

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Flow*

1. Definisi *Flow*

Menurut Mihalyi Csikszentmihalyi, *flow* adalah keadaan ketika seseorang benar – benar merasa begitu terhanyut dalam kegiatan yang sedang dilakukannya, sehingga hal lain menjadi tidak penting, pengalaman ini terasa sangat menyenangkan sehingga orang akan melakukannya bahkan dengan biaya yang besar.⁶⁰ *Flow* merupakan cara untuk menggambarkan keadaan pikiran seseorang yang kesadarannya dapat diatur secara harmonis, dan mereka ingin mengejar apa pun yang sedang mereka lakukan untuk dirinya sendiri. *Flow* dapat membangun kepercayaan diri yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki.⁶¹

Flow dapat membuat seseorang melupakan semua hal yang tidak menyenangkan. *Flow* membuat seseorang merasa senang saat melakukan aktivitas dan mampu memberikan fokus penuh pada tugas yang ada sehingga tidak ada ruang lain dalam pikiran untuk informasi yang tidak relevan.⁶² *Flow* dapat membuat orang menghasilkan kualitas kerja terbaik ketika mengalami suatu peleburan total atau hanyut dalam apa yang sedang mereka kerjakan. Perasaan itu

⁶⁰ Ibid., 4.

⁶¹ Ibid., 42.

⁶² Ibid., 72.

memabukkan dan menimbukan ketagihan seperti sedang melayang atau mengalir seperti air.⁶³ Beberapa kegiatan yang secara konsisten menghasilkan *flow* seperti olahraga, permainan, seni, dan hobi.⁶⁴

Flow di tempat kerja dapat membuat orang menikmati pekerjaannya lebih daripada yang lainnya. Fokusnya bukan pada kenaikan gaji atau pujian dari sang atasan. Dia hanya antusias pada tujuan pribadinya.⁶⁵ *Flow* akan membuat orang lebih cepat, lebih efektif, lebih mahir, dan lebih menikmati pekerjaan.⁶⁶ Banyak lansia di Jepang yang lebih memilih bekerja daripada pensiun, pekerjaannya telah membuat mereka berada dalam kondisi *flow*. Kondisi ini dapat membuat mereka merasa senang dan ingin melanjutkan pekerjaannya.⁶⁷

2. Aspek – aspek *Flow*

Flow menurut Baker memiliki tiga aspek yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*.⁶⁸ *Absorption* adalah kondisi dimana seseorang dapat berkonsentrasi dengan sepenuhnya. *Enjoyment* diartikan sebagai penilaian positif terhadap tugas atau kegiatan yang sedang dilakukan. *Intrinsic motivation* adalah keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang ketika dia melakukan aktivitas,

⁶³ Zalukhu, *Life Succes Triangle.*, 87.

⁶⁴ Csikszentmihalyi, *The Psychology of.*, 6.

⁶⁵ Saffar, *Ngapain Kerja Kalau Terpaksa?.*, 70.

⁶⁶ *Ibid.*, 71.

⁶⁷ Ken Mogi, *The Book of Ikigai*, terj. Nuraini Mastura (Jakarta Selatan: Penerbit Noura), 2018, isi.

⁶⁸ Arnold B. Baker, “*Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences*”, *Journal of Vocational Behavior*, 66 (2005), 27.

dengan tujuan agar mendapat kesenangan dan kepuasan dari aktivitas yang sedang dilakukan.⁶⁹

Sedangkan aspek – aspek *flow* menurut Mihalyi Csikszentmihalyi adalah *challenge-skill balance* (keseimbangan antara kemampuan dan tantangan), *action awareness merging* (penyatuan antara tindakan dengan kesadaran), *clear goals* (tujuan yang jelas), *unambiguous feedbacks* (umpan balik yang memadai), *concentration on task at hand* (konsentrasi pada tugas yang dikerjakan), *sense of control* (rasa kontrol), *loss self-consciousness = transcendence* (hilangnya kesadaran akan diri), *transformation of time* (transformasi akan waktu), dan *autotelic experience* (pengalaman autotelic).

