

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari seringkali memerlukan konsentrasi. Apabila individu memiliki ketertarikan atau senang melakukan aktivitas tertentu, maka individu akan memberikan perhatian atau konsentrasi penuh terhadap aktivitas tersebut dan dapat menikmati proses yang terjadi ketika aktivitas berlangsung hingga mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas tersebut. Kondisi menikmati aktivitas yang disenangi hingga mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas yang disenangi dinamakan *flow*.

*Flow* muncul dari pertanyaan para peneliti mengenai individu yang terlibat dalam suatu aktivitas secara sukarela atau tanpa paksaan meski tidak diiming-imingi sesuatu dari luar dirinya. *Flow* merupakan kondisi psikologis yang menarik bagi para peneliti untuk melakukan studi secara mendalam. Woodworth yang meneliti *effortless absorption* pada orang dewasa dan anak-anak dalam aktivitas tertentu mengantarkan para peneliti lain untuk meneliti berbagai kondisi psikologis seperti motivasi dan komitmen (Rheinberg, 2008). Studi Woodworth pun menjadi landasan munculnya konsep *flow* yang kemudian dikembangkan oleh Csikszentmihalyi.

*Flow* didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran pada individu yang benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan dan menikmatinya secara intens (Bakker, 2005). Individu yang mengalami kondisi *flow* sangat terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya, keterlibatan dalam aktivitas dikarenakan terjadinya proses kognitif dan adanya kenikmatan dalam pelaksanaannya hingga melupakan waktu, kelelahan, dan segala hal yang tidak berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan. Individu yang mengalami kondisi *flow* berpikir secara efisien, termotivasi, dan bahagia (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2014; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

*Flow* dalam proses pembelajaran dibutuhkan oleh peserta didik terutama mahasiswa, karena mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi dituntut belajar mandiri, aktif, dan memerlukan konsentrasi tinggi. Pentingnya *flow* dalam

menunjang kesuksesan akademik tidak membuat *flow* serta merta dapat dialami oleh seluruh mahasiswa. Banyak peserta didik yang mengalami permasalahan-permasalahan yang dikarenakan tidak tercapainya kondisi *flow*.

Fenomena permasalahan akademik yang dialami mahasiswa diantaranya yaitu stres akademik. Yuwanto (2010) melakukan studi terhadap mahasiswa dengan hasil yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik maka akan mengalami frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan-perubahan perilaku yang sifatnya kurang adaptif. Mahasiswa yang mengalami stres akademik sulit mencapai *flow* akademik yang tinggi karena sulit untuk memusatkan perhatian, mudah merasa terganggu dengan perubahan situasi eksternal, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas atau belajar, dan motivasi internal untuk mengerjakan tugas atau belajar tergolong rendah. Prokrastinasi akademik terjadi karena ketiadaan *flow* akademik, sebagaimana hasil studi Puspita (2014) yang meneliti 166 mahasiswa dengan hasil yang menunjukkan terdapat korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik. Semakin tinggi prokrastinasi maka akan semakin rendah kondisi *flow* akademik yang dialami mahasiswa.

Fenomena mahasiswa yang belum mencapai pengalaman *flow* ditunjukkan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra, Program Studi Pendidikan Bahasa Arab. Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi pada mahasiswa pada saat proses pembelajaran. Hasil studi pendahuluan menunjukkan sebagian mahasiswa tidak berkonsentrasi saat melangsungkan perkuliahan, kurang bersemangat, mengantuk di kelas, mengobrol dengan teman, dan sering melihat gawai (*gadget*). Mahasiswa yang tidak mengalami *flow* akademik saat pembelajaran perlu difasilitasi agar dapat mengembangkan *flow* akademik.

Permasalahan akademik yang terjadi banyak dialami oleh mahasiswa, padahal mahasiswa sebagai individu yang telah memasuki masa dewasa awal seharusnya dapat mengatasi permasalahan dengan baik dan mandiri. Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai dari usia 18-40 tahun. Dewasa awal adalah seseorang yang telah menyelesaikan tugas perkembangannya dan siap menerima kedudukannya didalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Pada masa ini individu

dituntut untuk lebih mandiri, berfikir logis, dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Pada tahun-tahun awal memasuki dewasa awal banyak permasalahan baru yang dihadapi oleh individu. Banyaknya permasalahan disebabkan oleh penyesuaian diri individu dengan masa dewasa awal, masalah-masalah yang dilalui tentu berbeda dengan masa sebelumnya (masa remaja).

