

FLOW AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU DENGAN INDEKS PRESTASI $\geq 3,5$ DAN $\leq 2,5$ DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

Aulia Elma Rabbika

Universitas Achmad Yani

Koresponden e-mail: auliaelmaa@gmail.com

Submit Tgl: 14-September-2025

Diterima Tgl: 15-September-2025

Diterbitkan Tgl: 01-Oktober-2025

Abstract: *This study aims to determine the picture of academic flow in new students with an achievement index of ≥ 3.5 and ≤ 2.5 in the Psychology Study Program. Academic flow conditions are necessary for students to enjoy learning in lectures, so that they can achieve learning outcomes that are seen from a satisfactory achievement index. However, academic flow cannot be achieved by individuals when the individual feels stressed or pressured in undergoing their lectures. This stress is prone to occur especially in new students who experience many changes in their first year of college when entering college. According to Greenberg (1999) in Santrock (2006), entering the world of college is a major change in a person's life. The method used in this study is a qualitative research method with data collection techniques using In-Deep Interviews with participant subjects who have an achievement index of ≥ 3.5 and ≤ 2.5 . Based on the results of the study, it can be concluded that both participants can be concluded that both subjects experienced different academic flow. Significant differences were seen in the dimensions of flow and the factors that influenced flow by both subjects. The first subject (GPA ≥ 3.5) met almost all indicators in the flow dimension, namely absorption, work enjoyment, and intrinsic work motivation. Meanwhile, the second subject (GPA ≤ 2.5) only met the criteria for intrinsic work motivation. This research is expected to benefit all parties, especially the participating subjects and their parents, so they can provide positive support in their academic learning.*

Keywords: *Academic Flow; New Students; Grade Point.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *flow* akademik pada mahasiswa baru dengan indeks prestasi $\geq 3,5$ dan $\leq 2,5$ di Program Studi Psikologi. Kondisi *flow* akademik diperlukan agar mahasiswa dapat menikmati pembelajaran dalam perkuliahan, sehingga mendapatkan hasil pembelajaran yang dilihat dari indeks prestasi memuaskan. Namun, *flow* akademik tidak dapat dicapai oleh individu ketika individu tersebut merasa stres atau tertekan dalam menjalani perkuliahannya. Stres tersebut rentan terjadi khususnya pada mahasiswa baru yang mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliahnya ketika memasuki perguruan tinggi. Menurut Greenberg (1999) dalam Santrock (2006), memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan *In-deep Interview* dengan subjek partisipan yang memiliki indeks prestasi $\geq 3,5$ dan $\leq 2,5$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek partisipan dapat disimpulkan bahwa kedua subjek mengalami *flow* akademik yang berbeda. Perbedaan yang cukup signifikan terlihat pada dimensi *flow* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* oleh kedua subjek. Subjek pertama (IP $\geq 3,5$) memenuhi hampir semua indikator dalam dimensi *flow*, yaitu *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation*. Sedangkan subjek kedua (IP $\leq 2,5$) hanya memenuhi kriteria dalam *intrinsic work motivation*. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak, khususnya subjek partisipan dan juga orang tua subjek agar dapat memberikan dukungan positif dalam pembelajaran akademiknya.

Kata kunci: Flow Akademik; Mahasiswa Baru; Indeks Prestasi



Lisensi CC <https://jurnaluvaya.my.id/index.php/pah/index>

Cara mengutip Rabbika, A. E. (2025). Flow Akademik pada Mahasiswa Baru dengan Indeks Prestasi $\geq 3,5$ Dan $\leq 2,5$ di Program Studi Psikologi. *Pahlawan Jurnal Pendidikan-Sosial-Budaya*, 21(2), 426–448. <https://doi.org/10.57216/pah.v21i2.25>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi kehidupan. Setiap individu memerlukan pendidikan untuk dapat memiliki kehidupan yang lebih baik. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Pendidikan juga merupakan usaha sadar untuk menumbuhkembangkan sumber daya manusia melalui kegiatan belajar mengajar. Pendidikan dapat diperoleh oleh setiap individu dengan mengikuti pembelajaran sesuai dengan kemampuan dan kapasitasnya. Perbedaan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam menerima pendidikan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang (Greenberg, 1999 dalam Santrock, 2006). Biasanya individu mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliahnya ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Dyson & Renk, 2006). Penyesuaian diperlukan karena adanya perubahan pada kehidupan individu.

Lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi sebuah stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan. Ketika memasuki perguruan tinggi, banyak mahasiswa mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, dibandingkan dengan masa sekolah menengah atas. Keadaan ini menunjukkan bahwa mahasiswa benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, dan dibutuhkan kesiapan agar mampu mengikuti perkuliahan dengan baik.

Salah satu kondisi yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari adalah *flow*. Individu yang mengalami *flow* akan menikmati dan melakukan aktivitasnya dengan perasaan senang, fokus, nyaman serta memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri (Csikszentmihalyi, 1990). Saat mengalami *flow*, individu tersebut akan merasa bahwa waktu cepat berlalu saat mengerjakan suatu pekerjaan. Hal ini disebabkan adanya perasaan nyaman, dan konsentrasi secara penuh terhadap pekerjaan tersebut.

Kondisi *flow* juga diperlukan di bidang akademik agar mahasiswa bisa fokus dan menikmati setiap tugas yang diberikan. Saat belajar, mahasiswa tentu pernah mengalami suatu kondisi ketika mahasiswa merasa terlibat secara penuh dengan yang dipelajari (Csikszentmihalyi, 1990). Modal penting seorang mahasiswa dalam perkuliahan adalah memiliki konsentrasi, merasa nyaman dan memiliki motivasi pada saat menjalani kegiatan belajar mengajar.

Flow dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, antara lain dapat membuat mahasiswa lebih fokus, kreatif, lebih mudah menyerap materi perkuliahan sehingga berdampak pada hasil belajar yang optimal (Yuwanto dkk, 2011). Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuwanto, dkk (2011) menunjukkan persentase terbesar mahasiswa mengalami *flow* dalam kategori sedang yaitu 59,2%. Ini menunjukkan tidak semua mahasiswa mengalami *flow* karena mengalami stres.

Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *flow* akademik seseorang. Menurut Tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti 2008), bahwa yang menentukan stres atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Kusuma dan Gusniarti (2008) menjelaskan apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berarti individu tersebut mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa stres dalam dirinya. Stres juga terjadi ketika mahasiswa mendapat kondisi tertekan yang disebabkan oleh tuntutan tugas maupun aktivitas akademik atau disebut dengan stres akademik (Christiana, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 3 Februari 2025 dengan mewawancarai E, seorang mahasiswa baru Psikologi di Universitas Lambung Mangkurat, didapatkan informasi bahwa mahasiswa baru mengalami banyak perubahan dari masa sekolah menengah atas ke masa perkuliahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan gaya hidup, metode belajar, maupun perubahan lingkungan teman kelompok. Bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah menyatakan bahwa mengalami perubahan gaya hidup secara signifikan. Tinggal jauh dari rumah menuntut mahasiswa memiliki kemandirian yang lebih dari sebelumnya. Situasi asing ketika tidak ada kehadiran orang tua dalam jangka waktu yang lebih lama. Perubahan tersebut dapat menjadi stresor untuk mahasiswa yang memiliki kelekatan terhadap orang tuanya, mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mendapat banyak kesulitan ketika harus tinggal berjauhan dari orang tua. Kemudian adanya perubahan dalam metode pembelajaran di perkuliahan, dimana mahasiswa dituntut lebih aktif dan mandiri dalam belajar yaitu dengan mencari berbagai referensi untuk materi terkait yang diberikan oleh dosen agar pengetahuan yang dimiliki mahasiswa lebih maksimal. Berbeda dengan cara belajar di sekolah menengah atas ketika biasanya materi yang diajarkan selalu diberikan oleh guru, dan siswa hanya tinggal mempelajari apa yang diberikan. Selain itu, proses mencari teman kelompok yang baru. Seringkali mendapatkan teman yang membuat nyaman, meningkatkan motivasi dan tidak menimbulkan stres tidaklah mudah, memerlukan proses dalam pengenalan pribadi masing-masing. Bagi mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan dalam berkomunikasi menyatakan bahwa kesulitan dalam hal ini. Banyaknya perubahan yang terjadi dalam satu waktu, apabila mahasiswa tidak dapat menanganinya, maka akan menimbulkan stres. Mengalami stres pada mahasiswa dapat berpengaruh terhadap *flow* akademiknya.

