

## Aspek-Aspek *Flow* Akademik

Nabila Qurrotu Aini <sup>1)</sup>, Ilfiandra <sup>2)</sup>, Ipah Saripah <sup>3)</sup>

<sup>\*)</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

✉ (e-mail) [bilaqurrotuaini@upi.edu](mailto:bilaqurrotuaini@upi.edu), [ilfiandra@upi.edu](mailto:ilfiandra@upi.edu), [bundaipah@upi.edu](mailto:bundaipah@upi.edu)

**Abstract.** Learning is an important factor for students. The need to learn does not make students able to learn and understand the meaning of learning well. The academic flow could be a support in the learning process of students and students are able to study seriously and live the learning process. Based on the search for various sources, it is known that the aspects of flow consist of absorption by activity and fluency of performance. The results of this study could be used as a reference for students and educators to increase learning success and education quality.

**Keywords :** Learning, Academic Flow

**Rekomendasi Citasi:** Aini, N.Q., Ilfiandra & Saripah, I. (2019). Aspek-Aspek *Flow* Akademik. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 43-51

*Article History: Received on 02/01/2016; Revised on 02/24/2019; Accepted on 03/15/2019; Published Online: 08/28/2019. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

### Pendahuluan

Berbagai aktivitas yang ada dalam kehidupan sehari-hari seringkali memerlukan konsentrasi. Apabila individu memiliki ketertarikan atau senang melakukan aktivitas tertentu, maka individu akan memberikan perhatian atau konsentrasi penuh terhadap aktivitas tersebut dan dapat menikmati proses yang terjadi ketika aktivitas berlangsung hingga mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas tersebut. Kondisi menikmati aktivitas yang disenangi hingga mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas yang disenangi dinamakan *flow*.

*Flow* muncul dari pertanyaan para peneliti mengenai individu yang terlibat dalam suatu aktivitas secara sukarela atau tanpa paksaan meski tidak diiming-imingi sesuatu dari luar dirinya. *Flow* merupakan kondisi psikologis yang menarik bagi para peneliti untuk melakukan studi secara mendalam. Woodworth yang meneliti *effortless absorption* pada orang dewasa dan anak-anak

dalam aktivitas tertentu mengantarkan para peneliti lain untuk meneliti berbagai kondisi psikologis seperti motivasi dan komitmen (Rheinberg, 2008). Studi Woodworth pun menjadi landasan munculnya konsep *flow* yang kemudian dikembangkan oleh Csikszentmihalyi.

*Flow* didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran pada individu yang benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan, dan menikmatinya secara intens (Bakker, 2005). Individu yang mengalami kondisi *flow* sangat terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya, keterlibatan dalam aktivitas dikarenakan terjadinya proses kognitif dan adanya kenikmatan dalam pelaksanaannya hingga melupakan waktu, kelelahan, dan segala hal yang tidak berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan. Individu yang mengalami kondisi *flow* berpikir secara efisien, termotivasi, dan bahagia (Csikszentmihalyi, dkk. 2014; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

Tujuan *flow* adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan *flow* termasuk ke dalam bagian dari psikologi positif. Psikologi positif ialah cara untuk mengidentifikasi dan berbagi informasi yang bermakna tentang menjalani kehidupan yang lebih baik (Snyder & Lopez, 2007). Psikologi positif memandang karakteristik manusia dari sudut pandang yang berbeda, fokus pada pengembangan kekuatan diri, bukan bagaimana mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami oleh individu. Menurut Seligman (2002), psikologi positif memperlihatkan bagaimana individu dapat hidup dalam pencapaian kebahagiaan tingkat tinggi.

Kehidupan yang bahagia dalam teori Seligman adalah kehidupan yang berkaitan dengan *engagement*, keterlibatan (*involvement*), dan penyerapan (*absorption*) dalam pekerjaan, cinta, dan waktu luang. *Engagement* dapat terjadi dengan adanya *flow*. Seligman mengemukakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *engagement* dan *flow* adalah dengan mengidentifikasi kekuatan karakter tertinggi individu dan kemudian membantu individu menemukan peluang untuk menggunakan kekuatan karakter yang lebih banyak (Rashid, 2009).

