

**PEMBELAJARAN FLOW**

**BAGI SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**Penulis : Lena Nesyana Pandjaitan, Listyo Yuwanto, Kristianto Batuadji**

**Desain Sampul : © Listyo Yuwanto**

**METODE PEMBELAJARAN FLOW**  
**BAGI SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**LENA NESSYANA PANDJAITAN**

**LISTYO YUWANTO**

**KRISTIANTO BATUADJI**

# KATA PENGANTAR

Penyandang disabilitas dicirikan dengan adanya kondisi ketidaklengkapan ataupun ketidaksempurnaan fungsi fisik. Salah satu tuntutan penyandang disabilitas adalah kemampuan untuk menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari dan mampu berinteraksi secara maksimal dalam masyarakat. Untuk itu diperlukan adanya rehabilitasi fisik, sosial, ekonomi, psikologis, dan pendidikan. Rehabilitasi pendidikan dilakukan dengan bentuk memberikan kemampuan membaca, menulis, dan berhitung sebagai kemampuan dasar. Dengan membaca, menulis, dan menghitung penyandang disabilitas memiliki modal untuk mengembangkan kemampuan atau potensi diri yang lain. Siswa penyandang disabilitas dapat dikategorikan sebagai siswa berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil survei peneliti pada sebuah Pusat Rehabilitasi Penyandang Disabilitas salah satu hambatan yang muncul dalam rehabilitasi pendidikan adanya motivasi belajar yang rendah. Kondisi ini dipicu adanya kurangnya kondisi *flow* dalam pembelajaran yang diikuti penyandang disabilitas. Motivasi belajar dapat ditingkatkan dengan memperhatikan pada aspek *expectancy*, *value*, dan *impulsivitas*. Cara meningkatkan motivasi belajar dapat dilakukan melalui metode pembelajaran *flow*.

Buku ini berisi tentang uraian metode pembelajaran *flow* yang dirancang untuk meningkatkan *expectancy*, *value*, dan menurunkan impulsivitas pada penyandang disabilitas. Selain berisi uraian, buku ini juga disertai modul metode pembelajaran *flow* secara rinci melalui 1) relaksasi atau meditasi di awal, di tengah, dan di akhir pembelajaran, 2) penetapan target pembelajaran setiap sesi dijelaskan, 3) pemberian dan melatih kemampuan penyandang disabilitas dalam mencegah *distractibility*, 4) ruang kelas dibuat nyaman, posisi duduk yang nyaman, 5) menerapkan cara memberi materi sesuai dengan gaya belajar penyandang disabilitas, 6) pemberian materi disesuaikan dengan kemajuan belajar (kemampuan penyandang disabilitas) yang telah dicapai, 7) memanfaatkan alat peraga yang dibuat penyandang disabilitas dalam belajar, 8) belajar sambil bermain, menggunakan musik, *role play*, dan bentuk pemberian materi lain yang menyenangkan, 9) pada setiap sesi pembelajaran diawali dengan cerita keberhasilan penyandang disabilitas dalam kehidupan, 10) memberikan ketrampilan afirmasi diri penyandang disabilitas, 11) penjelasan manfaat jangka pendek dan

jangka panjang terkait dengan materi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, 12) pemberian *feedback* individual dan keseluruhan dalam proses belajar pada setiap sesi pembelajaran.

Puji syukur penulis panjatkan atas rahmat Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan buku berjudul *Metode Pembelajaran Flow Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus*. Buku ini adalah produk penelitian tentang penerapan pembelajaran *flow* bagi siswa berkebutuhan khusus yang mendapatkan dana hibah penelitian DIKTI tahun anggaran 2015-2016. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi yang telah memberikan dana sehingga penelitian ini dapat terselenggara. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Universitas Surabaya, khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), yang telah memfasilitasi terselenggaranya penelitian tersebut.

Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada guru-guru dan siswa para guru dan siswa dari SDLB-D YPAC Surabaya dan Malang yang telah berkenan menjadi kancah penelitian dan memberikan sumbangan pemikiran tentang pembelajaran *flow* bagi siswa berkebutuhan khusus. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pusat Rehabilitasi Yakkum Yogyakarta yang telah banyak memberikan inspirasi penerapan pembelajaran *flow* bagi penyandang disabilitas.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi guru yang menggunakannya sehingga membawa inspirasi untuk mengembangkan pembelajaran yang menarik dan menumbuhkan motivasi belajar bagi siswa.

Surabaya, Januari 2017

Penulis

# DAFTAR ISI

|  |  |
|--|--|
| Kata Pengantar .....   |  |
| Daftar Isi .....   |  |
| Pendahuluan .....  |  |
| <i>Flow</i> .....  |  |
| <i>Flow</i> .....  |  |
| <i>Manfaat Flow</i> .....  |  |
| <i>The Nature of Flow</i> .....  |  |
| Cara Meningkatkan <i>Flow</i> .....  |  |
| Metode Pembelajaran <i>Flow</i> dan Motivasi Belajar .....                       |  |
| Modul Pembelajaran <i>Flow</i> Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus .....              |  |
| Identifikasi Kebutuhan Belajar Siswa Berkebutuhan Khusus .....                   |  |
| Karakteristik Siswaku .....  |  |
| Kecerdasan Majemuk .....   |  |
| Gaya Belajar .....   |  |
| Prinsip-prinsip Pembelajaran <i>Flow</i> .....                                   |  |
| Penerapan Pembelajaran Berbasis <i>Flow</i> Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus ..... |  |
| Relaksasi .....  |  |
| Kisah Sukses .....   |  |
| Memberikan Ketrampilan Afirmasi Diri Siswa Berkebutuhan Khusus .....             |  |
| Menerapkan Cara Memberi Materi Sesuai dengan Gaya Belajar .....                  |  |
| Belajar Sambil Bermain .....   |  |
| Rencana Aksi .....   |  |
| Penutup .....  |  |
| Daftar Pustaka .....   |  |
| Lampiran .....   |  |
| Gambaran Proses Pembelajaran .....   |  |
| Uji Coba Penerapan Pembelajaran <i>Flow</i> .....                                |  |
| Pelatihan Penerapan Pembelajaran <i>Flow</i> .....                               |  |
| Penerapan Pembelajaran <i>Flow</i> .....   |  |

# PENDAHULUAN

Penyandang disabilitas adalah individu yang mengalami gangguan fisik, mental, intelektual, atau sensorik yang menyebabkan hambatan ataupun tidak mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan. Terdapat beberapa penyebab individu mengalami disabilitas, yaitu karena bersifat bawaan, kecelakaan fisik, ataupun karena kesalahan dalam penggunaan obat sehingga menyebabkan keterbatasan dalam kehidupan. Keterbatasan tersebut dapat berdampak pada pekerjaan, pendidikan, kehidupan sosial, dan kemandirian (Kremers, Steverink, Albersnagel, & Slaets, 2006).

Penyandang disabilitas biasanya melakukan komparasi sosial dengan orang yang tidak mengalami disabilitas. Komparasi sosial ini dilakukan karena penyandang disabilitas memiliki penilaian negatif terhadap kondisi yang dialami. Misalnya saja ketidaklengkapan kondisi tubuh, fungsi fisik yang tidak optimal sehingga kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta kemampuan ataupun pengetahuan dasar yang kurang karena hambatan belajar yang disebabkan kondisi fisik. Komparasi sosial yang dilakukan dapat berdampak buruk karena membuat penyandang disabilitas semakin terpuruk dengan kondisinya. Terlebih apabila masyarakat juga melakukan diskriminasi terhadap penyandang disabilitas sehingga tidak mendapatkan kesempatan untuk memberdayakan diri dan mengambil peran dalam masyarakat (UNICEF, 2013). Namun komparasi sosial yang dilakukan juga dapat berdampak positif apabila mampu menumbuhkan semangat untuk hidup lebih optimal dengan keterbatasan fisik yang dialami dan mendapatkan penanganan yang tepat.

Penyandang disabilitas memerlukan rehabilitasi agar mampu menjalankan fungsi hidupnya secara optimal dan hidup harmonis dengan kondisi disabilitas yang dialami (Yuwanto, 2013). Rehabilitasi penyandang disabilitas yang dilakukan dapat berupa rehabilitasi fisiologis, ekonomis, psikososial dan edukasi (Pusat Rehabilitasi Yakkum, 2011 ; Yuwanto, 2013). Rehabilitasi fisik dilakukan dengan fisioterapi untuk optimalisasi fungsi bagian tubuh, berlatih menggunakan alat bantu sebagai penopang aktivitas sehari-hari, dan berolahraga untuk kesehatan fisik. Rehabilitasi ekonomi dilakukan dalam bentuk

pemberdayaan penyandang disabilitas melalui pembekalan ketrampilan sesuai potensi, penyaluran dana modal kerja, hingga magang pada berbagai instansi kerja. Rehabilitasi psikososial dilakukan dalam bentuk memfasilitasi interaksi antara penyandang disabilitas dengan komunitas, meningkatkan kepercayaan diri, dan berfokus pada pembangunan mental dan kemampuan sosial yang adaptif. Dalam bidang edukasi penyandang disabilitas dibekali dengan pengetahuan dasar, kemampuan membaca, berhitung, dan menulis sehingga mampu melek aksara dan pengetahuan. Bahkan menyiapkan penyandang disabilitas untuk menempuh pendidikan formal di sekolah umum (UNICEF, 2013). Siswa penyandang disabilitas dapat dikategorikan sebagai siswa berkebutuhan khusus.

Pendidikan bagi siswa penyandang disabilitas tidak dapat dilepaskan dari nilai anak yang dimiliki orang tua. Sebelum membahas lebih lanjut mengenai proses pendidikan siswa penyandang disabilitas sekilas akan dibahas terlebih dahulu tentang nilai anak. Kehadiran anak dalam suatu keluarga pada umumnya dimaknai sebagai anugerah Tuhan yang perlu disyukuri. Orangtua akan memberikan penilaian kepada anak dari sudut pandang orangtua didasarkan pada kebutuhan yang dimiliki orangtua. Konsep ini sangat populer dengan nilai anak (*value of children*). Anak yang lahir dengan kelucuan yang dimiliki, kelengkapan bagian tubuh, dan potensi-potensi positif yang dimiliki biasanya akan menjadi kebanggaan keluarga dan harapan masa depan keluarga. Namun bagaimana dengan nilai anak pada orangtua yang memiliki anak penyandang disabilitas?. Ada kalanya orangtua memiliki anak dengan kondisi fisik ataupun mental yang mengalami hambatan sehingga dalam menjalankan fungsi kehidupan secara tidak optimal. Dengan kondisi anak yang mengalami disabilitas, orangtua tetap memiliki nilai anak. Terdapat beberapa jenis nilai anak yang dimiliki orangtua dengan anak penyandang disabilitas (Yuwanto, 2014).

Pertama nilai anak psikologis, nilai ini menggambarkan bahwa anak merupakan individu yang perlu dikembangkan secara optimal potensinya sehingga dapat berfungsi optimal dalam kehidupan. Orangtua yang memiliki anak penyandang disabilitas berusaha membekali anak dengan ketrampilan, mengikutkan pada program psikososial, pendidikan, dan rehabilitasi. Tujuannya potensi anak menjadi tergali, anak dapat berkembang, dapat berelasi dengan orang lain secara optimal, mampu menjalankan fungsi kehidupan secara mandiri dan tidak tergantung pada orang lain. Simpulannya anak diharapkan mampu berfungsi secara optimal dan hidup harmonis dengan kondisi yang dialami.

Kedua, nilai anak ekonomis yaitu orangtua menilai anak adalah tumpuan masa depan bagi keluarga, diharapkan mampu menjadi tulang punggung ekonomi keluarga, dan mampu merawat orangtua ketika sudah berusia senja. Dengan nilai ekonomis, orangtua yang

memiliki anak penyandang disabilitas juga berusaha mengembangkan potensi-potensi anak, mengikutkan program psikososial, edukasi, ataupun rehabilitasi. Namun bedanya dengan nilai psikologis, ketika anak mampu mandiri ataupun berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, anak diharapkan mampu merawat orangtua ataupun membantu perekonomian keluarga saat orangtua sudah tidak lagi produktif secara ekonomi.

Terakhir nilai anak sosial, yaitu orangtua mengharapkan anak mampu membawa nama baik keluarga, membuat bangga orangtua ataupun keluarga. Anak-anak penyandang disabilitas biasanya memiliki hambatan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari ataupun keterbatasan dibandingkan dengan anak-anak yang tidak menyandang disabilitas. Kondisi ini membuat orangtua ingin anaknya seperti anak-anak lainnya. Anak dengan disabilitas masih dipandang sebagai pencemar nama baik keluarga, sehingga orangtua perlu mengkompensasi kondisi anak. Orangtua mengikutkan anak dengan berbagai program rehabilitasi, edukasi, dan psikososial. Dengan demikian anak mampu menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari secara mandiri dan tidak membuat nama baik keluarga menjadi terus buruk. Orangtua akan merasa bangga setelah anak penyandang disabilitas mampu hidup harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial, karena merasa mampu membesarkan anak seperti anak-anak lainnya.

Sangat mungkin orangtua penyandang disabilitas memiliki kombinasi nilai anak psikologis, ekonomis, maupun sosial. Orangtua dengan perlakuan yang sama kepada anak penyandang disabilitas, misalnya mengikutkan anak mengikuti program rehabilitasi, edukasi, ataupun psikososial, namun orangtua dapat memiliki nilai anak yang berbeda.

Proses pendidikan siswa penyandang disabilitas memerlukan usaha kreatif dan kesabaran terutama kepada para pendidik penyandang disabilitas karena karakteristik istimewa penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas termasuk siswa berkebutuhan khusus atau siswa luar biasa (*exceptional student*) yaitu siswa yaitu siswa dengan kondisi yang membutuhkan layanan pendidikan khusus agar potensinya dapat berkembang optimal. Pendidik siswa berkebutuhan khusus juga mengalami beberapa kesulitan. Terdapat beberapa kesulitan yang dialami pendidik misalnya saja dalam hal peningkatan motivasi motivasi belajar atau motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi adalah dorongan dalam mencapai hasil terbaik dan mengerahkan usaha maksimal dalam mencapai target tersebut (Uno, 2011). Hasil survei awal penulis dengan menggunakan metode wawancara dan observasi terhadap pendidik dan penyandang disabilitas di sebuah lembaga pendidikan penyandang disabilitas menunjukkan adanya fenomena motivasi berprestasi atau belajar yang rendah. Dampaknya bagi individu adalah kemajuan proses belajar menjadi lebih lambat, penyandang disabilitas tidak secara proaktif ataupun dengan inisiatif sendiri belajar di luar jam pelajaran yang telah

ditentukan, menunda mengerjakan tugas sehingga tugas diselesaikan dalam waktu mendekati *deadline*, dan terkadang tidak terselesaikan. Dampak bagi lembaga pendidikan adalah tujuan program menjadi tidak tercapai tepat waktu, terkadang harus merubah materi pembelajaran karena harus mengulang kembali materi yang seharusnya dipelajari secara mandiri penyandang disabilitas.

Motivasi belajar dapat berdampak pada keberhasilan pendidikan. Motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam upaya mencaai makna dan manfaat dari aktivitas belajar atau akaddemik (Woolfolki, 1993). Untuk meningkatkan motivasi belajar, pihak lembaga pendidikan telah melakukan beberapa strategi belajar, misalnya dengan cara belajar sambil bermain dengan fokus *joyful learning* melalui bermain *games*, belajar sambil bernyanyi, ataupun menggunakan media belajar interaktif dengan menggambar, menggunakan peralatan peraga, gambar-gambar peraga, dan menggunakan media komputer. Sistem reinforcement positif dan negatif juga diterapkan ketika terjadi penurunan motivasi berprestasi ataupun ketika tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal. Namun beberapa cara tersebut kurang efektif karena dampaknya temporer, sesaat meningkat motivasi belajarnya namun di waktu yang lainnya perilaku penurunan motivasi belajar kembali terjadi.

Motivasi berprestasi yang rendah dapat diatasi jika individu mampu fokus, merasa nyaman, dan termotivasi secara internal ketika mengerjakan tugas ataupun belajar. Kondisi ketika individu mampu fokus, nyaman, dan termotivasi secara internal saat mengerjakan suatu aktivitas disebut dengan *flow* (Bakker, 2008 ; Yuwanto, 2011). *Flow* dapat disebut sebagai kondisi pengalaman optimal ketika mengerjakan aktivitas. Kondisi *flow* terjadi pada berbagai area kehidupan misalnya pekerjaan, musik, olahraga, religi, seksual, dan akademik (Csikzentmihalyi, 1990 ; Bakker, 2008 ; Yuwanto, Siandhika, Budiman, & Prasetyo, 2011).

Penyandang disabilitas memerlukan kondisi *flow* saat mengikuti pendidikan atau proses belajar. *Flow* diperlukan dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kegiatan akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, ataupun mencari literatur yang dibutuhkan (Yuwanto, Budiman, Siandhika, & Prasetyo, 2011). Mengacu pada teori Job Demands-Resources Model yang dikemukakan Bakker dan Demerouti (2007), *flow* dapat dikategorikan sebagai *motivational process*, yaitu variabel yang dapat berdampak positif pada kehidupan kerja ataupun aktivitas yang dilakukan. *Flow* berdampak pada kinerja yang lebih baik dibandingkan bila tidak mengalami *flow* (Csikzentmihalyi, 1990).

Dampak positif *flow* adalah peningkatan motivasi berprestasi (Arif, 2013) dan penurunan perilaku prokrastinasi (Yuwanto, 2013 ; Budiman, 2013). *Flow* berhubungan dengan motivasi berprestasi, individu yang mampu mengalami *flow* juga memiliki motivasi

berprestasi yang tinggi. Adanya kondisi fokus, merasa nyaman, dan termotivasi secara internal juga disertai dengan adanya dorongan yang kuat untuk mencapai hasil dan usaha yang optimal. Individu yang mampu mencapai *flow* cenderung tidak melakukan penundaan terhadap tugas ataupun aktivitas yang harus dilakukan. Individu menilai bahwa tugas tersebut menyenangkan, saat mengerjakan juga mampu fokus, dan minat mengerjakan berasal dari dalam diri, maka kecenderungan melakukan penunda-nundaan akan cenderung rendah.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan perlu adanya peningkatan *flow* pada penyandang disabilitas untuk meningkatkan motivasi belajar sehingga mendukung keberhasilan proses pembelajaran. Peningkatan *flow* dapat dilakukan melalui suatu kegiatan yang mampu membuat individu merasa fokus, nyaman, dan termotivasi secara internal. Csikszentmihalyi (1990) menyatakan bahwa metode dalam mengerjakan suatu aktivitas harus tepat sehingga mampu mencapai kondisi *flow*. Dengan demikian dalam konteks pembelajaran, maka *flow* dapat dicapai melalui metode pembelajaran yang mampu meningkatkan *flow*.

Metode pembelajaran yang dapat meningkatkan *flow* adalah metode pembelajaran *flow* yaitu metode yang dapat meningkatkan kondisi fokus (*absorption*), nyaman (*enjoyment*), dan motivasi internal (*intrinsic motivation*) saat menjalani pembelajaran ataupun suatu aktivitas (Bakker, 2008). Wijayanto (2008) telah menguji pengaruh metode pembelajaran dengan pendekatan *flow* terhadap prestasi matematika. Salah satu hasilnya adalah siswa yang mendapatkan metode pembelajaran dengan pendekatan *flow* memiliki prestasi matematika yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mendapatkan metode konvensional. Penelitian Wijayanto membuktikan bahwa pembelajaran dengan pendekatan *flow* dapat menjadi alternatif meningkatkan prestasi belajar.

Hasil penelusuran literatur yang dilakukan penulis menggunakan beberapa pangkalan data seperti Springer Link, Emerald, Google Scholar, dan Proquest, penulis belum menemukan penerapan metode pembelajaran *flow* yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar pada penyandang disabilitas. Pada lembaga pendidikan penyandang disabilitas tempat penulis menemukan fenomena motivasi belajar yang kurang juga belum menerapkan metode pembelajaran *flow*.

Berikut hasil observasi penulis terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan di kelas.

---

Kelas : I

---

Jam : 7.30-09.30

---

Hasil Observasi

Jumlah anak di kelas ini adalah lima orang, namun yang masuk hanya 3 orang. Ada tiga mata pelajaran yang diajarkan pada hari ini, yaitu PKN, B.Indonesia, dan Matematika. Pada pelajaran PKN, guru mengajarkan mengenai kasih sayang terhadap orang tua. Guru memberikan pertanyaan verbal yang kemudian dijawab dengan jawaban singkat. Guru menuliskan pertanyaan tersebut di buku tulis anak-anak dengan menggunakan *ballpoint*, lalu menuliskan jawabannya dengan menggunakan pensil agar dituliskan kembali oleh anak-anak. Hal ini sekaligus untuk melatih anak-anak menulis. Pada pelajaran bahasa Indonesia, anak-anak diajarkan untuk membaca huruf yang tertulis di buku, lalu juga menuliskan kembali huruf-huruf tersebut. PR berupa latihan menulis juga diberikan untuk anak-anak yang dituliskan pada buku masing-masing. Diantara tiga orang anak yang masuk ke sekolah, dua diantaranya sudah cukup dapat membaca dan menulis. Sedangkan satu orang masih susah untuk berkonsentrasi dengan pekerjaannya. Saat terdapat waktu kosong, guru mengisi waktu tersebut untuk bernyayi, bermain, ataupun membaca puisi.

---

Kelas : I

---

Jam : 10.00-11.00

---

Hasil Observasi

Pelajaran ketiga dimulai setelah waktu istirahat. Setelah waktu istirahat habis, awalnya hanya ada satu anak yang kembali ke kelas. Hal ini karena salah seorang anak dari kelas tersebut, tiba-tiba merasa tidak enak badan sehingga anak tersebut pulang, sedangkan salah seorang lagi sedang mengikuti terapi sehingga terlambat masuk ke kelas. Pada pelajaran Matematika ini, anak-anak belajar untuk mengurutkan bilangan dari mulai yang terkecil hingga yang terbesar. Awalnya hanya ada 3 bilangan acak yang diurutkan. Namun karena anak tersebut mampu menyelesaikannya dengan baik, tingkat kesulitan tugas tersebut ditingkatkan menjadi 4 hingga 5 bilangan acak yang harus diurutkan. Selain mengurutkan bilangan, anak-anak juga belajar berhitung tingkat dasar.

