

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan terus berkembang dan mengalami perubahan. Adanya perubahan kurikulum, metode pengajaran, atau kebijakan pendidikan tertentu dapat mempengaruhi pengalaman belajar mahasiswa. Perubahan paradigma ini dapat mempengaruhi cara mahasiswa terlibat dalam proses belajar. Di banyak institusi pendidikan, mahasiswa sering kali dihadapkan pada hambatan dan tuntutan akademik yang tinggi, sementara mereka juga memiliki kehidupan pribadi yang aktif. Menjaga keseimbangan antara kedua aspek ini dapat menjadi tantangan tersendiri bagi setiap mahasiswa. Tantangan yang dihadapi antara lain tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, praktikum, pencapaian beban studi, dan skripsi. Beragamnya tugas yang harus diselesaikan dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman sehingga menyebabkan mereka kehilangan minat dalam kegiatan akademik dan sulit berkonsentrasi untuk mengikuti perkuliahan atau menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi sepenuhnya saat melakukan aktivitas, seperti kuliah (Gatari, 2020).

Mahasiswa adalah makhluk sosial yang harus melakukan banyak hal secara individu maupun kelompok. Selain itu, peran mahasiswa didorong untuk lebih fokus pada aktivitas mereka untuk mencapai hasil yang optimal. Keinginan dan dorongan, baik dari dalam maupun dari luar, dapat secara tidak langsung mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Hasmyati dkk., 2022). Dalam setiap aktivitas yang dilakukan, setiap mahasiswa memerlukan konsentrasi. Adanya konsentrasi dapat membuat mahasiswa dapat terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dilakukan, terutama jika aktivitas tersebut diminatinya. Selain konsentrasi, mahasiswa dapat menikmati aktivitas meskipun dilakukan dalam waktu yang lama atau bahkan sampai lupa waktu. Kondisi tersebut dapat disebut sebagai *flow* (Aini dkk., 2020).

Individu membutuhkan kondisi *flow*, terutama saat belajar. Hal ini karena kondisi *flow* dapat berfungsi sebagai jembatan atau media untuk memperoleh pengetahuan secara efektif. Jika *flow* muncul saat bermain, itu dapat menjadi kondisi yang menguntungkan karena dapat menawarkan peluang untuk menang atau melalui tantangan tertentu. Dalam belajar, *flow* memungkinkan peserta didik untuk membuka diri mereka sendiri terhadap informasi yang mereka pelajari dengan baik (Hasmyati dkk., 2022). Mengalami *flow* sendiri cenderung

memiliki manfaat yang sangat positif yang dapat dirasakan. Dalam konteks pendidikan perguruan tinggi, *Academic flow* dapat meningkatkan keterlibatan dan kesuksesan mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam *Academic flow* akan lebih mampu melibatkan diri dan berkonsentrasi sepenuhnya pada apa yang mereka pelajari. Mereka juga akan lebih bersemangat untuk belajar (Fatimah dkk., 2021).

Flow adalah keseimbangan antara tantangan yang masuk dan kemampuan diri, yang akan menciptakan suasana yang aktif dan menyenangkan. Tantangan dalam kondisi ini dapat membuat individu termotivasi, selain itu, tantangan yang ada memungkinkan individu untuk menaklukkannya. Aktivitas akademik akan lebih mudah dilakukan jika dianggap biasa dan menyenangkan. Akan lebih mudah untuk menikmati menyelesaikan tugas setelah individu dapat menemukan keseimbangan (Hidayati & Aulia, 2019). *Academic flow* adalah keadaan psikologis di mana seseorang memiliki pengalaman menyenangkan yang membantu mereka mengendalikan diri dan fokus pada pekerjaan mereka. *Academic flow* tidak terjadi secara instan; itu membutuhkan konsentrasi, minat, dan semangat saat melakukan suatu aktivitas. Semua unsur tersebut harus dilakukan secara bersamaan untuk mengaktifkan *flow*, Csikszentmihalyi (Hidayati & Aulia, 2019).

