

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab I berisikan tentang pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan organisasi skripsi.

### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Aktivitas yang dijalani oleh seseorang memerlukan tingkat konsentrasi yang cukup, karena konsentrasi memungkinkan individu untuk sepenuhnya terlibat dalam kegiatan tersebut, terutama jika kegiatan tersebut merupakan minat pribadi. Lebih dari sekadar fokus, individu bisa menikmati kegiatan tersebut bahkan jika dilakukan dalam waktu yang lama atau bahkan hingga melupakan waktu. Sebagai contoh, ketika seorang anak tengah asyik bermain video game di komputernya, panggilan ibunya untuk makan bersama tidak dihiraukan beberapa kali. Baru ketika ibunya mendekat, anak itu menyadari bahwa ia sudah terlibat dalam bermain video game selama berjam-jam tanpa memperhatikan sekitarnya. Keadaan semacam ini dapat dijelaskan sebagai "*flow*," sesuai dengan konsep yang diuraikan oleh Csikszentmihalyi (2014) yang menggambarkan kondisi di mana seseorang sepenuhnya terfokus pada kegiatan yang sedang dilakukan.

*Flow* mampu terjadi di beragam aktivitas misalnya bekerja, belajar, bermain, juga beribadah. Contoh yang telah dijelaskan sebelumnya mencakup *flow* yang muncul saat bermain. *Flow* merupakan keadaan yang penting bagi individu, khususnya ketika sedang belajar. Kepentingan *flow* dalam proses belajar terletak pada fakta bahwa keadaan *flow* dapat menjadi sarana atau medium yang efektif untuk memperoleh pengetahuan. Ketika *flow* muncul saat bermain, itu bisa menjadi keuntungan karena membuka peluang untuk meraih kemenangan atau mengatasi tantangan tertentu. Di sisi lain, dalam konteks pembelajaran, siswa mampu membuka diri pada informasi yang ia terima, memungkinkan mereka guna memahami materi pembelajaran dengan lebih baik.

Sasaran pendidikan telah diterangkan oleh UU No.20 tahun 2003, yang meliputi “mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat,

berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Kebermaknaan pendidikan sebagai langkah mengembangkan karakter dan moral manusia memberikan peluang bagi guru BK guna turut andil pada struktur pendidikan nasional secara keseluruhan (Suherman, 2011).

Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada perjalanan yang dijalani oleh siswa sebagai elemen penting pada proses pembelajaran. Dengan aktivitas belajar, siswa mendapat pengalaman yang mencakup perubahan dalam perilaku, keterampilan, nilai, dan sikap. Proses belajar merupakan rangkaian kegiatan mental serta fisik yang bermaksud guna meraih perubahan perilaku selaku hasil dari interaksi individu dan lingkungannya, mencakup aspek afektif, kognitif, serta psikomotor. Atau, belajar mencerminkan transformasi yang individu alami, termasuk perubahan perilaku, pola pikir, keterampilan, dan bahkan aspek pribadi sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Perubahan ini kemudian dapat memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak (Syaiful Bahri Djamarah, 2011). Proses belajar ditujukan untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan siswa, dan pencapaian tujuan ini dapat berhasil bilamana siswa mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Namun, pada perjalanan pembelajaran, siswa kerap menghadapi kejenuhan ataupun kebosanan terutama dalam kegiatan akademis seperti belajar dan mengerjakan tugas. Guna mengatasi kejenuhan ataupun kebosanan, siswa cenderung menggunakan hp, berbicara dengan teman, mengganggu teman, atau bahkan tidur ketika belajar.

Siswa yang bosan saat belajar memperlihatkan kurangnya kemajuan pada proses pembelajarannya (Syah, 2012). Namun, guna meraih hasil yang maksimal pada suatu kegiatan, diperlukan kondisi yang dikenal sebagai "*flow*". Flow adalah keadaan di mana seseorang dapat sepenuhnya fokus juga terhanyut dalam kegiatan yang tengah dijalankan, dengan segenap perhatiannya tertuju pada aktivitas tersebut (Prawitasari, 2012). Murid yang mengalami *flow* mampu menikmati tiap aspek kegiatan dengan rasa senang, memusatkan perhatian pada apa yang sedang dikerjakan, merasa nyaman selama menjalankannya, bermotivasi kuat dari dirinya sendiri, serta merasa bahwasanya waktu berlalu dengan cepat saat terlibat dalam aktivitas atau tugas tersebut.

