

Pengaruh teknik anchor for flow dalam meningkatkan flow akademik siswa

Nurdin Adiyansah

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
adinsnoor@gmail.com

Nurul Hidayah

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

Triantoro Safaria

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
triantoro.safaria@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Konsentrasi dan dapat menikmati semua aktivitas akademik merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh seorang siswa. Konsentrasi penuh dan tenggelam pada suatu aktivitas yang sedang di kerjakan merupakan pengertian dari *flow* akademik. Namun sayangnya tidak semua siswa dapat mencapai kondisi *flow* ini, rutinitas belajar di sekolah yang cenderung monoton bahkan bisa membuat siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan tersebut merupakan hal yang paling sering ditemui di setiap sekolah. Akibatnya siswa menjadi tidak semangat dan kehilangan gairah dalam melakukan aktivitas akademiknya. Oleh karena itu diperlukan sebuah teknik yang dapat meningkatkan kondisi *flow* akademik ini. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *randomized two-group pre-test post-test* yang bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *Anchor for Flow* untuk meningkatkan *flow* akademik. *Sample* pada penelitian ini adalah 50 siswa di sekolah X di Yogyakarta. Skala *Flow Akademik* terdiri dari 24 item yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *flow* dari, dengan hasil uji reliabilitas sebesar $\alpha = 0,937$. Analisis data didapatkan nilai *mean pre-test* pada kelompok eksperimen 65,84 dan nilai *post-test* sebesar 79,24. Sedangkan pada kelompok kontrol didapat nilai *mean pre-test* sebesar 68,08 dan nilai *post test* 70,12. Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh *Teknik Anchor for Flow* terhadap skor *Flow Akademik* dilakukan uji t. Hasil analisis data diperoleh nilai $t = 3,860$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa *Teknik Anchor for Flow* sangat signifikan berpengaruh terhadap meningkatkan *flow* akademik siswa. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Anchor, Flow Akademik, Hypnosis

ABSTRACT

Concentration and being able to enjoy all academic activities is very important for a student to have, this condition called flow academic. But, not all students can achieve this condition, monotonous routines can make students feel bored. This saturation is the most frequently encountered in every school. Encourage students to become discouraged and lose their passion in conducting academic activities. Therefore we need a technique that can increase the needs of this flow academic. This study uses a randomized two-group pre-test post-test experimental method that aims to test the effect of the Anchor for Flow technique to improve flow academic. The sample in this study were 50 students in one school in Yogyakarta. Academic Flow Scale consists of 24 items compiled by researchers based on aspects of flow from, with the reliability test results of $\alpha = 0.937$. Analysis showed that the mean pre-test in the experimental group was 65,84 and the post-test value was 79,24. While in the control group, the mean pre-test was 68,08 and the post-test score was 70,12.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 65-70

To determine the effect of the Anchor for Flow Technique on the Flow Academic score a t test was performed. The research finding revealed that there was a significant of $t = 3,860$ ($p < 0,01$). The study concluded that the Anchor for Flow Technique is very significantly influences to flow academic. This means that the hypothesis in this study was accepted.

Key Word: Anchor, Flow Akademik, Hypnosis

PENDAHULUAN

Konsentrasi dan dapat menikmati kegiatan yang sedang dilaksanakan merupakan suatu kondisi yang di inginkan semua orang, termasuk dalam kegiatan akademik. Jam pelajaran yang terlalu padat pada kegiatan akademik biasanya membuat para siswa jenuh dan bosan. Hasil survei yang dilakukan oleh Indiana University Bloomington pada tahun 2006-2009 terhadap 275.000 siswa SMA di Amerika, diketahui sebesar 65% siswa mengaku mengalami kebosanan di kelas (Sparks, 2012). Survei yang dilakukan Yazzie (Furlong, 2009) menyebutkan bahwa kebosanan telah menjadi karakter disetiap sekolah, yang rata-rata 66% remaja siswa SMA mengalami kebosanan di sekolah dan 17% siswa merasakan kebosanan didalam kelas. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo dan Diana (2014) pada siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami kejenuhan belajar. 34% siswa mengalami kelelahan emosi, 29% siswa mengalami kelelahan fisik, 17% siswa mengalami kelelahan kognitif, 20% siswa kehilangan motivasi, di SMA N 6 Yogyakarta sebanyak 60,45% siswanya mengalami kejenuhan dalam belajar.

