

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III metodologi penelitian berisi pembahasan mengenai alur penelitian yang berisi paradigma penelitian, pendekatan penelitian, desain penelitian, subjek penelitian, populasi dan sampel, definisi konseptual dan operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian serta teknik analisis data.

3.1 Paradigma dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berdasar pada paradigma positivisme. Paradigma positivisme berpandangan bahwa pengetahuan dapat diamati, diukur dan dijelaskan secara objektif berdasarkan data empiris dan metode ilmiah (Neuman, 2014). Dalam konteks ini, *flow* akademik dipahami sebagai suatu konstruksi psikologis yang dapat diukur secara empiris melalui instrumen yang telah terstandarisasi, sehingga memungkinkan dilakukannya pengumpulan dan analisis data secara objektif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik secara statistik (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat *flow* akademik peserta didik serta mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan dan konseling yang relevan. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan rancangan bimbingan kelompok yang berbasis data mengenai pengalaman *flow* akademik peserta didik.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dan metode survei. Desain deskriptif dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai fakta atau karakteristik populasi atau sampel penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan (Houser, 2019). Desain deskriptif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu memperoleh gambaran umum mengenai kondisi *flow* akademik peserta didik. Penelitian ini akan menggambarkan tingkat *flow* akademik peserta didik SMA Negeri

menggunakan instrumen untuk mengidentifikasi aspek-aspek *flow* yang menjadi kekuatan maupun kelemahan peserta didik dalam aktivitas belajar.

Penelitian ini menggunakan metode survei yang termasuk dalam pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data numerik dari responden melalui instrumen seperti angket atau kuesioner, guna menggambarkan sikap, pendapat, perilaku atau karakteristik dari populasi (Creswell, 2012). Menurut Creswell (2012), metode survei sangat sesuai untuk penelitian di bidang pendidikan karena memungkinkan peneliti menjangkau responden dalam jumlah besar secara efisien, serta menghasilkan data yang dapat dianalisis secara statistik. Metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran kondisi *flow* akademik peserta didik yang dijadikan acuan dalam membuat rancangan bimbingan kelompok dengan mengumpulkan data dari sampel peserta didik di SMA Negeri 8 Kota Bandung.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri 8 Bandung tahun Pelajaran 2024/2025 kelas X, XI, dan XII yang terdiri dari 1303 peserta didik. Sampel penelitian yang digunakan adalah *probability sampling*.

Jenis *probability sampling* yang akan digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini digunakan ketika populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proposional (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan penarikan sampel *proportionate stratified random sampling* karena anggota populasi diukur berdasarkan tingkat kelas yang berbeda agar setiap kelompok (tingkat kelas) terwakili secara proposional sehingga hasil penelitian lebih akurat untuk menggambarkan keseluruhan peserta didik di sekolah.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung jumlah sampel menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n= sampel

N = jumlah populasi

e = margin of error (0.05)

Substitusi nilai kedalam rumus:

$$\begin{aligned} n &= \frac{1303}{1 + 1303 \times (0.05)^2} \\ n &= \frac{1303}{1 + 1303 \times 0.0025} \\ n &= \frac{1303}{1 + 3.2575} \\ n &= \frac{1303}{4.2575} = 306 \end{aligned}$$

Dari perhitungan diatas maka diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini minimal sebanyak 306 peserta didik. Sampel tersebut kemudian didistribusikan secara proposional ke masing-masing tingkatan kelas menggunakan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2019):

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

n_i = jumlah sampel dari strata ke-i

N_i = jumlah populasi dari strata ke-i

N = jumlah populasi total

n = jumlah sampel total

- a. Kelas X : $n_{10} = \frac{432}{1303} \times 306 = 102$
- b. Kelas XI : $n_{11} = \frac{428}{1303} \times 306 = 100$
- c. Kelas XII : $n_{12} = \frac{443}{1303} \times 306 = 104$

Berikut rincian jumlah populasi dan sampel penelitian yang telah didapatkan dipaparkan dalam tabel di bawah:

Tabel 3. 1 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X	133
2	XI	113
3	XII	130
Jumlah		376

3.4 Definisi Konseptual

Flow akademik adalah sebuah kondisi optimal yang dialami oleh peserta didik ketika mereka terlibat secara penuh, mendalam, dan menyukai aktivitas belajar. Sebagaimana teori *flow* yang dikembangkan oleh Csikszentmihalyi (1990) menggambarkan keadaan Dimana seseorang begitu terhanyut dalam sebuah kegiatan sehingga hal-hal lain disekitarnya terasa tidak penting. Dalam konteks Pendidikan, *flow* akademik merupakan penerapan kondisi *flow* pada situasi belajar.

