

## Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan *Flow* Akademik Mahasiswa

(*Relationship between Academic Stress and Peer Social Support with Student Academic Flow*)

ANASTASIA HANUGRAH BUDIANI<sup>1</sup>, LENA NESSYANA PANDJAITAN, LISTYO  
YUWANTO

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
Jl. Raya Kalirungcut, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia  
Email: tasiahanugrah@gmail.com<sup>1</sup>

Diterima 10 Agustus 2020, Disetujui 17 Mei 2021

**Abstrak:** *Flow* akademik terjadi ketika individu mampu berkonsentrasi penuh, menikmati dan memiliki motivasi secara internal dalam menjalani proses akademik. Namun pada kenyataannya mahasiswa sering kesulitan merasakan *flow* sehingga kurang dapat menghayati kehidupan akademiknya. Oleh karena itu, melalui penelitian ini *flow* akademik akan dilihat hubungannya dengan stres akademik dan dukungan sosial teman guna melihat variabel yang dapat mendukung terjadinya *flow* akademik. Data yang digunakan berasal dari 176 mahasiswa Fakultas Psikologi yang dipilih menggunakan teknik *haphazard sampling*. Data tersebut kemudian diolah menggunakan analisis korelasi non-parametrik. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa stres akademik akan berkorelasi negatif dan dukungan sosial akan berkorelasi positif dengan *flow* akademik. Hasilnya, *flow* akademik dengan stres akademik berkorelasi  $-0,167$  ( $p=0,013$ ) dan dukungan sosial berkorelasi positif  $0,226$  ( $p=0,001$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua hipotesis diterima dan dukungan sosial teman memiliki sumbangan variabel yang lebih besar yaitu 5,1% daripada stres akademik yaitu 2,8% dalam mendukung terjadinya *flow* akademik.

**Kata kunci:** *flow* akademik; stres akademik; dukungan sosial

**Abstract:** *Academic flow* occurs when someone can concentrate, enjoy and have internal motivation in academic activity. However, students often have difficulty experiencing *flow*, causing inability to appreciate their academic life. Therefore, through this study academic *flow* will be seen in relation to academic stress and social support from friends to see which variables could support academic *flow*. Data were collected from 176 students of the Faculty of Psychology whom were selected using *haphazard sampling*. The data were processed using non-parametric correlational analysis. The hypotheses in this study are academic stress correlates negatively and social support correlates positively with academic *flow*. The result is academic *flow* negatively correlated with academic stress  $-0.167$  ( $p=0.013$ ) while social support positively correlated  $0.226$  ( $p=0.001$ ). Based on the result, it can be concluded that both hypotheses are accepted and social support from friends has a greater variable contribution (5.1%) than academic stress (2.8%) in supporting academic *flow*.

**Keywords :** *academic flow*; *academic stress*; *social support*

### PENDAHULUAN

*Flow* diperlukan pada setiap kegiatan. Salah satu kegiatan yang memerlukan *flow* adalah kegiatan akademik. Menurut Csikszentmihalyi (2014b), kondisi yang

mendukung terjadinya *flow* adalah adanya tantangan atau beban yang dirasakan dan peluang yang tersedia. Seorang individu harus memiliki taraf kemampuan dan tantangan yang seimbang untuk dapat merasakan *flow*

akademik (Csikszentmihalyi, 2014b). Perasaan bosan akan muncul jika kemampuan berada di bawah tantangan yang harus dihadapi. Namun sebaliknya, kecemasan akan muncul bila tantangan melebihi kemampuan yang dimiliki.

*Flow* terbentuk atas tiga aspek yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation* (Djau & Cahyono, 2017; Yuwanto, 2011, 2013). *Absorption* yaitu keadaan ketika seseorang mampu berfokus pada hal yang sedang dikerjakan, *enjoyment* yaitu keadaan seseorang yang menikmati hal yang dikerjakannya dan *intrinsic motivation* yaitu daya pendorong secara internal dalam melakukan sesuatu.

Pada bidang akademik, sehebat dan selengkap apapun keterampilan yang dimiliki seorang pendidik untuk mengajar tidak akan menghasilkan sebuah perubahan yang berarti apabila pelajar tidak menikmati proses pengajaran tersebut (Csikszentmihalyi, 2014a). Oleh karena alasan tersebut, *flow* memiliki peranan penting dalam setiap kegiatan akademik. Manfaat yang dapat dirasakan karena mengalami *flow* sendiri cenderung bersifat positif. Mahasiswa akan dapat menikmati proses pembelajaran tanpa adanya rasa beban yang berlebih dan dengan penggunaan energi yang efisien saat menyelesaikan suatu pekerjaan (Santoso, 2014; Yuwanto dkk., 2013).

