

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa pandemi *Corona Virus Disease 2019* atau yang lebih dikenal *Covid-19* menyebabkan hampir seluruh sektor kegiatan menjadi terhambat. Sebagai upaya mencegah penyebaran penularan virus ini, pemerintah telah mengeluarkan beberapa kebijakan seperti bekerja dari rumah (*Work From Home*), belajar dari rumah, dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Hal tersebut dilakukan sebagai upaya dalam mencegah penyebaran penularan *Covid-19* yang lebih luas. Penyebaran virus ini berdampak terhadap berbagai bidang, seperti bidang pendidikan. Menurut pemerintah, terdapat sekitar 60 juta siswa diberbagai jenjang pendidikan yang terdampak pandemi ini (mediaindonesia.com, 2020). Hal tersebut membuat institusi-institusi pendidikan harus mengubah kultur pembelajaran. Pembelajaran yang mulanya tatap muka di kelas, sekarang menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau daring di rumah masing-masing. Sejak 18 Maret 2020, sudah terdapat kurang lebih 276 perguruan tinggi negeri dan swasta yang ada di Indonesia menerapkan kuliah *online* atau belajar dari rumah (bebas.kompas.com, 2020).

Penerapan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang menjadi upaya pemerintah dalam mencegah penyebaran virus *Covid-19*, dinilai belum efektif untuk diterapkan di perkuliahan. Banyak sekali mahasiswa di Indonesia yang merasa keberatan dengan sistem perkuliahan jarak jauh ini, karena mereka merasa ini sangat tidak efektif dan membuat mereka merasakan lelah saat belajar. Mahasiswa merasakan kelelahan karena beban tugas yang sangat menumpuk dari berbagai mata kuliah yang berbeda dan *dateline* yang waktunya hampir bersamaan, dimana hal ini sangat menyita waktu istirahat mereka dan merasa perkuliahan jarak jauh ini sangat jauh dari ekspektasi mereka (kumparan.com, 2020). Hal ini sejalan dengan survei pembelajaran dari rumah yang dilakukan oleh Direktorat Jenderal

Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terhadap kuliah *online* selama masa pandemi *Covid-19* (jogja.idntimes.com, 2020). Berdasarkan survei tersebut terdapat sebanyak 89,17% responden mahasiswa merasa bahwa pembelajaran tatap muka lebih efektif dari pada pembelajaran *online* (jogja.idntimes.com, 2020).

Terkait dengan masalah efektivitas pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, mahasiswa juga mengaku merasa sulit berkonsentrasi saat pembelajaran dari rumah. Mahasiswa cenderung lebih merasa jenuh dan stres akibat peraturan pemerintah untuk di rumah saja yang akibatnya dapat membuat mahasiswa merasa cemas dan depresi (beritasatu.com, 2020). Mengatasi rasa bosan dalam pembelajaran jarak jauh bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa. Hal ini yang membuat mahasiswa mencari cara belajar yang tepat agar dapat tetap merasa fokus namun juga tidak membosankan dan efektif, salah satunya adalah menghadirkan sebuah keadaan yang dinamakan dengan *flow*.

Perasaan bahwa beban yang diterima sesuai dengan kemampuan yang dimiliki serta kenyamanan yang dirasakan dalam teori psikologi positif disebut sebagai *flow* Csikszentmihalyi (1990, dalam Purwati & Akmaliah, 2016). *Flow* disebutkan sebagai keadaan yang sangat menyenangkan yang dirasakan orang ketika mereka benar-benar terserap dalam suatu kegiatan (Bakker, 2008). *Flow* juga dapat didefinisikan sebagai kenikmatan yang dialami saat melakukan aktivitas dan aktivitas tersebut dilakukan dengan penuh fokus hingga melupakan waktu dan kesadaran akan dirinya sendiri dan hal lainnya (Lesmana, 2019).