Penelitian tentang stres yang dikaitkan dengan *flow* akademik (Yuwanto dkk, 2011) memiliki hasil yang sama bahwa dukungan sosial (teman 34,4%, orangtua 28,7% dan pacar 19,1%) mempengaruhi mahasiswa untuk dapat mengatasi stres akademik dan meningkatkan *flow*. Duffy dan Atwater (2015) menambahkan bahwa mahasiswa universitas mengalami banyak stres dan penyebab stres tersebut berbeda satu dengan lain dari setiap individu. Terutama untuk mahasiswa baru yang menghadapi norma dan budaya yang baru, teman kelompok baru, tugas yang bertambah tingkat kesulitannya, dan perubahan pada gaya hidup menuntut waktu dan *self-control* yang lebih banyak dibandingkan masa sekolah menengah atas.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang memiliki indeks prestasi (IP) yang tergolong berbeda. Mahasiswa yang memiliki IP tergolong tinggi yaitu diatas 3,5 dan mahasiswa yang memiliki IP tergolong rendah yaitu dibawah 2,5 dengan menggunakan skala IP 4. Perbedaan perolehan IP pada mahasiswa baru tersebut dapat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa menikmati kegiatan di masa awal perkuliahan

yang memiliki lebih banyak kemungkinan timbulnya permasalahan. Timbulnya permasalahan tersebut diakibatkan banyaknya perubahan yang terjadi dalam satu waktu.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi *flow* akademik diperlukan agar mahasiswa dapat menikmati pembelajaran, sehingga mendapatkan pendidikan secara maksimal sebagai bekal untuk karir di masa depan. Namun, *flow* akademik tidak dapat dicapai oleh individu ketika individu tersebut merasa stres atau tertekan dalam menjalani perkuliahannya. Tidak dapat dipungkiri bahwa stres tersebut terjadi diakibatkan banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa ketika tahun pertama perkuliahannya sebagai mahasiswa baru. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana *flow* akademik pada mahasiswa baru dengan indeks prestasi diatas 3,5 maupun pada mahasiswa baru dengan indeks prestasi dibawah 2,5 di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan Observasi *Participant* dan *In-deep Interview* dengan subjek partisipan serta *significant others*. Peneliti melakukan wawancara mendalam (*in-deep interview*) dengan subjek partisipan, orang tua dan teman dekat subjek partisipan. Selanjutnya melakukan triangulasi data untuk membandingkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan hasil observasi (Mekarisce, 2020). Pertanyaan semi-terstruktur dengan wawancara mendalam dijawab oleh para partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Asesmen

Hasil Asesmen Subjek 1

1. Identitas Subjek

- a. Nama : RR. NGA
- b. Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 3 Juli 2007
- c. Jenis Kelamin : Perempuan
- d. Usia : 18 tahun
- e. Status dalam Keluarga : Anak pertama dari dua bersaudara

2. Riwayat Subjek

- a. Riwayat Kesehatan
Memiliki riwayat sakit maag dan TB Kelenjar.

- b. Riwayat Keluarga

No	Nama	Jenis Kelamin	Agama	Status dalam keluarga
1	MS	Laki-laki	Islam	Ayah
2	RK	Perempuan	Islam	Ibu
3	NHA	Laki-laki	Islam	Anak kedua

- c. Riwayat Pendidikan

TK : TK Trisula Perwari Banjarmasin
SD : SD Negeri Telaga Biru 1 Banjarmasin
SMP : SMP Negeri 3 Banjarmasin
SMA : SMA Negeri 1 Banjarmasin

- d. Riwayat Perolehan Indeks Prestasi
Semester 1 : 3,73

3. Hasil Observasi

Hasil observasi terhadap subjek 1 (NG) didapatkan melalui dua kali observasi, yang pertama observasi pada saat wawancara dengan NG dan yang kedua observasi partisipan yang dilakukan peneliti dengan mengikuti perkuliahan Filsafat yang juga dihadiri oleh kedua subjek (Subjek 1 dan Subjek 2), dengan menggunakan metode ceklis dalam mengamati perilaku subjek berdasarkan dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* yang tampak atau dapat diamati.

Observasi yang pertama yaitu observasi yang dilakukan untuk mengamati perilaku NG pada saat wawancara. Observasi dan wawancara tersebut dilakukan di dalam kamar kost NG. Saat itu subjek mengenakan kaos berwarna putih, rok hijau dan kerudung coklat. Wawancara berjalan santai duduk berhadapan sambil ngemil pisang keju yang peneliti bawa sebagai buah tangan. Rapport antara peneliti dan NG terjalin dengan baik karena peneliti berusaha menciptakan kondisi wawancara seperti kegiatan *sharing* pelajaran maupun pengalaman antara NG dan peneliti, selain itu peneliti dan NG pun saling ramah satu sama lain sehingga suasana menjadi akrab dan nyaman dalam waktu singkat. Hal ini memungkinkan NG untuk dapat bersikap terbuka sehingga dapat bercerita apa adanya.

Saat melakukan wawancara, NG menjawab setiap pertanyaan yang diberikan dengan hangat dan percaya diri. NG juga memberikan *feed back* yang baik dari setiap respons yang diberikan oleh peneliti. Sesekali NG bertanya apabila ada pertanyaan yang kurang dapat ia pahami. Seringkali NG juga menceritakan banyak hal, bahkan hal-hal *out of topic*. NG selalu berbicara dengan nada dan sorot mata yang menyenangkan dan juga menunjukkan antusiasme yang besar terhadap setiap pertanyaan. NG menunjukkan banyak ekspresi wajah dan intonasi ketika berbicara, misalkan saja ketika NG bercerita mengenai penelitian wawancara yang juga sedang NG lakukan, NG menunjukkan wajah kecewa karena hasil yang NG dapatkan tidak sesuai dengan apa yang NG harapkan, NG bercerita dengan ekspresi wajah ditekuk dan intonasi yang cukup manja seperti anak kecil yang sedang mengadu. Oleh karena NG menunjukkan sifat yang cukup ekspresif, sehingga peneliti tidak kesulitan dalam mengungkap setiap perasaan yang sedang NG rasakan ketika menceritakan banyak hal yang berbeda.

Observasi yang kedua adalah dengan metode ceklis, observasi partisipan yang dilakukan peneliti dengan mengikuti perkuliahan Filsafat yang juga diikuti oleh NG. Hasil dari observasi ini diperoleh dari dua sumber observer. Observer pertama yaitu peneliti sendiri, dan observer kedua adalah teman peneliti yang mengambil mata kuliah filsafat pada semester ini. Observer kedua bernama Rizky Amalia Malik. Observasi tersebut dilakukan pada hari Senin, 14 Maret 2016.

Berdasarkan hasil observasi terhadap NG saat perkuliahan didapatkan hasil yang hampir sama antara kedua observer. Berdasarkan indikator mampu berkonsentrasi penuh dan fokus saat beraktivitas, NG terlihat tenang beraktivitas, memperhatikan penjelasan dosen/presenter dengan seksama, mencatat penjelasan, tidak banyak melakukan perubahan ekspresi wajah, tidak melamun dan tidak menguap/mengantuk. Berdasarkan indikator merasa waktu lebih cepat berjalan dari seharusnya, NG terlihat tidak memperhatikan jam, hal ini berarti NG tidak merasa jenuh atau ingin perkuliahan segera berakhir. Berdasarkan indikator hilangnya kesadaran diri sebagai bagian dari sosial, NG terlihat tidak berbaur dengan teman-temannya dalam melakukan tugas

individu seperti ketika NG mengerjakan kuisnya sendiri tanpa bantuan orang lain (menyontek). Berdasarkan indikator merasa mampu mengendalikan situasi, NG terlihat percaya diri, nyaman berada dalam lingkungan sosial, tidak banyak mengeluh dan juga aktif dalam kegiatan pembelajaran. Berdasarkan indikator adanya sarana dan prasarana yang mempengaruhi aktivitas belajar, NG terlihat duduk dengan nyaman dan menjaga fasilitas di kelas dengan tidak merusak properti. Berdasarkan indikator instruksi yang diberikan oleh dosen sehingga menimbulkan minat, konsentrasi dan *enjoyment* dalam pembelajaran, NG terlihat mengerti dan mengerjakan instruksi yang diberikan oleh dosen. Berdasarkan indikator *demographic factors*, teman-teman sekitar NG juga mendengarkan dan mengerjakan instruksi yang diberikan oleh dosen dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi terhadap NG tersebut, dapat disimpulkan bahwa NG mengalami *flow* akademik ketika belajar di kelas dikarenakan NG memenuhi semua indikator yang diperlukan untuk mengetahui *flow* akademik yang dialami seseorang.

4. Hasil Wawancara

a. Wawancara Subjek

Dari hasil wawancara subjek yang dilakukan peneliti pada hari Rabu, 9 Maret 2025 maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu:

Subjek NG merupakan salah satu mahasiswa baru di program studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang mendapatkan IP cukup tinggi di semester pertamanya, yaitu 3,73. Wawancara terhadap NG dilakukan untuk mengetahui bagaimanakah *flow* akademik yang dirasakan NG dalam aktivitas perkuliahannya, meskipun NG masih tergolong sebagai mahasiswa baru. Dalam hal mampu berkonsentrasi penuh dan fokus saat beraktivitas, NG menuturkan bahwa untuk mampu fokus belajar tergantung pada moodnya. Ketika mood sedang ingin belajar, maka NG akan bersemangat dan fokus dalam kegiatan pembelajarannya, namun saat tidak mood belajar, agak sulit untuk bisa memfokuskan diri sehingga belajar jadi kurang maksimal. Saat dalam mood belajar, tidak masalah ditempat yang ramai sekalipun, NG akan belajar dengan fokus. NG juga mengaku seringkali mengerjakan aktivitas dalam satu waktu, misalnya saja tugas kuliah statistik, kepanitiaan di Seminar Nasional, KSI, kepanitiaan acara try out dari LKMM dan banyak lagi tugas lainnya. NG mengaku mampu mengerjakan banyak tugas sekaligus dengan cara melist atau menyusun alur pekerjaannya atau apa yang harus dikerjakan atau diprioritaskan terlebih dahulu, sehingga bisa fokus, lebih terorganisir dan tidak ada yang terlewat atau terlupa. Ketika sedang belajar, NG juga seringkali memikirkan hal-hal diluar aktivitas yang sedang ia lakukan saat itu, misalkan saja saat sedang belajar, malah ingat sama cucian di rumah. Namun NG berusaha mengesampingkan hal-hal tersebut dengan menyadarkan dirinya sendiri tentang apa yang menjadi prioritasnya saat itu. Ketika sedang belajar, otomatis hal yang diprioritaskan terlebih dahulu adalah pemahaman kita terhadap materi pembelajaran, dan mengesampingkan hal-hal lainnya yang tidak berhubungan terlebih dahulu. Meskipun mengerjakan banyak tugas sekaligus, NG mengaku bahwa tetap mendapatkan hasil yang memuaskan dari apa yang ia kerjakan tersebut, dapat dilihat dari respon yang baik yang diberikan oleh dosen dan teman-temannya ketika sedang melakukan tugas presentasi yang menjadi tugas utamanya dalam beberapa hari terakhir.

