

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Csikszentmihalyi *flow* adalah kondisi kesadaran yang sangat menyenangkan dimana orang sangat fokus pada suatu tugas sehingga benar-benar menyerap dalam suatu aktivitas (Rijavec et al., 2016). Ketika aktivitas yang dilakukan mempunyai tujuan yang jelas dan memberikan umpan balik, individu akan membenamkan diri dalam aktivitas tersebut sedemikian rupa sehingga mereka menjalaninya meskipun tidak ada imbalan ekstrinsik yang ditawarkan. Apabila individu tersebut memulai aktivitas dengan kemauannya sendiri atau aktivitas yang di picu oleh stimulus eksternal misalnya tugas, hal itu menjadi termotivasi secara intrinsik saat aktivitas tersebut dilakukan (Rodríguez-Ardura & Meseguer-Artola, 2017). Pada Ullén et al. *Flow* dapat dialami oleh domain akademis juga (Ljubin-Golub et al., 2018). Seperti pada penelitian menemukan bahwa 38% mahasiswa mengalami *flow* saat belajar (Bakker et al., 2017)

Berdasarkan pendapat Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, dalam lingkungan akademik, *flow* berpotensi meningkatkan prestasi mahasiswa dan menghasilkan optimalisasi bakat (Rijavec & Belina, 2018). Mengalami *flow* dalam kegiatan akademik ditemukan berhubungan positif dengan berbagai hasil pendidikan, seperti nilai rata-rata (IPK) yang lebih tinggi (Rijavec et al., 2016). *Flow* dapat meningkatkan motivasi sehingga dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Materi pembelajaran menjadi lebih mudah diserap sehingga hasil belajar yang lebih baik juga dapat dicapai dengan mengoptimalkan pembelajaran seiring dengan kondisi *flow* (Yuwanto, 2018).

Flow menjadi kondisi yang diperlukan individu di kehidupan sehari-hari, apalagi dalam hal belajar. Pentingnya *flow* dalam proses

belajar adalah kondisi *flow* dapat menjadikan konsentrasi yang dimiliki membentuk individu memiliki persepsi bahwa pentingnya tugas. Sedangkan ketika belajar individu akan beranggapan bahwa pengetahuan yang diberikan penting untuk kelangsungan pendidikan yang lebih baik. Dipaparkan bahwa pengalaman *flow* yang dirasakan mahasiswa saat belajar akan berdampak pada kesejahteraan bagi mahasiswa (Rijavec et al., 2016).

Maka, untuk membantu mengembangkan pengaruh *flow* pada dunia akademik mahasiswa. Dengan ini, memiliki mekanisme tersendiri pada mahasiswa yang dapat berguna dalam mengatur dan memfokuskan perilaku belajarnya ke ranah yang lebih positif agar terhindar dan mengurangi dari permasalahan akademik yaitu melalui *self-control* (kontrol diri). Kontrol diri menjadi hal yang penting dan berguna untuk kehidupan mahasiswa karena dengan kontrol diri dapat mengontrol tindakan-tindakan yang dilakukan.

Kontrol diri dapat membantu individu untuk tidak bermalas-malasan, bersenang-senang dan justru memiliki rasa tanggung jawab. Sehingga kontrol diri yang tinggi pada mahasiswa dapat memfokuskan dan mengatur perilaku menjadi hal yang positif agar terhindar dari permasalahan akademik (Flowrence Saija et al., 2020). Kontrol diri menjadi relevan dalam mengalami *flow* ketika aktivitas akademik. Kontribusi spesifik kontrol diri terhadap *flow* di temukan paling tinggi. Pengendalian diri dapat mendukung siswa untuk memilih aktivitas yang relevan dengan tujuan jangka panjang misalnya belajar. Kemampuan kontrol diri sangat membantu dalam memilih dan menjalankan aktivitas yang dipilih untuk mencapai tujuan dengan sukses (Kuhnle et al., 2012).

Hal lain yang dapat membantu memberikan pengaruh pada *flow* akademik adalah religiusitas. Religiusitas merupakan suatu nilai-nilai agama yang masuk dalam diri manusia yang kemudian memainkan peran utama dalam upaya pengembangan karakter manusia (Falikah, 2021). Pada Subandi menemukan harapan di masa depan dapat ditingkatkan

melalui agama yaitu dapat mengurangi tingkat depresi, mengurangnya tingkat kecemasan, membentuk kesejahteraan dan kesejahteraan hidup yang lebih baik. Seperti doa yang dilakukan secara berulang-ulang (*repetitive prayer*), berdampak fisiologis pada tubuh yang terdapat perubahan, mengurangnya kecepatan metabolisme, kondisi ini disebut dengan respon relaksasi (*relaxation response*) (Alfarabi et al., 2017). Flow berpengaruh positif dalam aktivitas individu, seperti dalam pendidikan, pekerjaan, keagamaan, olahraga maupun hobi (bermain musik), hubungan interpersonal, olahraga, keagamaan dan musik (Bakker, 2005).

