

BAB I

PEDAHULUAN

Bab I menjelaskan pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting yang menjadi kebutuhan primer dalam kehidupan manusia. Proses pendidikan diselenggarakan secara aktif, kreatif, inovatif, komunikatif, demokratis dan dalam suasana yang mengesankan dan bermakna bagi peserta didik. Sebagaimana yang tertulis dalam Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 Pasal 12 yaitu pelaksanaan pembelajaran diselenggarakan dalam suasana belajar yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif dan memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Sehubungan dengan amanat tersebut peserta didik harus mendapatkan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga mereka nyaman dan bahagia untuk mengikuti kegiatan belajar.

Peserta didik yang merasakan kebahagiaan ketika belajar adalah peserta didik yang mengalami keterlibatan selama proses belajar (Wang et al., 2025). Seiring berjalannya waktu, tingkat keterlibatan tersebut dapat berkembang menjadi komitmen jangka panjang terhadap aktivitas akademik yang pada akhirnya diharapkan berkontribusi pada peningkatan keberhasilan melalui penyelesaian berbagai tugas akademik (Schmidt, 2010). Salah satu bekal penting yang dimiliki peserta didik dalam melaksanakan kegiatan akademik, adalah kemampuan untuk berkonsentrasi atau memfokuskan perhatian pada aktivitas yang dilakukan, disertai rasa nyaman, serta adanya dorongan motivasi.

Kondisi keterlibatan yang mengantarkan pada tenggelamnya pikiran yang membuat individu melupakan atau mengabaikan hal lain selain aktivitas yang dilakukan dikenal dengan sebutan *flow*. Konsep *flow* merujuk pada kondisi

psikologis seseorang melibatkan diri secara penuh pada suatu aktivitas dengan penuh kesenangan, sebagaimana konsep *flow* yang dikembangkan oleh Csikszentmihaly pada tahun 1990. *Flow* dapat terjadi atau muncul dalam berbagai aktivitas sehari-hari seperti bekerja, belajar, bermain maupun beribadah. Individu membutuhkan *flow* agar aktivitas-aktivitas dalam kehidupan berlangsung secara efisien, termotivasi dan bahagia (Csikszentmihalyi, 2014).

Individu yang berada dalam kondisi *flow* menunjukkan keterlibatan yang mendalam terhadap aktivitas yang dijalankan. Keterlibatan ini muncul sebagai hasil dari proses kognitif yang intens dan perasaan menyenangkan selama melaksanakannya, sehingga individu cenderung mengabaikan waktu, rasa lelah, serta berbagai hal lain yang tidak berhubungan dengan aktivitas tersebut. (Bakker, 2005). *Flow* menjadi inti dalam pencapaian kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang sesungguhnya (Csikszentmihaly, 2014). *Flow* bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, sehingga dikategorikan sebagai bagian dari psikologi positif yang menitikberatkan pada pengembangan kekuatan diri individu. Psikologi positif menyoroti bagaimana seseorang dapat mencapai tingkat kebahagiaan yang optimal dalam kehidupannya. (Seligman, 2002). Dengan adanya *flow* dalam kegiatan belajarnya, peserta didik akan semakin merasakan aktivitas yang menyenangkan dan memberikan kepuasan selama kegiatan belajar berlangsung.

Flow akademik merupakan kondisi di mana peserta didik terlibat penuh dan menikmati proses pembelajaran, sehingga mereka dapat mencapai kinerja yang optimal. Urgensi *flow* akademik bagi peserta didik sekolah terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan prestasi belajar. Kebutuhan akan kondisi *flow* tentu saja dibutuhkan dalam bidang akademik. Peserta didik yang berada dalam kondisi *flow* tidak hanya memusatkan perhatian pada pembelajaran, tetapi juga terlibat secara mendalam dan merasakan kenikmatan dalam proses belajar. Hal ini memungkinkan mereka menerima informasi yang disampaikan guru secara optimal, sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih lancar. (Aini et al., 2019).

Peserta didik yang mengalami *flow* akademik cenderung memiliki *self-efficacy* yang tinggi, yaitu keyakinan akan kemampuan mereka dalam

menyelesaikan tugas-tugas akademik (Suryaratri et al., 2022). Hal ini berdampak positif pada pencapaian akademik dan pengembangan diri peserta didik. Hasil studi yang dilakukan oleh Prihandrijani (2016) menjelaskan bahwa *flow* akademik memiliki dampak yang sangat besar terhadap peserta didik terkait dengan motivasi berprestasi dan dukungan sosial. Studi ini juga didukung oleh Putri (2016) yang menyatakan bahwa *flow* akademik berkorelasi positif dengan prestasi belajar peserta didik.