Walaupun *flow* memiliki dampak yang positif bagi mahasiswa, kenyataannya sendiri tidak semua mahasiswa mampu merasakan kondisi *flow*. Penelitian yang dilakukan Chandra (2013) membuktikan bahwa dari 20

mahasiswa, 40% diantaranya memiliki tingkatan *flow* akademik cukup rendah dan 10% mahasiswa berada di tingkatan *flow* akademik yang sangat rendah. Hal ini juga dijelaskan bahwa sebanyak 80% mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan 90% merasa kurang dapat bersemangat dalam melakukan kegiatan akademik di kelas.

Peneliti melakukan wawancara awal terhadap delapan orang mahasiswa, dan didapatkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat merasakan *flow*. Sebagian besar mahasiswa merasa kemampuan dan tuntutan yang diberikan telah setara tetapi ada beberapa hal yang menyebabkan kedelapan mahasiswa tersebut kurang menikmati proses akademik. Beberapa alasan yang dikemukakan mulai dari materi yang kurang jelas hingga *deadline* pengumpulan tugas yang berdekatan satu sama lain. Kebanyakan mahasiswa lebih memiliki motivasi yang bersifat eksternal seperti mengejar nilai akhir dan *deadline* tugas yang harus segera dipenuhi. Beberapa juga ada yang memiliki motivasi yang bersifat internal seperti ketertarikan akan suatu fenomena tertentu yang dibahas dalam suatu mata kuliah.

Dalam mewujudkan *flow* terdapat beberapa hal yang cenderung menghambat terjadinya *flow* akademik, salah satunya adalah stres akademik. Stres terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara situasi, tuntutan serta kemampuan yang dimiliki (Singh, 2011). Mahasiswa yang berada pada tingkatan stres akademik tinggi akan terhambat dalam *flow*. Adanya stres menciptakan suasana sekitar kurang nyaman dan tidak memenuhi syarat adanya keseimbangan antara tugas dan

kemampuan yang dimiliki. Penelitian Yuwanto, Budiman, Siandhika, dan Prasetyo (2013) mengungkapkan bahwa semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah *flow* akademik, begitu pula sebaliknya. Hal yang sama juga terdapat pada penelitian Gatari (2020) yang mendapatkan korelasi negatif. Sementara hasil penelitian dari Christiana (2015) menyatakan bahwa tidak terdapat adanya korelasi antara stres akademik dengan *flow* akademik. Berdasarkan tiga penelitian ini, dapat dikatakan bahwa terdapat kesenjangan hasil korelasi yaitu adanya hasil negatif dan hasil yang tidak ada hubungan antara stres akademik dengan *flow* akademik.

Pada penelitian ini, stres akademik memiliki lima aspek, yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation* dan *despondency* (Sun, Dunne, Hou & Xu, 2011). Aspek *pressure from study* berkaitan dengan tekanan eksternal yang berkaitan dengan perkuliahan. Aspek *workload* berkaitan dengan beban dalam mengerjakan tugas-tugas yang dirasakan oleh mahasiswa. *Worry about grades* berkaitan dengan rasa khawatir akan pencapaian nilai selama berkuliah. *Self-expectation* berkaitan dengan ekspektasi target mahasiswa selama berkuliah. Aspek *despondency* berkaitan dengan perasaan putus asa atau kesedihan terhadap proses perkuliahan.

Berbeda dengan variabel stres akademik, dukungan sosial teman akan cenderung membuka peluang terjadinya *flow* akademik. Hal ini terjadi karena dukungan sosial teman yang diterima menciptakan sebuah pemikiran yang positif terhadap

kegiatan akademik yang harus dihadapi (Chandra, 2013). Hal ini karena bentuk bantuan yang diterima bermacam-macam mulai dari bantuan informasi hingga emosional.

Terdapat dua penelitian sebelumnya mengenai *flow* akademik dan dukungan sosial yang mendapatkan hasil positif antara dukungan sosial dengan *flow* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *flow* akademik yang dapat dirasakan (Chandra, 2013; Husna & Rosiana, 2015). Namun dalam penelitian tersebut tidak dijelaskan bentuk dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang berkorelasi positif dengan *flow* akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari, Hidayat dan Setyowati (2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial memang berkorelasi positif dengan *flow* akademik. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *flow* akademik. Namun dalam penelitian ini sumbangan efektif untuk *flow* masih cenderung lemah.

Pada penelitian ini aspek dukungan sosial terbagi menjadi lima aspek, yaitu *informational support*, *esteem support*, *motivational support* dan *venting support* (Mazer & Thompson, 2011). *Informational support* berkaitan dengan dukungan informasi yang diberikan oleh teman kuliah. *Esteem support* berkaitan dengan dukungan *esteem* diri yang diberikan oleh teman. *Motivational support* merupakan dukungan motivasi untuk mengikuti kegiatan perkuliahan. *Venting*

*support* merupakan dukungan yang ditunjukkan dengan ketersediaan teman untuk mendengarkan keluh kesah.