Penelitian Fatimah (2020) terhadap 120 mahasiswa S-1 di semester 5 fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Hanya 15% mahasiswa yang memiliki keterlibatan akademik yang tinggi, 20% mahasiswa relatif sedang, dan 65% relatif rendah. Fenomena ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan keterlibatan akademik yang rendah. Sejauh ini, rendahnya keterlibatan akademik mahasiswa masih menjadi masalah. Ada kemungkinan bahwa ada korelasi antara kecenderungan pengalaman *flow* yang dialami siswa selama proses belajar (Fatimah dkk., 2021). Penelitian Novitasari dkk. (2020) menyatakan bahwa Mahasiswa merasa tantangan dan kemampuan mereka tidak seimbang. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan sikap apatis atau bosan. Mahasiswa menjadi bosan dan melakukan aktivitas lain saat dosen menjelaskan, membuatnya sulit untuk berkonsentrasi. Mahasiswa yang memiliki sikap apatis tidak dapat menikmati kuliah dan tidak termotivasi untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa mungkin tidak memiliki *Academic flow* jika mereka tidak memiliki motivasi, kesulitan berkonsentrasi, atau tidak menikmati perkuliahan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shernoff (Gatari, 2020) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan orang lain yang tidak mengalami *flow*, orang yang mengalami *flow* memiliki keinginan untuk terlibat dalam proses belajar, lebih baik dalam hal atensi, mood, dan motivasi untuk belajar. Mereka juga lebih bersemangat untuk mengerjakan tugas yang cukup sulit, dan cenderung lebih termotivasi untuk belajar. Hal tersebut dapat mempengaruhi fokus dalam proses pembelajaran. Penelitian tersebut didukung dengan hasil penelitian yuwanto (Gatari, 2020) yang mengungkapkan bahwa *flow* memiliki manfaat bagi individu, seperti memberikan pengalaman terbaik dalam aktivitas yang dilakukan, membuat informasi lebih mudah dipahami, memiliki kualitas kerja terbaik, dan mengalami pengembangan diri. Perasaan nyaman dan fokus yang dirasakan akan mendorong perilaku kreatif, kemampuan untuk menyerap informasi, dan rasa nyaman saat melakukan aktivitas.

Meskipun keadaan *flow* memberikan dampak positif pada mahasiswa, tidak semua dari mereka dapat mengalami kondisi tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chandra, (Budiani & Pandjaitan, 2021) hasil menunjukkan bahwa dari 20 mahasiswa yang diteliti, 10% dari mereka memiliki tingkat *academic flow* yang sangat rendah, sementara 40% lainnya berada pada tingkat *academic flow* yang cukup rendah. Hal ini dijelaskan bahwa sebanyak (80%) mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat berada di kelas dan sebanyak (90%) mahasiswa kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas di kelas (Budiani & Pandjaitan, 2021). Penelitian Purwantini (2017) mengungkapkan bahwa Mahasiswa tidak mengalami *flow* dalam belajar, dikarenakan mahasiswa memiliki persepsi bahwa belajar penuh dengan tekanan dan tidak dapat membuat rileks. Sehingga mahasiswa tidak dapat menemukan efek *flow* dalam belajar pada dirinya.

Penelitian Nastiti & Cahyani (2022) terhadap 20 mahasiswa program studi psikologi FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mengemukakan bahwa beberapa mahasiswa memiliki *academic flow* yang rendah. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebanyak 75% mahasiswa merasa bosan dengan kuliah, 25% diantaranya merasa lelah harus mengikuti perkuliahan, kemudian sebanyak 45% mahasiswa merasa lelah saat mendapat tugas dari mata kuliah yang diambilnya meskipun tugas tersebut belum selesai, dan sebanyak 55% mahasiswa sering mengeluh dalam hati saat mendapat tugas baru dan merasa ada perasaan terbebani dengan tugas yang telah diberikan oleh dosen.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada lima orang mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 19-20 November 2023. Subjek dalam studi pendahuluan ini merupakan mahasiswa S1 perwakilan dari beberapa program studi. Universitas Islam 45 Bekasi merupakan salah satu universitas swasta yang berada di kota Bekasi. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di Universitas Islam 45 bahwa terdapat permasalahan terkait dengan *academic flow* pada mahasiswa, dimana dari beberapa mahasiswa yang telah di wawancara merasa sulit untuk sepenuhnya fokus pada tugas-tugas akademik yang diberikan kepada mereka dan kerap teralihkkan oleh hal-hal di sekitar. Selain itu, peneliti juga merupakan salah satu mahasiswa di Universitas tersebut yaitu Universitas Islam 45.

