
FLOW AKADEMIK PADA PENDIDIKAN

Nabila Qurrotu Aini^{1*)}, Irfan Fahriza²⁾

^{1,2}Universitas Ma'soem, Jawa Barat, Indonesia

*)Corresponding author, e-mail: nabila8aini@gmail.com

Abstract

Learning is the main task for students. In its implementation, learning activities can be carried out effectively without obstacles and can also be hampered by various things. Learning activities can be hampered by several things that prove academic stress and academic procrastination. Learning activities as much as possible avoid academic stress and academic procrastination and need to be supported by certain aspects, one of them is academic flow. The academic flow needs to be raised by educators, so educators need methods that can develop students' academic flow. This article aims to describe the concept of academic flow and some alternative methods that can be an option for developing students' academic flow.

Keywords: academic flow, academic procrastination, learning, stress

Abstrak

Belajar merupakan tugas utama bagi peserta didik. Pada pelaksanaannya, kegiatan belajar dapat terlaksana dengan efektif tanpa hambatan dan dapat pula terhambat oleh berbagai hal. Kegiatan belajar dapat terhambat oleh beberapa hal diantaranya adalah stress akademik dan prokrastinasi akademik. Kegiatan belajar sebisa mungkin terhindar dari stress akademik dan prokrastinasi akademik serta perlu didukung oleh aspek-aspek tertentu, salah satunya ialah *flow* akademik. *Flow* akademik perlu dimunculkan oleh pendidik, maka pendidik perlu memahami metode yang dapat mengembangkan *flow* akademik peserta didik. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep *flow* akademik dan beberapa alternatif metode yang dapat menjadi pilihan untuk mengembangkan *flow* akademik peserta didik.

Katakunci : belajar, *flow* akademik, stres akademik, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Berbagai aktivitas yang dilakukan individu memerlukan konsentrasi, adanya konsentrasi membuat individu dapat terlibat penuh ke dalam aktivitas yang sedang dilakukan, apalagi jika aktivitas yang dilakukan individu diminati oleh dirinya. Tak hanya sekedar konsentrasi, individu dapat menikmati aktivitas meski dilakukan dalam kurun waktu yang lama atau bahkan lupa waktu. Misal, seorang anak sedang bermain *video game* di komputernya, ibunya memanggil anak tersebut untuk makan bersama. Beberapa kali ibunya memanggilnya, anak tersebut tidak merespon panggilan ibunya. Ketika ibunya menghampiri anaknya, anak tersebut tersadar jika ia sudah bermain *video game* selama berjam-jam tanpa

henti. Keadaan tersebut dapat dikatakan *flow*, menurut Csikszentmihalyi (2014) menjelaskan bahwa kondisinya yang sepenuhnya fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian Rijavec, Golub, dan Olcar (2016), diketahui bahwa pengalaman *flow* yang dialami mahasiswa pada saat belajar akan mengalami dampak pada kesejahteraan (*well-being*) mahasiswa tersebut.

Flow dapat terjadi atau muncul dalam berbagai aktivitas seperti bekerja, belajar, bermain, maupun beribadah. Contoh yang telah dijelaskan sebelumnya merupakan *flow* yang muncul dalam aktivitas bermain. *Flow* merupakan kondisi yang dibutuhkan individu, terutama pada saat belajar. Alasan pentingnya *flow* dalam proses belajar adalah kondisi *flow* dapat menjadi jembatan atau media untuk memperoleh ilmu pengetahuan secara efektif. Munculnya *flow* ketika bermain dapat menjadi kondisi yang menguntungkan karena dapat membuka peluang untuk menang atau dapat melalui tantangan tertentu, sedangkan dalam hal belajar, peserta didik dapat membuka diri terhadap informasi yang diterima sehingga peserta didik mampu memahami materi yang sedang dipelajarinya.