Oleh karena itu, kedua variabel stres akademik dan dukungan sosial teman memiliki pola hubungannya tersendiri dengan *flow* akademik. Stres akademik akan cenderung berkorelasi secara negatif dengan *flow* akademik. Sebaliknya, dukungan sosial akan berkorelasi secara positif dengan *flow* akademik.

Adanya perbedaan hasil penelitian pada korelasi antara stres akademik dan *flow* akademik serta belum adanya rincian korelasi mengenai jenis dukungan sosial yang memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik, maka peneliti melakukan penelitian korelasional antara *flow* akademik dengan kedua variabel tersebut. Selain itu, mengingat kedua variabel tersebut memiliki perannya tersendiri pada *flow* akademik, peneliti ingin melihat variabel mana yang memiliki sumbangan varian yang lebih besar terhadap *flow* akademik.

#### METODE

**Responden penelitian.** Responden dalam penelitian ini adalah 176 mahasiswa semester 5 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya Angkatan 2016 yang sedang menempuh 20 hingga 23 sks. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *Haphazard sampling*, yaitu metode pemilihan sampel dengan cara memilih responden yang dapat ditemukan secara langsung.

**Desain penelitian.** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan tujuan untuk mengetahui pola hubungan antara stres

akademik dan dukungan sosial teman dengan *flow* akademik.

**Instrumen penelitian.** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua macam angket yaitu terbuka dan tertutup. Angket terbuka berisi data pribadi responden sementara angket tertutup ialah tiga alat ukur untuk mengukur *flow* akademik, stres akademik dan dukungan sosial teman.

Data *flow* akademik mahasiswa akan diukur dengan *Low Inventory for Student* (LIS) yang berjumlah 10 aitem pernyataan. LIS terdiri atas tiga macam aspek yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation* (Yuwanto, 2013). LIS memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup baik. Validitas LIS didapatkan dari rentang *Correted Item-Total Correlation* (CITC) sebesar 0,353-0,666. Reliabilitas LIS didapatkan dari nilai *alpha cronbach* yaitu sebesar 0,850.

Data stres akademik mahasiswa akan diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri atas lima macam aspek yaitu *pressure from study*, *worry about grades*, *despondency*, *self expectation stress* dan *workload* (Dunne dkk., 2010). ESSA memiliki total 16 aitem pernyataan. Validitas ESSA juga termasuk cukup baik karena memiliki rentang CITC sebesar 0,257-0,550. Sementara untuk reliabilitas termasuk reliabel karena memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0,793.

Data dukungan sosial teman pada mahasiswa akan diukur menggunakan *Student Academic Social Support* (SASS) yang terdiri atas empat macam aspek yaitu *informational support*, *esteem support*, *motivational support*,

*venting support* (Mazer & Thompson, 2011). Total aitem dari SASS adalah 15 aitem. Validitas dan reliabilitas SASS juga cukup baik. Validitas SASS dilihat dari nilai rentang CITC sebesar 0,556-0,733. Kemudian untuk reliabilitas dilihat dari nilai *alpha cronbach* sebesar 0,923.

**Prosedur penelitian.** Pada awalnya peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa untuk mendapatkan gambaran singkat permasalahan yang ada di lapangan, yaitu mengenai penghayatan proses pembelajaran mahasiswa. Kemudian peneliti melanjutkan proses penelitian dengan menyusun angket secara daring guna mendapatkan data *flow* akademik, stres akademik dan dukungan sosial teman. Peneliti memberikan *link* angket penelitian kepada mahasiswa yang terbagi dalam empat kelas paralel.

**Analisis data.** Penentuan batasan rentang nilai masing-masing variabel menggunakan bantuan rumus norma ideal. Batasan ini nantinya akan menentukan tingkat sangat rendah hingga sangat tinggi pada masing-masing variabel. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi statistik SPSS versi 21. Proses analisis dimulai dari uji validitas dan reliabilitas, yang kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi hingga uji hipotesis. Uji validitas menggunakan data dari nilai *Correted Item-Total Correlation*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan nilai *alpha cronbach*.

Kemudian untuk uji asumsi, akan dilakukan uji normalitas dan linieritas. Dari ketiga data alat ukur ternyata tidak semua bersifat normal dan linier. Uji normalitas *flow*

akademik memiliki signifikansi 0,001. Stres akademik memiliki normalitas signifikansi 0,035 dan 0,133 untuk signifikansi linieritas. Dukungan sosial tidak bersifat normal karena memiliki signifikansi 0,001 tetapi memiliki data yang bersifat linier yaitu sebesar 0,001. Oleh karena uji asumsi tidak terpenuhi, maka uji hipotesis akan dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik, yaitu dengan menggunakan analisis *Spearman's Rho*.