a. *Challenge-Skill Balance* (keseimbangan antara kemampuan dan tantangan)

Flow dapat muncul ketika terjadi antara keseimbangan tantangan dan keterampilan. Suatu aktivitas mampu merepresentasikan kemampuan seseorang ketika tantangan dan keterampilan berada pada titik yang seimbang. *Flow* adalah pengalaman optimal yang terjadi akibat situasi yang mengharuskan tantangan dan keterampilan pada tingkat sederajat. Ketika tantangan dan keterampilan di tingkat yang sama maka motivasi intrinsik bisa muncul pada diri seseorang.

⁶⁹ Csikszentmihalyi, *The Psychology.*, 67.

Keseimbangan antara tantangan dan keterampilan mengarahkan kepada keberhasilan menyelesaikan tugas yang dapat memotivasi orang untuk menyelesaikan tugas pada tingkat yang lebih tinggi dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh sebelumnya.

- b. *Action Awareness Merging* (Penyatuan antara tindakan dengan kesadaran)

Sering terjadi di kehidupan sehari - hari pikiran tidak menyatu dengan apa yang dilakukan. Apabila kesadaran dan tindakan dapat digabungkan maka seluruh perhatian akan terserap dalam suatu aktivitas tertentu. Seluruh perhatian yang terpusat akan membuat individu merasa begitu terlibat dengan apa yang dilakukannya dan dia dapat mengalami *flow*. *Flow* akan membuat aktivitas yang dilakukan akan terasa spontan, otomatis, dan menimbulkan perasaan menyatu.

- c. *Clear Goals* (tujuan yang jelas),

Ketika melakukan sesuatu tanpa tujuan yang terjadi adalah tidak tahu apa yang hendak dicapai. Manfaat dari adanya tujuan adalah menjadi patokan agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan. Dalam keadaan *flow* seseorang mampu mengetahui apa yang dibutuhkan dan perlu dilakukan selanjutnya. Ketika tujuan dapat dicapai maka akan memunculkan perasaan puas yang luar biasa sedangkan apabila

tujuan belum tercapai maka seseorang akan terus berusaha hingga tujuannya tercapai. Tujuan dapat pula menjadi pemicu bagi seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu.

d. *Unambiguous Feedbacks* (umpan balik yang memadai)

Setelah tujuan dapat dicapai, umpan balik diperlukan untuk menilai pencapaian tujuan maupun kegiatan yang telah dilakukan. Umpan balik dapat digunakan sebagai catatan atas keberhasilan maupun kegagalan kegiatan yang telah dilakukan. Umpan balik yang memadai dan segera membantu untuk mencapai tujuan dengan baik.

e. *Concentration on Task at Hand* (konsentrasi pada tugas yang dikerjakan)

Flow dapat membuat orang yang merasakannya melupakan seluruh aspek kehidupan yang tidak menyenangkannya. Kegiatan yang menyenangkan membutuhkan fokus penuh pada kegiatan yang sedang dilakukannya (*concentration on task at hand*) sehingga tidak ada ruang dalam pikiran untuk informasi yang tidak relevan.

f. *Sense of Control* (rasa control)

Flow melibatkan rasa kontrol atau lebih tepatnya tidak merasa khawatir kehilangan kontrol dalam banyak situasi kehidupan. Perasaan mengatur kendali dalam situasi sulit akan membuat seseorang berupaya kuat dalam berbagai situasi.