Pada awal perkembangan teori *flow*, *flow* tercipta dari kajian tentang kondisi yang terlihat dari para seniman yang sangat mengalir dalam mengerjakan suatu karya. Tak hanya pada seniman, atlet dan musisi pun tak terlepas dari kondisi *flow* saat sedang melakukan aktivitas atau menghasilkan sebuah karya. Oleh karena itu, cukup banyak studi yang mengungkap pengalaman *flow* baik di bidang olahraga, permainan, maupun musik. Studi tentang *flow* telah banyak dilakukan terhadap orang dewasa maupun remaja dalam berbagai aktivitas seperti olahraga, seni, dan pekerjaan (Bakker, 2005).

Studi tentang *flow* semakin berkembang hingga menyentuh ranah pendidikan. Kajian tentang *flow* akademik semakin banyak diminati karena aktivitas belajar tentunya membutuhkan kondisi *flow* agar peserta didik mampu menerima informasi atau materi yang diajarkan guru dengan baik.

## **Pembahasan**

### **Aspek – Aspek *Flow* Akademik**

Terdapat elemen-elemen yang terkandung dalam kenikmatan (*enjoyment*) yang merupakan salah satu bahasan dalam konsep *flow* dan elemen-elemen tersebut dijadikan sebagai aspek-aspek *flow* oleh banyak peneliti (Agisni, 2017; Akmaliah, 2016; Alfarabi, dkk. 2017; Al-Faruq, 2015; Churnawan, 2017; Cox, 2014; Erlanda & Qodariah, 2017; Fritz, 2010; Fajrina, 2015; Guan, 2013; Lee, 2005; Ruffi, dkk. 2016; Schmidt, 2010; Sinnamon, 2012; Stormoen, 2016; Swann, 2016; Vorwerk, 2009; Wirgley, 2011; Yoshida, 2013; Yuwanto, 2011). Aspek-aspek *flow* antara lain: (a) *challenge-skill balance*; (b) *action awareness merging*; (c) *clear goals*; (d) *unambiguous feedbacks*; (e) *concentration on task at hand*; (f) *sense of control*; (g) *loss self-consciousness = transcendence*; (h) *transformation of time*; dan (i) *authotelic experience* (Csikszentmihalyi, 2008; Csikszentmihalyi, 1996).

#### **a. Challenge-Skill Balance**

*Flow* dapat muncul dengan adanya keseimbangan antara tantangan dan keterampilan. Tantangan dan keterampilan yang seimbang menjadi hal yang penting, suatu aktivitas harus merepresentasikan kemampuan seseorang yang melakukan aktivitas tersebut. Menurut Ellis, Voelkl, and Morris (dalam Bakker, 2005), *flow* merupakan pengalaman optimal dengan konsekuensi situasi yang mengharuskan tantangan dan keterampilan yang seimbang. Kondisi dimana tantangan dan keterampilan di tingkat yang sama dapat memfasilitasi adanya fenomena yang berkaitan dengan *flow* yakni dampak positif, *arousal*, dan motivasi intrinsik. Keseimbangan antara tantangan dan keterampilan mengarah pada keberhasilan tugas yang memotivasi orang untuk mengulangi tugas pada tingkat yang lebih menantang dan menggunakan keterampilan yang diperoleh sebelumnya untuk menyelesaikan tugas yang lebih sulit.

#### **b. Action Awareness Merging**

Sering kali terjadi di kehidupan sehari-hari, ketika pikiran individu tidak menyatu dengan apa yang dilakukan individu, misalnya ketika pembelajaran di kelas, mahasiswa terlihat memperhatikan pengajar tetapi sebenarnya yang dilakukan oleh mahasiswa ialah memikirkan menu yang akan dibeli untuk

makan siang atau membayangkan adegan film yang telah ditonton. Oleh karena itu, perlu ada penggabungan kesadaran tindakan yang terjadi ketika keterampilan individu yang relevan diperlukan untuk mengatasi tantangan dari suatu situasi, perhatian individu sepenuhnya terserap oleh aktivitas tersebut. Seluruh perhatian terpusat pada rangsangan yang relevan sehingga pengalaman optimal terjadi, individu menjadi begitu terlibat dalam apa yang dilakukan, aktivitas menjadi spontan dan hampir otomatis, dan membuat individu merasa menyatu dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Vorwerk (2009), *action-awareness merging* dialami sebagai penyerapan dan keterlibatan total dalam aktivitas hingga individu merasa menyatu dengan aktivitas yang dilakukan.