Peserta didik yang tidak atau kurang mencapai *flow* akademik menunjukkan proses pembelajaran yang terhambat seperti terjadinya stress akademik dan prokrastinasi akademik. Penelitian Yuwanto (2010) menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami stres akademik maka akan mengalami frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan-perubahan perilaku yang sifatnya kurang adaptif. Peserta didik yang mengalami stres akademik sulit mencapai *flow* akademik yang tinggi karena sulit untuk memusatkan perhatian, mudah merasa terganggu dengan perubahan situasi eksternal, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas atau belajar, dan motivasi internal untuk mengerjakan tugas atau belajar tergolong rendah. Prokrastinasi akademik terjadi karena ketiadaan *flow* akademik, sebagaimana hasil studi Puspita (2014) yang menunjukkan terdapat korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik. Semakin tinggi prokrastinasi maka akan semakin rendah kondisi *flow* akademik peserta didik.

Hambatan dalam proses pembelajaran perlu dihindari dan hadirnya *flow* dalam aktivitas belajar mengajar tidak terjadi begitu saja, perlu upaya tertentu atau fasilitas dari pendidik untuk memunculkannya. Pendidik perlu mencari tahu dan merencanakan metode pembelajaran yang dapat membangkitkan atau memunculkan *flow*. Oleh karena itu, tujuan penulisan ini adalah mendeskripsikan konsep *flow* akademik dan mendeskripsikan pilihan metode yang dapat mengembangkan *flow* akademik. Menguraikan hal yang menarik perhatian pembaca dan memberikan konteks bagi permasalahan yang dibahas, mengemukakan permasalahan yang dibahas dan tujuan pembahasan.

PEMBAHASAN

Definisi *Flow* Akademik

Istilah *flow* merupakan istilah yang cukup familiar di masyarakat. Definisi *flow* secara umum diartikan sebagai aliran atau mengalir. Selain definisi umum, *flow* secara terminologi memiliki arti “*continous movement*” atau *to move freely and continously* (Oxford English Dictionary, 2017). Namun, *flow* dalam hal ini bukan sebuah aliran dan bukan pula sekadar pergerakan yang berkelanjutan. Hal yang terlibat atau menunjang dalam memunculkan *flow* adalah konsentrasi. Menurut (Arif 2016) *flow* sebagai suatu momen sukacita yang besar, suatu kenikmatan yang luar biasa, saat seseorang bergumul dengan persoalan yang begitu sulit dalam bidangnya yang menuntut mengarahkan segala keterampilan, daya upaya, dan sumber daya dimiliki sampe ke batasnya atau bahkan melampaui batas kemampuannya. Kondisi keterlibatan yang mengantarkan pada tenggalamnya pikiran membuat individu melupakan atau mengabaikan hal lain selain aktivitas yang dilakukan oleh individu. sedangkan *flow*

akademik merupakan *flow* yang terjadi pada situasi belajar, lebih jelasnya yaitu suatu kondisi konsentrasi penuh yang membuat individu sangat terlibat pada aktivitas hingga tidak memerhatikan segala hal yang tidak relevan dengan aktivitas yang dilakukan individu. Individu pun merasa menikmati aktivitas belajar hingga lupa waktu ([Aini, 2019](#)). Pandangan lain dari Jackson dan Marsha dalam ([Lesmana 2019](#)) menjelaskan *flow* sebagai kondisi ketika seseorang sangat menikmati suatu aktivitas sehingga melupakan kesadaran akan dirinya sendiri yang disertai dengan tujuan jelasnya, mengetahui pengetahuan kinerja, serta konsentrasi dan control penuh aktivitasnya.

Aspek-Aspek *Flow*

Terdapat aspek-aspek yang terlibat dalam *flow*. Menurut wati&Firman dalam ([Saripah, Ilfiandra dan Aini:2019](#)) Absorption yang merupakan berkaitan dengan proses kognitif, individu konsentrasi penuh dan membuatnya terserap dalam kedalam aktivitas yang dilakukannya. Enjoyment merupakan kenikmatan atau kebahagiaan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan suatu aktivitas dan kenikmatan yang dialami membuat penilaian individu dengan bersikap positif. Motivasi intrinsik adalah kebutuhan untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mengalami kesenangan dan kepuasan pribadi dalam menjalankan aktivitas.

