

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN EFIKASI DIRI DENGAN *FLOW* AKADEMIK PADA MAHASISWA

Rezza Mutiya Prisilla; Dr. Wiwien Dinar Pratisti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Flow akademik mahasiswa merupakan fokus atau konsentrasi mahasiswa pada kegiatan belajar mengajar yang didorong oleh minat belajar sehingga menjalani proses belajar mengajar dengan lebih senang dan bahagia. *Flow* akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti *social support* dan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah adanya hubungan *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis minor pada penelitian ini pertama, adanya hubungan positif antara *social support* dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Kedua, adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 260 mahasiswa. teknik pengambilan sampel penelitian berupa *accidental sampling*. Teknik analisis data yang digunakan analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi a) $r = 0,362$, nilai $F = 19.405$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa korelasi antara *social support*, efikasi diri dengan *flow* akademik tergolong sangat signifikan. Dengan kata lain, *social support* dan efikasi diri berpengaruh pada *flow* akademik. b) $r = 0,296$ dan $p = 0,015$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara *social support* dengan *flow* akademik tergolong signifikan. c) $r = 0,333$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik tergolong signifikan. Adapun sumbangan efektif diberikan terhadap *flow* akademik 13,1% dengan rincian sumbangan *social support* 4,94% dan sumbangan efikasi diri 8,19%. Dari hasil analisis tersebut bahwa variabel efikasi diri lebih besar dibandingkan dengan variabel pada *social support*, kemudian 86,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Social Support*, Efikasi Diri, *Flow* Akademik.

Abstract

Student academic flow is a student's focus or concentration on teaching and learning activities that is driven by interest in learning so that they undergo the teaching and learning process more happily and happily. Academic flow is influenced by various factors such as social support and self-efficacy. This research aims to determine the relationship between social support and self-efficacy and academic flow in students. The research method used in this research is a correlational quantitative method. The major hypothesis in this research is that there is a relationship between social support and self-efficacy with academic flow among students at Muhammadiyah University, Surakarta. The minor hypothesis in this research is first, that there is a positive relationship between social support and academic flow in students. Second, there is a positive relationship between self-efficacy and academic flow in students. The population of this study were students at Muhammadiyah University of Surakarta, while the sample in this study was 260 students. The research sampling technique is accidental sampling. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient value a) $r = 0.362$, F value = 19.405, and $p = 0.000$ ($p < 0.05$),

these results indicate that the correlation between social support, self-efficacy and academic flow is classified as very significant. In other words, social support and self-efficacy influence academic flow. b) $r = 0.296$ and $p = 0.015$ ($p < 0.05$), these results indicate that the positive correlation between social support and academic flow is significant. c) $r = 0.333$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), these results indicate that the positive correlation between self-efficacy and academic flow is significant. The effective contribution made to academic flow is 13.1%, with details of social support contribution of 4.94% and self-efficacy contribution of 8.19%. From the results of this analysis, the self-efficacy variable is greater than the social support variable, then 86.9% is influenced by other variables not used in this research.

Keywords: *Social Support, Self Efficacy, Academic Flow.*

1. PENDAHULUAN

Kegiatan akademik tidak terlepas dari institusi di perguruan tinggi yang berhubungan langsung dengan mahasiswa, mahasiswa yang memiliki *flow* akan beraktivitas dengan baik mampu mengikuti kegiatan pembelajaran, memiliki minat belajar yang tinggi, fokus serta berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Csikszentmihalyi (1990) adalah tokoh yang memperkenalkan istilah *flow*, dalam bukunya "*Flow The Psychology of Optimal Experience*" menggambarkan pengalaman membentuk motivasi intrinsik yang disebut sebagai *flow*. *Flow* adalah pengalaman yang sangat melibatkan dan menyenangkan yang telah dijelaskan oleh berbagai pihak responden yang berbeda, dalam budaya yang berbeda, dengan cara yang sangat serupa. Menurut Yuwanto (2018) *flow* dapat terjadi dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pekerjaan, bermain musik, berolahraga, dan akademik. *Flow* tersebut terjadi pada saat melakukan aktivitas akademik yang disebut dengan *flow* akademik. Menurut penelitian Apriani & Nastiti (2023) menemukan fenomena dimana beberapa siswa mengaku kesulitan untuk tetap fokus selama pelajaran berlangsung. Mereka cenderung lebih memperhatikan pesan dari teman-teman mereka saat guru menjelaskan materi. Situasi ini diperparah dengan ajakan teman untuk keluar kelas atau pergi ke kantin selama jam pelajaran, yang semuanya turut mempengaruhi konsentrasi mereka dalam belajar.