Meskipun pengalaman *flow* tampaknya tidak memerlukan banyak usaha, tetapi sesungguhnya perlu usaha lebih untuk mencapai *flow*. *Flow* membutuhkan aktivitas fisik yang berat atau aktivitas mental yang sangat disiplin. Itu tidak terjadi tanpa penerapan kinerja yang terampil. Seiring dengan berlangsungnya kesadaran yang bekerja dengan lancar, tindakan demi tindakan berjalan dengan mulus.

#### c. *Clear Goals*

Apabila individu melakukan sesuatu tanpa tujuan maka yang terjadi ialah individu tidak tahu apa yang hendak dicapai. Penetapan tujuan menjadi patokan untuk melakukan kegiatan agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan individu. Individu yang dalam kondisi *flow* tahu apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktivitas dan tahu apa aktivitas yang perlu dilakukan selanjutnya, misal musisi tahu notasi nada berikutnya ketika memainkan musik. Ketika individu dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkannya, individu akan merasakan kepuasan yang luar biasa. Apabila dalam pelaksanaan suatu aktivitas dan individu belum mencapai tujuannya maka individu akan terus melanjutkan aktivitas tersebut hingga ia dapat mencapai tujuannya. Penentuan tujuan dapat menjadi pemicu kehendak individu dalam melakukan aktivitas seesuai keinginannya.

#### d. *Unambiguous Feedbacks*

Setelah tujuan dicapai, umpan balik dilakukan untuk menilai pencapaian tujuan

maupun kegiatan yang telah dilakukan dan segera membuat catatan atas keberhasilan maupun kegagalan kegiatan yang dilakukan individu. Misal, individu yang sedang mempelajari matematika kemudian mengerjakan soal latihan untuk mengetahui seberapa baik ia memahami materi yang telah ia pelajari, apabila terdapat kesalahan maka ia akan segera mencari jawaban yang tepat dan mempelajari ulang materi. Umpan balik yang jelas dan segera membantu individu mencapai tujuan dengan baik.

#### e. *Concentration on Task at Hand*

Salah satu dimensi pengalaman *flow* yang paling sering disebutkan adalah selagi *flow* berlangsung, individu mampu melupakan semua aspek kehidupan yang tidak menyenangkan. Ciri *flow* ini merupakan produk yang penting dari fakta bahwa kegiatan yang menyenangkan membutuhkan fokus penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan (*concentration on task at hand*) sehingga tidak memberi ruang dalam pikiran untuk informasi yang tidak relevan.

#### f. *Sense of Control*

Pengalaman *flow* melibatkan rasa kontrol (*sense of control*) atau lebih tepatnya tidak merasa khawatir kehilangan kontrol yang secara khusus terjadi dalam banyak situasi kehidupan. Apa yang individu nikmati bukanlah perasaan berada dalam kendali, tetapi perasaan mengatur kendali dalam situasi sulit. Individu berupaya mengendalikan berbagai hal dalam menghadapi berbagai kesulitan, individu berupaya kuat dalam berbagai situasi.

#### g. *Loss Self-Consciousness = Transcendence*

Individu tidak mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentangnya, individu merasa kehilangan perhatian terhadap diri. Kehilangan kesadaran terhadap diri terjadi sebagai reaksi hilangnya perhatian terhadap diri untuk memungkinkan konsentrasi penuh pada tugas yang menantang tanpa menghiraukan hambatan yang muncul dari orang lain (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Hal lain yang dilakukan individu ialah tidak ada lagi pikiran tentang evaluasi kerja seseorang karena ia benar-benar hanyut dalam kegiatan tersebut. Ketiadaan diri dari kesadaran berarti bahwa seseorang yang mengalami *flow* telah melepaskan kendali

energi psikisnya, individu tidak menyadari apa yang terjadi dalam tubuhnya atau dalam pikirannya. Hilangnya kesadaran diri tidak berkaitan dengan hilangnya diri, tetapi hilangnya kesadaran akan diri.

