

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta sosial dan budaya yang berlangsung dengan cepat telah memberikan tantangan kepada setiap individu untuk terus belajar melalui berbagai sumber dan media. Belajar merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang vital dalam mempertahankan hidup dan juga menyebabkan perubahan perilaku individu sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diimplementasikan dalam bentuk informasi dan transformasi dapat memberikan pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan, baik dari segi positif maupun negatif. Pendidikan merupakan salah satu hal yang penting, karena kebutuhan akan pendidikan merupakan suatu keadaan yang sangat mutlak dan tidak bisa dipisahkan dari setiap individu.

Kegiatan untuk memperoleh ilmu pengetahuan memiliki banyak hambatan secara internal maupun eksternal membuat individu kurang mampu menyelesaikan proses akademik tersebut. Dari banyaknya hambatan beberapa diantaranya disebabkan oleh tekanan atau tuntutan dalam proses akademik tersebut dan motivasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa pada banyak masalah stres yang dialami oleh siswa ialah stres akademik. Stres pada remaja cenderung tinggi dan jumlah siswa yang mengalami stres akademik terus meningkat pada setiap semesternya (Govaerst dalam Purwati, 2012). Stres akademik merupakan keadaan dimana individu mengalami tekanan yang dihasilkan oleh persepsi dan penilaian berkaitan dengan kegiatan akademik apabila siswa memiliki persepsi atau menilai bahwa kemampuan yang ia miliki tidak mampu menyelesaikan tuntutan yang ada maka akan menyebabkan stres akademik sehingga stres akademik sangat perlu diantisipasi. Selain itu stres akademik juga dikarenakan *adversity quotient* atau kemampuan bertahannya saat menghadapi hambatan dan tekanan berada pada kategori rendah (Ansori, 2015). Respon dari beban akademik yang menimbulkan stres pada setiap siswa berbeda ditinjau dari besarnya stresor yang di dapatkan serta kemampuannya mengelola beban tersebut (Potter & Perry dalam Purwati,

Zumar Hamdi, 2021

STRATEGI MENINGKATKAN *FLOW* AKADEMIK SISWA SMA (SEKOLAH MENENGAH ATAS)(*SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*)

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

2012). Oleh karena itu, stres akademik menjadi salah satu yang dapat perhatian khusus dalam kegiatan akademik guna memastikan siswa tetap dalam performa yang baik pada setiap kegiatan akademik.

Stres akademik akan mempengaruhi performa siswa dalam kegiatan belajar, menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010) saat berada pada kondisi stres akademik, siswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh siswa (Purwati, 2012). Dengan dampak yang demikian besar siswa mungkin saja akan menghindari dan tidak terlibat dalam proses akademik lagi. Oleh karena dampak yang begitu besar terhadap proses akademik, perlu adanya inovasi untuk mendukung pembelajaran siswa agar dapat mengurangi stres akademik yang di rasakan. Dengan adanya perbedaan beban akademik maka berbeda pula tingkat stres yang dirasakan.

Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bab I pasal 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Dengan pendidikan, secara tidak langsung kepribadian seseorang akan terbentuk. Membicarakan persoalan pendidikan, tentu tidak terlepas dari siapa siswa itu. Dalam pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 tahun 2003, peserta didik atau siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan diri mereka melalui proses pendidikan pada jalur dan jenis pendidikan tertentu. Dari undang-undang diatas menunjukkan bahwa setiap siswa yang mengenyam pendidikan memiliki kemampuan berbeda-beda. Saat ini dalam menghadapi perkembangan zaman yang terus melaju pesat, dunia pendidikan terus berupaya memaksimalkan kemampuan setiap peserta didik hingga mampu menghasilkan prestasi optimal yang sesuai dengan kemampuannya. Anak yang memiliki bakat dan kemampuan luar biasa membutuhkan layanan khusus dibandingkan peserta didik yang memiliki kemampuan biasa atau normal.

