

yang mengalami *flow* sangat terlibat dalam aktivitasnya, dan tidak ada yang begitu penting saat melakukannya melainkan hanya kesenangan yang besar dan motivasi yang kuat dari dalam dirinya.

Flow merupakan suatu keadaan ketika seseorang menjadi sangat ‘tenggelam’ dalam melakukan suatu kegiatan dan tingkat keterampilan yang sesuai dengan tantangan yang dihadapi (Csikszentmihalyi, 1990). Keadaan *flow* meliputi gairah, konsentrasi dan minat yang cukup intens untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah pada pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut.

Flow adalah suatu momen sukacita yang besar, suatu kenikmatan luar biasa, saat seseorang bergumul dengan persoalan yang sulit dalam bidangnya masing-masing, yang menuntutnya mengerahkan segala keterampilan, daya upaya, dan sumber daya yang mereka miliki, sampai ke batas-batasnya – atau bahkan melampauinya (Arif, 2016).

Definisi lain mengenai *flow* (Ghani & Dhespande, 1994) adalah konsentrasi menyeluruh saat menjalani kegiatan dan munculnya kenikmatan ketika menjalaninya. Konsep *flow* sebenarnya termasuk dalam bagian yang penting ketika proses belajar terjadi, karena *flow* dapat membantu mahasiswa untuk fokus dan dengan perasaan nyaman melakukan seluruh aktivitas akademik seperti belajar dan mengerjakan tugas (Ignatius, 2013). Keadaan *flow* meliputi gairah, konsentrasi dan minat yang cukup intens untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah pada

pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut.

Nakamura dan Csikzentmihalyi (2002) menerangkan bahwa seseorang yang mengalami *flow* akan menganggap aktivitas yang ia lakukan penting dan berharga untuk ia lakukan, terlepas dari ada atau tidaknya *goal* yang dapat dicapai dalam melakukan kegiatan tersebut. *Flow* juga menggambarkan pengalaman subjektif ketika keterampilan dan kesuksesan dalam kegiatan terlihat mudah, walaupun banyak energi fisik dan mental yang digunakan (dalam Husna dan Rosiana, 2014).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah diuraikan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *flow* akademik dalam konteks penelitian ini adalah kondisi dimana seorang individu merasa nyaman, dapat berkonsentrasi, memiliki motivasi dalam diri, serta mampu menikmati aktivitas akademik yang sedang dijalani.

2. Aspek-Aspek *Flow*

Menurut Bakker (2005) *flow* memiliki tiga aspek yaitu *absorption*, *enjoyment*, *intrinsic motivation*. Ketiga aspek tersebut akan ditinjau secara singkat sebagai berikut :

a. *Absorption*

Absorption mengacu pada keadaan konsentrasi total, dimana semua perhatian, kewaspadaan, dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang dilakukannya saja, sehingga tidak menyadari kejadian di sekitarnya.

menekuni dan menggumuli bidangnya masing-masing, untuk terus memperdalam tingkat keahlian mereka.

Dari uraian-uraian sebelumnya, semakin jelas mengapa *flow* merupakan suatu sukacita terbesar yang dialami oleh seseorang dalam menekuni bidangnya, dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang menggairahkan. Terpusatnya atensi, bersatunya tindakan dan kesadaran, pembebasan akan kekhawatiran, pudarnya *self-consciousness*, serta perjumpaan kembali dengan waktu yang sejati, merupakan pengalaman yang sangat membahagiakan yang menjadi reward terbesar baginya.