NG menyatakan bahwa seringkali lupa waktu ketika sedang melakukan aktivitas akademik, apalagi saat malam hari, karena saat siang hari, NG tidak mendapatkan mood yang bagus dalam belajar. Ketika mengerjakan tugas malam hari, NG mampu mengerjakan tugas hingga jam 3 dini hari tanpa menyadari waktu yang sudah ia habiskan berlutut dengan pelajarannya. Meskipun demikian, NG juga merasa seringkali kekurangan waktu dalam belajar. Banyak waktu yang NG gunakan, masih saja sering tidak mencapai target yang ia inginkan sehingga ia merasa kekurangan waktu dalam mengerjakan tugas.

Saat melakukan aktivitas akademik di kampus, NG sering bersikap acuh dengan lingkungannya ketika ia sedang fokus dalam belajar. NG akan berbaur dengan teman-temannya ketika sesi diskusi berlangsung. Hal ini berarti bahwa NG menyadari kapan waktu yang tepat untuk mengobrol dengan teman-temannya dan kapan waktu yang tepat untuk fokus dalam memperhatikan pelajarannya.

Sebagai mahasiswa baru, NG menyadari banyaknya permasalahan di masa awal perkuliahan, seperti NG yang belum berani menampilkan kemampuannya ketika maju untuk presentasi hingga NG merasa down dan kehilangan motivasi, kemudian situasi pergaulan yang terkesan individualisme sehingga NG merasa sungkan untuk meminta bantuan, selain itu suasana yang masih asing juga membuat NG enggan untuk kesana kemari sendirian, misalnya saja untuk makan di kantin, NG merasa enggan ketika harus makan sendirian. Hal tersebut sempat terjadi di masa awal perkuliahan NG, namun sekarang NG sudah dapat menangani hal tersebut dengan cara memotivasi dirinya sendiri untuk bangkit, untuk maju walaupun harus sendirian, dan bersikap lebih keras terhadap dirinya sendiri. NG berpendapat bahwa apabila ia ingin sukses, ia sendiri yang harus mengatur hidupnya sendiri. Berdasarkan gaya hidup atau pola kebiasaan sehari-hari, NG merasakan adanya perbedaan dari masa SMA ke masa kuliah, seperti pola makan yang kurang teratur dikarenakan kesibukan kuliah, dan NG yang sekarang sudah tinggal mengkost, tidak ada orang tuanya yang biasanya dulu ketika masa SMA menyiapkan keperluan makannya. Ketika ditanya mengenai apakah NG merasa *homesick* atau tidak, ia mengaku bahwa tidak terlalu merasa *homesick* karena biasanya ia juga sering berdiam diri di kamarnya sendirian, jadi ketika mengkost, NG tidak terlalu merasa berbeda, sehingga tidak terlalu merindukan rumahnya. Selain itu, NG juga merasa lebih nyaman mengkost, karena saat di Banjarmasin, NG akan selalu diatur oleh orang tuanya sehingga sulit untuk keluar rumah meskipun untuk mengerjakan tugas. Ketika di pagi hari, NG kini harus menyiapkan segala keperluannya sendiri termasuk memasak makanan untuk sarapan, aktivitas tambahan membuat sarapan tersebut masih belum terbiasa untuk NG sehingga NG seringkali terburu-buru ketika berangkat ke kampus. NG menyadari bahwa belum bisa mengorganisir rutinitas harian dengan baik. Berdasarkan lingkungan sosialnya, secara personal NG belum bermasalah dengan temannya, namun konflik antar teman yang terjadi di sekitar NG mempengaruhi NG juga dalam belajar. Hal itu dikarenakan suasana yang ditimbulkan akibat konflik temannya tersebut, misalkan saja suasana presentasi yang jadi lebih memanas karena masing-masing akan saling menjatuhkan ketika sesi tanya jawab dimulai.

Selain kegiatan akademik, NG juga mengikuti berbagai kegiatan non-akademik. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan awalnya membuat NG agak kewalahan, namun sekarang NG sudah dapat membagi waktunya antara kuliah dengan organisasinya. NG juga merasa cukup percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki,

ia dapat menangani berbagai permasalahan yang ada. NG pun menyadari dampak positif maupun negatif dari berbagai kegiatan yang ia lakukan, secara umum NG menuturkan bahwa positifnya untuk memenuhi amanah dan untuk bekal di masa depan. Sedangkan dampak negatifnya adalah membuat kondisi tubuh gampang turun atau sakit akibat terlalu lelah.

Berbagai aktivitas memerlukan kemampuan maupun keterampilan. NG sendiri merasa lumayan memiliki kemampuan yang dapat menangani berbagai permasalahan. NG berpendapat bahwa keterampilan tersebut dapat kita peroleh dengan memiliki banyak pengetahuan terlebih dahulu. Apabila memiliki pengetahuan yang banyak, otomatis kita akan memiliki lebih banyak cara atau solusi untuk menghadapi permasalahan yang kita alami. NG pun merasakan adanya dorongan pribadi dalam belajar dikarenakan rasa tanggung jawabnya terhadap amanah dari orang tua, kepercayaan dari teman-temannya dan perasaan puas yang ia dapatkan setelah mampu menyelesaikan tugas dengan baik. NG juga merasa harus selalu memotivasi dirinya untuk lebih meningkatkan diri lagi. Adanya kesadaran diri untuk lebih baik lagi akan memicu berbagai tindakan yang dapat memenuhi dorongan dari dalam diri tersebut. NG sendiri menyatakan akan belajar dengan lebih giat, berdoa, dan tidak mudah putus asa agar mampu mewujudkan motivasi tersebut.

Sarana prasarana ketika belajar juga mempengaruhi seseorang dalam belajar, NG merasa fasilitasnya diperkuliahan sudah cukup baik, hanya saja fasilitas pribadinya dalam belajar yang seringkali masih terjadi error sehingga dapat menurunkan moodnya dalam belajar. Menurut teknik belajar yang dosen berikan, NG menyatakan bahwa lebih menyukai metode diskusi karena materi yang diterima akan lebih diingat ketika dibahas bersama teman-temannya. Kemudian teknik mengajar dosen pun sangat berpengaruh terhadap persepsi NG kepada mata kuliah tersebut. Dosen yang menyenangkan akan membuat NG mempersepsikan hal yang sama terhadap mata kuliahnya, dan juga sebaliknya. NG pun mampu menilai positif tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, misalnya tugas kelompok yang dimaknai NG sebagai salah satu media untuk menambah teman, mengetahui bagaimana karakter seseorang, sehingga dapat menemukan cara yang tepat untuk menghadapi orang-orang dengan karakter tersebut. Selain hal-hal tersebut, NG juga mengungkapkan bahwa adanya perlakuan yang berbeda yang diberikan oleh dosen atau guru. Guru dirasa lebih ngemong atau lebih memperhatikan terhadap anak didiknya ketimbang dosen.

Komitmen dalam diri mahasiswa untuk melakukan aktivitas akademik juga sangat mempengaruhi bagaimana ia akan menikmati aktivitasnya. Menurut NG, komitmennya didasarkan atas amanah kedua orang tua atau kepercayaan orang tuanya terhadap dirinya. Selain itu, cita-cita di masa depan meningkatkan komitmen NG dalam belajar.

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan belajar. NG menyatakan bahwa memilih teman yang memiliki visi misi yang sama dengannya akan meningkatkan kualitasnya dalam belajar. Visi misi tersebut ialah lebih mengutamakan kegiatan belajar ketimbang kegiatan jalan-jalan atau hanya bersantai saja. Ketika NG dihadapkan dengan teman-teman yang suka jalan-jalan, ia akan merasa bingung, karena untuk menolak ajakan tersebut tidak nyaman, tapi juga apabila ikut jalan-jalan tugas NG akan keteteran. Oleh karena itu NG merasa penting untuk berteman dengan mereka yang memiliki alur pemikiran sejalan dengannya untuk mengurangi konflik dan meningkatkan kualitas. Kita akan cenderung mengikuti

teman, ketika mereka mengerjakan tugas, kita juga akan termotivasi untuk mengerjakan tugas, namun ketika mereka asyik bersantai, menunda-nunda pekerjaan, maka kita akan cenderung berbuat hal yang demikian juga. Selain itu, teman merupakan sumber dukungan yang berpengaruh besar untuk NG. Melihat kesuksesan teman-temannya dan juga *support* teman-temannya yang mengatakan bahwa NG bisa melakukan hal itu, memicu NG untuk terus bisa dan meningkatkan dirinya.

b. Wawancara *Significant Others*

Dari hasil wawancara *significant others* RS yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 14 Maret 2025 maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu:

RS sebagai teman dekat NG menyatakan bahwa NG merupakan orang yang asik dalam berteman dan dapat menjadi teman untuk berbagi berbagai hal. NG seringkali dapat memberikan saran yang baik untuk berbagai permasalahan. NG juga merupakan mahasiswa yang aktif dalam bidang akademik maupun non akademik. NG mengikuti berbagai kegiatan non akademik di kampus. NG dinilai sebagai pribadi yang rajin dalam belajar dan mampu untuk membagi waktunya dengan baik. Ketika RS menanyakan tugas, NG dapat menjelaskan tugas tersebut dengan baik bahkan mempermudah RS dalam memahaminya.

