

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan tentang *Flow* Akademik

1. Definisi *Flow* Akademik

Csikszentmihalyi mengartikan *flow* sebagai suatu kondisi saat individu mampu fokus dalam aktivitas yang dijalankan serta dalam kondisi yang sadar dan adanya rasa kenikmatan serta kesenangan saat melakukan aktivitas tersebut.¹ Menurut Bakker, *flow* diartikan dengan kondisi atau keadaan dimana individu merasa sadar dan tenggelam pada suatu aktivitas serta menikmatinya.²

Menurut Jackson dan Marsha dalam jurnal penelitian Teguh Lesmana, mendefinisikan *flow* sebagai suatu kondisi saat individu sangat menikmati aktivitas yang dilakukannya sehingga melupakan kesadaran akan diri individu dengan disertai tujuan yang jelas, mengetahui pengetahuan kinerjanya dan mampu konsentrasi dan mengontrol secara penuh aktivitas yang dilakukan individu.³ Menurut Csikszentmihaly dan Nakamura dalam jurnal penelitian oleh Eka Apristian P. *flow* adalah kondisi individu saat melakukan tugas atau aktivitas dengan lancar dan dapat menyelesaikan tugas, dapat berdedikasi secara penuh terhadap tugas dengan mengabaikan perasaan tidak nyaman.⁴

¹ Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. (Springer Netherlands, 2014), hal 230

² Bakker, "Flow among Music Teachers and Their Students." *Journal of Vocational Behavior* Vol.6 No. 1, 2005, hal 26-44

³ Teguh Lesmana, "Hubungan Antara Academic Self-Concept Dan Academic Self-Efficacy Dengan Flow Pada Mahasiswa Universitas X," *Jurnal Psikologi Ulayat* 6, no. 2 (June 16, 2020): 117-34

⁴ Eka Apristian Pantu, "Online Learning: The Role Of Academic Self-Efficacy In Creating Academic Flow," *Psychological Research and Intervention* 4, no. 1 (August 27, 2021): 1-8, <https://doi.org/10.21831/pri.v4i1.40381>.

Menurut Markamad & Khuzaemah, *flow* merupakan suatu pengalaman positif yang dirasakan oleh individu saat melakukan aktivitas tertentu dengan ciri-ciri dapat meningkatnya konsentrasi, dapat terlarut dalam aktivitas yang dilakukan, merasa bahagia saat menjalankan dan peningkatan terhadap kontrol diri.⁵

Menurut Ghani & Deshpande, *flow* adalah sebuah konsentrasi yang merata saat menjalankan kegiatan-kegiatan yang nantinya akan muncul kenikmatan saat menjalaninya. Rancangan terhadap *flow* sebenarnya termasuk dalam bagian penting saat proses belajar dikarenakan kondisi *flow* dapat membuat siswa untuk fokus dan merasa nyaman saat mengerjakan dan melewati kegiatan-kegiatan di akademik.⁶

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *flow* akademik adalah suatu kondisi dimana individu bisa merasakan nyaman, bisa berkonsentrasi secara penuh, terlibat secara penuh, dapat merasakan kenikmatan dan kesenangan dan dapat fokus saat mengerjakan tugas atau melaksanakan kegiatan-kegiatan di akademik. *Flow* akademik sangat dibutuhkan terutama pada siswa maupun mahasiswa supaya mereka tetap bisa dalam kondisi *flow* dan bisa merealisasikan tujuan dan nilai akademiknya.

⁵ Abu Markamad dan Khuzaemah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Flow akademik," *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* 1, no. 1 (n.d.): 201–6.