#### h. *Transformation of Time*

Salah satu deskripsi paling umum dari pengalaman optimal adalah bahwa waktu tampaknya tidak lagi berjalan seperti biasanya. Sasaran, durasi yang diukur dengan merujuk pada peristiwa di luar seperti siang dan malam, atau perkembangan jam yang teratur, tidak relevan dengan ritme yang ditentukan oleh aktivitas. Seringkali waktu tampaknya berlalu jauh lebih cepat.

#### i. *Autotelic Experience*

Elemen kunci dari pengalaman yang optimal terletak pada tujuan. Sekalipun pada awalnya dilakukan karena alasan lain, aktivitas yang dijalani individu pada dasarnya memberikan penghargaan bagi individu. Istilah *autotelic* berasal dari dua kata Yunani, *auto* artinya diri, dan *telos* memiliki arti tujuan *autotelic* merujuk pada aktivitas mandiri yang dilakukan bukan dengan harapan akan mendapat manfaat di masa depan, tetapi hanya karena melakukan hal tersebut adalah suatu hadiah.

Pengalaman *autotelic* sangat berbeda dari perasaan yang biasanya yang individu miliki dalam kehidupan. Begitu banyak dari apa yang biasanya individu lakukan tidak memiliki nilai dalam dirinya sendiri, individu melakukannya hanya karena ia harus melakukannya, atau karena mengharapkan beberapa manfaat di masa depan darinya. Pengalaman *autotelic* mengangkat jalan kehidupan individu ke tingkat yang berbeda. Keterasingan memberi jalan bagi keterlibatan, kenikmatan menggantikan kebosanan, ketidakberdayaan berubah menjadi perasaan kontrol, dan energi psikis bekerja untuk memperkuat rasa diri.

Meski terdapat sembilan aspek *flow* yang secara universal digunakan oleh banyak peneliti, tetapi beberapa peneliti menafsirkan berbeda. Aspek *flow* lainnya terdiri dari tiga aspek, yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan motivasi intrinsik (Bakker, 2005; Arif, 2013; Chandra, 2013; Borovay, 2019; Kasa & Hassan, 2013; Salanova, dkk. 2014; Santoso,

2014; Shernoff, 2003; Smith, 2012; Wati & Firman, 2018).

*Absorption* berkaitan dengan proses kognitif, individu berkonsentrasi penuh dan membuatnya terserap ke dalam aktivitas yang dilakukannya. Individu tidak menyadari waktu yang telah berlalu selama melakukan suatu aktivitas bahkan melupakan segala sesuatu yang ada di sekitar mereka (Csikszentmihalyi, 1990). Aspek *absorption* mewakili beberapa aspek yang ada pada aspek dalam konsep Csikszentmihalyi, yakni *action awareness merging*, *concentration on task at hand*, *loss self-consciousness = transcendence*, dan *transformation of time*.

*Enjoyment* merupakan kenikmatan atau kebahagiaan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan suatu aktivitas dan kenikmatan yang dialami membuat penilaian individu bersikap positif. *Enjoyment* adalah hasil evaluasi kognitif (penilaian atas kepuasan hidup) dan afektif (reaksi emosi menyenangkan maupun tidak menyenangkan) dari pengalaman *flow*. (Diener, dkk. 2009; Diener & Diener, 1996).

Motivasi intrinsik ialah kebutuhan untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mengalami kesenangan dan kepuasan pribadi dalam menjalankan aktivitas, bukan karena tekanan dari eksternal maupun ada suatu imbalan tertentu. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai keterkaitan antara individu dan suatu tugas yang menarik bagi individu. Definisi lainnya ialah kepuasan yang dirasakan individu karena mendapat keuntungan dari terselesaikannya tugas (Ryan & Deci, 2000). Individu yang secara intrinsik termotivasi terus tertarik pada aktivitas yang dilakukan terlebih aktivitas tersebut membawa hasil yang baik (Harackiewicz & Elliot, 1998; Csikszentmihalyi, 1997).

