

# Perancangan Agenda dan Aplikasi Integratif untuk Memicu *Flow* pada Mahasiswa

**Andre Darius Chandra**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
ac80018@student.uph.edu

**Anna Surjani**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
as80001@student.uph.edu

**Jessica Elizabeth Kwee**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
jk80012@student.uph.edu

**Medigariana Anastasia Siahaan**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
ms80003@student.uph.edu

**Thea Hansela Tomas**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
tt80021@student.uph.edu

**Vicktor Gunandar Wibowo**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
vw80008@student.uph.edu

**Devanny Gumulya**

Desain Produk, Fakultas Desain, Universitas Pelita Harapan  
devanny.gumulya@uph.edu

## ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mengubah banyak hal pada kehidupan mahasiswa, khususnya dalam proses perkuliahan. Produktivitas mahasiswa di era pandemi Covid-19 menurun karena adanya perubahan aktivitas belajar serta banyaknya hambatan maupun distraksi. Aktivitas pembelajaran di rumah pun menjadi tidak produktif dan hasilnya tidak optimal. Salah satu teori psikologi yang dapat membantu kendala tidak produktif dan tidak optimal adalah *flow*, yaitu suatu keadaan dimana seseorang mengerjakan sesuatu untuk melakukan yang terbaik dan merasakan yang terbaik dengan berkinerja tinggi, guna meningkatkan produktivitas mahasiswa. Perancangan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa agar dapat mencapai *flow*. Metode yang digunakan dalam perancangan yaitu riset sekunder dan riset primer. Perancangan dimulai dengan riset sekunder mengenai produktivitas dan *flow* sehingga dihasilkan 5 variabel inti topik. Perancangan dilanjutkan dengan riset primer yang mencakup observasi, wawancara, dan kuesioner yang selanjutnya diolah dengan metode triangulasi. Pada data hasil triangulasi dilakukan analisa

5 *why*, dilanjutkan dengan generasi ide menggunakan *morphological chart*, dan penyusunan konsep desain produk agenda dan aplikasi integratif bernama Docky, sehingga menghasilkan prototype hasil perancangan serta *rendering* produk. Melalui perancangan ini disimpulkan bahwa fitur-fitur dalam produk agenda dan aplikasi integratif dapat mengatasi masalah mahasiswa untuk mencapai *flow* bekerja/belajar.

Kata Kunci: Desain Produk, Produktivitas, Covid-19, *Flow*

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 mempengaruhi dan mengubah banyak hal dalam kehidupan mahasiswa dalam proses perkuliahan. Pemberlakuan kebijakan *physical distancing* menyebabkan perubahan kebiasaan aktivitas belajar mahasiswa di kampus menjadi belajar di rumah secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19. Produktivitas mahasiswa di era pandemi Covid-19 dapat menurun karena adanya perubahan aktivitas belajar yang membuat mereka tidak terbiasa. Banyak hambatan atau distraksi yang membuat aktivitas belajar di rumah menjadi tidak produktif, sehingga hasilnya menjadi tidak optimal.

Adapun *flow* merupakan suatu keadaan ketika seseorang menjadi sangat terlarut dalam melakukan suatu kegiatan dan tingkat keterampilan yang sesuai dengan tantangan yang dihadapi. *Flow* adalah dimana keadaan pikiran optimal diantara kebosanan dan kecemasan, dimana kita melakukan yang terbaik dan merasakan yang terbaik (Csikszentmihalyi, 2008). Keadaan *flow* meliputi gairah dan minat yang cukup intens untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah kepada pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut. Keseimbangan yang terjadi antara keterampilan seseorang dan tantangan tugas sering dilihat sebagai prasyarat terciptanya kondisi *flow* (McComb, 2018).

Akan tetapi ada beberapa masalah yang dapat menghambat seseorang untuk mencapai *flow*-nya, mulai dari kurangnya konsentrasi dan fokus akibat distraksi internal dan eksternal. Di era pandemi Covid-19, seorang siswa bernama Widat (17) belajar mengikuti instruksi Pemerintah Provinsi DKI Jakarta untuk menggelar kegiatan belajar mengajar di rumah. Namun tetap saja selama sepekan yang telah berlalu ia mengaku kesulitan mengikuti cara belajar yang relatif baru ini.

Tujuan yang ingin dicapai dari penulisan jurnal ini adalah untuk memberikan solusi yang dapat memicu *flow* bekerja dan belajar mahasiswa dalam masa pandemi. Diharapkan perancangan ini dapat meningkatkan produktivitas mahasiswa belajar di rumah pada era pandemi Covid-19.

