

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Depdiknas menyatakan bahwa salah satu pendidikan formal yang harus ditempuh adalah pendidikan SMA. SMA ialah kategori pendidikan setelah sekolah menengah pertama yang mengedepankan rencana siswa untuk meneruskan ke pendidikan selanjutnya dengan peminatan (Hastiana & Hidayah, 2021). Pendidikan adalah sesuatu yang berpengaruh serta menyangkut upaya awal dari dalam diri individu serta terjadwal guna mewujudkan kondisi belajar serta metode pembelajaran agar siswa dapat secara giat memaksimalkan kesanggupan dari diri individu tersebut, dengan arti menciptakan keadaan belajar yang membuat peserta didik merasa nyaman atau yang biasa kita kenal dengan *flow*.

Salah satu modal yang penting bagi seorang peserta didik adalah ikut aktif dalam proses belajar. Ketika peserta didik mampu berpartisipasi dengan aktif pada proses belajarnya maka ia dapat memelihara kefokusannya, merasa tenang serta memiliki motivasi pada saat menjalani aktivitas belajarnya. Bertambahnya rasa fokus yang rendah maka nantinya peserta didik akan meningkat taraf kesulitannya pada saat ia memusatkan perhatian ke dalam proses pembelajaran, akibatnya menunjukkan jika peserta didik tidak lagi

mempunyai keinginan untuk belajar hingga ia mengalami kesulitan saat berkonsentrasi nantinya (Alfarabi dkk, 2017).

Salah satu masalah yang terjadi dalam pendidikan adalah kejenuhan yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran, padahal dalam pembelajaran seorang siswa memerlukan konsentrasi, minat, serta motivasi yang mereka butuhkan untuk mengalami *academic flow* (Alfarabi dkk, 2017). Kebiasaan peserta didik di Indonesia saat menghadapi kejenuhan di kelas sebagian memilih untuk mencari kegiatan lainnya misal memainkan handphone, mengobrol berbicara di kelas, melukis serta masih banyak lagi. Oleh karena itu biasanya masalah yang sering dialami oleh peserta didik ialah kejenuhan di kelas hingga berpengaruh dalam turunnya taraf konsentrasi dan minat peserta didik pada metode belajarnya (Alfarabi dkk, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2023 oleh peneliti pada lima siswa di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa ada indikasi *academic flow* yang rendah seperti siswa yang merasa mudah bosan saat pembelajaran berlangsung sehingga menjadikan peserta didik susah memfokuskan dirinya pada saat pelajaran, serta hasil wawancara terhadap salah satu guru di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta didapatkan bahwa selama pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang mengobrol saat guru menjelaskan materi, lebih memilih tidur di dalam kelas dibandingkan mendengarkan penjelasan guru, ketika diberi tugas enggan mengerjakannya, serta tak jarang terdapat

siswa yang pergi keluar kelas dengan alasan izin ke toilet. Menurut Salanova et al., (2006) *academic flow* tak akan terbentuk langsung begitu saja. Didapati aspek yang mendukung terbentuknya keadaan *academic flow*, antara lain seperti diantaranya aspek *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*.

Absorption adalah keadaan konsentrasi total, dinyatakan seperti yang dilakukan siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta ketika pembelajaran sedang berlangsung peserta didik masih banyak yang asyik berbicara sendiri dan enggan mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru. *Enjoyment* adalah kepuasan serta kesenangan yang dijumpai oleh peserta didik, namun kenyataannya masih terdapat siswa yang merasa bosan pada saat pembelajaran berlangsung sehingga menyebabkan siswa keluar kelas dengan beralasan pergi ke toilet. *Intrinsic motivation* ialah kepentingan untuk melaksanakan kegiatan tersendiri yang bertujuan untuk menjalani kebahagiaan serta keceriaan ataupun kegembiraan pada saat melakukan kegiatan, namun kenyataannya terdapat siswa yang merasa dirinya tidak mampu untuk menjadi siswa yang berprestasi, sehingga ia kehilangan dorongan untuk belajar.

Menurut Hidayati dan Aulia (2019) *academic flow* sendiri ialah semacam keadaan yang mana peserta didik merasakan atau membagikan atensi secara total pada kegiatan ataupun pekerjaan yang dikerjakan, merasa nyaman saat mengerjakan pekerjaan ataupun kegiatan yang dikerjakannya, dan hasrat yang timbul pada diri peserta didik guna melaksanakan pekerjaan

akademisnya. *Flow* bisa membagikan fungsi yang baik bagi peserta didik seperti bisa menjadikan peserta didik lebih konsentrasi, inovatif, gampang meresap bahan pelajaran, serta bisa menurunkan stres akademik hingga nantinya akan berpengaruh ke dampak belajar yang tinggi (Purwati & Akmaliyah, 2016).

Aini & Fahriza (2020) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *academic flow*, yaitu faktor individu (*person factor*) dan faktor lingkungan (*enviromental factor*). Selain itu terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi *academic flow* seperti faktor internal meliputi Markamad & Akmaliyah (2019) mengungkapkan bahwa *academic flow* dipengaruhi dengan beberapa faktor, seperti dorongan berprestasi, *self-efficacy*, metode belajar, dukungan sosial, religiusitas, dan *self regulated learning*, stres akademik (Gatari, 2020) . Sebuah studi menyatakan jika *academic flow* tak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, namun juga mampu dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor internal terbentuk dari motivasi berprestasi, religiusitas, *self regulated learning*, *self-efficacy* serta stres akademik (Gatari, 2020). Sementara itu, faktor eksternal terbentuk dari metode belajar serta *social support*.