Flow akademik diketahui memberikan pengaruh positif terhadap performa belajar peserta didik. Peserta didik yang mengalami *flow* cenderung memiliki keterlibatan lebih tinggi dalam proses pembelajaran, menunjukkan peningkatan performa akademik, serta merasa lebih antusias ketika menghadapi tugas yang menantang. Selain itu, mereka umumnya lebih mampu memahami materi pembelajaran dan memiliki motivasi belajar yang tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang tidak berada dalam kondisi *flow* (Shernoff et al., 2003). Keterlibatan dalam aktivitas yang menciptakan *flow* dapat meningkatkan fokus, menikmati proses pembelajaran, dan mengurangi gangguan dari lingkungan sekitar yang tidak relevan dengan tujuan belajar (Markamad & Khuzaemah, 2019). Dengan adanya *flow* akademik, peserta didik tidak hanya berkonsentrasi tetapi peserta didik juga terlibat dan menikmati proses belajar agar informasi yang disampaikan guru dapat diterima dengan baik sehingga peserta didik dapat melaksanakan tugas akademik lainnya dengan lancar. Namun untuk mencapai kondisi *flow* akademik tidak selalu mudah bagi peserta didik.

Kenyataan di lapangan menunjukkan masih terdapat peserta didik yang memiliki *flow* akademik dari rentang sedang hingga rendah. Fenomena di salah satu Sekolah Menengah Atas di Surabaya yang ditemukan oleh Amseke (2024) menunjukkan bahwa 10-15 peserta didik dalam satu kelas mengalami *flow* akademik yang rendah dengan ciri-ciri yaitu tidak ada rasa antusias dalam belajar, tidak menyimak penjelasan guru, sibuk berbicara dengan teman, diam-diam memainkan *handphone* saat jam belajar, malas mengerjakan tugas dan sering mencontek tugas temannya yang sudah selesai mengerjakan.

Fenomena tersebut juga terjadi pada peserta didik di beberapa kota seperti Bandung, Padang, Sidoarjo, dan Mojokerto dengan ciri-ciri perilaku yang sama yaitu peserta didik sering merasa bosan dan tidak berkonsentrasi, tidak memperhatikan guru, melakukan hal lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar, serta kurang mau terlibat dalam proses belajar karena terbebani dengan tugas yang diberikan guru (Silfa, 2017; Paryontri, 2021; Rahma, 2022; Mafiroh, 2023; Dindasari, 2024).

Peserta didik yang tidak memiliki *flow* akademik akan memunculkan berbagai masalah dalam kegiatan belajarnya yaitu performa belajar yang buruk, motivasi belajar rendah, tidak terlibat aktif dalam proses belajar di kelas, serta mengalami stres akademik (Prihandrijani, 2016). Peserta didik yang tidak memiliki *flow* akademik juga menunjukkan proses belajar yang terhambat seperti prokrastinasi akademik dan stres akademik. Peserta didik yang mengalami stres akademik cenderung kesulitan mencapai tingkat *flow* akademik yang optimal, karena tidak mampu memfokuskan perhatian secara penuh, mudah terdistraksi oleh perubahan kondisi eksternal, kurang dapat menikmati proses belajar atau pengerjaan tugas, serta memiliki motivasi intrinsik yang relatif rendah untuk menyelesaikan kegiatan akademik (Budiani et al., 2021; Gatari, 2020). Dampak negatif lainnya yang terjadi akibat *flow* akademik rendah yaitu prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik terjadi karena peserta didik tidak memiliki *flow* dalam kegiatan belajar, dimana terdapat korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik, semakin tinggi prokratinasi akademik maka semakin rendah *flow* akademik yang dimiliki peserta didik (Hidayati & Aulia, 2019; Wahyudi & Sukmasari, 2018).

Pada awal perkembangan teori *flow* yang diteliti oleh Csikszentmihaly pada tahun 1990-an, *Konsep flow* berawal dari kajian mengenai keadaan yang dialami para seniman ketika sepenuhnya terhanyut dalam proses menciptakan karya. Fenomena ini tidak hanya terjadi pada seniman, tetapi juga dialami oleh atlet dan musisi ketika menjalankan aktivitas atau menghasilkan suatu karya. Penelitian mengenai *flow* telah banyak dilakukan pada individu dewasa maupun remaja dalam beragam bidang, seperti olahraga, seni, dan pekerjaan (Bakker, 2005). Seiring

berjalannya waktu, penelitian tentang *flow* terus berkembang hingga memasuki ranah akademik. Peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang membahas tentang *flow* di bidang akademik. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang gambaran kondisi *flow* akademik peserta didik.