## **KAJIAN TEORI**

*Flow* adalah dimana keadaan pikiran optimal diantara kebosanan dan kecemasan, dimana kita melakukan yang terbaik dan merasakan yang terbaik. *Flow* merupakan pengalaman yang sangat berhubungan dengan tugas yang dapat membuat kita

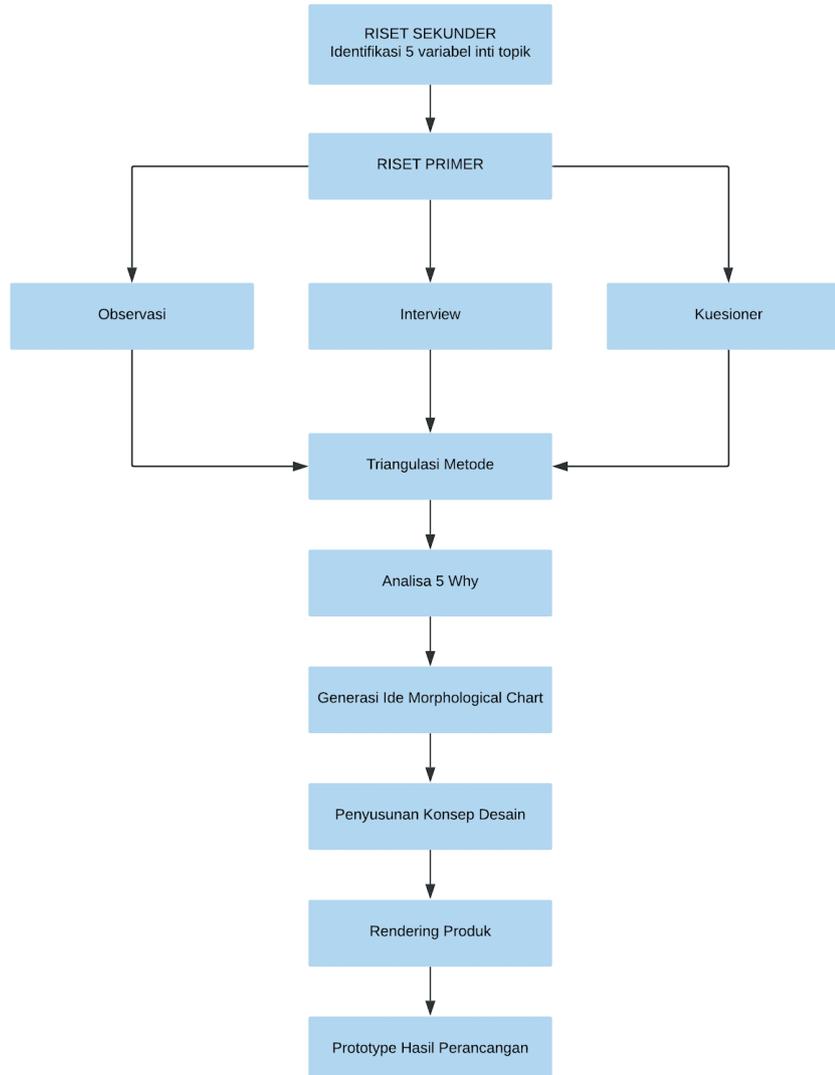
lupa dengan waktu dan dapat terjadi pada semua orang. Metode ini digunakan saat ingin berfokus pada sebuah kegiatan dan saat ingin melatih kemampuan diri dan meningkatkannya. *Flow* dapat terjadi dimana saja dan kita dapat melakukan evaluasi pekerjaan kita setiap 1 jam untuk melihat apa yang berhasil kita selesaikan dan apa yang mungkin didapat selama 1 jam kedepan. Cara untuk mencapai *flow* adalah dengan memiliki fokus, terbebas dari rasa khawatir, umpan balik, dan tantangan 4% (Csikszentmihalyi, 2008). Adapun fokus berarti kita harus berfokus pada apa yang kita sedang kerjakan, dan meninggalkan semua gangguan yang ada. Untuk terbebas dari rasa khawatir, kita perlu membiarkan semuanya terjadi dengan mempercayai kemampuan diri sendiri. Umpan balik meliputi mengetahui apa tujuan kita agar dapat mencapai tujuan tersebut, karena penting untuk selalu memberikan respon kepada diri sendiri sudah sejauh apa hal yang kita kerjakan. Tantangan 4% berarti kita harus melatih melakukan sesuatu dengan tantangan harus 4% lebih baik dari sebelumnya, karena kita harus menantang diri sendiri agar dapat berkembang (Kotler, 2019)

