

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal penting bagi setiap individu. Secara umum, pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan (<http://www.bunghatta.ac.id>). Melalui pendidikan, individu memperoleh dan mengembangkan pengetahuan serta keterampilannya untuk memasuki dunia pekerjaan, meraih cita-citanya, dan memenuhi tuntutan dari lingkungan. Setelah menempuh pendidikan hingga jenjang SMA, individu memiliki pilihan untuk bekerja atau melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu di perguruan tinggi.

Pada tahun 2016, TEMPO mempublikasikan survei nasional mengenai prodi yang paling diminati oleh calon mahasiswa. Survei tersebut dilakukan terhadap 859 responden siswa SMA kelas XII yang berasal dari Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, Medan, dan Makassar. Hasil dari survei menunjukkan bahwa prodi psikologi merupakan salah satu prodi yang paling diminati oleh calon mahasiswa. (m.tempo.co).

Universitas “X” Kota Bandung merupakan salah satu Universitas yang memiliki Prodi Psikologi. Sistem pembelajaran yang diterapkan pada Prodi Psikologi di Universitas “X” merupakan kurikulum Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Pada kurikulum KKNI, sistem pembelajaran tidak lagi menggunakan prinsip *Teacher-Centered Content-Oriented*, melainkan *Student-Centered Learning* (Direktorat Akademik & Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 2008). Oleh karena itu, pada Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung, mahasiswa harus berperan aktif dalam mengembangkan

pengetahuan serta keterampilannya, sedangkan dosen bertindak sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran.

Dalam proses belajar dan mengajar di Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung, dosen hanya memberikan pengantar dari materi pembelajaran. Kemudian, mahasiswa diberikan tugas sebagai arah untuk memperdalam materi pembelajaran. Mahasiswa mengerjakan tugas-tugas tersebut umumnya secara berkelompok dalam waktu yang telah ditetapkan. Tidak jarang pula, mahasiswa diberikan tugas individual maupun berkelompok di luar jam perkuliahan. Mahasiswa diharapkan menyelesaikan tugas tersebut dalam rentang waktu yang telah ditetapkan. Setelahnya, mahasiswa juga harus mempresentasikan tugas yang telah dikerjakannya di dalam kelas sesuai dengan metode yang diminta oleh pengajar.

Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung juga memberikan tugas-tugas yang melatih *soft-skill* melalui berbagai mata kuliah praktikum. Pada mata kuliah praktikum, mahasiswa diwajibkan untuk mencari subjek penelitian untuk melaksanakan pengambilan data secara individual. Dalam melaksanakan tugas tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk dapat melakukan *good-rapport* dan berelasi dengan baik terhadap subjek penelitian. Dalam melaksanakan pengambilan data, mahasiswa diwajibkan untuk melakukannya sesuai dengan prosedur psikotes yang telah ditetapkan dan memberikan instruksi dengan tepat. Setelah selesai melaksanakan pengambilan data, mahasiswa memiliki tugas untuk menyusun laporan pengambilan data tersebut sesuai dengan format yang telah ditentukan.

Sistem pembelajaran KKNi yang diterapkan di Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi secara aktif, mampu berpikir kritis, menganalisa, dan memecahkan masalahnya sendiri. Untuk itu, mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengerjakan tugas-tugasnya sebagai

mahasiswa. Tidak jarang pula mahasiswa berada di kampus hingga malam hari untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Tingkat kesulitan tugas yang diberikan pun semakin tinggi setiap semesternya. Selain itu, mahasiswa juga memiliki kewajiban untuk hadir di setiap pertemuan dan standar kelulusan yang cukup tinggi, yaitu minimal B untuk mata kuliah psikologi. Dengan standar tersebut, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan untuk mencapainya dan harus mengulang mata kuliah tertentu.

