

Kegiatan Belajar yang Menyenangkan Sudut Pandang Psikologi Positif

Muhamad Takiuddin

Email: takiuddin70@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Hamzanwadi

Abstrak

Kegiatan belajar di sekolah seringkali dipersepsikan oleh siswa sebagai suatu aktivitas yang kurang menyenangkan, banyak tugas, membuat siswa stress, dan tidak sering kali menimbulkan perilaku bolos pada siswa. Tentu banyak faktor yang dapat membuat kegiatan belajar menjadi kurang menyenangkan bagi siswa. Akan tetapi dalam konteks tulisan ini akan membahas konsep belajar yang menyenangkan menurut konsep teori psikologi positif. Psikologi positif sebagai suatu gerakan baru dalam psikologi memiliki beberapa konsep teoritis yang dapat diaplikasikan dalam proses pendidikan khususnya dalam proses belajar yang menyenangkan. Tujuan dari tulisan ini adalah menguraikan beberapa konsep teori dalam psikologi positif yang dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan dapat dinikmati oleh siswa pada saat melakukan kegiatan belajar. Uraian teoritis kegiatan belajar yang menyenangkan ini dilakukan dengan cara mengkaji beberapa literature seperti buku, jurnal, dan sumber lain yang berkaitan dengan psikologi positif khususnya dalam konteks pendidikan. Hasil penelusuran berbagai sumber menemukan beberapa cara yang dapat dilakukan agar kegiatan belajar dapat dinikmati sebagai suatu kegiatan yang menyenangkan bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan produktivitas belajar di sekolah.

Keywords : Psikologi Positif, Belajar, Kebahagiaan

1.PENDAHULUAN

Salah satu misi dalam psikologi positif adalah mempromosikan kebahagiaan bagi setiap individu dalam berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari, baik dalam lingkungan kerja, kantor, perusahaan, termasuk lingkungan sekolah bagi siswa. Psikologi positif sebagai salah satu gerakan baru dalam psikologi memandang penting aspek emosi positif dalam hal ini kebahagiaan sebagai suatu aspek penting untuk dikembangkan di setiap aktivitas yang dilakukan oleh individu, agar individu dapat menciptakan kebahagiaan dalam hidupnya dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis ((Bentea, 2018). Aktivitas belajar yang menyenangkan juga dapat meningkatkan kesehatan mental siswa menjadi lebih baik dan kesejahteraan psikologis juga meningkat (Shoshani & Steinmetz, 2014). Psikologi positif juga perlu diperkenalkan dalam pendidikan khususnya dalam proses belajar siswa, karena dapat memberikan manfaat yang positif bagi siswa khususnya dalam membangun komunikasi positif (Jacobs & Renandya, 2017). Pentingnya memperhatikan kebahagiaan siswa dalam pendidikan dan belajar secara khusus sudah banyak dilakukan kajian dan penelitian seperti yang diungkapkan oleh (Ciarrochi et al., 2016) (Oades et al., 2011). Kajian dalam positif education juga membahas pentingnya aspek kebahagiaan dan well-being siswa dalam pendidikan (Bentea, 2018) (Norrish et al., 2013). Kepuasan siswa dalam pendidikan juga akan berkaitan dengan kebahagiaan siswa tersebut pada saat belajar disekolah (Proctor et al., 2009). Berbagai variabel dalam Psikologi positif juga banyak membahas tentang kebahagiaan dan kesehatan mental yang memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan pada individu (Shoshani & Steinmetz, 2014) (Burgess, 2019)

Kebahagiaan secara umum memiliki banyak definisi atau pengertian menurut beberapa ahli. Kebahagiaan terdiri dari lima aspek yaitu hubungan positif dengan orang lain, menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari, pencapaian tujuan, optimisme dan keterlibatan penuh dalam setiap aktivitas yang dilakukan (Peterson & Seligman, 2004). Salah satu bentuk kebahagiaan yang dapat dialami oleh setiap orang dalam berbagai kegiatan adalah flow. Flow adalah suatu kondisi psikologis berupa terserapnya seseorang dalam aktivitas yang dilakukan sehingga orang tersebut lupa akan waktu yang dirasakannya. (Csikszentmihalyi, n.d.) (Stupacher et al., 2017).