---

Kelas : I

Jam : 7.30-09.30

Hasil Observasi

Belajar menulis dan membaca, saat pelajaran dua siswa diajari menulis sedangkan satu siswa diberikan permainan puzzle. Kelas cenderung berjalan dengan sistem satu arah, dengan perintah satu per satu. Contoh saat diminta menulis ini nasi hanya ditulis ini, lalu siswa berhenti. Kemudian guru mengulang kembali perintah untuk menyelesaikan melengkapi dengan menulis nasi. Saat belajar menuliskan angka cukup baik tanpa dibimbing satu per satu sudah bisa menuliskan. Siswa cenderung kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena lebih bersemangat melakukan kegiatan yang disukai seperti siswa J menyukai aktivitas menggunting, ketika tidak bersemangat belajar menulis maka dijanjikan untuk menggunting agar mau melanjutkan menulis.

Siswa I yang mengalami autisme diminta bermain puzzle sementara yang lain belajar. Namun selama kurang lebih 20 menit tidak ada yang dilakukan. Baru setelah potongan puzzle diberikan satu per satu baru I menyusun puzzle tersebut. Jika puzzle tidak diberikan maka I tidak mengerjakan belajar menulisnya.

Siswa C belajar menulis cukup baik namun harus banyak contoh dan mencontoh pekerjaan sebelumnya.

---

Kelas : II

Jam : 7.30-09.30

Hasil Observasi

Pada saat observasi dimulai, sedang berlangsung Pelajaran Bahasa Indonesia. Jumlah siswa yang berada di kelas sebanyak tiga orang (A, B, dan C). Secara fisik, ketiga siswa tampak memiliki gangguan (tuna daksa), namun C tampak lebih parah, karena harus tetap duduk di kursi roda selama proses belajar mengajar berlangsung. Dari segi kognitif, dua siswa (A dan B) tergolong setara, dan satu siswa (C) tidak setara. Pada saat guru memberikan penugasan individual, tugas yang diberikan untuk C berbeda. Keterbatasan C tampak pada aspek motorik halus (menulis). Namun ketika guru memberikan penjelasan secara klasikal, C tampak mampu mengikuti, termasuk ketika menjawab pertanyaan. Antusiasme siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar cukup besar, baik pada saat penugasan individual, maupun saat pembelajaran dilakukan dengan metode klasikal. Sarana yang digunakan terbatas pada sarana konvensional, seperti spidol dan papan tulis, namun proses belajar mengajar berlangsung dua arah, di mana guru selain memberikan penugasan individual, juga memfasilitasi siswa untuk berperan aktif menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan guru. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap dialog antara guru dan siswa, tampak pula bahwa guru menerapkan model repetisi, yaitu mengulang kembali materi yang pernah diberikan sebelumnya dalam bentuk pertanyaan lisan di tengah proses belajar mengajar. Siswa pun menanggapi dengan antusias, di mana mereka tampak saling bersaing dalam menjawab pertanyaan. Proses belajar mengajar ditutup dengan menyanyikan lagu daerah dan doa bersama. Pada proses ini, siswa tampak lebih antusias dibandingkan sebelumnya. Berdasarkan keterangan yang diberikan guru, hubungan antara siswa dan guru dapat terjalin dengan baik dalam proses belajar mengajar, salah satunya karena guru tidak mengajar di kelas tertentu dari tahun ke tahun, melainkan ikut “naik kelas” bersama siswa yang dibimbing.

---

---

Kelas : II

---

Jam : 10.00-11.30

---

Hasil Observasi

Guru memulai kelas dengan berdoa dipimpin seorang siswa dan siswa lain mengikutinya. Materi pelajaran diawali dengan mengecek pekerjaan rumah oleh guru, kemudian setelah guru menilai guru memberikan *feedback* bagi siswa yang masih mengalami kesulitan. Bagi siswa yang telah menyelesaikan pekerjaan rumah dengan baik mendapatkan pujian dari guru. Inti materi pelajaran hari ini adalah *mereview* materi pelajaran IPA yang hendak diujikan. Karakteristik siswa yang berbeda-beda membuat guru harus mengajar dengan cara individual menggunakan buku panduan untuk anak yang tidak mengalami disabilitas.

Lama waktu untuk setiap siswa bervariasi disesuaikan dengan kecepatan belajar dan kemampuan siswa saat *mereview*.

Saat guru *mereview* pada satu siswa, siswa lain melakukan aktivitas sendiri-sendiri seperti bermain balok, bermain alat musik gitar, dan bermain balok angka. Dengan demikian keheningan kelas menjadi tidak terjaga dan mengganggu guru dan siswa yang melakukan *review* karena beberapa kali proses *review* tersebut harus dihentikan untuk mengingatkan siswa lain agar tidak mengganggu.

Materi *review* untuk setiap siswa juga tidak sama karena terdapat siswa yang dapat secara cepat menyelesaikan sehingga semua materi *ter-review*, tetapi untuk siswa yang lambat maka materi *review* juga akan menjadi lebih sedikit.

Kondisi setelah jam istirahat, konsentrasi dan semangat siswa untuk belajar menjadi lebih menurun, beberapa dari siswa mengatakan mengantuk dan lebih ingin bermain dan segera pulang. Beberapa kali respon melihat jam dinding juga dilakukan siswa.

Materi pelajaran diakhiri dengan menyanyikan lagu gundul-gundul pacul dan siswa dapat bergaya atau bernyanyi sesuai dengan ekspresinya. Setelah menyanyikan lagu gundul-gundul pacul dilanjutkan dengan berdoa dipimpin satu siswa dan siswa meninggalkan kelas.

---

---

Kelas : IV

---

Jam : 07.30-08.30

---

Hasil Observasi

Mata Pelajaran: Pendidikan Kewarganegaraan

Aktivitas yang dilakukan di kelas berkaitan dengan tema “Kerjasama dan Tolong-menolong”. Proses dimulai secara klasikal dengan Guru mendiktekan bahan bacaan, dan para siswa diminta menulis. Selama proses berlangsung, guru tampak mendampingi masing-masing siswa secara personal, terutama dalam hal membetulkan kesalahan tulis. Kesalahan yang umum dibuat adalah pada bunyi-bunyi yang berakhir dengan konsonan di akhir suku kata, seperti: tan-da, bu-lan, dsb. Kesulitan terutama dialami oleh T. R dan H tampak antusias, sementara T yang belum bisa menulis tampak menebalkan tulisan yang telah dipersiapkan guru di buku tulisnya. Kehadiran observer di tengah proses belajar mengajar tampak sedikit mengalihkan perhatian H, namun H tetap fokus pada tugasnya. Di akhir jam pelajaran, guru memberikan pekerjaan rumah, yaitu siswa diminta menuliskan bentuk-bentuk perilaku kerjasama dan tolong-menolong yang pernah dilakukan di lingkungan sekolah. Selama proses belajar mengajar, tampak guru memberuikan positif reinforcement berupa pujian “pintar” dan sentuhan pada bahu siswa.

Selama proses belajar mengajar, T tampak melakukan perilaku prososial dengan membantu R mencari air minum di dalam tasnya, lalu menusukkan sedotan pada cup air minum. R memang tampak mengalami kelemahan dalam hal motorik.

---

---

Kelas : IV

---

Jam : 08.30-09.30

---

Hasil Observasi

Mata Pelajaran: Bahasa Indonesia

Guru memulai aktivitas belajar mengajar dengan menuliskan satu paragraf di papan tulis, yang terdiri dari lima kalimat. Selanjutnya, siswa diminta membaca bersama kelima kalimat tersebut, kemudian membaca sendiri-sendiri secara bergantian. Secara umum, siswa tampak antusias mengikuti aktivitas membaca. H paling antusias, sedangkan T paling pasif.

Antusiasme H tampak dari ekspresi wajah dan verbalisasi yang cukup lantang, demikian pula dengan R. Namun berhubung R mengalami gangguan bicara, artikulasi R tidak terlalu jelas.

Adapun T tampaknya mengalami kesulitan membaca, sehingga cenderung membaca dengan suara pelan, dan relative terlambat dibanding teman yang lain, karena ia hanya menirukan ucapan teman-temannya. Tampak pula adanya kecenderungan siswa bukannya membaca, melainkan menghafalkan kalimat-kalimat tersebut. Hal ini tampak pada saat siswa tidak membaca kata yang ditunjuk oleh guru, melainkan kata selanjutnya, dengan tatapan mata tidak mengarah ke papan tulis. Guru menyadari hal ini dan menegur siswa. Pada saat siswa berhasil menyelesaikan tugasnya, guru juga secara konsisten memberikan positif

reinforcement, baik secara verbal maupun non verbal. Masih konsisten dengan jam pelajaran sebelumnya, siswa tampak kesulitan membaca bunyi-bunyi yang berakhir dengan konsonan di akhir suku kata. Untuk melatih siswa, guru memberikan bahan bacaan berupa sejumlah kata-kata dengan konsonan di akhir suku kata untuk dibaca siswa. Namun tugas ini tidak diberikan kepada T yang memang tampak paling lemah dalam hal ini.

Aktivitas belajar mengajar dilanjutkan dengan menulis. Siswa diminta menuliskan kelima kalimat di papan tulis pada buku tulis mereka. T yang mengalami kelemahan dalam menulis diminta guru untuk menebalkan tulisan di buku tulis. Ketiga siswa tampak antusias dan saling berkompetisi untuk menyelesaikan tugas menulis terlebih dahulu. Di sela-sela menulis, mereka saling menyetuk satu sama lain untuk menunjukkan pada guru dan teman-temannya bahwa ia sudah menyelesaikan sampai pada akhir kalimat tertentu. R tampak beberapa kali melakukan kesalahan dengan tidak memberikan spasi pada tiap akhir kata. Selama aktivitas ini, H tampak mulai kehilangan konsentrasi, dan memperhatikan kehadiran observer terus menerus sembari sesekali melambaikan tangan, member isyarat agar observer mendekat.

Ketika jam pelajaran berakhir dan waktu istirahat tiba, observer yang mendekati H langsung dijabat tangannya dan ditanya, "Sama siapa ke sini?"

---

---

Kelas : IV

---

Jam : 10.00-11.00

---

Hasil Observasi

Mata Pelajaran: Pendidikan Agama Islam

Aktivitas pembelajaran kali ini bertemakan “Sifat Wajib Allah” yang berisi lima dari duapuluh sifat wajib Allah. Aktivitas dimulai dengan guru menunjukkan gambar galaksi, tata surya, dan benda-benda langit kepada para siswa melalui sarana smartphone milik guru, sambil meminta siswa menyebutkan berbagai macam benda langit yang diketahui. Siswa tampak antusias dalam melihat gambar dan menjawab pertanyaan guru. Selanjutnya, guru menjelaskan keterkaitan antara alam semesta yang merupakan ciptaan dan Allah yang merupakan pencipta, dan selanjutnya guru menjelaskan tentang sifat-sifat wajib Allah. Selama guru menjelaskan, siswa tampak bosan. Hanya R yang masih tampak menunjukkan antusiasme walau sesekali tampak gelisah, sementara H berusaha untuk tetap mengikuti dan menjawab pertanyaan guru sembari sesekali mengganggu R dengan cara menyentuh-nyentuh tubuh R. Sementara itu, T tampak berusaha menghilangkan kejenuhan dengan cara menggosok-gosokkan penghapusnya ke meja.

Aktivitas selanjutnya adalah menulis, di mana guru menuliskan kelima sifat wajib Allah dalam Bahasa Arab berikut terjemahan Bahasa Indonesianya di papan tulis, dan para siswa diminta untuk menyalin di buku tulisnya masing-masing.

Aktivitas pembelajaran diakhiri dengan menyanyikan dua lagu Jawa dan berdoa. Para siswa tampak antusias, menyanyi dan berdoa dengan suara lantang.

---

---

Kelas : VI

---

Jam : 7.30-09.30

---

Hasil Observasi

Mata Pelajaran Agama Islam

Dari enam siswa yang ada di kelas VI, tiga siswa belum lancar membaca dan menulis, sedangkan 3 siswa telah lancar membaca tulis. Guru mengajarkan ciri hari akhir atau kiamat dengan cara menuliskan beberapa ciri di papan tulis. Setelah dituliskan guru membacakan kepada anak-anak. Anak-anak diminta menuliskan di buku masing-masing. Tiga anak yang belum lancar membaca tulis tidak langsung mengeluarkan alat tulisnya, guru mengingatkan beberapa kali baru mengeluarkan alat tulis dan diajari secara individual untuk menulis. Setelah siswa selesai menulis guru meminta siswa untuk membaca. Bagi yang membaca kurang jelas diminta untuk membaca lebih jelas. Siswa lain diminta untuk menyimak. Bagi yang telah membaca tepat diberi pujian dan tos dari guru kelas. Kemudian guru memberi pekerjaan rumah terkait dengan apa yang telah ditulis, misalnya apa saja ciri-ciri hari akhir? Saat selesai materi pelajaran, tetapi jam pelajaran belum selesai, masih tersisa 10 menit, siswa sudah ingin segera keluar untuk beristirahat. Guru mengingatkan untuk tidak keluar, tetapi merapikan buku dan alat tulis dan baru boleh keluar setelah bel istirahat berbunyi.

---

---

Kelas : VI

---

Jam : 10.00 – 11.00

---

Hasil Observasi

Mata Pelajaran Matematika

Guru mereview materi sebelumnya yaitu pecahan.

Guru meminta siswa menunjukkan pekerjaan rumah yang telah diberikan sebelumnya.

Siswa mengumpulkan pekerjaan rumahnya dan guru menilai.

Bagi siswa yang salah pekerjaan rumahnya, guru langsung memberi *feedback* cara pengerjaan yang benar. Bagi siswa yang berhasil mengerjakan dengan tepat, guru memberi pujian.

Terdapat siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah karena pada saat diberikan tugas tidak masuk, dijelaskan materi terlebih dahulu kemudian diberikan tugas yang sama dengan teman-temannya.

Pemberian materi diulang-ulang dan ditanyakan apakah ada yang belum paham, ketika terdapat siswa yang belum paham guru menjelaskan kembali.

Pemberian materi dijelaskan secara kongkret dalam kehidupan sehari-hari misalnya mempelajari pecahan maka dianalogikan dengan terdapat satu semangka hendak dibagi dua maka harusnya adalah  $\frac{1}{2}$ .

Guru memberikan tugas di kelas untuk dikerjakan, apabila tidak selesai maka diberikan sebagai pekerjaan rumah.

Materi pelajaran diakhiri dengan berdoa

---

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran, tampak bahwa sebagian besar siswa cenderung lebih termotivasi dan menunjukkan antusiasme ketika kegiatan di kelas lebih menstimulasi siswa yang bersangkutan secara spesifik. Ada siswa yang lebih terstimulasi secara visual, ada yang secara kinestetik, ada pula yang lebih terstimulasi dengan nada dan irama, seperti ketika kegiatan menyanyi yang hanya dilakukan sebagai bentuk *ice breaking*.

Berikut merupakan hasil wawancara terhadap beberapa guru siswa berkebutuhan khusus.

| Kelas yang diasuh | Jumlah siswa | Gambaran motivasi siswa selama di kelas  | Kendala yang dialami guru terkait mengajar   | Upaya mempertahankan atau meningkatkan motivasi siswa yang selama ini dilakukan   | Kebutuhan guru untuk pengembangan diri khususnya dalam mengajar   |
|-------------------|--------------|--|--|---|---|
| 3 SD              | 4            | Fluktuatif, anak yang mengalami grahita cenderung memiliki semangat yang stabil, tetapi anak yang autis kurang stabil  | Jumlah pelajaran yang terlalu banyak memberatkan siswa, ada anak autis yang belum diterapi sehingga seharusnya diterapi dahulu   | Membangkitkan semangat di awal pelajaran atau terlihat tidak semangat melalui permainan, menyanyi, atau berbincang, diterapkan reward meski dalam bentuk ucapan                         | Adanya seminar yang berkelanjutan tentang penanganan anak berkebutuhan khusus dan metode pembelajaran, mengembangkan ketrampilan bermusik yang bisa diterapkan dalam pembelajaran, beasiswa pendidikan, ruang belajar yang lebih nyaman |
| 2 SD              | 5            | Siswa cenderung akan bersemangat apabila mendapatkan pujian/reward   | Kemampuan siswa yang berbeda-beda dalam satu kelas, guru masih belum mampu memberikan tindakan yang tepat kepada anak-anak, misalnya terkadang guru menerapkan pasif atau agresif                                      | Memberikan reward dalam bentuk pujian, mengikutsertakan siswa dalam perlombaan yang diikuti siswa, anak yang memiliki bakat menari, menyanyi dan lainnya ditampilkan dalam pentas acara | Meningkatkan profesionalitas misalnya ketegasan, kapasitas guru, kemampuan dalam mengelola kelas  |
| TK A              | 7 siswa      | Motivasi siswa sifatnya fluktuatif, akan meningkat ketika diberi reward, diikutsertakan dalam suatu event untuk siswa yang berbakat, diberikan tugas baru yang menantang | Adanya perbedaan kemampuan anak berkebutuhan khusus, orang tua kurang kooperatif terhadap kebutuhan anak dan proses pendidikan, orangtua tidak mau menerapkan apa yang sudah dipelajari siswa di sekolah saat di rumah | Memberikan reward kepada siswa, menyanyikan lagu Indonesia Raya saat awal pelajaran, komunikasi antara guru dan orang tua, member perhatian lebih pada siswa                            | Adanya pelatihan untuk meningkatkan motivasi internal siswa, dan pelatihan menangani anak berkebutuhan khusus   |
| 1 SD              | 5            | Baik dan semangat  | Kemampuan siswa yang berbeda sehingga membutuhkan materi dan pendekatan yang berbeda, orang tua kurang mendukung proses  | Menerapkan metode belajar yang bervariasi antara materi dan menyanyi, memberikan reward pada siswa yang dapat mengerjakan tugas atau nilai bagus, bagi siswa yang memiliki              | Perlunya penggunaan IT untuk mendukung pembelajaran anak berkebutuhan khusus, beasiswa pendidikan, pelatihan untuk penanganan dan pembelajaran yang baru untuk anak berkebutuhan khusus   |

| Kelas yang diasuh | Jumlah siswa | Gambaran motivasi siswa selama di kelas  | Kendala yang dialami guru terkait mengajar  | Upaya mempertahankan atau meningkatkan motivasi siswa yang selama ini dilakukan   | Kebutuhan guru untuk pengembangan diri khususnya dalam mengajar  |
|-------------------|--------------|--|---|---|--|
|                   |              |  | pembelajaran yang telah dilakukan di sekolah, anak tertentu mengganggu dan tidak mampu ditangani guru   | kemampuan atau bakat diikutsertakan dalam kegiatan lomba atau pentas sehingga memacu semangat siswa   |  |
| 6 sd              | 6            | Anak-anak kurang termotivasi karena keterbatasan n anak Orangtua kurang memperhatikan kebutuhan siswa sehingga motivasi belajar siswa kurang | Keberagaman kemampuan anak dalam satu siswa sehingga membuat guru harus mengikuti masing-masing kemampuan siswa yang terkadang memberatkan Keterbatasan alat peraga yang dimiliki khusus untuk anak berkebutuhan khusus | Guru member reward bagi keberhasilan yang dicapai misalnya dengan memberi pujian, permen, tos, Bagi yang datang duluan diberi motivasi dengan memimpin doa di kelas | Mengikuti seminar atau workshop untuk mendidik anak kebutuhan khusus Keikutsertaan guru dalam membuat modul pembelajaran             |
| 4 SD              | 4            | Motivasi siswa harus distimulasi dengan berbagai bentuk atau cara karena masih naik dan turun  | Tingkat kecerdasan siswa tidak sama dalam satu kelas Kemampuan gerak tubuh yang tidak sama membatasi siswa dalam belajar  | Memberi pujian, melakukan tos, member hadiah kecil, tidak menyalahkan saat siswa melakukan kesalahan  | Belajar sendiri untuk kreatif, penataran atau diklat, browsing untuk mencari tahu cara yang tepat dalam mendidik siswa secara update |

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap guru, tampak bahwa kendala yang dialami guru sebagian besar berkaitan dengan upaya untuk meningkatkan motivasi belajar dan antusiasme siswa dalam proses pembelajaran. Beberapa upaya yang telah dilakukan guru tampaknya cukup berhasil, namun berbagai upaya ini tampaknya masih sporadis dan belum terpol. Guru juga mengakui pentingnya memperkaya diri dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Mengacu pada hasil observasi pembelajaran dan wawancara terhadap guru maka dapat digambarkan adanya kebutuhan terkait dengan metode pembelajaran *flow* bagi siswa berkebutuhan khusus untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Setiap siswa memiliki kebutuhan untuk mencapai yang diinginkan sehingga mendorong mereka menyelesaikan tugasnya tanpa memperdulikan kesulitan (Zenzen, 2002). Kebutuhan untuk mencapai yang diinginkan juga dipertimbangkan berdasarkan nilai dari tugas itu sendiri (Zenzen, 2002). Apabila nilai dari tugas tersebut tidak memberikan harapan maka individu tersebut enggan untuk melakukan tugasnya. Individu yang enggan melakukan tugas karena harapan yang kecil akan tugas tersebut dikarenakan individu tidak nyaman dengan tugas tersebut. Ketidaknyamanan dalam melakukan tugas membuat individu tidak *flow* dalam mengerjakan tugas sehingga motivasi belajarnya rendah.

Ketidaknyamanan dalam proses belajar baik dalam mengikuti pengajaran guru, belajar mandiri, ataupun mengerjakan tugas dapat menyebabkan tekanan bagi siswa. Ketika siswa mengalami tekanan maka akan mengalami frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan-perubahan perilaku yang sifatnya kurang adaptif. Siswa yang mengalami tekanan akademik sulit mencapai *flow* akademik. Individu yang mengalami tekanan sulit untuk memusatkan perhatian, dan mudah merasa terganggu dengan perubahan situasi eksternal, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas dan belajar yang dijalani, dan motivasi internal untuk mengerjakan tugas atau belajar tergolong rendah (Yuwanto, Budiman, Siandika, & Prasetyo, 2011).