Peneliti melakukan survei dengan wawancara mengenai penghayatan menjalani perkuliahan dalam prodi psikologi dilakukan terhadap 20 mahasiswa semester 5 dan semester 7, yaitu mahasiswa yang telah memiliki pengalaman dan keterampilan yang cukup banyak dalam menjalani proses pembelajaran dalam perkuliahan serta sedang menempuh mata kuliah yang merupakan melatih keterampilan dalam menerapkan pengetahuan dalam bidang psikologi. Hasil dari survei yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 12 (60%) mahasiswa merasa menikmati proses pembelajaran, sebanyak 6 (30%) mahasiswa merasa terkadang menikmati proses pembelajaran, sebanyak 2 (10%) mahasiswa merasa kurang menikmati proses pembelajaran. Mahasiswa yang merasa menikmati dan terkadang menikmati proses pembelajaran juga menyatakan bahwa mereka memiliki minat dalam bidang psikologi, sedangkan mahasiswa yang kurang menikmati proses pembelajaran menyatakan bahwa sebenarnya dirinya tidak berminat untuk kuliah di prodi psikologi. Selain itu, 12 mahasiswa menyatakan bahwa dirinya sering kehilangan jejak akan waktu ketika belajar atau menyelesaikan tugas. Alasan dari 8 mahasiswa diantaranya adalah bahwa mereka merasa senang dengan materi pembelajaran dan sangat fokus hingga mereka tidak memerhatikan berlalunya waktu, sedangkan 4 mahasiswa lainnya merasa bahwa materi pembelajaran terlalu banyak sehingga mereka tidak lagi memerhatikan lamanya mereka belajar atau menyelesaikan tugas.

Hasil survei menunjukkan bahwa minat diperlukan dalam belajar sehingga mahasiswa dapat menikmati proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Csikszentmihalyi (2014a), yaitu dalam belajar diperlukan minat atau gairah yang intens agar seseorang dapat fokus dan menikmati setiap tugas yang dikerjakannya. Ketika seseorang dapat menikmati tugas yang dikerjakannya, maka memungkinkan ia terlibat secara penuh dengan hal yang dipelajarinya. Kondisi terlibat penuh ini digambarkan sebagai *flow* oleh Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1997). *Flow* merupakan suatu keadaan ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan suatu aktivitas sehingga hal lain yang terjadi pada saat itu tidak menjadi masalah baginya; pengalaman tersebut sangat menyenangkan dan orang tersebut akan berusaha untuk kembali ke dalam perasaan tersebut dengan berbagai cara (Csikszentmihalyi, 1990).

Peneliti melakukan wawancara lebih lanjut terhadap 18 mahasiswa yang menikmati dan terkadang menikmati proses pembelajaran mengenai alasan memilih kuliah pada prodi psikologi. Selain berminat di bidang psikologi, 12 mahasiswa diantaranya memiliki tujuan jangka panjang, yaitu bekerja dalam bidang psikologi, seperti menjadi psikolog anak, psikolog klinis, psikolog forensik, dan konselor. Sedangkan 6 mahasiswa lainnya belum memiliki tujuan jangka panjang yang pasti, namun memiliki keinginan untuk mendalami pengetahuan mengenai ilmu psikologi dan memiliki tujuan dalam perkuliahan berupa nilai dan IPK yang ingin dicapai. Menurut Csikszentmihalyi (1990), tujuan yang jelas merupakan salah satu karakteristik individu yang mengalami kondisi *flow*. Sesuai dengan data yang diperoleh dari wawancara, mahasiswa yang menikmati proses pembelajaran dan kadang menikmati proses pembelajaran memiliki tujuan yang jelas dalam menjalani proses pembelajaran.

Selain tujuan yang jelas, Csikszentmihalyi (1990) menyatakan bahwa umpan balik juga merupakan salah satu karakteristik individu yang mengalami kondisi *flow*. Delapan

belas mahasiswa yang memiliki tujuan yang jelas menyatakan bahwa mereka segera mendapatkan umpan balik dari proses belajarnya. Umpan balik tersebut berupa nilai untuk tugas dan kuis serta umpan balik dari asisten dosen mengenai perilakunya dan prosedur pengambilan data pada mata kuliah praktikum.

Selain mengenai minat dan tujuan, diperoleh juga data dari survei mengenai penghayatan mahasiswa mengenai kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas perkuliahan. Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa kurang menikmati proses pembelajaran menyatakan bahwa dirinya sering merasa ragu terhadap kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan baik. Dari 12 mahasiswa yang menikmati proses pembelajaran, sebanyak 10 mahasiswa merasa yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan setiap tugas yang diberikan dengan baik dan 2 mahasiswa lainnya terkadang merasa ragu untuk dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik. Hal ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Csikszentmihalyi (1990) bahwa perlu adanya keseimbangan antara kemampuan dimiliki dengan tantangan yang dipersepsikan oleh individu agar dapat mengalami kondisi *flow*.

