

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Flow* Akademik

Marlin V. Dethan¹, Frederickson Victoranto Amseke^{2*}

^{1,2} Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia

E-mail: ^{2*} dedyamseke@iaknkupang.ac.id,

*Penulis korespondensi

Riwayat artikel: submit: 4 Maret 2024; revisi: 22 Maret 2024, diterima: 30 Maret 2024

ABSTRAK

Flow akademik merupakan keadaan siswa untuk dapat berkonsentrasi penuh, memiliki motivasi diri dan merasa nyaman ketika melakukan tugas dalam kegiatan akademik sehingga individu dapat terlibat secara penuh dan melakukan aktivitas akademiknya secara optimal. *Flow* akademik di pengaruhi oleh faktor eksternal yaitu dukungan sosial dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *flow* akademik siswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala dukungan sosial orang tua dan skala *flow* akademik. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 68 siswa kelas XI di SMA X di Kota Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial dari guru, orang tua dan teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap *flow* akademik siswa sebesar 74,5%. Hal ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi peran dukungan sosial orang tua, guru dan teman sebaya yang positif maka dapat meningkatkan *flow* akademik siswa sebagai pengalaman secara mendalam dan menyenangkan untuk berkonsentrasi penuh dan mencurahkan perhatiannya dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan optimal. Kontribusi penelitian ini memberikan pengetahuan bagi guru maupun instansi bahwa dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap *flow* akademik.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Flow* Akademik

ABSTRACT

Academic flow is a state where students can fully concentrate, have self-motivation and feel comfortable when carrying out tasks in academic activities so that individuals can be fully involved and carry out their academic activities optimally. Academic flow is influenced by external factors, namely social support from parents, teachers and peers. The purpose of this research is to determine the effect of social support on students' academic flow. This research uses quantitative methods. Data collection tools in the research used the parental social support scale and the academic flow scale. Participants in this research were 68 class XI students at SMA X in Kupang City. The data analysis technique uses simple linear regression analysis. The results of this research prove that social support from teachers, parents and peers has a positive and significant effect on students' academic flow of 74.5%. This concludes that the higher the role of positive social support from parents, teachers and peers, it can increase students' academic flow as a deep and enjoyable experience to fully concentrate and devote their attention to carrying out their academic tasks optimally. The contribution of this research provides knowledge for teachers and institutions that social support has a positive impact on academic flow.

Keywords: social support, academic flow



Copyright © 2024 The Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

SMA (Sekolah Menengah Atas) adalah secara umum berusia enam belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif, dan psikososial (Lasiyama, 2022). Jenjang berikut ialah perguruan tinggi. Menurut Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 19 perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan terakhir pada pendidikan formal, jenjang perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa yang terdapat lima program pendidikan terdiri dari pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor. Siswa sekolah menengah atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan sembilan belas tahun dimana terdapat beberapa tahapan perubahan perkembangan pada usia remaja yang telah mengandung perubahan masa transisi anak-anak ke masa dewasa yaitu perubahan pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Secara teoritik pada umumnya siswa menengah atas (SMA) mudah mengalami kecenderungan stres belajar pada kegiatan akademik.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dengan melakukan pengamatan pada dua kelas X (sepuluh) di SMA X Surabaya, diketahui bahwa kurang lebih sebanyak 10-15 siswa per kelas mengalami *flow* akademik yang rendah. Ada 7-10 siswa di antara mereka yang sibuk berbicara dengan temannya, ada 10-15 siswa yang secara sembunyi-sembunyi memainkan *gadget*-nya ada juga siswa yang mengerjakan tugas pelajaran lain pada waktu guru sedang mengajar. Saat ditegur oleh gurunya, ada siswa yang menyadari kesalahannya, namun ada pula yang kurang peduli. Hal yang sama juga terjadi saat guru meminta para siswa untuk mengerjakan tugas akademik (misalnya latihan soal). Ada 7-10 siswa yang malas mengerjakannya dan memilih untuk menunggu sebentar untuk kemudian menyontek pekerjaan temannya yang sudah selesai. Berdasarkan data diatas maka dapat dilihat bahwa masih ada beberapa siswa yang belum memiliki *flow* akademik. Hal ini menyebabkan guru merasa prihatin, karena guru mengharapkan para siswanya memiliki antusiasme dalam belajar, namun sisi lain para siswa tersebut belum memiliki *flow* akademik. Jika siswa tidak mampu mengendalikan faktor dalam hal keseriusan tanggung jawab siswa dalam akademik tersebut maka siswa dapat mengalami kejenuhan dan tidak berkonsentrasi dalam kegiatan akademik. Sedangkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah kegiatan sangat dibutuhkan sebuah keadaan yang disebut *flow*. *Flow* merupakan suatu kondisi konsentrasi penuh yang membuat individu sangat terlibat pada aktivitas hingga tidak memperhatikan segala hal yang tidak relevan dengan aktivitas yang dilakukan individu. Individu pun merasa menikmati aktivitas belajar hingga lupa waktu (Aini, 2019b).