Menurut Csikszentmihalyi (1990) mengemukakan terdapat tiga aspek-aspek *flow*, yaitu absorption, enjoyment, dan intrinsic motivation. Absorption adalah suatu kemampuan konsentrasi pada kegiatan yang saat ini sedang dilakukan. Enjoyment adalah suatu keadaan nyaman dalam menjalankan tugas. Intrinsic motivation adalah dorongan internal atau faktor penggerak untuk melakukan aktivitas. Menurut Bakker (2008) *flow* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor individu yaitu efikasi diri dalam mengerjakan suatu kegiatan yang dimiliki oleh individu, motivasi berprestasi, religiusitas, *self-regulated learning*. Selain itu terdapat faktor lingkungan yaitu faktor yang berhubungan dengan *social support*, kondisi lingkungan belajar, metode pembelajaran dan lingkungan sosial.

Kondisi lingkungan juga mempengaruhi keadaan mahasiswa untuk mencapai *flow*,

lingkungan yang memberikan dukungan baik secara verbal maupun nonverbal. Dengan memberikan social support baik terlibat maupun tidak terlibat langsung dapat mempengaruhi kondisi flow akademik mahasiswa. Adapun faktor yang mempengaruhi flow akademik yaitu social support. Sarafino (1990) menyatakan social support adalah kondisi yang bermanfaat bagi individu dengan keberadaan orang lain dipercaya mampu memberikan harapan untuk mencapai keinginan individu tersebut.

Menurut Sarafino & Smith Terdapat aspek dalam social support a) dukungan emosional seperti empati, perhatian atau berupa kepedulian terhadap individu untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui ucapan yang positif memberikan dukungan atas keputusan individu seperti mengambil keputusan untuk mengikuti lomba cerdas cermat, b) dukungan penghargaan berupa kesediaan serta kebersamaan seseorang untuk menghabiskan waktu dengan individu sehingga seseorang merasakan hal yang sama dengan individu, c) dukungan instrumental seperti dukungan waktu luang, material, ataupun keterlibatan, d) dukungan informasi dapat berupa pembelajaran, nasihat, masukan kepada individu. Sarafino mengemukakan bahwa peranan social support memiliki dua model dukungan sosial diantaranya pertama, model efek langsung (direct effect) model ini berperan dalam social support untuk meningkatkan kesejahteraan individu meskipun individu tidak dalam keadaan stress. Kedua, model efek pelindung (buffering effect) model ini berperan dalam social support untuk menekankan pada struktur dukungan seperti kelompok dalam jaringan sosial (Lestari et al., 2017).

Menurut Bosscher & Smit (1998) efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan tertentu guna meraih pencapaian yang diinginkan. aspek-aspek dalam mengukur efikasi diri dengan pemaparan oleh Bosscher dan Smit bahwa terdapat 3 aspek-aspek efikasi diri yaitu: a) initiative berkaitan dengan kesediaan individu dalam berperilaku untuk siap menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi, b) effort mengacu pada keyakinan atas usaha individu dalam menyelesaikan tugas ataupun ujian, pada aspek ini setiap individu memiliki pandangan yang berbeda dalam proses menyelesaikan tugas akademik yang berbeda-beda, c) persistence yaitu ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Individu yang tekun dalam menghadapi kesulitan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas serta ujian tersebut. (Yunalis, 2021).

Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri dapat dipengaruhi oleh a) pengalaman keberhasilan, keberhasilan yang diperoleh dapat meningkatkan efikasi diri individu sedangkan kekecewaan akan menurunkan efikasi diri, b) Meniru pengalaman orang lain atas kesuksesan yang telah dicapai dapat meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan aktivitas yang serupa, c) *social persuasion* keterangan positif mengenai keterampilan individu dalam mengerjakan tugas disampaikan oleh orang berpengaruh dapat meningkatkan efikasi diri, sedangkan informasi negatif mengenai kemampuan individu dalam mengerjakan tugas disampaikan oleh orang berpengaruh dapat menurunkan efikasi

diri seseorang.