- g. *Loss Self-Consciousness = Transcendence* (hilangnya kesadaran akan diri = transedensi)

Flow dapat membuat seseorang yang merasakannya tidak mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentangnya, sehingga orang tersebut merasa kehilangan perhatian terhadap diri. Hilangnya perhatian terhadap diri dapat membuat hilangnya kesadaran terhadap diri sehingga yang mengalaminya dapat berkonsentrasi penuh pada tugas yang dikerjakan tanpa menghiraukan hambatan yang muncul dari orang lain. Ketiadaan diri dari kesadaran berarti bahwa seseorang yang mengalami *flow* telah melepaskan kendali energi psikisnya, mereka tidak lagi 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* (transformasi akan waktu)

Flow dapat membuat orang yang merasakannya merasa bahwa waktu tampaknya tidak lagi berjalan seperti biasanya. Waktu yang biasanya diukur dengan siang dan malam, atau menggunakan jam tidak lagi relevan, waktu menjadi berjalan jauh lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya.

- i. *Authotelic Experience* (pengalaman *authotelic*)

Elemen kunci dari *flow* terletak pada tujuan. Sekalipun pada awalnya suatu aktivitas dilakukan seseorang karena alasan

lain, namun pada dasarnya segala aktivitas yang dijalani seseorang memberikan penghargaan bagi dirinya sendiri. 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 aktivitas tersebut adalah suatu hadiah.⁷⁰ Begitu banyak orang yang menjalani suatu aktivitas tertentu namun aktivitas tersebut tidak memberikan nilai dalam dirinya, ia melakukannya hanya karena harus melakukannya, atau karena mengharapkan beberapa manfaat di masa depan. Pengalaman *autotelic* mengangkat jalan kehidupan seseorang ke tingkat yang berbeda.⁷¹

3. Karakteristik *Flow*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mihaly Csikszentmihalyi bahwa setiap orang yang mengalami *flow* memiliki karakteristik khusus, yaitu atensi terpusat penuh, penyatuan antara tindakan dan kesadaran, ada rasa kebebasan, pudarnya *self-consciousness*, dan transformasi dalam penghayatan akan waktu.⁷²

⁷⁰ Nabila Qurrotu Aini et. al., “Aspek-Aspek *Flow* Akademik”, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2 (Agustus, 2019), 44- 46.

⁷¹ Ibid.

⁷² Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif : Pendekatan saintifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), 124- 127.

a. Atensi Terpusat Penuh

Flow di mulai ketika seseorang menghadapi tantangan yang sulit, sehingga ia harus mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilannya. Kesulitan akan membuat atensi menjadi terfokus hanya terarah pada hal – hal yang relevan dalam pengerjaan aktifitas tersebut. Pemusatan atensi ini akan terus dipertahankan dan dipertajam ketika pertemuan dengan kesulitan itu semakin intens. Ketika seseorang telah memasuki zona *flow*, yaitu ketika terjadi interaksi yang sangat baik, langsung, dan mengalir antara tantangan dengan keterampilan yang dimiliki. Atensi menjadi stabil, *effortless*, dan menghasilkan kejernihan persepsi. Saat telah berada dalam zona *flow*, seseorang tidak perlu memelihara atensinya, karena secara otomatis atensinya akan terfokus dan sulit untuk dialihkan. Dalam atensi tersebut, maka persepsi akan detail – detail pengalaman yang dialami akan terasa sangat jelas. Seseorang seolah menjalankan aktifitas ini dalam gerakan lambat sehingga semua detail yang terjadi dapat diamati dan dihayati dengan jelas.⁷³

b. Penyatuan antara tindakan dan kesadaran

Semakin dekat jarak seseorang dengan zona *flow*, maka antara tindakan dan kesadarannya akan semakin menyatu.

⁷³ Ibid., 124-125.