*Flow state* adalah saat kita berada pada tingkat kesadaran optimal menjalani suatu proses (Roomer, 2019). Langkah pertama dalam mencapai *flow* yaitu memblokir gangguan eksternal. Lakukanlah identifikasi terhadap bentuk gangguan eksternal yang dihadapi. Bentuk gangguan eksternal yang paling umum adalah media sosial, telepon genggam, makanan, *games*, Netflix, surel, dan *chatting*. Singkirkan gangguan ini dari lingkungan kita atau jauhkan diri dari sumbernya. Gangguan eksternal ini dirancang untuk merangsang otak kita dengan cara yang tidak wajar untuk membuat kita ketagihan. Sebagian besar pekerjaan juga menawarkan kepuasan, tetapi kepuasan yang tertunda. Distraksi hanya memberikan imbalan yang lebih instan, misalnya hiburan dan stimulasi. Langkah kedua untuk mencapai *flow* adalah membatasi gangguan internal. Ada saat dimana pikiran kita dapat mengalihkan perhatian kita dari suatu pekerjaan. Untuk melakukan pekerjaan yang serius, kita perlu belajar bagaimana menenangkan pikiran dan membatasi obrolan batin yang mengganggu. Prinsip dalam Buddhisme mendeskripsikan pikiran kita sebagai *monkey mind*, dimana *monkey mind* yang tidak terlatih dapat mengganggu kita dari pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Cara yang paling efektif untuk melatih pikiran kita adalah dengan meditasi untuk meningkatkan konsentrasi. Selain itu jurnal harian juga dapat membatasi gangguan internal karena dapat menampung isi pikiran dan pendapat kita.

Pada metode *flow* kita harus menyeimbangkan pekerjaan dengan hal yang lainnya, serta menyesuaikan dan memposisikan diri di level yang tepat. Kita harus membatasi diri agar tidak bekerja secara non-stop, mengenali kemampuan dengan baik agar dapat memposisikan diri kita berada di level mana sehingga dapat menyesuaikan tantangan seperti apa yang perlu kita ambil. (McComb, 2018) Ada 3 hal yang memicu *flow*. Yang pertama adalah *immediate feedback*, yaitu pengecekan dan pemberian kritik yang cepat dari teman agar membuat kita lebih konsisten dalam *flow* bekerja. Yang kedua adalah *box breathing*, yaitu latihan nafas yang membantu kita mencapai *flow* dengan tetap fokus di tengah kepanikan. Yang ketiga adalah kreativitas, yaitu kita perlu menambah wawasan agar dapat

meningkatkan kreativitas dalam menghubungkan ide-ide, bahkan di luar bidang yang kita kuasai. (Kotler, 2019)

## METODOLOGI



**Gambar 1. Tahapan Proses Perancangan Penulis (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020)**

Perancangan dimulai dengan melakukan riset sekunder untuk mengidentifikasi 5 variabel inti dari topik *flow*. Setelah memahami latar belakang masalah dan konteks *flow*, untuk mencapai solusi dilakukan pendekatan riset primer. Riset primer yang dilakukan mencakup metode observasi, interview, dan penyebaran kuesioner. Adapun observasi merupakan tindakan mengamati perilaku manusia dalam keadaan dan lingkungan yang natural (Schwanbeck & Acayo, 2015).

Setelah melalui tahap observasi terhadap kegiatan bekerja/belajar saudara kandung tim perancang, perancang melakukan wawancara kepada 6 mahasiswa untuk mendengar opini, sikap, dan preferensi mahasiswa mengenai proses

bekerja/belajar yang biasa dilakukan dan *flow*. Pertanyaan yang diajukan saat wawancara mencakup *open-ended question*, *close-ended question*, dan *probing question*. Kemudian, untuk menguji hasil wawancara dan hipotesis mengenai *flow* bekerja pada mahasiswa, perancang menyebarkan kuesioner kepada 108 orang mahasiswa yang mencakup *screening question*, *close-ended question*, dan *open-ended question*.