Di Indonesia kesadaran ini telah ada dalam Undang-undang No 20 tahun 2003 Bab IV Pasal 5 ayat 4 yang menyatakan bahwa “warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus.” Dan pasal 12 ayat 1 poin b dan f ditegaskan “setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya, serta menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak menyimpang dari ketentuan batas waktu yang ditetapkan”. Setelah ditetapkannya undangundang tersebut, pada tahun 2004 pemerintah memulai mengadakan penyelenggaraan program percepatan belajar di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Umum guna memberikan layanan belajar terhadap siswa-siswa berintelighensi tinggi.

Dalam pendidikan terdapat sekolah formal maupun informal yang berfokus pada kegiatan-kegiatan akademik, ada juga berbagai aktivitas yang ada dalam kehidupan sehari-hari dan semuanya 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. Konsentrasi dan kenyamanan diperlukan individu dalam menjalani berbagai aktivitas. Konsentrasi membuat individu dapat terlibat penuh ke dalam aktivitas yang sedang dilakukan, apalagi jika aktivitas yang dilakukan individu diminati oleh dirinya. Seorang individu yang memiliki konsentrasi dalam menjalani suatu aktivitas, akan mampu menikmati aktivitas tersebut meski dilakukan dalam kurun waktu yang lama atau bahkan sampai lupa waktu. Konsentrasi penuh terjadi jika individu mulai menaruh ketertarikan dan lebih senang untuk melakukan berbagai kegiatan tertentu, ia secara penuh menaruh perhatian dan penuh konsentrasi terhadap kegiatan tersebut dan cenderung lebih dapat menikmati tahapan atau

proses yang dilakukan ketika aktivitas berlangsung sehingga lebih mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas tersebut. Suatu keadaan dan kondisi yang dapat menikmati aktivitas yang disenangi dikenal dengan *flow*.

Flow didefinisikan sebagai kesadaran pada individu pada suatu kondisi yang benar-benar terlarut dalam suatu aktivitas dan mampu menikmatinya secara intens (Bakker, 2005). Seseorang yang merasakan kondisi *flow* akan sangat terlibat dan aktif dalam kegiatan yang dilakukannya, keikutsertaan pada aktivitas disebabkan sedang terjadinya proses kognitif dan adanya kenikmatan dan kepuasan tersendiri dalam pelaksanaannya hingga cenderung melupakan waktu, keletihan, dan berbagai hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan. Individu yang mengalami kondisi *flow* cara berpikirnya efisien, merasa termotivasi, dan bahagia (Csikszentmihalyi, dkk. 2014)

Flow merupakan kondisi psikologis yang menarik bagi para peneliti untuk melakukan studi secara mendalam. Woodworth (1960) 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 (Csikszentmihalyi, 1990). *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, dkk. 2014). Dengan begitu keterlibatan siswa dalam setiap aktivitas akademik didasari oleh kesadaran siswa yang kemudian merangsang proses kognitifnya sehingga mampu merasakan kenikmatan dari setiap kegiatan-kegiatan akademik.

Lee (2005) mengemukakan *flow* merupakan perasaan positif yang muncul dan terlibat dalam suatu kondisi sehingga menjadikan individu mampu menguasai

dirinya untuk tetap berfokus pada aktivitas yang sedang dilakukannya. Sedangkan, *flow* akademik merupakan kondisi seseorang yang mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan perasaan senang, nyaman, dan konsentrasi penuh (Yuwanto, dkk. 2011). Pada saat proses belajar *flow* merupakan kondisi yang dibutuhkan peserta didik. Alasan pentingnya *flow* dalam proses belajar adalah kondisi *flow* dapat menjadi jembatan atau media untuk memperoleh ilmu pengetahuan secara efektif (Aini & Fahriza, 2020). Csikszentmihalyi (1990), Faria, (2016) & Shernoff, dkk. (2014) juga mengungkapkan *flow* bermanfaat dan sangat diperlukan dalam proses pembelajaran supaya peserta didik mampu menjalani setiap kegiatannya dengan perasaan positif, penuh konsentrasi, bisa menikmati berbagai tugas yang diberikan serta dapat menurunkan stres. Munculnya *flow* ketika bermain dapat menjadi kondisi yang menguntungkan karena dapat membuka peluang untuk menang atau dapat melalui tantangan tertentu, sedangkan dalam hal belajar, peserta didik dapat membuka diri terhadap informasi yang diterima sehingga peserta didik mampu memahami materi yang sedang dipelajarinya.