Tindakan dan kesadarannya menjadi tidak terpisahkan, apa yang disadari seseorang bukanlah hal lain kecuali apa yang sedang dilakukannya. Di saat seperti ini ada rasa total kontrol yang dihayati oleh seseorang yang sedang mengalami *flow* yaitu penghayatan bahwa ia dapat mengendalikan situasi dan mengendalikan semua tindakannya dengan baik. Apa yang ingin dilakukannya berjalan dengan baik dan dia dapat membaca situasi dengan akurat sehingga dapat memegang kendali atas situasi tersebut, sekalipun di mata orang lain dia terlihat seperti kewalahan dan terancam berbagai resiko namun bagi seseorang yang sedang mengalami *flow* dia justru sedang merasa memegang kendali penuh atas apa yang terjadi dan menikmati setiap gerakan yang sedang dilakukannya.⁷⁴

c. Ada rasa kebebasan

Saat seseorang tidak mengalami *flow*, seseorang biasanya dibebani oleh banyak kekhawatiran, seperti pandangan orang lain terhadapnya, singkatnya waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu masalah, tidak cukup mampu untuk menyelesaikan masalah, dan juga takut gagal. Begitu banyak kekhawatiran yang menghantui tiap langkah dan megeruhkan kesadaran. Tapi saat seseorang mengalami *flow*, segala kekhawatiran menjadi tidak penting dan tidak relevan.

⁷⁴ Ibid., 125 – 126.

Kekhawatiran menjadi tak memiliki kuasa bagi seseorang yang sedang mengalami *flow*, mereka akan merasakan kebebasan yang luar biasa. Aktifitas yang dilakukannya begitu mengasyikkan dan membuatnya hanyut sehingga ia tidak peduli lagi atas hal lain yang selama ini menganggunya.⁷⁵

d. Pudarnya *self-consciousness*

Pudarnya *self-consciousness* berkaitan erat dengan kekhawatiran. Kekhawatiran terbesar dalam diri seseorang adalah tentang “aku”. Saat seseorang sedang merasa cemas dan larut dalam berbagai masalah yang sedang dihadapinya maka kepercayaan dirinya akan menurun dan *self-consciousness*nya biasanya akan meningkat. Seseorang yang memiliki tingkat *self-consciousness* tinggi, akan memiliki kesadaran yang berlebihan tentang dirinya, di mana diri ditempatkan secara keliru sebagai pusat dari segala sesuatu, sehingga membuatnya semakin sensitif dan cemas pada bagaimana diri dinilai dan dipandang orang lain.

Setiap seseorang mengalami *flow*, *self-consciousness* memudar, dia akan merasa tidak memiliki kekhawatiran lagi tentang dirinya sehingga dia dapat mengeksplorasi berbagai kemungkinan baru. Saat seseorang sudah tidak terlalu khawatir tentang dirinya maka saat itu dia akan dapat berfungsi

⁷⁵ Ibid., 126.

sepenuhnya, dan dapat melihat siapa dirinya yang sesungguhnya.⁷⁶

e. Distorsi dalam penghayatan waktu

Dalam aktifitas sehari – hari umumnya kita memperhatikan berjalannya waktu, karena umumnya waktu dinilai sebagai sesuatu yang sangat berharga. Namun, di sisi lain dapat dikatakan pula bahwa waktu umumnya memiliki kuasa untuk mengarahkan kita. Kita taat pada arahan tersebut dan dengan demikian ruang gerak kita menjadi lebih sempit. Kebanyakan dari orang adalah bagian dari hamba waktu, namun bagi orang – orang yang sedang mengalami *flow*, maka mereka akan merasa telah kehilangan kesadaran atas waktu yang telah mereka gunakan.

Ketika mengalami *flow*, seseorang tak lagi begitu memperhatikan silih bergantinya waktu. Terkadang aktifitas yang sejatinya telah berlangsung sangat lama, namun bagi mereka aktifitas tersebut hanya sebentar. Di saat yang bersamaan dengan adanya atensi penuh dan mendalam, suatu gerak yang mungkin sebenarnya sangat cepat dapat terasa seolah berlangsung dengan gerakan yang lambat. Sehingga waktu dapat menjadi sahabat dan bukan musuh bagi manusia, waktu bukan hanya sebagai kotak – kotak yang digunakan untuk menertibkan