RS juga menuturkan bahwa diawal perkuliahan, NG termasuk sulit untuk mengeluarkan ide-idenya ditengah forum diskusi. Hal tersebut memicu NG belajar lebih giat lagi, sehingga kini bisa mengikuti metode perkuliahan tersebut dengan baik. Sedangkan untuk fasilitas belajar, RS menyatakan bahwa NG pernah berkomentar mengenai ruang kelas yang dirasa gelap sehingga kurang membangkitkan selera belajar. Ketika ditanya mengenai apakah NG pernah bercerita mengenai dirinya yang merasa *homesick*, ternyata RS mengemukakan hal serupa, bahwa NG hampir terlihat tidak pernah merasa *homesick*, NG malah menyukai tinggal mengkost. RS menyatakan bahwa NG jarang mengeluh, hanya terkadang mengeluh masalah waktu untuk mengurus rumahnya.

Hasil Asesmen Subjek 2

1. Identitas Subjek

- a. Nama : JS
- b. Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 12 September 2007
- c. Jenis Kelamin : Perempuan
- d. Usia : 18 tahun
- e. Status dalam Keluarga : Anak ke-2 dari tiga bersaudara

2. Riwayat Subjek

- a. Riwayat Kesehatan
Memiliki riwayat sakit maag.
- b. Riwayat Keluarga

No	Nama	Jenis Kelamin	Agama	Status dalam keluarga
1	SS	Laki-laki	Islam	Ayah
2	NT	Perempuan	Islam	Ibu
3	NS	Perempuan	Islam	Anak pertama
4	SS	Laki-laki	Islam	Anak ketiga

- c. Riwayat Pendidikan

- TK : TK Aisyiah
SD : SD Negeri Pasar Lama 1 Banjarmasin
SMP : SMP Islam Sabilal Muhtadin
SMA : SMA Negeri 1 Banjarmasin
- d. Riwayat Perolehan Indeks Prestasi
Semester 1 : 2,25

3. Hasil Observasi

Hasil observasi terhadap subjek 2 (JS) didapatkan melalui dua kali observasi, yang pertama observasi pada saat wawancara dengan JS dan yang kedua observasi partisipan yang dilakukan peneliti dengan mengikuti perkuliahan Filsafat yang juga dihadiri oleh kedua subjek (Subjek 1 dan Subjek 2), dengan menggunakan metode ceklis dalam mengamati perilaku subjek berdasarkan dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* yang tampak atau dapat diamati.

Observasi yang pertama yaitu observasi yang dilakukan untuk mengamati perilaku subjek 2 pada saat wawancara. Observasi dan wawancara tersebut dilakukan pada hari Kamis, 10 Maret 2025. Wawancara bertempat AZ Express Food. Wawancara berjalan santai dengan duduk berhadapan setelah sebelumnya makan siang bersama. Rapport antara peneliti dan subjek terjalin dengan baik karena peneliti berusaha menciptakan kondisi wawancara seperti kegiatan sharing pelajaran maupun pengalaman antara subjek dan peneliti, selain itu peneliti dan subjek pun saling ramah satu sama lain sehingga suasana menjadi lebih rileks. Meskipun dilakukan di tempat yang ramai, interaksi antara peneliti dan subjek terjalin dengan hangat. Saat itu subjek mengenakan kemeja kotak-kotak berwarna dominan ungu, dan rok, juga kerudung yang berwarna ungu.

Saat melakukan wawancara, JS menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan baik meskipun sering terlihat JS ragu untuk mengatakannya atau terlihat kurang percaya diri. Menghadapi situasi tersebut, peneliti berusaha untuk lebih berempati terhadap segala sesuatu yang diutarakan oleh JS. Hal tersebut membuahkan hasil yang positif, JS menjadi lebih terbuka untuk menyampaikan apapun sesuai apa adanya dirinya. Ekspresi yang JS tunjukkan pun semakin bersahabat. JS tidak merasa sungkan lagi untuk mengatakan hal-hal yang seringkali dianggap kurang baik oleh orang lain. JS pun tidak sungkan untuk bercerita banyak hal dengan peneliti bahkan memperlihatkan hal-hal pribadinya seperti menunjukkan foto-foto pribadi meskipun saat itu merupakan pertemuan pertama antara JS dan peneliti.

Observasi yang kedua adalah dengan metode ceklis, observasi partisipan yang dilakukan peneliti dengan mengikuti perkuliahan Filsafat yang juga diikuti oleh JS. Hasil dari observasi ini diperoleh dari dua sumber observer. Observer pertama yaitu peneliti sendiri, dan observer kedua adalah teman peneliti yang mengambil mata kuliah filsafat pada semester ini. Observer kedua bernama Rizky Amalia Malik. Observasi tersebut dilakukan pada hari Senin, 14 Maret 2025.

Berdasarkan hasil observasi terhadap JS saat perkuliahan didapatkan hasil dari kedua observer. Berdasarkan indikator mampu berkonsentrasi penuh dan fokus saat beraktivitas, JS terlihat tidak tenang ketika beraktivitas seringkali merubah posisi duduknya seperti tegak, menyender, bertumpu tangan, kemudian memperhatikan penjelasan dosen/presenter, tidak mencatat penjelasan, banyak melakukan perubahan ekspresi wajah, tidak melamun dan tidak menguap/mengantuk. Berdasarkan indikator merasa waktu lebih cepat berjalan dari seharusnya, JS terlihat tidak memperhatikan jam,

hal ini dapat diartikan JS tidak merasa jenuh atau ingin perkuliahan segera berakhir atau JS menikmati waktunya bersama teman-temannya di kelas sehingga tidak terlalu memperdulikan waktu karena berdasarkan pengamatan observer, JS terlihat berbincang seru dengan teman-temannya. Berdasarkan indikator hilangnya kesadaran diri sebagai bagian dari sosial, JS menengok ketika dipanggil dan terlihat berbincang dengan teman di sebelah kanannya, terlihat berbaur dengan teman-temannya dalam melakukan tugas individu seperti ketika JS mengerjakan kuisnya dengan menengok ke belakang (menyontek). Berdasarkan indikator merasa mampu mengendalikan situasi, JS terlihat nyaman berada dalam lingkungan sosial, seringkali mengeluh panasnya ruangan dengan menunjukkan ekspresi kesal dan juga aktif dalam obrolan dengan temannya. Berdasarkan indikator adanya sarana dan prasarana yang mempengaruhi aktivitas belajar, JS terlihat duduk dengan tidak nyaman atau gelisah dikarenakan fasilitas kelas seperti AC yang mati, terlihat menjaga fasilitas di kelas dengan tidak merusak properti. Berdasarkan indikator instruksi yang diberikan oleh dosen sehingga menimbulkan minat, konsentrasi dan *enjoyment* dalam pembelajaran, JS terlihat tidak bersemangat terhadap materi perkuliahan dan tidak antusias dalam belajar, namun subjek tetap mengerti dan mengerjakan instruksi yang diberikan oleh dosen. Berdasarkan indikator *demographic factors*, teman-teman sekitar JS tidak mendengarkan dosen dengan baik karena mereka terlalu banyak mengobrol, namun tetap mengerjakan instruksi yang diberikan oleh dosen seperti mengikuti kuis.

Berdasarkan hasil observasi terhadap JS tersebut, dapat disimpulkan bahwa JS mengalami *flow* akademik yang lebih rendah ketimbang yang dialami oleh NG. Hal ini dikarenakan JS hanya memenuhi beberapa deskripsi yang diharapkan dari setiap indikator yang diperlukan untuk mengetahui *flow* akademik yang dialami seseorang.

4. Hasil Wawancara

a. Wawancara Subjek

Dari hasil wawancara subjek yang dilakukan peneliti pada hari Kamis, 10 Maret 2025 maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu:

Subjek JS merupakan salah satu mahasiswa baru di Psikologi Lambung Mangkurat yang memperoleh IP sebesar 2,25 di semester pertama perkuliahannya. Wawancara terhadap JS dilakukan untuk mengetahui bagaimanakah *flow* akademik yang dirasakan JS dalam aktivitas perkuliahannya, meskipun JS masih tergolong sebagai mahasiswa baru. Dalam hal mampu berkonsentrasi penuh dan fokus saat beraktivitas, JS mengaku kesulitan untuk memusatkan atau memfokuskan pikirannya hanya pada satu aktivitas, pasti ada saja pikiran yang lainnya. Kemudian JS kurang mampu mengerjakan banyak tugas sekaligus, ia harus meminta bantuan teman-temannya untuk ikut mengerjakan tugas tersebut agar dapat terselesaikan sesuai *date line*. Namun menurut JS, hasil tersebut tidaklah maksimal karena dikerjakan dengan seadanya saja. Ketika sedang belajar, JS seringkali memikirkan banyak hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan pembelajarannya dan sulit untuk mengesampingkan atau berhenti memikirkan hal tersebut.

Ketika ditanya mengenai waktu yang ia gunakan dalam belajar, JS mengaku bahwa ia belajar ketika ada tugas atau ada ujian, dan hanya belajar selama satu jam. Saat belajar di kelas pun, JS seringkali sambil bercengkerama dengan teman-temannya dan selalu menyadari apa saja yang terjadi disekelilingnya ketika sedang belajar. Ketika melakukan tugas kelompok, JS menyadari bagaimana peranan seseorang dalam mengerjakan tugas

kelompok, namun JS seringkali hanya menjadi *passive listeners*. JS hanya akan mengerjakan bagian yang ditugaskan untuknya.