Selanjutnya survei yang dilakukan peneliti dengan melakukan observasi, wawancara dan menyebarkan skala *flow* yang dikembangkan oleh Susan dan Jackson (2010) di beberapa sekolah di Yogyakarta, dari survei tersebut terdapat 62% siswa mengalami *flow* yang rendah. Kondisi yang hampir sama juga terjadi pada saat peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa di sekolah tersebut mengatakan tidak dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman yang disertai konsentrasi yang intens terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Perasaan nyaman dan konsentrasi yang intens saat mengikuti kegiatan tersebut adalah salah satu indikator dari aspek *flow* yang berupa *absorption* dan *enjoyment* (Bakker, 2015). *Flow* yang terjadi dalam kegiatan akademik disebut *flow* akademik (Yuwanto, 2011).

Studi korelasional menemukan hubungan yang signifikan antara pengalaman *flow* dan kinerja. Siswa yang memiliki pengalaman *flow* yang tinggi memiliki nilai akhir yang baik (Schüler, 2007). Menurut Yuwanto (2011) *flow* memberikan manfaat positif bagi individu, yaitu membuat individu tersebut menjadi lebih fokus, lebih kreatif, lebih mudah menyerap materi pelajaran, sehingga hasil belajar yang didapatkan akan lebih optimal.

Cara untuk meningkatkan dan menghasilkan kondisi *flow* merupakan hal yang penting untuk dicari dan diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Pates (2013) meneliti efek dari intervensi hipnosis

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 65-70

pada *performance* dan pengalaman *flow*. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi hipnosis secara konsisten meningkatkan performa dari rata-rata 68,6 ke rata-rata 72,8 dan intensitas pengalaman *flow* dari skor rata-rata 119,3 menjadi rata-rata 151,6. Penelitian tersebut cukup relevan dengan apa yang ingin penulis teliti dimana penelitian ini ingin menguji sebuah teknik penanaman stimulus menggunakan hypnosis untuk menghasilkan sebuah respon yang di inginkan, yakni meningkatnya *Flow Akademik*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *randomized two-group pre-test post-test* yang bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *Anchor for Flow* untuk meningkatkan *flow* akademik. Sample pada penelitian ini adalah 50 siswa disekolah X di Yogyakarta. Skala *flow* akademik terdiri dari 24 item, dengan hasil uji reliabilitas sebesar $\alpha = 0,937$. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *flow* akademik menggunakan uji t. Hasil analisis data diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

HASIL

Hasil analisis data didapatkan nilai mean *pre-test* pada kelompok eksperimen 65,84 dan nilai *post-test* sebesar 79,24. Sedangkan pada kelompok kontrol didapat nilai mean *pre-test* sebesar 68,08 dan nilai post test 70,12. Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh *Teknik Anchor for Flow* terhadap skor *Flow Akademik* dilakukan uji t. Hasil analisis data diperoleh nilai $t = 3,860$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa *Teknik Anchor for Flow* terbukti sangat signifikan berpengaruh terhadap meningkatkan *flow* akademik siswa.

PEMBAHASAN

Flow akademik merupakan suatu unsur yang sangat penting dimiliki siswa dalam proses pembelajaran (Yuwanto, 2011). *Flow* yang dimaksud yaitu kondisi saat siswa dapat berkonsentrasi, munculnya rasa nyaman, memiliki motivasi yang berasal dari dirinya sendiri, serta menikmati aktivitas akademik yang dilakukan (Prihandrijani, 2016). Ciri-ciri ketika seseorang mengalami kondisi *flow* akademik seperti, merasakan kenyamanan dalam mengerjakan aktivitas dan ikut serta secara total dalam aktivitas tersebut. Sehingga tugas-tugas yang sedang dikerjakan menjadi mudah (Purwati, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Teknik Anchor for Flow* terhadap *flow* akademik siswa.

Teknik *Anchor for Flow* adalah sebuah teknik penanaman stimulus menggunakan hypnosis untuk menghasilkan sebuah respon yang di inginkan, yakni meningkatnya *Flow Akademik*. Teknik ini

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 65-70

merupakan sebuah proses mengasosiasikan respon internal dengan sebuah pemicu lain, seperti lingkungan atau mental, sehingga respon tersebut dapat ditinjau kembali dengan cepat, dan kadang-kadang secara terselubung (Dilts, 1999). Konsep Anchor, Sederhananya, terdiri dari asosiasi. Seseorang dikondisikan oleh sebuah rangsangan yang spesifik, biasanya berupa rangsangan kognitif, sehingga berfungsi sebagai pemicu untuk mencapai trans atau kondisi rileks (Kossak, 1993).

Anchor yang ditanamkan pada siswa berupa sugesti untuk mengalami kembali sebuah aktivitas yang menjadi minat para siswa. *Anchor* yang ditanamkan sesuai dengan kehendak masing-masing siswa. Dari hasil pengamatan pada saat pelatihan ini, siswa ada yang membuat *anchor* dengan menggepalkan telapak tanganya, mengetuk-ngetuk telinganya menggunakan jari telunjuknya, ada yang menarik nafas yang sangat dalam, ada juga yang memegang kening kepalanya. Sebenarnya anchor ini dapat berupa apa saja yang dapat dijangkau oleh salah satu indera manusia (Hunter, 2018).