Flow akademik adalah kondisi yang dirasakan ketika individu mampu berkonsentrasi dan menikmati aktivitas akademik yang dilakukan (Yuwanto, 2012 dalam Arif 2013). Hal tersebut mempertegas bahwa siswa yang mengalami *flow* akan menganggap aktivitas yang dikerjakan sangat berharga dan penting untuk dilakukan hingga merasa bahwa waktu cepat berlalu, hal ini disebabkan karena adanya perasaan nyaman, dan konsentrasi penuh terhadap tugas yang sedang dikerjakan.

Csikszentmihalyi (1997) melakukan penelitian untuk mengukur seberapa sering penduduk Amerika mengalami *flow*. Subjek diberi sebuah pertanyaan yaitu “pernahkah kamu terlibat dengan suatu kegiatan sampai kamu tidak memperdulikan hal lain dan kamu sampai lupa waktu, dan hasilnya 20% subjek menjawab mengalaminya beberapa kali dalam sehari, dan hanya 15% yang menjawab tidak pernah mengalaminya. Hal ini serupa dengan penelitian terhadap 6469 penduduk Jerman yang menggunakan pertanyaan yang sama, menunjukkan 23% sering mengalaminya, 40% kadang-kadang, jarang 25%, dan tidak pernah 12%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan tidak semua orang terbiasa

mengalami *flow*. Menurut Bakker (2005) *flow* memiliki tiga aspek yaitu absorption, mengacu pada keadaan konsentrasi total, dimana semua perhatian, kewaspadaan, dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang dilakukannya saja, sehingga tidak menyadari kejadian di sekitarnya. *Enjoyment* muncul dalam melakukan kegiatan tersebut sehingga individu dalam waktu lama mampu melakukan kegiatan tersebut. *Intrinsic motivation* mengacu pada kebutuhan untuk melakukan kegiatan dengan tujuan memperoleh kesenangan dan kepuasan dalam aktivitas yang dijalani. Kondisi *flow* diperlukan dalam bidang akademik agar siswa mampu berkonsentrasi, menikmati tugas yang diberikan serta dapat mengurangi stres. Saat belajar, siswa tentu pernah mengalami suatu kondisi di mana siswa merasa terlibat secara penuh dengan apa yang dipelajari atau dikerjakan.

Flow akademik menimbulkan gairah, motivasi dan minat, merasakan kesenangan, dan mampu mencurahkan sepenuh kemampuannya ketika melaksanakan tugas-tugas (Shernoff, dkk. 2014). Tanda-tanda individu mengalami dan merasakan *flow* akademik berupa adanya rasa nyaman dan mau aktif dalam pembelajaran (Purwati & Akmaliyah, 2016). Pada dasarnya, *flow* merupakan suatu kondisi seorang memiliki perhatian yang hanya berfokus pada tugas pekerjaan yang dikerjakan sehingga individu itu sepenuhnya akan terserap atau larut ke dalam kegiatan atau pekerjaan yang dikerjakannya (Goleman, 2002). *Flow* berfokus pada kondisi psikologis yang optimal ketika seseorang merasa begitu ‘tenggelam’ sehingga terjadi suatu keseimbangan antara keterampilan dan tantangan yang dirasakan dalam suatu aktivitas. Oleh sebab itu, kondisi *flow* dalam tugas-tugas akademik diperkirakan dapat mengembangkan rasa ingin tahu dalam belajar karena adanya dukungan terbentuknya konsentrasi yang tinggi dalam belajar, fokus dan total namun tetap memiliki kesadaran diri guna mengembangkan minat, bakat dan pembelajaran yang diharapkan.