## HASIL

Berdasarkan data yang didapatkan, responden yang mengikuti penelitian ini terdiri dari 147 (83,5%) mahasiswa perempuan dan 29 (16,5%) mahasiswa laki-laki. Responden penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18 hingga 23 tahun, didominasi oleh usia 20 tahun dengan jumlah responden sebanyak 127 (72,2%) mahasiswa. Selain itu, responden juga didominasi oleh mahasiswa yang mengambil beban mata kuliah 23 SKS, yaitu sebanyak 166 (94,3%) mahasiswa.

**Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi**

	<i>Flow</i> Akademik	Stres Akademik	Dukungan Sosial
Sangat Tinggi	14 (7,9%)	2 (1,1%)	35 (19,9%)
Tinggi	65 (36,9%)	48 (27,3%)	92 (52,3%)
Sedang	86 (48,9%)	101 (57,4%)	42 (23,8%)
Rendah	10 (5,7%)	24 (13,6%)	6 (3,4%)
Sangat Rendah	1 (0,6%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)
<b>Total</b>	<b>176 (100%)</b>	<b>176 (100%)</b>	<b>176 (100%)</b>

Tabel 1 di atas menjelaskan data distribusi frekuensi *flow* akademik, stres akademik dan dukungan sosial teman

Berdasarkan data tersebut, mahasiswa paling banyak memiliki *flow* akademik pada tingkatan sedang yaitu sebanyak 86 (48,9%). Sama halnya dengan *flow* akademik, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa lebih banyak berada pada tingkatan sedang yaitu sebanyak 101 (57,4%). Namun berbeda dengan dukungan sosial teman, lebih banyak mahasiswa menerima dukungan sosial yang tinggi.

**Tabel 2. Korelasi antar Variabel**

	<i>r</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>	<i>p</i>
<i>Flow</i> dan Stres Akademik	-0,167	0,028	0,013
<i>Flow</i> dan Dukungan Sosial	0,226	0,051	0,001

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan dukungan sosial sama-sama memiliki hubungan dengan *flow* akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi <0,05. Hubungan antara stres akademik dan *flow* akademik memiliki arah yang negatif (-0,167). Sementara untuk hubungan dukungan sosial teman dengan *flow* akademik bersifat positif (0,226).

Sumbangan varian terhadap *flow* akademik dapat dilihat melalui koefisien determinasi. Dalam hal ini stres akademik memiliki koefisien determinasi sebesar 0,028 yang berarti variabel stres akademik menyumbang sebesar 2,8% terhadap *flow* akademik. Sementara dukungan sosial memiliki nilai sebesar 0,051 yaitu 5,1% terhadap *flow* akademik.

**Tabel 3. Korelasi antara Aspek *Flow* Akademik dan Aspek Stres Akademik**

	<i>Flow</i>	ABS	ENJ	IM
DS	-0,391*	-0,426*	-0,272*	-0,165*
WL	-0,095	0,000	-0,187*	-0,041
PFS	-0,207*	-0,173*	-0,220*	-0,037
WAG	0,227*	0,218*	0,220*	0,123
SES	-0,086	-0,038	-0,105	0,022

\*)  $p < 0,05$ ; ABS: *Absorption*; ENJ: *Enjoyment*; IM: *Intrinsic motivation*; DS: *despondency*; WL: *Workload*; PFS: *Pressure from study*; WAG: *Worry about grades*; SES: *Self-expectation stress*

Tabel 3 di atas memaparkan pola data korelasi antara aspek *flow* akademik dan aspek stres akademik. *Despondency* berkorelasi dengan semua aspek *flow* akademik dan total *flow* akademik. Semua korelasi bersifat negatif. *Workload* hanya berkorelasi secara negatif dengan aspek *enjoyment*. Untuk *worry about grades* tidak berkorelasi dengan *intrinsic motivation*, tetapi berkorelasi positif dengan *flow* akademik secara keseluruhan (*absorption* dan *enjoyment*). Sementara *self-expectation stress* tidak berkorelasi dengan semua aspek *flow* akademik dan *flow* akademik secara keseluruhan.

**Tabel 4. Korelasi antara Aspek *Flow* Akademik dan Aspek Dukungan Sosial Teman**

	<i>Flow</i>	ABS	ENJ	IM
IS	0,162*	0,081	0,162*	0,188*
ES	0,228*	0,159*	0,219*	0,167*
MS	0,187*	0,091	0,238*	0,120
VS	0,182*	0,126*	0,125*	0,215*

\*)  $p < 0,05$ ; ABS: *Absorption*; ENJ: *Enjoyment*; IM: *Intrinsic Motivation*; IS: *Informational Support*; ES: *Esteem Support*; MS: *Motivational Support*; VS: *Venting Support*.