Mahasiswa yang merasa yakin terhadap kemampuannya, menganggap bahwa tugas yang sulit sebagai tantangan, mengerjakan setiap tugas hingga selesai, dan mencari lebih banyak literatur atau bantuan orang lain ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa yang merasa ragu terhadap kemampuannya memilih untuk menghindari tugas-tugas yang sulit ketika pembagian tugas dalam kelompok, menunda-nunda untuk mengerjakan tugas-tugas yang dianggap sulit, dan tidak berusaha untuk mencari lebih banyak literatur maupun bantuan orang lain ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tugas-tugasnya berkaitan dengan pilihan yang dibuat, usaha yang dilakukan, dan ketahanan

menghadapi rintangan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Hal ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang diungkapkan oleh Bandura. Berdasarkan hasil survei dapat disimpulkan bahwa dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, mahasiswa lebih mungkin menikmati proses pembelajaran. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk memutuskan tindakannya dalam mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Dengan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas-tugasnya dan memiliki kendali atas situasi, maka individu dapat lebih berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *flow* dan *self-efficacy* telah dilakukan dengan subjek yang berbeda. Eni Purwati dan Mashubatul Akmaliyah (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *flow* pada siswa akselerasi SMPN1 Sidoarjo. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan sebesar 0,886 antara *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada siswa akselerasi SMPN1 Sidoarjo.

Melisa Santoso (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan *flow* akademik dengan subjek mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2012 yang berjumlah 166 orang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif sebesar 0,295 antara *self-efficacy* akademik dengan *flow* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012. Berdasarkan hasil penelitiannya, Santoso menyimpulkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri akan membuat mahasiswa semakin menikmati melakukan suatu kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa salah satu faktor yang penting dalam proses pembelajaran mahasiswa adalah pengalaman *flow*. *Flow* juga berkaitan dengan *self-efficacy* mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk

meneliti mengenai hubungan antara *flow* dengan *self-efficacy* pada mahasiswa semester 5 dan 7 Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Peneliti ingin mengetahui seberapa kuat hubungan antara *flow* dengan *self-efficacy* pada mahasiswa semester 5 dan 7 Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *flow* dan derajat *self-efficacy* pada mahasiswa semester 5 dan 7 Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *flow* dan *self-efficacy*, dilihat dari 3 kondisi yang memungkinkan dan 6 buah komponen *flow* serta 4 aspek *self-efficacy* pada mahasiswa semester 5 dan 7 Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- a. Memberikan informasi tambahan bagi ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Positif dan Psikologi Pendidikan mengenai *flow* dan *self-efficacy*.
- b. Memberikan masukan bagi para peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *flow* dan *self-efficacy*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- a. Memberikan informasi hubungan *flow* dengan *self-efficacy* kepada pejabat prodi, tim kurikulum, dosen pengajar, dan mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung. Informasi tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung untuk dapat lebih menikmati dalam menjalani perkuliahan dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dengan memerhatikan *flow* dan *self-efficacy* mahasiswa.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa semester 5 dan 7 pada Prodi Psikologi Universitas “X” kota Bandung merupakan mahasiswa yang telah memperoleh cukup banyak pengetahuan dan keterampilan dalam menjalani perkuliahan dengan kurikulum KKNI, yaitu kurikulum pembelajaran yang menerapkan metode *student-centered learning*. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki tuntutan untuk berperan aktif, mampu berpikir kritis, menganalisa, dan memecahkan masalahnya sendiri dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya. Untuk itu, mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengerjakan tugas-tugasnya.