Kurangnya *flow* akademik yang berdampak pada permasalahan-permasalahan akademik mengindikasikan perlunya pengembangan *flow* akademik pada mahasiswa. Pengembangan *flow* akademik pada mahasiswa bertujuan untuk membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik karena pada dasarnya tujuan *flow* adalah mengarahkan individu untuk meningkatkan kualitas hidup (Csikszentmihalyi, 2008). Kondisi *flow* dibutuhkan dalam berbagai aktivitas individu dalam rangka mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Perjalanan menuju kesuksesan memerlukan elemen-elemen yang dapat menunjang perkembangan individu. *Flow* menjadi bagian yang membantu individu untuk mengembangkan potensi diri.

*Flow* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, termasuk ke dalam bagian dari psikologi positif. Psikologi positif ialah cara untuk mengidentifikasi dan berbagi informasi yang bermakna tentang menjalani kehidupan yang lebih baik (Snyder & Lopez, 2007). Psikologi positif memandang karakteristik manusia dari sudut pandang yang berbeda, fokus pada pengembangan kekuatan diri, bukan bagaimana mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami oleh individu. Menurut Seligman (2004), psikologi positif memperlihatkan bagaimana individu dapat hidup dalam pencapaian kebahagiaan tingkat tinggi.

Kehidupan yang bahagia dalam teori Seligman adalah kehidupan yang berkaitan dengan *engagement*, keterlibatan (*involvement*), dan penyerapan (*absorption*) dalam pekerjaan, cinta, dan waktu luang. *Engagement* dapat terjadi dengan adanya *flow*. Seligman mengemukakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *engagement* dan *flow* adalah dengan mengidentifikasi kekuatan karakter tertinggi individu dan kemudian membantu individu menemukan peluang untuk menggunakan kekuatan karakter yang lebih banyak (Rashid, 2009).

Pada awal perkembangan teori *flow*, *flow* tercipta dari kajian tentang kondisi yang terlihat dari para seniman yang sangat mengalir dalam mengerjakan suatu

karya. Tak hanya pada seniman, atlet dan musisi pun tak terlepas dari kondisi *flow* saat sedang melakukan aktivitas atau menghasilkan sebuah karya. Oleh karena itu, cukup banyak studi yang mengungkap pengalaman *flow* baik di bidang olahraga, permainan, maupun musik. Studi tentang *flow* telah banyak dilakukan terhadap orang dewasa maupun remaja dalam berbagai aktivitas seperti olahraga, seni, dan pekerjaan (Bakker, 2005).

Kajian tentang *flow* semakin berkembang dan turut mengkaji bidang pendidikan. Kesuksesan akademik individu tentunya berpengaruh terhadap kesuksesan dan kebahagiaan individu. Banyak studi tentang *flow* pada peserta didik, diantaranya studi terhadap siswa yang dilakukan oleh Agisni (2017) yang mengungkap bahwa secara umum kategori *flow* akademik siswa di SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori tinggi dengan perolehan rata-rata skor 115.03. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mencapai tingkat kemampuan *flow* akademik hampir optimal pada setiap aspeknya. Studi yang dilakukan oleh Stormoen, dkk. (2016) menghasilkan kesimpulan bahwa mayoritas siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) mengalami pengalaman *flow*. Siswa laki-laki lebih banyak mengalami *flow* dibandingkan siswa perempuan. Siswa yang mengalami *flow* cenderung mengalami pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan dikategorikan sebagai motivasi otonomi tingkat tinggi.

Kontribusi *flow* dalam kesuksesan akademik peserta didik ditunjang pula oleh aspek lainnya, diantaranya ialah *self-efficacy*. Akmaliah (2016) mengungkap terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada siswa akselerasi yang positif dan searah, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi *flow* akademik. Selain pada siswa, keterkaitan *flow* dengan *self-efficacy* terungkap pula di kalangan mahasiswa, Afifah (2017) melakukan studi yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan *flow* akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang dapat mencapai *flow* berarti mahasiswa tersebut memiliki motivasi untuk berprestasi, sebagaimana penelitian dari Arif (2013) yang mengungkap bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi maka mudah untuk mencapai *flow* ketika mengerjakan aktivitas- aktivitas yang berkaitan dengan tugas akademik.