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat dilihat pola korelasi antara aspek *flow* akademik dan aspek dukungan sosial teman. *Informational support* hanya berkorelasi dengan aspek *flow* akademik yaitu *enjoyment* dan *intrinsic motivation*. Selain itu, *informational support* juga berkorelasi dengan *flow* akademik secara keseluruhan. *Esteem support* serta *venting support* berkorelasi positif dengan semua aspek *flow* akademik dan *flow* akademik secara keseluruhan. Sementara untuk *motivational support* hanya berkorelasi dengan *enjoyment* dan *flow* akademik secara keseluruhan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kedua hipotesis diterima. Hipotesis pertama adalah stres akademik berkorelasi negatif dengan *flow* akademik. Hipotesis kedua adalah dukungan sosial teman berkorelasi positif dengan *flow* akademik. Kemudian dalam mendukung terjadinya *flow* akademik, dukungan sosial teman memiliki sumbangan varian yang lebih besar daripada stres akademik.

### DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan *flow* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki stres akademik tinggi akan cenderung kesulitan untuk mencapai *flow* akademik yang tinggi. Hal ini juga berlaku sebaliknya. Ketika memiliki stres akademik yang cenderung rendah maka kemungkinan untuk mencapai *flow* akademik akan lebih besar.

Aspek *despondency* berkorelasi dengan semua aspek *flow* akademik. Korelasi tersebut juga bersifat negatif. Hal ini memperlihatkan bahwa semakin mahasiswa tidak percaya diri dan kurang fokus terhadap performa akademiknya, maka peluang merasakan *flow* akademik juga akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang baik maka peluang mahasiswa tersebut mengalami *flow* akademik juga semakin tinggi.

Temuan ini dapat dijelaskan dengan *Self Determination Theory* yang menjelaskan bahwa kebutuhan psikologis pelajar yang dibutuhkan dapat memicu motivasi sehingga mampu menampilkan performa yang optimal (Litalien, Gillet, Gagne, Ratelle & Morin, 2019; Ryan & Deci, 2017). Kebutuhan tersebut adalah *autonomy*, yaitu adanya kebebasan dan kehendak secara mandiri untuk mengerjakan tugas. Kemudian *competence*, yaitu ketika pelajar merasa mampu mengerjakan pekerjaan atau tugasnya, dan *relatedness* yaitu merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. Dalam hal ini pengertian aspek *despondency* yaitu merasa kurang percaya diri beserta tidak fokus terhadap proses pembelajaran akademik, tidak memenuhi kebutuhan *competence* yang seharusnya merasa mampu mengerjakan segala tugasnya.

Selanjutnya, *pressure from study* hanya berkorelasi dengan *flow* akademik secara keseluruhan dan *absorption* serta *enjoyment*. Berdasarkan hasil tersebut maka ketika mahasiswa menerima tekanan eksternal yang kecil maka *flow* akademik yang dimiliki akan

cenderung tinggi. Tekanan tersebut akan dipersepsikan sebagai distraksi sehingga membuat diri menjadi tidak nyaman dalam proses belajar dan pengerjaan tugas. Pada akhirnya tekanan tersebut akan menjadi beban pikiran yang mengganggu bagi mahasiswa. Begitu pula sebaliknya ketika tekanan yang diterima semakin kecil maka mahasiswa tersebut akan lebih mudah untuk mengalami *flow* akademik. *Flow* akademik dapat terjadi jika berada pada kondisi yang nyaman, tidak mempunyai beban dan kendala yang lain sehingga yang terjadi pada responden penelitian merupakan hal yang demikian (Yuwanto, 2013). Tekanan yang cenderung rendah menyebabkan kondisi menjadi nyaman dan beban yang ada tidak terlalu terasa berat.

Selain aspek *despondency* dan *pressure from study*, *flow* akademik juga memiliki korelasi dengan aspek *worry about grades* yang bersifat positif. Selain itu, *worry about grades* juga berkorelasi dengan *absorption* dan *enjoyment*. Hal ini mengungkapkan bahwa semakin mahasiswa khawatir akan performa akademiknya, maka semakin terdoronglah mahasiswa tersebut untuk mengalami *flow* akademik.