Untuk dapat berperan aktif, mahasiswa memerlukan gairah dan minat yang cukup intens terhadap ilmu psikologi agar dapat tetap fokus dan menikmati saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dalam menjalani perkuliahan. Hal ini mendorong mahasiswa untuk mengalami suatu kondisi terlibat secara penuh dengan hal yang dipelajari atau dikerjakan olehnya (Csikszentmihalyi, 1990). Kondisi tersebut dikenal sebagai istilah *flow*, yaitu suatu keadaan ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan suatu aktivitas sehingga hal lain yang terjadi pada saat itu tidak menjadi masalah baginya; pengalaman tersebut sangat menyenangkan dan orang tersebut akan berusaha untuk kembali ke dalam perasaan tersebut dengan berbagai cara (Csikszentmihalyi, 1990). Dengan mengalami *flow*,

mahasiswa memiliki konsentrasi, motivasi dan merasa nyaman dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Mahasiswa yang mengalami *flow* adalah mahasiswa yang terlibat secara penuh dalam menjalani perkuliahan sehingga hal lain yang berada di sekitarnya tidak menjadi masalah. Pengalaman saat menjalani perkuliahan tersebut merupakan pengalaman yang sangat menyenangkan dan mahasiswa akan melakukan apapun untuk dapat kembali ke dalam aktivitas menjalani perkuliahan tersebut. Terdapat sembilan dimensi dalam *flow*, tiga dimensi diantaranya merupakan kondisi yang memungkinkan individu dapat mengalami *flow*. Ketiga kondisi tersebut antara lain *clear goals*, *unambiguous feedback*, dan *challenge-skill balance*.

Clear goals merupakan kejelasan mengenai hal yang akan dicapai oleh individu. Dalam menjalani perkuliahan, *clear goals* merupakan kejelasan mengenai hal yang akan dicapai oleh mahasiswa dengan menjalani perkuliahan yang meliputi kegiatan belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum. *Unambiguous feedbacks* merupakan evaluasi mengenai performa individu dalam melakukan suatu aktivitas yang bersifat segera. Dalam menjalani perkuliahan, *unambiguous feedback* merupakan evaluasi mengenai performa mahasiswa dalam belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum. *Challenge-skill balance* merupakan tingkat kesulitan tantangan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk melakukan suatu aktivitas. Dalam menjalani perkuliahan, *Challenge-skill balance* merupakan tingkat kesulitan dalam belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum yang setara dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa.

Dengan adanya ketiga kondisi tersebut untuk dapat mengalami *flow* pada seorang mahasiswa, maka pikiran dan tindakan mahasiswa tersebut akan sejalan dan terjadi secara otomatis, serta tidak memerlukan waktu yang lama. Mahasiswa tersebut juga lebih dapat

memfokuskan perhatiannya dan tidak mudah teralihkan. Selain itu, mahasiswa juga akan merasa bahwa aktivitas menjalani perkuliahan sangat menyenangkan sehingga tidak lagi memedulikan keadaan sekitarnya. Dirinya terlarut dalam aktivitas menjalani perkuliahan dan tidak lagi memerhatikan dirinya sendiri. Tak hanya itu, mahasiswa juga tidak lagi memerhatikan lamanya waktu berlalu saat sedang melakukan aktivitas menjalani perkuliahan. Aktivitas-aktivitas menjalani perkuliahan menjadi hal yang dirasakan sebagai suatu *reward* terbesar yang membuat mahasiswa tersebut berusaha untuk terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya.

Keenam dimensi lainnya menggambarkan seberapa tinggi derajat *flow* dari mahasiswa semester 5 dan 7 Prodi Psikologi Universitas “X” kota Bandung. Dimensi-dimensi tersebut antara lain *action-awareness merging*, *concentration on task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.

Action-awareness merging merupakan keterlibatan yang mendalam untuk dapat membuat tindakan tampak terjadi tanpa harus berusaha untuk memikirkannya. Komponen ini menimbulkan adanya penyerapan ke dalam suatu aktivitas tertentu dan penyempitan fokus kesadaran ke dalam aktivitas tersebut. Pada mahasiswa, *action-awareness merging* meliputi keterlibatan yang mendalam ketika menjalani perkuliahan sehingga mahasiswa melakukan tindakan tanpa harus berusaha untuk memikirkannya, seperti melakukan prosedur pengambilan data dengan tepat tanpa harus berusaha memikirkan langkah-langkah yang harus dilakukannya. Terjadinya penyerapan dan penyempitan fokus kesadaran dalam menjalani perkuliahan memungkinkan mahasiswa untuk mengalami *flow*.