Berikut merupakan data mengenai tingkat *flow*, prokrastinasi, dan *flow* pada siswa.

#### **Data Prokrastinasi Siswa**

| <b>PERNYATAAN</b>   | <b>YA</b> | <b>TIDAK</b> |
|---|-----------|--------------|
| Saya menunda-nunda mengerjakan tugas  | 63%       | 37%          |
| Ketika ada tugas yang seharusnya dikerjakan, saya sering membuang waktu dengan mengerjakan hal lain   | 82%       | 18%          |
| Saya tidak dapat mengerjakan tugas tepat waktu  | 54%       | 46%          |
| Ketika saya seharusnya mengerjakan tugas atau belajar, saya akan mengerjakan hal lainnya lebih dahulu | 46%       | 54%          |
| Saya mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan                                       | 63%       | 37%          |

Sebagian besar siswa (82%) sering menunda melakukan tugas dengan mengerjakan hal lain. Cukup banyak siswa yang menilai dirinya sulit mengerjakan tugas tepat waktu. Siswa masih memerlukan arahan pihak luar (guru dan orangtua) dalam mengatur belajarnya atau

pengerjaan tugasnya.

### Data Flow Siswa

| PERNYATAAN  | YA  | TIDAK |
|---|-----|-------|
| Saya dapat berkonsentrasi saat belajar dan mengerjakan tugas            | 54% | 46%   |
| Saat belajar saya tidak mudah terganggu oleh keadaan di sekeliling saya | 54% | 46%   |
| Saya belajar dan mengerjakan tugas untuk mengembangkan diri             | 91% | 9%    |
| Mengerjakan tugas atau belajar membuat saya senang                      | 73% | 27%   |
| Saya berkonsentrasi penuh saat belajar atau mengerjakan tugas           | 54% | 46%   |
| Saya belajar atau mengerjakan tugas bukan dari dorongan orang lain      | 54% | 46%   |
| Saya mengerjakan tugas dan belajar dengan penuh kegembiraan             | 91% | 9%    |
| Saya ingin belajar atau mengerjakan tugas di waktu luang                | 46% | 54%   |
| Saya mampu fokus saat belajar atau mengerjakan tugas                    | 63% | 37%   |
| Saya merasa gembira saat belajar dan mengerjakan tugas                  | 73% | 27%   |

Beberapa siswa merasa kesulitan untuk mengerahkan fokus perhatian dan pikirannya saat belajar atau mengerjakan tugas. Saat mengerjakan tugas di kelas, salah satu hal yang dikeluhkan siswa adalah suasana ribut dari teman lain. Sebagian siswa merasa senang dan memiliki keinginan untuk mengembangkan diri namun masih memerlukan dorongan orang lain dan belum sepenuhnya terfokus pada aktivitas belajar yang dilakukannya.

### Data Motivasi Belajar Siswa YPAC

| PERNYATAAN   | YA   | TIDAK |
|--|------|-------|
| Saya berusaha memperoleh prestasi lebih baik dari sebelumnya   | 100% | 0%    |
| Saya berusaha memperbaiki hasil yang saya peroleh melalui masukan yang saya terima                       | 82%  | 18%   |
| Saya mengerjakan tugas dengan segenap kemampuan  | 82%  | 18%   |
| Saya meningkatkan prestasi dengan belajar lebih giat   | 91%  | 9%    |
| Saya akan tetap mengerjakan tugas meskipun orang lain mengatakan itu sulit                               | 91%  | 9%    |
| Semakin sulit suatu tugas, saya makin tertarik menyelesaikan   | 73%  | 27%   |
| Tugas yang menuntut ide baru adalah hal yang menarik bagi saya   | 73%  | 27%   |
| Saya berusaha mencapai prestasi lebih baik demi masa depan   | 91%  | 9%    |
| Saya sering mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas  | 52%  | 48%   |
| Saya dengan sungguh-sungguh mempertimbangkan masukan orang lain untuk meningkatkan prestasi belajar saya | 64%  | 36%   |

Sebagian besar siswa menilai dirinya memiliki keinginan untuk lebih baik dari sebelumnya dalam hal pencapaian belajar dan merasa tertantang untuk mengerjakan tugas yang menuntut penerahan kemampuan lebih. Namun hal ini kurang sejalan dengan keadaan siswa yang masih ada kecenderungan menunda belajar atau mengerjakan tugas.

Dampak tekanan yang dialami individu dapat berupa fisik, kognitif, dan perilaku. Selain itu terdapat kombinasi antara dampak fisik, kognitif, dan perilaku. Dampak fisik adalah beberapa sakit yang diderita oleh individu saat mengalami tekanan misalnya sakit pencernaan, penyakit seperti gatal, jantung berdebar, tangan berkeringat. Dampak kognitif yang dialami antara lain sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran menumpuk, dan tidak bisa berpikir. Dampak perilaku antara lain tidak termotivasi mengerjakan tugas, tidak bisa menikmati mengerjakan tugas, dan mudah marah. Sulitnya siswa berkonsentrasi, tidak bisa menikmati aktivitas akademik, dan motivasi yang rendah ketika mengerjakan aktivitas akademik termasuk pada ciri *flow* akademik yang rendah (Yuwanto, Budiman, Siandika, & Prasetyo, 2011).

Steel (2007) menyatakan motivasi dapat dijelaskan melalui *value*, melalui pembelajaran yang menyenangkan maka siswa akan menilai tugas akademik itu penting untuk dilakukan. *Low value* berkaitan dengan motivasi intrinsik, kenikmatan dan fokus (2012). Siswa yang memiliki nilai yang tinggi akan suatu tugas maka ia dapat menikmati proses pengerjaan tugas. Individu pun dapat mudah fokus dalam mengerjakan tugas walaupun tugas tersebut termasuk sulit dikerjakan. Selain itu, individu memiliki nilai yang tinggi akan tugas akademik itu penting maka ia akan mendorong perilaku dari dalam dirinya untuk dapat mengerjakan tugas akademik walaupun tugas tersebut sulit.

Nilai tugas bagi siswa umumnya terbagi menjadi tiga bentuk yaitu *attainment value*, *intrinsic or interest value*, dan *utility value*. *Attainment value* atau nilai keberhasilan ukurannya adalah ketika menyelesaikan tugas atau dalam proses pengerjaannya dilakukan dengan sabaik-baiknya. *Intrinsic or interest value* artinya mengarah pada kenyamanan atau siswa mampu menikmati dalam menyelesaikan tugas atau belajarnya. *Utility value* artinya tugas atau proses belajar yang dilakukan memberikan manfaat terhadap siswa.

Tugas-tugas akademik yang dirasakan sebagai tekanan ataupun beban bagi siswa, akan dinilai sebagai tugas yang tidak menyenangkan (*task aversiveness*). *Task aversiveness* yang tinggi menyebabkan *value* tugas akademik menjadi rendah. Saat mengalami tekanan, siswa mengalami kondisi psikologis yang tidak menyenangkan misalnya merasa terkuras secara emosi, merasa kehabisan tenaga setelah menyelesaikan suatu tugas, perasaan tidak mampu menyelesaikan suatu tugas, dan tekanan ketika berinteraksi dengan sesama siswa

ataupun dengan guru (Yuwanto, 2013).

*Impulsiveness* merupakan aspek dari TMT yang juga dapat menjelaskan rendahnya motivasi belajar dalam proses pembelajaran. *Impulsiveness* merupakan kemampuan individu mengontrol dirinya agar tidak mudah terganggu dengan aktivitas lain. Individu yang mampu mempertahankan usaha dalam mengerjakan satu tugas sesuai dengan tujuan maka semakin rendah impulsifnya. Begitu pula ketika individu semakin rendah impulsifnya maka semakin dapat menikmati, fokus, dan memunculkan motivasi dalam diri dalam mengerjakan tugas akademik. Individu yang tidak mudah teralihkan ketika sedang melakukan satu tugas dengan tugas-tugas yang lain maka ia akan mudah fokus, menikmati dan termotivasi secara intrinsik selama proses pengerjaan tugas tersebut (Arif, 2013).

Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung, hasil kuesioner yang diberikan kepada para siswa, dan hasil wawancara yang dilakukan terhadap para guru, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Metode ceramah membuat siswa bosan, sehingga memunculkan berbagai perilaku yang menunjukkan tingkat *flow* yang rendah. Pada beberapa siswa, muncul perilaku yang mengganggu konsentrasi siswa lain. Di lain kesempatan, sebagian besar siswa tampak antusias ketika proses pembelajaran lebih menstimulasi mereka secara auditif, visual, maupun kinestetik. Antusiasme juga ditunjukkan ketika guru mengajak siswa bernyanyi.
2. Sekalipun siswa terdorong untuk mencapai prestasi yang lebih baik daripada sebelumnya, namun hal ini kurang sejalan dengan hasil yang menunjukkan bahwa siswa masih cenderung menunda melakukan tugasnya. Sekalipun berbagai cara telah dilakukan, dan sebagian tampaknya cukup berhasil, namun upaya-upaya ini tampaknya masih sporadis dan belum terstruktur.
3. Diperlukan suatu model dan modul pembelajaran *flow* secara terstruktur dan sistematis, sehingga dapat membantu guru untuk menerapkannya pada para siswa penyandang disabilitas. Adapun modul yang terlampir bersama laporan hasil penelitian ini dibuat berdasarkan kebutuhan yang terungkap lewat observasi, wawancara, dan kuesioner, yang hasilnya telah dipaparkan

Berdasarkan uraian tersebut maka metode pembelajaran *flow* dapat dirancang dan diterapkan untuk pembelajaran siswa berkebutuhan khusus sebagai alternatif metode pembelajaran bagi penyandang disabilitas untuk meningkatkan motivasi belajar. Prinsipnya pembelajaran *flow* menekankan pada suatu upaya kenyamanan psikologis siswa dalam proses belajar. Hal ini menjadi salah satu poin utama dalam proses merancang kegiatan yang dapat

memenuhi kebutuhan siswa dan meningkatkan motivasi belajar (Kartika, Tjahjono, Wiriana, 2006). Kenyamanan psikologis terkait dengan tugas, situasi dan pengajar di kelas sehingga membantu siswa termotivasi belajar.

Kenyamanan psikologis dapat dicapai melalui beberapa cara di dalam pembelajaran *flow* antara lain pemberian *feedback* yang jelas terkait dengan tugas ataupun relasi dalam mengerjakan tugas akademik, pemberian dukungan sosial dari guru ataupun orangtua, pemberian materi belajar disesuaikan dengan gaya belajar siswa, dan pemberian *autonomy* dalam cara mengerjakan tugas.

Keberhasilan metode pembelajaran *flow* tidak terlepas dari peran guru karena tiga hal utama yang berkaitan dengan motivasi belajar salah satunya adalah mengenai siapa pengajarnya selain situasi dan tugas. Guru dalam menerapkan pembelajaran *flow* harus memahami karakteristik siswa berkebutuhan khusus, memiliki pengetahuan yang memadai tentang materi belajar sehingga mampu mengorganisasi penyampaian materi belajar secara baik dan jelas, juga sikap guru yang hangat serta antusias.

Pada bagian buku selanjutnya akan dibahas mengenai metode pembelajaran *flow* bagi peningkatan motivasi belajar penyandang disabilitas yang termasuk pada siswa berkebutuhan khusus.

# ***FLOW***

## ***Flow***

Konsep *flow* dikembangkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi (1990), yaitu melibatkan diri secara total pada aktivitas yang dilakukan, kesenangan, dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi melakukan aktivitas tersebut berasal dari dalam diri. Seseorang yang mengalami *flow* akan mudah merasakan kenikmatan, kesenangan, dan kegembiraan dalam aktivitas yang dilakukan. *Flow* memiliki pengertian diri terhanyut saat melakukan aktivitas. *Flow* berbeda dengan *workaholic* yang menunjukkan kecanduan kerja yang dicirikan dengan dorongan dari dalam diri untuk bekerja secara keras tanpa adanya tindakan untuk menahan perilaku tersebut, cenderung berlebihan dan dipaksakan.

*Flow* merupakan salah satu kondisi *positive experience*, yang termasuk bagian atau area psikologi positif. Selain *positive experience*, area psikologi positif masih terdapat *positive individual traits*, dan *positive institutions*. Psikologi positif adalah psikologi yang mempelajari tentang hal-hal positif seperti kekuatan dan nilai yang dapat mengembangkan kemampuan individu daripada mengotak-atik kelemahan atau kekurangan individu (psikologi patologis) (Nelson & Simmons, 2003).

Terdapat kondisi yang memungkinkan terjadinya *flow* menurut Csikszentmihalyi antara lain : 1) *Challenge-Skill Balance*, 2) *Merging of Action and Awareness*, 3) *Clear Goals*, 4) *Unambiguous Feedback*, 5) *Concentration on the Task at Hand*, 6). *Sense of Control*, 7) *Loss of Self-Consciousness*, 8) *Transformation of Time*. Bakker (2008) mengemukakan ciri-ciri *flow* antara lain: *Absorption*, yaitu terserapnya seluruh konsentrasi dalam aktivitas yang dilakukan. *Enjoyment*, yaitu adanya perasaan nyaman saat melakukan aktivitas yang dilakukan. *Intrinsic work motivation*, yaitu mengacu pada motivasi melakukan aktivitas lebih didasarkan oleh motivasi dari dalam diri untuk kepentingan diri sendiri bukan untuk mendapatkan *reward* eksternal.

Tidak semua orang mampu mengalami kondisi *flow* saat melakukan aktivitas. *Flow* berhubungan dengan orientasi tugas, artinya individu akan mampu mencapai *flow* apabila aktivitas yang dilakukan memiliki makna dan tujuan yang jelas terutama bagi individu. *Flow* berhubungan dengan kemampuan, artinya individu akan mampu mencapai *flow* apabila ia

memiliki kemampuan dalam menjalankan aktivitas yang dilakukan. *Flow* berhubungan dengan motivasi, artinya apabila individu tidak memiliki motivasi untuk menjalankan suatu aktivitas maka sulit untuk mencapai kondisi *flow*. Tanpa motivasi individu akan sulit memusatkan perhatian, sulit merasakan kenyamanan, ataupun mendorong diri untuk melakukan aktivitas tertentu (Yuwanto, 2014).

Berdasarkan beberapa kajian literatur, individu yang mampu mencapai kondisi *flow* akan mendapatkan manfaat positif utamanya pada *performance* dan *outcome*. Misalnya pada bidang musik, individu akan mampu bermain musik secara optimal dan menjadi lebih kreatif (Csikszentmihalyi, 1990 ; Bakker, 2005). Selain bidang-bidang tersebut, *flow* yang dialami individu juga bermanfaat pada area pekerjaan, relasi sosial, olahraga, religi, dan seksual (Csikszentmihalyi, 1990 ; Bakker, 2005). Mengacu pendapat Csikszentmihalyi (1990) dan Bakker (2005) maka siswa juga membutuhkan *flow* dalam proses belajar akademik.

*Flow* akademik didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mampu fokus (*absorption*), merasa nyaman (*enjoyment*), dan termotivasi secara internal ketika belajar, mengerjakan tugas, ataupun kegiatan akademik lainnya (Yuwanto, Siandhika, Budiman, & Prasetyo, 2011). Selain itu Budiman (2013) mendefinisikan *flow* akademik sebagai kondisi yang dicirikan dengan tiga hal yaitu merasa nyaman, fokus, dan melakukan kegiatan akademik karena motivasi dari dalam diri. Arif (2013) juga mendefinisikan *flow* akademik sebagai kondisi yang dirasakan ketika individu dapat berkonsentrasi dan menikmati aktivitas akademik yang dilakukan. Definisi yang dikemukakan Yuwanto, Siandhika, Budiman, dan Prasetyo (2011), Budiman (2013), dan Arif (2013) semuanya memfokuskan pada area akademik dengan menggunakan komponen Bakker sehingga secara spesifik dapat diterapkan dalam pengertian *flow* akademik (Adi, Yuwanto, & Batuadji, 2014).

Berdasarkan beberapa definisi tentang *flow* akademik yang telah dikemukakan terdapat beberapa kesamaan. Pertama *flow* akademik terjadi pada individu ketika mengerjakan tugas ataupun kegiatan akademik. Kedua *flow* akademik dicirikan dengan tiga hal yaitu adanya *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Maka peneliti menyimpulkan bahwa *flow* akademik adalah suatu kondisi fokus (*absorption*), merasa nyaman (*enjoyment*), dan termotivasi secara internal (*intrinsic motivation*) yang dialami individu ketika mengerjakan kegiatan akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, ataupun kegiatan akademik lain (Adi, Yuwanto, & Batuadji, 2014).

### **Manfaat *Flow*.**

*Flow* akademik merupakan kualitas positif dalam pengerjaan tugas akademik yang ditandai adanya fokus dan konsentrasi (*absorption*), perasaan senang dan gembira (*enjoyment*), dan motivasi pengerjaan tugas yang sifatnya dari dalam diri individu (*intrinsic motivation*) (Oei, 2013).

Beberapa manfaat ketika kita mengerjakan sesuatu dalam kondisi *flow* adalah (Yuwanto, 2014):

- ☑ Mampu memberikan pengalaman optimal dalam melakukan aktivitas tersebut. Ketika dalam kondisi *flow* individu merasa nyaman, sehingga bisa menikmati semua proses yang terjadi, baik itu keberhasilan atau kegagalan yang terjadi. Secara singkat dapat menikmati aktivitas yang dilakukan.
- ☑ Mudah menerima informasi, memahami informasi, melakukan evaluasi ataupun berpikir untuk memecahkan masalah dan berpikir kreatif. Ketika dalam keadaan *flow* individu terfokus dalam aktivitas yang dilakukan sehingga proses berpikir tidak terganggu dengan hal-hal lain yang dapat menjadi distraktor.
- ☑ Produktivitas dan kualitas kerja yang baik
- ☑ Menghasilkan keteraturan dalam menjalankan aktivitas
- ☑ Memungkinkan keterampilan berkembang, karena dalam keadaan *flow* tidak hanya berfokus pada hasil dari aktivitas yang dilakukan tetapi proses dalam menjalankan aktivitas merupakan hal yang terpenting sebagai sarana bentuk pengembangan diri.

Penelitian Yuwanto dan Patricia (2013) menunjukkan terdapat hubungan antara *flow* dan perilaku inovatif pada area akademik. Menurut Csikszentmihalyi (1990), individu yang mengalami *flow* ketika mengerjakan suatu hal akan berada pada kondisi pengalaman puncaknya. Individu yang mengalami *flow* ketika melakukan kegiatan akademis dapat dikatakan berada pada kondisi puncak sehingga saat itu pula ia dapat menjadi fokus dan merasa nyaman ketika melakukan hal tersebut. Rasa nyaman dan fokus adalah modal untuk menimbulkan perilaku inovatif. Fokus akan membuat individu dapat menyerap banyak pengetahuan (*absorption*) dan rasa nyaman membuat individu menyenangi kegiatan yang dilakukannya (*enjoyment*).

Individu yang mengalami kedua hal tersebut akan lebih mudah untuk mengembangkan dan menerapkan cara, ide, maupun prosedur baru saat melakukan kegiatan

akademisnya seperti cara mengerjakan tugas, cara mengatur waktu, cara belajar, maupun cara bekerja sama dengan orang lain. Adanya *intrinsic motivation* sebagai aspek lain dari kondisi *flow* akan semakin menegaskan bahwa individu memiliki dorongan internal untuk mengeksplorasi hal baru agar mencapai tujuan yang optimal. Ketika mahasiswa mengalami kondisi *flow*, ia tidak akan lagi terbebani dengan kegiatan akademis karena perasaan nyaman dan adanya motivasi intrinsik serta perhatian yang terfokus.

### ***The Nature of Flow***

Terdapat beberapa pendekatan teori yang digunakan menjelaskan perilaku *flow*. Kerangka teori yang dapat menjelaskan (Yuwanto, 2013):

#### 1. Teori psikoanalisis

Teori psikoanalisis menjelaskan perilaku didasari drive yang mengarah pada tujuan, menekankan pada kondisi kesadaran dan ketidaksadaran. *Humans have certain basic drives that can influence a person to do something*. Hasrat individu untuk melakukan sesuatu, didasari oleh energi psikis (libido) yang terarah pada tujuan (cathexis). Kondisi kesesuaian, harmoni atau keseimbangan antara unsur-unsur kesadaran dan tujuan individu akan memungkinkan munculnya kondisi *flow*. Bila tidak terjadi keseimbangan antara unsur-unsur kesadaran dan tujuan individu maka akan memunculkan *fear, boredom, apathy, anxiety, confusion, jealousy, etc*. *Flow* dapat terjadi pada kondisi kesadaran (*consciousness*), sehingga individu mengetahui tujuan, mengetahui dan mengarahkan energi psikisnya sesuai dengan tujuan.

#### 2. Teori trait

Teori trait menyatakan perilaku didasari oleh sifat-sifat individu. Terdapat karakteristik individu yang lebih mudah mengalami *flow*. Terdapat sifat (trait) individu yang berperan dalam mencapai *flow* pada suatu situasi atau tugas. Beberapa trait yang dapat digambarkan mudah mencapai *flow* adalah *conscientiousness* (Mikicin, 2007). Beberapa trait yang sulit mengalami *flow* adalah *anxiety* (Asakawa, 2009).

#### 3. Teori Behavioristik

Teori behavioristik menjelaskan bahwa perilaku didasari oleh akibat (*consequences*) yang diperoleh dari perilaku. Individu akan lebih mudah mengalami *flow* ketika mengerjakan tugas atau situasi yang memberikan *reward*, kesenangan atau kenyamanan bagi individu bila dibandingkan dengan tugas atau situasi yang tidak

menyenangkan bagi individu. *Reward* tersebut dapat berupa reward intrinsik ataupun ekstrinsik.

#### 4. Teori kognitif

Teori kognitif menjelaskan bahwa perilaku didasari oleh pemikiran. Pemikiran bahwa diri memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk mengerjakan suatu tugas mendasari individu mampu mencapai kondisi *flow*. Variabel yang dapat dimasukkan pada perspective kognitif adalah *self efficacy* (Salanova, Bakker, & Llorens, 2006), *internal locus of control*, *self regulatory skills* (Csikszentmihalyi, 1990).

