

## Faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik

**Abu Markamad**

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

**Khuzaemah**

Magister Psikologi Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
umuaufa72@gmail.com

### ABSTRAK

*Flow* akademik merupakan suatu kondisi psikologis atau pengalaman psikologis yang dapat dialami oleh setiap siswa yang dicirikan antara lain merasa bahagia, konsentrasi meningkat, keterlibatan, larut dalam aktifitas, fokus, dan kontrol diri meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian (*literature review*) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik pada siswa. penelusuran hasil penelitian di database elektronik Google Scholar, DOAJ, Garuda Dikti. dengan menggunakan kata kunci "*flow* akademik". Hasil penelusuran menunjukkan bahwa *flow* akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari motivasi berprestasi, religiusitas, *self regulated learning*, dan *self-efficacy* sedangkan faktor eksternal terdiri dari metode pembelajaran dan *social support*.

*Kata Kunci: Faktor Internal, Faktor Eksternal, Flow Akademik*

### ABSTRACT

*Academic Flow is a psychological condition or psychological experience that can be experienced by any student who is characterized among others feel happy, increased concentration, involvement, soluble in activity, focus, and increased self-control. This study aims to examine the literature review on the factors affecting the academic flow of students. Search of research results in Google Scholar electronic database, DOAJ, Garuda Dikti. Using the keyword "academic flow". Search results show that academic flows are not only influenced by individual self-(internal) factors, but can also be influenced by outside (external) factors. Internal factors consist of achievement motivation, religiosity, self regulated learning, and self-efficacy while the external factor consists of the method of Defay and social support.*

*Key Words: Academic Flow, Eksternal Factor, Internal Factor*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi seseorang. Berbicara mengenai kualitas pendidikan di Indonesia seringkali banyak membahas aspek eksternal siswa seperti kurikulum, peran guru, dana, pemerintah, ataupun standar kelulusan dibandingkan membahas dari aspek internal dalam diri siswa. Masalah siswa sesungguhnya bukan hanya masalah eksternal saja, melainkan juga penting untuk membahas masalah internal dalam diri siswa. Aspek internal tersebut antara lain motivasi, kecerdasan, kepuasan siswa, manajemen diri dalam belajar, daya juang, dan emosi termasuk emosi positif seperti *flow* (Susatyo & Kumala, 2012). Masalah-masalah internal

psikologis siswa dalam belajar yang sering muncul seperti bosan, jenuh, dan stress saat belajar. Oleh karena itu diperlukan cara untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi siswa khususnya masalah internal tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan suasana sekolah yang mampu memberikan kepuasan psikologis bagi siswa. Pemberian kepuasan psikologis dapat dilakukan dengan cara menumbuhkan emosi positif seperti *flow* pada saat belajar.

*Flow* dimaknai sebagai puncak kecerdasan emosi, *flow* barangkali puncak pemanfaatan emosi demi performa dan pembelajaran (Goleman, 2002). *Flow* merupakan bagian dari emosi positif yang dapat dirasakan oleh seseorang ketika melakukan suatu aktifitas yang dicirikan antara lain dengan timbulnya kebahagiaan, kegembiraan, dan ekstase saat melakukan suatu aktifitas termasuk aktifitas belajar (Seligman, 2002). Pembelajaran yang menghadirkan *flow* sangat penting. Menurut Pearce dan Howard (2004) bahwa salah satu proses pembelajaran yang ideal adalah menciptakan *flow* pada saat belajar. *Flow* merupakan aspek penting untuk mendukung suatu proses pembelajaran di sekolah. Aktifitas yang melibatkan *flow* akan membuat orang menjadi mudah fokus pada pekerjaan, menikmati proses belajar, dan tidak terganggu dengan keadaan sekitar yang tidak relevan dengan tujuan pembelajaran. Barret (2010) mengemukakan bahwa *flow* pada saat belajar memudahkan siswa untuk menyerap materi pembelajaran dalam berbagai situasi. Pengalaman positif dalam belajar di sekolah perlu ditingkatkan oleh pihak guru maupun sekolah agar siswa mengalami *flow* dalam belajar. *Flow* juga memiliki efek positif bagi perkembangan kognitif dan emosi siswa (Fritz & Avsec, 2007). Lebih lanjut dikatakan bahwa belajar dengan melibatkan *flow* memberikan kepuasan tersendiri bagi siswa. Hal ini ditegaskan juga bahwa siswa yang mengalami *flow* cenderung meningkat kepuasannya saat belajar (Liao, 2006).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *flow* akademik merupakan suatu kondisi psikologis atau pengalaman psikologis yang dapat dialami oleh setiap siswa yang dicirikan antara lain merasa bahagia, konsentrasi meningkat, keterlibatan, larut dalam aktifitas, fokus, dan kontrol diri meningkat.

## METODE PENELITIAN

### Strategi Penelusuran

Penelitian ini termasuk pada penelitian *systematic review* dengan menggunakan metode kualitatif (*meta-sintesis*). Lalu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *meta-etnograf*, yaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevan secara naratif dengan tujuan mengembangkan teori baru untuk melengkapi teori yang sudah ada (Siswanto, 2010). Pada tanggal 4 Agustus 2019 dilakukan penelusuran hasil penelitian di database elektronik Google Scholar, DOAJ, Garuda Dikti. Database elektronik tersebut menyediakan berbagai artikel publikasi

pada berbagai disiplin ilmu, seperti kesehatan, sosial, teknik, dan medis. Database elektronik tersebut dipilih karena mengindeks lebih banyak hasil-hasil penelitian di bidang sosial khususnya psikologi. Kurun waktu periode publikasi dibatasi mulai tahun 2009 hingga 2019.