Sebagai mahasiswa baru, JS juga mengalami banyak permasalahan. Dalam lingkungan sosial, JS mengaku kesulitan menemukan teman yang cocok dengannya. Kemudian adanya permasalahan akademik seperti nilai IPnya yang tergolong rendah pada semester yang lalu yaitu 2,25. Hal ini sempat membuat JS menjadi down. Namun kini JS menyadari dan akan berusaha lebih keras lagi agar mendapatkan IP di atas 3. Sedangkan untuk gaya hidup, JS tidak mengalami banyak permasalahan, karena walaupun JS tinggal jauh dari rumahnya, namun di rumah kontrakan JS saat ini, JS juga bersama dengan sepupunya yang memang satu rumah dengannya saat di Banjarmasin. Selain itu, JS juga mengaku memiliki banyak keluarga di Banjarbaru, sehingga JS tidak merasa asing lagi untuk menetap di kota Banjarbaru dan tidak merasakan *homesick* yang berlebihan.

JS menyatakan bahwa ia tidak terlalu aktif dalam kegiatan non-akademik. Saat ini JS tidak mengikuti kegiatan lain selain perkuliahannya. JS mengungkapkan dampak positif dan negatif dari kegiatan akademik. JS sendiri kurang percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki. Positifnya agar kita menjadi bisa atau mampu terhadap hal yang dipelajari. Negatifnya kesulitan dari kegiatan akademik atau banyaknya tugas akademik dapat menjadi beban yang menimbulkan stres.

JS merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan atau keterampilan yang ia miliki. Dorongan untuk belajar juga mulai dirasakan JS karena ia ingin memperbaiki dirinya dalam bidang akademik sehingga mampu mencapai IP di atas 3 pada semester ini. Untuk dapat mencapai IP tersebut, JS menyadari bahwa ia perlu untuk belajar lebih giat lagi, dan mengerjakan tugas dengan lebih baik lagi.

Adanya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *flow* akademik. Berdasarkan pendapat JS, ruangan kelas di Psikologi termasuk besar, namun ACnya kurang dingin, ditambah banyaknya mahasiswa dalam satu kelas, sehingga kelas menjadi terasa panas dan kurang efektif untuk belajar. Teknik mengajar yang digunakan oleh dosen juga dapat mempengaruhi, JS sendiri mengaku lebih menyukai metode belajar Jigsaw dibandingkan dengan metode belajar lainnya, karena metode Jigsaw menggunakan teman sekelas sebagai presenter dan dilakukan dalam kelompok kecil, sehingga ketika JS ingin bertanya mengenai materi yang belum ia pahami, ia dapat bertanya dengan lebih leluasa. Persepsi JS terhadap mata kuliah pun dapat disebabkan oleh persepsinya terhadap dosen mata kuliah. Ketika dosen yang mengajar dirasa sulit, maka mata kuliah itu pun akan terasa sulit, hal tersebut berlaku sebaliknya, ketika dosen yang mengajar dirasa menyenangkan, maka mata kuliah itu pun akan menjadi menyenangkan. JS pun mampu menilai positif tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, JS berpendapat tugas-tugas tersebut pasti akan bermanfaat suatu saat nanti.

Komitmen dalam diri untuk melakukan aktivitas akademik sangat penting. Hal ini akan memberikan kekuatan untuk tetap maju mencapai target yang diinginkan ketika kita mengalami kendala dalam proses pencapaian. JS menyatakan pengalamannya mendapatkan IP yang rendah di semester lalu membuatnya berkomitmen pada dirinya sendiri untuk tidak akan mengulangnya di semester ini.

Metode pembelajaran di SMA memiliki perbedaan dengan metode belajar di perkuliahan. Bagi JS lebih nyaman untuk belajar di SMA ketimbang di kuliah. Saat perkuliahan dirasa jauh lebih susah daripada saat SMA. Hal ini dapat dikarenakan karena riwayat pembelajaran JS saat di SMA sangat santai sekali dalam belajar, berbeda ketika

kuliah saat JS dituntut untuk lebih aktif dengan pelajaran yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi ketimbang SMA.

Faktor dukungan sosial juga berpengaruh besar terhadap JS. Menurut JS ketika adanya dukungan sosial yang memintanya atau pun mendukungnya untuk mengerjakan tugas, JS akan lebih bersemangat dalam mengerjakan. JS menuturkan bahwa dukungan paling besar diterimanya dari kakaknya yang bernama Nida. Selain itu, teman-temannya juga sangat berpengaruh, ketika salah seorang temannya di kontrakan rumahnya belajar, JS akan merasa malu apabila ia tidak belajar. Maka, JS pun akan ikut belajar.

b. Wawancara *Significant Others*

Dari hasil wawancara *significant others* JS yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 14 Maret 2025 maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu:

RD sebagai teman dekat JS menyatakan bahwa JS merupakan pribadi yang agak sulit dalam berteman. JS biasanya berteman dekat dengan mereka yang mempunyai hobby atau minat yang sama dengannya, misalnya dalam hal film atau musik. Ketika berteman dengan mereka yang berbeda minat, JS akan lebih lambat dalam menyesuaikan diri. Namun ketika sudah berteman dekat dengan JS, JS adalah orang yang baik dan hangat, bersikap “gila” dan apa adanya dalam berteman.

Menurut RD, saat ini JS sedang tidak mengikuti aktivitas non akademik. Rutinitas yang biasa JS lakukan adalah berkuliah dan di rumah saja. Dalam hal belajar, JS termasuk orang yang moody, kecuali disaat besok hari ada ujian, baru JS akan belajar. RD pun tidak pernah menanyakan masalah pelajaran terhadap JS, karena menurutnya JS tidak terlalu memahami terhadap pelajaran tersebut.

Menurut RD, JS juga tidak terlalu antusias dalam belajar. Seringkali mengeluhkan kondisi kelas yang panas karena AC yang kurang memadai. Dalam hal tinggal jauh dari rumahnya, RD menuturkan bahwa JS pernah terlihat *homesick* ketika sedang berlangsung LDKM sehingga membuat JS tidak dapat pulang kerumahnya diakibatkan banyaknya kesibukan, namun hal berbeda disampaikan oleh JS, bahwa ia tidak terlalu merasa *homesick*. Perbedaan pendapat ini bisa dikarenakan adanya perbedaan persepsi mengenai *homesick* oleh JS dan RD. Dilihat dari penuturan keduanya, *homesick* yang dimaksud JS lebih kearah *homesick* karena merindukan Ibu, Ayah ataupun keluarga, JS tidak terlalu merasa demikian karena di Banjarbaru pun ia tetap bersama dengan banyak keluarganya, sedangkan *homesick* yang dimaksud RD lebih kepada presentasi diri yang ditunjukkan oleh JS saat itu yang sangat ingin pulang kerumahnya. Ada kemungkinan bahwa keinginan JS untuk segera pulang kerumahnya bukan karena ia merasa *homesick*, namun karena ia merasa tidak nyaman berada dalam kegiatan LDKM, sehingga ingin cepat-cepat pulang ke rumah.

Ketika ditanya apakah JS pernah mengeluhkan perubahan yang terjadi setelah masuk perkuliahan, RD mengatakan bahwa JS pernah bercerita bahwa ketika di SMA, JS menjalani aktivitas akademik yang lebih santai ketimbang saat perkuliahan.

B. Pembahasan

Menurut Bakker (2005) dalam Nakamura dan Csikszentmihalyi (2022), sebagian besar definisi dari *flow* memiliki tiga dasar acuan berikut yang terletak sebagai inti dari terjadinya *flow*, yaitu: (a) *Absorption*, merupakan kondisi seseorang yang dengan sepenuhnya dapat berkonsentrasi dan menikmati aktivitas yang ada serta benar-benar tenggelam dalam pekerjaannya, dengan indikator: (1) Mampu berkonsentrasi penuh

dan fokus pada saat melakukan aktivitas. Pada subjek NG, terlihat tenang saat beraktivitas, memperhatikan penjelasan dosen/presenter dengan seksama, mencatat penjelasan, tidak banyak melakukan perubahan ekspresi wajah, tidak melamun dan tidak menguap/mengantuk. Selain itu, ketika diwawancara, NG menuturkan bahwa untuk mampu fokus belajar tergantung pada moodnya. Ketika mood sedang ingin belajar, maka NG akan bersemangat dan fokus dalam kegiatan pembelajarannya, namun saat tidak mood belajar, agak sulit untuk bisa memfokuskan diri sehingga belajar jadi kurang maksimal. Saat dalam mood belajar, tidak masalah ditempat yang ramai sekalipun, NG akan belajar dengan fokus. NG juga mengaku seringkali mengerjakan aktivitas dalam satu waktu, misalnya saja tugas kuliah statistik, kepanitiaan di Seminar Nasional, KSI, kepanitiaan acara try out dari LKMM dan banyak lagi tugas lainnya. NG mengaku mampu mengerjakan banyak tugas sekaligus dengan cara melist atau menyusun alur pekerjaannya atau apa yang harus dikerjakan atau diprioritaskan terlebih dahulu, sehingga bisa fokus, lebih terorganisir dan tidak ada yang terlewat atau terlupa. Ketika sedang belajar, NG juga seringkali memikirkan hal-hal diluar aktivitas yang sedang ia lakukan saat itu, misalkan saja saat sedang belajar, malah ingat sama cucian di rumah. Namun NG berusaha mengesampingkan hal-hal tersebut dengan menyadarkan dirinya sendiri tentang apa yang menjadi prioritasnya saat itu. Ketika sedang belajar, otomatis hal yang diprioritaskan terlebih dahulu adalah pemahaman kita terhadap materi pembelajaran, dan mengesampingkan hal-hal lainnya yang tidak berhubungan terlebih dahulu. Meskipun mengerjakan banyak tugas sekaligus, NG mengaku bahwa tetap mendapatkan hasil yang memuaskan dari apa yang ia kerjakan tersebut, dapat dilihat dari respon yang baik yang diberikan oleh dosen dan teman-temannya ketika sedang melakukan tugas presentasi yang menjadi tugas utamanya dalam beberapa hari terakhir. Sedangkan pada subjek JS, terlihat tidak tenang ketika beraktivitas seringkali merubah posisi duduknya seperti tegak, menyender, bertumpu tangan, kemudian memperhatikan penjelasan dosen/presenter, tidak mencatat penjelasan, banyak melakukan perubahan ekspresi wajah, tidak melamun dan tidak menguap/mengantuk. Kemudian JS juga mengaku kesulitan untuk memusatkan atau memfokuskan pikirannya hanya pada satu aktivitas, pasti ada saja pikiran yang lainnya. JS juga kurang mampu mengerjakan banyak tugas sekaligus, ia harus meminta bantuan teman-temannya untuk ikut mengerjakan tugas tersebut agar dapat terselesaikan sesuai *date line*. Namun menurut JS, hasil tersebut tidaklah maksimal karena dikerjakan dengan seadanya saja. Ketika sedang belajar, JS seringkali memikirkan banyak hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan pembelajarannya dan sulit untuk mengesampingkan atau berhenti memikirkan hal tersebut. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek NG mampu berkonsentrasi penuh dan fokus saat melakukan aktivitas, sedangkan JS kurang mampu berkonsentrasi penuh dan fokus saat melakukan aktivitas.