#### 5. Teori Humanistik

Teori Humanistik menjelaskan perilaku didasarkan pada realita dan *self actualization*. Teori humanistik menyatakan bahwa realita itu bukan pada situasi tetapi ada pada pemikiran atau penilaian individu. Situasi yang sama akan dapat memunculkan perilaku yang berbeda tergantung penilaian individu. *Flow* saat mengerjakan tugas dapat terjadi berdasarkan penilaian individu terhadap tugas atau situasi tersebut. Maslow mengatakan “a change in attitude, valuing reality in a different way, seeing things from a new perspective, from a different centering point”. Mengacu pada konsep ini, maka makin positif individu menilai suatu aktivitas, maka tingkat *flow* akan makin tinggi.

Dapat dijelaskan juga dengan konsep *self actualization* dalam teori Maslow yang menyatakan bahwa individu mengerjakan sesuatu untuk aktualisasi dirinya dengan ciri ketika mengerjakan sesuatu tujuannya untuk pengembangan diri dengan cara mengeksplorasi diri dan optimalkan kemampuannya. Makin tinggi *self actualization*-nya maka makin tinggi *flow*.

#### 6. Job Demands-Resources Model

*Job Demands-Resources Model* (JDR) dikembangkan Bakker dan Demerouti (2007). Mengacu pada JDR, *job demands* dapat menyebabkan kondisi negatif pekerja. Kondisi negatif pekerja dalam bentuk *exhaustion process*, misalnya saja stres, depresi, *emotional exhaustion* (Wittmer & Martin, 2010). Pada gilirannya kondisi negatif pekerja dapat menghasilkan kinerja yang rendah ataupun *burnout* (Shirom, 2003 ; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). *Exhaustion* dalam bentuk stres misalnya dapat menyebabkan masalah kesehatan mental (Nelson & Simmons, 2003 ; Van Daalen, Willemsen, Sanders, & Van Veldhoven, 2009) dan penurunan *flow* (Yuwanto, Siandika, Budiman, & Prasetyo, 2011). Ogden (1996) menyatakan stres dirasakan individu sebagai tekanan sehingga akan berdampak perubahan perilaku,

fisik, dan pemikiran. *Job demands* yang berdampak pada tingginya tingkat *exhaustion* akan menyebabkan *motivation process* menjadi rendah. *Flow* termasuk pada *motivation process* karena tingginya *flow* akan berdampak pada perilaku positif baik secara personal ataupun organisasional.

*Job resources* merupakan modal positif individu yang dapat meningkatkan *motivational process* termasuk *flow*. Beberapa bentuk *job resources* yang berhubungan positif dengan *flow* antara lain motivasi berprestasi (Arif, 2013), dukungan sosial (Chandra, 2013), dan makna kerja panggilan (Yuwanto & Andriyani, 2012).

#### 7. Temporal Motivation Theory

*Temporal Motivational Theory* (TMT) merupakan integrasi dari *picoeconomics*, *expectancy theory*, *cumulative prospect theory* (CPT), dan *need theory* (Steel & König, 2006). TMT menjelaskan kecenderungan munculnya perilaku seseorang yang didasarkan pada 4 dimensi, yaitu *expectancy* (E), *value* (V), *sensitivity to delay* ( $\Gamma$ ), dan *delay* (D). *Expectancy* adalah harapan individu akan keberhasilan melaksanakan suatu tugas. *Value* adalah nilai suatu tugas bagi individu. *Sensitivity to delay* adalah kepekaan individu untuk menunda melakukan suatu tugas karena hal lain yang lebih menarik. *Delay* adalah jeda waktu antara kegiatan dengan *reward* yang akan diperoleh.

Yuwanto (2013) menjelaskan tentang kerangka teoretis TMT dalam menjelaskan flow sebagai berikut.

*Kerangka Konseptual*

| <b>Konstruk</b>   | <b>Hubungan Teoretis</b>   | <b>Korelasi</b> |
|---|--|-----------------|
| <b><i>Expectancy</i></b><br><i>Self Efficacy</i>  | Keyakinan berhasil melakukan suatu tugas/aktivitas dengan baik   | Positif         |
| <b><i>Value</i></b><br><i>Task aversiveness</i>   | Tugas yang tidak menyenangkan, sulit, dan memiliki beban berat memiliki <i>value</i> yang rendah                                 | Negatif         |
| <i>Need for achievement</i>   | Kebutuhan berprestasi menyebabkan mengerjakan tugas dengan kondisi positif   | Positif         |
| <i>Boredom proneness</i>  | Tugas dinilai sebagai sebagai sesuatu yang membosankan/kejenuhan   | Negatif         |
| <b><i>Sensitivity to delay</i></b><br><i>Distractibility, impulsiveness, lack of self-control</i> | Kecenderungan individu untuk mengalami pengalihan dengan mengerjakan aktivitas lain yang lebih menghasilkan reward jangka pendek | Negatif         |

Penelitian Oei (2013) menunjukkan bahwa *expectancy* berhubungan dengan *flow* ( $r = .428$ ), *low value* berhubungan dengan *flow* ( $r = -.323$ ), dan *impulsiveness* berhubungan dengan *flow* ( $r = -.388$ ). *Flow* akademik memiliki korelasi positif dengan *expectancy* ( $r = .424$ ). Hal ini berarti bahwa individu yang tidak yakin akan kemampuannya dalam pengerjaan tugas akademik pasti sulit mengalami *flow* akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Csikszentmihalyi (1990), *flow* dapat dicapai ketika ada keseimbangan antara tuntutan tugas dengan kemampuan individu. Individu dengan *expectancy* tinggi akan mudah untuk mencapai *flow*.

*Low value* memiliki korelasi negatif dengan *flow* akademik ( $r = -.323$ ). Ketika individu menganggap suatu tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, akan sulit baginya untuk menikmati aktivitas pengerjaan tugas itu sendiri. Kondisi inilah yang menyebabkan individu sulit untuk mencapai *flow* akademik.

Salah satu indikator individu yang mengalami *flow* adalah terfokus pada apa yang sedang dikerjakannya (Bakker, 2005). Individu yang mudah terlalihkan perhatiannya pada hal lain selain tugas yang sedang dikerjakannya akan sulit mencapai *flow* akademik (Csikszentmihalyi, sitat dalam Rupayana, 2008). Sejalan

dengan itu, hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara *impulsivity* dengan *flow* akademik ( $r = -.388$ ).

Penelitian Adi, Yuwanto, dan Batuadji (2015) menguji peran TMT sebagai mediator hubungan antara optimisme dan *flow* membuktikan bahwa TMT merupakan mediator hubungan antara optimisme dan *flow*. Dengan demikian TMT dapat digunakan menjelaskan tentang *flow*. Hasil penelitian menunjukkan optimisme dan *flow* akademik berkorelasi positif ( $r = .187$ ,  $p = .012$ ). Pengujian TMT sebagai perantara hubungan antara optimisme dan *flow* akademik dilakukan menggunakan korelasi parsial dengan mengontrol *expectancy*, *low value*, dan *impulsiveness* dan hasilnya tidak ada korelasi ( $r = -.096$ ,  $p = .127$ ). Dapat disimpulkan *expectancy*, *low value*, dan *impulsiveness* merupakan variabel yang dapat menjelaskan hubungan antara optimisme dan *flow* akademik. Optimisme saja tidak cukup untuk mencapai kondisi *flow* akademik, harus terdapat *expectancy* yang tinggi, *low value* yang rendah, dan *impulsiveness* yang rendah.

### **Cara Meningkatkan *flow***

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencapai *flow* (Bakker, 2008 ; Yuwanto, 2013), antara lain motivasi atau keinginan besar untuk terlibat dalam aktivitas yang akan dilakukan, keinginan membuat aktivitas yang dilakukan menyenangkan, kondisi pikiran dan hati yang tenang sehingga dapat memusatkan perhatian pada aktivitas yang dilakukan, menciptakan situasi dan kondisi yang tepat dalam mengerjakan aktivitas, serta kemampuan yang cukup ataupun adanya pengalaman sebelumnya yang mendukung dalam melaksanakan aktivitas tersebut. Tips praktis untuk mencapai *flow* sebelum memulai aktivitas niatkan untuk melakukan aktivitas tersebut untuk mengembangkan diri. Tenangkan hati dan pikiran dengan cara berdoa, berdzikir, relaksasi, bermeditasi ringan sehingga bisa berkonsentrasi. Bila saat mengalami keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan aktivitas atau pekerjaan tertentu, ambil hikmahnya, pelajari dan evaluasi mengapa bisa mengalaminya. Hal ini sangat penting untuk pengalaman bila mengerjakan aktivitas yang sama terkait dengan keyakinan akan kemampuan dalam mengerjakannya. Bila mampu fokus, niat mengerjakan berasal dari dalam diri, untuk mengembangkan diri, dan memiliki kemampuan untuk mengerjakannya, maka akan dapat mencapai *flow* sehingga mengerjakan dalam kondisi nyaman atau bahagia.

Terdapat beberapa kondisi yang memungkinkan terjadinya kondisi *flow*. Faktor internal dan faktor eksternal dikenal memiliki peran yang sangat penting demi tercapainya kondisi *flow*. Faktor internal terutama memiliki peran yang dominan bila dibandingkan

dengan faktor eksternal. Berikut akan diuraikan secara ringkas faktor internal dan faktor eksternal sebagai modal tercapainya kondisi *flow*.

Faktor eksternal misalnya adalah dukungan sosial. Ketika kita melakukan suatu aktivitas ternyata membutuhkan kondisi nyaman di lingkungan. Lingkungan sosial yang kondusif membantu kita merasa nyaman di lingkungan, lingkungan yang tidak banyak konflik terutama konflik interpersonal membantu tercapainya kondisi *flow*. Dukungan sosial dapat menjadi penyangga ketika mengalami kondisi kelelahan kerja atau *emotional exhaustion* karena beban pekerjaan. Adanya orang lain yang mau membantu dalam bentuk dukungan emosional ataupun materi dapat membuat kita nyaman dalam lingkungan kerja atau sosial tertentu. Faktor eksternal yang lain adalah pengaturan sistem kerja. Sistem kerja yang dimaksud adalah waktu kerja (durasi) dan jam kerja. Waktu kerja yang terlalu panjang dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik dan psikologis, sehingga membutuhkan pengaturan dan pada dampaknya akan mencapai kondisi *flow* yang optimal. Jam kerja yang dapat memfasilitasi *flow* biasanya bervariasi dan ini tergantung pada kondisi internal individu akan optimal di jam kerja tertentu dan mampu mencapai *flow* tertentu. Perlu adanya rotasi jam kerja atau variasi jam kerja sehingga masing-masing individu dapat membandingkan kapan atau pada jam kerja yang mana akan mampu mencapai kondisi *flow*.

Seperti disebutkan sebelumnya, bahwa faktor internal memegang peranan dominan dalam tercapainya kondisi *flow*. Maksud dominan di sini adalah individu sebagai kontrol dalam tercapainya kondisi *flow*, bukan lingkungan yang berperan lebih besar untuk tercapainya kondisi *flow*. Terdapat beberapa faktor internal misalnya perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi masih menjadi perdebatan untuk tercapainya kondisi *flow*. Beberapa individu mampu mencapai *flow* ketika melakukan penunda-nundaan pengerjaan tugas. Di akhir-akhir malah mampu mencapai fokus, nyaman, dan termotivasi secara intrinsik dan hasil kerja yang memuaskan. Namun beberapa individu melakukan penunda-nundaan malah sulit mencapai *flow* karena terdesak oleh waktu sehingga sumber motivasi internalnya rendah, tidak fokus, dan tidak nyaman mengerjakannya sehingga hasilnya kurang memuaskan.

Faktor internal yang lain adalah adanya motivasi mencapai prestasi yang tinggi, dicirikan sebagai individu dengan keinginan mendapatkan hasil yang selalu meningkat dari waktu ke waktu, pekerja keras, dan tidak mudah menyerah. Individu dengan karakteristik ini biasanya akan membuat target prestasi yang realistis sesuai dengan kemampuannya sehingga mereka akan mampu fokus, nyaman, dan termotivasi secara intrinsik. Dibandingkan dengan individu yang memiliki motivasi berprestasi yang terlalu rendah yang tidak memiliki target dalam pencapaian tugas.

Faktor kondisi emosi juga berperan dalam tercapainya *flow*. Individu yang saat mengerjakan tugas memiliki kondisi emosi positif terbukti mampu mencapai kondisi *flow* bila dibandingkan dengan individu yang saat bekerja emosinya negatif. Tidak mengherankan bahwa *flow* adalah didominasi kondisi emosi.

# MODUL PEMBELAJARAN *FLOW* BAGI SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS

Dalam penyelenggaraan aktivitas pembelajaran diperlukan perencanaan dan pelaksanaan yang baik oleh guru. Pada kenyataannya, masih ada beberapa kesulitan yang dihadapi guru, khususnya guru yang menghadapi siswa berkebutuhan khusus. Karakteristik siswa yang bervariasi dan memerlukan pendekatan individual menuntut guru untuk mencari cara yang dapat memenuhi kebutuhan dari setiap peserta didik.

Modul ini disusun dengan tujuan membantu guru dalam memahami karakteristik belajar siswa sehingga dapat menyelenggarakan proses pembelajaran yang menumbuhkan perasaan senang dan termotivasi dalam diri siswa. Modul dikembangkan dengan lebih memusatkan pada siswa dengan kendala fisik-motorik (tuna-daksa), baik yang tidak disertai kendala lain dan siswa tuna-daksa dengan kendala kemampuan intelektual di bawah rata-rata (tuna-ganda). Keterbatasan yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi perilaku belajarnya dalam bentuk yang tertampakan antara lain sebagai berikut: kurangnya motivasi dalam berusaha mencapai sesuatu yang lebih baik, mudah merasa jenuh dalam aktivitas pembelajaran yang diikuti, dan merasa kurang yakin akan kemampuannya.

Secara garis besar modul ini menggambarkan tentang proses pembelajaran *flow* untuk menumbuhkan motivasi belajar anak berkebutuhan khusus. Proses pembelajaran *flow* merupakan proses pembelajaran yang memfasilitasi anak berkebutuhan khusus mencapai kondisi fokus, menikmati proses pembelajaran, dan termotivasi secara internal. Untuk menerapkan proses pembelajaran *flow* perlu mempertimbangkan karakteristik atau kondisi anak berkebutuhan khusus dan metode-metode pembelajaran yang dapat diterapkan.

Karakteristik anak berkebutuhan khusus yang perlu diidentifikasi antara lain fungsi sensorik, kognitif, bahasa, sosial, gaya belajar, dan *multiple intelligence*. Metode pembelajaran yang dapat memfasilitasi tercapainya kondisi *flow* antara lain :

| Metode   | Kondisi <i>flow</i> yang terfasilitasi                                |
|--|---|
| Relaksasi  | Fokus dan menikmati proses pembelajaran                               |
| Kisah sukses individu yang mengalami kondisi berkebutuhan khusus | Termotivasi secara internal   |
| Afirmasi diri  | Termotivasi secara internal   |
| Metode Pembelajaran Berbasis Gaya Belajar                        | Fokus, menikmati proses pembelajaran, dan termotivasi secara internal |
| <i>Feedback</i>  | Fokus, termotivasi secara internal                                    |
| Belajar sambil bermain   | Fokus, menikmati proses pembelajaran, dan termotivasi secara internal |



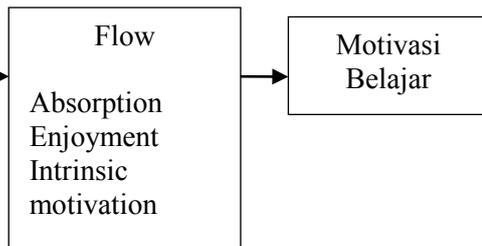
Motivasi belajar penyandang disabilitas ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal salah satunya kondisi *flow* sedangkan faktor eksternal adalah pendekatan pembelajaran. *Flow* yang rendah pada penyandang disabilitas dapat berdampak pada rendahnya motivasi. Kondisi *flow* yang rendah dapat ditingkatkan melalui pendekatan pembelajaran yang sesuai. Pendekatan pembelajaran yang sesuai salah satunya adalah pendekatan pembelajaran *flow*. Pembelajaran dengan pendekatan *flow* harus mencakup aktivitas yang mampu meningkatkan *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation* pada penyandang disabilitas. Kerangka berpikir penelitian ini sebagai berikut :

Pembelajaran dengan pendekatan flow

1. Relaksasi atau meditasi di awal, di tengah, dan di akhir pembelajaran
2. Penetapan target pembelajaran setiap sesi dijelaskan
3. Pemberian dan melatih kemampuan penyandang disabilitas dalam mencegah *distractibility*

1. Menerapkan cara memberi materi sesuai dengan gaya belajar penyandang disabilitas
2. Pemberian materi disesuaikan dengan kemajuan belajar (kemampuan penyandang disabilitas) yang telah dicapai
3. Memanfaatkan alat peraga yang dibuat penyandang disabilitas dalam belajar
4. Belajar sambil bermain, menggunakan musik, *role play*, dan bentuk pemberian materi lain yang menyenangkan

1. Pada setiap sesi pembelajaran diawali dengan cerita keberhasilan penyandang disabilitas dalam kehidupan
2. Memberikan ketrampilan afirmasi diri penyandang disabilitas
3. Penjelasan manfaat jangka pendek dan jangka panjang terkait dengan materi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
4. Pemberian *feedback* individual dan keseluruhan dalam proses belajar pada setiap sesi pembelajaran



# IDENTIFIKASI KEBUTUHAN BELAJAR SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS

Pembelajaran bagi siswa berkebutuhan khusus memiliki pola tersendiri yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dalam menyusun program pembelajaran, hendaknya guru telah memiliki gambaran tentang karakteristik spesifik para siswanya, kemampuan dan kelemahannya, serta tingkat perkembangannya.

Karakteristik siswa yang perlu dikenali guru pada umumnya berkaitan tentang perkembangan fungsionalnya, yang meliputi fungsi motorik, kognitif, bahasa, emosi, dan sosial. Kegiatan pengenalan karakteristik siswa ini akan memungkinkan guru untuk merancang kegiatan pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Siswa tuna daksa memiliki hambatan pada fisik dan motoriknya. Ketidakmampuan melakukan gerakan tubuh menyebabkan siswa memerlukan layanan khusus serta fasilitas pendukung. Secara umum, kendala pada siswa tuna daksa antara lain (Delphie, 2006):

1. Ketidakmampuan untuk melakukan orientasi ruang
2. Gangguan koordinasi gerak karena kondisi fisik dan motorik yang lemah
3. Agak sulit menyesuaikan diri karena umumnya mendapatkan tekanan dari lingkungan atau terlalu dilindungi
4. Ketidakmampuan memecahkan suatu masalah

Siswa dengan tuna ganda memiliki hambatan yang disebabkan oleh kombinasi ketidakmampuan, seperti ketidakmampuan gerak dan inteligensi. Tentunya dengan keterbatasan inteligensi maka siswa membutuhkan bantuan khusus dalam aspek kognitifnya yaitu dalam hal mengingat dan belajar sesuatu hal baru. Ketidakmampuan belajar dengan kecepatan dan keluasan seperti siswa pada umumnya, membuat siswa dengan keterbatasan inteligensi kesulitan memahami materi. Kesulitan yang dialami seringkali memunculkan perilaku yang kurang mendukung belajar selama di kelas, diantaranya bosan, tidak tertarik, dan mengganggu.

## **Karakteristik Siswaku**

**Berilah Tanda (√) Sesuai dengan Kondisi Siswa**

| Nama Siswa : .....                            | MAMPU | CUKUP MAMPU | BELUM MAMPU |
|---|-------|-------------|-------------|
| <b>FUNGSI SENSORI-MOTOR</b>                   |       |             |             |
| Kemampuan penciuman                           |       |             |             |
| Kemampuan meraba                              |       |             |             |
| Kemampuan melihat                             |       |             |             |
| Kemampuan mendengar                           |       |             |             |
| Mengontrol gerakan                            |       |             |             |
| Bergerak dengan bebas                         |       |             |             |
| Menjaga keseimbangan                          |       |             |             |
| Memegang pensil dengan benar                  |       |             |             |
| Menarik garis lurus                           |       |             |             |
| Mengambil sesuatu dengan menjumpit            |       |             |             |
| Merangkak                                     |       |             |             |
| Meronce Balok                                 |       |             |             |
| Telungkup                                     |       |             |             |
| Mengupas                                      |       |             |             |
| Kemampuan menulis                             |       |             |             |
| Memotong                                      |       |             |             |
| Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan         |       |             |             |
| Memasukkan bola dalam keranjang               |       |             |             |
| Lain-lain :<br>.....<br>.....<br>.....        |       |             |             |
| <b>FUNGSI KOGNITIF</b>                        |       |             |             |
| Mengingat jangka pendek                       |       |             |             |
| Mengingat jangka panjang                      |       |             |             |
| Berkonsentrasi                                |       |             |             |
| Memecahkan masalah sederhana                  |       |             |             |
| Kemampuan berhitung                           |       |             |             |
| Lain-lain :<br>.....<br>.....<br>.....        |       |             |             |
| <b>FUNGSI BAHASA</b>                          |       |             |             |
| Berbicara dengan artikulasi jelas             |       |             |             |
| Mengutarakan maksudnya dengan kalimat lengkap |       |             |             |
| Kemampuan membaca                             |       |             |             |
| Kemampuan mengenali huruf                     |       |             |             |
| Kemampuan mengenali kata                      |       |             |             |
| Kemampuan kalimat                             |       |             |             |
| Kemampuan mengenali angka                     |       |             |             |
| Memahami perintah                             |       |             |             |
| Kemampuan bahasa reseptif dan ekspresif       |       |             |             |
| Melakukan percakapan                          |       |             |             |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Lain-lain :<br>.....<br>.....<br>.....  |  |  |  |
| <b>FUNGSI EMOSI</b>   |  |  |  |
| Mengontrol ekspresi emosi   |  |  |  |
| Mengekpresikan emosi dengan tepat   |  |  |  |
| Lain-lain :<br>.....<br>.....<br>.....  |  |  |  |
| <b>FUNGSI SOSIAL</b>  |  |  |  |
| Melakukan bantu diri, antara lain :<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melipat baju</li> <li>2. Memakai kemeja</li> <li>3. Mengancingkan kancing baju</li> <li>4. Melepaskan kancing baju</li> <li>5. Memakai topi</li> <li>6. Melepas topi</li> <li>7. Menyisir rambut</li> <li>8. Memakai sepatu</li> <li>9. Melepas sepatu</li> </ol> Lain-lain :<br>.....<br>.....<br>..... |  |  |  |
| Berinteraksi dengan teman   |  |  |  |
| Berinteraksi dengan orang baru  |  |  |  |
|   |  |  |  |

## **Kecerdasan Majemuk (*Multiple Intelligence*)**

Menurut Howard Gardner kecerdasan individu dikelompokkan menjadi:

1. Kecerdasan Linguistik

Kemampuan penggunaan kata-kata secara efektif, baik lisan maupun tertulis.