4. Prasyarat Mencapai Kondisi *Flow*

Beberapa prasyarat mencapai kondisi *flow* diantaranya adalah sebagai berikut (Arif, 2016):

a. *Goal*

Tujuan akan memberikan daya gerak sehingga seseorang mengerahkan segala keterampilan dan daya upaya yang dimilikinya menuju ke arah tujuan tersebut. Suatu tujuan yang bermakna akan senantiasa jadi penggerak yang efektif, bahkan ketika seseorang menemui banyak kesulitan dalam perjalanannya.

b. *Feedback*

Feedback bisa berasal dari diri sendiri ataupun orang lain. *Feedback* yang terbaik adalah *feedback* yang seketika dan langsung ditangkap oleh si pribadi, maka seketika itupun ia mempertahankan atau

adalah momen seseorang menyentuh dan melewati batasan-batasan dirinya atau disebut momen bertumbuh (*growth moment*).

Kesimpulannya bahwa *flow* akan dapat dialami saat *skill* dan *challenge* sama-sama tinggi. Sementara apabila ada ketidaksinambungan di antara keduanya, entah *skill* yang tinggi menghadapi *challenge* yang rendah ataupun *skill* rendah menghadapi *challenge* yang tinggi. *Flow* tidak akan dialami melainkan masuk ke berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan seperti kecemasan (*anxiety*) ataupun kebosanan (*boredom*).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Flow*

Csikszentmihalyi (2014) menyebutkan ada dua faktor yang menyebabkan seorang individu mengalami *flow*, yaitu faktor dari individu dan faktor dari lingkungan.

- a. Faktor dari individu (*person factor*), seperti tingkat kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas, persepsi individu dalam memandang aktivitas tersebut, dan penting atau tidaknya posisi aktivitas itu bagi individu.
- b. Faktor dari lingkungan (*environment factor*), yaitu terkait seberapa besar tantangan tugas yang diberikan kepada individu.

Baik faktor dari individu (*person factor*) maupun faktor dari lingkungan (*environment factor*) masing-masing mempunyai peran tersendiri dalam menyebabkan seorang individu mengalami *flow*.

B. Task Commitment

1. Definisi Task Commitment

Menurut Renzulli (2005, dalam Hawadi, 2002) komitmen terhadap tugas (*task commitment*) merupakan suatu bentuk halus dari motivasi. Jika motivasi biasanya didefinisikan sebagai suatu proses energi umum yang merupakan faktor pemicu pada organisme, tanggung jawab energi tersebut ditampilkan pada tugas tertentu yang spesifik.

Task commitment atau pengikatan diri terhadap tugas adalah suatu bentuk motivasi internal yang mendorong seseorang untuk tekun dan ulet mengerjakan tugasnya meskipun mengalami macam-macam rintangan atau hambatan, menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya karena ia telah mengikat dirinya terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri (Munandar, 2002).

Sementara itu, Won-Jung (2013) mengemukakan *task commitment* sebagai kecenderungan untuk tetap melakukan tugas tingkat tinggi sampai seseorang mencapai tujuannya. *Task commitment* serupa dengan konsep motivasi dan pengalaman *flow*.

Komitmen terhadap tugas (*task commitment*) secara awam dapat dipahami sebagai motivasi dari dalam diri atau motivasi internal yang dapat menjadi daya dorong amat kuat untuk memunculkan potensi yang dimiliki. Rendahnya keterikatan terhadap tugas dapat memunculkan kesenjangan antara potensi yang dimilikinya dengan prestasi yang ditunjukkannya (Urhahne, 2011).

Lazear (1991) memberikan definisi dimana komitmen pada tugas (*task commitment*) merupakan ciri pribadi yang tekun dan ulet pada tugasnya, dengan menyusun tujuannya, memiliki keterlibatan yang dekat dan dalam pada tugas dan masalahnya, sangat antusias pada setiap aktivitasnya, hanya membutuhkan sedikit motivasi eksternal saat menyelesaikan tugasnya, memilih untuk berkonsentrasi pada tanggung jawabnya dan memiliki energi yang tinggi.

Definisi komitmen terhadap tugas (*task commitment*) juga dikemukakan oleh Sutisna (2010) yaitu suatu energi dalam diri yang mendorong seseorang untuk tekun dan ulet mengerjakan tugasnya meskipun mengalami macam-macam rintangan dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya karena individu tersebut telah mengikatkan diri tugas tersebut atas kehendak sendiri (dalam Syarifa, 2011).