Konsep *flow* pertama kali dikemukakan oleh Csikszentmihalyi pada tahun 1990 (dalam Yunalis, 2020), menemukan bahwa orang-orang yang *flow* tidak hanya merasakan kebahagiaan yang mendalam, mereka juga kehilangan rasa atas waktu dan melupakan diri mereka sepenuhnya karena mereka begitu tenggelam dalam apa yang mereka lakukan. Kondisi *flow* dirasakan individu pada beberapa profesi seperti musisi, atlet, aktor, dokter dan seniman menggambarkan bagaimana mereka merasa sangat bahagia ketika mereka terserap dalam kegiatan yang sering melelahkan.

Yuwanto menuliskan (dalam Yunalis, 2020), *flow* saat siswa mengerjakan kegiatan yang terkait dengan bidang akademik seperti mengikuti pelajaran di kelas dan belajar serta mengerjakan tugas disebut dengan *flow* akademik. Pada keadaan *flow* akademik inilah, siswa dapat melibatkan diri dari kejenuhan dan berkonsentrasi penuh pada pelajaran yang sedang diikutinya dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga dengan demikian siswa dapat termotivasi dalam belajar, dapat memanfaatkan waktunya dengan bijaksana dan menghindarkan diri dari kejenuhan selama belajar maupun selama mengerjakan tugas-tugas akademik lainnya. Siswa yang kurang memiliki *flow* akademik cenderung menunjukkan kurangnya antusiasme dalam mengikuti proses pembelajaran dan

mengerjakan tugas-tugas akademik. Bila perlu siswa tersebut dapat terus-menerus memiliki *flow* akademik yang rendah maka siswa tersebut dapat mengalami prestasi belajar dan dapat berakibat kegagalan secara akademik. Csikszentmihalyi (dalam Fikri, 2019), menyatakan bahwa *flow* dapat dicapai ketika ada keseimbangan antara tuntutan tugas dengan kemampuan individu. Individu dengan harapan yang tinggi akan lebih mudah untuk mencapai *flow*. Selain dengan keterlibatannya *flow* akademik dalam proses pembelajaran, siswa juga dapat menerima pengaruh dari orang lain atau dukungan sosial.

Dukungan sosial (*social support*) merupakan suatu bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat seperti orang tua, saudara, sahabat, guru, ataupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan (Anriyadi, 2020). Dukungan sosial orang tua atau keluarga merupakan elemen penting dalam dukungan sosial karena keluarga merupakan tempat pertama dalam perkembangan seorang anak yang akan memenuhi kebutuhan awal fisik dan psikologis individu (Ardiyansah, 2019). Penelitian Amseke (2018) dan Amseke, F. V. Daik, M.A. & Liu, (2021) menuliskan pentingnya peran dukungan sosial orang tua dalam perkembangan anak di sekolah.