Indikator yang kedua (2) Merasa waktu berjalan lebih cepat dari seharusnya, NG terlihat tidak memperhatikan jam, hal ini berarti NG tidak merasa jenuh atau ingin perkuliahan segera berakhir. NG juga menyatakan bahwa seringkali lupa waktu ketika sedang melakukan aktivitas akademik. Ketika mengerjakan tugas malam hari, NG mampu mengerjakan tugas hingga jam 3 dini hari tanpa menyadari waktu yang sudah ia habiskan berlutut dengan pelajarannya. Meskipun demikian, NG juga merasa seringkali kekurangan waktu dalam belajar. Banyak waktu yang NG gunakan, masih

saja sering tidak mencapai target yang ia inginkan sehingga ia merasa kekurangan waktu dalam mengerjakan tugas. Sedangkan JS, ia terlihat tidak memperhatikan jam, hal ini dapat diartikan JS tidak merasa jenuh atau ingin perkuliahan segera berakhir atau JS menikmati waktunya bersama teman-temannya di kelas sehingga tidak terlalu memperdulikan waktu karena berdasarkan pengamatan observer, JS terlihat berbincang seru dengan teman-temannya. JS mengaku bahwa ia belajar ketika ada tugas atau ada ujian, dan hanya belajar selama satu jam. Hal ini menunjukkan bahwa JS mengetahui bahwa ia telah belajar selama satu jam yang berarti JS tidak merasa waktu berjalan lebih cepat. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek NG merasa waktu berjalan lebih cepat dari seharusnya, sedangkan JS tidak merasa demikian.

Indikator yang ketiga (3) Hilangnya kesadaran diri sebagai bagian dari sosial, NG terlihat tidak berbaaur dengan teman-temannya dalam melakukan tugas individu seperti ketika NG mengerjakan kuisnya sendiri tanpa bantuan orang lain (menyontek). NG juga sering bersikap acuh dengan lingkungannya ketika ia sedang fokus dalam belajar. NG akan berbaaur dengan teman-temannya ketika sesi diskusi berlangsung. Hal ini berarti bahwa NG menyadari kapan waktu yang tepat NG untuk mengobrol dengan teman-temannya dan kapan waktu yang tepat untuk NG fokus dalam memperhatikan pelajarannya. Hal ini dapat diindikasikan bahwa NG memiliki saat-saat tertentu ketika ia kehilangan kesadaran dirinya sebagai bagian dari sosial. Sedangkan JS, ia akan menengok ketika dipanggil dan terlihat berbincang dengan teman di sebelah kanannya, terlihat berbaaur dengan teman-temannya dalam melakukan tugas individu seperti ketika JS mengerjakan kuisnya dengan menengok ke belakang (menyontek). JS seringkali sambil bercengkerama dengan teman-temannya dan selalu menyadari apa saja yang terjadi disekelilingnya ketika sedang belajar. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek NG terkadang merasakan hilangnya kesadaran diri sebagai bagian dari sosial, dengan fokus pada dunianya sendiri, sedangkan JS selalu menyadari dirinya sebagai bagian dari sosial. JS akan selalu mengetahui perkembangan apa saja yang terjadi disekelilingnya.

Selanjutnya dimensi *flow* yang kedua (b) *Work enjoyment*, diartikan sebagai penilaian positif dari sebuah tugas/kegiatan, dengan indikator: (1) Merasa mampu mengendalikan situasi karena mengetahui berbagai cara untuk menanggapi apapun yang akan terjadi. Ketika belajar di kelas, NG terlihat percaya diri, nyaman berada dalam lingkungan sosial, tidak banyak mengeluh dan juga aktif dalam kegiatan pembelajaran. Sebagai mahasiswa baru, NG pun menyadari banyaknya permasalahan di masa awal perkuliahan, seperti NG yang belum berani menampilkan kemampuannya ketika maju untuk presentasi hingga NG merasa down dan kehilangan motivasi. Hal serupa diungkapkan oleh *significant others* NG, bahwa pada awal perkuliahan NG termasuk sulit untuk mengeluarkan ide-idenya ditengah forum diskusi. Hal tersebut memicu NG belajar lebih giat lagi, sehingga kini bisa mengikuti metode perkuliahan tersebut dengan baik. Kemudian situasi pergaulan yang terkesan individualisme sehingga NG merasa sungkan untuk meminta bantuan, selain itu suasana yang masih asing juga membuat NG enggan untuk kesana kemari sendirian, misalnya saja untuk makan dikantin, NG merasa enggan ketika harus makan sendirian. Hal tersebut sempat terjadi di masa awal perkuliahan NG, namun sekarang NG sudah dapat menangani hal tersebut dengan cara memotivasi dirinya sendiri untuk bangkit, untuk maju walaupun harus sendirian, dan bersikap lebih keras terhadap dirinya

sendiri. NG berpendapat bahwa apabila ia ingin sukses, ia sendiri yang harus mengatur hidupnya sendiri. Berdasarkan gaya hidup atau pola kebiasaan sehari-hari, NG merasakan adanya perbedaan dari masa SMA ke masa kuliah, seperti pola makan yang kurang teratur dikarenakan kesibukan kuliah. Namun ketika ditanya mengenai apakah NG merasa *homesick* atau tidak, ia mengaku bahwa tidak terlalu merasa *homesick* karena biasanya ia juga sering berdiam diri di kamarnya sendirian, jadi ketika mengkost, NG tidak terlalu merasa berbeda, sehingga tidak terlalu merindukan rumahnya. Selain itu, NG juga merasa lebih nyaman mengkost, karena saat di Banjarmasin, NG akan selalu diatur oleh orang tuanya sehingga sulit untuk keluar rumah meskipun untuk mengerjakan tugas. Ketika di pagi hari, NG kini harus menyiapkan segala keperluannya sendiri termasuk memasak makanan untuk sarapan, aktivitas tambahan membuat sarapan tersebut masih belum terbiasa untuk NG sehingga NG seringkali terburu-buru ketika berangkat ke kampus. NG menyadari bahwa belum bisa mengorganisir rutinitas harian dengan baik. Hal ini didukung oleh pernyataan dari RS, sebagai *significant others* NG ketika ditanya mengenai apakah NG pernah bercerita mengenai dirinya yang merasa *homesick*, ternyata RS mengemukakan hal serupa, bahwa NG hampir terlihat tidak pernah merasa *homesick*, NG malah menyukai tinggal mengkost. RS juga menyatakan bahwa NG jarang mengeluh, hanya terkadang mengeluh masalah waktu untuk mengurus rumahnya. Sedangkan JS, ia terlihat nyaman berada dalam lingkungan sosial, seringkali mengeluh panasnya ruangan dengan menunjukkan ekspresi kesal dan juga aktif dalam obrolan dengan temannya. Sebagai mahasiswa baru, JS juga mengalami banyak permasalahan. Dalam lingkungan sosial, JS mengaku kesulitan menemukan teman yang cocok dengannya. Kemudian adanya permasalahan akademik seperti nilai IPnya yang tergolong rendah pada semester yang lalu yaitu 2,25. Hal ini sempat membuat JS menjadi down. Namun kini JS menyadari dan akan berusaha lebih keras lagi agar mendapatkan IP diatas 3. Sedangkan untuk gaya hidup, JS tidak mengalami banyak permasalahan, karena walaupun JS tinggal jauh dari rumahnya, namun di rumah kontrakan JS saat ini, JS juga bersama dengan sepupunya yang memang satu rumah dengannya saat di Banjarmasin. Selain itu, JS juga mengaku memiliki banyak keluarga di Banjarbaru, sehingga JS tidak merasa asing lagi untuk menetap di kota Banjarbaru dan tidak merasakan *homesick* yang berlebihan. Hal tersebut sedikit tidak sesuai dengan yang dinyatakan oleh RD sebagai *significant others* JS, menuturkan bahwa JS pernah terlihat *homesick* ketika sedang berlangsung LDKM sehingga membuat JS tidak dapat pulang kerumahnya diakibatkan banyaknya kesibukan. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa NG cukup mampu mengendalikan situasi karena mengetahui berbagai cara untuk menanggapi apapun yang akan terjadi, meskipun untuk menangani permasalahan pola hidup, NG masih dalam proses penyesuaian. Sedangkan JS, walaupun mengetahui permasalahan apa yang sedang ia hadapi, JS sedikit kesulitan untuk mampu mengendalikan atau menangani situasi yang ada.