Siswa yang mempunyai pengendalian/pengaturan diri terkait belajar yang bagus, alhasil nantinya lebih mudah bagi siswa supaya bisa mengalami *flow* akademik. Perihal ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang mengungkapkan bahwasanya “Seseorang akan mampu untuk mengerjakan tugasnya dengan baik dan mandiri apabila dalam proses mengikuti pembelajaran memiliki kemampuan meregulasi diri dalam menghadapi tugas tugasnya” (Rozali, 2014). Di lain sisi, para pakar kognitif sosial dan psikologi kognitif sadar bahwasanya guna menjadi pembelajar yang efektif dan dapat memusatkan perhatian pada kegiatan pembelajaran, siswa perlu memiliki kemampuan guna ikut serta pada sejumlah aktivitas pengaturan diri (Ormrod, 2009).

Kegiatan akademik seperti menyelesaikan tugas, membaca materi pelajaran, dan mendengarkan penjelasan dari guru dapat menyebabkan kebosanan, ketidaknyamanan, dan kekurangan motivasi pada siswa, terutama dalam pembelajaran daring. Akibatnya, siswa cenderung mengabaikan keterlibatan aktif dalam pembelajaran dan hanya berpartisipasi secara pasif, yang dapat mengurangi motivasi belajar, konsentrasi, dan berdampak negatif pada prestasi belajar (Wahyuningsih, 2021). Ketika siswa mengalami kebosanan atau kejenuhan dalam belajar dan kesulitan berkonsentrasi, hal tersebut menunjukkan ketidaksetujuan mereka terhadap perubahan dalam proses pembelajaran (Syah, 2012). Sebaliknya, keterlibatan dalam aktivitas yang menciptakan *flow* dapat meningkatkan fokus, menikmati proses pembelajaran, dan mengurangi gangguan dari lingkungan sekitar yang tidak relevan dengan tujuan pembelajaran (Markamad & Khuzaemah, 2019).

Csikszentmihalyi (2014) menyatakan bahwa motivasinya melakukan penelitian tentang *flow* akademik adalah karena adanya sejumlah masalah dalam proses belajar di lingkungan sekolah. Masalah-masalah ini tidak terbatas pada aspek kognitif saja, seperti yang telah diteliti oleh psikolog selama empat hingga lima dekade terakhir. Menurut Csikszentmihalyi, tantangan yang dihadapi oleh siswa tidak hanya sebatas pada kurangnya pemahaman atau ketidakmampuan mereka untuk menangani masalah intelektual. Masalah juga melibatkan aspek afektif dan emosional, serta motivasi siswa, seperti ketidakminatan mereka untuk terlibat pada proses belajar.

Masalah lain yang sering timbul pada konteks pendidikan di Indonesia ialah rendahnya tingkat konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Meskipun konsentrasi memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi *flow* akademik. Hasil penelitian yang Malawi & Tristiar (2013) lakukan memperlihatkan bahwasanya ada pengaruh yang substansial diantara tingkat konsentrasi dan prestasi belajar IPS pada siswa kelas V di SDN Manisrejo 1 Magetan, yang bernilai terhitung senilai  $2,564 > \text{nilai tabel } ,05;30 = 2,042$ . Temuan ini menjadi bukti bahwasanya siswa yang dapat mempertahankan konsentrasi penuh pada aspek akademiknya, satu diantaranya ialah *flow*, nantinya memberikan dampak positif pada capaian prestasi siswa.