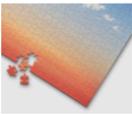
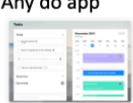
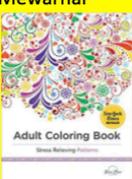
Data yang diperoleh dari riset primer kemudian melalui tahap triangulasi data. Triangulasi merupakan sebuah proses menggabungkan data dari berbagai sumber riset kualitatif untuk mempelajari suatu masalah tertentu dan mencegah adanya bias (Patton, 1999 dan Denzin, 1970). Triangulasi dapat memastikan validitas dan kredibilitas dari hasil temuan serta menjelaskan isu-isu yang kompleks karena menarik kesimpulan dari berbagai sumber. Dalam perancangan ini jenis triangulasi data yang digunakan adalah triangulasi metode, yang berpotensi mengekspos perbedaan yang unik maupun temuan berkesan yang sulit didapatkan bila hanya menggunakan 1 jenis metode pengumpulan data dalam perancangan (Denzin, 1970).

Analisis *5 why* kemudian digunakan untuk menggali inti dari kepercayaan dan motivasi individu guna mempelajari dasar dari permasalahan yang ada. Analisis ini dilakukan dengan bertanya “mengapa?” sebanyak 5 kali, terutama saat FGD atau wawancara.

Setelah menganalisa data yang telah dikumpulkan, perancang melakukan generasi ide produk dengan metode *morphological chart*, yang menggabungkan inspirasi berbagai ide produk fisik maupun digital untuk memecahkan permasalahan yang ada dari masing-masing variabel *flow*. Ide yang diperoleh dari metode ini kemudian dimatangkan dengan penyusunan konsep desain, yang kemudian dilanjutkan ke tahap rendering serta pembuatan *prototype* produk.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisa terhadap *flow* dari berbagai sumber, ditemukan 5 variabel inti untuk mencapai *flow* yaitu intensitas fokus tanpa adanya gangguan, tidak panik dan juga khawatir, *feedback* secara berlanjut terkait tujuan, mencari tantangan, dan relaksasi. Variabel tidak panik dan juga khawatir merupakan variabel terburuk yang menjadi masalah mahasiswa berdasarkan hasil wawancara. Selanjutnya dari hasil triangulasi metode terhadap hasil wawancara, kuesioner, dan observasi, dilakukan analisa variabel terburuk yang perlu diatasi yaitu susah konsentrasi, *deadline* mepet, lupa waktu, meningkatkan level kesulitan, kombinasi belajar sendiri dan berkelompok, serta rasa panik. Perancangan dilanjutkan dengan generasi *morphological chart* untuk ide fitur pada produk berdasarkan variabel-variabel tersebut.

Variabel terburuk berdasarkan wawancara, kuesioner, dan observasi	Fitur untuk menyelesaikan masalah	Ide fisik	Ide digital	Ide fisik	Ide digital	Ide fisik
Susah konsentrasi	Blocking system	Study desk carrel 	Serene 	Puzzle 	Forest 	Sudoku 
Deadline mepet	Modular system	Planner 	Plan Bella 	Sticky notes 	Any do app 	Agenda 
Lupa waktu		Alarm 	Focus to do 	Jam dinding 	Toggl 	Sand timer 
Meningkatkan level kesulitan	Meningkatkan kesulitan	Sticky notes 	Study smart 	Stopwatch 	Habitica 	Sistem reward 
Kombinasi belajar sendiri dan berkelompok	Study group	Google Classroom 	Google docs 	Creative working space 	Connect Team 	Work from home/online meeting 
Panik	Relaksasi	Aromaterapi 	Noisli 	Mewarnai 	Dareresponse 	Box breathing 
				Ide 1 		

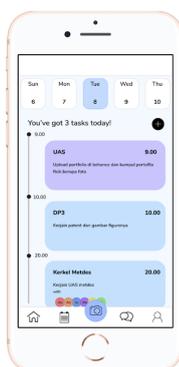
Gambar 2. Morphological Chart untuk Generasi Ide (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020)

Konsep ide yang dihasilkan yaitu berupa aplikasi yang terintegrasi dengan produk fisik berupa agenda yang bernama Docky. Produk dapat membantu mahasiswa untuk mencapai *flow* bekerja dan belajar untuk meningkatkan produktivitas mahasiswa. Produk ini dapat digunakan di rumah ataupun dibawa ke tempat lain. Agenda dipilih karena sesuai dengan kajian teori bahwa jurnal harian dapat membatasi gangguan internal karena dapat menampung isi pikiran dan pendapat kita.