⁷⁶ Ibid., 126 – 127.

hidup manusia yang dapat membatasi daya kreatifitas seseorang, namun waktu akan dapat mengalir dengan harmonis sejalan dengan gerak kita.⁷⁷

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Flow*

Mihaly Csikszentmihalyi menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi *flow* yaitu ;

a. Faktor dari individu (*person factor*)

Kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas.

b. Faktor dari lingkungan (*environment factor*)

Seberapa besar tantangan tugas yang diberikan kepada individu.⁷⁸

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian dari Karen Stanberry Beard dan Wayne K. Hoy pada guru sekolah dasar di Ohio Amerika Serikat *flow* pada guru sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh efikasi diri guru, kepercayaan guru terhadap siswa dan orang tuanya, dan penekanan akademis oleh guru terhadap siswanya.

a. Efikasi diri guru

Sekumpulan keyakinan yang dimiliki oleh guru bahwa dia dapat mengajar secara efektif meskipun ada kesulitan.⁷⁹

⁷⁷ Ibid., 127 – 128.

⁷⁸ Linawati dan Oktarizal Drianus, "Self-Regulation and Self-Efficacy on Flow/ Optimal Experience of Early Childhood's Teacher", *Psychophia Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 2 (Juni, 2020), 104.

Keyakinan seperti itu memotivasi guru untuk bertindak untuk mencapai tujuan yang menantang dan bertahan sampai mereka berhasil.⁸⁰

b. Kepercayaan guru terhadap siswa dan orang tuanya

Guru mempercayai siswa untuk belajar dan percaya terhadap dukungan pembelajaran dari orang tua siswa.⁸¹

Kepercayaan orang tua dan siswa membebaskan guru untuk mengambil resiko dan berinovasi tanpa takut akan pembalasan ketika sesuatu tidak berhasil.⁸²

c. Penekanan akademis

Guru dapat menetapkan standar tinggi dan menekankan pencapaian prestasi akademis.⁸³ Tidak hanya guru dan orang tua yang mendorong untuk keberhasilan akademis, tetapi siswa juga diharapkan dapat menghargai kerja keras, nilai bagus, dan prestasi. Penekanan akademis di sekolah dapat dijadikan sebagai norma.⁸⁴

⁷⁹ Karen Stansberry Beard dan Wayne K. Hoy, "The Nature, Meaning, and Measure of Teacher Flow in Elementary Schools: A Test of Rival Hypotheses", *Educational Administration Quarterly*, (Juli, 2010), 435.

⁸⁰ Ibid., 434 – 435.

⁸¹ Ibid., 435.

⁸² Ibid.

⁸³ Beard dan Hoy, The Nature, Meaning, and., 435.

⁸⁴ Ibid.

5. Faktor – faktor Penyebab *Flow* tidak Terjadi saat Bekerja

a. Pekerjaan tidak memiliki tujuan yang jelas

Banyak pekerjaan yang hanya berorientasi pada tujuan perusahaan, daripada tujuan dari para pekerjanya.⁸⁵ Kebanyakan tugas yang dikerjakan oleh pekerja hanya ditentukan oleh tuntutan – tuntutan yang masuk akan bagi para petinggi di perusahaan dan kabur bagi para pekerja. Sering sekali pekerja hanya memahami apa pekerjaan mereka tapi tidak memahami mengapa mereka harus mengerjakannya. Tanpa memiliki tujuan yang jelas, cepat atau lambat, pekerja akan sulit menikmati pekerjaannya.⁸⁶

b. Pekerjaan tidak memberikan umpan balik yang memadai

Sulit untuk dapat larut dalam sebuah aktifitas jika performa seseorang hanyalah faktor kecil, meskipun ia bekerja dengan baik hampir tidak ada pengakuan, bahkan ia tidak tahu apakah pekerjaannya telah terselesaikan dengan baik atau tidak. Ketiadaan umpan balik bukan hanya akan berimbas pada para pekerja tapi juga bagi pimpinan. Karena ketidaklancaran informasi antar posisi secara hierarkhis dan antardepartemen dapat membuntuhkan usaha untuk memfokuskan diri pada tujuan bersama.⁸⁷

⁸⁵ Csikszentmihalyi, *Good Business Bisnis.*, 149.