Flow yang terjadi dalam dunia akademik disebut *flow* akademik (Puspita et al., 2018). *Flow* akademik adalah sebuah kondisi psikologis atau pengalaman psikologis yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang ditandai dengan timbulnya perasaan bahagia, konsentrasi meningkat, keterlibatan penuh, larut dalam aktivitas, fokus, dan memiliki kontrol diri yang meningkat (Markamad & Khuzaemah, 2019). Markamad dan Khuzaemah juga menyebutkan bahwa pemberian kepuasan psikologis dapat dilakukan dengan cara menumbuhkan emosi positif seperti *flow* pada saat belajar. *Flow* akademik disebutkan sebagai suatu keadaan ketika seseorang dalam menjalankan kegiatan akademik merasa nyaman tanpa beban,

memiliki konsentrasi yang tinggi dan adanya motivasi internal yang sangat kuat (Putri, 2016).

Kasus mengenai *flow* akademik yang sedang muncul di tengah pandemi *Covid-19*, walau secara menyeluruh sulit ditemukan ternyata banyak terjadi kasus-kasus negatif terkait *flow* akademik yang tidak mendukung aktivitas belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada 13-20 April 2020 yang dilakukan terhadap 1.700 siswa diberbagai jenjang pendidikan terdapat sekitar 76,7% di antaranya mengaku tidak merasa senang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan hanya sekitar 23,3% responden yang menganggap PJJ mengesankan (kompas.id, 2020). Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh UNICEF pada 18-29 Mei 2020 dan 5-8 Juni 2020, hasil survei tersebut menyatakan sebanyak 66% dari 60 juta siswa termasuk mahasiswa di 34 provinsi mengaku tidak nyaman belajar di rumah selama pandemi *Covid-19* (edukasi.kompas.com, 2020).

Berdasarkan hasil polling *online* SINDONEWS.com pada 3-9 April 2020, sebanyak 70% responden menyatakan bahwa sistem PJJ ini dirasa tidak berjalan efektif dan tidak nyaman untuk dijalankan (edukasi.sindonews.com, 2020). Bukan tanpa alasan apabila mahasiswa merasa tidak nyaman saat menjalankan pembelajaran jarak jauh. Selain dipengaruhi oleh faktor internal terdapat faktor eksternal juga yang menjadi hambatan dalam seseorang mencapai *flow* dalam PJJ. Gangguan tersebut misalnya, orang tua yang meminta bantuan untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau lingkungan di rumah yang tidak kondusif saat jam kuliah berlangsung. Hal ini juga bisa membuat mahasiswa menjadi sulit untuk dapat fokus pada materi pembelajaran. Berdasarkan uraian data tersebut, dapat dilihat bahwa banyak mahasiswa sulit untuk mengalami *flow* akademik dalam kegiatan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Padahal mengalami *flow* saat menjalankan kegiatan belajar merupakan hal yang penting dan harus dimiliki mahasiswa agar tetap dapat berkonsentrasi dan fokus dalam menyelesaikan tugas maupun perkuliahan sekalipun mendapatkan kesulitan atau beban yang berat dalam kegiatan pembelajaran jarak jauh.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shernoff, Csikszentmihalyi, dan Scheider (1988, dalam Husna & Rosiana, 2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *flow* lebih tertarik pada kegiatan belajar, mengalami peningkatan dalam bidang akademik, lebih bersemangat saat mendapatkan tugas, dan memiliki atensi, mood, dan motivasi yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak mengalami *flow*. Hal ini dikarenakan, mahasiswa yang tidak mengalami *flow* cenderung lebih mengalami kejenuhan dalam kegiatan belajar sehingga menyebabkan atensi dan mood mahasiswa tidak dalam keadaan baik pada kegiatan pembelajaran jarak jauh ini.