Flow akademik didefinisikan sebagai keadaan Dimana peserta didik dapat melibatkan diri secara total pada kegiatan belajar, merasa kenyamanan, memiliki motivasi intrinsik dan menikmati aktivitas belajar yang dilakukan. Bakker (2005) mendefinisikannya sebagai kondisi kesadaran individu yang benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan dan menikmatinya secara intens. Keterlibatan ini terjadi karena adanya proses kognitif dan kenikmatan dalam pelaksanaannya, hingga membuat individu melupakan waktu, rasa lelah dan hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Flow akademik adalah kondisi psikologis optimal yang dialami oleh peserta didik ketika mereka sepenuhnya terlibat dan tenggelam dalam aktivitas belajar, sehingga menimbulkan perasaan fokus, antusiasme, penguasaan diri serta kepuasan intrinsik terhadap proses belajar itu sendiri. Berikut penjabaran dari sembilan dimensi *flow* dalam konteks akademik:

1. Keseimbangan antara tantangan dan kemampuan diri

Keseimbangan antara tingkat kemampuan diri dengan tantangan belajar sangat penting. Kondisi *flow* terjadi ketika peserta didik merasa kemampuan belajarnya sesuai dengan tingkat kesulitan tugas akademik. Jika Tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan lebih rendah dari kemampuan, peserta didik akan merasa bosan dan tidak tertantang. Sebaliknya, jika Tingkat kesulitan tugas lebih tinggi dibandingkan kemampuan, maka peserta didik akan merasa cemas dan putus asa.

2. Peleburan tindakan dan kesadaran/Tindakan tampak terjadi secara otomatis.

Kondisi ini menciptakan adanya proses terserapnya individu kedalam aktivitas sehingga terjadi pengikisan kesadaran. Ketika tindakan dan kesadaran bergabung, apapun yang terjadi dalam aktivitas belajar peserta didik terjadi seolah-olah mengalami aksi spontan dari pikiran dan kehendak.

3. Tujuan yang jelas.

Flow akademik muncul ketika peserta didik memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan dari aktivitas belajar yang dilakukan. Tujuan yang terdefinisi dengan baik memberikan arah dan makna terhadap aktivitas belajar sehingga membantu peserta didik untuk tetap fokus dan termotivasi. Namun apabila tujuan belajar tidak diketahui dengan jelas, peserta didik akan kesulitan untuk mengatur arah dan tindakan yang diambil dalam belajar.

4. Umpan balik yang jelas.

Flow akademik didukung oleh adanya umpan balik yang jelas mengenai kualitas atau hasil dari aktivitas belajar. Umpan balik yang tepat dan relevan membantu peserta didik menyadari apakah mereka berada pada jalur yang benar atau perlu melakukan perbaikan. Dengan begitu peserta didik menyadari seberapa baik performa belajarnya.

5. Konsentrasi penuh pada tugas.

Konsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan dalam *flow* akademik merupakan kemampuan peserta didik untuk memberikan perhatian dan fokus penuh pada tugas. Ketika fokus pada tugas yang dikerjakan, peserta

didik mengalihkan seluruh perhatian pada tugas tersebut, tidak terganggu dengan hal-hal lain diluar tugas yang dikerjakan. Fokus penuh terhadap hal yang sedang dikerjakan dalam konteks *flow* akademik dapat meningkatkan produktivitas, memperbaiki kualitas belajar dan meraih hasil belajar yang lebih baik.

6. Rasa kontrol.

Kontrol penuh atas aktivitas dalam *flow* akademik yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan setiap aspek dalam kegiatan akademik. Rasa kendali membuat peserta didik merasa bertanggung jawab atas proses belajar mereka. Peserta didik memegang kendali dirinya sendiri tanpa merasa dikendalikan oleh situasi luar atau tekanan eksternal.