Pada dasarnya, aspek-aspek di atas merupakan elemen-elemen yang terkandung dalam kenikmatan (*enjoyment*) yang terkandung dalam konsep *flow*, tetapi kemudian elemen-elemen tersebut diadaptasi menjadi aspek-aspek *flow* oleh banyak peneliti. Meski terdapat sembilan aspek *flow* yang telah disebutkan sebelumnya, beberapa peneliti mengkaji lebih lanjut dan menemukan aspek *flow* yang lebih sederhana yang terdiri dari dua aspek, yaitu *absorption by activity* dan *fluency of performance*. Aspek-aspek *flow* yang telah dibuat sederhana masih memiliki intisari yang sama dengan sembilan aspek sebelumnya.

Absorption by activity merupakan kondisi dimana individu dapat berkonsentrasi penuh atas aktivitas yang dilakukannya. Konsentrasi penuh yang dialami individu membuatnya tidak memperhatikan bahkan tidak mempedulikan hal lain di luar aktivitas yang sedang dilakukan individu. *Absorption by activity* melibatkan keseimbangan antara tantangan dan keterampilan individu, sehingga individu mampu fokus beraktivitas, tidak kenal lelah, merasa senang atau menikmati aktivitas, dan tidak mengingat waktu yang telah dihabiskan untuk aktivitas yang dilakukannya. *Fluency of performance* merupakan kondisi di mana individu lancar dalam beraktivitas atau mengerjakan tugas tertentu. *Fluency of performance* ditandai dengan berpikir lancar, tidak mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, berpikir jernih, berpikir sesuai dengan kehendak, mengetahui langkah-langkah yang harus ditempuh dalam melakukan aktivitas, dan dapat mengendalikan pelaksanaan aktivitas.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Flow* Akademik

Secara umum, Csikszentmihalyi ([dalam Baumann & Scheffer, 2011](#)) menjelaskan faktor yang memengaruhi *flow* akademik, yaitu faktor individu (*person factor*) dan faktor lingkungan (*environment factor*).

1. Faktor Individu

Faktor individu meliputi berbagai aspek dalam diri individu. Berkenaan dengan faktor fisik, individu yang memiliki fisik yang sehat, kuat, dan tidak mudah merasa lelah akan membuat individu memiliki energi untuk melakukan berbagai aktivitas. Kekuatan fisik dinilai penting karena kondisi *flow* membuat individu dapat bertahan pada suatu aktivitas dalam waktu yang cukup lama, apabila tubuh mudah sakit maka akan menghambat *flow*. Begitupun dengan dengan faktor psikis, psikis yang sehat akan membuat individu berkonsentrasi penuh, individu tidak mengkhawatirkan persoalan hidupnya yang tidak relevan dengan aktivitas individu. Seluruh pikiran dan jiwa individu terlibat di saat yang bersamaan sehingga membuat individu lebih mudah dalam mencapai kondisi *flow* ([Agisni, 2017](#)).

Kekhawatiran yang berlebihan tentang apa yang dipikirkan oleh orang lain dapat menjadi salah satu alasan mengapa individu tidak memroses informasi atau berkonsentrasi penuh. Hal ini terjadi karena rintangan perhatian yang menghabiskan pikiran individu yaitu dengan menganggap orang lain lebih mampu dari dirinya. Namun sebagian individu dapat menjadi lebih kuat untuk memunculkan *flow* serta ingin menjadi setara ataupun lebih baik dari individu yang dianggap hebat.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan terkait dengan kondisi lingkungan belajar, metode pembelajaran, dan lingkungan sosial.

Manfaat *Flow*

Flow merupakan hal yang positif yang dapat mendatangkan manfaat. Manfaat *flow* secara umum maupun dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut.

1. Memicu Kreativitas

Kondisi *flow* yang dialami individu membuat individu mampu menemukan ide dengan lancar, akan menemukan alternatif apabila dilanda kebuntuan, menghasilkan karya yang asli (belum ada sebelumnya), dan karya yang elaboratif dan luar biasa. Amabile ([dalam Kotler, 2014](#)), seorang ahli yang fokus pada konsep kreativitas menemukan bahwa *flow* dapat meningkatkan kreativitas jangka pendek maupun jangka panjang. Pengalaman kondisi *flow* melatih individu untuk lebih kreatif.