⁶ Ghani dan Deshpande, "Task Characteristics and the Experience of Optimal Flow in Human-Computer Interaction." *Journal of Psychology*, 128, 381-391

2. Aspek *Flow* Akademik

Bakker mengemukakan tiga aspek pada *flow* akademik yakni sebagai berikut :

a. *Absorption*

Absorption merupakan kesanggupan untuk berkonsentrasi secara penuh dalam suatu hal yang sedang dilakukan. *Absorption* mengacu pada keadaan atau situasi ketika perhatian dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang sedang dilakukan individu. Individu yang telah menikmati kegiatan atau pekerjaan akan merasakan kesenangan dan akan membuat prasangka positif tentang kualitas aktivitas tersebut.

b. *Enjoyment*

Enjoyment merupakan rasa nyaman saat melaksanakan tugas yang bersangkutan. *Enjoyment* adalah hasil evaluasi negatif dari pengalaman *flow* sebelumnya. Rasa nyaman dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu akan membuat individu dalam kurun waktu tertentu mampu melakukan kegiatan atau tugas tersebut.

c. *Intrinsic Motivation*

Intrinsic Motivation disebut juga dengan dorongan internal. Dorongan tersebut merupakan faktor internal yang menyebabkan individu mengalami *flow* akademik yang membuat individu merasa mampu dalam menjalankan aktivitas akademiknya. Tujuan dari *intrinsic motivation* adalah untuk memperoleh

kesenangan dan kepuasan dalam menjalani aktivitas yang mengacu pada kebutuhan tanpa mengharapkan *reward* dari pihak lain.⁷

3. Faktor yang Mempengaruhi Flow Akademik

Menurut Csikszentmihalyi dalam jurnal penelitian Bauman dan Scheffer, menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik. Terdapat dua faktor sebagai berikut :

a. Faktor Individu (*person factor*)

Faktor individu meliputi berbagai aspek dari internal individu, salah satunya adalah faktor fisik. Di mana individu yang mempunyai fisik stabil (kuat, sehat, tidak mudah penat dan letih), akan melahirkan energi positif yang dapat mendukung berbagai aktivitas yang dijalannya. Sebaliknya, individu dengan kondisi fisik yang kurang stabil (gampang sakit) akan membuatnya menghambat terjadinya *flow* dalam diri individu tersebut. selain faktor fisik, psikis individu juga dapat mendukung terjadinya *flow*. Keadaan di mana individu dapat konsentrasi penuh dan mampu berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah adalah suatu keadaan ketika psikis individu dikatakan sehat.⁸

b. Faktor Lingkungan (*environment factor*)

Faktor lingkungan berkaitan dengan seberapa banyak tugas yang didapat individu. Perolehan instruksi yang relevan yang telah diberikan oleh guru, maka individu atau siswa akan lebih merasakan minat, konsentrasi secara penuh dan

⁷ Arnold B. Bakker, "The Work-Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the Wolf," *Journal of Vocational Behavior* 72, no. 3 (June 2008): 400–414, <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>.

⁸ Baumann and Scheffer, "Seeking Flow in the Achievement Domain." *Journal motivation and emotion* 35,2011

enjoyment dengan pelajaran yang bisa saja terjadi dalam pemecahan masalah di lingkungannya atau di kehidupan sehari-hari.⁹

B. Tinjauan tentang Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino mendefinisikan dukungan sosial sebagai kesenangan, perhatian, dan bantuan yang dirasakan individu dari individu lain.¹⁰ Menurut Sarason, dukungan sosial yakni salah satu kenyamanan; baik secara fisik maupun psikologis yang diterima oleh individu dari orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan individu diberikan baik secara sadar maupun tidak sadar dapat diterima dan dirasakan oleh individu dan pihak lainnya.¹¹ Menurut Sarafino, dukungan sosial merupakan suatu informasi dari orang yang dipedulikan, dihargai dan dihormati, dan merupakan hubungan dan kewajiban bersama. Dengan individu menerima dukungan sosial dari orang terdekatnya, maka individu akan lebih merasa bermanfaat daripada dukungan sosial yang diterimanya dari orang yang memiliki hubungan jauh dengan individu.¹²

Menurut Cobb, dukungan sosial mengacu pada bantuan atau pertolongan berupa fisik maupun psikologis berupa penerimaan individu melalui suatu hubungan sosial. Dukungan sosial yang dilakukan dapat mengurangi tekanan psikologis dan ketegangan serta dapat meningkatkan kemampuan adaptasi individu di lingkungan

⁹ Nicola Baumann and David Scheffer, "Seeing and Mastering Difficulty: The Role of Affective Change in Achievement Flow," *Cognition & Emotion* 24, no. 8 (December 2010): 1304–28, <https://doi.org/10.1080/02699930903319911>.