7. Hilangnya kesadaran diri.

Dalam kondisi *flow* peserta didik menjadi begitu larut dalam aktivitas belajar sehingga kehilangan kesadaran akan diri yang termasuk perasaan canggung, malu atau takut dinilai orang lain. Peserta didik tidak terlalu memilirkan citra diri atau pendapat orang lain karena perhatian sepenuhnya tertuju pada tugas yang sedang dikerjakan.

8. Distorsi persepsi waktu.

Flow dapat menyebabkan perbedaan persepsi terhadap waktu, Dimana waktu dapat terasa berlalu lebih cepat, lebih lambat atau bahkan seolah-olah berhenti. Distorsi ini merupakan tanda bahwa peserta didik sangat tenggelam dalam aktivitas belajar, sehingga perhatian peserta didik tidak lagi terfokus pada waktu tetapi pada konten dan proses belajar.

9. Pengalaman autotelik/pengalaman intrinsik yang menyenangkan.

Flow adalah pengalaman yang menyenangkan secara instrinsik, Dimana peserta didik merasa senang, puas dan bermakna hanya dengan terlibat dalam aktivitas belajar itu sendiri, tanpa memerlukan hadiah atau imbalan eksternal lainnya. Pengalaman ini sering kali membuat peserta didik ingin mengulangi kembali aktivitas belajar karena perasaan positif yang dirasakan.

3.6 Instrumen Penelitian

Jenis pengumpulan data yang digunakan adalah angket/kuesioner Gform. Kuesioner yang digunakan untuk mengungkapkan *flow* akademik peserta didik yaitu *Flow State Scale-2* yang dikembangkan oleh Jackson & Eklund, (2002). Uji validitas dan reabilitas yang dilakukan oleh Jackson & Eklund, (2002) menunjukkan bahwa semua item valid dan reliabel untuk mengukur pengalaman *flow*. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap aspek *flow* memiliki nilai loading factor yang signifikan dengan rentang 0,45 hingga 0,92, dan hasil uji reliabilitas menunjukkan mean alpha = 0,81. FSS-2 dirancang untuk digunakan dalam pengaturan aktivitas fisik, tetapi dapat menjadi alat yang berguna untuk mengukur pengalaman *flow* di berbagai bidang seperti pendidikan (Jackson & Eklund, 2002).

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengungkap gambaran *flow* akademik peserta didik di SMA Negeri 8 Bandung. Peneliti mengadaptasi dan memodifikasi instrumen *Flow State Scale-2* yang dikembangkan oleh Jackson & Eklund (2002).

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen

Aspek	Indikator	No Item F(+)
Keseimbangan antara tantangan dan kemampuan diri	1. Siswa dapat melakukan suatu tugas di sekolah dengan kemampuan yang dimilikinya.	1, 19
	2. Siswa memiliki keseimbangan antara tingkat kemampuan diri dan tantangan dalam belajar.	10, 28
Peleburan antara tindakan dan kesadaran	1. Siswa dapat melakukan tindakan dari penggabungan aksi dan kesadaran secara otomatis dan spontan tanpa harus berpikir sebelumnya	2, 29
	2. Siswa dapat terserap ke dalam aktivitas dan terjadinya pengikisan fokus kesadaran dalam aktivitas belajarnya.	11, 20
Tujuan yang jelas	1. Siswa dapat mengetahui apa yang ingin dicapai dan dilakukan dalam kegiatan belajar	3,12, 21, 30
Umpan balik yang jelas	1. Siswa dapat menyadari seberapa baik kualitas belajar yang sedang ia lakukan.	4, 13, 22, 31
Konsentrasi pada tugas	1. Siswa dapat melakukan suatu tindakan dengan konsentrasi secara penuh dan suatu pemusatan perhatian terhadap aktivitas yang terjadi.	5, 32

yang dikerjakan	2. Siswa dapat dengan mudah untuk menjaga konsentrasi	14, 23
Rasa kendali	1. Siswa memiliki rasa kontrol pribadi secara penuh dalam menangani tantangan yang muncul.	6,15, 24, 33
Kehilangan kesadaran diri	1. Siswa tidak peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya	7, 34
	2. Siswa tidak khawatir tentang bagaimana cara menampilkan diri sendiri dan tidak ada pikiran lain yang mengganggu.	16, 25
Distorsi persepsi terhadap waktu	1. Siswa akan merasakan waktu tidak berjalan sebagaimana biasanya, baik terasa lebih lambat atau malah terasa lebih cepat.	8, 17, 26, 35
Pengalaman instrinsik yang menyenangkan	1. Siswa menikmati pengalaman belajar dan ingin melakukannya lagi	9, 18,
	2. Siswa mendapatkan pengalaman belajar yang berharga dan bermanfaat.	27. 36
Jumlah		36