Tabel 1. Hasil Wawancara Academic Flow

Aspek <i>Academic flow</i>	Responden				
	1	2	3	4	5
<i>Challenge-Skill Balance</i>	-	-	√	√	-
<i>Action Awareness Merging</i>	-	√	√	√	-
<i>Clear Goals</i>	√	√	√	√	-
<i>Unambiguous Feedbacks</i>	√	√	√	√	-
<i>Concentration on Task at Hand,</i>	√	√	√	√	√
<i>Sense of Control</i>	√	√	√	√	-
<i>Loss Self-Consciousness = Transcendence</i>	-	-	-	-	-
<i>Transformation of Time.</i>	-	-	-	-	-
<i>Autotelic Experience</i>	-	-	√	√	-

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa belum mampu untuk merasakan *Academic Flow* pada saat proses belajar. Pada aspek *challenge-skill balance* terdapat tiga dari lima mahasiswa yang merasa bahwa mereka merasa belum percaya dengan kemampuannya di dalam bidang akademik, meskipun mereka belum percaya dengan kemampuan sendiri tetapi mereka tetap berhasil untuk menyelesaikan tugas-tugasnya nya. Pada aspek *action awareness merging* dua dari kelima mahasiswa tidak dapat memusatkan perhatian sepenuhnya pada saat belajar atau mengerjakan tugas, mereka menggunakan musik untuk menemani pada saat mengerjakan tugas. pada aspek *clear goals* hanya terdapat satu dari lima mahasiswa tidak memiliki tujuan dalam proses belajarnya. Selanjutnya aspek *unambiguous feedbacks* dan *sense of control* hanya terdapat empat dari kelima mahasiswa yang dapat menerima masukan yang didapat dengan baik serta menerapkannya dengan baik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka dan memiliki kendali penuh atas dirinya dalam proses belajar dengan cara membuat lingkungan yang nyaman serta fokus dengan tujuan yang telah dibuat. Kemudian pada aspek *loss self-consciousness = transcendence* dan *Transformation of Time* kelima mahasiswa merasa sulit

untuk mempertahankan fokus dalam belajar, sehingga sulit mencapai tingkat keterlibatan yang tinggi. Mahasiswa hanya akan dapat fokus apabila mereka memiliki minat yang tinggi terhadap materi yang diberikan oleh dosen dan dosen yang mengajar merupakan dosen yang menyenangkan menurut mereka. Sehingga ketika mengerjakan tugas yang diberikan mereka akan fokus mengerjakannya dan membuat mereka tidak sadar bahwa waktu berlalu begitu cepat ketika sedang mengerjakan tugas tersebut. Terakhir pada aspek *autotelic experience* hanya terdapat dua mahasiswa yang memiliki pengalaman belajar yang menyenangkan tiga mahasiswa lainnya belum memiliki pengalaman belajar yang menyenangkan.

Academic flow tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal salah satunya stres akademik. Rahmawati (Gatari, 2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah kondisi di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan dan sumber daya yang dimiliki, sehingga individu merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan harapan. Sementara itu Yuwanto (Jamilah & Raharjo, 2023), menjelaskan *academic flow* adalah keadaan yang dialami orang ketika mereka dapat berkonsentrasi dan menikmati tugas akademiknya. Markamad (Jamilah & Raharjo, 2023), menunjukkan bahwa ketika individu mampu menciptakan flow dalam aktivitas akademik, mereka akan lebih mudah untuk tetap fokus pada tugas, menikmati proses belajar, serta tidak terganggu oleh kondisi eksternal yang tidak berhubungan dengan tujuan pembelajaran.

