

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *FLOW*
AKADEMIK MAHASISWA S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AHMAD
DAHLAN ANGKATAN 2019 PASCA PANDEMI COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Syarat Sebagai Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Anisa Kuswandari

1900013002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *FLOW*
AKADEMIK MAHASISWA S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AHMAD
DAHLAN ANGKATAN 2019 PASCA PANDEMI COVID-19**

Yang disusun oleh:

Anisa Kuswandari
1900013002

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

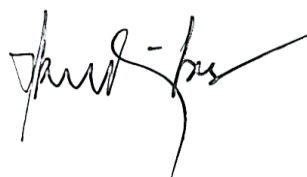
15 Maret 2024

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

27 Maret 2024



Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *FLOW* AKADEMIK MAHASISWA S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN ANGKATAN 2019 PASCA PANDEMI COVID-19

Anisa Kuswandari¹, Khoiruddin Bashori²
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166
[1anisadesse12@gmail.com](mailto:anisadesse12@gmail.com),
[2khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id](mailto:khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 pasca pandemi COVID-19. Subjek penelitian yang dilibatkan adalah mahasiswa S1 psikologi angkatan 2019 dari A,B,C dan D yang berjumlah 131 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif menggunakan tiga skala yaitu skala *flow* akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial. *Sampling* dilakukan dengan teknik *cluster random sampling* dan analisis data penelitian menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan program komputer SPSS 16.0 *for Windows*. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa : (1) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik, (2) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *flow* akademik dan (3) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *flow* akademik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *flow* akademik. Semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa, maka semakin tinggi pula *flow* akademik mahasiswa tersebut. Sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa, maka semakin rendah pula *flow* akademik mahasiswa tersebut.

Kata kunci: dukungan sosial, efikasi diri, *flow* akademik

**THE RELATIONSHIP OF SELF EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT TO
THE ACADEMIC FLOW AMONG STUDENT OF BACHELOR OF
PSYCHOLOGY, AHMAD DAHLAN UNIVERSITY
CLASS OF 2019 AFTER THE COVID-19 PANDEMIC**

Anisa Kuswandari¹, Khoiruddin Bashori²
Faculty of Psychology Ahmad Dahlan University
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

[¹anisadesse12@gmail.com](mailto:anisadesse12@gmail.com)

[²khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id](mailto:khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id)

ABSTRACT

This research was conducted to find out the relationship between self-efficacy and social support and the academic flow of undergraduate psychology students at Ahmad Dahlan University after the COVID-19 pandemic. The research subjects involved were 131 undergraduate psychology students from the class of 2019 from A, B, C, and D. This research was carried out using quantitative methods using three scales, namely the academic flow scale, self-efficacy scale, and social support scale. Sampling was carried out using cluster random sampling techniques and research data analysis using multiple linear regression analysis techniques with the help of the SPSS 16.0 for Windows computer program. The results of multiple regression analysis show that: (1) There is a very significant positive relationship between self-efficacy and social support and academic flow, (2) there is a very significant positive relationship between self-efficacy and academic flow, and (3) there is a very significant positive relationship between social support and academic flow. This research concludes that self-efficacy and social support have a very significant relationship with academic flow. The higher a student's self-efficacy and social support, the higher the student's academic flow. Conversely, if the student's self-efficacy and social support are lower, the lower the student's academic flow will be.

Keywords: social support, self-efficacy, academic flow

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan salah satu wabah penyakit yang menggemparkan dunia beberapa tahun terakhir ini karena virusnya yang menyebar sangat cepat dan tingginya angka kematian akibat dari virus ini. Fenomena wabah COVID-19 ini sendiri sudah banyak mengubah tatanan dan kebiasaan dari kehidupan-kehidupan manusia di berbagai aspek, baik itu aspek kesehatan, aspek agama, aspek ekonomi, aspek pendidikan, aspek sosial dan sebagainya (Putra & Kasmiarno, 2020). Aspek pendidikan merupakan salah satu aspek yang paling mendapat perhatian dari perubahan-perubahan yang terjadi akibat dari fenomena COVID-19 tersebut. Salah satu perubahan yang menjadi imbah dari wabah COVID-19 tersebut adalah sistem belajar.

