

TIPS -TIPS FLOW DALAM BELAJAR

Muhamad Takiuddin

Prodi BK Universitas Hamzanwadi

Email :takiuddin70@gmail.com

Abstrak

Flow adalah pengalaman psikologis yang dapat dialami oleh setiap orang, merupakan salah satu bentuk kebahagiaan yang dapat terjadi diberbagai macam aktivitas, termasuk aktivitas belajar. Sebagai siswa tampaknya masih jarang mengalami flow pada saat melakukan kegiatan belajar, bisa jadi karena mereka tidak tahu cara untuk dapat menciptakan flow pada saat melakukan kegiatan belajar. Tips-tips belajar yang dapat membuat siswa mengalami flow perlu dicoba agar dapat merasakan sensasi flow ketika melakukan kegiatan belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka yang dipakai untuk menemukan tips-tips agar dapat mengalami flow pada saat melakukan kegiatan belajar adalah mengkaji berbagai literature tentang teori flow, serta beberapa hasil penelitian berkaitan dengan flow. berdasarkan hasil kajian pustaka dan berbagai literature, serta jurnal ditemukan beberapa tips yang dapat digunakan agar dapat mengalami flow pada saat melakukan aktivitas belajar baik di sekolah maupun pada saat belajar diluar sekolah.

Kata kunci : flow, belajar, bahagia

abstract

Flow is a psychological experience that can be experienced by everyone, is a form of happiness that can occur in various activities, including learning activities. Some students seem to still rarely experience flow when doing learning activities, it could be because they don't know how to create flow when doing learning activities. Learning tips that can make students experience flow need to be tried in order to feel the sensation of flow when doing learning activities. The literature study method used to find tips to experience flow when carrying out learning activities is to examine various literatures on flow theory, as well as several research results related to flow. The results, from the results of a literature review and various literature, as well as journals found several tips that can be used so that they can experience flow when carrying out learning activities both at school and when studying outside school.

Keyword: flow, study, happy

1. PENDAHULUAN

Para filosof sudah lama menegaskan bahwa kebahagiaan adalah tujuan utama dalam kehidupan ini. Aristoteles menyebutnya *summum bonum*- “puncak kebaikan”. Kebahagiaan adalah pencarian yang tiada henti yang dilakukan oleh manusia dalam berbagai macam bentuk dan sarana untuk mencapai kebahagiaan (Csikszentmihalyi 2005). Salah satu cara untuk menemukan kebahagiaan dapat dilakukan diberbagai kegiatan atau aktivitas termasuk aktivitas belajar bagi siswa. Salah satu bentuk kebahagiaan pada saat melakukan kegiatan belajar adalah apa yang dinamakan dengan flow.

Flow merupakan suatu bentuk kebahagiaan karena dengan flow orang dapat mengalami pengalaman puncak atau apa yang disebut dengan “ekstase” ((Burgess, 2019). Flow merupakan salah satu fondasi kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh setiap orang, oleh karena itu flow merupakan sesuatu yang sangat penting untuk ciptakan dalam berbagai kegiatan (Csikszentmihalyi, 2014.) Flow merupakan bentuk kebahagiaan yang memiliki indikasi seperti konsentrasi yang tinggi dalam setiap aktivitas yang dilakukannya, distorsi terhadap waktu (waktu dirasakan berjalan sangat cepat), dan kesadaran akan ruang dan waktu menjadi hilang karena terserap dalam aktivitas yang dilakukan ((Iusca, 2015). Kebahagiaan dalam bentuk flow ini sangat penting dialami di lingkungan sekolah khususnya dalam proses belajar agar siswa termotivasi untuk belajar karena salah satu faktor yang dapat mendorong terjadinya flow karena adanya motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik ((Gabriela, 2017).

Sekolah sebagai tempat belajar juga sebagai tempat yang dapat memberikan kenyamanan, kebahagiaan, kesejahteraan psikologis dan flow banyak dibahas diberbagai penelitian ((Soutter et al., 2011), (Peterson & Seligman, 2004), (Boniwell et al., 2016), (Kim et al., 2018) & ((Rymbai & Sherwin, 2016). Sekolah juga hendaknya sebagai tempat yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar, salah satu cara untuk dapat membuat siswa senang belajar adalah menciptakan flow pada saat kegiatan belajar di sekolah. Belajar merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan bagi sebagian siswa akan tetapi sebagian siswa yang lain, menganggap kegiatan belajar sebagai aktivitas yang membosankan, menjemukan

