonius Bintang Meisaputra

NRP : 7103022066

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *FLOW* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG RUTIN MENGONSUMSI KOPI

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi saya ini merupakan hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 1 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Antonius Bintang Meisaputra

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama: Antonius Bintang Meisaputra

NRP: 7103022066

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *FLOW* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG RUTIN MENGONSUMSI KOPI

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai Undang – Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 1 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Antonius Bintang Meisaputra

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *FLOW* AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG RUTIN MENGONSUMSI KOPI**

Oleh:

Antonius Bintang Meisaputra

NRP. 7103022066

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan kepada tim penguji skripsi.

Pembimbing : Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A. ()

NIDN : 0706048102

Email : Michael@ukwms.ac.id

Surabaya, 1 Desember 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Studi Deskriptif Gambaran *Flow* Akademik pada Mahasiswa yang Rutin Mengonsumsi Kopi” oleh Antonius Bintang Meisaputra (7103022066) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi Pada tanggal 11 Desember 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,



Dekan,
(Agnes Maria Sumargi, Ph D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A
3. Anggota : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A.
NIDN : 0706048102

()

()

()

()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yang Maha Esa, yang telah senantiasa menyertai, membimbing, serta memberikan kesehatan dan berkat yang berlimpah selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Papa, Mama, Kakak, Uti, Pacar dan teman-teman yang turut serta membantu dan mendukung peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.

Untuk diri sendiri yang sudah mampu berjuang dalam mencari data, mengolah data dan menyusun skripsi sedemikian rupa dari awal hingga akhir.

HALAMAN MOTTO

Veni, Vedi, Vici – Julius Caesar

(“Aku datang, aku melihat, aku menang.”)

“If you can’t fly then run, if you can’t run then walk, if you can’t walk then crawl, but whatever you do you have to keep moving forward.” – Martin Luther King Jr.

“Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar sehingga kamu dapat menanggungnya.”

1 Korintus 10:13

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan-Nya, sehingga penelitian dengan judul “Studi Deskriptif Gambaran Flow Akademik pada Mahasiswa yang Rutin Mengonsumsi Kopi” dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti sadar bahwa dalam proses penyusunan penelitian ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Michael Seno Rahardanto, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan arahan dengan sabar dan tekun selama proses penelitian dari awal hingga akhir.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan berbagai hal dan pengembangan diri selama perkuliahan saya.
3. Kedua orangtua dan keluarga yang membantu peneliti sebagai pendukung utama mulai dari masuk kuliah hingga saat sudah tahap akhir kuliah ini.
4. Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, nasihat, saran, kesempatan, dan pembelajaran baru selama peneliti menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.

6. Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan dalam setiap proses yang dijalani.
7. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada pacar saya, yang selalu hadir memberi dukungan, kesabaran, dan semangat di setiap proses yang saya jalani. Terima kasih atas pengertian, motivasi, dan doa yang tidak pernah berhenti menguatkan saya hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Kehadiranmu menjadi sumber energi positif yang sangat berarti bagi saya.
8. Semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, terima kasih atas waktu, dan partisipasinya dalam proses pengambilan data.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	9
1.3. Rumusan Masalah.....	9
1.4. Tujuan Penelitian.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
2.1. <i>Flow</i> Akademik.....	12
2.1.1. Definisi <i>Flow</i> Akademik.....	12
2.1.2. Aspek <i>Flow</i> Akademik.....	13
2.1.3. Faktor <i>Flow</i> Akademik.....	14
2.2. Mahasiswa yang Rutin Mengonsumsi Kopi.....	16
2.3. <i>Flow</i> Akademik pada Mahasiswa yang Rutin Mengonsumsi Kopi.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	19
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	19
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	20
3.4.1 <i>Flow</i> Akademik.....	21
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	22
3.5.1 Validitas.....	22
3.5.2 Reliabilitas.....	22
3.6. Teknik Analisis Data.....	23
3.7. Etika Penelitian.....	23
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	25
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	25
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	26
4.2.1 Peminjaman dan Persiapan Alat Ukur.....	26
4.2.2 Penyusunan kuesioner ke dalam <i>Google Form</i>	26