Penelitian yang dilakukan Cahyani (2022) hasil survey pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoharjo menunjukkan kategorisasi *flow* akademik pada mahasiswa rendah dengan hasil survey ada 15 dari 20 mahasiswa (75%) yang merasa lama-lama bosan mengikuti perkuliahan, 5 dari 20 (25%) merasa lelah harus mengikuti perkuliahan, selain itu saat mendapat tugas dari mata kuliah yang diambilnya ada 9 dari 20 (45%) sudah merasa lelah meskipun belum selesai mengerjakan, dan 11 dari 20 (55%) sering menggerutu dalam hati saat mendapat tugas baru, ada perasaan terbebani dengan tugas yang diberikan dosen. Penelitian lain pada 37 siswa SMA “X” siswa juga membuktikan siswa yang menunjukkan *flow* akademik sangat tinggi (0%), yang menunjukkan *flow* akademik tinggi (4%), menunjukkan *flow* akademik tingkat menengah (62%) dan (27%) menunjukkan *flow* akademik rendah. Berdasarkan data dari kedua penelitian dapat dilihat bahwa masih ada siswa yang belum mengalami kondisi *flow* akademik (Husna & Rosiana, 2014).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti melalui *Google Formulir* pada tanggal 19 Desember 2023 sampai 3 Januari 2024. Mengutip studi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 62,5% (10) responden berkonsentrasi ≤ 30 menit saat pembelajaran, sebanyak 25% (4) responden berkonsentrasi ≥ 30 menit hingga 1 jam pembelajaran, sebanyak 12,5% (2) responden berkonsentrasi ≥ 1 jam Pelajaran, sebanyak 75% (12) responden mudah terganggu dengan lingkungan sekitar, sebanyak 18,7% (3) responden merasa senang saat pembelajaran, sebanyak 25% (4) responden merasa bosan saat pembelajaran, sebanyak 68,7% (11) responden mengalami kejenuhan saat pembelajaran. Menurut Setyaningsih et al (2020) Efektivitas hasil belajar siswa melalui penerapan pembelajaran selama 4 jam dalam sehari, pembelajaran selama empat jam ini dioptimalkan untuk memfokuskan materi yang wajib disampaikan. Dari data survey awal tersebut mengindikasikan *flow* akademik tergolong kategorisasinya rendah sehingga menjadikan masalah pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk membuat makalah penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Social Support* dan Efikasi Diri Dengan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah adanya hubungan *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis minor pertama, adanya hubungan positif antara *social support* dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Kedua, adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan *accidental sampling*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 260 mahasiswa berdasarkan perhitungan rumus slovin. Metode pengumpulan data yang dipakai peneliti *google formulir* yang digunakan untuk menyebarkan skala, dengan model skala *likert* yang terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*. Pada setiap item terdapat empat alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skala *social support* dibuat memodifikasi dari Prihandrijani (2016) berdasarkan aspek oleh Sarafino (1998) aspek-aspek tersebut yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Pada skala efikasi diri memodifikasi dari Yunalis (2021) berdasarkan *The General Self-Efficacy Scale 12 (GSES 12)* oleh Bosscher & Smit dengan aspek-aspek yaitu *initiative*, *effort* dan *persistence*. Pada skala *flow* akademik memodifikasi dari Prihandrijani (2016) dengan skala *the flow inventory for student (LIS)* dikembangkan oleh Yuwanto (2011) berdasarkan teori *flow* Csikszentmihalyi dengan aspek-aspek yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Validitas penelitian ini menggunakan validitas item. Untuk mengetahui item-item valid atau tidak diperlukan nilai r tabel, r tabel digunakan untuk membandingkan dengan hasil r hitung. Kemudian dibandingkan antara r hitung $>$ r tabel maka item dinyatakan valid, jika r hitung $<$ r tabel maka item dinyatakan tidak valid (Novikasari, 2017). Reliabilitas alat ukur penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi a) $r = 0,362$, nilai $F = 19.405$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya bahwa *social support* dan efikasi diri meningkat maka *flow* akademik juga akan meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Hasil hipotesis mayor pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima. Mahasiswa yang mengalami *flow* akademik akan merasa nyaman dan menikmati proses perkuliahan atau pembelajaran. Mereka juga mampu berkonsentrasi dengan baik dan memiliki motivasi diri yang kuat dalam diri mereka. (Purwati & Akmaliah, 2016).