Ketika mahasiswa khawatir akan nilai akademik, mahasiswa tersebut akan berusaha untuk berkonsentrasi, menikmati dan memunculkan motivasi agar mendapatkan nilai akademik yang diinginkan karena nilai dianggap sebagai *value* yang penting. Sementara jika mahasiswa tidak merasa khawatir terhadap nilai, maka kecenderungan untuk meremehkan proses belajar akan meningkat. Akibatnya, dalam proses

pembelajaran mahasiswa tersebut tidak akan mampu serius fokus pada proses pembelajaran.

Namun apabila mahasiswa menganggap nilai (hasil belajar) merupakan hal yang penting, maka mahasiswa akan mengusahakan segala kemampuannya dalam menghadapi tuntutan yang diberikan sehingga pada akhirnya kemampuannya akan setara dengan tuntutan yang diberikan. Hal tersebut akan memperbesar peluang terjadinya *flow* akademik.

Pada taraf tertentu, stres memiliki efek positif bagi individu (Adom, Chukwuere & Osei, 2020; Weiten, 2013). Stres dapat memacu individu untuk mengembangkan sebuah ketrampilan baru, melakukan evaluasi terhadap prioritas dan memperoleh kekuatan baru. Oleh karena itu, proses adaptasi terhadap stres tersebut dapat mengembangkan pribadi menjadi lebih baik. Salah satu efek positif yang dapat ditimbulkan stres akademik pada taraf tertentu adalah *flow* akademik.

Pada penelitian ini, *self-expectation stress* tidak memiliki korelasi dengan *flow* akademik secara keseluruhan maupun pada masing-masing aspek *flow* akademik. Hal ini disebabkan karena proses pengambilan data dilakukan seminggu sebelum adanya UTS. Pada waktu tersebut mahasiswa belum menerima hasil ujian sehingga kecemasan yang muncul akibat kegagalan pencapaian target belum dapat terlihat atau dirasakan. Oleh karena itu, gagalnya pencapaian target oleh masing-masing mahasiswa belum dapat menentukan terjadinya *flow* akademik.

Kemudian untuk aspek *workload* hanya berkorelasi dengan *enjoyment*. Hal ini



mengungkapkan bahwa semakin besar waktu pengerjaan tugas dan juga jam belajar yang ditempuh maka mahasiswa akan semakin merasa tidak nyaman atau tidak menikmati proses belajar serta mengerjakan tugas. Hal ini disebabkan beban yang dirasakan oleh setiap mahasiswa seharusnya memiliki taraf yang sama karena tidak ada perbedaan bobot tugas pada mahasiswa sehingga beban tugas hanya berkorelasi dengan aspek *enjoyment*.

Selanjutnya, korelasi antara dukungan sosial teman dengan *flow* akademik bersifat positif. Hal ini menyatakan bahwa semakin besar dukungan sosial teman yang diterima oleh mahasiswa maka akan semakin besar pula kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami *flow* akademik. Hal ini disebabkan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa memberikan suasana yang positif dalam proses belajarnya (Chandra, 2013).

Hal ini wajar terjadi karena usia responden berada pada tahapan *emerging adulthood*. Rentang usia *emerging adulthood* adalah usia sekitar 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2007; Szkody & McKinney, 2019). *Emerging adulthood* merupakan masa peralihan dari remaja hingga dewasa awal. Pada masa ini individu mulai melakukan pencarian jati diri. Menurut Arnett (dalam Fauziyah & Ariati, 2015) mengatakan bahwa pada usia *emerging adulthood*, hubungan dengan teman menjadi lebih dekat dibandingkan dengan hubungan dengan orangtua. Para (2008) koneksi dengan teman akan menjadi penting pada masa *emerging adulthood* karena teman akan memengaruhi individu dalam bersikap serta berperilaku. Hal ini disebabkan individu

berusaha untuk mencocokkan diri dengan temannya. Oleh karena itu, dukungan yang berasal dari teman dapat menjadi penting.

Dukungan sosial yang berasal dari teman dapat memengaruhi sikap individu terhadap proses pembelajaran dalam dunia akademik (Para, 2008). Pada penelitian ini, mahasiswa menerima dukungan sosial yang bersifat positif sehingga kecenderungan mahasiswa untuk memandang proses pembelajaran akademik secara positif akan semakin besar. Apabila mahasiswa menilai bahwa proses pembelajaran akademik sebagai sesuatu yang positif maka mahasiswa akan semakin menikmati, berkonsentrasi, dan muncul motivasi secara internal dalam menjalaninya. Oleh karena itu, peluang terjadinya *flow* akademik dapat menjadi lebih besar.

Aspek *informational support* berkorelasi positif dengan *flow* akademik secara keseluruhan. Aspek *flow* akademik hanya berkorelasi dengan *enjoyment* dan *intrinsic motivation*. Hal ini mengungkapkan bahwa semakin mahasiswa menerima dukungan berupa penjelasan dan pemberian informasi mengenai permasalahan akademik maka mahasiswa tersebut akan semakin menikmati proses pengerjaan tugas akademik. Selain itu, instruksi yang sudah jelas juga menarik minat intrinsik mahasiswa untuk belajar dan mengerjakan tugas akademik.