⁸⁶ *Ibid.*, 150.

⁸⁷ *Ibid.*, 151

- c. Keterampilan pekerja tidak seimbang dengan peluang untuk bertindak

Tugas yang sedikit menuntut keahlian akan menyebabkan kejenuhan. Pekerjaan yang hanya mempergunakan sebagian keterampilan pekerja akan segera terasa menjadi beban. Pekerja akan merasa sebagian besar potensinya dibiarkan tidak terpakai. Ketika sebagian besar kemampuan yang dimiliki tidak dimanfaatkan maka keterlibatannya dalam pekerjaan segera mengendur dan tidaklah mengherankan jika kemudian orang mulai mendambakan waktu luang untuk menikmati hidup.⁸⁸

- d. Tidak adanya kontrol dalam pekerjaan

Pekerja yang merasa dikontrol sampai hal kecil akan segera kehilangan minat terhadap pekerjaannya. Pekerja hanya akan memberikan apa yang diwajibkan atas dirinya tetapi jarang lebih dari itu. Kebutuhan akan kontrol harus seimbang dengan kebutuhan akan otonomi yang diperlukan bahkan oleh orang yang paling rendah.⁸⁹

- e. Penggunaan waktu ditentukan oleh ritme yang datang dari luar para pekerja

Jadwal kerja yang tidak fleksibel membentuk kerangka waktu yang tidak fleksibel. Dalam kerangka waktu ini, pekerja

⁸⁸ Ibid., 152 - 153.

⁸⁹ Ibid., 153 – 154.

tak lagi dapat mengontrol energi psikisnya baik ada yang perlu dikerjakan atau harus yang tidak dilakukan.⁹⁰

6. Prasyarat *Flow*

Agar seseorang dapat mengalami *flow*, maka seseorang harus harus memenuhi beberapa syarat, yaitu;

a. *Goal*

Untuk dapat mengalami *flow* seseorang harus memiliki tujuan dalam setiap aktifitas yang sedang dilakukannya. Tujuan yang dimiliki oleh seseorang akan dapat memberikan daya gerak yang membuatnya mengeluarkan seluruh kemampuan dan usaha yang dimiliki menuju ke tujuannya. Tujuan yang bermakna dapat menjadi penggerak yang efektif, bahkan ketika orang tersebut sedang menghadapi berbagai kesulitan.⁹¹

b. *Feedback*

Aktifitas apapun yang dilakukan seseorang meskipun dengan rentang waktu yang singkat namun sudah dapat memberikan gambaran yang jelas bagi seseorang tentang apa yang sedang dilakukannya, seperti apakah yang dilakukannya sudah cukup baik atau belum, atukah masih buruk dan perlu banyak perbaikan. Saat memperoleh *feedback* terbaik ini, maka seketika itu mereka akan dapat memutuskan untuk mempertahankan atau mengubah aktifitas mereka. *Feedback*

⁹⁰ Ibid., 154 – 155.

⁹¹ Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan.*, 129.

dapat berasal dari diri sendiri , orang lain, ataupun orang ketiga.⁹²

c. *High Skill*

Semakin tinggi keterampilan yang dimiliki seseorang dalam suatu bidang maka kemungkinan untuk terjadinya hal – hal yang baru akan makin terbuka lebar dan kreatifitas dalam bidang tersebut akan semakin meningkat. Keterampilan yang semakin tinggi akan membuat dunia yang digeluti akan selalu terasa segar karena banyak kemungkinan baru yang senantiasa muncul. Selain itu semakin tinggi keterampilan seseorang maka akan semakin menarik aktifitas itu dan semakin mudah seseorang untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan yang mampu dilakukannya dalam bidang tersebut.