bahkan bisa membuat mereka menjadi stress. Sebagian siswa bisa mengalami flow pada saat belajar tetapi sebagian siswa juga tidak bisa mengalami flow pada saat belajar di sekolah akibat terlalu banyak tekanan tugas yang harus mereka selesaikan (Purwantini, 2017). Stress akibat beban belajar yang sangat tinggi dapat membuat siswa tidak bisa mengalami flow, kecuali jika stress tersebut dipersepsikan secara positif oleh siswa sehingga dengan adanya stress tersebut dapat memicu siswa untuk belajar lebih keras dan dapat mengalami flow ((Mesurado et al., 2016). Persepsi positif terhadap stress atau tekanan belajar ini dapat mendorong siswa untuk mengerahkan segala kemampuan untuk menyelesaikan semua tantangan dalam belajar yang pada akhirnya dapat merasakan flow karena kemampuan dan tantangan dalam belajar setara yang merupakan syarat terjadinya flow.

Flow sebagai salah satu bagian dari kebahagiaan juga berkaitan dengan beberapa tipe kepribadian (Olčar, 2019). Tipe kepribadian terbuka cenderung dapat mengalami flow pada saat melakukan aktivitas yang dikerjakan, khususnya aktivitas yang memiliki tantangan tinggi. Harga diri juga memiliki peran untuk mengalami flow, orang-orang yang memiliki harga diri tinggi cenderung menilai diri secara positif, penilaian diri secara positif akan menimbulkan motivasi dan keyakinan diri akan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang memiliki tantangan, kemampuan untuk menghadapi tantangan disertai dengan motivasi dan kepercayaan diri dapat menimbulkan flow (Djau, N.R.F & Cahyono, 2017).

Pentingnya flow sebagai salah satu bentuk kebahagiaan yang dapat dirasakan dalam berbagai kegiatan termasuk kegiatan belajar sangat penting untuk diciptakan, agar kegiatan belajar merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Agar flow dapat diciptakan maka tips-tips dibawah ini perlu untuk dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam tulisan ini menggunakan studi pustaka dengan mendalami sumber-sumber tulisan yang berkaitan dengan konsep teori flow bisa berupa buku teks dan jurnal-jurnal penelitian yang membahas tentang flow khususnya dalam konteks belajar dan pendidikan pada umumnya. Kajian literature ini digunakan karena terdapat banyak sumber-sumber referensi berupa buku dan jurnal yang membahas tentang teori flow ini yang dapat dikumpulkan untuk membuat tips-tips dalam belajar agar siswa dapat mengalami flow pada saat melakukan aktivitas belajar. Hasil kajian pustaka tersebut pada akhirnya penulis menemukan beberapa tips-tips yang bisa digunakan dalam belajar agar siswa dapat menemukan kebahagiaan dalam belajar dalam bentuk sensasi flow.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan kajian pustaka dan meneliti beberapa jurnal yang berkaitan dengan flow pada siswa maka penulis menemukan beberapa tips-tips agar dapat mengalami flow pada saat melakukan aktivitas belajar seperti yang dibahas dibawah ini.

Tips 1.

Tantangan dan Skill itu Setara

Salah satu syarat yang dapat menimbulkan pada saat melakukan aktivitas belajar adalah adanya tantangan dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi-tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit yaitu tantangan yang mengharuskan siswa mengeluarkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Untuk dapat mendorong munculnya flow pada saat belajar dalam kelas guru sebaiknya tidak memberikan / mengajarkan materi pelajaran yang terlalu mudah bagi semua peserta didik, karena materi yang terlalu mudah untuk dipahami oleh siswa dapat membuat mereka cepat bosan dalam belajar, tetapi juga tidak boleh memberikan materi yang terlalu sulit bagi sebagian besar siswa dalam kelas karena hal tersebut dapat membuat siswa merasa cemas dan stress dalam belajar.

Tingkat kesulitan dalam materi belajar hendaknya setara dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa atau tingkat kesulitan boleh setingkat lebih tinggi daripada tingkat kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh sebagian besar siswa dikelas agar mereka dapat menikmati proses belajar dengan flow. Saat siswa menghadapi tantangan materi pelajaran yang cukup tinggi pada saat itulah siswa akan dapat merealisasikan dan menyadari seluruh keterampilan yang dimilikinya. Tidak jarang pada saat menghadapi tantangan materi yang sulit, siswa akan memunculkan *emerging skills*, yaitu berbagai keterampilan yang baru muncul pada saat itu, keterampilan-keterampilan yang oleh siswa itu sendiri tidak tahu sebelumnya bahwa ia mampu melakukannya; tetapi muncul saat itu karena terdesak keadaan. Munculnya *emerging skills* adalah momen seseorang menyentuh dan melewati batasan-batasan dirinya, atau disebut momen bertumbuh. Pada saat itulah flow akan muncul dengan rasa sukacita yang besar karena ada rasa berfungsi penuh dan bertumbuh keterampilan yang dimiliki (Arif, 2016).