2. Kecerdasan Matematis-logis

Kemampuan yang berhubungan dengan penggunaan angka dan penalaran.

3. Kecerdasan Spasial

Kemampuan yang berkaitan dengan akurasi persepsi secara visual-spasial.

4. Kecerdasan Kinestetik-jasmani

Kemampuan ekspresi gagasan dan perasaan dengan menggunakan tubuh.

5. Kecerdasan Musikal

Kemampuan memersepsi, membedakan, dan mengekspresikan bentuk-bentuk musikal.

6. Kecerdasan Interpersonal

Kemampuan mengenali dan memersepsi suasana hati, maksud, motif, serta perasaan orang lain lewat suara, gestur, postur, dan mimik, serta meresponnya secara efektif.

Gestur adalah gerakan bagian-bagian tubuh misalnya berbicara sambil mengerakkan tangan untuk menunjang pesan yang disampaikan. Postur adalah posisi atau keadaan tubuh yang menunjang pesan yang disampaikan misalnya menyatakan sedih dengan bertopang dagu, tubuh seperti bersedekap. Mimik adalah ekspresi wajah atau muka misalnya menyatakan sedih disertai dengan wajah murung.

7. Kecerdasan Intrapersonal

Kemampuan mengenal diri sebagai dasar tindakan dan pengambilan keputusan.

8. Kecerdasan Naturalis

Kemampuan mengenali dan membedakan spesies, serta kepekaan terhadap fenomena alam dan benda tidak hidup.

Untuk mengidentifikasi kecerdasan majemuk siswa berkebutuhan khusus, guru dapat menggunakan alat ukur kecerdasan majemuk. Namun secara sederhana guru dapat melakukan observasi terhadap siswa ataupun wawancara terhadap orangtua untuk mengidentifikasi bagaimana kemampuan siswa berkebutuhan khusus dalam hal kecerdasan majemuk tersebut. Misalnya bagaimana kemampuan siswa berkebutuhan khusus dalam

mengenali perbedaan satu jenis binatang dengan binatang lain untuk kecerdasan naturalis, apakah siswa mampu membedakan atau tidak.

Identifikasi kecerdasan majemuk siswa berkebutuhan khusus merupakan hal yang penting karena tiap aktivitas pembelajaran *flow* yang akan dipaparkan akan dikaitkan dengan konsep kecerdasan majemuk

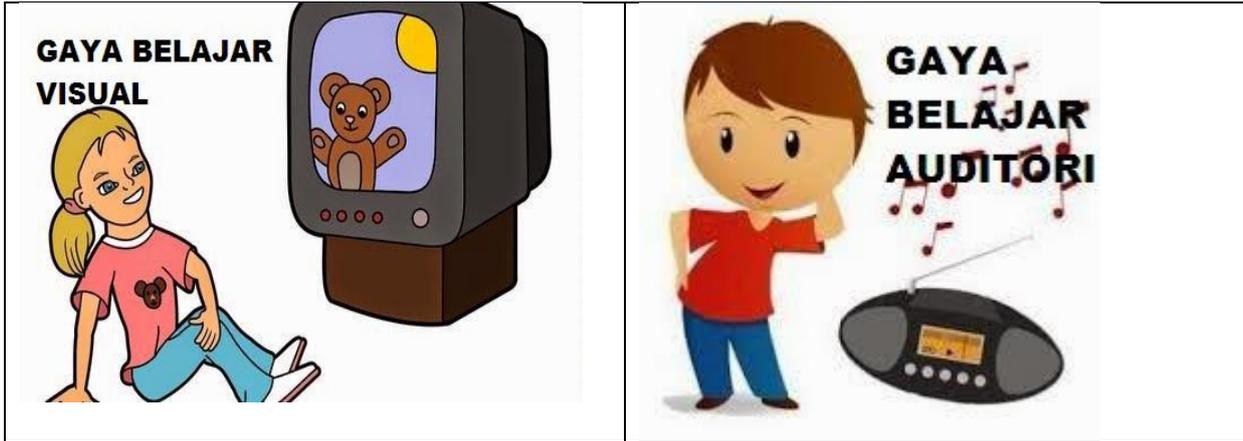
## Gaya Belajar

Gaya belajar adalah kecenderungan strategi atau cara siswa dalam mempelajari materi belajar. Strategi atau gaya belajar ini biasanya merupakan cara belajar yang disukai siswa. Strategi belajar ini akan menentukan pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari. Terdapat beberapa gaya belajar yaitu visual, auditori, read, dan kinestetik.

1. Gaya belajar visual adalah belajar dengan cara melihat
2. Gaya belajar auditori adalah belajar dengan cara mendengarkan
3. Gaya belajar read/write adalah belajar dengan cara membaca dan membuat ringkasan
4. Gaya belajar kinestetik adalah belajar dengan cara menyentuh, bergerak, atau praktek



Sumber: <http://image.slidesharecdn.com/gayapembelajarankendiri2-140822013537-phpapp02/95/gaya-pembelajaran-kendiri-2-4-638.jpg?cb=1408671396>



Sumber: <http://4.bp.blogspot.com/-jGvm26iTCl4/VSk9VRN8ZFI/AAAAAAAAAB24/NNn-zpRhg1o/s1600/Gaya%2Bbelajar%2Bvisual.jpg>

Sumber: [http://4.bp.blogspot.com/-LxzbIE4Jfba/VSk9juOaN\\_I/AAAAAAAAAB3A/UKU8zmGnOW8/s1600/Gaya%2BBelajar%2BAudio.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-LxzbIE4Jfba/VSk9juOaN_I/AAAAAAAAAB3A/UKU8zmGnOW8/s1600/Gaya%2BBelajar%2BAudio.jpg)

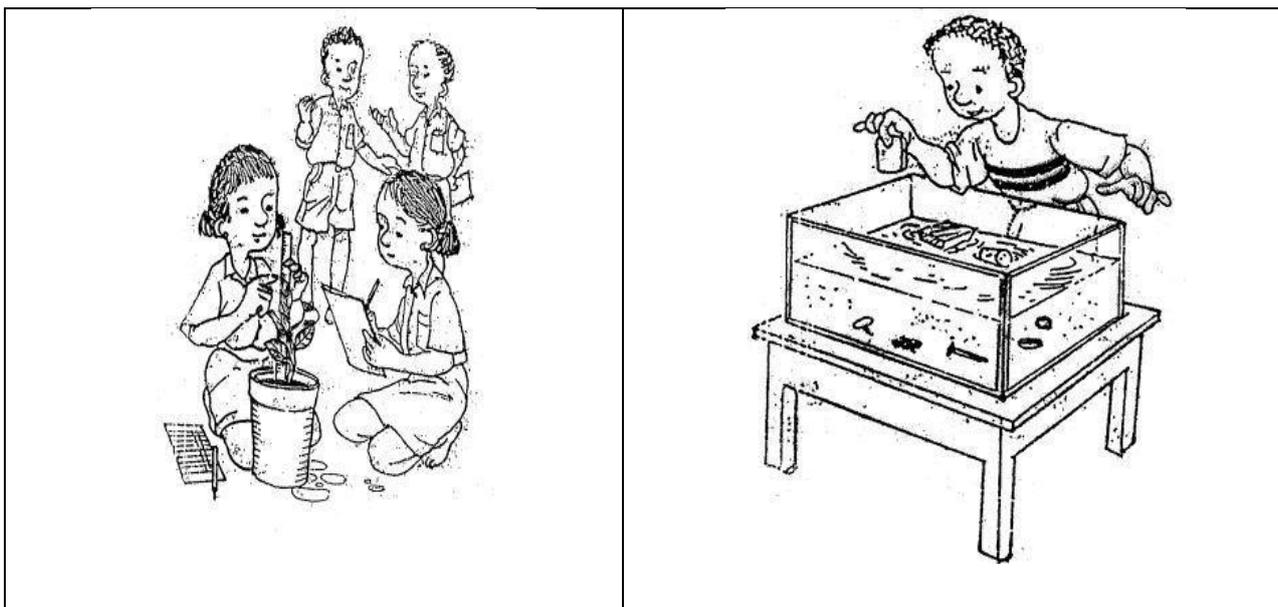
### Gaya Belajar *Read/Write*



Sumber : <https://uhtinurhasanah.files.wordpress.com/2011/10/belajar.jpg>

Sumber : <http://hadyinriior.mywapblog.com/files/kartun-menulis.jpeg>

## Gaya Belajar Kinestetik



Sumber : <https://sbelen.files.wordpress.com/2010/01/18.jpg?w=450>

Sumber : <https://sbelen.files.wordpress.com/2010/01/16.jpg>

### Contoh Kasus :

Seorang guru sedang menjelaskan materi pelajaran geografi di kelas dengan sub bahasan siklus air di bumi. Guru menerangkan dengan membacakan materi dari buku, kemudian menjelaskan apa yang dibacakan tersebut dengan menggambar skema di papan tulis. Guru memberikan penjelasan secara ringkas dan karena memiliki jadwal rapat di sekolah maka guru meminta siswa untuk mempelajari lebih lanjut materi yang telah dijelaskan di rumah. Terdapat tiga siswa di dalam kelas tersebut yaitu Aman, Amin, dan Amun. Ketiga siswa tersebut termasuk siswa yang rajin dalam belajar sehingga ketika mendapatkan penugasan belajar secara mandiri maka ketiganya segera mempelajarinya sesampai di rumah. Selesai makan, Aman meminta kepada ibunya untuk menyiapkan air dan kompor. Ibunya bertanya kepada Aman “buat apa kompor dan air Aman?”. Aman menjawab “buat belajar tentang siklus air bu, tadi Pak Guru menjelaskan di sekolah dan kita diminta untuk belajar lebih lanjut”. Kemudian Aman memasukkan air ke dalam panci dan memasaknya. Tidak lama kemudian Aman berkata sambil tertawa riang “Hore sekarang Aman tahu bagaimana proses air menguap”. Kemudian Aman menuliskannya dalam buku catatannya tentang apa yang telah dilakukannya. Berbeda dengan yang dilakukan Amin, setelah pulang sekolah Amin tidur siang dan menunggu kakaknya pulang. Kakak Amin merupakan mahasiswa semester 6 di jurusan MIPA. Malam harinya Amin bertemu kakaknya dan meminta kakaknya menceritakan pengalamannya selama kuliah di jurusan MIPA dan kemudian bertanya “Kak, bagaimana

siklus air yang ada di bumi ini ya?”. Kakak Amin segera menjelaskan bagaimana proses siklus air yang terjadi di bumi. Saat Kakak bercerita, Amin mendengarkan dan sesekali mengajukan pertanyaan kepada kakaknya mengenai penjelasan yang telah disampaikan. Ketika kakak Amin selesai bercerita, Amin kemudian menjelaskan kembali apa yang telah disampaikan kakaknya dan diakhiri dengan pertanyaan Amin untuk menegaskan “benar seperti itu kan kak ya?”. Kakak Amin menjawab, “benar, kamu menjelaskan dengan cara yang ringkas namun intinya benar”. Cara belajar Amun berbeda dengan Aman dan Amin, Amun belajar dengan membuka ensiklopedia dan membuka sumber-sumber dari internet. Saat membuka ensiklopedia, sering berguman “wah bagus sekali gambar-gambarnya”. Amun sejak kecil memang suka melihat ensiklopedia karena merasa senang melihat gambar-gambarnya yang menarik. Satu per satu gambar yang menjelaskan mengenai siklus air dicermati oleh Amun. Setelah halaman demi halaman ensiklopedia dicermati Amun, Amun kemudian menutup ensiklopedia tersebut dan membuka internet dengan membuka website google.com. Amun mengetikkan kata kunci siklus air dan kemudian memilih gambar baru melakukan pencarian. Tidak lama kemudian Amun asyik dengan gambar-gambar mengenai siklus air yang ditampilkan melalui internet.

Analisislah Gaya Belajar dari ketiga siswa tersebut :

| Nama Siswa | Gaya Belajar | Penjelasan |
|------------|--------------|------------|
| Amin       |              |            |
| Aman       |              |            |
| Amun       |              |            |

Perlu dilakukan identifikasi gaya belajar siswa penyandang disabilitas sehingga dapat menerapkan metode pembelajaran yang sesuai di kelas. Guru dapat melakukan identifikasi gaya belajar siswa di awal sebelum proses pembelajaran dilakukan sehingga guru dapat mengatur strategi pembelajaran yang tepat bagi semua siswa penyandang disabilitas.

Berikut contoh instrumen yang bisa digunakan untuk mengidentifikasi gaya belajar siswa

Isilah kondisi berikut sesuai dengan hasil observasi atau wawancara terhadap siswa dalam proses belajar

| No | Pernyataan   | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1  | Siswa lebih paham materi ketika mendengarkan penjelasan guru             |    |       |
| 2  | Siswa lebih suka belajar dengan mengerjakan sesuatu/praktek              |    |       |
| 3  | Siswa belajar lebih baik dengan cara membaca                             |    |       |
| 4  | Siswa lebih mudah memahami materi melalui gambar atau melihat video/film |    |       |

Keterangan :

Pernyataan no 1 merupakan gaya belajar auditori

Pernyataan no 2 merupakan gaya belajar kinestetik

Pernyataan no 3 merupakan gaya belajar read/write

Pernyataan no 4 merupakan gaya belajar visual

Pernyataan yang sesuai dengan kondisi siswa berkebutuhan khusus adalah gaya belajarnya. Sangat mungkin siswa berkebutuhan khusus memiliki lebih dari satu gaya belajar yang kemudian disebut gaya belajar kombinasi.

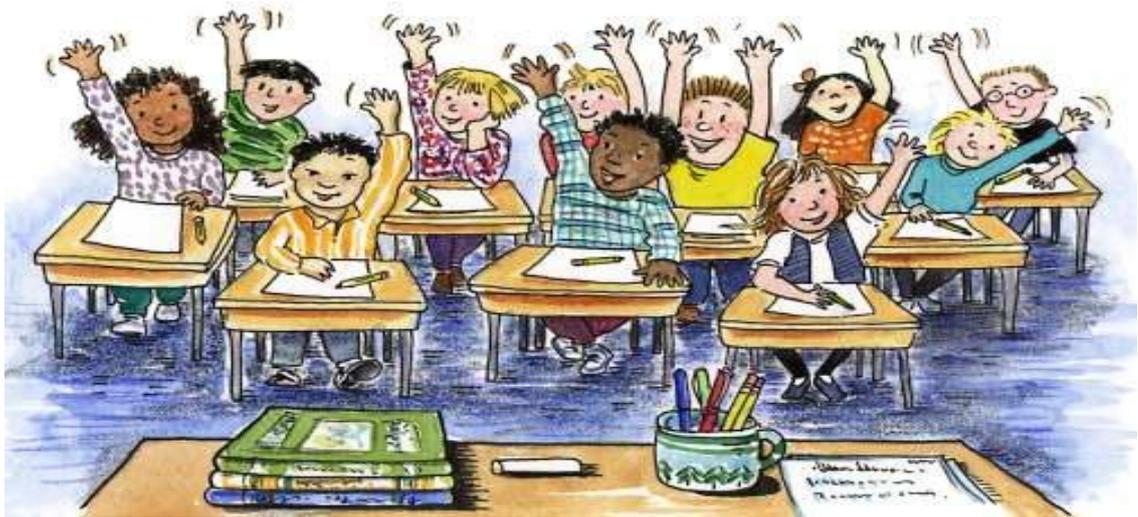
Berdasarkan hasil identifikasi gaya belajar siswa, bagaimana gaya belajar siswa secara rinci di kelas yang diajar :

| Gaya Belajar            | Nama Siswa     |
|-------------------------|----------------|
| Gaya Belajar Visual     | .....<br>..... |
| Gaya Belajar Auditori   | .....<br>..... |
| Gaya Belajar Read       | .....<br>..... |
| Gaya Belajar Kinestetik | .....<br>..... |
| Gaya Belajar Kombinasi  | .....<br>..... |

Guru dapat membuat perubahan  
**BELAJAR SAMBIL BERMAIN PEMBELAJARAN YANG MENYENANGKAN**

# PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN BERBASIS *FLOW*

Apa itu Pembelajaran *Flow*?



Sumber : <https://yenimath.files.wordpress.com/2010/10/pembelajaran1.jpg>

Salah satu modal penting ketika melakukan aktivitas adalah *flow*. Belum banyak yang mengenal konsep *flow* meskipun sangat mungkin dalam kehidupan sehari-hari kita mampu mencapai kondisi tersebut. *Flow* dapat didefinisikan sebagai kondisi melibatkan diri secara total pada aktivitas yang dilakukan, kesenangan, dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi melakukan aktivitas tersebut berasal dari dalam diri Csikszentmihalyi (1990). Seseorang yang mengalami *flow* akan mudah merasakan kenikmatan, kesenangan, dan kegembiraan dalam aktivitas yang dilakukan .

Ciri-ciri *flow* menurut Bakker (2008) antara lain : ***Absorption***, yaitu terserapnya seluruh konsentrasi dalam aktivitas yang dilakukan. ***Enjoyment***, yaitu adanya perasaan nyaman saat melakukan aktivitas yang dilakukan. ***Intrinsic work motivation***, yaitu mengacu pada motivasi melakukan aktivitas lebih didasarkan oleh motivasi dari dalam diri untuk

kepentingan diri sendiri bukan untuk mendapatkan *reward* eksternal. Tidak semua orang mampu mengalami kondisi *flow* saat melakukan aktivitas. *Flow* berhubungan dengan orientasi tugas, artinya individu akan mampu mencapai *flow* apabila aktivitas yang dilakukan memiliki makna dan tujuan yang jelas terutama bagi individu. *Flow* berhubungan dengan kemampuan, artinya individu akan mampu mencapai *flow* apabila ia memiliki kemampuan dalam menjalankan aktivitas yang dilakukan. *Flow* berhubungan dengan motivasi, artinya apabila individu tidak memiliki motivasi untuk menjalankan suatu aktivitas maka sulit untuk mencapai kondisi *flow*. Tanpa motivasi individu akan sulit memusatkan perhatian, sulit merasakan kenyamanan, ataupun mendorong diri untuk melakukan aktivitas tertentu.

Beberapa manfaat ketika kita mengerjakan sesuatu dalam kondisi *flow* adalah: Mampu memberikan pengalaman optimal dalam melakukan aktivitas tersebut. Ketika dalam kondisi *flow* individu merasa nyaman, sehingga bisa menikmati semua proses yang terjadi, baik itu keberhasilan atau kegagalan yang terjadi. Secara singkat dapat menikmati aktivitas yang dilakukan. Mudah menerima informasi, memahami informasi, melakukan evaluasi ataupun berpikir untuk memecahkan masalah dan berpikir kreatif. Ketika dalam keadaan *flow* individu terfokus dalam aktivitas yang dilakukan sehingga proses berpikir tidak terganggu dengan hal-hal lain yang dapat menjadi distraktor. Produktivitas dan kualitas kerja yang baik. Menghasilkan keteraturan dalam menjalankan aktivitas. Memungkinkan keterampilan berkembang, karena dalam keadaan *flow* tidak hanya berfokus pada hasil dari aktivitas yang dilakukan tetapi proses dalam menjalankan aktivitas merupakan hal yang terpenting sebagai sarana bentuk pengembangan diri.

Berdasarkan konsep dan ciri-ciri *flow* dapat dikatakan *flow* sebagai kondisi emosional (*emotional state*). *Flow* dapat terjadi pada berbagai area kehidupan seperti bermain musik, bekerja, beribadah, berolahraga ataupun dalam kehidupan akademik. *Flow* memiliki beberapa manfaat namun yang terutama adalah tercapainya kondisi menyenangkan saat menjalankan aktivitas tersebut, prestasi atau hasil kinerja yang memuaskan dan jangka panjangnya adalah memiliki *engagement* dengan aktivitas atau pekerjaan tersebut termasuk pada siswa berkebutuhan khusus.

Pembelajaran *flow* dirancang untuk meningkatkan *flow* siswa berkebutuhan khusus sehingga diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar. Ketika siswa berkebutuhan khusus mampu mengalami *absorption* (fokus dalam proses pembelajaran) maka akan meningkatkan kemampuan siswa berkebutuhan khusus untuk fokus sehingga mengurangi *impulsivitas*, yaitu menghindari mengerjakan aktivitas lain di luar pembelajaran yang sedang diikuti. Begitu juga saat siswa berkebutuhan khusus mampu mengalami *enjoyment* dan

*intrinsic motivation* maka akan meningkatkan keyakinan diri untuk mampu menjalani kegiatan pembelajaran, mengerjakan tugas-tugas ataupun target yang harus dicapai (peningkatan *expectancy*) serta meningkatkan nilai dari aktivitas pembelajaran yang diikuti karena memiliki manfaat bagi berkebutuhan khusus sekarang dan di masa mendatang (*peningkatan value*). Saat siswa berkebutuhan khusus mampu fokus, merasa nyaman, dan termotivasi internal, maka *self assurance*, *ambition*, dan *task related motivation*. *Self assurance* adalah keyakinan diri individu ketika melakukan suatu tugas. *Ambition* adalah ambisi untuk mencapai tujuan dengan gambaran menetapkan tujuan jangka panjang, keinginan untuk mempelajari hal baru menambah pengetahuan, dan mengeluarkan usaha untuk mencapai tujuan. *Task related motivation* kemampuan individu mempertahankan usahanya mencapai tujuan. Dengan demikian kegiatan pembelajaran dan tugas yang menjadi tanggungjawab untuk dikerjakan akan segera diselesaikan. Dalam proses pembelajaran dan pengerjaan tugas akan dilakukan secara sungguh-sungguh sesuai dengan kemampuan, mencapai hasil yang terbaik, serta dilakukan sesuai dengan target.