Dukungan sosial guru dalam proses belajar mengajar adalah sentral. Bukan berarti pandai, namun diartikan sebagai orang yang memegang peran penting dalam tercapainya tujuan pembelajaran. Ruter (dalam Meranti, 2019) mengatakan bahwa suasana sekolah akan berpengaruh terhadap proses belajar mengajar peserta didik dan guru, kualitas guru dan faktor kepribadian guru. Tea, T., Anakaka, D.L., & Amseke, (2020) menuliskan pentingnya dukungan sosial guru dalam pembelajaran anak di sekolah. Guru yang baik adalah guru yang menunjukkan dukungan kepada peserta didik. Para peserta didik yang sudah remaja mengatakan kualitas guru sangat bagi prestasi dan penguasaan ilmu yang ingin di pelajari karena guru merupakan model yang mempersentasikan kebijaksanaan dari suatu budaya. Guru yang baik adalah guru yang dapat mengenali kebutuhan anak didiknya dan memberikan bimbingan kepada anak didik dalam proses belajar mengajar.

Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang bersumber dari teman sebaya dapat memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain itu dapat pula memberikan kesempatan remaja untuk menguji berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam membentuk identitas diri yang optimal Pratama & Diana (dalam Saputro, Y. A., & Sugiarti, 2021). Dukungan sosial teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Dukungan sosial sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebaya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial.

Penelitian sebelumnya melakukan survei dengan menggunakan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan FD (16 tahun) dan YA (16 tahun) diketahui bahwa mereka akan meminta bantuan teman, mengikuti kegiatan tutor teman sebaya dan mengerjakan aktivitas belajar dalam kelompok ketika mereka mengalami kejenuhan dan menurun motivasi belajarnya. Dukungan sosial yang mereka dapatkan dari teman-temannya dirasakan sangat membantu mereka dalam mengatasi kejenuhan dan kurang bersemangat belajar. Kedua siswa ini mengatakan bahwa teman-temannya seringkali mengingatkan dan saling memotivasi inilah yang menjadi salah satu bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial menjadi salah faktor penting yang membuat para siswa termotivasi dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan seorang guru di SMA X Kota Kupang khususnya kelas XI dibagi menjadi enam rombongan belajar yaitu kelas XI A dengan jumlah 35 siswa, kelas XI B dengan jumlah 35 siswa, kelas XI C dengan jumlah 35 siswa, kelas XI D dengan jumlah 35 siswa, kelas XI E dengan jumlah 35 siswa dan kelas XI F dengan jumlah 34 siswa. Dari sekian banyak siswa di kelas XI masing-masing siswa mempunyai perkembangan

yang berbeda kurangnya *flow* akademik dalam kegiatan belajar serta kurangnya dukungan dari guru dalam proses pembelajaran dimana pembelajaran berpusat kepada guru sehingga siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar di kelas.

Kurangnya *flow* akademik dalam kegiatan belajar siswa karena kurangnya fasilitas kebutuhan pembelajaran, lingkungan kelas yang kurang menarik perhatian siswa untuk merasakan kenyamanan kegiatan belajar (berantakan dan kotor), interaksi antara guru bersama murid kurang memadai (murid-murid yang masih melawan dan tidak mau mendengarkan dan mengikuti apa yang di katakan oleh guru) dan siswa cepat merasakan kejenuhan dan bosan pada sistem pembelajaran yang guru terapkan.

Sebagian besar siswa belum mendapatkan dukungan dari guru ketika kegiatan pembelajaran (ekspresi perhatian yang kurang memadai dan kurangnya dorongan untuk siswa lebih konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran), sebagian besar orang tua yang kurang memperhatikan aktivitas sekolah (tidak memberikan anak-anak dorongan belajar) dan kurangnya penghasilan untuk membiayai kebutuhan siswa di sekolah serta kurangnya perhatian orang tua dalam memberikan nasihat dan dorongan untuk anak belajar di rumah dan kebanyakan siswa remaja saling menghabiskan waktu untuk bermain bersama dan tidak mengerjakan tugas yang telah disepakati bersama guru.