Berdasarkan besaran koefisien korelasi, *informational support* menjadi besaran koefisien yang paling kecil apabila dibandingkan dengan korelasi yang lain. Hal ini disebabkan karena sumber-sumber

informasi mengenai materi pembelajaran dapat ditemukan melalui internet ataupun hal lain selain dari teman. Namun walaupun dapat ditemukan pada sarana lain pada akhirnya mahasiswa juga harus mengonfirmasi tentang hal tersebut kepada teman lainnya.

Aspek *esteem support* berkorelasi positif dengan *flow* akademik secara keseluruhan dan semua aspek *flow* akademik. Hal ini menyatakan bahwa dengan dukungan berupa pemberian kata-kata positif seperti kata-kata penyemangat dapat membuka kemungkinan meningkatnya kepercayaan diri yang akhirnya membentuk rasa keberhargaan diri mahasiswa (*self-esteem*). *Self-esteem* tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk fokus, menikmati dan menarik motivasi intrinsik karena dukungan tersebut dapat menciptakan suasana positif ketika proses mengerjakan tugas dan belajar akademik.

Berdasarkan besaran koefisien korelasi yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa dukungan yang paling kuat koefisien korelasinya dengan *flow* akademik adalah *esteem support*. *Esteem support* dapat menjadi korelasi yang paling kuat dengan *flow* akademik karena bentuk dukungan sosial yang diterima meningkatkan harga diri dan keyakinan mahasiswa terkait kemampuan yang dimilikinya sehingga membantu menilai secara positif terhadap perkuliahan. Hal ini menjadi sangat penting pada mahasiswa ketika menghadapi berbagai tantangan perkuliahan.

Aspek *motivational support* berkorelasi positif dengan *flow* akademik secara keseluruhan dan *enjoyment*. *Motivational support* juga memiliki nilai besaran koefisien

korelasi tertinggi kedua dengan *flow* akademik. Hal ini mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa menerima ajakan berupa motivasi untuk mendatangi kelas atau mengerjakan tugas serta belajar maka kemungkinan mahasiswa tersebut untuk menikmati proses akademik akan semakin tinggi. Terjadi demikian karena melalui ajakan untuk mengingatkan mengerjakan tugas dan masuk kelas, mahasiswa merasa tidak sendiri dalam menjalankan kewajibannya dalam proses akademik.

Kemudian ketika terdapat ajakan teman untuk masuk kelas maka mahasiswa cenderung berkenan untuk mengikuti kelas tersebut. Saat mahasiswa masuk dalam kelas maka mahasiswa tersebut akan memiliki modal dasar berupa materi yang diberikan oleh dosen sehingga karena memiliki modal tersebut mahasiswa akan merasa mampu menghadapi tuntutan yang diberikan berupa tugas-tugas.

Aspek *venting support* berkorelasi positif dengan *flow* akademik secara keseluruhan dan semua aspek *flow* akademik. Hal ini berarti ketika mahasiswa mendapatkan tempat untuk menuangkan keluh kesah pada teman dalam hal akademik maka akan meningkatkan fokus, rasa nyaman serta meningkatkan keinginan untuk lebih terlibat dalam proses belajar dan mengerjakan tugas. Hal ini terjadi karena ketika mahasiswa menuangkan perasaannya, mahasiswa merasa bahwa individu di sekitarnya peduli dan memahami dirinya sehingga akan menciptakan lingkungan yang positif yang mendukung terjadinya *flow* akademik.

Hal ini juga dapat dijelaskan dengan *Self Determination Theory* yang telah dijelaskan sebelumnya. Pada konteks dukungan sosial, aspek *venting support* memenuhi kebutuhan *relatedness*. *Relatedness* sendiri merupakan suatu perasaan terhubung dengan lingkungan sekitar dan akan tercipta jika individu merasa dipedulikan oleh orang lain (Ryan & Deci, 2017). *Venting support* membuat mahasiswa sadar bahwa ada individu di sekitar yang peduli sehingga menciptakan perasaan terhubung dengan lingkungan sekitarnya dan memberikan dampak lingkungan positif bagi mahasiswa tersebut. Lingkungan positif yang tercipta akan memunculkan kemungkinan terjadinya *flow* akademik.

Semua aspek dukungan sosial yang berasal dari teman dapat berhubungan positif dengan *flow* akademik karena peranan teman sebaya itu sendiri. Menurut Juvonen, Espinoza, dan Knifsend (2012) peranan teman sebaya dapat memotivasi pelajar untuk lebih terlibat dengan proses akademik karena adanya *sense of belonging*.