Tips 2

Ada Tujuan dalam Pembelajaran

Agar siswa dapat mengalami flow pada saat melakukan aktivitas belajar, siswa harus mengerti dengan pasti/tepat tujuan-tujuan untuk mempelajari setiap materi pelajaran dengan tepat atau siswa mengetahui untuk apa mempelajari setiap materi yang dipelajarinya. Yang dapat membuat siswa mengalami flow bukanlah sekedar nilai akhir dari proses belajar tersebut, melainkan memahami tujuan utama dalam proses pembelajaran. Meskipun tidak ada salahnya seorang siswa memiliki tujuan belajar untuk mendapat nilai yang bagus, akan tetapi tujuan intrinsik dalam belajar juga harus dia ketahui agar dapat menikmati dinamika saat proses belajar berlangsung.

Siswa mungkin seringkali kehilangan kesempatan untuk menikmati setiap proses dalam belajar karena terlalu focus pada nilai hasil yang akan diperoleh sehingga setiap momen-momen yang dapat membuat mereka menikmati kenikmatan belajar menjadi hilang. Tahapan-tahapan dalam proses belajar sangat perlu dinikmati agar pengalaman-pengalaman

dalam setiap proses tersebut bisa menimbulkan sensasi flow tanpa harus diganggu dengan keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi dalam mata pelajaran tertentu.

Sangat focus pada tujuan utama untuk mendapatkan nilai yang bagus, siswa dapat kehilangan kesempatan untuk merassakan kebahagiaan dalam belajar. Jika seorang siswa hanya berpikir bagaimana cara mendapatkan nilai baik/bagus maka siswa tersebut bisa memikul beban psikologis yang berat, sehingga ia bisa stress ringan dan berat dan pada akhirnya nilai yang didapatkan juga kurang maksimal dan tidak dapat mengalami flow. Focus pada pencapaian yang terlalu tinggi dalam belajar juga dapat merusak mood siswa dalam belajar, mood yang rusak dapat membuat siswa mengalami kesulitan dalam menikmati aktivitas belajar sehingga dengan demikian flow juga tidak akan bisa terjadi dalam kegiatan belajar tersebut. Dalam konteks ini, perhatian utama bukan pada bagaimana mendapatkan nilai yang tinggi akan tetapi bagaimana siswa dapat merasakan kebahagiaan dalam belajar karena dengan perasaan bahagia itulah sensasi flow akan muncul dalam aktivitas belajar.

Tips 3.

Ada Masukan atau Umpan Balik

Agar flow dapat dialami pada saat melakukan belajar maka perlu adanya umpan balik seketika agar siswa mengetahui apa yang salah dari kegiatan belajar yang dilakukannya. Tujuan umpan balik adalah agar siswa dengan cepat bisa mengubah apa yang salah atau apa yang perlu diperbaiki dan menyesuaikannya dengan umpan balik yang diterima. Umpan balik yang paling bagus adalah dari orang terdekat dalam hal ini adalah guru atau teman belajar siswa tersebut. Akan lebih bagus lagi kalau kegiatan belajar itu sendiri memberikan informasi atau umpan balik bagi siswa. Siswa akan sulit mengalami flow jika aktivitas belajarnya ia tidak mendapatkan informasi tentang seberapa bagus hasil belajar yang mereka hasilkan. Pengalaman flow akan dapat dirasakan apabila apa yang dikerjakan oleh siswa memberikan konsekuensi bagi dirinya. Pentingnya umpan balik bagi siswa karena dengan umpan balik tersebut siswa dapat mengoreksi kesalahan yang dilakukan, koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan dengan cepat akan membuat siswa mengerjakan

pekerjaan yang benar, hasil pekerjaan yang benar akan berdampak pada kepuasan siswa, kepuasan dapat membuat siswa senang dan bahagia yang pada akhirnya dapat menimbulkan flow.

Tips 4

Ada Jeda waktu untuk beristirahat secara berkala

Pada saat melakukan suatu kegiatan, termasuk kegiatan belajar maka tubuh dan pikiran kita bekerja secara maksimal untuk dapat memahami apa yang sedang dipelajari, otak yang bekerja keras untuk memahami materi yang dipelajari membutuhkan waktu untuk istirahat beberapa waktu agar dapat bekerja lagi secara maksimal dan tidak mengalami tekanan atau stress. Stress akibat tidak ada waktu jeda untuk bekerja membuat seseorang tidak akan dapat menikmati kegiatan belajar tersebut dan jika tidak bisa menikmati kegiatan belajar maka sensasi flow juga tidak akan bisa dirasakan. Oleh karena itu tubuh juga memerlukan waktu istirahat sejenak untuk memulihkan tenaga dan pikiran agar tidak terlalu dipaksa bekerja ((Newsome, 2016). Memaksakan diri untuk belajar tanpa ada jeda waktu untuk istirahat juga dapat mengurangi konsentrasi dalam belajar, kurangnya konsentrasi dalam belajar menunjukkan indikasi flow tidak dapat dirasakan dan ketika flow tidak dapat dirasakan dalam kegiatan belajar maka kenikamatan, kebahagiaan dan kesenangan dalam belajar akan berkurang, akibatnya bisa pada pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal.