*Flow* merupakan kondisi internal namun untuk mencapai kondisi flow juga diperlukan faktor eksternal. Misalnya saja lingkungan yang mendukung seperti pencahayaan yang memadai, ruang kelas yang ukurannya memadai, posisi duduk yang tepat, meja dan tempat duduk yang nyaman, suasana yang tidak ramai. Dukungan dari orang lain dalam hal ini adalah guru juga merupakan faktor yang penting misalnya saja adanya perhatian, pemberian dukungan, dan *feedback* kemajuan belajar siswa. Dalam proses pembelajaran *flow* perlu memperhatikan faktor internal dan eksternal.

# PENERAPAN PEMBELAJARAN BERBASIS *FLOW* BAGI SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS

Bab ini akan memaparkan beberapa bentuk pembelajaran berbasis *flow* bagi siswa berkebutuhan khusus.

## Relaksasi



Sumber : <https://aizushihou.files.wordpress.com/2011/05/relaksasi.jpg>

Relaksasi akan membantu menurunkan gelombang otak dari Beta ke gelombang otak Alfa. Gelombang otak Beta dicirikan dengan kesadaran tingkat tinggi dan cenderung lebih aktif dan tegang sehingga tidak mudah untuk mempelajari suatu

materi karena ketegangan yang dialami. Demikian juga, relaksasi akan membantu merubah gelombang otak dari theta ke alfa, terutama saat siswa mengalami kebosanan atau kelelahan. Berikut adalah gambaran gelombang otak disertai tingkat frekuensi dan fungsinya.

| Gelombang Otak | Frekuensi    | Fungsi   |
|----------------|--------------|--|
| ▶ Beta         | ▶ 12 – 40 Hz | Berpikir, menyelesaikan masalah                                  |
| ▶ Alfa         | ▶ 8 – 12 Hz  | Kondisi rileks, lebih mudah untuk dipersuasi, mempelajari materi |
| ▶ Theta        | ▶ 4 – 8 Hz   | Sangat mengantuk, tidur ringan                                   |
| ▶ Delta        | ▶ 0.1 – 4 Hz | Tidur lelap  |

Terdapat beberapa bentuk relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi indera, dan relaksasi kognitif. Berikut akan diberikan contoh panduan atau cara melakukan relaksasi pernafasan. Relaksasi pernafasan dilakukan untuk membantu siswa penyandang disabilitas merasa tenang sehingga dapat berkonsentrasi saat belajar. Relaksasi dapat dilakukan di awal, di tengah, maupun di akhir proses pembelajaran

Berikut contoh panduan relaksasi pernafasan

Instruksikan siswa mengambil tempat dan posisi yang dapat membuat merasa nyaman. Buat jarak antara siswa sehingga tidak berhimpitan atau terlalu berdekatan. Kosongkan pikiran sebentar, pejamkan mata... ambil nafas dalam-dalam dan rasakan tubuh terasa menjadi lebih berat... hembuskan nafas secara perlahan-lahan... sekali lagi ambil nafas dalam-dalam... kemudian keluarkan nafas secara lambat... ulangi beberapa kali hingga siswa merasa rileks...

Saat melakukan relaksasi juga dapat disertai suara instrument musik, air, atau bentuk lainnya sehingga dapat membuat siswa lebih rileks.

**Catatan:** siswa tidak boleh tidur saat melakukan relaksasi.

Berikut contoh panduan relaksasi otot

Pertama tarik leher ke bawah hingga dagu berhimpit dengan dada. Lakukan hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangannya di otot leher bagian belakang. Rasakan perbedaannya antara ketegangan dengan situasi rileks. Lalu kembalikan perlahan-lahan pada posisi semula, lemaskan hingga terasa rileks.

Setelah itu dongakkan kepala hingga leher tertarik ke belakang. Rasakan ketegangannya di otot leher bagian depan dan otot leher bagian belakang. Rasakan perbedaan antara ketegangan dengan situasi rileks. Kemudian lepaskan perlahan-lahan hingga rileks.

Kemudian tarik kepala ke samping kanan, seakan-akan telinga kanan menyentuh bahu. Lakukan hingga teman-teman merasakan ketegangan pada otot leher bagian kiri. Bedakan antara ketegangan dengan rileks. Lalu lepaskan perlahan-lahan dan lemaskan hingga rileks.

Sekarang tarik kepala ke samping kiri, seakan-akan telinga kiri menyentuh bahu. Lakukan hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangannya di otot leher bagian kanan. Bedakan antara ketegangan dengan situasi rileks. Kemudian lepaskan perlahan-lahan dan lemaskan hingga rileks.

Selanjutnya perhatian kita tujukan ke tangan. Tarik kedua tangan ke depan, luruskan hingga tegang. Lalu angkat telapak tangan hingga jari-jari tangan menghadap ke atas, tegangkan. Rasakan ketegangan di pergelangan tangan, siku, dan bahu. Tetap dalam kondisi tegang dan lurus, tarik telapak tangan ke bawah hingga jari-jari tangan menghadap ke bawah. Rasakan ketegangannya. Kemudian angkat telapak tangan ke atas. Tegangkan, lalu lepaskan perlahan-lahan dan lemaskan hingga rileks.

Angkat tangan kanan ke atas, luruskan dan tarik agak ke belakang, hingga merasakan ketegangan pada otot bahu, lengan, pergelangan tangan, dan pinggang. Rasakan ketegangannya. Bedakan antara ketegangan dengan situasi rileks. Lalu kembalikan perlahan-lahan pada posisi semula, lemaskan dan rileks.

Angkat tangan kiri ke atas, luruskan dan tarik agak ke belakang, hingga merasakan ketegangan pada otot bahu, lengan, pergelangan tangan, dan pinggang. Rasakan ketegangannya. Bedakan antara ketegangan dengan situasi rileks. Lalu kembalikan perlahan-lahan pada posisi semula, lemaskan dan rileks.

Selanjutnya tangkupkan tangan kiri dengan tangan kanan ke belakang punggung, lalu

bungkukkan badan hingga condong ke bawah dan tarik tangan ke atas. Rasakan ketegangannya pada otot tangan, pinggang, lutut, dan betis. Rasakan perbedaan antara ketegangan dengan situasi rileks. Kemudian lepaskan dan lemaskan hingga rileks. Lalu kencangkan otot-otot di perut teman-teman dengan menarik perut ke dalam. Tegangkan otot-otot tersebut, tahan. Buatlah perut menjadi keras, sangat keras. Rasakan ketegangannya dan bedakan antara ketegangan dengan situasi rileks. Kemudian lepaskan perlahan-lahan, hingga benar-benar terasa rileks. Biarkan otot-otot tadi menjadi lemas.

Sekarang mari kita duduk di lantai. Silangkan kaki kanan ke kiri, lakukan hingga teman-teman merasakan ketegangan di paha dan pinggang. Rasakan ketegangannya dan bedakan antara ketegangan dengan situasi rileks. Kemudian kembalikan perlahan-lahan pada posisi semula, lemaskan hingga rileks.

Lakukan sebaliknya, silangkan kaki kiri ke kanan. Lakukan hingga teman-teman merasakan ketegangan di paha dan pinggang. Rasakan ketegangannya dan bedakan antara ketegangan dengan situasi rileks. Kemudian kembalikan perlahan-lahan pada posisi semula, lemaskan hingga rileks.

**Catatan:** siswa tidak boleh tidur saat melakukan relaksasi, bentuk relaksasi otot disesuaikan dengan karakteristik siswa berkebutuhan khusus, bahasa yang digunakan disesuaikan dengan pemahaman siswa, gunakan bahasa yang sesederhana mungkin sehingga dapat dipahami

Berikut contoh panduan relaksasi kognitif

Sekarang cari posisi yang nyaman duduklah dengan tenang sambil memejamkan mata untuk beberapa menit. Sambil tetap memejamkan mata, bayangkan suara air terjun yang indah dan menenangkan sekali. Airnya gemericik ke dalam sungai dan airnya sangat jernih. Selain itu, rasakan pula tiupan angin yang lembut pada pipi teman-teman serta wangi bunga melati yang harum di sekitar. Tenang...tenang...bayangkan suara air terjun yang indah, bayangkan suara gemericik air sungai, airnya sangat jernih. Rasakan tiupan angin yang lembut di pipi, rasakan juga wangi bunga melati

itu.

Selanjutnya saya akan menghitung dari hitungan kelima sampai satu. Bila saya mencapai angka satu, bukalah mata teman-teman perlahan. Lima, empat, tiga, dua, satu, silakan buka mata perlahan dengan perasaan senang.

**Catatan:** siswa tidak boleh tidur saat melakukan relaksasi, bentuk relaksasi otot disesuaikan dengan karakteristik siswa berkebutuhan khusus, bahasa yang digunakan disesuaikan dengan pemahaman siswa, gunakan bahasa yang sesederhana mungkin sehingga dapat dipahami

Aktivitas relaksasi berkaitan dengan stimulasi kecerdasan intrapersonal. Relaksasi memberikan ruang refleksi bagi siswa untuk lebih mampu mengenali dirinya.

Catatan :

Bentuk relaksasi yang akan diberikan kepada siswa harus disesuaikan dengan karakteristik siswa dan minat siswa berkebutuhan khusus. Apabila terdapat siswa yang lebih suka menggunakan relaksasi indera maka gunakan relaksasi indera. Apabila terdapat siswa yang lebih menyukai relaksasi otot maka gunakan relaksasi otot.

Guru juga perlu memperhatikan tempat siswa melakukan relaksasi. Misalnya untuk siswa berkebutuhan khusus yang mudah mengantuk atau tertidur saat belajar hendaknya melakukan relaksasi di tempat yang suasananya lebih terang pencahayaannya.

Saat melakukan relaksasi dapat diiringi dengan musik yang sesuai untuk relaksasi.

## Kisah Sukses

Pada setiap sesi pembelajaran diawali dengan cerita keberhasilan individu berkebutuhan khusus dalam kehidupan. Menumbuhkan motivasi internal dapat dilakukan dengan cara menceritakan kisah sukses dari seseorang yang memiliki karakteristik yang sama. Kisah sukses dari seorang berkebutuhan khusus dalam kehidupan diharapkan dapat menginspirasi siswa berkebutuhan khusus untuk terlibat dalam proses pembelajaran sebagai dasar dari kesuksesan. Di dalam cerita kesuksesan tersebut harus terdapat faktor-faktor positif yang membentuk kesuksesan dan di akhir sesi cerita kesuksesan individu berkebutuhan khusus guru dapat memfasilitasi siswa dalam merefleksikan kisah sukses tersebut.

**Berikut adalah sebuah contoh Kisah Sukses Nick Vujicic. Guru dapat mencari contoh lain kisah sukses individu berkebutuhan khusus. Kisah sukses ini dapat dibacakan Guru atau Siswa.**

### Biografi Nick Vujicic



Jika ingin melihat bukti bahwa Tuhan benar-benar Maha Adil maka berkalah pada kisah dari seorang pria bernama Nick Vujicic. Meskipun ia terlahir tanpa tangan dan kaki namun ia berhasil menjadi inspirasi bagi banyak orang di dunia. **Nick Vujicic** lahir di sebuah rumah sakit di Kota Melbourne pada tanggal 4 Desember 1982. Orangtuanya sangat terkejut ketika

melihat keadaan putra mereka yang lahir tanpa dua lengan dan dua kaki. Menurut dokter yang menanganinya, Nick terkena penyakit Tetra-amelia yang sangat langka. Kondisi ini kontan membuat ayah Nick (seorang pemuka agama dan programmer komputer) dan ibu Nick (seorang perawat) bertanya-tanya dalam hati, kesalahan besar apa yang telah mereka perbuat hingga putranya terlahir tanpa anggota-anggota tubuh.

Tak jarang, mereka menyalahkan diri sendiri atas keadaan Nick. Namun, hal ini tidak berlangsung lama. Ayah dan ibu Nick melihat putranya, biarpun cacat tubuh, tetap tumbuh kuat, sehat, dan ceria - sama seperti anak-anak lainnya. Dan, Nick kecil terlihat begitu tampan serta menggemaskan! Matanya pun sangat indah dan menawan. Maka, mereka mulai bisa menerima keadaan putranya, mensyukuri keberadaannya, dan segera mengajarnya untuk hidup mandiri. Nick memiliki sebuah telapak kaki kecil di dekat pinggul kirinya. Sang ayah membimbingnya untuk berdiri, menyeimbangkan tubuh, dan berenang sejak Nick berusia 18 bulan. Kemudian, dengan tekun dan sabar, sejak usia 6 tahun, Nick belajar menggunakan jari-jari kakinya untuk menulis, mengambil barang, dan mengetik. Kini, Nick menyebut telapak kakinya yang berharga itu sebagai "my chicken drumstick."

Agar bisa hidup lebih mandiri, kuat secara mental, dan bisa bergaul dengan luwes, ibu Nick memasukkan putranya ke sekolah biasa. Segera saja, Nick menyadari bahwa keadaannya sangat berbeda dengan anak-anak lainnya. Ia juga mengalami berbagai penolakan, ejekan, dan gertakan dari teman-teman sekolahnya. Hal ini membuatnya merasa begitu sedih dan putus asa. Pada usia 8 tahun, Nick sempat berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Namun, kasih dan dukungan orangtuanya, serta hiburan dari para sahabatnya, mampu membuat Nick mengenyahkan pikiran tersebut. Ia menjadi lebih bijaksana dan berani dalam menjalani kehidupan.

Pada suatu pagi, saat usia 12 tahun, Nick mendapat pengalaman tak terlupakan. Saat bangun dan membuka matanya, tiba-tiba saja ia menyadari betapa beruntungnya dirinya. Ia sehat, serta punya keluarga dan para sahabat yang menyayanginya. Ia juga hidup dalam keluarga yang berkecukupan. Setahun kemudian, ketika membaca surat kabar, Nick dan ibunya menemukan sebuah artikel yang sangat menggugah jiwanya. Artikel itu, berkisah tentang seorang pria cacat tubuh yang mampu melakukan hal-hal hebat, termasuk menolong banyak orang.

Untuk meraih mimpinya, Nick belajar dengan giat. Otak yang encer, membantunya untuk meraih gelar Sarjana Ekonomi bidang Akuntansi dan Perencanaan Keuangan pada usia 21 tahun. Segera setelah itu, ia mengembangkan lembaga non-profit 'Life Without Limbs'

(Hidup Tanpa Anggota-Anggota Tubuh), yang didirikannya, pada usia 17 tahun, untuk membantunya berkarya dalam bidang motivasi. Kini, Nick Vujicic adalah motivator/pembicara internasional yang gilang-gemilang. Ia sudah berkeliling ke lebih dari 24 negara di empat benua (termasuk Indonesia), untuk memotivasi lebih dari 2 juta orang-khususnya kaum muda. Berkali-kali, ia diwawancarai oleh stasiun televisi dengan jangkauan internasional, seperti ABC (pada 28 Maret 2008). Produknya yang terkenal adalah DVD motivasi "Life's Greater Purpose", "No Arms, No Legs, No Worries", serta film "The Butterfly Circus."

Mungkin sosok Nick bisa kita jadikan sebagai inspirasi, dengan keterbatasan diri mulai dari lahir banyak sekali kesuksesan dan hal yang bisa dia perbuat untuk pencerahan ribuan orang yang dia berikan motivasi. Tidak kah kita tergerak untuk melakukan lebih karena Tuhan menciptakan kita sebaik mungkin. Bila kita belum bisa memahami makna pemberian dan karunia dari Tuhan Sang Pencipta Alam, mungkin kita akan berprasangka buruk pada-Nya, kenapa kok ada yang terlahir ke dunia tidak sempurna selayaknya manusia lain, apakah Tuhan tidak adil. Bila kita beriman pada-Nya kita tetap akan mengatakan Tuhan Maha Adil, Zat yang paling adil. Semua hal apapun tidak mungkin terjadi tanpa sepengetahuan dan kehendak Tuhan. Tuhan Maha Mengerti apa yang terbaik bagi umatnya, oleh karena itu apa yang kita miliki apapun kondisinya itulah yang terbaik bagi kita saat ini.

Sumber : <http://www.biografiku.com/2012/02/biografi-nick-vujicic-bukti-tuhan-maha.html>

Berikut adalah contoh lain hasil tulisan Ellyata Gracesilah Setiawan pada saat tinggal di sebuah pusat rehabilitasi penyandang disabilitas.

Perjalananku berawal saat aku memasuki sebuah gerbang selangkah demi selangkah aku mulai memasuki panti dan sekilas terlihat area dalam panti yang memanjang ke belakang. Terlintas di benakku pertanyaan tentang tempat apakah ini, siapa saja yang ada didalam sana, dan bagaimana keseharian mereka disini. Pertanyaan-pertanyaan itu membuat aku penasaran dan ingin segera mengetahuinya.

Aku mulai memasuki setiap ruang demi ruang dan mulai mengamati apa yang ada di dalamnya. Sebuah karya yang bertuliskan "cacat itu indah" membuat aku terpana dan mulai menebak-nebak siapa saja yang ada di dalam panti ini. Semakin berjalan menuju area belakang panti, semakin aku memahami siapa penghuni panti ini dan mereka adalah orang-

orang yang spesial. Mengapa aku menyebut mereka spesial? Salah satunya adalah karena dengan keterbatasan fisik, mereka mampu melakukan semua aktivitas secara mandiri. Ya, mereka adalah para penyandang disabilitas. Aku melihat 7 orang penghuni tetap di asrama panti ini, ada 5 cowok dan 2 cewek. Mereka bertujuh terlihat sangat akrab satu sama lain dan terlihat sangat ceria. Aku tak sabar ingin segera berkenalan dengan mereka dan ingin mendengar cerita tentang hidup mereka. Hingga suatu malam, aku berinteraksi dengan mereka dan banyak mendengar cerita tentang perjalanan kehidupan mereka. Melihat mereka dapat tersenyum lebar membuat hati terasa bahagia sekaligus teriris. Bahagia karena bisa melihat mereka antusias dan tetap optimis menjalani hidup sedangkan teriris mendengar cerita mereka yang harus berjuang dengan keterbatasan fisik tersebut.

Langkah kakiku terhenti sejenak saat melihat para penyandang disabilitas tersebut. Mereka dapat beraktifitas dengan bebas, merawat diri mereka sendiri secara mandiri bahkan mereka mampu menghasilkan kerajinan tangan yang sebenarnya susah sekali bagi mereka untuk dapat melakukannya. Wow, sungguh orang-orang yang luar biasa. Pernahkah kita merasa bahwa mereka berbeda dengan kita atau bahkan tidak sedikit dari kita mungkin meremehkan mereka dan menganggap mereka dengan sebelah mata saja.

Aku mulai membayangkan bagaimana kalau aku berada di posisi mereka dimana aku memiliki keterbatasan fisik seperti mereka. Aku harus berjuang mengerahkan mental untuk tetap kuat dan semangat dengan kondisi tersebut, saat aku harus membangun kembali kepercayaan diri, saat aku harus melupakan setiap sindiran yang diucapkan oleh orang lain, bahkan saat aku harus bertahan hidup saat godaan bunuh diri itu muncul di pikiranku. Itulah yang dialami oleh para penyandang disabilitas saat dirinya sungguh-sungguh berjuang untuk kuat dan mencapai apa yang mereka impikan.

Sebuah perjalanan diawali dari satu hentakan kaki dengan diikuti hentakan kaki yang lainnya. Suatu perubahan juga diawali dengan sebuah tindakan kecil dan tekad untuk melakukannya. Setiap manusia memiliki harapan dan impian didalam dirinya, begitu pula dengan mereka. Hiduplah dengan rukun dan harmonis bersama dengan mereka layaknya sebuah keluarga. Hiduplah dengan mereka maka kau akan menjadi pribadi yang jauh lebih baik. Keterbatasan bukan akhir dari segalanya namun awal dari sebuah harapan.

Melalui aktivitas membaca atau mendengarkan guru membaca, diharapkan hal ini dapat menstimulasi kecerdasan linguistik siswa.

Selain dibacakan, kisah sukses juga dapat disajikan berupa cuplikan film atau video clip. Berikut contoh video yang dapat digunakan:

<https://www.youtube.com/watch?v=P0IbqscIPjY>



### **Sesi Refleksi Dipandu Guru**

Sesi refleksi bertujuan untuk menstimulasi siswa berpikir reflektif yang dapat bermanfaat untuk mendapatkan pembelajaran dari sebuah cerita kesuksesan individu berkebutuhan khusus, mengenal potensi diri, mengenal kekurangan diri, dan membangun motivasi diri karena menyadari potensi diri dan peluang-peluang keberhasilan yang tersedia.

Berikut adalah contoh-contoh pertanyaan direktif yang dapat digunakan untuk memandu sesi refleksi (Guru dapat mengubah atau menambahkan sesuai kebutuhan atau kondisi). Pertanyaan refleksi selalu diarahkan pada upaya peningkatan motivasi belajar dan berprestasi siswa penyandang disabilitas berdasarkan kisah sukses dari individu berkebutuhan khusus.

|  |
|--|
| Cerita tersebut menggambarkan tentang .....  |
| Kita juga pernah mengalami kondisi serupa seperti tokoh dalam cerita tersebut yaitu<br>.....<br>.....                                    |
| Terdapat faktor-faktor yang membuat penyandang disabilitas dalam cerita tersebut mencapai kesuksesan yaitu<br>.....<br>.....             |
| Kita dapat mempelajari sesuatu tentang cerita tersebut<br>.....<br>.....   |
| Kita harus mengembangkan dari diri kita untuk mencapai kesuksesan seperti tokoh dalam cerita tersebut, misalnya dengan<br>.....<br>..... |
| Apa cita-cita siswa?   |
| Apa yang harus dilakukan untuk mencapai cita-cita tersebut?  |

Berkaitan dengan cita-cita, Guru dapat menambahkan informasi berikut untuk meningkatkan motivasi belajar siswa

**HASIL SURVEY:**

**Sebuah pertanyaan diajukan kepada sekelompok orang:**

**“APA CITA-CITA ANDA?”**

| Komposisi Jawaban                     | Sepuluh Tahun Kemudian                  |
|---------------------------------------|---|
| Tidak punya cita-cita                 | <b>Menjadi orang gagal</b>              |
| Punya cita-cita                       | <b>Menjadi orang rata-rata</b>          |
| Punya cita-cita jelas, tidak tertulis | <b>Menjadi orang yang sukses</b>        |
| Punya cita-cita JELAS dan tertulis    | <b>Menjadi orang yang sangat sukses</b> |

Melalui aktivitas di sesi refleksi ini, kecerdasan intrapersonal dan interpersonal siswa berkebutuhan khusus dapat distimulasi. Kecerdasan intrapersonal terstimulasi ketika siswa mencoba merefleksikan cerita untuk lebih mengenal dirinya, sedangkan kecerdasan interpersonal terstimulasi ketika siswa mendengarkan *sharing* hasil refleksi temannya.