Flow merupakan proses untuk menemukan kreativitas dan terbukti berhasil dapat mengembangkan bakat seseorang dalam pembelajaran, yang nantinya berdampak pada terwujudnya suatu simultan konsentraesi tinggi, kegairahan dan motivasi serta minat dalam belajar (Shernoff, dkk. 2003). Hal tersebut berdampak pada kedalaman pengolahan coagnitif dan prestasi akademik

dan juga memperoleh suatu kenikmatan yang berhubungan dengan demonstrasi kompetensi, prestasi kreatif, dan kinerja sekolah.

Flow adalah suatu pengalaman dimana seseorang terlibat secara menyeluruh dan menyenangkan. Ketika berada dalam keadaan *flow*, peserta didik berkonsentrasi secara utuh dan sepenuhnya mencurahkan perhatiannya pada berbagai tugas yang sedang dilakukannya, merasa terbawa dan merasakan kesenangan, kenikmatan yang nantinya peserta didik tersebut ketika melakukan berbagai kegiatan, termasuk ke dalamnya kegiatan yang berkenaan dengan akademik, peserta didik tidak cepat merasa jenuh, letih dan lelah. Peserta didik tidak akan menggerutu tatkala melakukan tugas-tugas seperti melakukan PR dan belajar. Hal yang serupa juga diungkapkan Yuwanto (2013) seseorang yang merasakan *flow*, peserta didik mau terlibat dan akan fokus secara penuh pada aktivitas akademik yang diikutinya, merasakan kenyamanan dan tidak memerlukan penghargaan yang muncul dari luar dirinya. Manfaat positif bagi individu yang diberikan *flow* yaitu, menjadikan seseorang lebih fokus, memiliki kreativitas yang lebih, menyerap materi pelajaran lebih mudah, sehingga prestasi belajar lebih optimal. Agar individu dapat meraih prestasi akademik yang optimal membutuhkan *flow* akademik (Yuwanto, dkk. 2011).

Observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada guru BK di bulan April 2021 pada sebuah SMA "X" di Kota Bandung, diketahui semenjak diselenggarakannya pembelajaran jarak jauh di masa pandemik Covid-19 banyak siswa yang mengalami *flow* akademik yang rendah dengan indikasi terdapat beberapa orang siswa yang sangat jarang atau bahkan tidak pernah hadir di pembelajaran daring yang diselenggarakan via *zoom meeting*, *google meet* dan lain sebagainya, tidak mengumpulkan tugas-tugas, tidak mengikuti ulangan/ remedial. Informasi tersebut diketahui berdasarkan banyaknya laporan guru mata pelajaran ke wali kelas dan guru BK. Selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19 banyak siswa yang mengalami permasalahan belajar meskipun jam belajar dikurangi tidak seperti pembelajaran tatap muka. Berdasarkan informasi dari guru BK, rata-rata siswa yang merasa bosan, jenuh, dan tidak semangat belajar dari rumah.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang *flow* akademiknya berada pada kategori rendah. Siswa yang memiliki *flow* akademik yang rendah menunjukkan antusias yang rendah ketika mengikuti proses belajar dan penyelesaian tugas akademiknya (Prihandrijani, 2016). Rendahnya *flow* akademik siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu pengendalian diri (Mäkikangas, Bakker, Aunola, & Demerouti, 2010). Zimmerman menjelaskan *self-regulated learning* sebagai kemampuan siswa menerapkan strategi pembelajaran efektif dan bagaimana serta kapan menggunakan kemampuan untuk memotivasi diri sehingga tugas terselesaikan dengan memuaskan (Slavin. R, 2011). Artinya, siswa dapat dikatakan memiliki pengaturan diri dalam belajar apabila siswa memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognitif, motivasi, dan tingkah laku dalam belajarnya. Ketika siswa mampu mengembangkan kemampuan *self-regulated learning*, maka akan lebih mudah baginya untuk mengalami *flow* akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan pandemi memiliki efek psikologis negatif pada peserta didik antara penyebab adalah; kesulitan belajar dari rumah (Ananda & Apsari, 2020), keterbatasan pemahaman terhadap materi pelajaran (Amini, dkk. 2019), sulitnya mengkoordinir pekerjaan kelompok (Livana, dkk. 2020), keterbatasan kuota internet (Muslim, 2020), dan lingkungan rumah yang berisik tidak hanya dari dalam ruangan tetapi juga mencakup wilayah yang lebih luas seperti di luar dan sekeliling ruang belajar (Zwagery, dkk. 2019). Menurut Feidihal (2007) dalam Zwagery dkk (2019) kebisingan yang terjadi dapat berdampak pada beberapa hal, salah satunya gangguan psikologis.