Tips 5

Buat Suasana yang nyaman untuk Belajar

Belajar sambil mendengar musik juga dapat membuat diri merasa nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan, termasuk pada saat sedang belajar (Barone & Bresler, 2000), ((Sartika & Husna, 2014). Untuk membuat suasana atau ruang belajar menjadi nyaman juga bisa dilakukan dengan mendisain ulang ruang belajar yang dapat membuat siswa tidak tertekan atau stress karena ruang belajar yang panas atau ruang belajar yang sangat dingin. Lingkungan belajar yang nyaman secara fisik juga perlu ditata agar para siswa betah untuk

belajar, karena dengan lingkungan yang nyaman diharapkan tercipta motivasi belajar siswa meningkat. Motivasi intrinsik maupun ekstrinsik juga dapat mendorong terjadinya flow dalam konteks pendidikan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tips-tips yang sudah dibahas merupakan salah satu cara agar dapat dapat mengalami flow pada saat melakukan aktivitas belajar. Tentu saja ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi terciptanya flow seseorang saat melakukan kegiatan yang menantang termasuk kegiatan belajar. Tips-tips ini hanya dibuat berdasarkan kajian teori tentang flow dari berbagai sumber yang tentu saja memiliki berbagai kekurangan. Tips –tips tentang flow ini tidak harus dilakukan secara berurutan, akan tetapi dapat dilakukan dengan menerapkan yang paling tepat pada saat melakukan kegiatan belajar sesuai dengan kondisi dan situasi pada saat beraktivitas.

Saran, untuk penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengkaji lebih banyak lagi sumber-sumber referensi yang membahas tentang teori flow ini dan lebih bagus lagi melakukan penelitian menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif sehingga hasil penelitian tentang penerapan teori flow dalam belajar ini lebih akurat hasilnya dan variabel-variabel yang mempengaruhi flow tersebut lebih banyak lagi ditelusuri sehingga memperkaya khasanah referensi tentang teori flow dalam belajar.

Daftar Pustaka

- Arif, I.S. (2016). *Psikologi Positif Pendekatan saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia
- Barone, T., & Bresler, L. (2000). International Journal of Education and the Arts. *Research Studies in Music Education*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.1177/1321103X0001500110>
- Boniwell, I., Osin, E. N., & Martinez, C. (2016). *Teaching happiness at school : Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of*

Personal Well-Being Lessons. 9760(December 2015).

<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025422>

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>

Csikszentmihalyi, M. (2005). (Good Business Bisnis Sebagai Jalan kebahagiaan. Bandung Mizan.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. New York: HarperCollins

Djau, N.R.F & Cahyono, R. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Flow Akademik Pada Siswa Cerdas Istimewa. In *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* (Vol. 06).

Gabriela, D. (2017). Intrinsic motivation and flow condition on the music teacher's performance. *Research in Pedagogy*, 7(2), 145–157. <https://doi.org/10.17810/2015.56>

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>

Kim, H., Doiron, K., Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50–70. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.651>

Mesurado, B., Cristina Richaud, M., & José Mateo, N. (2016). Engagement, flow, self-efficacy, and Eustress of University Students: A cross-national comparison between the Philippines and Argentina. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*,

150(3), 281–299. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1024595>

Newsome, E. (2016). *The FLOW MUSIC METHOD*. <http://prohasky.com.au/flow.html>

Olčar, D. (2019). *Personality Traits As Predictors Of Domain Specific Flow Proneness*. 86–99. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.11.7>

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>

Purwantini, L. (2017). Pengalaman Flow dalam Belajar. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 1(1), 58. <https://doi.org/10.25077/jip.1.1.58-71.2017>

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>

Sartika, D., & Husna, S. I. (2014). Finding Flow Experience in Music Activity. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 155–158. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2014.v4.338>

Soutter, A. K., Gilmore, A., & O’Steen, B. (2011). How do High School Youths’ Educational Experiences Relate to Well-Being? Towards a Trans-Disciplinary Conceptualization. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 591–631. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9219-5>