Dari fenomena diatas, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang pengaruh dukungan social terhadap *flow* akademik siswa kelas XI SMA X di Kota Kupang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian *ex-post facto*. Penelitian *ex-post facto* bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *flow* akademik siswa. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 68 siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan variabel terikat (Y) adalah *flow* akademik siswa. Dukungan sosial adalah Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain dalam mengatasi kesulitannya dan memberikan efek emosional dan perilaku bagi individu tersebut. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga (orang tua, saudara), teman sebaya, dan juga dari lingkungan sekolah (guru), yang pada intinya adalah orang-orang lain yang berinteraksi dengan individu, yang bisa memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikologis. *Flow* akademik adalah sebuah kondisi ketika seseorang merasa nyaman, mampu konsentrasi secara penuh dan terhubung dengan aktivitas yang dikerjakannya. Serta memiliki motivasi dari dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan akademik.

Skala dukungan sosial menggunakan teori Sarafino (dalam Putri, 2020) yang menuliskan empat dimensi yaitu dukungan emosional/ *emotional support*, dukungan penghargaan/ *esteem support*, dukungan instrumental/*instrumental support*, dan dukungan informasi/*information support* yang memiliki 28 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,863.

Skala *flow* akademik mengacu pada teori Csikzentmihalyi yang sudah dikembangkan oleh Bakker. Bakker (dalam Aini, 2019) mengemukakan ada tiga indikator *flow*, yaitu *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation* karena lebih spesifik pada situasi kerja atau kegiatan akademik yang berkaitan dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh individu, memiliki 18 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,878. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear sederhana dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistic SPSS 22.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi statistik data dukungan sosial orang tua dan *flow* akademik siswa dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategori Dukungan Sosial

| Kategori | Range | N | % |
|--------------|----------|-----------|-------------|
| Tinggi | 74 – 110 | 48 | 70,6% |
| Rendah | 36 – 73 | 20 | 25,7% |
| Total | | 68 | 100% |

Tabel 1 menunjukkan penyebaran skor dukungan sosial berdasarkan penilaian siswa dapat diperoleh skor tinggi sebesar 70,6% (48 siswa), dan kategori rendah sebesar 29,4% (20 siswa). Perbedaan skor dukungan sosial sebagai respon penilaian siswa sebagai remaja dalam berinteraksi dengan orang tua, guru dan teman sebayanya sebagai ikatan sosial emosi. Menurut Felipus & Amseke (2024) dukungan sosial orang tua berfungsi memberikan penguatan bagi anak dalam menumbuhkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, memberikan kasih sayang, perhatian, penghargaan dan eskplorasi dalam kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri pada siswa untuk menghadapi situasi baru dan tantangan di dalam kehidupannya. Penelitian Tea, T., Anakaka, D.L., & Amseke (2020) menuliskan dukungan sosial guru adalah segala bentuk kenyamanan yang diterima siswa melalui perhatian, penghargaan dan bantuan-bantuan dari guru di sekolah. Oleh karena itu, pentingnya peran dukungan sosial guru, orang tua dan teman sebaya yang bernilai untuk anak sebagai siswa dalam melakukan tugas-tugas akademiknya dengan optimal.

Tabel 2. Hasil Kategori Flow Akademik

| Kategori | Range | N | % |
|--------------|---------|-----------|-------------|
| Tinggi | 75 – 80 | 50 | 73,5% |
| Rendah | 57 – 74 | 18 | 26,5% |
| Total | | 68 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan penyebaran skor *flow* akademik berdasarkan penilaian siswa. Diperoleh skor tinggi sebesar 73,5% (50 siswa), dan kategori rendah sebesar 26,5% (18 siswa). Perbedaan skor *flow* akademik berkembang sebagai respon penilaian siswa sebagai remaja untuk memiliki *flow* akademik yang untuk dapat mengerjakan tugas-tugas akademik dengan penuh konsentasi, perhatian dan belajar yang penuh menyenangkan. Yuwanto (2011) menuliskan bahwa *flow* akademik memberikan manfaat positif bagi siswa untuk fokus, lebih kreatif, lebih mudah menyerap materi pelajaran sehingga hasil belajar yang diperoleh akan lebih optimal. Oleh karena itu, *flow* akademik memiliki peran penting siswa untuk meraih prestasi akademik dengan optimal.