¹⁰ Sarafino and Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (John Wiley & Sons, Inc, 2011), hal 81.

¹¹ Sarason et al., *Social Support: An Interactional View*. (John Wiley & Sons., 1990).

¹² Sarafino and Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (John Wiley & Sons, Inc, 2011).

sekitarnya.¹³ Menurut Sarafino, dukungan sosial memberikan rasa nyaman, penghargaan, dan merawat orang lain. Dukungan sosial yang diterima oleh individu tersebut membuat individu akan memiliki kemampuan dalam menghadapi suatu kendala atau kesulitan dalam pelaksanaan suatu hal.¹⁴

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu bentuk bantuan berupa fisik maupun psikologis dapat juga berupa kenyamanan yang didapat individu dari orang lain atau orang terdekatnya dimana dengan ada perasaan tersebut individu yang menerima merasa lebih dihargai, diperhatikan, dan diberi dukungan.

2. Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino membagi aspek dukungan sosial ke dalam empat aspek sebagai berikut :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan rasa peduli, empati dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan seperti umpan balik.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi melewati ungkapan penghargaan atau rasa hormat untuk individu tersebut. Dorongan untuk maju dengan perasaan individu, dan perbandingan yang positif dengan individu lain seperti pada individu yang lebih buruk keadaannya maka akan dapat menambah penghargaan diri.

c. Dukungan Instrumental

¹³ Sidney Cobb, "Social Support as a Moderator of Life Stress:," *Psychosomatic Medicine* 38, no. 5 (1976): 300–314, <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>.

¹⁴ Sarafino and Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (John Wiley & Sons, Inc, 2011), hal 81.

Dukungan ini melingkupi bantuan secara langsung seperti menolong individu lain yang memerlukan bantuan dan meminjamkan uang pada orang yang meminjam.

d. Dukungan Informatif

Dukungan ini melingkupi pemberian nasehat, arahan, petunjuk, saran, dan umpan balik mengenai suatu hal.¹⁵

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial sebagai berikut :

a. Potensi penerima dukungan

Individu kemungkinan akan menerima dukungan sosial ketika mereka mampu bersosialisasi. Jika individu tidak bersosialisasi misalnya seperti tidak pernah membantu orang lain, tidak ramah, serta tidak memberitahu orang lain jika sedang membutuhkan bantuan maka kemungkinan menerima dukungan semakin kecil. Beberapa orang dalam meminta bantuan tidak cukup asertif sehingga merasa bahwa mereka harus mandiri atau merasa tidak nyaman bila menceritakan kepada orang lain karena berpikiran seharusnya tidak meminta bantuan serta menyusahkan orang lain.

b. Potensi penyedia dukungan

Terdapat kemungkinan bahwa seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan tidak memiliki sesuatu yang sedang dibutuhkan oleh orang

¹⁵ Sarafino and Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (John Wiley & Sons, Inc, 2011), hal 81-82.

yang membutuhkan bantuan. Selain itu orang yang sedang stres sehingga tidak sampai memikirkan apa yang dibutuhkan orang lain. Terkadang seseorang juga berada dalam keadaan tidak peka sehingga tidak dapat memberikan dukungan kepada orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Salah satu faktor yang mampu mempengaruhi dukungan sosial adalah hubungan seseorang dengan keluarga maupun lingkungan. Hubungan yang ada ini bisa beragam berdasarkan ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan), frekuensi hubungan (sering atau tidaknya seseorang terlibat hubungan), serta komposisi (orang-orang yang berada dalam lingkup keluarga, pertemanan, rekan kerja, dan *intimacy* antar individu).¹⁶