Indikator yang kedua (2) Tantangan yang dirasakan tidak melebihi jangkauan penguasaan keterampilan yang ada. Tantangan sendiri dapat ditimbulkan melalui banyaknya kegiatan yang kita lakukan, sehingga adanya tantangan untuk dapat menyelesaikan semuanya dengan baik. Rasa percaya diri terhadap keterampilan maupun kemampuan yang kita miliki untuk dapat mengatasi tantangan tersebut juga sangat berpengaruh. Pada subjek NG, selain kegiatan akademik, NG juga mengikuti

berbagai kegiatan non-akademik. Hal serupa diutarakan oleh *significant others* NG yang menyatakan bahwa NG merupakan mahasiswa yang aktif dalam bidang akademik maupun non akademik. NG mengikuti berbagai kegiatan non akademik di kampus. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan awalnya membuat NG agak kewalahan, namun sekarang NG sudah dapat membagi waktunya antara kuliah dengan organisasinya. NG juga merasa cukup percaya diri dengan keterampilan yang ia miliki, ia dapat menangani berbagai permasalahan yang ada. NG berpendapat bahwa keterampilan tersebut dapat kita peroleh dengan memiliki banyak pengetahuan terlebih dahulu. Apabila memiliki pengetahuan yang banyak, otomatis kita akan memiliki lebih banyak cara atau solusi untuk menghadapi permasalahan yang kita alami. NG pun menyadari dampak positif maupun negatif dari berbagai kegiatan yang ia lakukan, secara umum NG menuturkan bahwa positifnya untuk memenuhi amanah dan untuk bekal di masa depan. Sedangkan dampak negatifnya adalah membuat kondisi tubuh gampang turun atau sakit akibat terlalu lelah. Sedangkan JS menyatakan bahwa ia tidak terlalu aktif dalam kegiatan non-akademik. Saat ini JS tidak mengikuti kegiatan lain selain perkuliahannya. JS sendiri kurang percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki. JS mengungkapkan dampak positif dan negatif dari kegiatan akademik. Positifnya agar kita menjadi bisa atau mampu terhadap hal yang dipelajari. Negatifnya kesulitan dari kegiatan akademik atau banyaknya tugas akademik dapat menjadi beban yang menimbulkan stres. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa NG merasa mampu menghadapi segala tantangan dengan kemampuan yang ia miliki, sedangkan JS merasa sebaliknya, ia merasa kurang percaya diri sehingga berdampak pada caranya menangani berbagai permasalahan yang ada.

Selanjutnya dimensi *flow* yang ketiga (c) *Intrinsic work motivation*, yaitu keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang ketika melakukan aktivitas, dengan tujuan agar mendapat kesenangan dan kepuasan dari aktivitas yang ada, dengan indikator : (1) Aktivitas terjadi karena adanya penguatan intrinsik. Pada subjek NG merasakan adanya dorongan pribadi dalam belajar dikarenakan rasa tanggung jawabnya terhadap amanah dari orang tua, kepercayaan dari teman-temannya dan perasaan puas yang ia dapatkan setelah mampu menyelesaikan tugas dengan baik. NG juga merasa harus selalu memotivasi dirinya untuk lebih meningkatkan diri. Sedangkan pada JS, dorongan untuk belajar juga mulai dirasakan JS karena ia ingin memperbaiki dirinya dalam bidang akademik sehingga mampu mencapai IP diatas 3 pada semester ini. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa NG dan JS memiliki motivasi intrinsik dalam dirinya untuk sehingga menimbulkan aktivitas belajar yang lebih baik lagi.

Indikator yang kedua (2) Penggabungan atas tindakan dan kesadaran diri. Pada subjek NG menyatakan akan belajar dengan lebih giat, berdoa, dan tidak mudah putus asa agar mampu mewujudkan motivasi tersebut. Sedangkan JS, dorongan dalam dirinya untuk mencapai IP diatas 3, membuat JS menyadari bahwa ia perlu untuk belajar lebih giat lagi, dan mengerjakan tugas dengan lebih baik lagi. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa NG dan JS menyadari tindakan apa saja yang perlu dilakukan agar dapat mencapai motivasi pribadinya masing-masing.

Selain dimensi *flow*, faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik dapat digunakan untuk mengungkap lebih dalam mengenai *flow* akademik yang dialami oleh seseorang. Menurut Pebriani, dkk. (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik yaitu: (1) *Phenomenological Factors* : Adanya faktor realitas yang tampak,

seperti lingkungan belajar. Sarana dan prasarana dalam kegiatan belajar. Pada subjek NG, terlihat duduk dengan nyaman dan menjaga fasilitas di kelas dengan tidak merusak properti saat diobservasi di kelas. Dari hasil wawancara pun, NG merasa fasilitasnya diperkuliahan sudah cukup baik, hanya saja fasilitas pribadinya dalam belajar yang seringkali masih terjadi error sehingga dapat menurunkan moodnya dalam belajar. Menurut *significant others* NG, NG pernah berkomentar mengenai ruang kelas yang dirasa gelap sehingga kurang membangkitkan selera belajar. Sedangkan menurut pendapat JS, ruangan kelas di Psikologi termasuk besar, namun ACnya kurang dingin, ditambah banyaknya mahasiswa dalam satu kelas, sehingga kelas menjadi terasa panas dan kurang efektif untuk belajar. Hal tersebut dapat menurunkan minatnya dalam belajar. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek NG dan JS merasa sarana dan prasarana yang baik penting dalam aktivitas akademik. Fasilitas yang kurang mendukung dapat menurunkan mood dan minat dalam belajar.

Selanjutnya (2) *Instructional and Teacher Factors* : Instruksi yang diberikan oleh guru atau dosen sehingga siswa lebih merasa minat, konsentrasi, dan *enjoyment* dengan pembelajaran, yang dapat berguna atau terjadi dalam pemecahan masalah kehidupan sehari-hari. Pada saat di observasi, NG terlihat mengerti dan mengerjakan instruksi yang diberikan oleh dosen dalam teknik pembelajaran yang diberikan dosen. NG pun menyatakan bahwa lebih menyukai metode diskusi karena materi yang diterima akan lebih diingat ketika dibahas bersama teman-temannya. Kemudian teknik mengajar dosen pun sangat berpengaruh terhadap persepsi NG kepada mata kuliah tersebut. Dosen yang menyenangkan akan membuat NG mempersepsikan hal yang sama terhadap mata kuliahnya, dan juga sebaliknya. NG pun mampu menilai positif tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, misalnya tugas kelompok yang dimaknai NG sebagai salah satu media untuk menambah teman, mengetahui bagaimana karakter seseorang, sehingga dapat menemukan cara yang tepat untuk menghadapi orang-orang dengan karakter tersebut. Selain hal-hal tersebut, NG juga mengungkapkan bahwa adanya perlakuan yang berbeda yang diberikan oleh dosen atau guru. Guru dirasa lebih ngemong atau lebih memperhatikan terhadap anak didiknya ketimbang dosen. Sedangkan JS Teknik mengajar yang digunakan oleh dosen juga dapat mempengaruhi, JS sendiri mengaku lebih menyukai metode belajar Jigsaw dibandingkan dengan metode belajar lainnya, karena metode Jigsaw menggunakan teman sekelas sebagai presenter dan dilakukan dalam kelompok kecil, sehingga ketika JS ingin bertanya mengenai materi yang belum ia pahami, ia dapat bertanya dengan lebih leluasa. Persepsi JS terhadap mata kuliah pun dapat disebabkan oleh persepsinya terhadap dosen mata kuliah. Ketika dosen yang mengajar dirasa sulit, maka mata kuliah itu pun akan terasa sulit, hal tersebut berlaku sebaliknya, ketika dosen yang mengajar dirasa menyenangkan, maka mata kuliah itu pun akan menjadi menyenangkan. JS pun mampu menilai positif tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, JS berpendapat tugas-tugas tersebut pasti akan bermanfaat suatu saat nanti. Berdasarkan hasil dari kedua subjek faktor metode pengajaran dan guru yang mengajar sangat penting bagi subjek untuk dapat menikmati aktivitas akademiknya. Pada NG lebih menyukai metode diskusi untuk belajar, sedangkan JS lebih menyukai metode Jigsaw. NG dan JS pun berpendapat sama mengenai persepsi mereka tentang dosen yang mengajar akan berpengaruh terhadap mata kuliah yang diajarkan. Selain itu, NG dan JS lebih

menyukai metode atau pengajar ketika di SMA ketimbang di perkuliahan, karena di perkuliahan dianggap lebih sulit.

Adanya faktor (3) *Student Engagement* : Komitmen dalam diri siswa itu sendiri dalam melakukan aktivitas akademik. Menurut NG, komitmennya didasarkan atas amanah kedua orang tua atau kepercayaan orang tuanya terhadap dirinya. Selain itu, cita-cita di masa depan meningkatkan komitmen NG dalam belajar. Sedangkan JS menyatakan pengalamannya mendapatkan IP yang rendah di semester lalu membuatnya berkomitmen pada dirinya sendiri untuk tidak akan mengulanginya di semester ini. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa NG dan JS memiliki komitmen untuk lebih baik lagi agar dapat memenuhi keinginan maupun tanggung jawab dalam perkuliahan.