Concentration on task at hand merupakan *feeling focused* dan tidak ada satu ruang pun yang dapat mengganggu. Pada mahasiswa, komponen *concentration on task at hand* merupakan adanya *feeling focused* dan tidak ada satu ruang pun yang dapat mengganggu saat menjalani perkuliahan. Hanya informasi-informasi yang berkaitan dengan aktivitas

belajar, menyelesaikan tugas, maupun melaksanakan praktikum yang sedang dilakukannya yang dapat masuk ke dalam kesadarannya. Mahasiswa yang terlibat penuh dalam menjalani perkuliahan memiliki kesempatan untuk fokus dan memungkinkan mahasiswa untuk mengalami *flow*.

Sense of control merupakan rasa kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan tertentu. Pada mahasiswa, komponen *sense of control* merupakan rasa kontrol oleh mahasiswa dalam situasi dan aktivitas menjalani perkuliahan, seperti menyadari bahwa dirinya memiliki kendali untuk melakukan suatu tindakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam aktivitas belajar, menyelesaikan tugas, maupun melaksanakan praktikum. Adanya rasa kontrol pada mahasiswa memungkinkan mahasiswa untuk mengalami *flow*.

Loss of self-consciousness merupakan memudarnya kekhawatiran tentang diri ketika melakukan suatu aktivitas sehingga tidak lagi terikat dengan dirinya sendiri. Pada mahasiswa, *loss of self-consciousness* merupakan memudarnya kekhawatiran tentang dirinya ketika melakukan aktivitas-aktivitas dalam menjalani perkuliahan sehingga tidak lagi terikat dengan dirinya sendiri, seperti tidak lagi mengkhawatirkan mengenai penampilan fisiknya, masa depannya, maupun pengalaman masa lalu ketika sedang melakukan aktivitas belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum. Memudarnya kekhawatiran tentang dirinya memungkinkan mahasiswa untuk mengalami *flow*.

Transformation of time merupakan ketidaksadaran akan waktu. Pada mahasiswa, *transformation of time* merupakan ketidaksadaran akan waktu ketika sedang menjalani perkuliahan, seperti merasa bahwa waktu berjalan seakan lebih cepat atau lebih lambat ketika dirinya melakukan aktivitas belajar, menyelesaikan tugas, maupun melaksanakan praktikum. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk mengalami *flow*.

Autotelic experience merupakan keadaan ketika seseorang melakukan sesuatu karena kepentingan dirinya sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan di masa yang akan datang. Pada mahasiswa, *autotelic experience* merupakan keadaan ketika mahasiswa menjalani perkuliahan karena kepentingan yang dirasakan di dalam diri sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan di masa yang akan datang, seperti merasa bahwa melakukan aktivitas belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum merupakan pengalaman yang sangat menyenangkan dan berharga dan bukan karena prestasi yang dicapainya. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk mengalami *flow*.

Csikszentmihalyi (1990) mengatakan bahwa keyakinan akan kemampuan individu dalam mengerjakan suatu tugas atau aktivitas juga berperan penting agar dapat mengalami *flow*. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk memutuskan tindakannya dalam mencapai hasil tertentu. Pada mahasiswa, *self-efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa akan kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai hasil tertentu dalam menjalani perkuliahan. Semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa, maka semakin besar usaha yang dikeluarkan dan semakin lama pula mahasiswa mampu bertahan saat menghadapi rintangan atau kesulitan dalam belajar, menyelesaikan tugas, dan melaksanakan praktikum. Dengan *self-efficacy* yang cukup tinggi, mahasiswa akan mengeluarkan usaha yang cukup besar dan memiliki kemampuan untuk bertahan lama dalam menghadapi tantangan dalam perkuliahan. Dengan demikian, mahasiswa akan benar-benar mengeluarkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya untuk menghadapi tantangannya sehingga dapat mengalami kondisi *flow*. Akan tetapi, ketika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah, maka rendah pula usaha yang dikerahkan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan dalam perkuliahan. Ketika menghadapi tugas-tugas perkuliahan yang sulit, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah untuk menyerah dan sulit untuk bangkit

kembali ketika mengalami kegagalan. Oleh karena itu, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan sulit untuk mengalami *flow*.