Sebelum wabah COVID-19 melanda, hampir semua instansi pendidikan formal maupun non formal melakukan sistem belajar dengan tatap muka atau *full* luring. Kemudian ketika terjadinya wabah COVID-19 tersebut maka sistem pembelajaran pun dilakukan secara *online* atau *full* daring (Amalia, dkk., 2022). Setelah wabah COVID-19 mulai mereda dan mulai memasuki masa pasca pandemi, banyak instansi pendidikan yang sudah memberlakukan kembali pembelajaran dengan tatap muka tetapi dikombinasikan juga dengan pembelajaran *online* atau yang dikenal dengan *hybrid* atau *blended learning*, yang mana diterapkan juga di salah satu kampus swasta di Yogyakarta yaitu di Universitas Ahmad Dahlan.

Para pendidik maupun peserta didik harus mampu beradaptasi dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi, salah satunya adalah perubahan tentang sistem belajar ini. Mampu beradaptasi di sini memiliki artian mampu menyesuaikan sistem pembelajaran dengan baik, mampu menjalani atau menikmati sistem belajar dengan baik tanpa banyak mengeluh dan selalu bersemangat mengikuti pembelajaran. Berbicara tentang peserta didik, di sini mereka bisa memiliki peran penting dalam kegiatan pendidikan karena mereka merupakan subjek pembelajaran. Peserta didik yang selalu bersemangat adalah peserta didik yang memiliki keyakinan yang baik dalam dirinya untuk bisa mengikuti kegiatan akademik dengan baik pula (Suryaningsih, 2016). Keyakinan diri atau kepercayaan diri selalu identik dengan istilah efikasi diri. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan bisa menyelesaikan tugas-tugas dan kewajiban akademiknya dengan baik (Villafane, dkk., 2016). Pantu (2021) juga menjelaskan adanya hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik khususnya dalam belajar *online*, di mana efikasi diri bisa menjadi prediktor dari *flow* akademik itu sendiri.

Selain datang dari dalam diri individu itu sendiri, rasa semangat individu bisa datang dari luar dirinya, salah satunya dari orang-orang terdekatnya. Peserta didik yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga atau temannya akan mampu meningkatkan *flow* akademik dirinya (Novitasari, dkk., 2020). Pada penelitian Ramadina, dkk., (2022) dijelaskan jika *flow* akademik seorang peserta didik akan muncul jika saat

sedang bersama teman sebayanya. Amira dan Muhid (2020) menjelaskan jika dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik. Siswa dengan *flow* akademik yang baik akan mampu mengikuti pembelajaran dengan maksimal dan akan mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan serta akan mampu mengatasi segala kejenuhan ketika belajar.

Pernyataan di atas juga didukung dengan hasil wawancara peneliti dengan 10 orang mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 dari lima kelas, yang menjelaskan hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik mereka, yang mana mereka mengatakan jika perkuliahan dengan sistem *blended learning* pasca pandemi COVID-19 ini memiliki tantangan tersendiri bagi mereka, karena sistem belajar ini merupakan hal baru yang mereka lakukan. Angkatan 2019 di Universitas Ahmad Dahlan tak terkecuali mahasiswa Fakultas Psikologi, merupakan angkatan yang pernah merasakan perkuliahan dengan tiga sistem pembelajaran yang berbeda yaitu *full* luring di awal-awal menjadi mahasiswa baru, kemudian *full* daring dan yang terakhir adalah *blended learning*. Hal tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menikmati dan beradaptasi dengan perubahan-perubahan sistem belajar seperti ini.

Pada awal-awal dilakukannya pembelajaran *blended learning* ini, mahasiswa sempat mengalami kebingungan dan kejenuhan, tetapi dengan seiring berjalannya waktu, mereka sudah mulai terbiasa dengan sistem pembelajaran *blended learning*. Keyakinan atau kepercayaan diri

merupakan hal penting yang mereka lakukan dalam upaya beradaptasi dengan sistem pembelajaran *blended* ini, di mana menurut penuturan mereka jika suatu hal dilandasi dengan kepercayaan diri yang baik, maka segala tantangan akan mudah dilewati. Selain itu, peran teman dan keluarga juga tidak sedikit membantu mereka dalam proses beradaptasi dengan sistem pembelajaran *blended*, teman bisa menjadi sumber informasi dan keluarga bisa menjadi sumber inspirasi dan semangat. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan jika ada kaitan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 pasca pandemi COVID-19.