Flow sebagai salah satu bentuk kebahagiaan dan merupakan salah satu fondasi dalam psikologi positif penting untuk diaplikasikan dalam kegiatan belajar siswa dan dalam berbagai kegiatan lainnya. Berbagai kajian literature tentang flow kaitanya dengan kepuasan belajar, dan aspek kebahagiaan lainnya (Peterson & Seligman, 2004), (Csikszentmihalyi, n.d.) (Croom, 2015), (Purwantini, 2017), (Bentea, 2018),(Chirico et al., 2015). Flow adalah kondisi psikologis yang dapat dialami oleh siswa karena adanya tantangan dan kompetensi yang seimbang pada saat melakukan suatu aktivitas termasuk aktivitas belajar. Flow itu sendiri di cirikan oleh adanya distrosi terhadap waktu yaitu waktu berjalan sangat cepat karena seseorang sangat menikmati apa yang dikerjakan, full konsentarsi pada saat melakukan suatu akativitas yang menantang, kesedaran akan lingkungan saat hilang karena terserap dalam pekerjaan yang sedang dikerjakan (Csikzentmihalyi 2014). (Csikszentmihalyi, n.d.). Flow merupakan bagian dari emosi positif dan merupakan salah satu kajian dari psikologi positif. Emosi positif dapat bermanfaat secara fisik karena emosi positif melunakkan atau melawan gairah tinggi yang disebabkan oleh emosi negative atau stressor kronis. Emosi negative dalam bentuk stressor sering dialami oleh siswa dalam proses belajar baik di sekolah. Oleh karena itu, mengembangkan emosi positif dalam kegiatan belajar perlu digalakkan agar siswa dapat mengalami flow. Meningkatnya Flow yang dialami oleh siswa dapat menciptakan kegiatan belajar yang menyenangkan baik dalam kehidupannya termasuk kebahagiaan dalam aktivitas belajar.(Davis, 2016).

Belajar yang menyenangkan bagi siswa penting untuk dilakukan oleh setiap orang yang terlibat dalam proses belajar tersebut, termasuk guru yang terlibat dalam aktivitas belajar dengan agar dapat mengurangi stress, jenuh dan bosan yang mereka alami saat belajar di kelas. Belajar dengan suasana yang menyenangkan serta membahagiakan juga dapat meningkatkan optimisme siswa (Rymbai & Sherwin, 2016).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam tulisan ini menggunakan studi pustaka. Studi pustaka adalah rangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data di perpustakaan, membaca dan menganalisis tulisan dalam jurnal yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas dan tujuan penelitian. Studi pustaka digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan,

mengklasifikasi teori-teori atau sumber-sumber rujukan yang akan digunakan sesuai dengan tema penelitian atau sesuai dengan topic masalah dari penelitian yang akan diteliti oleh peneliti.

Teknik ini bertujuan untuk mendapatkan berbagai macam teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian. Hasil studi pustaka disusun dalam bentuk tulisan yang dimasukkan dalam laporan pustaka. Laporan pustaka disusun secara logis, sistimatis dengan bahasa yang jelas bagi peneliti selanjutnya ,(Purwono, 2008)). Kajian pustaka merupakan tahapan yang sangat penting dalam membangun konsep untuk penelitian, karena itu teknik penelusuran dan pemilihan bahan-bahan yang dikaji harus bisa dikuasai dengan baik. Tidak semua bahan, dalam hal ini literature dapat dijadikan rujukan terutama dalam penulisan karya ilmiah. Literature yang memiliki kualitas tinggi yang dapat dijadikan rujukan karya ilmiah (Widiarsa, 2019).