2. Meningkatkan Kebahagiaan

Salah satu kondisi yang dapat membantu individu dalam mencapai kebahagiaan adalah dengan mengalami kondisi *flow*. Bukti *flow* membuat individu bahagia adalah studi [Csikszentmihalyi & Wong \(2014\)](#) yang mengungkapkan bahwa seluruh responden dalam studi merasakan tingkat kebahagiaan tertinggi ketika dalam kondisi *flow*.

3. Mencapai Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi dalam Hierarki Kebutuhan Maslow. Sama halnya dengan *optimal experience* atau *peak experience* pada teori Maslow, *flow* sebagai kondisi menikmati suatu aktivitas dapat mengantarkan individu mencapai aktualisasi diri.

4. Meningkatkan *Student Engagement*

Student engagement merupakan kemauan untuk menuntut ilmu, menerima nilai dan norma lembaga pendidikan, dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik. *Flow* memiliki manfaat dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Frekuensi kegiatan pengajaran yang memunculkan *flow* dapat meningkatkan partisipasi peserta didik di kelas dan kegiatan akademik lainnya serta membawa keberhasilan akademik pada peserta didik (Gunuc, 2014).

5. Meningkatkan Prestasi Belajar

Perolehan prestasi belajar setiap peserta didik berbeda, tergantung kepada motivasi dan upaya dalam meraih prestasi. Peserta didik yang berkemampuan tinggi dan berprestasi tinggi paling merasakan kondisi *flow* dalam proses pembelajaran ([Borovay et al., 2019](#); [Utami, 2017](#)).

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* yang diterapkan di *Key School* yang terletak di Amerika Serikat. *Flow Activities Center* bertujuan untuk

mendorong *flow* dengan memengaruhi lingkungan dan individu. Terdapat dua upaya dalam *Flow Activities Center*, yaitu: (1) menciptakan lingkungan belajar yang menumbuhkan pengalaman; dan (2) membantu siswa membentuk minat, mengembangkan kapasitas, dan kecenderungan untuk mengalami *flow*. Siswa memiliki kesempatan reguler untuk secara aktif memilih dan terlibat dalam kegiatan yang berkaitan dengan minat dan kemudian mengejar kegiatan ini tanpa paksaan. Guru mendukung pilihan dan kesenangan siswa dengan menantang dan membantu siswa mengidentifikasi tantangan baru seiring dengan meningkatnya kapasitas siswa. *Flow Activities Center* terbukti efektif mengembangkan *flow* dalam pembelajaran ([Lopez & Snyder, 2012](#)).

Metode lainnya selain *Flow Activities Center* ialah metode Montessori untuk remaja dengan strategi *Task, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, and Time* (TARGET). Guru ditekankan untuk memfasilitasi minat siswa, guru memberi siswa beberapa jam per hari untuk tugas mandiri (*Task focus*). Wibawa (*Authority*) guru tidak secara hierarkis kaku di ruang kelas; siswa sering merencanakan perincian perjalanan lapangan, membuat keputusan tentang topik untuk dipelajari, dan dipanggil dalam 'kelompok kepemimpinan' untuk mengoordinasikan pemeliharaan dasar sekolah. Mengenali (*Recognition*) siswa dilakukan dengan cara menghindari kompetisi prestasi, guru meminta siswa meneliti topik yang menarik perhatian pribadi kemudian menyajikan informasi tersebut di depan kelas.

Pengelompokan (*Grouping*) kemampuan dihindari, ruang kelas bersifat *multiage* (lebih dari satu tingkat kelas), dan kelompok siswa didasarkan pada minat bersama. Guru mendorong siswa untuk berinteraksi dan berkolaborasi dengan siswa lainnya. Berkenaan dengan evaluasi (*Evaluation*), nilai tidak wajib. Namun metode TARGET menggunakan laporan kemajuan sebagai praktik standar. Terakhir, waktu (*Time*) dikelola dengan cara yang fleksibel. Misalnya, penjadwalan membuat guru dapat menambah atau mengurangi pertemuan dengan siswa tergantung pada apa yang terjadi saat di kelas. Berdasarkan hasil penelitian, metode Montessori dan strategi TARGET menunjukkan bahwa siswa memberikan kesan yang lebih baik tentang sekolah dan guru. Selain itu, perkiraan penggunaan waktu menunjukkan bahwa siswa Montessori menghabiskan lebih banyak waktu untuk tugas akademik, memiliki lebih banyak persepsi positif tentang teman sekelas, dan menghabiskan lebih banyak waktu dalam kegiatan belajar aktif.