Dalam dunia perkuliahan, tak dipungkiri adanya berbagai macam tugas pada tiap mata kuliah maupun aktivitas sosial lainnya. Hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan akademik seperti keharusan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik yang begitu banyak, sehingga membuat mahasiswa kekurangan antusiasme dan bahkan ada titik jenuh pada kinerja saat melakukan perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2020 di peroleh data bahwasanya kurangnya konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik diantaranya adalah melalui pemberian tugas yang terlalu banyak secara berdampingan, penjelasan dosen yang kurang kreatif, kurang nyaman dengan lingkungan perkuliahan hingga kelas pasif dan membosankan dapat mengakibatkan mahasiswa jenuh, tertekan, tidak nyaman, kurang fokus, tidak termotivasi untuk mengikuti perkuliahan dan ketika mendapatkan tugas lebih baik untuk menunda-nundanya terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa juga menyebutkan bahwa perkembangan teknologi seperti *gadget* juga telah menyebabkan mahasiswa menjadi kurang fokus saat mengikuti kegiatan belajar di kelas. Penggunaan *gadget* di kelas sering timbul karena rasa bosan. Rasa bosan yang timbul ketika belajar di sebabkan oleh kegiatan belajar yang monoton yang cenderung akan mendatangkan kejenuhan dari diri mahasiswa. Jika ada aturan yang melarang penggunaan *gadget* dikelas tidak sepenuhnya

membantu karena faktor mahasiswa yang sudah jenuh dan bosan ketika belajar. Sehingga mahasiswa yang tidak fokus dan timbul bosan saat belajar di kelas berkemungkinan mahasiswa tidak menyadari akan keterlibatannya di kelas. Hal ini akan berdampak pada penurunan kualitas kinerja akademik dan hasil belajar yang rendah. Peningkatan stres disebabkan oleh kesulitan dalam menyelesaikan tantangan. Kurangnya konsentrasi bisa menjadi masalah yang serius.

Dalam islam *flow* sering disebut dengan Khusyu'. Khusyu' sering dirasakan ketika seseorang sedang menghadap Allah, ketika sedang melaksanakan sholat dan berdzikir. Khusyu' menjadi manifestasi tertinggi daripada hati yang sehat dan landasan utama dari berdirinya sholat dan dzikir. Sedangkan dalam kondisi atau keadaan akademik manifestasi tertinggi yaitu *flow* akademik. Mahasiswa yang mengalami khusyu'/*flow* akademik akan merasakan kenyamanan ketika mendapati materi dan proses belajar dengan memahami pelajaran dengan baik. Dalam Islam, aspek *flow* akademik telah disebutkan dan dijelaskan dari berbagai ayat, salah satunya pada surah Al-Insyirah (94): 07 tentang konsentrasi penuh bersungguh-sungguh dalam pekerjaan atau belajar

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya :

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”

Hal-hal lain di luar aktivitas belajar harus dikesampingkan dan membuang pikiran negatif hingga merasakan kekhawatiran akan kegagalan agar dapat mengalami khusyu/*flow* akademik. Sedangkan, mahasiswa harus mampu untuk menyeimbangkan kesulitan pada tugas dengan bakat yang dimiliki. Islam mengajarkan agar selalu mengingat Allah ketika berbagai aktivitas. Dalam aspek akademik, hendaknya mahasiswa untuk selalu berdoa sebelum memulai aktivitas pembelajaran,

agar tidak merasa jenuh ataupun bosan ketika belajar (Wahyuni & Aini, 2022).

Konsentrasi menjadi hal yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan *self-control* dan religiusitas dapat dikembangkan untuk mengatasi kurangnya *flow* dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa. Sehingga kejenuhan dan stres pada saat perkuliahan dapat teratur dengan baik. Oleh karena itu, pentingnya bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam mengelola *flow* dan meningkatkan sikap religiusitas yang dimiliki. Sehingga dalam menghadapi permasalahan akademik yang di rasakan dapat menyelesaikan tantangan tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat *Self-Control* pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
2. Bagaimana Tingkat Religiusitas pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
3. Bagaimana Tingkat *Flow* Akademik pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
4. Apakah ada pengaruh *Self-control* dan Religiusitas terhadap *Flow* Akademik mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Tingkat *Self-Control* pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Untuk menganalisis Tingkat Religiusitas pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Untuk mengkaji Tingkat *Flow* Akademik pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

4. Untuk mengidentifikasi pengaruh *Self-control* dan Religiusitas terhadap *Flow* Akademik mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Segi Teoritis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada *flow* akademik mahasiswa.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan guna penelitian-penelitian serupa yang terkait dengan psikologi pendidikan.

2. Segi Kebijakan

Penelitian ini dapat digunakan untuk merumuskan strategi dan program yang dapat meningkatkan *self-control* dan religiusitas mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang berpengaruh dalam peningkatan *flow* akademik dan kualitas akademik mahasiswa pendidikan agama islam.

3. Segi Praktis

a. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat digunakan untuk informasi dalam melakukan rancangan untuk mengelola *self-control* mahasiswa dan religiusitas yang sehat sebagai upaya mengembangkan *flow* akademik pada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat berupaya membantu untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan keseimbangan hidup akademik mahasiswa secara keseluruhan.

c. Bagi Peneliti

Kemudian bagi peneliti, diharapkan tulisan ini dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan wawasan peneliti terkait dengan pembahasan ini, dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

4. Segi Isu dan Aksi Sosial

Penelitian ini dapat membantu dalam mempromosikan kesejahteraan mahasiswa secara holistik dengan memberikan strategi dalam mengendalikan stres, kemudian meningkatkan motivasi, dan meningkatkan hubungan yang baik melalui nilai-nilai keagamaan. Sedangkan aksi sosial, penelitian ini dapat dijadikan untuk membantu suatu komunitas yang berfokus dengan pengembangan diri mahasiswa. Kemudian komunitas ini dapat menjadi tempat meningkatkan praktik-praktik yang memperkenalkan *self-control* dan aspek-aspek religiusitas dalam akademik mahasiswa.