Berdasarkan hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan Dethan dan Amseke & Dethan (2024) bahwa terdapat pengaruh positif terhadap *flow* akademik siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* berpengaruh terhadap perasaan bahagia mahasiswa, meningkatkan konsentrasi, keterlibatan penuh, keseriusan dalam aktivitas, fokus, serta pengendalian diri yang lebih baik dalam kegiatan pembelajaran, sehingga *flow* akademik mahasiswa meningkat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihandrijani (2016) bahwa terdapat korelasi antara *social support* dan *flow* akademik pada siswa SMA "X" di Surabaya.

Social support dapat berupa afeksi, penghargaan, pujian, atau hiburan saat siswa menghadapi masalah. Selain itu, *social support* juga bisa berupa pemberian barang atau informasi ketika siswa mengalami kesulitan dengan tugas-tugas akademiknya.

Penelitian lain yang dilakukan Diola (2019) tentang hasil penelitian ini bahwa terdapat kontribusi positif yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap mahasiswa bidikmisi FIP UNP. Studi yang dilakukan Wijayanti dkk (2021) selaras dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri akademik dan *flow* akademik mahasiswa di Jakarta selama pandemi COVID-19. Artinya, peningkatan efikasi diri akademik akan diikuti oleh peningkatan *flow* akademik. Pada hasil analisis hipotesis minor pertama, diperoleh hasil nilai *pearson correlation* 0,296 dan nilai signifikansi 0,015 dengan ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Cahyani (2022) menyampaikan bahwa hasil temuannya Semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya, semakin tinggi pula *flow* akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dari teman sebaya, semakin rendah pula *flow* akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini menunjukkan kondisi *flow* akademik yang alami mahasiswa cukup tinggi, dengan kondisi *flow* cukup nyaman ketika mengerjakan aktivitas akademik, cukup mudah menyelesaikan tugas-tugas, meskipun beberapa diantaranya menghadapi tugas-tugas akademik mengalami kurangnya *flow* pada diri individu. Halima et al (2024) *Flow* akademik sebagai kondisi yang dibutuhkan siswa untuk mendukung keberhasilan proses belajar. Siswa yang mengalami *flow* dalam aktivitas akademiknya cenderung memiliki motivasi berprestasi yang lebih kuat. Oleh karena itu, *social support* sekitar diharapkan dapat mendukung terciptanya *flow* akademik siswa baik di rumah maupun di sekolah.

Pada hasil analisis hipotesis minor kedua, diperoleh nilai *pearson correlation* 0,333 dan nilai signifikansi 0,000 dengan ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Masviah & Mariyati (2021) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *flow* akademik. Oleh karena itu, setiap siswa seharusnya mempunyai efikasi diri sebagai pendorong untuk mencapai kondisi *flow* akademik. Hal ini sangat penting karena terdapat hubungan dan keterkaitan yang erat antara efikasi diri dengan kemajuan belajar. Dengan demikian menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka kecenderungan belajar siswa semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka kecenderungan belajar kurang sehingga mempengaruhi *flow* akademik.

Pada hasil analisis sumbangan efektif variabel dapat dilihat pada tabel *Model Summary* dengan nilai R Square sebesar 0,131 dengan total sumbangan efektif sebesar 13,1%. Dengan rincian sumbangan variabel *social support* sebesar 4,94%, dan sumbangan variabel efikasi diri sebesar 8,19%. Kemudian 86,9% terbentuk dari pengaruh variabel lainnya yang tidak digunakan dalam

penelitian ini. Dari hasil analisis tersebut bahwa variabel efikasi diri lebih besar dibandingkan dengan variabel pada *social support*. Mahasiswa akan menikmati kegiatan akademik ketika mahasiswa yakin bisa berpartisipasi dalam belajar sehingga efikasi diri lebih besar dari pada *social support*. Studi ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan Widya (2021) menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara self-efficacy dengan flow akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang menjalani perkuliahan daring selama pandemi.. Artinya, semakin tinggi self-efficacy maka semakin tinggi pula flow akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang mengikuti perkuliahan daring selama pandemi, sebaliknya semakin rendah self-efficacy maka semakin rendah flow akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi.