Tabel 3. Ringkasan hasil analisis regresi linear sederhana Uji Simultan F

| Hubungan | F | P | Keterangan | Kesimpulan |
|--------------------------------------|--------|-------|--------------|--------------------|
| Dukungan Sosial dengan Flow Akademik | 70,455 | 0,000 | 0,000 < 0,05 | Hipotesis diterima |

Tabel 4. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .516 ^a | .466 | .446 | 8.58262 |

Tabel 3 dan tabel 4 menunjukkan ringkasan hasil uji hipotesis secara simultan (F) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap flow akademik siswa dengan nilai $p = 0,000$ dan $F = 70,455$ dengan $R\ Square = 0,745$. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap flow akademik siswa sebesar 74,5% dan sisanya 25,5% diterangkan oleh variabel yang lain.

Pembahasan

Penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa ada pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial terhadap flow akademik siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang dapat diterima. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dengan uji statistika F (uji signifikansi) dengan nilai F_{hitung} sebesar 70.455 pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Jadi, dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap flow akademik siswa dengan nilai $R\ Square$ sebesar 0.745 atau 74,5%. Dengan demikian dukungan sosial dipengaruhi oleh flow akademik siswa sebesar 74,5% dan sisanya 25,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu, koefisien dukungan sosial bernilai positif yaitu sebesar 0,575 yang berarti bahwa terdapat pengaruh positif terhadap *flow* akademik siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Dengan kata lain, makin tinggi dukungan sosial maka akan berdampak baik pada flow akademik siswa. Sebaliknya, makin rendah dukungan sosial maka makin rendahnya flow akademik kelas XI di SMA X Kota Kupang. Hal ini menggambarkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sehingga siswa memiliki perasaan bahagia, konsentrasi meningkat, keterlibatan penuh, larut dalam aktivitas, fokus, dan memiliki kontrol diri yang meningkat dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sehingga flow akademik siswa meningkat. Hasil ini sesuai dengan penelitian sejenis yang dilakukan oleh Amira & Muhid (2020), Kristanti & Sari (2021) dan hasil penelitian Prihandrijani (2019) menemukan pengaruh antara dukungan sosial terhadap *flow* akademik siswa.

Flow adalah sebuah kondisi psikologis seseorang ketika dalam situasi kognitif yang efisien, memiliki rasa senang yang penuh dan termotivasi. Dalam hal ini digambarkan perasaan bahagia ketika melakukan sesuatu pekerjaan dengan adanya keterlibatan, kesenangan, dan konsentrasi secara total saat mengerjakan pekerjaan tersebut Csizentmihalyi, (dalam Prihandrijani, 2019).

Menurut Setiadi (dalam Firdaus, 2021), *flow* merupakan momen besar dalam diri seseorang yang membuat dirinya mendapatkan kenikmatan luar biasa saat melakukan aktivitasnya dengan mengerahkan seluruh pikiran dan tenaga untuk melakukan itu hingga melampaui waktu yang sebenarnya, meskipun permasalahan dan persoalan juga turut hadir dalam proses seseorang tersebut melakukan pekerjaan tersebut.

Flow adalah keadaan psikologis seseorang yang mengacu dan mengarah pada rasa senang serta perasaan menyatu terhadap aktivitas maupun pekerjaan yang sedang dijalani. Pada saat individu masuk kedalam kondisi *flow* akan tenggelam kedalam aktivitas yang sedang dikerjakan memiliki banyak kesenangan dan penuh motivasi dalam melakukannya Smolej (Firdaus, 2021).