Berdasarkan paparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian dari *task commitment* adalah suatu bentuk halus dari motivasi intrinsik yang mengarahkan seseorang untuk terus terikat dan bertanggung jawab terhadap tugas dan mewujudkannya melalui perilaku yang konkrit.

2. Aspek-Aspek *Task Commitment*

Renzulli merumuskan aspek *task commitment* yang telah dikutip oleh Hawadi (2002) sebagai berikut:

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus untuk waktu lama, tidak berhenti sebelum selesai)

- b. Ulet (tidak lekas putus asa bila menghadapi kesulitan)
- c. Mampu berprestasi sendiri tanpa dorongan orang lain
- d. Ingin mendalami bahan atau bidang pengetahuan yang diberikan didalam kelas (ingin mengetahui banyak bahan dari sekedar diajarkan oleh guru)
- e. Selalu berusaha untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasinya)
- f. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah orang dewasa (misalnya terhadap pembangunan, agama, politik, ekonomi, korupsi dan keadilan)
- g. Senang dan rajin belajar dengan penuh semangat
- h. Cepat bosan dengan tugas-tugas rutin (dalam pelajaran maupun pekerjaan)
- i. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin dengan sesuatu, tidak mudah melepaskan pendapat tersebut).
- j. Menunda pemuasan kebutuhan sesaat untuk mencapai tujuan di kemudian hari (misalnya: siswa membatasi waktu bermain untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi)

Dari beberapa definisi mengenai *task commitment* diatas dan dari rumusan aspek Renzulli, Hawadi (2002) membatasi pengertian *task commitment* pada lima aspek, yaitu:

- a. Sikap tangguh, ulet, dan tidak mudah bosan
- b. Mandiri, tidak memerlukan dorongan dari luar, dan bertanggung jawab

- c. Menetapkan tujuan aspirasi yang realistis dengan resiko sedang
- d. Suka belajar dan mempunyai hasrat untuk meningkatkan diri
- e. Mempunyai hasrat untuk berhasil dalam bidang akademis.

3. Karakteristik *Task Commitment*

Menurut Renzulli (dalam Hawadi, 2002) karakteristik atau ciri-ciri individu yang mempunyai *task commitment* tinggi antara lain:

- a. Kapasitas untuk mendalami bidang tertentu yang ditekuni, antusias, keterlibatan tinggi, rasa ingin tahu tinggi pada bidang yang ditekuni
- b. Ketekunan (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas)
- c. Daya tahan kerja, tidak akan menyerah sebelum selesai mengerjakan tugas
- d. Keyakinan diri mampu menyelesaikan tugas
- e. Dorongan untuk berprestasi (bisa berprestasi tanpa dorongan orang lain, tidak cepat puas dengan prestasi yang sudah dicapai)
- f. Kemampuan mengenali masalah pada bidang yang ditekuni
- g. Kemampuan menanggapi topik yang mutakhir terkait dengan bidang yang ditekuni
- h. Menetapkan standar kerja yang tinggi
- i. Selalu bersedia melakukan intropeksi diri dan menerima kritik orang lain
- j. Mampu mengembangkan rasa keindahan, kualitas, dan kesempurnaan pekerjaannya, maupun pekerjaan orang lain.

mengalami suatu kondisi ketika mahasiswa tersebut merasa terlibat secara penuh dengan apa yang dipelajari (Csikzentmihalyi, 1990).

Flow dapat memberikan manfaat positif bagi mahasiswa antara lain dapat membuat mahasiswa lebih fokus, kreatif, lebih mudah menyerap materi pembelajaran, serta dapat mengurangi stres akademik sehingga berdampak pada hasil belajar yang optimal. Individu yang mengalami *flow* biasanya terlibat secara intens dalam kegiatan yang ia lakukan sehingga mereka cenderung tidak sadar dengan waktu atau tempat (Schunk, dkk, 2008, dalam Husna, 2014).