Alfarabi, Saraswati, & Dayakisni (2017) meneliti hubungan antara *flow* akademik dengan religiusitas dengan hasil terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan *flow* akademik. Banyak siswa yang mengalami kondisi *flow* saat proses pembelajaran yang disebabkan siswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, sehingga siswa mampu mengalami kondisi *flow* pada proses pembelajaran. Maka dari itu, siswa yang sulit mengalami kondisi *flow* memiliki tingkat religiusitas yang rendah yang menunjukkan bahwa siswa kurang mampu menjaga atensinya ketika proses pembelajaran berlangsung. Begitupula sebaliknya, ketika siswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka siswa akan mudah mengalami kondisi *flow*, yakni siswa mampu menjaga atensinya dalam proses pembelajaran, yang menyebabkan siswa mampu fokus dan menikmati proses pembelajaran.

Sekian banyak penelitian tentang *flow* akademik pada mahasiswa lebih banyak bersifat korelasional dan hingga saat ini belum pada tahap pengembangan *flow* akademik agar dapat mencapai pengalaman optimal atau kesuksesan akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya khusus untuk pengembangan *flow* akademik pada mahasiswa. Bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk pengembangan potensi individu secara optimal tentunya perlu berkontribusi dalam pengembangan *flow*.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi memiliki permasalahan belajar dan perlu adanya penanganan lebih lanjut yang dapat membantu mahasiswa mengatasi masalah belajar dan mampu mencapai kesuksesan akademik. Csikszentmihalyi (dalam Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014) mengemukakan bahwa peneliti *flow* telah mendiskusikan bagaimana hasil temuan peneliti dapat diterapkan oleh praktisi dan masyarakat pada umumnya. Konsep *flow* menjadi landasan program maupun intervensi psikologis. Terdapat beberapa metode untuk pengembangan *flow* yang diterapkan di bidang pendidikan, diantaranya ialah *Flow Activities Center* yang diterapkan di *Key School* yang terletak di Amerika Serikat. *Flow Activities Center* bertujuan untuk mendorong *flow* dengan memengaruhi lingkungan dan individu. Terdapat dua upaya dalam *Flow Activities Center*, yaitu menciptakan lingkungan belajar yang menumbuhkan pengalaman dan membantu siswa membentuk minat, mengembangkan kapasitas, dan kecenderungan untuk

mengalami *flow*. Siswa memiliki kesempatan untuk secara aktif memilih dan terlibat dalam kegiatan yang berkaitan dengan minat dan kemudian mengikuti kegiatan ini tanpa paksaan. Guru mendukung pilihan dan kesenangan siswa dengan memberikan tantangan dan membantu siswa mengidentifikasi tantangan baru seiring dengan meningkatnya kapasitas siswa. *Flow Activities Center* terbukti efektif mengembangkan *flow* dalam pembelajaran (Lopez & Snyder, 2002).

Metode lainnya selain *Flow Activities Center* ialah metode Montessori untuk remaja dengan strategi *Task, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, and Time* (TARGET). Strategi TARGET berdasarkan teori *flow* yang berfokus pada cara-cara untuk mengurangi kecemasan akan prestasi dan memperkuat fokus tugas yang termotivasi secara intrinsik (Rathunde & Csikszentmihalyi, 2005). Guru ditekankan untuk memfasilitasi minat siswa, guru memberi siswa beberapa jam per hari untuk tugas mandiri (*Task focus*). Wibawa (*Authority*) guru tidak secara hierarkis kaku di ruang kelas; siswa diarahkan untuk merencanakan perincian perjalanan lapangan, membuat keputusan tentang topik untuk dipelajari, dan dipanggil dalam 'kelompok kepemimpinan' untuk mengoordinasikan pemeliharaan dasar sekolah. Mengenali (*Recognition*) siswa dilakukan dengan cara menghindari kompetisi prestasi, guru meminta siswa meneliti topik yang menarik perhatian pribadi kemudian menyajikan informasi tersebut di depan kelas.