Goleman (dalam Firdaus, 2021) menuliskan *flow* merupakan keadaan seseorang yang terserap dalam apa yang sedang dikerjakannya, tenaga dan perhatiannya hanya akan terfokus terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan. Seseorang yang mampu mencapai kedalam keadaan *flow* berarti ia dapat mencapai tingkat tertinggi kecerdasan emosional, dimana dalam hal ini dapat menumbuhkan perasaan yang menyenangkan dan kebahagiaan untuk dirinya sendiri. Seseorang yang berada dalam kondisi *flow* emosinya akan tertampung dan mengendap, namun emosi tersebut dapat tersalurkan dalam bentuk dukungan dan tenaga yang selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dari pekerjaan yang sedang dilakukan.

Konsep *flow* sendiri pertama kali dikemukakan oleh Csizentmihalyi pada tahun 1990 (Prihandrijani, 2019), definisi *flow* adalah sebuah kondisi psikologis seseorang ketika dalam situasi kognitif yang efisien, memiliki rasa senang yang penuh dan termotivasi. Dalam hal ini digambarkan perasaan bahagia ketika melakukan sesuatu pekerjaan dengan adanya keterlibatan, kesenangan, dan konsentrasi secara total saat mengerjakan pekerjaan tersebut. Fokus dengan apa yang sedang dikerjakan juga merupakan dari bagian *flow* Arif (dalam Firdaus, 2021). Ketika seseorang sedang mengalami *flow*, ia akan merasa dalam mengerjakan pekerjaannya waktu akan cepat berlalu. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya rasa nyaman dan konsentrasi yang mendalam dengan pekerjaan yang sedang dilakukan. *Flow* merupakan kenikmatan luar biasa dan momen sukacita yang besar terhadap individu yang sedang menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketika banyak orang yang bergumul sulit dengan pekerjaan yang menuntutnya memberikan seluruh ketrampilan dan upaya menyelesaikan pekerjaan dalam bidangnya masing-masing Setiadi (dalam Firdaus, 2021). *Flow* merupakan kondisi dalam diri seseorang yang memunculkan bentuk rasa senang yang selaras dengan pengalaman positif yang dilalui dan dimiliki oleh seseorang tersebut, sehingga orang tersebut memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya ketika diharuskan mengerjakan sesuatu pekerjaan yang harus diselesaikan Lee (dalam Firdaus, 2021).

Keadaan *flow* juga intens terhadap gairah dan minat terhadap penyelesaian tugas, berorientasi terhadap pengalaman-pengalaman yang positif, memiliki kesadaran terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas maupun pekerjaan yang sedang dihadapi. Keseimbangan dari keadaan *flow* melibatkan ketrampilan yang dimiliki individu dan tantangan tugas, dimana seringkali dilihat sebagai syarat terjadinya kondisi *flow*. Kepercayaan diri ketika menyelesaikan pekerjaan maupun aktivitas juga menjadi salah satu hal penting dalam diri individu untuk mencapai kondisi *flow* Csizentmihalyi (dalam Firdaus, 2021). Area dari *flow* sendiri sangatlah besar, tidak hanya terdapat dalam lingkungan kerja ataupun organisasi, akan tetapi konsep dari *flow* ikut hadir dan dapat diaplikasikan dalam lingkungan pendidikan dan aktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Flow* dapat menggambarkan pengalaman subjektif ketika seseorang berhasil dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik, walaupun tidak bisa dipungkiri energi fisik dan psikis juga banyak digunakan (Husna & Rosiana, 2020).

Ghani dan Dhespande (dalam Firdaus, 2021), *flow* merupakan konsentrasi yang menyeluruh terhadap seseorang ketika ia menjalani kegiatan dan merasakan rasa senang dengan apa yang ia lakukan. Konsep *flow* juga termasuk kedalam bagian penting dari konsep belajar, dikarenakan siswa/mahasiswa karna memiliki manfaat dan mendapatkan hasil positif, seperti mengurangi rasa stres akademik dan juga meningkatkan *well-being* siswa/mahasiswa Rupyana (dalam Firdaus, 2021).