Sering dengan perubahan zaman, banyak ilmu pengetahuan yang semakin berkembang, kekurangan pada masa lampau dapat dibenahi di masa selanjutnya, begitupun dengan teori *flow*. Aspek *flow* yang semula terdiri dari sembilan aspek dapat berubah sesuai dengan evaluasi hasil studi dan dijadikan acuan dalam berbagai studi. Rheinberg, dkk. (2003) mengevaluasi aspek *flow* terdahulu dan membuat beberapa aspek yang lebih efisien. Aspek yang disusun terdiri dari dua aspek, yaitu *absorption by activity* dan *fluency of performance* (Kyriazos, 2018;

Fajrina, 2015). Meskipun aspek-aspek *flow* disederhanakan menjadi dua aspek, namun indikator yang terkandung dalam kedua tidak jauh berbeda dengan sembilan aspek *flow*.

*Absorption by activity* adalah konsentrasi total pada aktivitas yang dilakukan oleh individu. Konsentrasi total mengakibatkan individu tidak memerhatikan segala hal di luar aktivitasnya. *Absorption by activity* terjadi karena keterampilan yang seimbang dengan tugas, individu yang berada dalam kondisi *absorption by activity* tidak menyadari waktu yang berlalu saat belajar, menikmati proses belajar, dan sangat tenggelam dalam pikiran ketika belajar. *Fluency of performance* merupakan kelancaran individu dalam melakukan aktivitas maupun tugas. *Fluency of performance* ditandai dengan kelancaran dalam berpikir, tidak sulit berkonsentrasi, berpikir jernih ketika belajar, berpikir sesuai dengan kehendak, mengetahui langkah-langkah yang harus ditempuh dalam belajar, dan dapat mengontrol pengerjaan tugas.

### Pengembangan *Flow* Akademik

Studi mengenai *flow* semakin berkembang, baik mengeksplorasi kondisi *flow* maupun korelasi *flow* dengan topik lainnya, namun dewasa ini masih sangat jarang studi mengenai pengembangan *flow* terutama *flow* akademik. Adapun metode untuk mengembangkan *flow* yang diterapkan di bidang pendidikan diantaranya ialah *Flow Activities Center* dan metode Montessori untuk remaja dengan strategi *Task, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, and Time* (TARGET). Metode Montessori telah banyak diterapkan pada siswa yang berada pada masa anak-anak dan remaja, namun penerapan metode Montessori belum banyak diterapkan pada mahasiswa yang merupakan peserta didik di jenjang perguruan tinggi dan telah memasuki masa dewasa. Kebutuhan akan *flow* akademik dapat terpenuhi melalui *Montessori Method for Orienting and Motivating Adults* (MOMA) yang bertujuan untuk mengembangkan keterlibatan orang dewasa dalam pembelajaran dan dapat mengembangkan *flow* akademik (European Committee, 2014).

*Montessori Method for Orienting and Motivating Adults* (MOMA) dirancang oleh *Lifelong Learning Programme of the European Union* sebagai metode pembelajaran bagi orang dewasa untuk dapat lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran. MOMA

telah diterapkan di berbagai negara, yakni Italia, Inggris, Rumania, Jerman, Lituania, Portugal, dan Spanyol. Terdapat lima prinsip dalam MOMA, yaitu: *absorbent mind, learning environment, experimentation and orientation, observation, dan independence* (European Comitee, 2014).

### Simpulan

*Flow* merupakan suatu kondisi konsentrasi penuh yang membuat individu sangat terlibat pada aktivitas hingga tidak memperhatikan segala hal yang tidak relevan dengan aktivitas yang dilakukan individu. Individu pun merasa menikmati aktivitas belajar hingga lupa waktu. Kondisi *flow* jarang muncul dalam kehidupan sehari-hari, tetapi beberapa aktivitas dalam kehidupan dapat memunculkan *flow*. Aktivitas seperti bekerja, beribadah, bermain, belajar, maupun mengisi waktu luang dapat memunculkan *flow*. Individu membutuhkan *flow* agar aktivitas-aktivitas dalam kehidupan berlangsung secara efisien. Kebutuhan akan kondisi *flow* sangat terasa pada aktivitas belajar, individu tak hanya perlu konsentrasi belajar tetapi individu perlu sangat terlibat dan menikmati proses belajar agar informasi yang disampaikan pendidik dapat diterima dengan baik sehingga individu dapat melaksanakan tugas akademik lainnya dengan lancar.