C. Tinjauan tentang *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Konsep dari *self efficacy* pertama kali di definisikan oleh Albert Bandura. Menurut Albert Bandura, *self efficacy* merupakan suatu keyakinan pada individu perihal kemampuan pada dirinya dalam melaksanakan tugas atau berperilaku yang dilakukan untuk suatu tujuan tertentu.¹⁷ Stajkovic dan Luthans mengemukakan pendapat bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengorganisir motivasi, potensi kognitif, dan perilaku yang dibutuhkan supaya berhasil dalam penyelesaian tugas tertentu.¹⁸

¹⁶ Sarafino and Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (John Wiley & Sons, Inc, 2011), hal 82..

¹⁷ Albert Bandura, W. H. Freeman, and Richard Lightsey, "Self-Efficacy: The Exercise of Control," *Journal of Cognitive Psychotherapy* 13, no. 2 (January 1999): 158–66, <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>.

¹⁸ Fred Luthans, "Perilaku Organisasi", Yogyakarta: PT. Andi, 2006) hal 338

Self Efficacy atau efikasi diri adalah suatu keyakinan individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan suatu hal dengan baik dan berhasil. Individu yang mempunyai *self efficacy* akan mampu bertanggung jawab atas kemampuannya dan juga dapat dipastikan bahwa individu yang mempunyai efikasi diri biasanya lebih percaya diri, bersikap optimis dan mampu mencapai suatu hal dan tujuan dengan baik.¹⁹

Menurut Baron dan Byrne dalam Ghufron dan Rini Risnawati, *self efficacy* ialah evaluasi dari individu perihal kemampuan pada dirinya untuk melaksanakan suatu tugas tertentu, mencapai suatu tujuan dan mengatasi rintangan yang ada.²⁰

Pengertian lain *self efficacy* menurut Alwisol, merupakan suatu penilaian terhadap diri, apakah bisa melaksanakan tindakan yang baik atau buruk, salah atau benar, bisa atau tidak bisa mengerjakan suatu hal yang diperintahkan. Alwisol mengungkapkan bahwa cara individu bertindak dalam situasi tertentu tergantung pada hubungan antara lingkungan dengan kondisi kognitifnya, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan pada dirinya akan mampu atau tidak mampu memunculkan tindakan yang sesuai dengan harapan. Keyakinan seperti itu disebut dengan *self efficacy*.²¹

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang perihal kemampuan pada dirinya dalam mengatasi berbagai situasi dan kondisi di kehidupannya untuk mencapai tujuan tertentu.

¹⁹ Drs. Agoes Dariyo, "Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama(Psikologi Atitama)" ,(Bandung: PT Refika Aditama,2007)hal.206

²⁰ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., "Teori-Teori", (Ar-Ruzz Media,2010)hal.73

²¹ Alwisol, "Psikologi Kepribadian Edisi Revisi", (Malang:UMM Press,2009)hal.287

2. Aspek – Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura dalam Ghufron dan Rini Risnawati, *self efficacy* pada individu terdapat tiga dimensi sebagai berikut :

a. Tingkat (*Level*)

Dimensi tingkat atau level ini berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan individu dan perasaan mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan dengan berbagai tugas yang disusun berdasarkan tingkat kesulitannya (mudah, sedang, sulit) sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan pencapaian perilaku yang diperlukan pada setiap tingkatan atau level.