Pengertian *flow* akademik (Ignatius, C., 2020), merupakan keadaan dari seseorang yang mampu untuk berkonsentrasi secara penuh, cepat tanggap, fokus, nyaman, motivasi muncul dari diri sendiri, dan menikmati seluruh kegiatan akademik seperti mempelajari materi dan mengerjakan tugas. Individu dalam pengaruh *flow* akan terlibat dalam suasana intens dengan kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan, sehingga individu tersebut cenderung akan melupakan waktu yang terus berjalan Schunk et al, (dalam Husna & Rosiana, 2020).

Hal itu juga didukung oleh pernyataan dari ahli psikologi Howard Gardner (dalam Firdaus, 2021), yang menyatakan bahwa *flow* serta keadaan-keadaan positif lainnya, adalah salah satu cara yang sehat untuk mengajar anak-anak, menumbuhkan motivasi dalam diri mereka, dan menumbuhkan minat untuk dapat tertarik terhadap bidang yang mereka minati untuk mengembangkan keahliannya. Secara garis besar *flow* mengisyaratkan individu untuk memiliki kemampuan terhadap ketrampilan, ketika tertarik pada bidang yang dianggapnya seru dan mengasikan akan muncul rasa ketertarikan yang merupakan awal untuk bisa mencapai tingkat tertinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Santrock, 2013) yang menuliskan bahwa dukungan sosial dari orang tua berperan penting dalam memberikan iklim emosional yang positif karena akan menumbuhkan motivasi dan mendukung pencapaian prestasi siswa yang baik. Orang tua yang menunjukkan keterlibatan terhadap anaknya baik secara fisik maupun psikologis ditunjang pula oleh sikap guru yang positif dan hubungan yang akrab dan dekat dengan teman sebaya akan membuat siswa merasa didukung, dan membuat siswa merasa nyaman dalam belajar sehingga siswa akan termotivasi untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas menantang yang menjadi tanggung jawabnya dengan tekun.

Dukungan sosial dapat terbentuk afeksi, penghargaan, pujian atau hiburan saat siswa sedang menghadapi masalah, dapat juga terbentuk pemberian barang atau informasi saat merasa kesulitan dengan tugas-tugas akademiknya. Dengan adanya bantuan dari orang tua, guru atau teman sebaya, siswa akan merasa terbantu dan terdorong untuk mencapai tujuan yang diharapkannya. Dukungan sosial ini membuat siswa menjadi lebih ringan dalam menjalani beban kehidupannya, terutama karena masa remaja ini menjadi masa yang penuh gejolak dan mencari identitas diri. Bila keluarga maupun lingkungan sekitar (guru dan teman sebaya) dirasakan oleh siswa tidak mendukung, tidak peduli, menjengkelkan maka siswa tersebut akan mengalami rasa tertekan, kesulitan untuk konsentrasi dan focus pada aktivitas akademiknya. Hal ini berdampak pada prestasi akademik yang kurang baik dan tidak sesuai dengan yang diharapkannya.

Sedangkan dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi keterlibatan siswa. Dukungan sosial di peroleh dari orang tua, guru dan teman sebaya. Siswa yang melaporkan bahwa mereka memperoleh dukungan orang tua lebih cenderung tertarik pada sekolah dan menunjukkan orientasi positif terhadap pembelajaran (Prihandrijani, 2019).

Keterlibatan keluarga dalam pendidikan memberikan harapan bagi anak-anak mereka untuk terlibat di sekolah dan bahkan dapat mengendalikan prestasinya.