3. Hasil dan Pembahasan

Dari berbagai sumber literature yang berakitan dengan psikologi positif, dibahas beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan agar dapat tercipta kegiatan belajar yang dapat menyenangkan bagi siswa. Langkah -langkah tersebut diantaranya dapat dialkukan dengan menciptakan suasana flow dalam belajar. Selain menciptakan suasana flow dalam belajar, juga dapat melakukan kegiatan lain yang dapat membuat siswa senaga dan bahagia dalam belajar, antara lain:

Pertama, flow dapat terjadi apabila siswa belajar dengan tingkat kesulitan materi pelajaran yang dipelajari setara dengan kapasitas yang dimiliki oleh siswa tersebut atau tingkat kesulitan materi pelajaran setingkat lebih tinggi dari kapasitas yang dimiliki oleh siswa tersebut. Kesesuaian antara tingkat kesulitan materi jara dan kemampuan siswa dalam mempelajari materi tersebut penting diperhatikan oleh guru agar siswa dapat menikmati proses belajar tersebut karena sesuai dengan kapasistas pengetahuan yang dimiliki dan kesesuain antara kesulitan materi dan kapasitas individu ini yang dapat menciptkan flow pada saat siswa belajar.

Dapat dibayangkan jika tingkat kesulitan materi pelajaran yang diberikan guru tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh siswa misalnya, tingkat kesulitan materi pelajaran terlalu tinggi diatas kapasitas yang dimiliki oleh siswa maka siswa dapat mengalami stress saat melakukan kegiatan belajar. Stress dalam belajar ini bisa berdampak pada perilaku-perilaku yang lainnya termasuk merasa tidak bahagia dalam melakukan aktivitas belajar. Sebaliknya jika

materi pelajaran tingkat kesulitannya terlalu rendah maka siswa dapat mengalami kebosanan atau jenuh dalam belajar. Kejenuhan saat belajar juga tidak akan dapat menimbulkan kebahagiaan bagi siswa.

Kedua, memberikan materi pelajaran atau tugas sekolah pada siswa secara bertahap, dimulai dari materi pelajaran yang tingkat kesulitannya paling rendah. Selanjutnya secara bertahap menaikkan tingkat kesulitan materi pelajaran yang diberikan pada siswa. Setelah siswa menguasai materi pelajaran yang tingkat kesulitannya relative lebih tinggi baru ditingkatkan ke materi yang paling tinggi diberikan. Cara seperti ini dapat membuat siswa menikmati proses belajar secara menyenangkan karena setiap tantangan dalam tiap level tingkat kesulitan belajar dapat dikuasai secara bertahap dan dapat mengurangi tingkat stress siswa dalam belajar. Cara belajar seperti ini sama seperti orang belajar bermain music yang dapat menciptakan suasana flow dalam kegiatan bermain musik ((Wilhelmsen, 2012) (Bakker & van Woerkom, 2017) (Stupacher et al., 2017) (Iusca, 2015).

Ketiga, memberikan otonomi atau kebebasan untuk siswa dalam menentukan aktivitas atau model belajar yang mereka kan lakukan. Otonomi merupakan salah satu aspek dalam teori determinasi diri yang diperkenalkan oleh Ryan dan Deci (dalam, (Guay, 2022). Pemberian otonomi pada siswa dalam melakukan kegiatan belajar dapat meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan psikologis siswa (Dantzer, 2017). Kepuasan dan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh individu berkaitan erat dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang saat beraktivitas (Brown & Ryan, 2003).

Keempat, Mengatur lingkungan fisik tempat siswa belajar dibuat nyaman mungkin sehingga siswa betah untuk melakukan belajar. Lingkungan fisik tempat siswa belajar dapat dibuat dengan memperhatikan kenyamanan siswa baik dari aspek tempat duduk yang nyaman, penataan ruangan yang cukup pencahayaan sehingga ruang tidak redup. (Borcard et al., 2001)

4. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dibuat dari ulasan teoritis ini adalah kegiatan belajar bisa dilakukan dengan menerapkan konsep-konsep teori dari berbagai teori yang terdapat dalam psikologi, khususnya psikologi positif. Salah satu konsep teoritis dalam psikologi positif yang dapat membuat siswa senang dalam belajar adalah menciptakan suasana flow. Flow juga

merupakan salah satu fondasi dari psikologi positif, yang dapat diaplikasikan dalam pendidikan khususnya dalam proses belajar di sekolah. Flow merupakan bagian dari emosi positif, emosi positif merupakan bentuk lain dari perasaan senang atau bahagia.