Tabel 2. Hasil Wawancara Stres Akademik

Aspek Stres Akademik	Responden				
	1	2	3	4	5
Tekanan belajar	√	√	√	√	√
Beban tugas	√	√	√	√	√
Kekhawatiran terhadap nilai	√	√	√	√	-
Ekspektasi diri	√	√	√	√	√
Keputusanasaan	√	√	√	√	-

Berdasarkan dari kelima mahasiswa yang telah di wawancarai, dapat disimpulkan bahwa kelima mahasiswa mengalami aspek tekanan belajar dan beban tugas. Mahasiswa merasa tugas-tugas akademik yang dihadapi membuat mereka menjadi terbebani oleh tekanan untuk mencapai hasil yang sempurna. Mahasiswa juga memiliki tekanan belajar yang disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan dengan waktu pengumpulan yang sangat ketat sehingga membuat mahasiswa mengerjakan tugas tersebut dengan kurang maksimal. Pada aspek kekhawatiran terhadap nilai empat dari kelima mahasiswa memiliki

kekhawatiran dengan penilain dan hasil akademik. Selanjut aspek ekspektasi diri, kelima mahasiswa memiliki harapan dan tujuan akademik yang sudah mereka tetapkan untuk diri sendiri. kemudian aspek keputusan, empat dari kelima mahasiswa merasa putus asa apabila tugas yang dikerjakan sulit untuk dipahami dan merasa tertinggal dengan teman-temannya.

Mahasiswa dapat mengalami stres akademik jika mereka tidak dapat mengatasi tantangan atau tuntutan tugas yang tinggi. Stres akademik adalah salah satu faktor yang dapat menghambat *academic flow*. Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan terhambat dalam *flow*. Stres membuat lingkungan kurang nyaman dan tidak memenuhi syarat untuk menemukan keseimbangan antara tugas dan kemampuan mereka (Budiani & Pandjaitan, 2021). Stres akademik adalah yang paling umum dialami oleh mahasiswa karena kompleksitas masalah yang dihadapi, yang mengakibatkan pola pikir yang kacau. Mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk menguasai keterampilan teknis, tetapi mereka juga diharapkan untuk memiliki sikap mental dan kepribadian tertentu, serta kerangka pikir yang kuat dan kerangka pikir yang luas untuk menangani masalah dalam lingkungan sosialnya (Gatari, 2020).

Penelitian Zuama (2014) menyatakan bahwa mahasiswa semester 1 hingga 8 (semester akhir) cenderung mengalami stres. Faktor-faktor yang menyebabkan stres ini yaitu merasa terlalu berat dengan kurikulum yang telah diubah, peraturan akademik yang ketat di perguruan tinggi, hambatan untuk menyelesaikan tugas akhir, dan tuntutan orangtua. Selain itu, beberapa mahasiswa memiliki keinginan untuk mengejar gelar Cumlaude, tuntutan untuk segera menyelesaikan kuliah, dan banyak mengikuti kegiatan organisasi. Akibatnya, mereka kurang istirahat, jarang masuk ke kelas, dan kurang aktif mengikuti pelajaran. Stres akademik dapat terjadi ketika mahasiswa tidak dapat memenuhi atau menyelesaikan tuntutan akademik.

Mahasiswa memiliki *academic flow* yang lebih tinggi ketika mereka tidak terlalu banyak tekanan eksternal. Mahasiswa akan merasa tidak nyaman saat berada di bawah tekanan, yang pada akhirnya akan menjadi beban pikiran yang mengganggu. Sebaliknya, ketika tekanan dikurangi dan situasi yang menjadi nyaman serta beban yang ada tidak terlalu berat karena tekanan yang cenderung rendah, lebih mudah bagi mereka untuk mengalami *academic flow*. *academic flow* dapat berjalan dengan lancar dalam lingkungan yang nyaman, bebas dari beban dan hambatan lainnya (Gatari, 2020).

Hasil penelitian tentang "Stres Akademik dan *Flow* Akademik" yang dilakukan oleh Yuwanto (Gatari, 2020) menunjukkan bahwa *academic flow* mahasiswa berada pada kategori

sedang, yaitu 52,9%. Ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mungkin tidak memiliki *flow* yang disebabkan oleh stres akademik. Hasil penelitian Budiani & Pandjaitan (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingginya stres akademik akan lebih sulit untuk mencapai *academic flow* yang tinggi. sebaliknya, jika mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah akan memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai *academic flow*. Penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian (Gatari, 2020) terdapat korelasi negatif yang cukup signifikan antara stres akademik dan *academic flow* pada mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Wawancara Kemandirian Belajar

Aspek Kemandirian Belajar	Responden				
	1	2	3	4	5
Metakognisi	-	√	√	√	-
Perilaku	√	√	√	√	-
Motivasi	√	√	√	√	√