Dengan mengalami *flow*, mahasiswa akan terfokus untuk mencapai tujuan yang di telah ditetapkannya. Dalam mencapai tujuan tersebut, mahasiswa juga akan memperoleh umpan balik yang dapat meningkatkan keterampilan yang dimilikinya. Selain itu, dengan mengalami *flow*, maka adanya keseimbangan antara keterampilan yang dimiliki dengan tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan keterampilannya dan melampaui tantangan yang dihadapinya. Semakin seringnya mahasiswa mengalami *flow* maka semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa dapat meningkatkan keterampilannya dan melampaui tantangan yang dihadapinya. Hal ini berkaitan dengan sumber-sumber *self-efficacy*, yaitu *mastery experience* dan *physiological and emotional state*. Semakin sering mahasiswa mengalami keberhasilan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahannya, maka semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dimilikinya dalam menghadapi tantangan dalam menjalani perkuliahan. Semakin baik keadaan emosional yang dialami oleh mahasiswa saat menjalani perkuliahan, maka semakin tinggi juga *self-efficacy* yang dimilikinya dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

Terdapat empat aspek yang menunjukkan tinggi rendahnya *self-efficacy* mahasiswa. Aspek-aspek tersebut antara lain pilihan yang dibuat, usaha yang dilakukan, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, dan penghayatan perasaan yang dirasakan oleh mahasiswa. Aspek pilihan yang dibuat merujuk pada keyakinan mahasiswa dalam menentukan hal yang akan dilakukannya. Aspek pilihan yang dibuat pada mahasiswa merupakan keyakinan mahasiswa dalam mengambil keputusan untuk bertindak, seperti memilih untuk hadir dalam perkuliahan, mengerjakan tugas, dan tetap berkonsentrasi dalam belajar.

Aspek usaha yang dilakukan merujuk pada besar kecilnya usaha yang dikerahkan dalam menjalani suatu kegiatan. Aspek usaha yang dilakukan pada mahasiswa merupakan besar kecilnya usaha yang dikerahkan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa yang menunjukkan usaha yang besar akan menganggap tugas atau proses belajar yang sulit sebagai suatu tantangan, sedangkan mahasiswa yang menunjukkan usaha yang rendah akan mudah untuk menyerah saat menghadapi kesulitan dalam menjalani perkuliahan.

Aspek ketahanan dalam menghadapi rintangan atau kegagalan merujuk pada kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang saat menghadapi rintangan atau kegagalan. Aspek ketahanan dalam menghadapi rintangan atau kegagalan pada mahasiswa merupakan kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berusaha untuk mengatasi rintangan dan kegagalan yang dialaminya dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa dengan ketahanan yang tinggi akan meningkatkan upayanya saat menghadapi kesulitan dalam menjalani perkuliahan, sedangkan mahasiswa dengan ketahanan yang rendah cenderung fokus terhadap kekurangan yang dimilikinya dan memikirkan konsekuensi-konsekuensi yang merugikan dari kegagalan.

Aspek penghayatan perasaan merujuk pada pengelolaan emosi saat menghadapi suatu rintangan atau kesulitan. Aspek penghayatan perasaan pada mahasiswa merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosinya saat menghadapi kesulitan atau kegagalan dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa dengan penghayatan perasaan yang baik, mampu segera kembali pulih dari kegagalannya dalam menjalani perkuliahan, sedangkan mahasiswa dengan penghayatan perasaan yang kurang baik akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali pulih dari kegagalannya dalam menjalani perkuliahan.

Terdapat empat sumber yang memengaruhi tinggi atau rendahnya *self-efficacy* individu. Sumber-sumber tersebut antara lain *mastery experience*, *vicarious experience*, *social persuasion*, dan *physiological and affective states*. *Mastery experience* merupakan

pengalaman-pengalaman keberhasilan individu mengatasi suatu hambatan tertentu dengan usahanya sendiri. Pada mahasiswa, *mastery experience* merupakan pengalaman-pengalaman keberhasilan mahasiswa mengatasi hambatan-hambatan dalam menjalani perkuliahan. Salah satu *mastery experience* pada mahasiswa adalah ketika mahasiswa dapat memperoleh nilai yang cukup baik dari tugas atau kuis yang dikerjakan olehnya. Hal tersebut dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya dalam menjalani perkuliahan.