Selain itu, *venting support* juga memiliki koefisien korelasi terbesar ketiga dengan *flow* akademik. Hal ini terjadi karena *venting support* mawadahi mahasiswa untuk menuangkan keluh kesahnya kepada temannya sehingga emosi negatif akan berkurang. Ketika emosi negatif berkurang maka kejernihan berpikir akan muncul sehingga mahasiswa akan mengalami *flow* akademik.

#### SARAN

Stres akademik bagi mahasiswa perlu untuk ditangani. Bagi mahasiswa yang

mengalami ketidakpercayaan diri dan kekurangan konsentrasi (*despondency*) dapat melakukan *positive self-talk* dengan mengatakan kata-kata positif pada diri sendiri sehingga dapat menaikkan kepercayaan diri. Kemudian juga memastikan kembali jam belajar agar mencukupi target. Sementara untuk mahasiswa yang merasa terlalu banyak merasakan tekanan eksternal seperti kekhawatiran akan pendidikan masa depan (*pressure from study*) sebaiknya melakukan refleksi proses belajar selama ini. Refleksi yang dilakukan adalah membandingkan target akhir dengan kemampuan saat ini dan menyesuaikannya kembali.

Namun di lain sisi bukan berarti stres akademik tidak diperlukan sepenuhnya atau berdampak negatif bagi mahasiswa. Apabila dilihat dari hasil penelitian terdapat aspek stres akademik yang berkorelasi positif dengan *flow* akademik. Hal ini menyatakan bahwa dalam mencapai *flow* akademik, stres akademik tetap dibutuhkan tetapi dengan taraf yang sesuai. Informasi ini dapat dimanfaatkan oleh pihak pengajar untuk memberikan beban atau tantangan yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic stress among faculty and students in higher institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- Chandra, R. I. (2013). Dukungan sosial dan

- flow akademik pada mahasiswa. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–19.
- Christiana, W. M. (2015). *Hubungan Antara Stress Akademik dan Flow Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Surabaya, Surabaya.
- Csikszentmihalyi, M. (2014a). *Applications of flow in human development and education*. Springer Netherlands.
- Csikszentmihalyi, M. (2014b). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer Netherlands.
- Djau, N. R. F., & Cahyono, R. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan flow akademik pada siswa cerdas istimewa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 65–71.
- Dunne, M. P., Sun, J., Nguyen, N. Do, Truc, T. T., Loan, K. X., & Dixon, J. (2010). The influence of educational pressure on the mental health of adolescents in East Asia: Methods and tools for research. *Journal of Science*, 109–122.
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255–261.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Husna, N., & Rosiana, D. (2015). Hubungan social support dengan flow pada mahasiswa fakultas psikologi. *Prosiding Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Juvonen, J., Espinoza, G., & Knifsend, C. (2012). The role of peer relationships in student academic and extracurricular engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 387–402). Springer.
- Litalien, D., Gillet, N., Gagné, M., Ratelle, C. F., & Morin, A. J. S. (2019). Self-determined motivation profiles among undergraduate students: A robust test of profile similarity as a function of gender and age. *Learning and Individual Differences*, 70, 39–52.
- Mazer, J. P., & Thompson, B. (2011). The validity of the student academic support scale: Associations with social support and relational closeness. *Communication Reports*, 24(2), 74–85.
- Novitasari, K. T., Hidayati, F., & Setyowati, R. (2020). Relationship between social support and commitment to the task with academic flow to students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(1), 21–28.
- Para, E. A. (2008). The role of social support in identity formation: A literature review. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(1), 97–105.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation development and wellness*. The Guilford Press.
- Santoso, M. (2014). Self-efficacy Dan flow akademik ditinjau dari temporal motivation theory pada mahasiswa

- fakultas psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 3(1), 1–12.
- Singh, B. P. (2011). Study and analysis of academic stress of B . Ed . students. *International Journal of Educational Planning & Administration*, 1(2), 119–127.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Szkody, E., & McKinney, C. (2019). Indirect effects of social support on psychological health through self-esteem in emerging adulthood. *Journal of Family Issues*, 40(17), 2439–2455.
- Weiten, W. (2013). *Psychology themes and variations*. Wadsworth Cengage Learning.
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 2011.
- Yuwanto, L. (2013). The flow inventory for student: Validation of the LIS. In L. Yuwanto (Ed.), *The nature of flow* (pp. 95–111). Dwiputra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L., Budiman, A. F., Siandhika, L., & Prasetyo, T. I. (2013). Stress akademik dan flow akademik. In L. Yuwanto (Ed.), *The nature of flow* (pp. 41–48). Dwiputra Pustaka Jaya.