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan berdasarkan aspek dari kemandirian belajar. maka dapat disimpulkan bahwa pada aspek metakognisi 3 dari 5 mahasiswa mampu untuk mengatur waktu belajar serta menemukan cara belajar yang sesuai dengan diri sendiri dan dapat membuat nyaman ketika sedang belajar, namun terdapat 2 dari 5 mahasiswa tidak memiliki aspek metakognisi karena ia belum memiliki strategi yang tepat untuk belajar. Selanjutnya 4 dari 5 mahasiswa memenuhi aspek perilaku, karena mereka dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu serta menentukan apa yang menjadi prioritas untuk dikerjakan terlebih dahulu. Kemudian terdapat lima dari kelima mahasiswa memiliki aspek motivasi dalam dirinya, hal ini terjadi karena terdapat dorongan untuk membanggakan orang tua serta mewujudkan impian mereka.

Mahasiswa harus mampu merencanakan kegiatan belajar dengan baik, mampu mengontrol waktu sehingga jadwal belajar teratur, mampu menciptakan lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan, disiplin dalam belajar, dan tahu cara membuat rencana untuk mencapai tujuan. Mereka juga harus tahu cara memanfaatkan fasilitas yang tersedia, dan tidak menunda untuk mengerjakan tugas (Harahap, 2020). Mahasiswa yang dapat mengendalikan dan mengatur diri untuk tetap fokus dalam belajar akan lebih mudah merasakan *academic flow*. Apabila seorang mahasiswa dapat merasakan *academic flow* yang baik, ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki pengendalian diri selama proses belajar mereka. Dalam kegiatan belajar, Kemandirian Belajar (*self-regulated learning*) diperlukan agar siswa dapat mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan diri sendiri, terutama ketika menghadapi tugas

yang sulit (Harahap, 2020). Hasil penelitian (Rozali, 2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya dan berpartisipasi secara aktif dalam tugasnya dapat menimbulkan rasa ketertarikan yang dalam, yang menyebabkan mereka senang mengerjakan tugas tanpa adanya tekanan, yang pada akhirnya dapat menghasilkan prestasi belajar yang luar biasa.

Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa mahasiswa terkadang merasa jenuh ketika belajar. Hal ini bisa terjadi karena proses belajar telah sampai pada batas kemampuan jasmaniah mereka, seperti kebosanan atau keletihan. Atau karena banyaknya tanggung jawab dan kewajiban yang terkait dengan tugas akademik yang dapat membuat teralihnya fokus dan konsentrasi mahasiswa pada hal lain. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh stres akademik dan kemandirian belajar terhadap *academic flow* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan diatas, maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik, kemandirian belajar, dan *academic flow*?
2. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan *academic flow* pada mahasiswa S1?
3. Bagaimana hubungan antara kemandirian belajar dengan *academic flow* pada mahasiswa S1?
4. Bagaimana pengaruh stres akademik terhadap *academic flow* pada mahasiswa S1?
5. Bagaimana pengaruh kemandirian belajar terhadap *academic flow* pada mahasiswa S1?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan tersebut, maka tujuan dari penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran stres akademik, kemandirian belajar, dan *academic flow*.
2. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *academic flow* pada mahasiswa S1.
3. Mengetahui hubungan antara kemandirian belajar dengan *academic flow* pada mahasiswa S1.
4. Mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *academic flow* pada mahasiswa S1.
5. Mengetahui pengaruh kemandirian belajar terhadap *academic flow* pada mahasiswa S1.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan dalam bidang ilmu psikologi, terutama psikologi pendidikan dan juga sebagai sumber informasi dan referensi tentang stres akademik dan kemandirian belajar terhadap *academic flow* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan kepada para peneliti untuk penelitian di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk dapat mencapai tingkat konsentrasi yang tinggi dan sepenuhnya dapat fokus pada tugas atau materi yang sedang dipelajari, tanpa teralihkan oleh gangguan eksternal atau pikiran yang mengembara.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya tentang stres akademik, kemandirian belajar, dan *academic flow*. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi serta menjadi acuan dan referensi bagi mahasiswa yang akan menggunakan variabel ini sebagai tambahan untuk penelitian selanjutnya.