### **Kriteria Seleksi**

Berdasarkan hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti membaca judul dan abstrak penelitian untuk mengetahui apakah artikel tersebut memenuhi kriteria untuk dikaji. Kriteria yang digunakan adalah: 1) artikel penelitian membahas tentang *flow* akademik; 2) artikel membahas tentang pengaruh variabel x terhadap *flow* akademik; 3) artikel berisi laporan hasil penelitian (*original article*); 4) artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia. Peneliti memperoleh 8 artikel publikasi dan setelah proses seleksi hanya 6 artikel publikasi tersebut yang relevan untuk dikaji.

### **Analisis**

Pada penelitian ini peneliti melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait komitmen karier secara naratif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi komitmen karier. Peneliti mengumpulkan 6 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil-hasil penelitian yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek, alat ukur yang digunakan, dan hasil penelitian. Dari hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil analisis pada artikel publikasi yang relevan untuk dikaji, diperoleh hasil sebagai berikut:

### **Motivasi Berprestasi**

Motivasi berprestasi memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik. Hasil analisis data terhadap 128 mahasiswa yang mengambil mata kuliah PAU fakultas psikologi Universitas Surabaya oleh Arif (2013) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara motivasi berprestasi dengan *flow* akademik. Nilai  $r = 0,416$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

### **Self Efficacy**

*Self Efficacy* memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik. Hasil analisis data terhadap 22 siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo oleh Purwanti dan Akmaliah (2016) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *self efficacy* terhadap *flow* akademik dengan  $r = 0,886$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

### Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik. Hasil analisis data terhadap 23 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung oleh Pebriani dan Rosiana (2015) menunjukkan bahwa ada perbedaan antara metode pembelajaran dengan *flow* akademik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh tingkat *flow* pada metode ceramah dan tanya jawab, diskusi kelompok kecil dan ujian dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,01$ ).

### Social Support

*Flow* akademik dipengaruhi oleh *social support*. Hasil analisis yang dilakukan oleh Husna dan Rosiana (2015) pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung kelas praktikum observasi-interview angkatan 2012 diperoleh  $r = 0,818$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

### Religiusitas

Religiusitas berpengaruh positif terhadap *flow* akademik. Alfarabi, Saraswati, dan Dayakisni (2017) yang melakukan penelitian terhadap 222 siswa di kota Malang memperoleh nilai  $r = 0,508$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) artinya penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *flow* akademik.

### Self Regulated Learning

*Self regulated learning* memiliki hubungan dengan *flow* akademik. Wati dan Firman (2017) yang melakukan penelitian terhadap 272 siswa memperoleh hasil  $r$  hitung  $0,518 > r$  tabel  $0,117$ . Hal tersebut berarti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *flow* akademik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian pada 6 artikel publikasi diketahui bahwa *flow* akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: motivasi berprestasi, *self efficacy*, metode pembelajaran, *social support*, religiusitas, dan *self regulated learning*. Pada penelitian ini, peneliti memasukkan variabel-variabel tersebut dalam 2 kategori yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang muncul dari dalam diri individu sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar diri individu. Faktor internal yang mempengaruhi *flow* akademik, yaitu: motivasi berprestasi Arif (2013), *self efficacy* Purwanti dan Akmaliah (2016), religiusitas Alfarabi, Saraswati, dan Dayakisni (2017), dan *self regulated learning* Wati dan Firman (2017). Adapun, faktor eksternal yang mempengaruhi *flow* akademik, yaitu metode pembelajaran Pebriani dan Rosiana (2015) dan *social support* Husna dan Rosiana (2015).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kesulitan untuk mengakses artikel publikasi secara *full-text* (lengkap). Mayoritas dari artikel penelitian yang dipublikasikan secara online, hanya menyajikan abstrak dari penelitiannya saja. Selain itu, masih jarang ditemukan penelitian tentang *flow* akademik di jurnal berbahasa Inggris sehingga peneliti memilih untuk mayoritas menggunakan artikel publikasi dalam bahasa Indonesia.

## KESIMPULAN

Hasil studi menunjukkan bahwa *flow* akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari motivasi berprestasi, religiusitas, *self regulated learning*, dan *self-efficacy* sedangkan faktor eksternal terdiri dari metode pembelajaran dan *social support*. Peneliti menemukan penelitian yang membahas mengenai intervensi yang dapat meningkatkan *flow* akademik. Intervensi yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan pelatihan dengan berbagai macam metode pembelajaran, baik secara individu maupun secara kelompok. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait intervensi pada *flow* akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfarabi, Saraswati, dan Dayakisni. (2017). Religiusitas dengan *flow* akademik pada siswa. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2). 145-154.
- Arif. (2013). Hubungan antara motivasi berprestasi dan *flow* akademik. *Calytra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1). 1-12.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja / Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Husna dan Rosiana (2015). Hubungan *social support* dengan *flow* pada mahasiswa fakultas psikologi. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora)*, 574-579.
- Ingarianti. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi komitmen karir. *JIPT*. 5(2). 202-209.
- Liao, L. (2006). A flow theory perspective on learner motivation and behavior in distance education. *Distance Education*, 27(1), 45-62. doi:10.1080/01587910600653215
- Pearce, J. M., & Howard, S. (2004). Designing for flow in a complex activity. *APCHI*.
- Pebrianin., & Rosiana. (2015). Pengaruh metode pembelajaran terhadap *flow* akademik pada mahasiswa psikologi UNISBA. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora)*, 279-286.
- Purwanti., & Akmaliah. (2016). Hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). 249-260.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 201-206

Wati., & Firman. (2017). Hubungan *self regulated learning* dengan *flow* akademik siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 1-6.