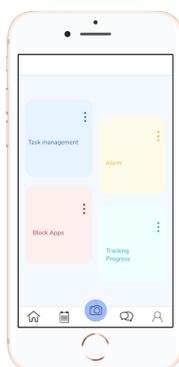
Adapun tulisan pada agenda fisik dapat di-scan oleh aplikasi di telepon genggam sehingga jadwal dan catatan yang ditulis di agenda dapat otomatis terjadwal di kalender sistem aplikasi. Jadwal dan notes juga dapat langsung didaftarkan melalui aplikasi. Aplikasi ini memungkinkan adanya *tracking goals*, jadwal belajar, belajar secara kolaboratif dengan teman, *tracking progress* dan nilai, serta blokir aplikasi yang mendistraksi. Di dalam agenda juga terdapat lembaran untuk mewarnai yang memfasilitasi relaksasi dan mengatasi rasa panik saat bekerja/belajar. Material bagian luar agenda menggunakan kulit sintetis yang halus menyerupai tekstur kulit kambing untuk memberi kesan menenangkan pada pengguna.



**Gambar 3. Rendering Agenda Docky (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020)**



**Gambar 4. Rendering Bagian Home Aplikasi Docky (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020)**



**Gambar 5. Rendering Halaman Menu Aplikasi Docky (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020)**

Implementasi warna pastel digunakan pada aplikasi karena dapat memberi kesan menenangkan. Terdapat fitur alarm dan blokir aplikasi secara sementara, fitur *chat* dengan teman dan grup, mendaftarkan *to-do list*, serta penyimpanan foto, dokumen, dan *link* tugas yang terintegrasi di dalam satu aplikasi agar dapat diandalkan menjadi satu aplikasi yang dipakai saat belajar/mengerjakan tugas.

## **SIMPULAN & REKOMENDASI**

Melalui perancangan ini disimpulkan bahwa fitur-fitur dalam produk agenda dan aplikasi integratif dapat menjadi alternatif untuk membantu mahasiswa mencapai *flow* dalam bekerja/belajar. Fitur-fitur tersebut merupakan implementasi dari analisa variabel *flow*. Variabel intensitas fokus tanpa adanya gangguan diatasi dengan fitur blokir aplikasi. Variabel tidak panik dan juga khawatir diatasi dengan adanya fitur *planner* dan *to-do list*. Variabel *feedback* secara berlanjut terkait tujuan diatasi dengan fitur kombinasi *chat* untuk kombinasi belajar sendiri dan berkelompok. Variabel mencari tantangan diatasi dengan adanya fitur *tracking progress* agar perkembangan kemampuan individu dapat terlihat. Variabel relaksasi diatasi dengan fitur mewarnai sebagai sarana relaksasi. Fitur lainnya yang ditawarkan yaitu manajemen tugas, alarm, serta penyimpanan foto, dokumen, dan *link* tugas. Adapun produk agenda dan aplikasi integratif ini masih terbuka untuk pengembangan tahap selanjutnya, terutama dari segi visual aplikasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bakker, A. B. (2007). The Work-related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY, America: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Retrieved September, 30, 2020, from <https://www.youtube.com/watch?v=DXD8QjpQrFc>
- Denzin, N. K. 1978. *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York: McGraw-Hill.
- Maria, Gisela&Nurwati,Dr.(2020).ANALISISPENGARUHPENINGKATANJUMLAH MASYARAKAT TERKONFIRMASI COVID-19 TERHADAP PRODUKTIVITAS PENDUDUK YANG BEKERJA DI JABODETABEK. *Focus Jurnal Pekerjaan Sosial*. Retrived October, 1, 2020, from <http://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28116>
- Patton, M. Q 1999. *Grand Canyon Celebration: A Father-Son Journey of Discovery*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Purwantini, Lucky. (2017). Pengalaman Flow dalam Belajar. *Jurnal Ilmu Perilaku*. 1(1):58. Retrieved September 30, 2020, from [https://www.researchgate.net/publication/321139693\\_Pengalaman\\_Flow\\_dalam\\_Belajar](https://www.researchgate.net/publication/321139693_Pengalaman_Flow_dalam_Belajar)
- Purwanto, A. (2020). Studi Eksplorasi Dampak Work From Home ( WFH ) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 92-100. Retrieved September 30, 2020, from <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/418>
- Schwanbeck, A., & Acayo, P. (2015, February 24). *Design Research is Designing in Context*. Retrieved September 21, 2020, from <https://www.lynda.com/Design->

Foundations-tutorials/Design-research-designing-context/182890/373870-4.html

Schwanbeck, A., & Acayo, P. (2015, February 24). Primary vs. Secondary research. Retrieved September 30, 2020, from <https://www.lynda.com/Design-Foundations-tutorials/Primary-vs-secondary-research/182890/373874-4.html>

Waitzkin, Josh. (2007). The Art of Learning : an Inner Journey to Optimal Performance. Retrieved September 30, 2020, from <https://www.youtube.com/watch?v=PYoFIRBkQMQ>