Montessori adalah metode pendidikan yang didasarkan pada aktivitas mandiri, pembelajaran langsung, dan permainan kolaboratif. Di kelas Montessori, individu membuat pilihan kreatif dalam pembelajaran, ruang kelas dan guru yang sangat terlatih memfasilitasi kegiatan untuk memandu proses. Individu bekerja dalam kelompok dan secara individu untuk menemukan dan mengeksplorasi pengetahuan dunia dan untuk mengembangkan potensi secara optimal ([Marshall, 2017](#)). Tujuan metode Montessori adalah untuk memfasilitasi perkembangan optimal anak (intelektual, fisik, emosional dan sosial).

Pusat dari metode pendidikan Montessori adalah triad dinamis anak, guru, dan lingkungan. Salah satu peran guru adalah untuk membimbing anak melalui "lingkungan yang disiapkan yaitu ruang kelas dan cara belajar yang dirancang untuk mendukung perkembangan intelektual, fisik, emosional dan sosial anak melalui eksplorasi aktif, selektif, dan belajar mandiri ([Marshall, 2017](#)).

Metode Montessori berbeda dengan metode pada umumnya. Menurut Polland ([Ahmadpour & Mujembari, 2015](#)), metode Montessori menghindari banyak ukuran pencapaian tradisional seperti nilai dan tes. Namun Montessori menggunakan teknik yang menginspirasi anak-anak dalam proses belajar dengan menghadirkan alat yang dapat memicu anak. Gaya pendidikan Montessori mengukur analisis kualitatif dan umpan balik kinerja anak. Analisis tidak bergantung pada nilai tetapi diperoleh dari pengamatan akurat terhadap anak.

Selain diterapkan pada siswa, Metode Montessori dapat diterapkan pada mahasiswa atau orang dewasa. Mahasiswa atau orang dewasa dianggap telah memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi diri. *Flow* akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk dapat memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi. 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).

Absorbent mind merujuk pada kapasitas pikiran untuk menerima informasi dari lingkungan sekitar. MOMA dapat merangsang indera (*sensorial*) untuk menciptakan lingkungan belajar dimana informasi baru dapat diterima lebih efektif, mahasiswa dapat belajar lebih aktif, bukan sekedar belajar secara teoritis dan statis. *Learning environment* merupakan bagian penting dari Metode Montessori. Lingkungan adalah tempat mahasiswa belajar dan juga harus menjadi tempat bagi mahasiswa agar dapat belajar secara kooperatif dengan mahasiswa lainnya. Luas ruang belajar harus membuat mahasiswa leluasa bergerak, ramah bagi mahasiswa secara fisik dan psikologis. Ruang belajar tidak hanya berarti tempat belajar tetapi juga mengatur waktu pembelajaran.