Vicarious experience merupakan pengalaman mengamati orang lain yang serupa dengan dirinya mengalami keberhasilan melalui usaha tertentu. Pada mahasiswa, *vicarious experience* merupakan pengalaman mengamati mahasiswa lain mengalami keberhasilan dalam menjalani perkuliahan. Salah satu *vicarious experience* pada mahasiswa adalah ketika melihat temannya yang juga mahasiswa prodi psikologi semester 5 dan 7 mampu memperoleh nilai cukup baik pada tugas dan kuisnya. Hal tersebut dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya dalam menjalani perkuliahan.

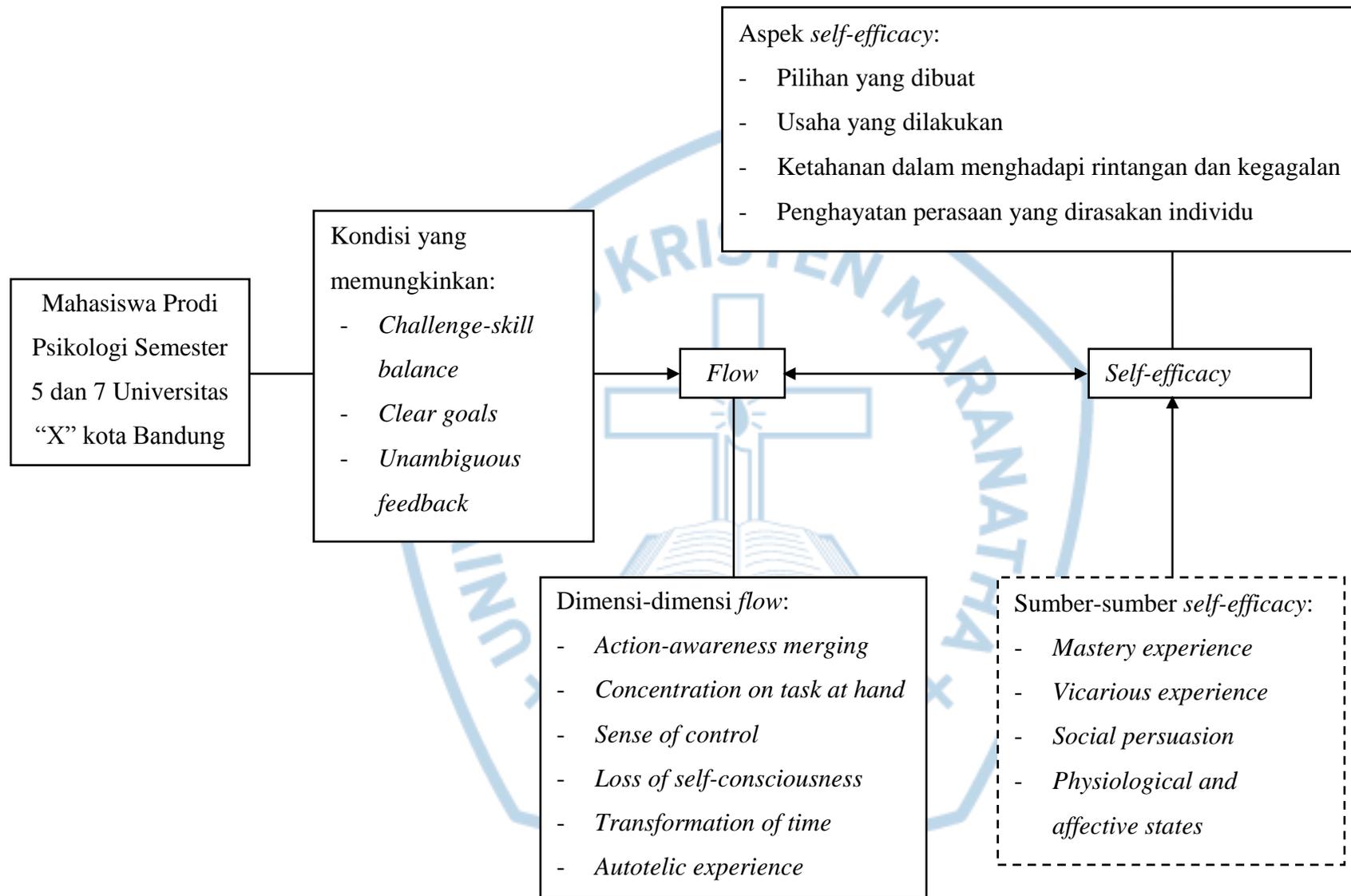
Social persuasion merupakan dukungan dari lingkungan dengan meyakinkan individu bahwa dirinya cukup mampu melakukan suatu tugas tertentu. Pada mahasiswa, *social persuasion* merupakan dukungan dari lingkungan dengan meyakinkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kemampuan untuk menjalani perkuliahan dengan baik. Salah satu bentuk *social persuasion* pada mahasiswa adalah saat teman-temannya mengatakan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas atau kuis dengan baik atau menerima pujian dari teman-temannya bahwa dirinya adalah anak yang cerdas dalam hal akademik. Hal tersebut dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya dalam menjalani perkuliahan.

