

DETERMINASI-DIRI DAN FLOW PADA SISWA SMA

Muhamad Takiuddin¹⁾

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Hamzanwadi

Email: takiuddin70@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh determinasi diri terhadap flow pada siswa di Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini melibatkan beberapa variabel yang dapat mempengaruhi flow salah satunya adalah determinasi diri.. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *ex -post facto*. Populasi penelitian siswa SMA di Kabupaten Lombok Timur. Sampel penelitian 275 siswa Sekolah Menengah Atas. Pengambilan data menggunakan random sampling. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh langsung antara determinasi diri terhadap flow. Semakin tinggi determinasi diri siswa maka semakin tinggi flow yang dialami, sebaliknya semakin rendah determinasi diri siswa maka flow yang akan dialami semakin rendah.

Kata Kunci: Deteminasi diri, *flow*, siswa

1. PENDAHULUAN

Manusia tidak hanya ingin merasa kompeten namun juga ingin memiliki perasaan otonomi yang berkaitan dengan hal-hal yang mereka lakukan atau kerjakan, termasuk dalam kegiatan belajar bagi siswa (Ormrod, 2009). Aktivitas belajar bagi siswa juga membutuhkan otonomi agar siswa dapat termotivasi belajar secara mandiri. Kebutuhan akan otonomi dalam kegiatan belajar merupakan bagian dari kebutuhan akan Determinasi diri siswa, karena adanya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan merupakan aspek-aspek dari determinasi diri itu sendiri (Schunk, dkk 2012). Determinasi-diri sebagai bagian dari teori motivasi intrinsik merupakan salah satu penggerak bagi individu dalam melakukan aktivitas termasuk aktivitas belajar bagi siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa determinasi diri punya peran penting dalam pendidikan khususnya dalam proses pembelajaran (Guay, 2022),(Shogren et al., 2006).

Determinasi diri merupakan bagian dari teori motivasi punya pengaruh terhadap terjadinya flow pada diri seseorang pada saat melakukan aktivitas. Penelitian (Gabriela, 2017) menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung akan mengalami flow dan merasakan kepuasan dalam bekerja. Determinasi-diri memiliki pengaruh dengan flow juga diungkapkan dalam penelitian ((Bakker & van Woerkom, 2017), mereka menyatakan orang-orang yang memiliki determinasi-diri yang tinggi dapat menciptakan flow pada saat mereka bekerja. Determinasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan flow diungkapkan dalam penelitian (Elias et.al, 2010). Siswa yang memiliki tujuan jangka panjang dan jangka pendek dalam pendidikan tersebut memiliki keterlibatan dalam proses pembelajaran. Keterlibatan siswa secara intens dan mendalam proses pembelajaran dapat membuat seseorang mengalami flow.

Beberapa faktor yang berkaitan dengan determinasi diri yang dapat mempengaruhi flow juga dibahas dalam penelitian (Mesurado et al., 2016)). Penelitian lain yang membahas kaitan antara determinasi diri dan flow dilakukan

oleh (Schuler et.al, 2010). Aspek-aspek determinasi diri memiliki pengaruh terhadap flow juga diulas dalam penelitian (Habe & Tement, 2016). Beberapa faktor yang terdapat didalam determinasi diri juga menjadi predictor terjadinya flow pada seseorang (Waterman et al 2003; Schwartz & Waterman, 2006). Siswa-siswa yang memiliki determinasi diri tinggi cenderung akan mengalami flow pada saat belajar menguasai suatu keterampilan atau mempelajari materi pelajaran

Flow merupakan suatu pengalaman yang dapat membuat seseorang terserap dan konsentrasi secara penuh dalam kegiatan yang dilakukannya. Flow juga memiliki aspek seperti *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation* ((Bakker & van Woerkom, 2017). Flow juga memiliki syarat-syarat seperti adanya tantangan dan kemampuan/skill yang setara, ada tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan, dan adanya umpan balik. (Wilhelmsen, 2012)) Flow juga memiliki pengaruh dengan berbagai variabel yang terdapat pada berbagai aspek dalam psikologi positif seperti *satisfaction* (kepuasan), kepuasan ini juga dapat berpengaruh pada determinasi diri ((Filep & Laing, 2019).

Pembahasan diatas maka dapat tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh antara determinasi diri dengan flow pada siswa sekolah

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *ex-post-facto* yaitu pengambilan data apa adanya dilapangan tanpa melakukan intervensi perlakuan tertentu. Populasi penelitian ini siswa Sekolah Menengah Atas di Lombok Timur dengan menggunakan random sampling untuk pengambilan data.

Penelitian ini menggunakan *co-relational study*, karena penelitian tujuannya untuk mengetahui pengaruh suatu variabel dengan variabel lain tanpa adanya perlakuan. Analisis data menggunakan analisis jalur (*path analysis*).