Keterampilan tinggi juga dapat membuat seseorang melakukan suatu aktifitas dengan semakin tidak *self-conscious*. Karena saat seseorang baru mulai belajar melakukan sesuatu, maka ia akan sangat *self-conscious*, dan ceroboh, sehingga ia akan melakukan aktifitas tersebut dengan tidak mengalir dan penuh dengan daya upaya, hal tersebut dapat mengurangi keluwesan dan kemungkinan – kemungkinan kreatif. Namun jika seseorang sudah memiliki keterampilan yang tinggi maka ia akan dapat membuat aktifitas yang sedang dikerjakannya

⁹² Ibid., 130 – 131.

semakin mengalir, luwes, langsung, responsif, tidak dipikir lebih dulu, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi yang sangat lancar dengan realitas, serta terbukanya kemungkinan – kemungkinan baru yang muncul seketika saat aktifitas tersebut berlangsung.⁹³

d. *Optimal Challenge*

Syarat terakhir adalah tantangan dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, sehingga tantangan tersebut membuat seseorang perlu untuk mengeluarkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Untuk dapat merasakan *flow*, tantangan tersebut tidak boleh terlalu mudah, karena jika tantangan tersebut dinilai sangat mudah akan dapat menyebabkan kebosanan, tetapi juga tidak boleh terlalu sulit, karena dapat menyebabkan kecemasan. Tingkat kesulitan yang dihadapi seseorang harus setara atau berada sedikit lebih tinggi dari tingkat keterampilan yang dimiliki, sehingga ia harus mengeluarkan seluruh keterampilannya untuk menghadapi tantangan tersebut. Ketika menghadapi tantangan yang sulit itulah seseorang akan baru dapat merealisasikan dan menyadari seluruh keterampilan yang telah dimilikinya. Bahkan tak jarang saat seseorang mengalami tantangan yang sulit dia akan memunculkan *emerging skills*. *Emerging skills* adalah berbagai

⁹³ Ibid., 131 -132.

keterampilan yang baru muncul pada saat itu, keterampilan yang ia sendiri tidak tahu sebelumnya bahwa ia mampu melakukannya, hal ini muncul karena panggilan keadaan. *Emerging skills* adalah kondisi dimana seseorang telah menyentuh dan melewati batas kemampuan dirinya atau disebut dengan momen bertumbuh (*growth moment*).

7. *Flow* dalam Perspektif Islam

Flow, yang mengacu pada konsentrasi total. Hal ini hampir sama dengan konsep khusyu' dalam beragama yang mana kekhusyu'an dapat diperoleh dalam melakukan ajaran-ajaran dalam agama. Karena khusyu' adalah sarana untuk mumbuhkan kemampuan konsentrasi pikiran yang sangat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. Khusyu' mengharuskan seseorang yang shalat untuk menjaga konsentrasinya pada saat shalat, sehingga jika dilakukan terus-menerus maka ia akan menumbuhkan kemampuan konsentrasi yang akan menjadi faktor pendukung dalam aktivitas lainnya. Konsep khusyu' bukan hanya dapat diterapkan dalam konteks ritualitas saja, namun di segala aspek kehidupan sangat membutuhkan kekhusyu'an, seperti Firman Allah yang berbunyi :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”⁹⁴.

⁹⁴ (Qs. Al-Baqarah (2): 45).

Menurut Bakker *flow* memiliki dampak yang positif dalam aktivitas individu, seperti dalam pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, olahraga, keagamaan dan musik. Begitu juga menurut Han, *flow* dapat dirasakan dalam kegiatan ritual keagamaan.⁹⁵

⁹⁵ Arbi Alfarabi, et.all., “Religiusitas Dengan *Flow* Akademik Pada Siswa Psikis”, *Jurnal Psikologi Islami*, 2, 147.