## Memberikan Keterampilan Afiriasi Diri Siswa Berkebutuhan Khusus



Sumber : <http://cdn.aquariuslearning.co.id/wp-content/uploads/2014/12/Kuat.jpg?3d3efa>

Afiriasi diri adalah metode penguatan diri untuk membangkitkan semangat dalam melakukan sesuatu yang sifatnya positif. Afiriasi diri dapat dilakukan dengan cara mengucapkan kata-kata motivasional atau penguat yang dilakukan diri sendiri (*self talk*). Guru mengajarkan siswa penyandang disabilitas untuk dapat melakukan afiriasi diri secara mandiri. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah guru membantu siswa penyandang disabilitas menemukan kata-kata motivasional pembangkit semangat belajar. Kemudian kata-kata tersebut dituliskan dan kemudian diucapkan kepada diri sendiri.

Contoh kata-kata motivasional yang dapat digunakan sebagai afiriasi diri

1. Saya dapat belajar giat sebagai usaha akan memberikan hasil positif
2. Saya dapat belajar sehingga akan bisa mengetahui tentang dunia
3. Saya tidak akan malas belajar
4. Saya akan mampu belajar untuk mencapai kesuksesan
5. Dan Sebagainya

Afiriasi dengan kata-kata motivasional diharapkan mampu mengembangkan kecerdasan linguistik dan kecerdasan intrapersonal siswa.



**AKU  
BISA!**

Sumber : <https://pekerjaparttimeprofesional.files.wordpress.com/2015/02/1-aku-bisa.jpg>

**Kata-kata motivasional sebagai bahan afirmasi diri dapat diambilkan dari kalender motivasional**

**CONTOH KALENDER MOTIVASIONAL:**

**2 JANUARI**



**berguna bagi siapa saja  
walau aku berbeda**

**Lembar *Self-Affirmation***

**Anda adalah keyakinan Anda**

**Tuliskan pemikiran yang positif terhadap proses belajar :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ucapkan dengan penuh penghayatan semua hal yang telah Anda sebutkan mengenai  
Pemikiran positif terhadap proses belajar. Yakinkan dengan semua yang telah Anda  
ucapkan.**

## Menerapkan Cara Memberi Materi Sesuai dengan Gaya Belajar Siswa Berkebutuhan Khusus

Berikut adalah penjelasan metode pembelajaran untuk siswa penyandang disabilitas sesuai dengan gaya belajar

| Gaya Belajar            | Metode Pembelajaran   |
|-------------------------|---|
| Gaya Belajar Visual     | Belajar ataupun menerima informasi lebih efektif dengan menggunakan gambar, skema, poster, grafik, dan sebagainya. Buku teks yang disukai buku-buku dengan banyak gambar. Informasi dituliskan dengan warna-warna yang berbeda dan biasanya diberi stabilo saat belajar. Gaya belajar ini berkaitan dengan kecerdasan visual-spasial. |
| Gaya Belajar Auditori   | Gaya belajar auditori yang dimiliki menggambarkan ia juga cocok mempelajari materi dengan cara berdiskusi dengan orang lain, membaca secara keras materi yang dipelajari, dan mendengarkan informasi seperti ceramah atau penjelasan dari orang lain tentang materi. Gaya belajar ini berkaitan dengan kecerdasan interpersonal.      |
| Gaya Belajar Read/Write | Meminta siswa mempelajari materi dengan cara membaca secara aktif dari materi bacaan dan kemudian membuat ringkasan secara tertulis dengan menggunakan kata-kata yang dapat ia pahami. Gaya belajar ini berkaitan dengan kecerdasan linguistik.   |
| Gaya Belajar Kinestetik | Mempelajari materi dengan cara praktik secara langsung, turun ke lapangan, simulasi, mengerjakan latihan soal seperti Lembar Kerja Siswa, serta dalam mempelajari materi yang sifatnya teori harus dikaitkan dengan kehidupan nyata atau contoh konkret sehari-hari. Gaya belajar ini berkaitan dengan kecerdasan kinestetik-jasmani. |

# Identifying Your Child's Learning Style



Sumber: <https://komunitashsmnsemarang.files.wordpress.com/2015/04/identifying-childrens-learning-styles-copy.png?w=400&h=400>

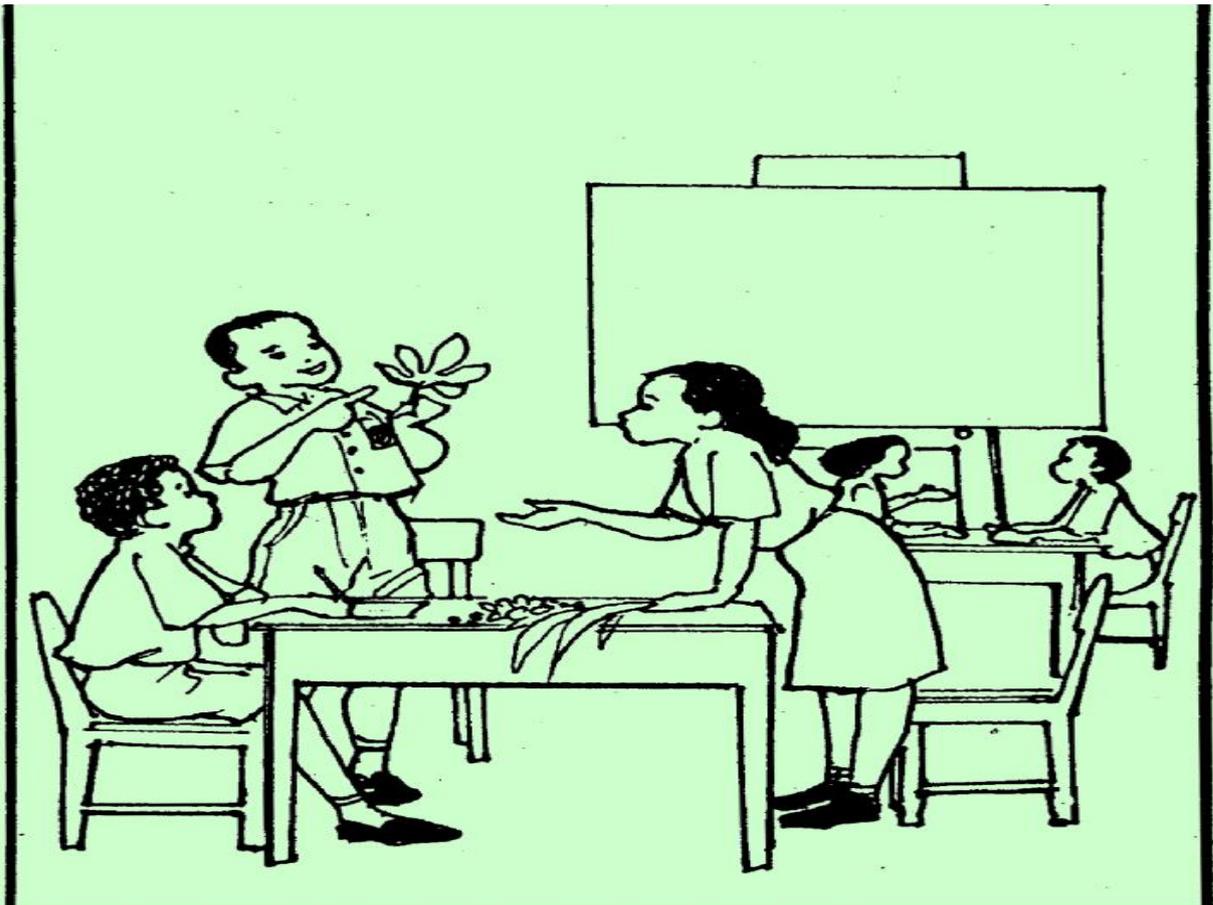
Dengan membantu siswa mengenali gaya belajarnya, selain memudahkan bagi guru untuk memberikan stimulasi yang sesuai dengan gaya belajar siswa, juga membantu siswa meningkatkan kecerdasan intrapersonalnya, yaitu untuk mengenal dirinya.

## Pemberian *Feedback* Individual dan Keseluruhan dalam Proses Belajar pada Setiap Sesi Pembelajaran

*Feedback* atau umpan balik merupakan langkah yang dapat dilakukan untuk menyampaikan capaian siswa dalam proses pembelajaran. *Feedback* merupakan proses diskusi antara guru dan siswa penyandang disabilitas yang meliputi penyampaian capaian belajar siswa, faktor pendukung, faktor penghambat, dan perencanaan untuk ke depan dalam mempertahankan atau meningkatkan capaian proses belajar siswa. *Feedback* ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa penyandang disabilitas.

Beberapa hal perlu diperhatikan dalam proses pemberian *feedback* :

1. Lakukan di akhir sesi pembelajaran
2. Proses dilakukan dalam suasana santai namun serius
3. Dilakukan dalam bentuk komunikasi dua arah
4. Buatlah catatan tertulis tentang *feedback* yang akan disampaikan meliputi target pembelajaran dan capaian belajar siswa



Berikut merupakan contoh lembar *feedback* :

|   |   |            |
|---|---|------------|
| Nama Siswa  | : |            |
| Tanggal <i>Feedback</i>   | : |            |
| Materi Pembelajaran   |   |            |
| Target Pembelajaran   |   |            |
| Target Pembelajaran yang telah tercapai   |   |            |
| Target Pembelajaran yang belum tercapai   |   |            |
| Faktor Penghambat Pencapaian Target Pembelajaran  |   |            |
| Faktor Pendukung Pencapaian Target Pembelajaran   |   |            |
| Perencanaan usaha yang akan dilakukan untuk mencapai target pembelajaran atau untuk mempertahankan pencapaian target pembelajaran |   |            |
| Mengetahui  |   |            |
| Orangtua Siswa  |   | Guru Kelas |
| (.....)   |   | (.....)    |

Pemberian *feedback* individual diharapkan mampu membantu siswa untuk lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya, sehingga menstimulasi kecerdasan intrapersonal siswa.

## **Belajar Melalui Bermain**

Unsur Pendidikan dalam bermain

John Dewey menyatakan anak-anak belajar tentang diri dan lingkungannya melalui bermain. Pengalaman awal dengan berbagai benda di sekeliling anak dapat mengembangkan kemampuan memecahkan masalah dan pemahaman konsep. Melalui interaksi dengan sebaya juga dapat meningkatkan keterampilan sosial

Karakteristik Aktivitas Bermain:

1. Terjadi secara sukarela -motivasi intrinsik
2. Ada unsur simbolik dan bermakna
3. Aktif
4. Ada aturan tertentu
5. Menyenangkan
6. Diperlukan arahan orang dewasa (skenario) untuk 'pelaksanaan tugas' ≠ bermain

Kegiatan belajar melalui bermain diharapkan mampu menstimulasi berbagai macam kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*), tergantung bentuk permainannya.

### **CONTOH AKTIVITAS BELAJAR DENGAN PERMAINAN**

Alternatif aktivitas mengenal huruf:

1. Mencari kata-kata yang berima sama
2. Membedakan huruf awal, yang dapat dilakukan dengan permainan "Aku melihat ada kata yang dimulai dengan M..." Lalu siswa diminta dengan cepat menunjuk.
3. Pengenalan kata (atau huruf) lewat permainan "Hide & Seek" (sembunyi dan cari)
4. Puzzle kata, yang dilakukan dengan menyusun potongan-potongan huruf/kata sehingga membentuk suatu kata/ kalimat yang bermakna

Selalu usahakan agar belajar baca dan tulis dilakukan dalam suasana menyenangkan, misalnya dengan permainan restoran melalui aktivitas menyusun menu, menuliskan, dan menempelkan tulisan sesuai bendanya

Aktivitas ini diharapkan mampu menstimulasi kecerdasan linguistik siswa



© Can Stock Photo

Alternatif aktivitas mengenal angka/hitungan:

1. Menyortir dan menyeleksi siswa diminta mengamati kesamaan dan perbedaan dari benda
2. Mengelompokkan benda berdasarkan ukuran, warna, dan bentuk
3. Hitung benda di sekitar
4. Hitung deretan kancing atau tangkai es krim
5. Memancing angka
6. Lempar dadu
7. Balok angka
8. Permainan pura-pura: belanja, restoran, aktivitas ini bisa dilakukan di kelas atau bisa juga dilakukan dalam kondisi riil dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya siswa diajak berbelanja ke pasar namun siswa perlu dipersiapkan terlebih dahulu dan dilakukan pendampingan

Aktivitas ini diharapkan mampu menstimulasi kecerdasan matematis-logis pada siswa.

## Penggunaan Lagu untuk Aktivitas Pembelajaran

Lagu dapat dimanfaatkan untuk pembelajaran *flow*. Melalui lagu, siswa diharapkan lebih mampu mengingat materi pelajaran. Guru dapat berkreasi membuat lagu untuk aktivitas pembelajaran *flow*. Lagu yang digunakan dapat berupa lagu daerah atau lagu-lagu yang dikenal anak, namun kata-katanya diganti dengan isi materi pembelajaran. Aktivitas ini diharapkan mampu menstimulasi kecerdasan musikal dalam diri siswa.



©Cory Thoman \* illustrationsOf.com/104218

## Contoh lagu untuk pembelajaran

Mata pelajaran: Ilmu Pengetahuan Alam

(1)

Materi: Tata Surya

Lirik lagu berikut ini dinyanyikan dengan irama Lagu "Dua Mata Saya":

Merkurius, Venus,

Bumi, Mars, Yupiter,

Saturnus, Uranus,

Neptunus, dan Pluto

Itu nama planet

Tata surya kita

Semua berk'liling

Mengitari Sang Surya

(2)

Materi: Siklus air

Lirik lagu berikut ini dinyanyikan dengan irama Lagu "Bintang Kecil":

Air laut di samudra biru

Disinari teriknya sang surya

Menguaplah dan menjadi awan

Dan turunlah jadi hujan yang deras

Air hujan turunlah ke bumi

Membasahi tanah dan batuan

Mengalirlah di sungai yang deras

Dan berjalan terus sampai ke laut



Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 30137864  
© Mintymilk | Dreamstime.com

Pembelajaran ketrampilan diri dalam hidup juga dapat diajarkan melalui lagu, misalnya saja pembelajaran tentang bagaimana menghadapi gempa

Lirik lagu berikut ini dinyanyikan dengan irama Lagu "Dua Mata Saya":

Bila Ada Gempa

Lindungi Kepala

Bila Ada Gempa

Masuk Kolong Meja

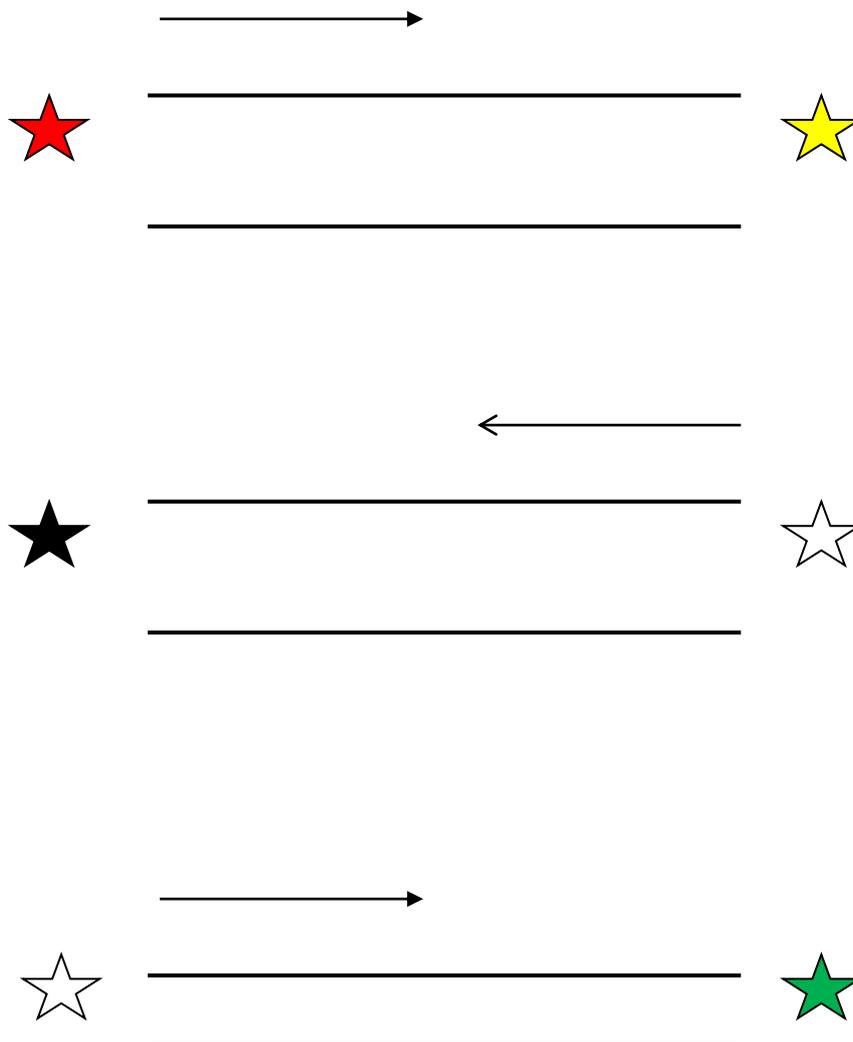
Bila Ada Gempa Jauhi dari Kaca

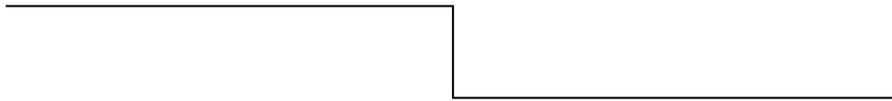
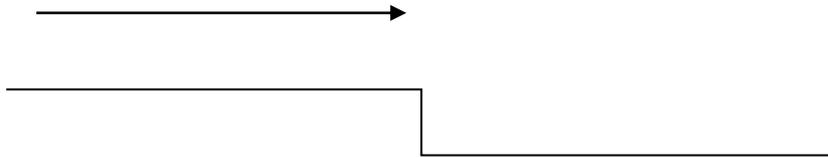
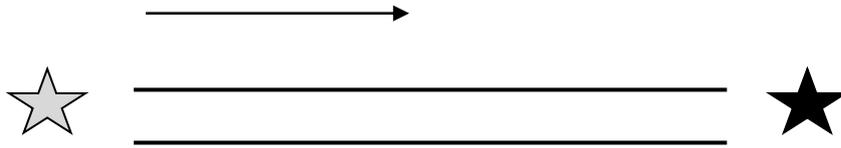
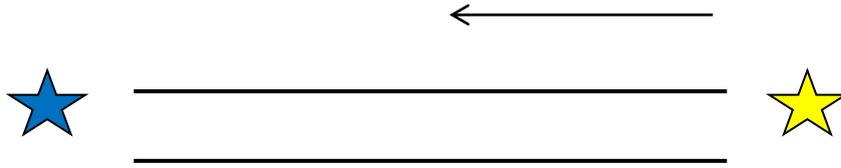
Bila Ada Gempa Cari Tempat Terbuka

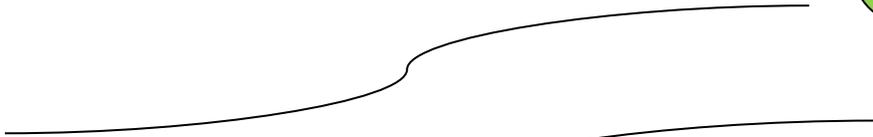
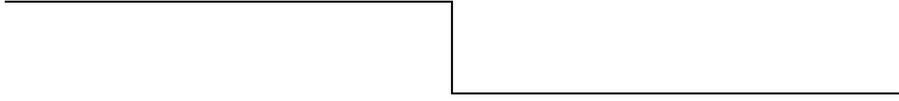
Berikut contoh aktivitas lain yang bisa digunakan sebagai sarana belajar sambil bermain bagi siswa berkebutuhan khusus (diambil dari Belajar Sambil Bermain, Yuwanto, 2016)

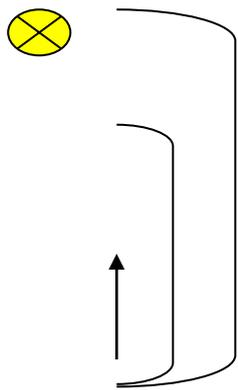
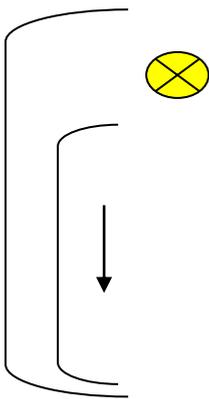
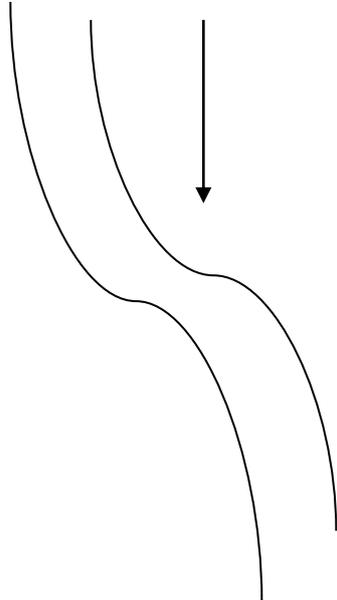
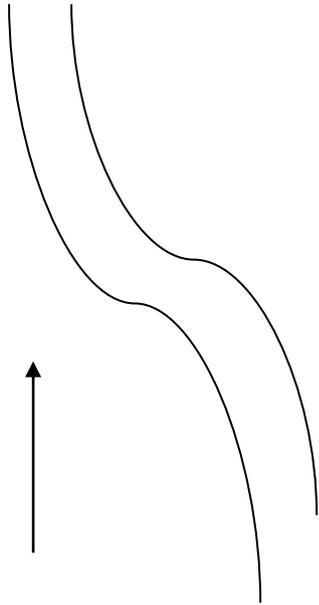
## MENGHUBUNGKAN GARIS