Academic flow dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah stres akademik. Hal ini dapat dikemukakan karena menurut Barseli., dkk (2020) stres akademik adalah tindakan psikologis yang terbentuk ketika individu merasakan ketidaksetaraan antara tuntutan yang dihadapi dengan

kekuatan untuk mengatasinya, hal tersebut menjadi salah satu pengaruh yang pada akhirnya tuntutan tersebut akan menjadi beban pikiran bagi siswa dan mengakibatkan siswa kurang berkonsentrasi selama proses belajarnya. Stres akademik juga dapat diartikan sebagai respon psikologis yang timbul karena terlalu banyaknya permintaan serta tugas yang dikerjakan oleh siswa (Gatari, 2020). Siswa yang berada pada tingkatan stres akademik yang tinggi akan terhambat dalam *academic flow* nya (Budiani., dkk 2021), sehingga dapat dikatakan bahwa stres akademik merupakan salah satu pengaruh terbesar bagi seorang siswa.

Selain stres akademik, dukungan sosial berpengaruh dalam *academic flow* siswa. Hal ini dapat dikemukakan demikian karena menurut Adawiyah (2013) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan baik langsung maupun tidak langsung yang dibagikan kepada seseorang, hal tersebut dapat berpengaruh karena siswa yang mendapatkan dukungan dari orang tua, guru, dan teman-temannya cenderung lebih memiliki *academic flow*. Karena secara teori ketika siswa mendapatkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya selama proses belajar berlangsung maka ia akan mampu berkonsentrasi ketika belajar serta dapat menjalani proses belajarnya, sehingga hal tersebut mendukung munculnya prestasi yang baik (Putri, 2016).

Berdasarkan penjelasan dari QS. Al Mujadalah ayat 11, seperti firman Allah SWT sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ

اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dari penjelasan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki ilmu wajib untuk menyampaikan ilmu tersebut kepada orang lain. Seperti guru dalam menyampaikan ilmu harus memiliki wawasan dalam proses pembelajaran terlebih dahulu, seperti metode pembelajaran yang efektif dalam terwujudnya proses belajar yang menyenangkan dan interaktif.

Melakukan aktivitas seperti belajar ataupun mengerjakan tugas sangat diperlukan konsentrasi atau tingkat kefokusannya yang tinggi khususnya pada siswa SMA sehingga, dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa *academic flow* itu sangat penting bagi siswa. Siswa juga harus memiliki suasana belajar yang nyaman dan kondusif, sehingga ketika pembelajaran berlangsung siswa dapat melakukan kegiatan belajar dengan konsentrasi yang cukup. Dapat dilihat dari penjelasan di atas dijelaskan bahwa masih banyak siswa yang merasa tidak berkonsentrasi dan merasa bosan dalam belajar, sehingga masih memiliki tingkat *flow* yang rendah. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti “Adakah Pengaruh Stres Akademik dan

Dukungan Sosial terhadap *Academic Flow* pada Siswa Kelas XI dan XII di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta?”.

B. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *academic flow* pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, namun terdapat beberapa perbedaan yang ada pada peneliti-peneliti sebelumnya antara lain :

1. Penelitian menurut jurnal dari Gatari (2020) yang berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan *Flow* Akademik pada Mahasiswa" bahwa terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *academic flow* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *academic flow* yang dirasakan oleh mahasiswa. Sebaliknya, jika stres akademik rendah, maka semakin tinggi *academic flow* yang dirasakan mahasiswa. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai *academic flow* sebagai variabel tergantung sedangkan, perbedaan pada penelitian ini pada subjek penelitian yaitu pada mahasiswa sebagai subjek penelitian dan pada variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stres Akademik dan Dukungan Sosial.

2. Penelitian menurut jurnal dari Budiani, dkk (2021) yang berjudul “Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan *Flow* Akademik Mahasiswa” bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan *flow* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki stres akademik tinggi akan cenderung kesulitan untuk mencapai *academic flow* yang tinggi. Hal ini juga berlaku sebaliknya. Ketika memiliki stres akademik yang cenderung rendah maka kemungkinan untuk mencapai *academic flow* akan lebih besar. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai *academic flow* sebagai variabel tergantung sedangkan, perbedaan pada penelitian ini pada subjek penelitian yaitu pada siswa SMA dan pada variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stres Akademik dan Dukungan Sosial.
3. Penelitian Alfarabi (2017) yang berjudul “Religiusitas dengan *Flow* Akademik pada Siswa”. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai *academic flow* sebagai variabel tergantung. Perbedaan pada penelitian terdahulu menggunakan religiusitas sebagai variabel bebasnya sedangkan, penelitian ini menggunakan stres akademik dan dukungan sosial sebagai variabel bebasnya.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk menguji Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Flow*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang berkontribusi dalam ilmu pengembangan khususnya psikologi pendidikan tentang pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa. Diharapkan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai betapa pentingnya pengaruh stres akademik dan dukungan sosial dalam meningkatkan *academic flow*.
- b. Bagi Pihak Sekolah. Diharapkan sekolah dapat menciptakan upaya-upaya yang dapat meningkatkan *academic flow* siswa.