Pada hasil kategorisasi variabel *social support* diketahui bahwa Rerata Hipotetik (RH) sebesar 95 dan Rerata Empirik (RE) sebesar 123,2. Pada variabel *social support* disimpulkan bahwa *social support* tingkat kategorisasi rendah terdapat 0 mahasiswa (0%), kategorisasi sedang terdapat 87 mahasiswa (33,5%), kategorisasi tinggi terdapat 173 mahasiswa (66,5%). Studi yang sejalan dengan penelitian Husna & Rosiana (2014) Sebagian besar mahasiswa merasa dihargai ketika diberi kasih sayang, kepercayaan, dan perhatian, serta merasa diterima. Mereka juga merasa memiliki teman-teman yang siap membantu memenuhi kebutuhan mereka. Selain itu, mereka mendapatkan saran, umpan balik, dan arahan dari teman-temannya saat menghadapi masalah. Temuan ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan Kemala E (2020) menunjukkan adanya hubungan positif dengan signifikansi rendah ditemukan antara persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan flow akademik. Artinya, semakin rendah persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan, semakin rendah pula flow akademik. Sebaliknya, semakin tinggi persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan, semakin tinggi flow akademik.

Pada hasil kategorisasi variabel efikasi diri diketahui bahwa Rerata Hipotetik (RH) sebesar 30 dan Rerata Empirik (RE) sebesar 36,6. Pada variabel efikasi diri disimpulkan bahwa efikasi diri tingkat kategorisasi rendah terdapat 0 mahasiswa (0%), kategorisasi sedang terdapat 110 mahasiswa (42,3%), kategorisasi tinggi terdapat 150 mahasiswa (57,7%). Penelitian ini selaras dengan penelitian Purwati & Akmaliyah (2016) jika individu sudah memiliki minat mengerjakan tugas dan mampu mengontrol perilakunya untuk tetap berusaha menyelesaikan pekerjaan tersebut, jadi ia akan lebih mudah fokus, menikmati, dan berkonsentrasi dalam pekerjaan yang diterima. Oleh karena itu, efikasi diri dianggap sebagai faktor yang menggerakkan individu untuk terlibat dalam aktivitas belajar hingga memperoleh keadaan flow.

Pada hasil kategorisasi variabel *flow* akademik diketahui bahwa Rerata Hipotetik (RH) sebesar 20 dan Rerata Empirik (RE) sebesar 26,6. Pada variabel *flow* akademik disimpulkan bahwa *flow* akademik tingkat kategorisasi rendah terdapat 0 mahasiswa (0%), kategorisasi sedang terdapat 45 mahasiswa (17,3%), kategorisasi tinggi terdapat 215 mahasiswa (82,7%). Studi ini selaras dengan

penelitian Aysila (2021) berkonsentrasi mengindikasikan tingginya aspek *absorption*, karena mampu berkonsentrasi sepenuhnya; merasa nyaman, dapat berkonsentrasi, dan sudah memahami tujuan dari belajar itu sendiri menunjukkan tingginya aspek *enjoyment*; dan rasa semangat dalam belajar dan dukungan yang baik dalam belajar menunjukkan tingginya aspek *intrinsic motivation*, hal ini disebabkan dorongan internal yang mendukung untuk mencapai suatu tujuan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kondisi *flow* akademik yang tergolong tinggi, hal tersebut mengidentifikasi bahwa mahasiswa juga memiliki *social support* dan efikasi diri yang tinggi. Individu yang mengalami flow akademik yang tinggi akan menunjukkan ciri-ciri seperti merasakan kenyamanan saat melakukan aktivitas dan berpartisipasi sepenuhnya dalam kegiatan tersebut, sehingga tugas-tugas dapat diselesaikan dengan lebih mudah. Flow akademik juga memberikan dampak positif pada mahasiswa, seperti meningkatkan fokus, kreativitas, kemudahan dalam memahami pelajaran, serta mengurangi stres akademik yang pada akhirnya menghasilkan pencapaian belajar yang optimal. (Masviah & Mariyati, 2021). Mahasiswa akan menikmati kegiatan yang dilakukan serta bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan dikerjakan dengan kemampuan serta keyakinan yang dimiliki, sehingga efikasi diri lebih tinggi dari pada *social support* terhadap *flow* akademik. Menurut Farah Deviana & Febi Herdajani (2024) untuk mempertahankan efikasi diri yang tinggi diperlukan keyakinan agar dapat mengatasi hambatan dalam tingkat kesulitan tugas, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki, serta memiliki keyakinan diri yang kuat dalam menghadapi setiap kesulitan.