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Tujuan</b>    | Melatih kemampuan koordinasi visual motorik dan orientasi arah  |
| <b>Aktivitas</b> | Anak menghubungkan satu titik ke titik lain dalam suatu jalur (minta tidak terputus dan tidak menyentuh garis yang ada) |





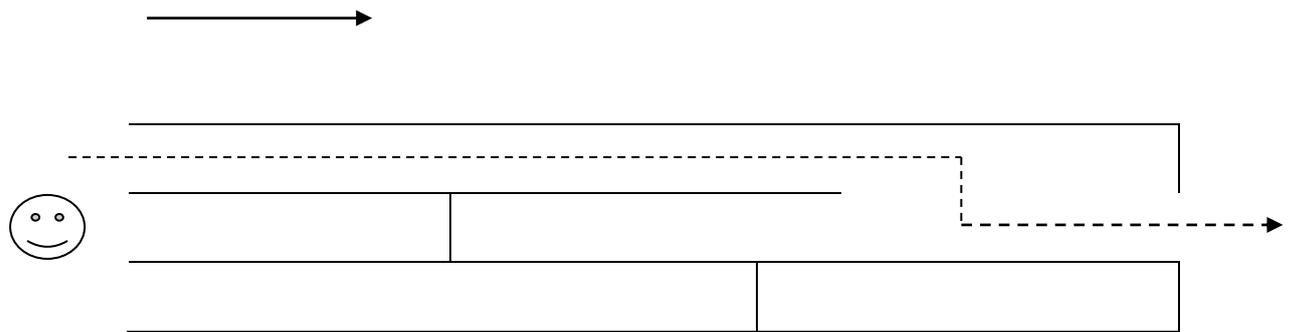




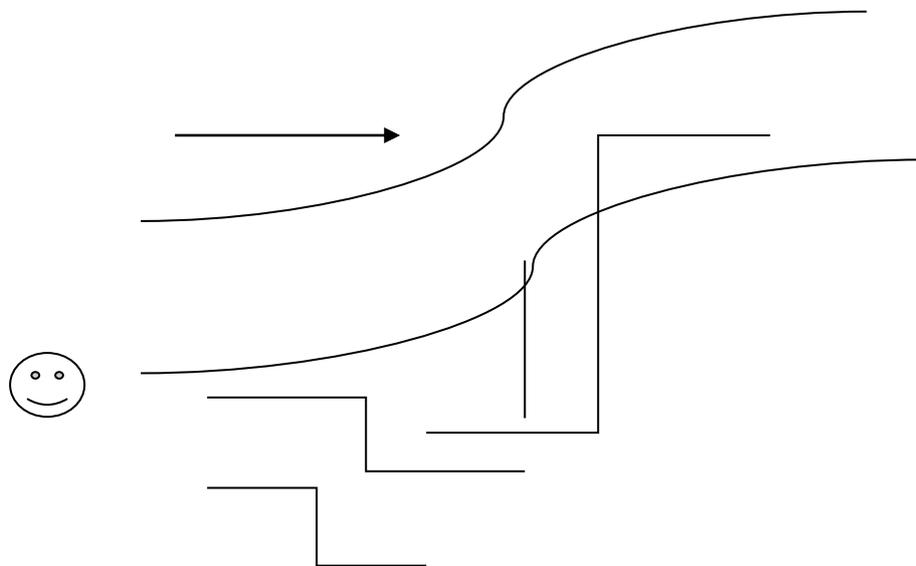
# MAZE

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Tujuan</b>    | Melatih kemampuan koordinasi visual motorik dan orientasi arah                             |
| <b>Aktivitas</b> | Anak menghubungkan satu titik ke titik lain dalam suatu jalur dari beberapa jalur yang ada |

## Maze 1



## Maze 2

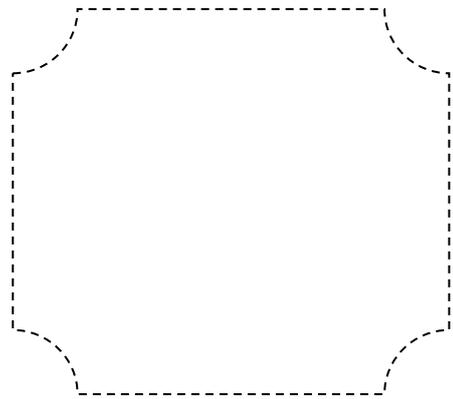
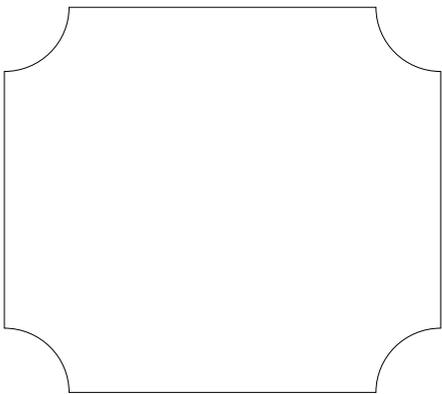
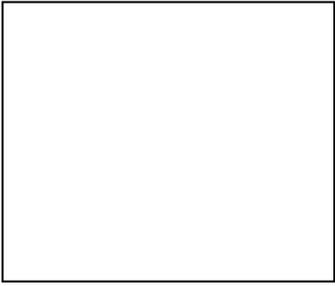


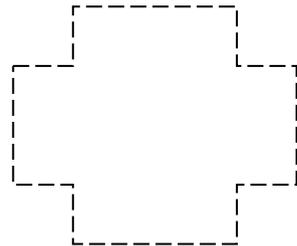
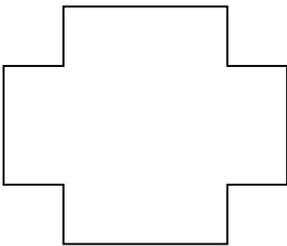
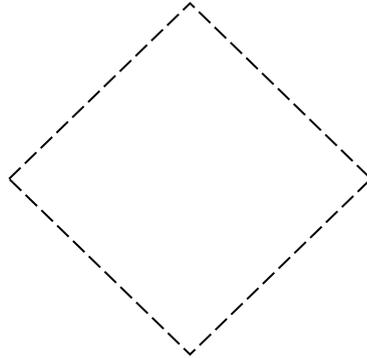
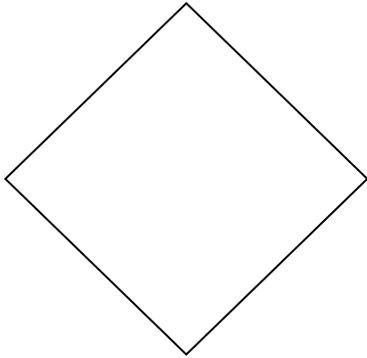


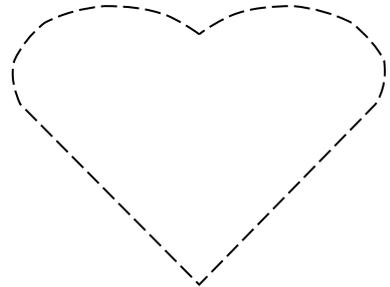
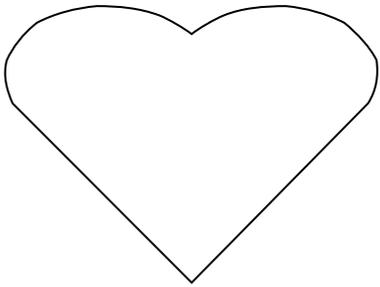
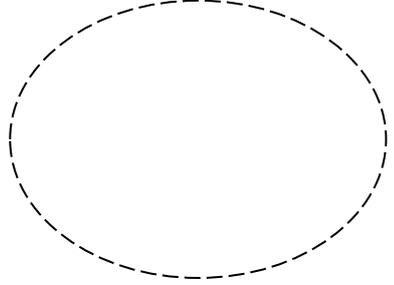
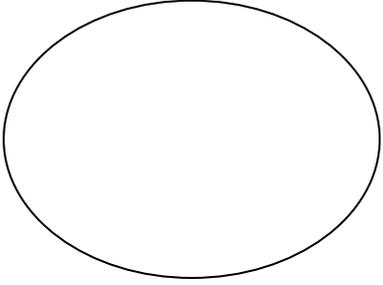
## MENGHUBUNGKAN TITIK DENGAN CONTOH

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Tujuan</b>    | Melatih kemampuan koordinasi visual motorik  |
| <b>Aktivitas</b> | Anak diminta menghubungkan titik-titik sehingga membentuk suatu objek seperti contoh |



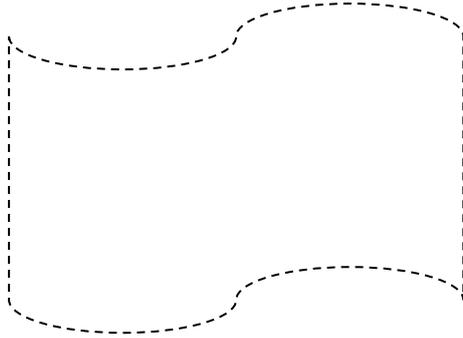


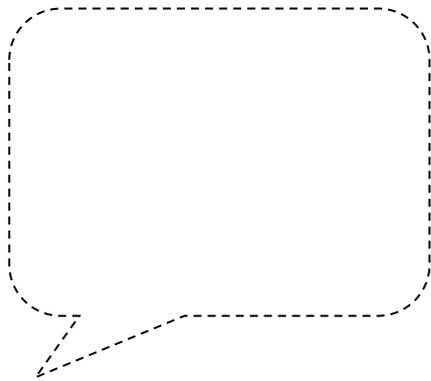
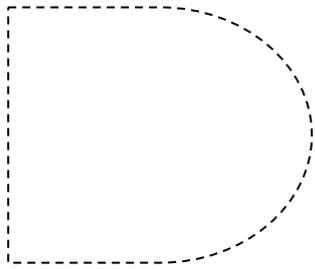
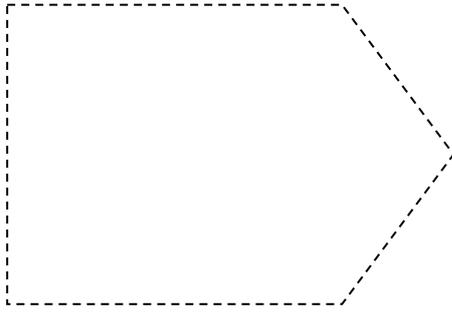


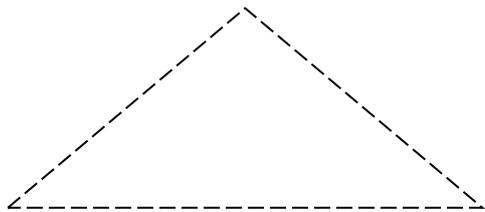
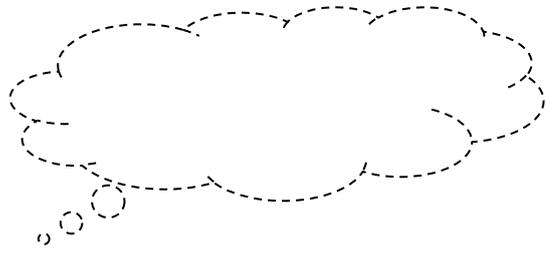


## MENGHUBUNGKAN TITIK TANPA CONTOH

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Tujuan</b>    | Melatih kemampuan koordinasi visual motorik   |
| <b>Aktivitas</b> | Anak diminta menghubungkan titik-titik sehingga membentuk suatu objek tanpa adanya contoh objek |

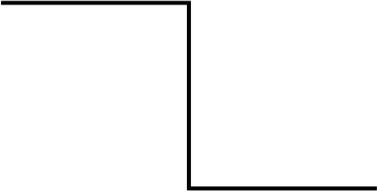


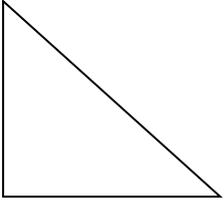
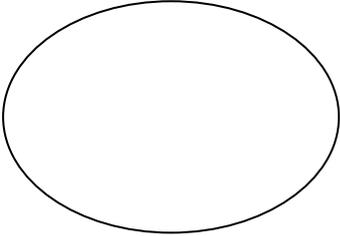
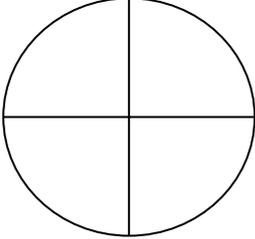




## MENIRU POLA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Tujuan</b>    | Melatih kemampuan koordinasi visual motorik dan pengenalan bentuk |
| <b>Aktivitas</b> | Anak diminta menggambar sesuai dengan pola yang sudah ada         |

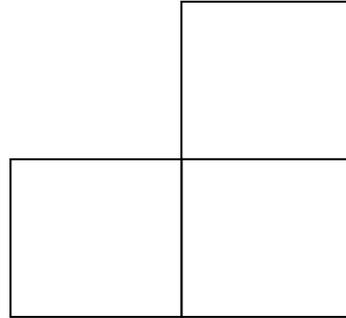
| POLA  | TEMPAT MENIRU |
|---|---------------|
|    |               |
|  |               |
|  |               |

| POLA  | TEMPAT MENIRU |
|---|---------------|
|    |               |
|    |               |
|  |               |

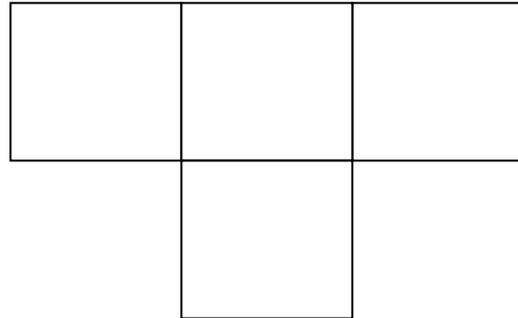
## MENYUSUN POLA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Tujuan</b>    | Melatih kemampuan koordinasi visual motorik dan pengenalan bentuk |
| <b>Aktivitas</b> | Anak menyusun pola dengan menggunakan kertas sesuai dengan contoh |

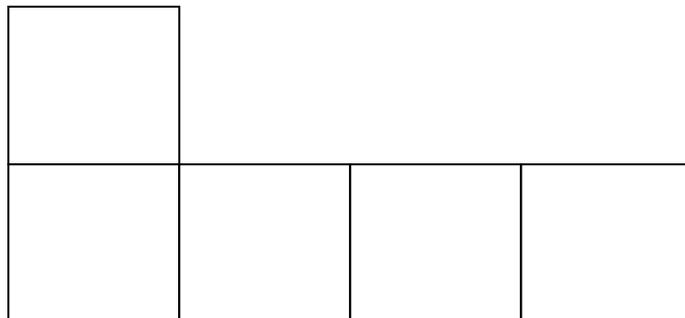
### 1. POLA 1



### 2. POLA 2



### 3. POLA 3



**Catatan :** selain contoh yang telah diberikan, kita dapat menyusun pola yang lain sehingga dapat diikuti oleh siswa

# RENCANA AKSI

Setelah membaca modul *Pembelajaran Flow*, mari kita mencoba untuk merancang aktivitas pembelajaran yang mampu memunculkan perasaan senang dan tertarik untuk belajar pada anak didik kita.

|   |
|---|
| <b>TUJUAN/ KEMAPUAN SISWA YANG AKAN DICAPAI</b><br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....  |
| <b>HAL-HAL YANG DILAKUKAN SEBAGAI PERSIAPAN</b><br>.....<br>.....<br>.....<br>.....   |
| <b>HAL-HAL YANG DILAKUKAN ATAU DISAMPAIKAN PADA PROSES PEMBELAJARAN</b><br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| <b>EVALUASI YANG AKAN DILAKUKAN</b><br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....  |

# PENUTUP

Guru adalah ujung tombak keberhasilan pendidikan yang menghantarkan siswa mencapai tujuan pembelajaran.

Bapak/Ibu telah membaca modul Pembelajaran *Flow* yang diharapkan dapat menjadi salah satu sumber belajar untuk menyelenggarakan pembelajaran di kelas secara menyenangkan dan memotivasi siswa.

Dari beberapa aktivitas yang ditawarkan dalam modul ini, Bapak/Ibu dapat memilih aktivitas yang sekiranya sesuai dengan kebutuhan siswa dan Bapak/Ibu sebagai guru.

Di samping itu, Bapak/Ibu juga dapat menambah pemahaman tentang pembelajaran *flow* dari referensi lainnya.

Semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua sebagai pendidik.



Sumber : [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

# DAFTAR PUSTAKA

- Adi, C. M. P., Yuwanto, L., & Batuadji, K. (2015). Pengujian Temporat Motivation Theory sebagai mediator hubungan optimisme dan flow akademik.
- Arif, K. (2013). Hubungan antara motivasi berprestasi dan flow akademik. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.185-197). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model : State of the art. *Journal of managerial psychology*, 22, (3), 309-328.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory : Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414..
- Budiman, A. F. (2013). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.237-256). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Chandra, R. I. (2013). Go with the flow: Dukungan sosial dan flow akademik pada mahasiswa. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.213-236). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychological of optimal experience*. New York : HarperCollins.
- Kartika, A., Tjahjono, E., & Wiriana, T.A. (2006). *Psikologi pendidikan sebuah pengantar*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2003). Health psychology and work stress : A more positive approach. In J.C. Quick & L.E. Tetrick. *Handbook of occupational health psychology* (pp. 97-119). Washington D.C : American Psychological Association.
- Oei, N. W. (2013). Hubungan antara emotional exhaustion dan flow akademik. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.165-183). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Ogden, J. (1996). *Health psychology : A textbook*. Buckingham : Open University Press.
- Pusat Rehabilitasi Yakkum (2011). *29 Tahun Pusat Rehabilitasi Yakkum Melayani*. Yogyakarta : Author.

- Rupayana, D. D. (2008). *Flow and engagement: different degrees of the same?* Thesis, unpublished, Department of Psychology, College of Arts and Sciences Kansas State University, Manhattan.
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J.C. Quick & L.E. Tetrick. *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245-264). Washington D.C : American Psychological Association.
- Steel, P. & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Manajement Review*, 31(4), 889-913.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoritical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.
- Sugito, C. (2012). *Prokrastinasi dan motivasi* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Uno, H. B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara.
- United Nation Children's Fund. (2013). *Anak Penyandang Disabilitas*. (A. Riyanto, Pengalih, bhs), New York : Penulis
- Van Daalen, G., Willemsen, T.M., Sanders, K.S., & Van Veldoven, M.J.P.M. (2009). Emotional and health problems among employees doing "people work" : The impact of job demands, job resources and family-to-work conflict. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 82, 291-303.
- Wittmer, J.L.S., & Martin, J.E. (2010). Emotional exhaustion among employees without social or client contact : The key role of nonstandard work schedules. *Journal of Business and Psychology*, 25, 607-623.
- Wijayanto, B. T. (2008). Pengaruh penggunaan pendekatan flow terhadap prestasi belajar matematika ditinjau dari persepsi siswa pada SMA Negeri Kabupaten Sukoharjo. Retrieved from [eprints.uns.ac.id/5814/1/72360707200904131.pdf](http://eprints.uns.ac.id/5814/1/72360707200904131.pdf).
- Woolfolk, (1993).
- Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A.F., & Prasetyo, T.I. (2011). *Stres akademik dan flow akademik*. Presented at Psychology Village 2 Harmotion: It's our nation, it's our concern. Universitas Pelita Harapan Jakarta, in Jakarta, April 4.
- Yuwanto, L. (2011). The *Flow* Inventory for Students : Validation of The LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26 (4), 281-286.

- Yuwanto, L., & Andriyani, S. (2012). *Workload dan flow pada perawat Instalasi Rawat Darurat-Intensive Care Unit*. Presented at National Conference : Promoting harmony in urban community a multiperspective approach. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, in Surabaya, October 4.
- Yuwanto. (2012). The flow inventory for student: validation of the LIS. *Jurnal Anima*, 26(4), 280-285.
- Yuwanto, L. (2012). *Motivasi berprestasi dan flow akademik* (Tidak diterbitkan). Surabaya
- Yuwanto, L. (2013). Belajar Hidup Harmonis Dari Penyandang Disabilitas. [http://www.ubaya.ac.id/2013/content/articles\\_detail/110/Belajar-Hidup-Harmonis-dari-Penyandang-Disabilitas.html](http://www.ubaya.ac.id/2013/content/articles_detail/110/Belajar-Hidup-Harmonis-dari-Penyandang-Disabilitas.html)
- Yuwanto, L. (2013). The nature of flow. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.1-8). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L. (2013). Emotional exhaustion dan flow akademik. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.81-94). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya
- Yuwanto, L., & Patricia, H. (2013). Academic flow and innovative academic behavior : Implementation of positive psychology. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.123-130). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L. (2013). Emotional exhaustion dan flow akademik. In L. Yuwanto. *The Nature of Flow* (pp.81-94). Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L. (2014). *Karya dari gudang kosong edisi kedua*. Sidoarjo : Dwi Putra Pustaka Jaya
- Yuwanto, L. (2016). *Belajar sambil bermain*. Surabaya : ILS+
- Zenzen, T. (2002). *Achievement motivation*. Stout: The Graduate College University of Wisconsin.

## LAMPIRAN



**Gambaran Proses Pembelajaran di Kelas**



**Gambaran Proses Pembelajaran di Kelas**



**Uji Coba Penerapan Pembelajaran *Flow***



**Pelatihan Penerapan Pembelajaran *Flow***



**Penerapan Pembelajaran *Flow***