3.7 Pengujian Instrumen

3.7.1 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui penimbangan (*judgement*) dilakukan dengan melibatkan dosen ahli Program Studi Bimbingan dan Konseling, yaitu Dr. Sudaryat Nurdin Akhmat, M.Pd, Dr. Ibrahim Al Hakim, M.Pd, Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd. Kelayakan instrumen dipertimbangkan melalui aspek konstruk, konten dan bahasa.

3.7.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan oleh 9 peserta didik SMA. Berdasarkan hasil uji keterbacaan terdapat dua item yang tidak dipahami redaksi katanya oleh peserta didik, yaitu tidak memahami kata “sebagaimana” pada item no 8 dan kata “performa” pada item no 16.

Tabel 3. 3 Uji Keterbacaan Instrumen

No Item	Pernyataan item sebelum direvisi	Pernyataan item setelah direvisi
8	Waktu terasa berjalan tidak sebagaimana mestinya saat belajar (berlalu lebih cepat atau lebih lambat)	Waktu terasa berjalan tidak seperti seharusnya saat belajar (berlalu lebih cepat atau lebih lambat)

Puanda Alifa Sanur, 2025

RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN FLOW AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

16	Saya yakin dengan performa saya saat belajar di kelas	Saya yakin dengan kemampuan saya saat belajar
----	---	---

3.7.3 Uji Empiris

1) Uji validitas

Instrument yang dikembangkan, diuji validitasnya menggunakan SPSS 25 dengan metode *Spearman Rank Correlation*. Instrumen dikatakan valid jika nilai signifikansi (sig.) lebih kecil dari 5% (0,05) dan lebih dari nilai r table sebesar 0,113 pada n=376. Dengan demikian, apabila nilai r hitung kecil dari nilai r table artinya data tidak valid. Hasil pengujian terhadap 36 item pernyataan menunjukkan bahwa terdapat dua item yang tidak valid karena nilai p lebih besar dari 0,05. Berikut merupakan rekap hasil uji validitas instrument.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas

No item	r Hitung	R Tabel n=376	Nilai Signifikansi (<0.05)	Keterangan
1	.558	0,113	.000	Valid
2	.224	0,113	.000	Valid
3	.447	0,113	.000	Valid
4	.532	0,113	.000	Valid
5	.567	0,113	.000	Valid
6	.521	0,113	.000	Valid
7	.393	0,113	.000	Valid
8	.196	0,113	.000	Valid
9	.464	0,113	.000	Valid
10	.631	0,113	.000	Valid
11	.322	0,113	.000	Valid
12	.643	0,113	.000	Valid
13	.453	0,113	.000	Valid
14	.564	0,113	.000	Valid
15	.575	0,113	.000	Valid
16	.667	0,113	.000	Valid
17	.184	0,113	.000	Valid
18	.333	0,113	.000	Valid
19	.525	0,113	.000	Valid
20	.416	0,113	.000	Valid
21	.506	0,113	.000	Valid
22	.624	0,113	.000	Valid
23	.586	0,113	.000	Valid
24	.621	0,113	.000	Valid

Puanda Alifa Sanur, 2025

RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN FLOW AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

25	.113	0,113	.028	Valid
26	-.029	0,113	.577	Tidak Valid
27	.561	0,113	.000	Valid
28	.562	0,113	.000	Valid
29	.375	0,113	.000	Valid
30	.624	0,113	.000	Valid
31	.568	0,113	.000	Valid
32	.535	0,113	.000	Valid
33	.689	0,113	.000	Valid
34	.415	0,113	.000	Valid
35	.040	0,113	.439	Tidak Valid
36	.421	0,113	.000	Valid

