

Hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik siswa SMA

INTISARI

Siswa memerlukan konsentrasi pada aktivitas yang dikerjakan, perasaan nyaman dan motivasi intrinsik untuk melakukan kegiatan akademik belajar, mengerjakan tugas, dan mengikuti pelajaran di kelas. Kondisi saat siswa mampu berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsik untuk mengerjakan aktivitas menurut Bakker (2008) disebut kondisi *flow*. Menurut Csikszentmihalyi (1990) *flow* adalah melibatkan diri secara total pada aktivitas yang dilakukan, kesenangan, dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi yang berasal dari dalam diri. Siswa yang mengalami *flow* akan terhanyut dan merasa nyaman pada aktivitas akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, dan mengikuti pelajaran di kelas. *Flow* saat siswa mengerjakan tugas, belajar, ataupun mengerjakan kegiatan yang terkait dengan pelajaran di kelas disebut dengan *flow* akademik (Yuwanto et al, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMA Kristen Petra 2 tahun ajaran 2014/2015. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan mengundi kelas. Jumlah sampel penelitian ini 369 dihitung menggunakan *sample size calculator* memiliki *margin of error* 3,58% dan *confidence level* 96,32%. Pengambilan data menggunakan skala dan angket terbuka. Skala *flow* akademik yang digunakan adalah *The Flow Inventory for Student* (LIS). Skala optimisme yang disusun peneliti dengan menggunakan aspek *permanency*, *pervasiveness* dan *personalization* (Seligman, 2008), dan skala *self efficacy* diadaptasi dari skala *self efficacy* yang disusun Tjong (2014). Data dianalisis menggunakan analisis regresi ganda dengan didukung oleh uji korelasi, tabulasi silang, dan distribusi frekuensi.

Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai $R = 0,403$ dan $p = 0,000 (<0,05)$. Semakin tinggi optimisme didukung oleh semakin tingginya *self efficacy* maka *flow* akademik semakin tinggi. Pada saat siswa menjalani kegiatan akademik dengan disertai tingkat optimisme yang tinggi maka siswa akan memiliki harapan dirinya akan berhasil dengan didukung oleh *self efficacy* yang tinggi maka siswa memiliki keyakinan tentang kemampuannya dalam menjalani kegiatan akademik. Dengan harapan akan memperoleh keberhasilan dan didukung oleh keyakinan tentang kemampuannya maka subjek akan dapat berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsiknya dalam melakukan kegiatan akademiknya.

Merujuk pada hasil penelitian diatas, guru hendaknya memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan *flow* akademik, yaitu optimisme dan *self efficacy*. Materi pelajaran, ramai, guru, nilai yang baik dapat memengaruhi kondisi *flow* akademik siswa. Dengan demikian upaya yang bisa dilakukan guru untuk meningkatkan *flow* akademik siswa adalah memperhatikan cara menyampaikan materi pelajaran supaya siswa dapat memahami materi pelajaran dengan baik. Guru mengelola kelas dengan baik sehingga siswa tidak ramai melainkan memperhatikan penjelasan guru dengan baik. Membuat soal ulangan yang proporsional tingkat kesulitannya sehingga dapat memberikan pengalaman keberhasilan kepada siswa.

Kata kunci: *flow* akademik, optimisme, *self efficacy* dan siswa.