Pada dimensi ini mempunyai keterlibatan pada pemilihan perilaku yang akan dicoba maupun dihindari. Pada setiap individu juga akan memunculkan perilaku yang berbeda berdasarkan dimensi tersebut. Individu akan mencoba suatu perilaku yang dirasa mampu untuk melakukannya. Dan individu akan menghindari perilaku tersebut apabila dirasa diluar batas kemampuannya.

b. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau *strength* dari keyakinan atau harapan individu akan kemampuan yang dimilikinya. Harapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung. Dan sebaliknya, apabila harapan yang ada kuat maka akan memacu individu untuk tetap bertahan pada usaha yang dilakukannya.

c. Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan luasnya bidang perilaku dimana individu mempunyai rasa yakin terhadap kemampuan pada dirinya. Apakah terbatas pada aktivitas atau situasi tertentu yang bervariasi.²²

3.Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Self efficacy berhubungan dengan pada pemilihan perilaku, motivasi serta sifat teguh individu dalam menghadapi suatu hal yang terjadi. Menurut Luthan, *self efficacy* mempengaruhi tiga hal, yakni :

a. Pemilihan perilaku

Pemilihan perilaku merupakan suatu keputusan yang berdasarkan seberapa ampuhnya individu merasa terhadap pilihannya. Misalnya penugasan kerja.

b. Usaha Motivasi

Usaha motivasi merupakan seseorang yang akan mencoba lebih banyak lagi dalam pemberian usaha pada tugas yang individu tersebut memiliki *self efficacy* lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki penilaian kemampuan rendah.

c. Keteguhan

Keteguhan merupakan individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan bertahan saat menghadapi masalah atau bahkan saat individu tersebut dalam posisi gagal. Sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah cenderung akan menyerah dan putus asa saat menemukan hambatan tersebut.²³

²² M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S., "Teori-Teori Psikologi", (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), hal.80

²³ Fred Luthans, *Perilaku Organisasi* (Andi Publisher, 2006), hal 304.

Selain itu Bandura dalam Ghufron dan Risnawati, juga mengemukakan pendapatnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yakni :

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Faktor ini sangat memberikan pengaruh terhadap *self efficacy*, yakni dengan melalui pengalaman keberhasilan dapat menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pada pengalaman kegagalan dapat menurunkan *self efficacy*. Setelah *self efficacy* yang kuat berkembang melalui berbagai keberhasilan, maka dampak negatif dari kegagalan akan perlahan berkurang. Kegagalan dapat diatasi dengan berbagai usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi dalam diri.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan yang dicapai oleh orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan tugas akan meningkatkan *self efficacy* pada diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Dan sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya, sehingga akan menurunkan *self efficacy* pada individu saat mengerjakan tugas.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Dalam persuasi verbal, individu diberikan arahan serta nasehat sehingga bisa meningkatkan keyakinan pada diri perihal kemampuan-kemampuan yang dimilikinya dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diberikan keyakinan-keyakinan verbal cenderung akan berusaha lebih untuk mencapai tujuannya daripada individu yang tidak diberi keyakinan diri.

d. Kondisi Psikologis (*Physiologicalstate*)

Individu akan mengacu pada informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik pada saat situasi yang menekan dianggap individu sebagai tanda ketidakmampuan karena hal tersebut dapat menghambat *perform* atau aktivitas yang dilakukan individu.²⁴

D. Pengaruh antara Variabel

1. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Flow* Akademik

Nadiah Husna&Dewi Rosiana dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Social Support dengan Flow Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi*” diperoleh hasil sebesar $r=0.818$, nilai koefisien korelasi sebesar 0.818 menyatakan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang tinggi antara dukungan sosial dengan *flow*. Dengan demikian, semakin tinggi mahasiswa memperoleh dukungan sosial, maka semakin tinggi pula *flow* pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa merasa diberikan dukungan serta bantuan dari teman-temannya sehingga tingginya dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa akan membuatnya menjadi semakin berada dalam kondisi *flow*.²⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Robin Ignatus Chandra dengan judul “*Go With The Flow:Dukungan Sosial dan Flow Akademik*”, diperoleh hasil sebesar $r=0.254$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *flow* akademik. Saat mahasiswa mendapatkan dukungan sosial maka mahasiswa

²⁴ M. Nur Ghufroon and Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2017).