Siswa yang bisa menerima sugesti dengan baik (*suggestible*) dalam hal ini bisa membayangkan dan seolah-olah merasakan kembali pengalaman ketika ia melakukan aktivitas yang menjadi minatnya, terbukti dapat meningkatkan skor *Flow Akademik* yang jauh lebih tinggi. Hal ini dilihat dari nilai gain skor yang diperoleh para siswa. Siswa yang memiliki nilai gain skor cukup ekstrim oleh peneliti kemudian dilakukan wawancara singkat, dengan beberapa pertanyaan seperti “Apa yang anda rasakan ketika pelatihan *anchor for flow* berlangsung?” “Jawabnya adalah ketika proses penanaman *anchor* tersebut saya seperti sedang melakukan hobi saya” saya selalu mempraktekan teknik ini ketika saya sedang membutuhkan fokus”. Selanjutnya wawancara singkat terhadap siswa yang tidak mengalami peningkatan skor *flow* akademik, mereka mengatakan ketika proses penanaman *anchor for flow* tersebut mereka susah untuk berkonsentrasi sehingga sulit untuk dapat membayangkan kegiatan yang menjadi minatnya tersebut. Nilai gain skor tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.

Data pre-test post-test

Subjek	Eksperimen			Kontrol		
	Pre test	Post test	Gain Skor	Pre test	Post test	Gain Skor
1	55	85	30	55	56	1
2	72	89	17	59	72	13
3	67	70	3	68	67	-1
4	53	82	29	69	58	-11
5	70	87	17	76	70	-6
6	69	80	11	76	69	-7
7	76	60	-16	56	58	2
8	70	86	16	76	85	9
9	69	80	11	69	77	8
10	55	78	23	58	70	12

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 65-70

11	65	86	21	86	62	-24
12	70	75	5	58	61	3
13	75	85	10	54	76	22
14	67	86	19	77	77	0
15	73	76	3	72	67	-5
16	74	80	6	62	77	15
17	52	70	18	74	82	8
18	68	77	9	78	79	1
19	62	79	17	55	56	1
20	60	85	25	79	67	-12
21	53	66	13	61	75	14
22	77	76	-1	77	78	1
23	61	81	20	66	82	16
24	77	88	11	62	67	5
25	56	74	18	79	65	-14

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kemampuan memasuki kondisi trans hipnosis ini sangat mempengaruhi kualitas *anchor* yang ditanamkan pada alam bawah sadar siswa. Karna dalam kondisi trans hipnosis inilah siswa dapat menerima sugesti dengan sangat baik (Cardena, 2016). Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melanjutkan penelitian ini, sebaiknya bisa melakukan pengkondisian lebih baik lagi, baik itu dalam segi kondisi tempat dan situasi pelatihan, agar para subjek bisa memasuki kondisi trans dengan sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *flow* akademik yang sangat signifikan. Adapun pada kelompok kontrol, skor *flow* akademik menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan teknik *anchor for flow* dapat meningkatkan *flow* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400–414. doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007
- Cardena, E. Nordhjem, B. Marcusson-Clavertz D., & Holmqvist, K. (2017). The hypnotic state and eye movements: Less there than meets the eye. *Journal Plos One*. [Doi.10.1371/journal.pone.0176057](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176057).
- Dilts, R. (1999). The article of the month. Retrieved from NLP University. diakses pada 3 Desember 2018, <http://www.nlpu.com/Articles/artic28.htm>
- Purwati, E. M. A. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(20), 249–260.
- Furlong, M.J. Gilman, R. Huebner, E.S. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. United Kingdom: Routledge.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 65-70

- Hunter, C. R., (2018). *Seni hipnoterapi. bagian II dari beranekaragam hipnosis yang berpusat pada klien*. Terjemahan: Paramita. Jakarta: Indeks.
- Kossak, H.C. (1993). *Hypnose*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Prihandrijani, E. (2016). Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa SMA X di Surabaya. *Tesis*. Surabaya: Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Erlangga.
- Pates, J., Oliver, R., & Maynard, I. (2001). The effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 341-354.
- Spark, D. S. (2012). Studies link student boredom to stress. https://www.edweek.org/ew/articles/2012/10/10/07boredom_ep.h32.html. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2018
- Suwarjo., & Diana. (2014). *Model bimbingan pengembangan kompetensi pribadi sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar (Burnout)*. Laporan Penelitian. PPB FIP-UNY.
- Susan A. Jackson (2010). *The manual for the flow scales*. Queensland: Mind Garden.
- Yuwanto, L. Budiman, Siandika & Prasetyo. (2011). The flow inventory for student. Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 280-285.