Bakker (2005) mendefinisikan bahwa *flow* adalah perhatian secara penuh individu pada suatu kegiatan dan individu tersebut mampu menikmatinya secara intens. Menurut Bakker (2005), ada tiga aspek pada *flow* akademik yaitu:

- a. *Absorption*, maksudnya adalah ketika kondisi kognitif seseorang mampu berkonsentrasi secara penuh dan fokus secara mendalam pada suatu tugas dengan melupakan segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya.
- b. *Enjoyment*, maksudnya adalah berkaitan dengan kondisi kognitif dan afektif yang mana individu merasa senang, bahagia dan menikmati setiap proses pekerjaannya sehingga adanya penilaian individu yang positif terhadapnya.

- c. *Intrinsic motivation*, maksudnya adalah terdapat motivasi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan sesuatu tanpa kesan ada paksaan dari orang lain, karena adanya rasa senang dari dalam diri individu terhadap pekerjaan yang akan atau telah dilakukan.

Bandura (2010) menjelaskan jika efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan atau kepercayaan seseorang pada kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan suatu kegiatan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang dikehendaki. Menurut Bandura (2010), ada tiga aspek pada efikasi diri yaitu:

- a. *Magnitude / Level* (tingkatan), maksudnya terfokus pada tingkat kesulitan suatu tugas untuk tingkat individu, mulai dari tingkat yang mudah, sedang hingga sulit. Hal yang ditekankan yaitu tingkatan yang seperti apa yang mampu dicapai oleh individu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
- b. *Strength*, maksudnya adalah seberapa besar kemampuan, keyakinan dan tingkat optimisme individu bertahan pada suatu tugas. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang besar dalam mengerjakan suatu kegiatan meskipun hal demikian berat, maka individu akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.
- c. *Generality* (generalitas / secara menyeluruh), maksudnya adalah individu memiliki efikasi diri yang baik tidak hanya terbatas pada satu tugas saja, melainkan pada banyak tugas lainnya yang sifatnya luas.

Selain penguasaan terhadap tugas-tugas, individu juga mampu menyesuaikan situasi-situasi pada tugas-tugas tersebut.

Sarafino (2006) menjelaskan jika dukungan sosial didefinisikan dengan rasa dihargai, rasa nyaman, rasa peduli dan bantuan lainnya yang diberikan oleh seseorang kepada seseorang lainnya. Menurut Sarafino (2006), ada empat aspek dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan emosional, maksudnya adalah bentuk dukungan seperti dorongan, perhatian, kepedulian, empati dari orang-orang terdekat individu seperti keluarga, pasangan maupun teman sebayanya.
- b. Dukungan penghargaan, maksudnya adalah bentuk dukungan dalam ungkapan seperti rasa bangga, terima kasih atau dalam berbagai bentuk apresiasi lainnya dari orang-orang terdekat individu tersebut.
- c. Dukungan instrumental, maksudnya adalah bentuk dukungan berupa bantuan material baik itu jasa, barang pangan maupun uang dari orang-orang terdekat individu tersebut.
- d. Dukungan informatif, maksudnya adalah dukungan dari orang-orang terdekat individu yang bentuknya berupa pemberian informasi mengenai hal-hal yang baik, pemberian nasihat, saran dan pemberian umpan balik atas apa yang telah dikerjakan individu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 pasca pandemi COVID-19. Berdasarkan tujuan tersebut, maka hipotesis

yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 yang berjumlah 285 orang yang terdiri dari lima kelas yaitu kelas A, kelas B, kelas C, kelas D dan kelas E. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *cluster random sampling*.

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat untuk mengumpulkan data dengan jenis kuesioner. Skala tersebut memakai dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan memuat empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala *flow* akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial.