Bimbingan dan konseling sudah menjadi bagian yang terintegral dalam sistem pendidikan memfasilitasi perkembangan peserta didik secara optimal sesuai dengan potensi dan sistem nilai melalui ragam bimbingan sesuai dengan masalah individu. Bimbingan belajar merupakan salah satu bimbingan yang ditujukan untuk membantu individu dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah akademik (Nurihsan, 2006). Bimbingan belajar dilaksanakan melalui cara pengembangan suasana dan kondisi belajar yang kondusif sehingga peserta didik terhindar dari berbagai kesulitan belajar.

Guru BK atau konselor membantu individu mengatasi berbagai kesulitan belajar, melakukan pengembangan bagaimana pembelajaran yang efektif, membantu individu agar berprestasi dalam belajar dan bisa menyesuaikan diri terhadap tuntutan program pendidikan secara menyeluruh. Dalam bidang akademik, semua pembimbing berusaha memfasilitasi individu dalam menggapai tujuan akademik yang diinginkan. Melalui program bimbingan belajar yang terencana pengembangan *flow* akademik dapat diupayakan. Bimbingan belajar perlu dikembangkan agar peserta didik (Yusuf & Nurihsan (2005): memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, motivasi belajar tinggi, memiliki teknik atau keterampilan belajar efektif, terampil menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, dan siap mental dan mampu dalam menghadapi ujian.

Bimbingan belajar diselenggarakan agar peserta didik dapat mengembangkan kondisi *flow* dalam kegiatan belajar. Untuk menciptakan kondisi *flow* dalam kegiatan akademik diperlukan integrasi antara proses pembelajaran dan pelaksanaan bimbingan belajar melalui kolaborasi dan sinergisitas kerja antara pendidik dan konselor. Untuk menegaskan bahwa kerjasama dan koordinasi yang saling *support* dapat menciptakan kerjasama yang solid guna mengembangkan kondisi *flow* dalam belajar. Pelaksanaan belajar-mengajar mendukung pelaksanaan bimbingan belajar begitupun sebaliknya pelaksanaan bimbingan belajar mendukung pelaksanaan belajar-mengajar.

Penelitian tentang *flow* mulai berkembang, baik eksplorasi maupun korelasi *flow* dengan topik lainnya, namun saat ini masih sangat sedikit penelitian terkait pengembangan *flow* utamanya *flow* akademik. Metode yang ada saat ini dalam upaya pengembangan *flow* yang dilaksanakan 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 reguler untuk secara aktif memilih dan terlibat dalam kegiatan yang berkaitan dengan minat dan kemudian mengejar kegiatan ini tanpa paksaan. Guru mendukung

Zumar Hamdi, 2021

STRATEGI MENINGKATKAN *FLOW* AKADEMIK SISWA SMA (SEKOLAH MENENGAH ATAS)(SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW)

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

pilihan dan kesenangan siswa dengan menantang dan membantu siswa mengidentifikasi tantangan baru seiring dengan meningkatnya kapasitas siswa. *Flow Activities Center* terbukti efektif mengembangkan *flow* dalam pembelajaran (Lopez & Snyder, 2012).