Penelitian ini terdapat keterbatasan dan kekuatan yang memunculkan kebaruan. Keterbatasan penelitian ini karakteristik resoiden yang digunakan mencakup populasi secara umum sehingga dapat di spesifikasikan pada satu atau lebih dari dua fakultas sehingga hasil yang diperoleh mungkin akan berbeda, penelitian ini juga belum dibedakan ditinjau dari hasil antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kekuatan penelitian ini dengan menambahkan variabel efikasi diri yang pada penelitian sebelumnya Amseke & Dethan (2024) menggunakan variabel dukungan social terhadap flow akademik. Terdapat kebaruan dalam penelitian yaitu sampel, kemudian teknik pengambilan data yang akan digunakan accidental sampling, serta variabel efikasi diri.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social support* dan efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Selain itu, terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Dari hasil analisis bahwa variabel efikasi diri lebih besar dibandingkan dengan variabel pada *social support* terhadap *flow* akademik. Sehingga untuk mempertahankan efikasi diri terhadap flow akademik mahasiswa diharapkan memiliki keyakinan penuh atas kemampuan yang dimiliki, memiliki keyakinan dapat mengatasi hambatan dalam

belajar maupun saat menyelesaikan tugas, memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi kesulitan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan peneliti memberikan saran bagi mahasiswa dapat meningkatkan *flow* akademik dengan mengembangkan kemampuan serta yakin akan kemampuan yang dimiliki dan menjadikan *social support* dari lingkungan sebagai pendorong untuk berkembang lebih baik, bagi instalasi dapat meningkatkan serta mempertahankan tingkat *flow* akademik yang telah dialami mahasiswa dari hasil penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya agar menggali faktor-faktor lain dalam rangka memperluas ruang lingkup *flow* akademik ditinjau dari perkembangan ilmu psikologi, seperti motivasi berprestasi, religiusitas, *self-regulated learning*, dan faktor lain yang tidak di ikut sertakan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, & Dethan. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik*. 3, 211–219.
- Aysila, F. A. (2021). *Pengaruh Social Support Terhadap Flow Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. [https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1090/2021 Andi Fenita Aysila 4517091084.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1090/2021%20Andi%20Fenita%20Aysila%204517091084.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cahyani, D. N. &. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Flow Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 39(1), 13–21. <https://doi.org/10.36456/helper.vol39.no1.a5141>
- Diola, S. (2019). *KONTRIBUSI SELF EFFICACY TERHADAP FLOW AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI FIP UNP*.
- Farah Deviana, & Febi Herdajani. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kepribadian Tangguh Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Taman Harapan 1 Kota Bekasi. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 23–32. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3290>
- Halima, A., Psikologi, F., & Makassar, U. N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Flow Akademik Siswa di SMAN 8 Gowa. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 882–887.
- Husna, N., & Rosiana, D. (2014). Hubungan Social Support dengan Flow pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Prosiding Psikologi*, 574–579.
- Kemala E, Safitri J, dan Z. R. (2020). *The effects of father involvement : an updated research summary of the evidence*.
- Masviah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper Mahasiswa “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner” Fakultas, April*, 160–172.
- Prihandrijani. (2016). *Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa sma “x” di surabaya*.
- Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada

Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260.

<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>

Setyaningsih, V. I., Putri, N. J. S., Sari, O. P., & Huda, M. (2020). Meningkatkan Efektivitas Hasil Belajar Siswa Melalui Sistem Pendidikan 4 Jam Pembelajaran Pada Jenjang Sma. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 52–59.

Widya. (2021). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang mengikuti perkuliahan daring selama pandemi covid-19. *Skripsi*.