Analisis regresi linier berganda merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dan akan diolah secara statistis menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) 16.0 for windows. Data kuantitatif hasil pengambilan data dalam penelitian ini kemudian diolah secara statistis dengan menggunakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari beberapa uji pada data penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui jika hasil uji hipotesis mayor dapat diterima, karena terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan variabel *flow* akademik. Hal ini menegaskan jika diperlukannya efikasi diri yang baik serta dukungan sosial yang baik pula yang harus didapatkan oleh mahasiswa tersebut untuk bisa memunculkan perilaku *flow* akademik. Mahasiswa yang mengalami *flow* akademik akan merasakan kenyamanan dan mampu menikmati jalannya perkuliahan atau ketika belajar, mampu berkonsentrasi dan akan memiliki motivasi diri juga dalam dirinya (Purwati dan Akmaliyah, 2016).

Csikszentmihalyi (2014) menegaskan jika *flow* akademik itu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal atau faktor dari individu itu sendiri (*person factor*) dan faktor eksternal atau faktor dari luar individu itu sendiri seperti lingkungan atau orang-orang sekitarnya (*enviromental factor*). Berdasarkan dari penjelasan tersebut, bisa disimpulkan jika mahasiswa S1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan memiliki efikasi diri dalam belajar (faktor individu) dengan baik dan mendapatkan dukungan sosial yang baik pula dari orang tua dan teman kuliahnya (faktor lingkungan), maka mahasiswa juga akan mengalami kondisi *flow* akademik dalam proses belajarnya.

Hasil uji hipotesis minor 1 yaitu diterima, artinya diketahui jika terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *flow* akademik. Hal ini menyimpulkan jika semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki seorang mahasiswa dalam belajar, maka semakin tinggi pula *flow* akademik mahasiswa tersebut. Sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri yang dimiliki seorang mahasiswa dalam belajar, maka akan semakin rendah pula perilaku *flow* akademik mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hal demikian, dapat disimpulkan jika efikasi diri merupakan faktor internal individu dan memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi munculnya *flow* akademik pada mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik dan mampu mengembangkannya, maka akan lebih mudah baginya mengalami kondisi *flow* akademik. Hal ini sesuai dengan hasil pengujian hipotesis pada penelitian yang dilakukan oleh Purwati dan Akmaliyah (2016) yang menegaskan jika *self efficacy* dan *flow* akademik terbukti secara empiris memiliki hubungan yang sangat signifikan dan bersifat positif sebesar 0,886. Hal ini dapat diartikan jika siswa memiliki *self efficacy* yang baik dan tinggi, maka akan semakin mudah bagi dirinya untuk mengalami kondisi *flow* akademik khususnya dalam aktivitas yang berkaitan dengan akademik. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *flow* akademik siswa juga akan semakin rendah.

Begitu pula dengan hasil uji hipotesis minor 2 yang juga diterima. Artinya diketahui jika terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan

antara dukungan sosial dengan *flow* akademik. Hal ini menyimpulkan jika semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan seorang mahasiswa dalam kehidupan akademiknya, maka semakin tinggi pula *flow* akademik mahasiswa tersebut. Sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan seorang mahasiswa dalam kehidupan akademiknya, maka akan semakin rendah pula perilaku *flow* akademik mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hal demikian, dapat disimpulkan jika dukungan sosial merupakan faktor eksternal dari individu yang memiliki peranan sangat penting dalam mempengaruhi munculnya kondisi *flow* akademik pada mahasiswa. Jika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang baik dari orang tua dan teman kuliahnya, maka akan lebih mudah baginya mengalami kondisi *flow* akademik. Hal ini sesuai dengan hasil pengujian hipotesis pada penelitian yang dilakukan oleh Amira & Muhid (2020) yang menunjukkan jika dukungan sosial secara parsial berpengaruh terhadap *flow* akademik dengan nilai $p=0,000$. Hal ini dapat diartikan jika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan baik dari teman dan orang tuanya, maka akan semakin mudah bagi dirinya mengalami kondisi *flow* akademik khususnya dalam aktivitas yang berkaitan dengan akademik. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa, maka tingkat *flow* akademik mahasiswa juga akan semakin rendah.