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan terhadap 36 item pernyataan, ditemukan bahwa sebagian besar item dinyatakan valid. Namun terdapat dua item tidak valid yaitu item 26 dan 35 karena tidak memenuhi kriteria signifikansi (nilai Sig. > 0,05) dan memiliki nilai r-hitung yang lebih rendah dari r tabel. Selain kedua item tersebut, perhatian khusus diberikan pada item 25. Meskipun nilai item 25 memenuhi kriteria signifikansi, item ini diputuskan untuk tidak diikutsertakan dalam analisis data selanjutnya. Keputusan ini didasarkan pada kriteria validitas yaitu nilai r-hitung harus lebih besar dari r-tabel. Data menunjukkan bahwa r-hitung item 25 adalah 0,113 yang nilainya sama dengan nilai r-tabel (0,113).

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Validitas

Aspek	Indikator	No Item F(+)
Keseimbangan antara tantangan dan kemampuan diri	1. Siswa dapat melakukan suatu tugas di sekolah dengan kemampuan yang dimilikinya.	1, 19
	2. Siswa memiliki keseimbangan antara tingkat kemampuan diri dan tantangan dalam belajar.	10, 28
Peleburan antara tindakan dan kesadaran	1. Siswa dapat melakukan tindakan dari penggabungan aksi dan kesadaran secara otomatis dan spontan tanpa harus berpikir sebelumnya	2, 29
	2. Siswa dapat terserap ke dalam aktivitas dan terjadinya pengikisan fokus kesadaran dalam aktivitas belajarnya.	11, 20
Tujuan yang jelas	1. Siswa dapat mengetahui apa yang ingin dicapai dan dilakukan dalam kegiatan belajar	3,12, 21, 30

Umpan balik yang jelas	1. Siswa dapat menyadari seberapa baik kualitas belajar yang sedang ia lakukan.	4, 13, 22, 31
Konsentrasi pada tugas yang dikerjakan	1. Siswa dapat melakukan suatu tindakan dengan konsentrasi secara penuh dan suatu pemusatan perhatian terhadap aktivitas yang terjadi.	5, 32
	2. Siswa dapat dengan mudah untuk menjaga konsentrasi	14, 23
Rasa kendali	1. Siswa memiliki rasa kontrol pribadi secara penuh dalam menangani tantangan yang muncul.	6,15, 24, 33
Kehilangan kesadaran diri	1. Siswa tidak peduli dengan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya	7, 34
	2. Siswa tidak khawatir tentang bagaimana cara menampilkan diri sendiri dan tidak ada pikiran lain yang mengganggu.	16
Distorsi persepsi terhadap waktu	1. Siswa akan merasakan waktu tidak berjalan sebagaimana biasanya, baik terasa lebih lambat atau malah terasa lebih cepat.	8, 17
Pengalaman instrinsik yang menyenangkan	1. Siswa menikmati pengalaman belajar dan ingin melakukannya lagi	9, 18,
	2. Siswa mendapatkan pengalaman belajar yang berharga dan bermanfaat.	27. 36
Jumlah		33

2) Uji reliabilitas

Realibilitas instrumen diuji menggunakan bantuan SPSS 25 dengan metode *Alpha Cronbach* dengan nilai lebih besar dari 0,6. Instrumen yang memiliki realibilitas tinggi menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan. Berdasarkan hasil pengujian, instrumen *Flow State Scale-2* memperoleh nilai koefisien realibilitas sebesar 0,903. Dengan demikian, instrumen dinyatakan reliabel karena memenuhi kriteria *cronbach alpha* >0,6.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.903	33

3.8 Analisis Data

3.8.1 Penyebaran Data

Instrumen *flow state scale-2* menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), Dimana setiap jawaban memiliki skor tersendiri. Instrumen *flow state scale-2* memiliki item positif untuk semua itemnya.