5. Daftar Rujukan

- Bakker, A. B., & van Woerkom, M. (2017). Flow at Work: a Self-Determination Perspective. *Occupational Health Science*, 1(1–2), 47–65. <https://doi.org/10.1007/s41542-017-0003-3>
- Bentea, C. C. (2018). Positive Psychology in School – a Brief Overview. *International Multidisciplinary Scientific Conference on the Dialogue between Sciences & Arts, Religion & Education*, 2(2), 262–268. <https://doi.org/10.26520/mcdisare.2018.2.262-268>
- Borcard, D., Gillet, F., & Legendre, P. (2001). Second Edition Second Edition. In *Dairy Science & Technology*, CRC Taylor & Francis Group (Issue June).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burgess, N. (2019). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. Fourth edition. In *Educational Psychology in Practice* (Vol. 35, Issue 3). <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1602302>
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., & Riva, G. (2015). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. (2016). Contextual positive psychology: Policy recommendations for implementing positive psychology into schools. *Frontiers in Psychology*, 7(OCT), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64. <https://doi.org/10.1177/1029864914561709>
- Csikszentmihalyi, M. (n.d.). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*.
- Dantzer, B. (2017). Psychological Well-Being: Using Self-determination Theory to Examine the Reciprocal Benefits of Mentoring and Teaching Others. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(2), 93–101. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.v7.802>
- Davis, J. S. (2016). Positive psychology. In *Gower Handbook of People in Project Management*. <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>
- Guay, F. (2022). Applying Self-Determination Theory to Education: Regulations Types, Psychological Needs, and Autonomy Supporting Behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75–92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>

- Iusca, D. (2015). The Relationship between Flow and Music Performance Level of Undergraduates in Exam Situations: The Effect of Musical Instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 177(July 2014), 396–400.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.376>
- Jacobs, G. M., & Renandya, W. A. (2017). Using Positive Education to Enliven the Teaching of Reading. *RELC Journal*, 48(2), 256–263. <https://doi.org/10.1177/0033688216661258>
- Norrish, J. M., Williams, P., & Connor, M. O. (2013). An applied framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2). <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>
- Oades, L. G., Robinson, P., Green, S., & Spence, G. B. (2011). Towards a positive university. *Journal of Positive Psychology*, 6(6), 432–439.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.634828>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Issue 01).
<https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. In *Journal of Happiness Studies* (Vol. 10, Issue 5, pp. 583–630).
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Purwantini, L. (2017). Pengalaman Flow dalam Belajar. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 1(1), 58.
<https://doi.org/10.25077/jip.1.1.58-71.2017>
- Purwono. (2008). 25-53-1-SM.pdf. In *Universitas gajah mada* (pp. 66–72).
- Rymbai, R., & Sherwin, P. (2016). Hope and Happiness of Female Post Graduate Students. *International Education and Research Journal*, 2(10), 44–46.
<http://ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/493>
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Stupacher, J., Witte, M., & Wood, G. (2017). Go with the flow: subjective fluency of performance is associated with sensorimotor synchronization accuracy and stability. *Proceedings of the 25th Anniversary Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music, August*, 163–166.
- Widiarsa. (2019). Kajian pustaka (literature review) sebagai layanan intim Pustakawan berdasarkan kepakaran dan minat Pemustaka. *Media Informasi*, 28(1), 111–124.
<https://doi.org/10.22146/mi.v28i1.3940>
- Wilhelmsen, C. (2012). *Flow and music therapy improvisation: a qualitative study of music therapists' experiences of flow during improvisation in music therapy*.
<https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/1956/7141>