Sebagaimana yang telah dijabarkan sebelumnya, ditekankan bahwa *flow* akademik merupakan kondisi optimal dalam proses belajar yang ditandai dengan keterlibatan penuh, konsentrasi tinggi, serta kenikmatan dalam menjalani aktivitas belajar. *Flow* akademik sangat penting karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan prestasi belajar peserta didik. Namun, kenyataannya masih banyak peserta didik yang mengalami *flow* akademik pada tingkat sedang hingga rendah, ditunjukkan dengan kurangnya antusiasme dalam belajar, kebiasaan bermain ponsel saat pembelajaran, dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan tugas. Situasi ini menunjukkan perlunya intervensi berupa layanan bimbingan yang lebih efektif dan terstruktur agar peserta didik dapat mencapai kondisi *flow* akademik yang optimal.

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada seluruh peserta didik dalam suasana kelompok yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap dalam empat bidang utama yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karier (POP BK, 2016). Dalam konteks bimbingan kelompok, bimbingan bidang belajar difokuskan dalam upaya pengembangan pengalaman *flow* akademik peserta didik melalui dinamika kelompok. Sejalan dengan tujuan bimbingan yang tidak hanya membantu peserta didik memecahkan masalah yang sudah ada, tetapi juga bersifat pengembangan untuk mendukung peserta didik agar proaktif dalam mengoptimalkan potensi akademiknya (Yusuf & Nurihsan, 2019).

Dengan merancang bimbingan kelompok yang berlandaskan pada prinsip *flow* akademik, bimbingan dan konseling dapat secara komperhensif memfasilitasi tercapainya kondisi belajar yang ideal. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang berdasarkan *flow* akademik terbukti dapat mengurangi kejenuhan, meningkatkan keterlibatan, dan mendorong pencapaian

akademik yang lebih tinggi (Hartini, 2018; Dindasari, 2024). Oleh karena itu rancangan layanan bimbingan kelompok yang sistematis dan berorientasi pada pencapaian *flow* akademik dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan belajar seperti kurangnya antusiasme, prokrastinasi dan motivasi belajar rendah.

Rancangan bimbingan kelompok berdasarkan *flow* akademik peserta didik akan membantu peserta didik untuk tidak hanya fokus pada pembelajaran, tetapi juga menikmati prosesnya, sehingga informasi dapat diterima dengan baik dan tugas-tugas akademik dapat diselesaikan dengan lancar. Dengan begitu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan *flow* akademik peserta didik sebagai dasar dalam menyusun rancangan layanan bimbingan kelompok yang mampu memfasilitasi pengalaman belajar yang optimal dan bermakna.

1.2 Rumusan Masalah

Flow akademik menjadi penting untuk diteliti karena berhubungan erat dengan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang bermakna. *Flow* akademik memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan, konsentrasi, motivasi dan prestasi belajar peserta didik. Terlebih lagi, implementasi layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *flow* akademik belum banyak dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini mengidentifikasi rumusan masalah yang diuraikan sebagai berikut:

- 1.2.1 Seperti apa kecenderungan *flow* akademik peserta didik SMAN 8 Bandung
- 1.2.2 Bagaimana rancangan bimbingan kelompok berdasarkan *flow* akademik peserta didik SMAN 8 Bandung

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk memahami bagaimana gambaran kondisi *flow* akademik peserta didik. Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan kecenderungan *flow* akademik peserta didik. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Memperoleh gambaran umum kondisi *flow* akademik peserta didik peserta didik SMAN 8 Bandung
- 1.3.2 Merumuskan rancangan bimbingan kelompok berdasarkan *flow* akademik peserta didik SMAN 8 Bandung

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, dengan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi berbagai pihak, khususnya dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama terkait dengan layanan yang berfokus pada memfasilitasi peserta didik untuk mencapai kondisi *flow* akademik secara optimal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *flow* akademik

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini dapat menjadi panduan praktis dalam menyusun dan mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang mendukung terciptanya kondisi *flow* dalam proses belajar peserta didik. Dengan memahami gambaran *flow* akademik, guru BK diharapkan mampu memberikan layanan yang lebih tepat sasaran dalam meningkatkan kondisi *flow* peserta didik.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar atau referensi untuk penelitian lanjutan dalam kajian *flow* akademik. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan memperluas konteks studi, atau mengeksplorasi variabel-variabel lain yang memengaruhi *flow* akademik peserta didik, baik dalam jenjang pendidikan dasar, menengah, maupun tinggi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penulisan penelitian terdiri dari 5 bab, yaitu bab I yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian. Bab II menyajikan kajian pustaka berisi tentang kerangka teori yang menjadi landasan penelitian. Bab III meliputi desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik analisis data. Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan hasil pengolahan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Bab V terdiri dari simpulan dan saran.