Adanya faktor (4) *Demographic Factors and Learning History*: Faktor dalam masyarakat sosial dan riwayat pembelajaran sebelumnya berpengaruh terhadap *flow* akademik siswa yang sekarang. Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan belajar. Pada saat observasi, subjek NG duduk di paling belakang dengan teman-temannya. Teman-teman sekitar juga mendengarkan dan mengerjakan instruksi yang diberikan oleh dosen dengan baik. NG menyatakan bahwa memilih teman yang memiliki visi misi yang sama dengannya akan meningkatkan kualitasnya dalam belajar. Visi misi tersebut ialah lebih mengutamakan kegiatan belajar ketimbang kegiatan jalan-jalan atau hanya bersantai saja. Ketika NG dihadapkan dengan teman-teman yang suka jalan-jalan, ia akan merasa bingung, karena untuk menolak ajakan tersebut tidak nyaman, tapi juga apabila ikut jalan-jalan tugas NG akan keteteran. Oleh karena itu NG merasa penting untuk berteman dengan mereka yang memiliki alur pemikiran sejalan dengannya untuk mengurangi konflik dan meningkatkan kualitas. Kita akan cenderung mengikuti teman, ketika mereka mengerjakan tugas, kita juga akan termotivasi untuk mengerjakan tugas, namun ketika mereka asyik bersantai, menunda-nunda pekerjaan, maka kita akan cenderung berbuat hal yang demikian juga. Selain itu, teman merupakan sumber dukungan yang berpengaruh besar untuk NG. Melihat kesuksesan teman-temannya dan juga *support* teman-temannya yang mengatakan bahwa NG bisa melakukan hal itu, memicu NG untuk terus bisa dan meningkatkan dirinya. Sedangkan JS, faktor dukungan sosial juga berpengaruh besar terhadap JS. Menurut JS ketika adanya dukungan sosial yang memintanya atau pun mendukungnya untuk mengerjakan tugas, JS akan lebih bersemangat dalam mengerjakan. JS menuturkan bahwa dukungan paling besar diterimanya dari kakaknya yang bernama Nida. Selain itu, teman-temannya juga sangat berpengaruh, ketika salah seorang temannya di kontrakan rumahnya belajar, JS akan merasa malu apabila ia tidak belajar. Maka, JS pun akan ikut belajar. Berdasarkan hasil dari kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan sosial sangat berpengaruh. Ketika berada dalam lingkungan pergaulan yang mendukung aktivitas belajar, maka akan meningkatkan semangat dalam belajar. Begitu pula sebaliknya, ketika berada dalam lingkungan pergaulan yang kurang memprioritaskan belajar, maka mereka dapat bersikap demikian juga.

Berdasarkan dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* oleh kedua subjek, dapat dilihat perbedaan yang cukup signifikan antara subjek NG dan subjek JS. Subjek NG memenuhi hampir semua indikator dalam dimensi *flow*, yaitu *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation*. Sedangkan subjek JS hanya memenuhi kriteria dalam *intrinsic work motivation*.

Subjek NG diketahui mendapatkan indeks prestasi atau penilaian akademik yang lebih tinggi ketimbang subjek JS. Dalam faktor yang mempengaruhi *flow*, kedua subjek mengalami masalah dalam *phenomenological factors*, *instructional and teacher factors*, dan *demographic factors and learning history*. Kedua subjek mengalami permasalahan dalam faktor yang mempengaruhi *flow* dikarenakan belum adanya penyesuaian diri yang maksimal. Hal ini disebabkan oleh kondisi mereka sebagai mahasiswa baru. Namun faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik dapat diminimalisir dari diri subjek sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation* yang subjek miliki. Subjek NG mampu untuk mencapai kondisi *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation*, sehingga mampu meminimalisir secara maksimal dampak negatif yang mungkin terjadi dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *flow* akademiknya. Sedangkan subjek JS, tidak berada dalam kondisi *absorption* dan *work enjoyment*, sehingga sulit bagi JS untuk dapat meminimalisir dampak negatif dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *flow* akademiknya. Hal inilah yang menjadi dasar perbedaan *flow* akademik yang terjadi diantara kedua subjek, sehingga mengakibatkan kedua subjek menerima hasil yang berbeda dari penilaian akademiknya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *flow* akademik pada mahasiswa baru dengan indeks prestasi $\geq 3,5$ dan $\leq 2,5$ dapat disimpulkan bahwa kedua subjek mengalami *flow* akademik yang berbeda. *Flow* akademik yang dialami subjek dapat dilihat berdasarkan dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow*. Dapat dilihat perbedaan yang cukup signifikan pada dimensi *flow* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* oleh kedua subjek. Subjek pertama ($IP \geq 3,5$) memenuhi hampir semua indikator dalam dimensi *flow*, yaitu *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation*. Sedangkan subjek kedua ($IP \leq 2,5$) hanya memenuhi kriteria dalam *intrinsic work motivation*.

Dalam faktor yang mempengaruhi *flow*, kedua subjek mengalami masalah dalam *phenomenological factors*, *instructional and teacher factors*, *student engagement* dan *demographic factors and learning history*. Kedua subjek mengalami permasalahan dalam faktor yang mempengaruhi *flow* dikarenakan belum adanya penyesuaian diri yang maksimal. Hal ini disebabkan oleh kondisi subjek sebagai mahasiswa baru. Namun faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik dapat diminimalisir dari diri subjek sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation* yang subjek miliki. Subjek pertama ($IP \geq 3,5$) mampu untuk mencapai kondisi *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation*, sehingga mampu meminimalisir secara maksimal dampak negatif yang mungkin terjadi dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *flow* akademiknya. Sedangkan subjek kedua ($IP \leq 2,5$), tidak berada dalam kondisi *absorption* dan *work enjoyment*, sehingga sulit untuk dapat meminimalisir dampak negatif dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *flow* akademiknya. Hal inilah yang menjadi dasar perbedaan *flow* akademik yang terjadi diantara kedua subjek, sehingga mengakibatkan kedua subjek menerima hasil yang berbeda dari penilaian akademiknya.

Saran

Pada subjek pertama ($IP \geq 3,5$) diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan *flow* akademiknya dengan cara, misalnya belajar dengan metode belajar yang disukai, menemukan cara untuk meningkatkan *mood* dalam belajar, selalu optimis dan berpikir positif akan segala hal yang terjadi. Selain itu, sebagai mahasiswa baru subjek pertama dapat lebih peka dan memahami bagaimana situasi lingkungan yang baru, membuka diri terhadap semua teman, yang sepemikiran atau satu visi, ataupun teman-teman dengan jalan pikiran yang berbeda. Sedangkan untuk subjek kedua ($IP \leq 2,5$) dapat lebih menikmati aktivitas akademiknya, mencari metode belajar individu yang disukai, misalnya belajar di waktu subuh, serta yakin dan optimis akan kemampuan yang ia miliki. Sebagai mahasiswa baru, subjek kedua juga harus membuka dirinya untuk berteman dengan siapa saja, namun disarankan untuk berteman dengan mereka yang dapat memberikan pengaruh positif terhadap aktivitas akademiknya, serta lebih memantapkan hatinya atau lebih mengukuhkan motivasi intrinsiknya dalam belajar sehingga tidak akan berpengaruh terlalu besar ketika sedang berada di situasi yang kurang mendukung aktivitas belajarnya.

Selanjutnya orang tua diharapkan dapat lebih memberikan dukungan positif terhadap kedua subjek, khususnya terhadap pembelajaran akademiknya. Misalnya dengan sering melakukan komunikasi langsung maupun tidak langsung dengan subjek. Komunikasi tidak langsung dapat melalui telepon atau media sosial lainnya untuk menanyakan bagaimana kondisi perkuliahan subjek, hasil atau prestasi akademik dan non-akademik yang dicapai maupun bagaimana perasaan subjek terhadap kondisi barunya sebagai seorang mahasiswa. Selain itu, sering memberikan doa, dukungan atau *support* ketika subjek akan melaksanakan ujian ataupun presentasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Arif, K. (2013). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan *Flow* Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol.2 No.1
- Chandra, R.I. (2013). Go With The Flow: Dukungan Sosial Dan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.1*.
- Csikszentmihalyi, M & Nakamura, J. (2022). *Flow Theory and Research*. Handbook
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harpel Perenial Publishers. Ebook.
- David J. Shernoff, Mihalyi Csikszentmihalyi, Barbara Schneider, Elisa Steele Shernoff.(2003). Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory, *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, No. 2.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2012). Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Perguruan Tinggi. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Hartaji, Damar Adi. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Hornby, A.S. (2005). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford: Oxford University Press.
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muharomi, L.S. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Komunikasi dan Konsep Diri dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Baru*. Skripsi.
- Mustafa, S.M.S., Elias, H., Noah, S.M., & Roslan, S. (2010). A Proposed Model of Motivational Influences on Academic Achievement with Flow as the Mediator. *Jurnal Procedia Social and Behavioral Sciences* 7(C) 2–9.
- Pebriani, Eka Novita & Dewi Rosiana. (2015). Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Flow Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNISBA. *Prosiding Psikologi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung. ISSN: 2460-6448.
- Prayitno & Amti Erman. (1999). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Jakarta.
- Runyon, R.P., Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Rupayana, D.D. (2008). Flow and engagement : Different degrees of the same?. *Thesis*. Kansas State University.
- Santoso, M. (2014). *Self-efficacy dan Flow Akademik Ditinjau dari Temporal Motivation Theory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No.1*.
- Sawrey, J.M., Telford, C.W. (1968). *Educational Psychology 3rd Edition*. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
- Schneiders, A.A.(1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Schunk, Dale H, Paul R. Pintrich, Judith L. Meece. (2008). *Motivation in Education, Theory, Research, and Applications*. Ohio, New Jersey. Shaughnessy, J.J., Zeicmeister, E.B., & Zeicmeister, J.S. 2007. *Research methods in psychology (5th ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- Shernoff, D.J., Sean K., Stephen M. T., Brett A., Robert F.C., Suparna S., & Beheshteh, A. (2014). Student engagement as a function of environmental complexity in high school classrooms . *Journal Learning and Instruction*.
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Soegoto, Eddy Soeryanto. (2008). *Menciptakan Strategi Keunggulan Bersaing Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya dan Pratitis. (2012). Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perkuliahan. *Persona*. No.1. Vol.1. 41-46.