Physiological and affective states merupakan keadaan fisik dan emosional dalam menilai kemampuan diri sendiri. Pada mahasiswa, *physiological and affective states* merupakan keadaan fisik dan emosional dalam menilai kemampuan dirinya dalam

menjalani perkuliahan. Semakin baik keadaan fisik dan emosional mahasiswa, maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimilikinya. Saat mahasiswa mengalami kondisi fisik yang kurang baik seperti sedang mengalami sakit tertentu, mahasiswa tersebut dapat merasa bahwa dirinya akan sulit untuk dapat menjalani perkuliahan dengan baik sehingga memengaruhi *self-efficacy* yang dimilikinya. Rasa cemas yang dialami mahasiswa juga dapat menurunkan keyakinannya akan kemampuannya untuk dapat belajar dengan baik.

Self-efficacy menentukan individu dalam merasa, berpikir, memotivasi diri, dan bertindak laku (Bandura, 1997). Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka semakin besar usaha yang dikeluarkan dan semakin lama dirinya mampu bertahan saat dihadapkan dengan rintangan-rintangan. Semakin besar usaha yang dikeluarkan oleh individu, maka individu semakin mampu untuk menghadapi tantangan-tantangan yang sulit yang memerlukan dirinya mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki olehnya. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan *flow*, yaitu merupakan adanya *challenge-skill balance*. Individu perlu untuk mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya dan menghadapi tantangan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki olehnya. Oleh karena itu, dengan tingginya *self-efficacy* individu, maka semakin memungkinkan dirinya mengalami *flow*.

Individu mungkin sulit mengalami *flow* ketika memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini dikarenakan rendahnya *self-efficacy* individu akan membuat rendahnya usaha yang dikerahkan individu dalam melakukan sesuatu. Begitu pula ketika menghadapi tantangan, individu cenderung untuk mudah menyerah dan sulit untuk bangkit kembali saat mengalami kegagalan. Rendahnya usaha yang dikerahkan oleh individu membuat individu tidak mengeluarkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki olehnya dalam menghadapi tantangan yang dihadapi olehnya. Oleh karena itu, individu dengan *self-efficacy* yang rendah akan sulit untuk mengalami *flow*.



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

- Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung membutuhkan minat yang cukup intens dan keterampilan yang tinggi terhadap ilmu-ilmu psikologi sehingga mendorong mahasiswa mengalami *flow* dalam menjalani perkuliahan.
- Terdapat prasyarat-prasyarat *flow* pada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi, yaitu *clear goals*, *unambiguous feedbacks*, dan *challenge-skill balance*.
- Terdapat dimensi-dimensi *flow* pada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi, yaitu *action-awareness merging*, *concentration on task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.
- Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung memiliki sumber-sumber *self-efficacy* dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi, antara lain *mastery experience*, *vicarious experience*, *social persuasion*, dan *physical and emotional states*.
- Terdapat aspek-aspek *self-efficacy* pada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi, yaitu pilihan yang dibuat, usaha yang dilakukan, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, dan penghayatan perasaan yang dirasakan.
- *Self-efficacy* yang tinggi dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi memfasilitasi mahasiswa untuk dapat mengalami kondisi *flow* ketika menjalani perkuliahan.
- Pengalaman *flow* dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *flow* akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa semester 5

Prodi Psikologi Universitas “X” Kota Bandung