4.3	Pelaksanaan Penelitian	26
4.4	Hasil Penelitian	28
4.4.1	Hasil Data Demografi	28
4.4.2	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>WOLF-S</i>	30
4.4.3	Deskripsi Data Variabel <i>Flow</i> Akademik	30
4.5.	Laporan Pelaksanaan Etika Penelitian	38
BAB V.....		39
PENUTUP		39
5.1	Bahasan	39
5.2.	Kesimpulan	43
5.3.	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint WOLF-S</i>	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Semester	28
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi	29
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Jenis Produk Kopi Yang Dikonsumsi.....	29
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel <i>Flow Akademik</i>	31
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel <i>Flow Akademik</i>	32
Tabel 4. 7 Distribusi Aspek <i>Absorption</i>	33
Tabel 4. 8 Kategorisasi Aspek <i>Absorption</i>	33
Tabel 4. 9 Distribusi Aspek <i>Enjoyment</i>	34
Tabel 4. 10 Kategorisasi Aspek <i>Enjoyment</i>	35
Tabel 4. 11 Distribusi Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	36
Tabel 4. 12 Kategorisasi Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	36
Tabel 4. 13 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan <i>Flow Akademik</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pie Chart Aspek <i>Absorption</i>	3
Gambar 1. 2 Pie Chart Aspek <i>Enjoyment</i>	4
Gambar 1. 3 Pie Chart Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	4
Gambar 1. 4 Pie Chart Frekuensi Konsumsi Kafein	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Identitas Partisipan.....	52
Lampiran B: Data <i>Scoring</i> dan Kategorisasi <i>WOLF-S</i>	59
Lampiran C: Kategorisasi <i>Flow</i> Akademik.....	66
Lampiran D: Frekuensi dan Presentase Data Demografis.....	67
Lampiran E: Tabulasi Silang.....	68
Lampiran F: Validitas dan Reliabilitas <i>Flow</i> Akademik.....	69

Antonius Bintang Meisaputra (2025). “Studi Deskriptif Gambaran Flow Akademik pada Mahasiswa yang Rutin Mengonsumsi Kopi”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *Flow* akademik pada mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi. *Flow* akademik merupakan kondisi psikologis optimal ketika individu terlibat penuh dalam aktivitas belajar, yang ditandai oleh *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Kopi sebagai sumber kafein banyak dikonsumsi mahasiswa untuk meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan performa akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei daring melalui Google Form. Partisipan penelitian berjumlah 318 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang memenuhi kriteria rutin mengonsumsi kopi minimal 1–2 cangkir per hari. Instrumen yang digunakan adalah *Work-related Flow Inventory for Students* (WOLF-S) yang terdiri dari 13 item dengan skala Likert 1–7 dan telah melalui proses adaptasi bahasa serta uji validitas isi. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 25 melalui uji validitas, reliabilitas, dan kategorisasi berdasarkan *Mean Ideal* dan *Standar Deviasi Ideal*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *Flow* akademik sangat tinggi (67,9%), diikuti kategori sangat rendah (16,4%), sedang (11%), rendah (2,8%), dan tinggi (1,9%). Pola serupa juga ditemukan pada ketiga aspek *Flow* akademik, yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*, yang didominasi kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi cenderung memiliki keterlibatan akademik yang kuat, fokus mendalam, pengalaman belajar yang positif, serta motivasi intrinsik yang tinggi. Penelitian ini memberikan gambaran deskriptif awal mengenai *Flow* akademik pada mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi kopi dan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang bersifat korelasional maupun eksperimental.

Kata Kunci: Flow akademik, konsumsi kopi rutin, mahasiswa, *WOLF-S*, kafein.

Antonius Bintang Meisaputra (2025). “*Descriptive Analysis of Academic Flow Among Students Who Habitually Consume Coffee*”. **Undergraduate Thesis.** The Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University of Surabaya

ABSTRACT

This study aims to describe academic Flow among university students who habitually consume coffee. Academic Flow refers to an optimal psychological state in which individuals are fully engaged in learning activities, characterized by absorption, enjoyment, and intrinsic motivation. Coffee, as a common source of caffeine, is widely consumed by students to enhance alertness, concentration, and academic performance. This research employed a quantitative approach using an online survey distributed via Google Forms. The participants consisted of 318 active university students from various higher education institutions in Indonesia who met the criterion of regularly consuming at least 1–2 cups of coffee per day. The instrument used was the Work-related Flow Inventory for Students (WOLF-S), consisting of 13 items rated on a 7-point Likert scale, which had undergone language adaptation and content validity testing. Data were analyzed using SPSS 25 through validity testing, reliability testing, and categorization based on the Ideal Mean and Ideal Standard Deviation. The results indicated that the majority of participants were classified in the very high academic Flow category (67.9%), followed by very low (16.4%), moderate (11%), low (2.8%), and high (1.9%) categories. Similar patterns were observed across the three dimensions of academic Flow absorption, enjoyment, and intrinsic motivation with dominance in the very high category. These findings suggest that students who regularly consume coffee tend to exhibit strong academic engagement, deep concentration, positive learning experiences, and high intrinsic motivation. Overall, this study provides a descriptive overview of academic Flow among habitual coffee-consuming students and offers a foundation for future correlational or experimental research..

Keywords: *Academic Flow, Habitual coffee consumption, university students, WOLF-S, caffeine.*