Terbentuknya seorang siswa tidak lepas dari proses pembentukannya sesuai dengan tempat keberadaannya *flow* dapat memberikan siswa berkonsentrasi penuh agar siswa tersebut dapat menggambarkan perasaan bahagia terhadap apa yang ia lakukan beserta dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya dapat memberikan perhatian, dorongan, motivasi agar siswa tersebut dapat memiliki tanggung jawab berdasarkan kegiatan yang ia lakukan dan dapat merasakan kenyamanan, kepedulian dan merasa dicintai. Pada akhirnya, pentingnya peran dukungan sosial orangtua, guru dan teman sebaya diharapkan dapat meningkatkan *flow* akademik siswa dalam meraih prestasi akademik secara optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini menemukan pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial terhadap *flow* akademik siswa kelas XI di SMA X Kota Kupang. Diharapkan pihak sekolah dapat mengadakan program tutor teman sebaya untuk membentuk *flow* akademik siswa. Selain itu, guru dan orang tua dapat mengadakan kegiatan *parenting class* sebagai wadah komunikasi efektif antara guru dengan orang tua untuk memonitor perkembangan prestasi belajar siswa dan menyampaikan kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Bagi siswa dapat menemukan gaya belajar yang efektif untuk bias belajar dan kreatif untuk menemukan strategi belajar yang tepat, lingkungan belajar yang kondusif sehingga siswa merasakan aman dan nyaman belajar secara psikologis untuk *flow* akademik dan meraih prestasi belajar dengan optimal.

REFERENSI

- Aini. (2019a). *Kajian Pustaka Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar Siswa*.
- Aini, N. (2019b). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 133–140.
- Amira, R. D., & Muhid, A. (2020). Self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial dan *flow* akademik. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 65–74.
- Amseke, F. V. Daik, M.A. & Liu, D. A. L. (2021). Dukungan sosial Orang Tua, Konsep Diri dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Masa Pandemi COVID 19. *Ciencias: Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 241–250.
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Anriyadi, A. (2020). Pengaruh pengenalan lapangan persekolahan. *Jurnal Administrasi Dan Kesekretarisan*, 5(1), 78–87.
- Ardiyansah, A. (2019). Survei terhadap perilaku sosial siswa yang mengikuti kegiatan. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*.
- Felipus, I., & Amseke, F. . (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan School Well-Being Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Al-Qalbu: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, 2(1), 14–20.
- Fikri, M. (2019). Hubungan Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Flow Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Kajian Agama Sosial Dan Budaya*, 3(2).
- Firdaus, F. R. A. (2021). Hubungan Flow Akademik dengan Self-efficacy pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Doktor Angkatan 2016 UIN Malang. *Jurnal of Islami Studies*, 7(20), 56–69.
- Husna, N., & Rosiana, D. (2020). Hubungan Social Support dengan Flow pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 23(2), 271–287.



- Ignatius, C., R. (2020). Go with the Flow: Dukungan sosial dan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 303–311.
- Kristanti, E., & Sari, N. P. (2021). Motivasi Berprestasi, Dukungan Sosial Dan Flow Akademik Siswa Di Era Covid-19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(2).
- Lasiyama, M. (2022). *EKONOMI DAN BISNIS: Percikan Pemikiran Mahasiswa Ekonomi Syariah IAIN Ponorogo (Vol. 2)*. Penerbit NEM.
- Meranti, M. (2019). Identifikasi potensi dan sumber kesejahteraan sosial masyarakat. *Jurnal Penelitian Ekosistem*.
- Prihandrijani, E. (2019). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial terhadap Flow Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4).
- Putri, P. (2020). Bentuk dukungan sosial. *Jurnal Empati*, 9(5), 375–383.
- Santrock, J. W. (2013). *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Salemba.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Tea, T., Anakaka, D.L., & Amseke, F. V. (2020). Dukungan Sosial Guru dan Self Regulated Learning Siswa. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 60–79.
- Yunalis, R. (2020). *Pengaruh Self Efficacy dan Sosial Support Terhadap Flow Akademik Siswa SMA pada Matapelajaran Matematika yang DiModeratori oleh Motivasi Berprestasi (Tesis)*. Retrieved November 19, 2024, From <http://scholar.google.co.id>.
- Yuwanto, L. (2011). The Flow inventory for student: validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychology Journal*, 26(4), 280–285.