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencapai *flow* menurut Yuwanto (2010), antara lain adanya motivasi dari dalam diri atau keinginan untuk terlibat sepenuhnya dalam kegiatan yang akan dilakukan, memiliki keinginan untuk membuat kegiatan yang dilakukan menjadi lebih menyenangkan, membuat kondisi pikiran, dan hati menjadi tenang agar dapat fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, menciptakan situasi dan kondisi yang tepat saat menjalankan aktivitas, serta memiliki kemampuan yang cukup ataupun adanya pengalaman sebelumnya yang mendukung dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *flow* akademik yaitu, motivasi berprestasi, *self-efficacy*, metode pembelajaran, *social support*, religiusitas, dan *self regulated learning* (Markamad & Khuzaemah, 2019). Salah satu faktor yang dianggap paling mempengaruhi *flow* akademik pada kegiatan pembelajaran jarak jauh ini adalah *social support* atau dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua, dosen, ataupun teman. Secara teori, ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang baik dari orang tua, dosen maupun teman dalam proses pembelajaran dan mahasiswa mampu berkonsentrasi ketika belajar, merasa nyaman serta dapat menikmati proses belajar dan termotivasi secara intrinsik maka hal ini dapat mendukung adanya prestasi yang baik (Putri, 2016).

Perubahan sistem pembelajaran yang mulanya tatap muka kemudian berganti menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring, memerlukan adaptasi yang relatif sulit (Rahmawati & Putri, 2020). Perkuliahan yang semula tatap muka memungkinkan terjadinya interaksi mahasiswa dengan orang lain disekitarnya

secara erat. Pada saat PJJ, interaksi seperti ini termasuk rendah, karena mahasiswa terbiasa melakukan interaksi langsung dengan tatap muka. Pada awal penerapan PJJ, banyak mahasiswa yang menganggap PJJ ini menyenangkan, namun setelah berjalannya PJJ tersebut, banyak mahasiswa justru mengalami kesulitan dalam kegiatan belajar yang mengakibatkan timbulnya tekanan psikis terhadap mahasiswa (Atsani, 2020). Atsani (2020) juga menjelaskan beberapa masalah PJJ dikarenakan banyaknya gangguan dari lingkungan sekitar yang kurang kondusif, sehingga membuat mahasiswa buyar dan kurang fokus. Hal ini menunjukkan bahwa semakin hari, mahasiswa justru merasa kurang nyaman dan tidak adanya fokus dalam kegiatan pembelajaran jarak jauh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa semakin menurunnya tingkat *flow* akademik mahasiswa karena kegiatan pembelajaran jarak jauh ini. Menurunnya *flow* akademik pada diri mahasiswa salah satunya karena menurunnya dukungan sosial atau *social support* yang diberikan orang tua, dosen maupun teman. Mahasiswa merasa memiliki *feel* yang berbeda antara kelas tatap muka dan PJJ, mahasiswa lebih mendapatkan dukungan langsung dari orang tua, mahasiswa atau dosen saat kelas tatap muka sehingga dapat mendukung proses pembelajaran (Atsani, 2020). Dukungan sosial tersebut dapat membangun fokus mahasiswa saat kegiatan pembelajaran.

Dukungan sosial atau *social support* diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu merasa diperhatikan dan mendapatkan dorongan positif dari lingkungan sosialnya yang menimbulkan perasaan menyenangkan. Sarason (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya kepedulian, kesediaan, dan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan oleh seseorang yang dapat membuatnya merasa dihargai dan disayangi. Kumalasari dan Ahyani juga menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang melibatkan beberapa aspek-aspek seperti, informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh mahasiswa melalui interaksi dengan lingkungan, dimana hal tersebut memiliki manfaat emosional atau efek perilaku, sehingga membantu mahasiswa dalam mengatasi kesulitannya.

House (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) menyimpulkan bahwa adanya dukungan sosial pada diri mahasiswa, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa juga akan meningkat karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan

perasaan memiliki, kepercayaan diri mahasiswa meningkat, serta timbulnya perasaan positif mengenai diri sendiri. Dukungan sosial sudah terbukti mampu menjadi faktor utama mahasiswa dalam melakukan *coping stress*, sehingga mahasiswa menjadi percaya diri lagi saat menjalankan pembelajaran jarak jauh.