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh Langsung Determinasi Diri terhadap Flow

Pengaruh	Koefisien Jalur	Standar Error	t-hitung	p-value
X1 → Y	0,181	0,094	3,030	0,003

Keterangan: X1 = Determinasi Diri, Y = Flow

Hasil pengujian menunjukkan t-hitung (3, 030) lebih besar dari t-tabel (1,969) atau p-value (0,003) lebih kecil dari alpha 5% (0,050) maka disimpulkan terdapat pengaruh positif dan signifikan kompetensi terhadap Flow. Semakin tinggi determinasi diri maka flow akan semakin meningkat atau sebaliknya semakin rendah determinasi diri maka flow akan semakin menurun.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa determinasi diri, memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap flow. Kecil atau besar kontribusi determinasi diri terhadap flow sangat tergantung pada tinggi rendahnya dterminasi diri siswa, semakin tinggi deternimasi diri siswa maka semakin besar flow yang akan mereka alami, sebaliknya semakin rendah determinasi diri siswa maka flow yang mereka alami juga rendah.

Pengaruh kontribusi determinasi diri siswa terhadap flow pada siswa Sekolah Menengah Atas bisa jadi disebabkan karena salah satu aspek dari detrminasi diri yaitu perasaan otonomi dalam belajar belum dapat dirasakan oleh siswa pada saat melakukan kegiatan belajar sehingga kontribusi determinasi diri dalam meningkatkan flow siswa saat bekajar sangat kecil. Determinasi diri siswa khususnya bagian aspek otonomi perlu ditingkatkan oleh guru, karena dengan adanya otonomi atau kebebasan dalam menentukan cara belajar, materi apa saja yang mereka pilih untuk dipelajari, dan kapan mereka memulai untuk belajar perlu diberikan kepada siswa karena dengan cara tersebut siswa akan memiliki keleluasaan dalam menentukan cara belajar mereka. Adanya kebebasan dalam menentukan cara belajar, meteri yang dipelajari dapat membuat siswa akan

mengalami flow dalam belajar disebabkan karena adanya kebebasan dan otonomi tersebut. Salah satu syarat terjadinya flow pada diri seseorang adalah adanya kebebasan dalam beraktivitas tanpa ada batasan-batasan yang mengikat siswa.

Selain itu, siswa dengan determinasi diri tinggi lebih berorientasi pada keterampilan untuk menguasai materi pelajaran, fokus pada aktivitas yang dilakukan, dan cenderung memiliki konsentrasi tinggi dalam belajar (Santrock, 2004). Perilaku belajar siswa dengan karakteristik determinasi diri ini cenderung akan mudah mengalami flow dalam melakukan aktivitas belajar karena mereka akan fokus pada materi pelajaran yang mereka ingin kuasai, fokus dan konsentrasi tinggi dalam aktivitas merupakan ciri orang yang mengalami flow (Csikszentmihaly, et.al 2005).

Determinasi diri siswa yang tinggi dapat membuat siswa bekerja keras untuk belajar. Usaha yang keras tersebut membuat siswa memiliki kegigihan untuk belajar sehingga dapat membuat siswa tidak mudah patah semangat dalam menghadapi setiap tantangan dalam belajar. Kecakapan siswa dalam menyelesaikan setiap tantangan dalam belajar dan diimbangi dengan skill yang tinggi dalam menyelesaikan masalah/tantangan dapat membuat siswa mengalami flow.

Siswa-siswa yang mengalami flow cenderung memilih aktivitas yang menantang karena salah satu syarat untuk mengalami flow adalah adanya tantangan dalam setiap kegiatan yang dilakukan dan tantangan tersebut dibarengi dengan kemampuan yang setara dengan tantangan maka orang akan mengalami flow (Shernoff et.al, 2003).

4. KESIMPULAN

Agar siswa dapat mengalami flow dalam belajar maka aspek determinasi diri siswa juga perlu ditingkatkan.. Salah satu aspek determinasi diri yang perlu dikembangkan adalah memberikan otonomi pada siswa dalam belajar. Bentuk otonomi belajar bagi siswa bisa diberikan dalam bentuk

memberikan kebebasan bagi siswa menentukan gaya belajar mereka, menentukan materi yang dipelajari dan juga tingkat kesulitan bahan ajar yang mereka pelajari perlu disesuaikan dengan kapasitas yang mereka miliki. Adanya kebebasan keleluasaan merupakan bagian dari determinasi diri yang dapat menyebabkan terjadinya flow dalam belajar pada siswa di sekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Filep, S., & Laing, J. (2019). Trends and Directions in Tourism and Positive Psychology. *Journal of Travel Research*, 58(3), 343–354. <https://doi.org/10.1177/0047287518759227>
- 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>
- 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>
- 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>
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). *The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study*. 1(January), 37–52. <https://doi.org/10.1080/17439760500373174>
- 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>