Strategi TARGET tidak menggunakan pengelompokan (*Grouping*) kemampuan. Ruang kelas bersifat *multiage* (lebih dari satu tingkat kelas) dan didasarkan pada minat bersama. Guru mendorong siswa untuk berinteraksi dan berkolaborasi dengan siswa lainnya. Berkenaan dengan evaluasi (*Evaluation*), nilai tidak wajib, namun metode TARGET menggunakan laporan kemajuan sebagai praktik standar. Terakhir, waktu (*Time*) dikelola dengan cara yang fleksibel. Misalnya, penjadwalan membuat guru dapat menambah atau mengurangi pertemuan dengan siswa tergantung pada apa yang terjadi saat di kelas. Berdasarkan hasil penelitian, metode Montessori dan strategi TARGET menunjukkan siswa memberikan kesan yang lebih baik tentang sekolah dan guru. Selain itu, perkiraan penggunaan waktu menunjukkan bahwa siswa Montessori menghabiskan lebih banyak waktu untuk tugas akademik, memiliki lebih banyak persepsi positif tentang teman sekelas, dan menghabiskan lebih banyak waktu dalam kegiatan belajar aktif.

Metode Montessori telah banyak diterapkan pada siswa yang berada pada masa anak-anak dan remaja.

Metode untuk pengembangan *flow* akademik telah dirancang bagi siswa (anak dan remaja) di sekolah, namun belum ada pengembangan bagi mahasiswa sebagai orang dewasa atau peserta didik jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai orang dewasa dianggap telah memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi. Proses pembelajaran di perguruan tinggi berpusat pada mahasiswa dan tentunya menuntut mahasiswa untuk aktif dan mandiri dalam proses pembelajaran. *Flow* akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk dapat memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi. Kebutuhan akan *flow* akademik dapat terpenuhi melalui *Montessori Method for Orienting and Motivating Adults* (MOMA) yang bertujuan untuk mengembangkan keterlibatan orang dewasa dalam pembelajaran dan dapat mengembangkan *flow* akademik (*European Committee*, 2014). *Montessori Method for Orienting and Motivating Adults* atau Metode Montessori merupakan metode yang dapat memfasilitasi pengembangan *flow* akademik mahasiswa dengan melibatkan mahasiswa secara langsung dalam kegiatan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana aplikasi Metode Montessori untuk pengembangan *flow* akademik pada mahasiswa?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Studi mengenai *flow* akademik yang telah dilakukan kurang menjelaskan pengembangan *flow* akademik. Oleh karena itu, perlu dirancang studi yang bertujuan untuk mengungkap proses munculnya *flow* akademik dan proses pengembangan *flow* akademik. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan aplikasi Metode Montessori untuk pengembangan *flow* akademik pada mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian dapat menjadi pengembangan konsep *flow* akademik dalam keilmuan bimbingan dan konseling dan perluasan tema penelitian pada perguruan tinggi.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian dapat dimanfaatkan oleh Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karier (UPT BKPK) dan dosen pembimbing akademik. Manfaat penelitian bagi UPT BKPK adalah dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan strategi layanan bimbingan dan konseling dan pengembangan kompetensi dosen pembimbing akademik. Bagi dosen pembimbing akademik, hasil penelitian dapat dijadikan rujukan dalam pengajaran maupun melaksanakan layanan bimbingan kepada mahasiswa.

### E. Struktur Organisasi Tesis

Secara garis besar penulisan tesis disusun dalam lima bab. Bab I berisi uraian tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II menjelaskan kajian mengenai perkembangan teori *flow*, definisi *flow* akademik, kondisi *flow*, aspek-aspek *flow*, faktor-faktor yang memengaruhi *flow*, manfaat *flow* akademik, dan simpulan. Bab III berisi pendekatan penelitian, metode penelitian, partisipan, pengumpulan data, dan analisis data. Bab IV memaparkan temuan penelitian dan pembahasan hasil temuan penelitian berdasarkan kajian teoretik. Bab V berisi simpulan dan rekomendasi.