²⁵ Nadiah Husna, “Hubungan Social Support Dengan Flow Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi.”*Prosding Psikologi*,2015

tersebut akan bisa merasa nyaman dan senang saat mengikuti dan mengerjakan tugas maupun kegiatan di akademiknya.²⁶

Hal tersebut juga dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nastiti dan Cucuk Nur Cahyanti dengan hasil penelitian bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa R square = 0,334 yang bermakna bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan sebesar 33,4% terhadap variabel *flow* akademik.²⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nadiah Husna dan Dewi Rosiana, Robin Ignatus Chandra, Dwi Nastiti dan Cucuk Nur C. dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya mempengaruhi *flow* akademik bagi individu yang menerimanya. Sehingga dapat menjadi acuan hipotesis pada variabel ini, yakni terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *flow* akademik.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Self Efficacy*

Dalam menghadapi suatu permasalahan ataupun hambatan yang dialami, individu membutuhkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan dan menghadapi permasalahan atau hambatan yang terjadi.

Fatma Riskia dan Damajanti K.D dalam jurnal penelitiannya “*Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan Tahun 2015*” diperoleh hasil koefisien

²⁶Robin Ignatius Chandra, “Go With The Flow:Dukungan Sosial dan Flow Akademik pada Mahasiswa,”*Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2013.

²⁷ Dwi Nastiti dan Cucuk Nur Cahyani, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Flow Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 39, no. 1 (February 8, 2022): 13–21, <https://doi.org/10.36456/helper.vol39.no1.a5141>.

korelasi sebesar 0.401 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* pada mahasiswa. Apabila mahasiswa mempunyai dukungan sosial yang tinggi, maka akan meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dan juga sebaliknya.²⁸

Yasinta Raharjayanti dalam jurnal penelitiannya “*Dukungan Sosial Keluarga dan Self Efficacy Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian Nasional*”, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan kategori rendah sebanyak 44,8%, kategori sedang 36,4% dan kategori tinggi hanya mencapai angka 18,4%. *Self efficacy* pada siswa ada pada kategori tinggi yaitu sebesar 50%, kategori sedang menunjukkan angka 28,9% sedangkan pada kategori rendah 21,1%. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga meningkatkan rasa percaya diri. *Self efficacy* siswa termasuk dalam kategori tinggi, mereka dapat mencari informasi dari berbagai sumber.²⁹

Ainun Ni'mah dan Imam Tadjri dalam jurnal penelitiannya “*Hubungan antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi*” diperoleh hasil penelitian nilai $t_{hitung} = 0.745 > t_{tabel} = 0.288$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *self efficacy* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.³⁰

Hal tersebut juga dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Imam Hanapi & Ivan Muhaammad Agung dalam jurnal penelitiannya yang berjudul “*Dukungan Sosial*

²⁸ Fatma Riskia and Damajanti Kusuma Dewi, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan Tahun 2015,” *Jurnal Psikologi Pendidikan* 04, no. 01 (2017).

²⁹ Yasinta Raharjayanti, “Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Efficacy Siswa SMP Dalam Menghadapi Ujian Nasional,” *Jurnal PROMKES* 7, no. 2 (December 20, 2019): 133, <https://doi.org/10.20473/jpk.V7.I2.2019.133-143>.

³⁰ Ainun Ni'mah and Imam Tadjri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3, no. 01 (2014).

Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self efficacy* dengan nilai korelasi sebesar = 0.538 dan nilai signifikansi =0.000 ($p < 0.05$). Hal ini diartikan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi *self efficacy* dalam menyelesaikan skripsi.³¹

Penelitian yang dilakukan oleh Jazmin I. Warren, Judith A. Stein, dan Christine E. Grella dalam jurnal penelitiannya yang berjudul “*Role of Social Support and Self-Efficacy in Treatment Outcomes Among Clients with Co-occurring Disorders*” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self efficacy* mempengaruhi penggunaan heroin, alkohol dan kokain. Dukungan sosial dan *self efficacy* yang tinggi akan mengurangi penggunaan heroin, alkohol, dan kokain.³²

Penelitian yang dilakukan oleh Louis J. Kruger dalam jurnal penelitiannya yang berjudul “*Social Support and Self-Efficacy in Problem Solving Among Teacher Assistance Teams and School Staff*” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan dengan *self efficacy* dengan jenis dukungan sosial berupa jaminan nilai yang memiliki hubungan sangat kuat dengan *self efficacy*.³³

³¹ Imam Hanapi and Ivan Muhammad Agung, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa,” *Jurnal RAP* 9, no. No. 1 (2018): 37–45. *Jurnal RAP* 9, no. No. 1 (2018): 37–45.

³² Jazmin I. Warren, Judith A. Stein, and Christine E. Grella, “Role of Social Support and Self-Efficacy in Treatment Outcomes among Clients with Co-Occurring Disorders☆,” *Drug and Alcohol Dependence* 89, no. 2–3 (July 10, 2007): 267–74, <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.01.009>.

³³ Louis J. Kruger, “Social Support and Self-Efficacy in Problem Solving Among Teacher Assistance Teams and School Staff,” *The Journal of Educational Research* 90, no. 3 (January 1997): 164–68, <https://doi.org/10.1080/00220671.1997.10543772>.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Fatma Riskia dan Damajanti Kusuma Dewi, Yasinta Raharjayanti, Ainun Ni'mah dan Imam Tadjri, Hanapi dan Agung, Jazmin I. Warren dkk, serta Louis J. Kruger dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya mempengaruhi *self efficacy* pada individu. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan diatas bahwa semakin besar dukungan sosial yang didapat oleh individu maka *self efficacy* individu yang bersangkutan akan semakin tinggi pula. Sehingga dapat menjadi acuan hipotesis pada variabel ini, yakni terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *self efficacy*.

3. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Flow Akademik*

Derry Atika W. dkk dalam jurnal penelitiannya “Pengaruh Efikasi Diri Akademik Terhadap Flow Akademik Mahasiswa Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid 19”, menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik yakni semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka *flow* akademik akan semakin tinggi pula.³⁴

Menurut Melisa Santoso dalam jurnal penelitiannya “Self-Efficacy Dan Flow Akademik Ditinjau Dari Temporal Motivation Theorypada Mahasiswa Fakultas Psikologi” terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai korelasi sebesar 0,295 yang berarti terdapat korelasi positif antara

³⁴ Derry Atika Wijayanti, Gantina Komalasari, and Ernita Zakiah, “Pengaruh Efikasi Diri Akademik Terhadap Flow Akademik Mahasiswa Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid 19,” *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2021).

keduanya dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada individu maka akan semakin tinggi pula tingkat *flow* akademiknya.³⁵

Menurut Eni Purwati dan Mashubatul Akmaliah dalam jurnal penelitiannya "Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo" terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *flow akademik* pada siswa akselerasi yang positif dan searah, artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi *flow akademik*. *Self efficacy* yang tinggi mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas sehingga akan mudah mencapai kondisi *flow* akademik.³⁶

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Derry Atika W., Melisa Santoso, Eni Purwati dan Mashubatul Akmaliah dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi *flow* akademik pada individu. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan diatas bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin tinggi pula *flow* akademiknya.