Metode lainnya selain *Flow Activities Center* ialah metode Montessori untuk remaja dengan strategi *Task, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, and Time* (TARGET). Montessori adalah metode yang dilandasi pada kegiatan mandiri, pembelajaran secara langsung, dan adanya kolaboratif dalam permainan. Ketika pembelajaran individu membuat pilihan kreatif, ruang kelas dan guru yang sangat terlatih memfasilitasi kegiatan untuk memandu proses. Individu bekerja dalam kelompok yang dibentuk dan secara perseorangan guna menemukan dan mendalami pengetahuan yang ada di dunia dan untuk mengembangkan potensi secara optimal (Marshall, 2017).

Tujuan metode Montessori adalah untuk memfasilitasi perkembangan optimal anak (intelektual, fisik, emosional dan sosial). Pusat dari metode pendidikan Montessori adalah triad dinamis anak, guru, dan lingkungan. Salah satu peran guru adalah untuk membimbing anak melalui “lingkungan yang disiapkan yaitu ruang kelas dan cara belajar yang dirancang untuk mendukung perkembangan intelektual, fisik, emosional dan sosial anak melalui eksplorasi aktif, selektif, dan belajar mandiri (Marshall, 2017). Metode Montessori berbeda dengan metode pada umumnya. Menurut Polland (Ahmadpour & Mujembari, 2015), Montessori menghindari banyak ukuran pencapaian tradisional seperti nilai dan tes. Montessori menggunakan teknik yang menginspirasi anak-anak dalam proses belajar dengan menghadirkan alat yang dapat memicu anak. Gaya pendidikan montessori mengukur analisis kualitatif dan umpan balik kinerja anak. analisis tidak bergantung pada nilai tetapi diperoleh dari pengamatan akurat terhadap anak.”

Pada awal perkembangan teori *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). Studi tentang *flow* semakin berkembang hingga menyentuh ranah pendidikan. kajian tentang *flow* akademik semakin banyak diminati karena aktivitas belajar tentunya membutuhkan kondisi *flow* agar peserta didik mampu menerima informasi atau materi yang diajarkan guru dengan baik. Terdapat elemen-elemen yang terkandung dalam kenikmatan (*enjoyment*) yang merupakan salah satu bahasan dalam konsep *flow* dan elemen-elemen tersebut dijadikan sebagai aspek-aspek *flow* oleh banyak peneliti

Fakta empiris dan uraian teoritis yang telah dipaparkan di atas mengindikasikan bahwa mengembangkan *flow* Akademik bagi siswa menuntut perhatian yang besar dengan cara merumuskan serta menyelenggarakan sautu bimbingan yang efektif bagi peserta didik agar mampu menikmati, merasa nyaman dan penuh konsentrasi dalam belajar. Bimbingan belajar sebagai bagian yang terintegrasi dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah seyogianya mampu melayani dan membantu peserta didik untuk mencapai perkembangan yang optimal. Oleh karena itu, diadakanlah *Systematic Literature Review* terkait Strategi Meningkatkan *Flow* Akademik Siswa ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis dapat mengidentifikasi masalah yang ada. Adapun identifikasi masalah yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Pembelajaran jarak jauh di masa pandemic Covid-19 mengakibatkan banyaknya siswa yang mengalami *flow* akademik yang rendah. ditandai dengan indikasi terdapat beberapa orang siswa yang sangat jarang atau bahkan tidak pernah hadir di pembelajaran daring yang diselenggarakan via *zoom meeting*, *google meet* dan lain sebagainya.
2. Banyak siswa yang tidak mengumpulkan tugas-tugas dan tidak mengikuti ulangan/ remedial.

3. Selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19 banyak siswa yang mengalami permasalahan belajar meskipun sudah adanya pengurangan jam belajar.
4. Siswa yang *flow* akademiknya berada pada kategori rendah. Siswa yang memiliki *flow* akademik yang rendah menunjukkan antusias yang rendah ketika mengikuti proses belajar dan penyelesaian tugas akademiknya.
5. Kesulitan belajar dari rumah dengan adanya keterbatasan pemahaman terhadap materi pelajaran dan sulitnya mengkoordinir pekerjaan kelompok.
6. Pandemi memiliki efek psikologis negatif pada peserta didik diantara penyebab adalah; kesulitan belajar dari rumah.
7. Keterbatasan kuota internet dan lingkungan rumah yang berisik tidak hanya dari dalam ruangan tetapi juga mencakup wilayah yang lebih luas seperti di luar dan sekeliling ruang belajar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi dan fokus pada *flow* akademik siswa SMA. Dengan tujuan memberi gambaran bagaimana cara meningkatkan *flow* akademik siswa. Penggunaan metode *Systematic Literatur Riview* dan penelitian ini dilaksanakan ketika proses pembelajaran di Indonesia dilakukan dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang menjadi pembeda dalam penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

1. Bagaimana strategi meningkatkan *flow* akademik siswa ?
2. Bagaimana pelaksanaan strategi untuk meningkatkan *flow* akademik siswa ?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan strategi untuk meningkatkan *flow* akademik siswa ?

1.5 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari penelitian ini ialah :untuk mengkaji strategi untuk meningkatkan *flow* akademik. Secara khusus, tujuan penelitian ini ialah untuk menghasilkan gambaran tentang beberapa hal berikut ini.

1. Strategi meningkatkan *flow* akademik siswa.
2. Pelaksanaan strategi untuk meningkatkan *flow* akademik siswa.
3. Hasil pelaksanaan strategi untuk meningkatkan *flow* akademik siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini sedikitnya bermanfaat bagi tataran teoritis, dan praktis. Manfaat ini ialah menambah hasanah keilmuan bimbingan dan konseling mengenai cara meningkatkan *flow* akademik peserta didik. Dalam praktis, bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling, orang tua dan pendidik, dan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta peneliti selanjutnya.

1. Bagi guru BK, penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan *flow* akademik peserta didik di sekolah.
2. Bagi orang tua dan pendidik, penelitian ini berguna untuk memperkaya pedoman mengenai upaya meningkatkan *flow* akademik bagi remaja dengan berlandaskan pada bimbingan belajar.
3. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling serta peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai umpan balik untuk penelitian selanjutnya, tentang pendekatan bimbingan yang efektif untuk meningkatkan *flow* akademik.

1.7 Sistematika Tesis

Sistematika penulisan tesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab 1. Pendahuluan

Dalam bab ini dikemukakan latar belakang masalah yang akan diteliti, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

Bab 2. Kajian Pustaka

Dalam landasan teori ini akan dibahas apa yang dimaksud dengan teori-teori terkait *flow* akademik dan faktor-faktor *flow* akademik.

Bab 3. Metodologi Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan sekilas mengenai metodologi penelitian mencakup tahapan-tahapan penelitian. Model pendekatan penelitian dan metode Analisa Data.

Bab 4. Analisa Hasil Penelitian

Dalam bab ini penulis membahas mengenai hasil penelitian berdasarkan data-data yang telah diperoleh dengan dasar analisis adalah output pengolahan data yang diperoleh dari beberapa jurnal penelitian dengan literatur review

Bab 5. Penutup

Bab berikut merupakan bagian penutup dari penulisan ini yang berisi kesimpulan akhir dari awal sampai akhir penulisan ini, berdasarkan hasil kesimpulan akhir tulisan itulah penulis akan memberikan saran atas hasil penelitian yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang bagaimana strategi, pelaksanaan strategi dan hasil pelaksanaan strategi meningkatkan *flow* akademik penulisan ini.