Pada bidang akademik, *flow* merupakan salah satu modal penting bagi individu atau mahasiswa ketika menjalankan aktivitas akademik seperti belajar dan mengerjakan tugas. Penilaian individu terhadap tugas atau pekerjaan dan situasi akan mempengaruhi terciptanya kondisi *flow* saat mengerjakan tugas. Dari pernyataan di atas tampak jelas bahwa pengalaman *flow* dalam bekerja atau belajar bagi mahasiswa sangat diperlukan karena akan dapat membantu meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja atau kualitas belajar, artinya seseorang yang dapat mengalami *flow* akademik dalam belajar akan memiliki kinerja yang baik, termasuk dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Setiap mahasiswa juga memiliki kebutuhan untuk mencapai apa yang diinginkan sehingga mendorong mereka menyelesaikan tugasnya tanpa memperdulikan kesulitan (Zenzen, 2002). Kebutuhan untuk mencapai apa 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 merasa nyaman dengan tugas tersebut. Ketidaknyamanan dalam melakukan tugas membuat individu tidak *flow* dalam mengerjakan tugasnya (Arif, 2013).

Pengikatan diri mahasiswa terhadap tugasnya disebut juga *task commitment*. Komitmen terhadap tugas (*task commitment*) secara umum dapat dipahami sebagai motivasi dari dalam diri atau motivasi internal yang dapat menjadi daya dorong amat kuat untuk memunculkan potensi yang dimiliki seorang individu. Rendahnya keterikatan terhadap tugas dapat memunculkan kesenjangan antara potensi yang dimilikinya dengan prestasi yang ditunjukkannya (Urhahne, 2011). Semakin tinggi *task commitment* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin banyak aktivitas akademik yang dirasa mudah untuk dilakukan.

Task commitment merupakan salah satu faktor individu (*person factor*) yang mempengaruhi terjadinya *flow* akademik. Adanya pengikatan diri mahasiswa pada tugas atau kegiatan akademik, maka akan memunculkan pengalaman *flow* dalam bidang akademik. Dengan kata lain, pengalaman *flow* adalah langkah selanjutnya dari *task commitment*, yang mungkin bisa dicapai saat mahasiswa berhasil mengatasi kesulitan dan mendapatkan keterampilan yang tepat ketika melakukan tugas akademik (Won-Jung, 2013).

artinya seseorang yang dapat mengalami *flow* akademik dalam belajar akan memiliki kinerja yang baik.

Task commitment adalah suatu bentuk halus dari motivasi intrinsik yang mengarahkan seseorang untuk terus terikat dan bertanggung jawab terhadap tugasnya. Seseorang yang tidak mempunyai *task commitment* akan merasa sulit untuk memulai maupun mengerjakan tugas-tugasnya. Dia akan merasa tugas yang dibebankan padanya begitu berat dan akan merasa malas untuk mengerjakannya. Salah satu upaya untuk mencapai kondisi *flow* akademik adalah dengan memiliki *task commitment* yang baik.

Won-Jung (2013) menyatakan *task commitment* bisa menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya *flow* akademik. Kondisi *flow* sendiri merupakan langkah selanjutnya dari *task commitment*, yang mungkin bisa dicapai saat mahasiswa dapat mengatasi kesulitan dan mendapatkan keterampilan yang tepat terkait dengan aktivitas akademik yang sedang dijalani.

Dengan demikian diharapkan mahasiswa mempunyai *task commitment* yang baik untuk meminimalisir perilaku yang menghambat proses belajar sehingga akan melahirkan pribadi yang rajin, semangat, mampu mengatasi tantangan dalam mengerjakan tugas-tugas dan mampu mencapai kondisi *flow* akademik. Perilaku aktual dari *task commitment* adalah sebagai bentuk ketekunan, keuletan kerja keras, latihan yang terus-menerus, percaya diri dan suatu keyakinan dari kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan penting.