Penelitian yang Kusumawati & Christina (2014) lakukan menerangkan bahwasanya dari delapan siswa yang berada di kelas XI-IPA 2, tampaknya terdapat beberapa fenomena menarik. Seorang siswa terlihat mengantuk di dalam kelas, ada satu siswa yang masuk ke kelas yang seharusnya bukan tempatnya, siswa lainnya berada di koperasi/kantin meskipun pelajaran sudah dimulai, ada siswa yang datang terlambat ke kelas, siswa tertidur di ruang OSIS karena ada kegiatan OSIS, siswa yang bermain dengan ponsel di dalam kelas, siswa yang menciptakan keramaian di kelas dan tidak mendengarkan guru saat memberikan pelajaran. Salah satu faktor penyebab fenomena ini dapat dikaitkan dengan metode pembelajaran yang dianggap kurang menarik bagi siswa, sehingga mereka merasakan tingkat kejenuhan. Hasil penilaian tingkat kejenuhan belajar siswa saat guru menggunakan metode pembelajaran ekspositori berkisar antara 83,33 hingga 100, yang termasuk dalam kategori tinggi (Puspitasari, 2014).

Csikszentmihalyi dkk., (1993) mengungkapkan bahwasanya bagi mayoritas remaja, sekolah dianggap sebagai lingkungan yang menyebabkan kejenuhan. Siswa yang kebosanan disebabkan oleh ketidaknyamanan, beban pikiran yang, atau stres akademik. Stres akademik ialah tekanan yang siswa rasakan di bidang akademik. Hasil penelitian yang Yuwanto (2010) lakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2007 dan 2008, yang didapat mempergunakan metode insidental sampling (N=103), memperlihatkan bahwasanya adanya hubungan negatif diantara stres akademik dan *flow* akademik ( $r = -0,308, p = 0,001$ ). Siswa yang menderita stres akademik seringkali mengalami

konflik, frustrasi, serta tekanan, juga memperlihatkan perubahan perilaku yang kurang adaptif. Mereka relatif kesulitan meraih tingkat *flow* akademik yang tinggi sebab ada kendala guna berkonsentrasi, mudah terganggu sebab situasi eksternal, kurang menikmati proses belajar serta pengerjaan tugas, juga mempunyai motivasi internal yang rendah guna belajar ataupun menuntaskan tugas. Keadaan ini tidak ideal pada konteks pembelajaran di kelas, sebab sebenarnya meraih keadaan *flow* pada aktivitas akademik ialah modal krusial bagi siswa guna membangun pengalaman pembelajaran yang positif serta meraih tujuan pembelajaran.

Penelitian tentang *flow* akademik terus berkembang, dan peran bimbingan dan konseling menjadi semakin krusial. Satu diantara tugas guru BK di sekolah ialah merangsang, menggerakkan, serta membimbing proses pembelajaran siswa, perihal ini juga meliputi membantu meningkatkan pengalaman *flow* akademik mereka. Semua upaya ini perlu didukung oleh perencanaan yang cermat dan matang. Prayitno & Amti, (2004) mengungkapkan bahwasanya “Layanan bimbingan dan konseling pada umumnya bertujuan untuk membantu individu mengembangkan potensinya secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya, mencapai pemahaman yang mendalam, penyesuaian diri, dan mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan lingkungannya.”

Satu dari banyaknya upaya yang guru BK lakukan guna melaksanakan pengembangan mengembangkan *flow* akademik ialah melalui pemberian layanan bimbingan belajar yang dirancang sebagai suatu program khusus. Yusuf (2017, hlm. 57) menerangkan bahwasanya “Bimbingan belajar ialah sebuah proses bantuan yang bermaksud guna membantu siswa guna mnedapat pemahaman dan keterampilan belajar, serta mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul selama proses belajar.” Program bimbingan belajar diimplementasikan selaku strategi pelaksanaan serta kegiatan pendukung untuk mengoptimalkan pembelajaran siswa, melibatkan aspek pengetahuan, sikap, juga keterampilan yang berkontribusi pada keefektivan pembelajaran Suherman, (2015, hlm. 49). Layanan bimbingan belajar bermaksud guna membentuk sikap positif serta mendorong aplikasi kebiasaan belajar yang baik, meningkatkan motivasi belajar jangka panjang, mengembangkan keterampilan belajar yang efektif, membentuk

kemampuan perencanaan pendidikan serta penetapan tujuan, juga membekali siswa dengan kesiapan mental beserta kapabilitas guna menghadapi ujian (Yusuf, 2017, hlm. 46).