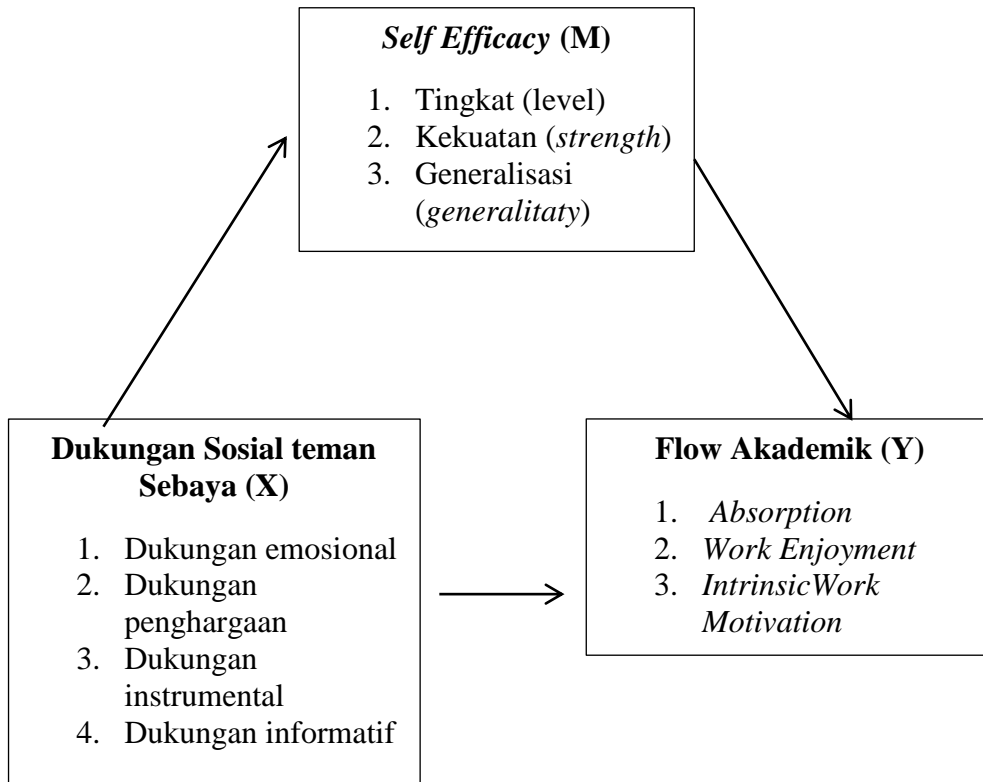
³⁵ Melisa Santoso, "Self-Efficacy Dan Flow Akademik Ditinjau Dari Temporal Motivation Theorypada Mahasiswa Fakultas Psikologi." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.3 No.1,2014

³⁶ Purwati and Akmaliah, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo."

E. Kerangka Teoritis

Gambar 2.1

Kerangka Teoritis Penelitian



Pada gambar 2.1 menunjukkan gambar kerangka teoritis di atas termasuk dalam kerangka teoritis dengan menggunakan variabel mediator. Variabel mediator adalah variabel yang menjadi perantara pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel mediator dilambangkan dengan huruf M. Variabel mediator secara metodologis merupakan bagian dari variabel bebas karena memberikan pengaruh baik langsung dan tidak langsung terhadap variabel terikat.

Pada gambar 2.1 di atas terlihat bahwa peranan variabel bebas terhadap variabel terikat terdiri dari dua macam. Pertama yaitu peranan langsung atau tanpa melalui

mediator (*direct effect*) dan yang kedua yaitu peranan tidak langsung (*indirect effect*) yang dimediasi oleh variabel mediator (M). Dengan demikian terdapat dua jalur peranan variabel bebas terhadap variabel terikat. Penjumlahan antara kedua jalur tersebut disebut dengan peranan total (*total effect*). Secara umum sebuah variabel merupakan suatu mediator yang efektif apabila dalam peranan total (*total effect*), porsi jalur pada peranan tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan peranan secara langsung. Selain itu peranan tidak langsung diharapkan signifikan secara statistik.³⁷

³⁷ Wahyu Widhiarso and Siti Urbayatun, "Variabel Mediator Dan Moderator Dalam Penelitian Psikologi Kesehatan Masyarakat," *Jurnal Psikologi* Volume:39 No.2, Desember 2012 (n.d.): hal.180.