Tabel 3. 7 Skor Skala *Flow* Akademik

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Positif (+)	5	4	3	2	1

3.8.2 Kategorisasi Data

Pengelompokan ini akan membagi peserta didik ke dalam 8 kategori. Pengelompokan ini didasarkan pada model 8 channel *flow* yang dikemukakan oleh Mihaly Csikszentmihalyi (1988). Setelah data skor *flow* akademik peserta didik terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi data. Proses kategorisasi menggunakan pendekatan statistik untuk menghitung rentang skor yang memiliki 8 kategorisasi. Untuk menentukan lebar interval digubakan rumus sebagai berikut:

- Skor Minimum: $33 \times 1 = 33$
- Skor Maksimum: $33 \times 5 = 165$
- Rentang: Skor Maksimum – Skor Minimum = $165 - 33 = 132$
- Lebar Interval: $\frac{\text{Rentang}}{\text{Jumlah Kategori}} = \frac{132}{8} = 16,5 = 17$

Berdasarkan lebar interval (17) maka batas untuk setiap kategori ditentukan sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Kategorisasi *Flow* Akademik

Kategori	Rentang Skor
<i>Flow</i>	152 – 165
<i>Arousal</i>	135 – 151
<i>Control</i>	118 – 134
<i>Relaxation</i>	101 – 117
<i>Boredom</i>	84 – 100

<i>Worry</i>	67 – 83
<i>Anxiety</i>	50 – 66
<i>Apathy</i>	33 – 49

Selanjutnya yaitu menginterpretasikan *flow* akademik di setiap kategori yang dijabarkan dalam table dibawah ini:

Tabel 3. 9 Interpretasi Tingkat *Flow* Akademik

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
<i>Flow</i>	152 – 165	Kategori ini merepresentasikan keterlibatan optimal peserta didik pada seluruh aspek <i>flow</i> akademik. Dalam kondisi ini, keseimbangan antara keterampilan dan tantangan tercapai secara maksimal, tujuan pembelajaran dipahami dengan jelas, konsentrasi penuh dapat dipertahankan, serta rasa kendali terhadap proses belajar sangat tinggi. Peserta didik mengalami pembelajaran sebagai aktivitas intrinsik yang bermakna dan menyenangkan, sehingga waktu terasa berlalu tanpa disadari.
<i>Arousal</i>	135 – 151	Peserta didik berada pada tingkat keterlibatan tinggi dengan tantangan yang mendorong motivasi intrinsik. Meskipun belum sepenuhnya mencapai kondisi <i>flow</i> , keterampilan yang dimiliki cukup untuk menghadapi tuntutan tugas, sehingga mereka tetap fokus dan berorientasi pada pencapaian.
<i>Control</i>	118 – 134	Peserta didik memiliki tantangan belajar yang tidak begitu sulit tetapi memiliki keterampilan yang tinggi sehingga peserta didik memegang kendali yang baik selama proses belajarnya dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas. Peserta didik cukup jelas memahami tujuan belajar dan dapat mempertahankan konsentrasi, walaupun intensitas keterlibatan tidak sering muncul
<i>Relaxation</i>	101 – 117	Peserta didik merasa nyaman dan tidak tertekan dalam pembelajaran karena tantangan yang dihadapi sesuai atau sedikit dibawah kemampuan mereka. Proses belajar terasa mudah namun resiko berkurangnya motivasi belajar muncul karena kurangnya tekanan positif dari tantangan

<i>Boredom</i>	84 – 100	Peserta didik menunjukkan tanda-tanda kebosanan dan keterlibatan yang menurun. Tantangan yang dihadapi terlalu rendah dibandingkan kemampuan mereka sehingga aktivitas belajar terasa monoton, kurang menantang dan tidak memicu pencapaian optimal <i>flow</i>
<i>Worry</i>	67 – 83	Peserta didik mulai merasa khawatir terhadap kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik. Kekhawatiran ini dapat mengganggu fokus, konsentrasi dan menghambat keterlibatan penuh dalam aktivitas belajar
<i>Anxiety</i>	50 – 66	Peserta didik mengalami kecemasan yang tinggi karena tantangan yang dihadapi jauh melampaui keterampilan yang dimiliki. Kondisi ini dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi, fokus pada tugas, kehilangan rasa kendali dan penurunan motivasi belajar.
<i>Apathy</i>	33 – 49	Peserta didik berada pada kondisi keterlibatan yang sangat rendah. Mereka menunjukkan ketidakpedulian terhadap pembelajaran, sulit fokus, tidak memiliki tujuan yang jelas, dan tidak berusaha menyesuaikan keterampilan dengan tantangan. Proses belajar tidak memberikan makna dan kepuasan terhadap peserta didik.