Kondisi *flow* tidak terlepas dari aspek-aspek yang terlibat di dalam proses *flow*. Aspek-aspek *flow* pada individu dapat dilihat maupun dirasakan oleh individu. Kondisi *flow* ditandai dengan kelancaran dalam mengerjakan suatu aktivitas. Kelancaran terjadi karena adanya minat dan kenikmatan yang dirasakan oleh individu. Selanjutnya, individu memusatkan perhatian pada aktivitas yang dilakukan hingga tidak memperhatikan hal-hal di luar aktivitas yang dilakukan, baik itu letih, rasa lapar, waktu yang telah dihabiskan, maupun gangguan di luar aktivitas. Ketika individu mengalami *flow*, individu membangun persepsi terkait tugas yang dihadapi, apakah tugas dianggap penting dilakukan atau tidak. Terakhir, individu mempersepsikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapinya dan mengukur apakah kemampuan individu dapat sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi.

*Flow* dapat muncul maupun tidak tergantung pada bagaimana individu

melaksanakan aktivitas. Munculnya *flow* akademik dapat dikembangkan dengan metode tertentu. Belum banyak metode yang secara khusus mengembangkan *flow* akademik, tetapi dewasa ini setidaknya terdapat dua metode yang telah diterapkan yaitu *Flow Activities Center* dan *Task, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, and Time (TARGET)*. Kedua metode merupakan metode yang dirancang khusus untuk anak dan remaja. Berbagai metode dipertimbangkan untuk mengembangkan potensi siswa di sekolah. Meski demikian, mahasiswa sebagai orang dewasa dan peserta didik di perguruan tinggi pun memerlukan pengembangan potensi yang sama seperti siswa. *Flow* dapat dikembangkan bagi mahasiswa dengan *Montessori Method for Orienting and Motivating Adults (MOMA)*. MOMA dapat menciptakan lingkungan positif yang bermanfaat untuk memotivasi mahasiswa agar belajar lebih konsentrasi belajar, aktif dan menikmati proses pembelajaran, serta mandiri dalam pengerjaan tugas-tugas akademik.

#### Referensi

- Agisni, S. (2017). *Flow Akademik Siswa SMPN 9 Bandung*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (2), hlm. 249-260.
- Alfaribi dkk, A. (2017). Religiusitas dengan Flow Akademik Pada Siswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 3 (2), hlm. 145-154.
- Al-Faruq, F. (2015). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Flow Akademik Pada Anggota MENWA Satuan 0421B*. (Skripsi). UIN Suska, Riau.
- Arif, K. (2013). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Flow Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2 (1), 1-12.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among Music Theater and Their Students: The Crossover of Peak Experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26-44.
- Borovay, L. A. (2019). Flow, Achievement Level, and Inquiry-Based Learning. *Journal of Advanced Academics*, 30 (1), 74-106. doi: 10.1177/1932202X18809659.
- Chandra, R. I. (2013). Go with The Flow: Dukungan Sosial dan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2 (1).
- Churnawan, R. P. (2017). Pengalaman Flow Pada Professional Gamers Game Online Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3 (2), 727-732.
- European Comitee. (2014). *Montessori Method for Orienting and Motivating Adults: A Model for The Application of The Method in Adult Education*. Dortmund: Lifelong Learning Programme of the European Union .
- Cox, C. B. (2014). *21st Century Skills and Principles of Flow in The Foreign Language Classroom*. (Tesis). Fakultas Bahasa Spanyol dan Portugis, Brigham Young University, Idaho.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity Flow and The Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harpercollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow The Psychology of Engagement with Everyday life (Masterminds Series)*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 227-238. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological Science*, 7 (3), hlm. 181-185.
- Diener, E. dkk. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction . *Psychological Bulletin*. doi:

- 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.017.
- Erlanda, M. D., & Qadariah, S. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow dalam Olahraga Parkour (Penelitian Pada Praktisi Senior Komunitas Parkour Bandung). *Prosiding Psikologi* (hlm. 510-518). Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Fajrina, A. D., & Rosiana, D. (2015). Hubungan Flow dengan Psychological Well-being Mahasiswa Psikologi UNISBA yang Aktif Organisasi. *Prosiding Psikologi* (hlm. 348-354). Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Fritz, B. M., & Avsec, A. (2007). The Experience of Flow and Subjective Well-being of Music Student. *Horizons of Psychology*, 16 (2), hlm. 5-17.
- Guan, X. (2013). A Study on Flow Theory and Translation Teaching in China's EFL Class. *Journal of Language Teaching and Research*, Vol., 4 (4) hlm. 785-790. doi: 10.4304/jltr.4.4.785-790.
- Harackiewicz, J. M., & Elliot, A. J. (1998). The Judith Effects of Target and Purpose Goals on Intrinsic Motivation: A Meditational Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (7), 675-689. doi: 10.1177/0146167298247001.
- Kyriazos, T. A., Anastassios, S., Prassa, K., Galanakis, M., Flora, K., & Chatzilia, V. (2018). The Flow Short Scale (FSS) Dimensionality and What Mimic Shows on Heterogeneity and Invariance. *Journal of Psychology*, 9 (1), 1357-1382. doi: 10.4236/psych.2018.96083.
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166 (1), 5-14.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Concept of Flow. Dalam M. Csikszentmihalyi (Penyunting), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (hal. 239-264). New York: Springer.
- Rashid, T. (2009). Authentic Happiness. Dalam S. J. Lopez (Penyunting), *Encyclopedia of Positive Psychology* (hlm. 72-75). West Sussex: Blackwell .
- Rheinberg, F. (2008). *Intrinsic Motivation and Flow-Experience*. Dalam Heckhausen, & J. Heckhausen (Penyunting), *Motivation and Action* (hlm. 323-348). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rheinberg, F. V. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens (The Assessment of Flow Experience). Dalam J. S.-P. Rheinberg (Penyunting), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (hlm. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- Rufi, S., Wlodarczyk, A., Páez, D., & Javaloy, F. (2016). Flow and Emotional Experience in Spirituality: Differences in Interactive and Coactive Collective Rituals. *Journal of Humanistic Psychology*, 56 (4), 373 -393. doi: 10.1177/0022167815571597.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020.
- Scmidht, J. A. (2010). Flow in Education. *Journal of Education*, 605.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Sinnamon, S., Moran, A., & O'Conn, M. (2012). Flow among Musicians: Measuring Peak Experiences of Student Performers. *Journal of Research in Music Education*, 60 (1), 6-25. doi: 10.1177/0022429411434931.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: Sage Publication.
- Stormoen, S., Urke, H. B., Tjomsland, H. E., Wold, B., & Diseeth, A. (2016). High

School Physical Education: What  
Contributes to The Experience of Flow?  
*European Physical Education Review*, 22  
(3), 355-371. doi:  
10.1177/1356336X15612023 .

Swann, C. F. (2016). Flow in Sports. Dalam F.  
d. L. Harmat(Penyunting), *Flow  
Experience: Empirical Research and  
Applications* (hal. 51-64). Switzerland:  
Springer International Publishing.

Vorwerk, Z. (2009). Optimal Academic  
Experience: Exploring The Relationship  
between Motivation and Flow. *Journal of  
Psychology*, 1-31.

Wrigley, W. J., & Emmerson, S. B. (2011).  
The Experience of The Flow State in Live  
Music Performance. *Psychology of Music*,  
1-4. doi: 10.1177/0305735611425903.

Yoshida, K. dkk. (2013). The Flow State Scale  
for Occupational Tasks: Development,  
Reliability, and Validity. *Journal of  
Occupational Therapy*, 23, 54-61.

Yuwanto, L. (2010). *Hubungan Stres  
Akademik dan Flow Pada Mahasiswa*.  
Surabaya: (Skripsi). Fakultas Psikologi,  
Universitas Surabaya, Surabaya.