Experimentation and exploration menuntut mahasiswa untuk menciptakan cara sendiri untuk belajar. Pengalaman belajar mengarahkan mahasiswa untuk aktif. Mahasiswa diarahkan untuk mengaktifkan pengetahuan dan nilai-nilai pribadi. Kegiatan edukatif yang ditujukan kepada mahasiswa harus bersifat dinamis. *Observation* adalah pengamatan yang dilakukan pendidik terhadap mahasiswa. Pendidik harus dapat memicu gagasan dalam mencari solusi, dengan mempertimbangkan apa yang diketahui mahasiswa sebelum melakukan kegiatan dan apa yang diketahui sesudahnya. Pendidik berperan sebagai fasilitator dalam metode MOMA dan perlu mengisi *day journal* atau jurnal di setiap pertemuan pembelajaran berisi hasil observasi. *Independence* atau kemandirian menjadi tujuan metode Montessori di ruang kelas untuk membuat mahasiswa mandiri dan mampu melakukan sesuatu untuk diri sendiri. Kemandirian dicapai dengan memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk memilih hal yang ingin dilakukan yang dapat membantu mahasiswa dalam pengerjaan tugas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Flow akademik sebagai kondisi yang diperlukan oleh siswa maupun mahasiswa yang dapat menunjang kesuksesan atau keefektifan proses pembelajaran. *Flow* akademik tidak serta merta terjadi tanpa upaya atau aspek yang mendukung, terdapat beberapa aspek yang dapat memunculkan *flow* akademik, yakni *absorption by activity* dan *fluency of performance*. Faktor yang memengaruhi *flow* akademik terdiri dari dua faktor, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Alasan *flow* akademik perlu dimunculkan oleh siswa atau mahasiswa ialah *flow* akademik memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah memicu kreativitas, mencapai kebahagiaan, mencapai aktualisasi diri, meningkatkan *student engagement*, dan meningkatkan prestasi belajar. *Flow* akademik dapat dikembangkan melalui berbagai metode seperti *Flow Activities Center*, Metode Montessori untuk remaja dengan strategi *Task, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation, and Time* (TARGET), dan *Montessori Method for Orienting and Motivating Adults* (MOMA). Beberapa metode telah ditawarkan, hal selanjutnya yang perlu dilakukan adalah menguji metode-metode tersebut agar diketahui keefektifannya.

REFERENSI

- [Agisni, S. \(2017\). *Flow Akademik Siswa SMPN 9 Bandung*. \(Skripsi\). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.](#)
- Aini, N. Q. (2019). *Metode Montessori untuk Pengembangan Flow Akademik Mahasiswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Aini, N. Q., & Saripah, I. (2019). Aspek-Aspek Flow Akademik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 43–51. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ahmadpour, N., & Mujembari, A. K. (2015). The Impact of Montessori Teaching Method on IQ Levels of 5-Year Old Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.037>
- Baumann, N., & Scheffer, D. (2011). Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9195-4>
- Borovay, L. A., Shore, B. M., Caccese, C., Yang, E., & Hua, O. (Liv). (2019). Flow, Achievement Level, and Inquiry-Based Learning. *Journal of Advanced Academics*. <https://doi.org/10.1177/1932202X18809659>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of mihaly csikszentmihalyi*. New York, NY: Springer Science
- Csikszentmihalyi, M., & Wong, M. M. H. (2014). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_5
- [European Committee. \(2014\). *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.](#)
- [Gunuc, S. \(2014\). The Relationships between Student Engagement and Their Academic Achievement. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 5\(4\), 216-231.](#)
- Kotler, S. (2014). *Flow States and Creativity*. [Online]. Diakses dari: Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-playing-field/201402/flow-states-and-creativity> .
- [Fajrina, A. D., & Rosiana, D. \(2014\). Hubungan Flow dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Psikologi UNISBA yang Aktif Organisasi. *Procedia Psychology*.](#)
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Flora, K., & Chatzilia, V. (2018). The Flow Short Scale (FSS) Dimensionality and What MIMIC Shows on Heterogeneity and Invariance. *Psychology*. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96083>
- Lesmana, T. (2019). Hubungan Antara Academic Self-Concept Dan Academic Self-Efficacy Dengan Flow Pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 117–134.

<https://doi.org/10.24854/jpu02019-245>

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2012). The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.). In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>

Marshall, C. (2017). Montessori education: a review of the evidence base. *Npj Science of Learning*. <https://doi.org/10.1038/s41539-017-0012-7>

[Oxford English Dictionary. \(2017\). Oxford English Dictionary Online. Oxford English Dictionary.](#)

[Puspita, R. D. \(2014\). Hubungan Antara Flow dan Prakerstinasi Akademik Ditinjau dari Temporal Motivation Theory. \(Skripsi\). Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya.](#)

Sosniak, L. A. (1994). Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure . Mihaly Csikszentmihalyi , Kevin Rathunde , Samuel Whalen . *American Journal of Education*. <https://doi.org/10.1086/444074>

[Utami, D. \(2017\). Flow Akademik Pada Siswa Berprestasi Tinggi di SMA Negeri 3 Kota Mojokerto. \(Skripsi\). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.](#)

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