Oleh karena itu, penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan penyusunan program berdasarkan *flow* akademik peserta didik. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan kontribusi untuk memfasilitasi peserta didik SMA dalam pencapaian akademiknya. Maka dari itu, judul penelitian yang dilaksanakan adalah “Program Bimbingan Belajar Berdasarkan *Flow* Akademik Peserta didik”.

## **1.2. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas diketahui bahwa pengembangan *flow* akademik pada peserta didik memiliki peran yang sangat signifikan. Ketika tingkat *flow* terhadap proses pembelajaran menurun, hal ini menjadi indikasi bahwasanya dibutuhkan bantuan guna melaksanakan pembimbingan siswa supaya mereka dapat melakukan pengembangan pemahaman juga keterampilan belajar, sekaligus mengatasi berbagai kendala yang mungkin muncul selama pembelajaran. Program bimbingan belajar diimplementasikan selaku langkah strategis serta kegiatan pendukung guna menyokong serta mengoptimalkan proses pembelajaran siswa, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada efektivitas pembelajaran.

Masalah utama dalam penelitian ini turun pada pertanyaan penelitian yakni:

- 1) Bagaimana profil *flow* akademik peserta didik Sekolah Menengah Atas?
- 2) Bagaimana rumusan program bimbingan belajar berdasarkan profil *flow* akademik peserta didik Sekolah Menengah Atas yang layak menurut pakar dan praktisi bimbingan dan konseling?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum penelitian ini yakni guna merumuskan program bimbingan untuk meningkatkan *flow* akademik. Tujuan Khusus dari penelitian yakni:

- 1) Mengetahui profil *flow* akademik pesertsa didik Sekolah Menengah Atas.

- 2) Merumuskan program bimbingan belajar menurut profil *flow* akademik peserta didik Sekolah Menengah Atas yang layak menurut ahli serta praktisi bimbingan dan konseling.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan keuntungan bagi banyak pihak. Keuntungan dari hasil penelitian nantinya dievaluasi dari segi teoritis juga praktis. Dibawah ini disajikan keuntungan teoritis beserta keuntungan praktis.

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan keahlian bimbingan dan konseling dengan teoritis serta memberi wawasan pada siswa juga sivitas akademik terkait bagaimana mengoptimalkan *flow* akademik pada siswa, juga bagaimana mengembangkan layanan bimbingan belajar guna melaksanakan pengembangan serta pengoptimalan *flow* akademik pada siswa.

##### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian mampu dipergunakan guna bimbingan dan konseling di sekolah, juga bagi siswa selaku subjek penelitian.

- 1) Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan atau salah satu alternatif program bimbingan berdasarkan profil *flow* akademik siswa selaku usaha guna meraih prestasi akademik siswa yang dikehendaki.
- 2) Bagi siswa, hasil penelitian ini mampu memotivasi siswa untuk terus mengikuti kegiatan akademik

#### **1.5. Struktur Organisasi Skripsi**

Skripsi ini memaparkan kajian hasil penelitian terkait profil *flow* akademik siswa SMA Negeri 3 Cimahi disertai program dasar yang implikatif guna melakukan pengembangan *flow* akademik siswa dengan sistematis. Penelitian ini terstruktur dalam lima bab. Bab I, yang ialah pendahuluan, meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, beserta struktur organisasi skripsi. Bab II memuat kajian teori terkait

*flow* akademik dan bimbingan belajar, yang berfokus pada mempertajam pemahaman konsep-konsep, teori-teori, juga literatur terkait. Bab II juga meliputi penelitian terdahulu yang relevan dengan *flow* akademik serta bimbingan belajar, serta kerangka teoritik program bimbingan belajar. Pemaparan dalam bab ini bersifat deskriptif serta memfokuskan pada topik yang dibahas, yakni *flow* akademik, dengan memprioritaskan sumber-sumber terkini. Bab III memuat metode penelitian, meliputi desain penelitian, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen, pengumpulan data, teknik analisis, beserta tahap penelitian. Bab IV memuat hasil dan pembahasan, melalui pemaparan analisis serta generalisasi temuan penelitian. Terakhir, Bab V berfungsi selaku penutup yang menyajikan kesimpulan beserta rekomendasi penelitian.