Salah satu faktor meningkatnya *flow* pada mahasiswa adalah karena adanya dukungan sosial yang berasal dari orang tua, dosen, dan teman. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Rosiana (2014) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif berupa mahasiswa yang lancar mengerjakan tugas dimana salah satunya sumber dukungan sosial berasal dari orang tua, sehingga mahasiswa dapat berkonsentrasi pada tugas, adanya kesadaran akan pentingnya tugas dan memiliki komitmen terhadap tugas. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Kemala et al. (2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua memiliki pengaruh positif pada *flow* akademik. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa nyaman karena dukungan yang diperolehnya dipakai sebagai kekuatan dalam menghadapi beban dunia perkuliahan mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mishra (2020) menyebutkan bahwa peran teman sebaya juga mempengaruhi hasil akademik. Pentingnya peran teman sebaya dalam peningkatan *flow* akademik pada diri mahasiswa akan mempengaruhi retensi dan kesuksesan mahasiswa.

Pada penelitian Chandra (2013) tentang dukungan sosial dan *flow* akademik pada mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *flow* akademik. Jadi saat seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, maka mahasiswa tersebut akan merasa lebih mudah menjalankan kegiatan akademiknya. Dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa nyaman, tenang, diperhatikan, dan muncul rasa percaya diri saat menjalankan kegiatan akademik ataupun beban tugas-tugas akademiknya. Sehingga mahasiswa akan mengalami *flow* akademiknya saat pembelajaran jarak jauh.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah ada, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi munculnya kondisi *flow* seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil survei awal penulis, terdapat sekitar 75% responden

menyatakan bahwa untuk dapat mengatasi kesulitan dalam kegiatan akademiknya selama menjalankan PJJ adalah dengan meminta bantuan teman, seperti meminta penjelasan terkait materi yang belum jelas, bertanya tentang tugas, melakukan kerja kelompok, informasi yang diberikan dosen, dan juga kondisi keluarga yang dapat membantu. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari orang-orang terdekat sangatlah berpengaruh.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Peneliti tertarik untuk meneliti *flow* akademik ini karena melihat dan merasakan permasalahan yang berkaitan dengan *flow* akademik dan dukungan sosial selama pembelajaran jarak jauh ini, sehingga penelitian terkait *flow* ini peneliti fokuskan pada area akademik mahasiswa yang sedang menjalankan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini sebelumnya telah dilakukan oleh Prihandrijani (2016) pada subjek siswa SMA X di Surabaya dan penelitian ini dilakukan sebelum pandemi *Covid-19*, namun belum ada penelitian sebelumnya yang melakukannya terhadap mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh pada saat pandemi *Covid-19*.

Dari data-data dan beberapa hasil pembahasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan *flow* akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh merupakan hal yang penting untuk diperhatikan saat ini. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena masih kurangnya penelitian tentang *flow* akademik dan dukungan sosial di Indonesia. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Flow* Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh di Universitas X.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh di Universitas X?

2. Bagaimana gambaran *flow* akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh di Universitas X?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh di Universitas X?

1.3. Pembatasan Masalah

Batasan masalah digunakan untuk menghindari penyimpangan serta pelebaran pokok permasalahan, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membahas dua variabel, yaitu; Dukungan Sosial dan *Flow* Akademik.

“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Flow* Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh di Universitas X”

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah digunakan untuk memudahkan peneliti merumuskan masalah apa yang menjadi fokus dari penelitian. Pada penelitian ini, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh di Universitas X?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh di Universitas X.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ada dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu pengetahuan, terutama di ranah psikologi serta memberikan informasi bagi pembaca yang berniat melakukan penelitian mengenai dinamika karakteristik pada *flow*.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini dapat digunakan untuk beberapa pihak terkait, yaitu:

1.6.2.1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai dukungan sosial dan *flow* akademik. Mahasiswa juga diharapkan dapat menciptakan dampak positif bagi diri sendiri serta lingkungan untuk membangun suasana yang mencapai *flow*.

1.6.2.2. Bagi Universitas

Dari hasil penelitian ini diharapkan pihak Universitas juga ikut berperan dalam membangun lingkungan yang mendukung, agar mahasiswa dapat mencapai *flow* akademik saat proses belajar.

1.6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai dukungan sosial dan *flow* akademik.