Dukungan sosial dianggap relevan dengan keadaan mahasiswa S1 psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 karena berdasarkan dengan hasil wawancara dengan beberapa dari mereka mengatakan jika *support* dari teman kuliahnya selama ini sangat membantu proses kelancaran perkuliahan dan kegiatan akademik lainnya, ditambah dengan dukungan dan perhatian dari orang tua yang semakin menambah semangat belajar mereka.

Selain itu diketahui pula sumbangan efektif dari variabel efikasi diri terhadap variabel *flow* akademik sebesar 43,9% dibandingkan dengan variabel dukungan sosial yaitu sebesar 11,2% terhadap variabel *flow* akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa efikasi diri yang merupakan faktor individu atau internal mahasiswa, lebih besar hubungannya untuk bisa menimbulkan kondisi *flow* akademik dalam diri mahasiswa tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan seperti tidak digunakannya karakteristik memiliki orang tua dan memiliki teman sebaya yang dekat sebagai karakteristik subjek, yang dikhawatirkan akan menimbulkan bias. Pengambilan data yang dilakukan secara *online* atau tidak langsung yang dirasa susah untuk mengobservasi kondisi subjek dalam waktu pengisian skala penelitian. Selain itu, minimnya respon subjek sehingga membuat waktu penelitian menjadi sedikit terhambat dan lama serta terbatasnya referensi dari penelitian terdahulu yang sama dengan topik penelitian yang diteliti peneliti

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *flow* akademik pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 pasca pandemi COVID-19. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 pasca pandemi COVID-19. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *flow* akademik dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula *flow* akademik. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *flow* akademik pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 pasca pandemi COVID-19. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *flow* akademik dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *flow* akademik. Saran bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang *flow* akademik diharapkan dapat menggali secara spesifik menggunakan variabel-variabel lainnya yang dirasa mampu mempengaruhi dan memiliki hubungan dengan *flow* akademik. Penelitian selanjutnya juga diharapkan bisa menggunakan metode lainnya misalnya kualitatif agar bisa mendapatkan hasil secara mendalam. Peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya bisa meneliti dengan menggunakan subjek yang lain dengan tingkatan pendidikan yang berbeda dan instansi yang berbeda. Bagi mahasiswa S1

Psikologi angkatan 2019 diharapkan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri yang baik pada dirinya, tidak hanya untuk urusan akademik saja tetapi di luar itu agar bisa terciptanya kondisi *flow*. Bagi orang tua dan teman mahasiswa tersebut, diharapkan untuk selalu memberikan *support* terbaik kepada keluarga dan teman mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Johny Artha, K. A., & Yusuf, A. (2022). The effect of online learning on learning outcomes through independent learning. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 10(2), 290–297. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v10i2.116914>
- Amira, R. D., & Muhid, A. (2020). Self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial dan flow akademik. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 65–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i2.393>
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Application of flow in human development and education: The collected works of mihalyi csikszentmihalyi*. Springer.
- 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: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 6(1), 21–28. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i1.10792>
- Pantu, E. A. (2021). Online learning: The role of academic self-efficacy in creating academic flow. *Psychological Research and Intervention*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/pri.v4i1.40381>
- Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 sidoarjo. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Putra, M. W. P., & Kasmiarno, K. S. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kehidupan masyarakat indonesia: Sektor pendidikan, ekonomi dan spiritual keagamaan. *POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan*, 1(2), 144–159. <https://doi.org/10.53491/porosonim.v1i2.41>
- Ramadina, M., Rusli, R., & Achmad, R. A. (2022). Hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan flow akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Kependidikan*, 16(2), 145–156. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v16i2.3194>
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*

Universitas Surabaya, 5(1), 1–22. <https://core.ac.uk/reader/42962539>

Villafane, S., Xu, X., & Raker, J. R. (2016). Self-efficacy and academic performance in first-semester organic chemistry: Testing a model of reciprocal causation. *Chemistry Education Research and Practice*, 17(973–984). <https://doi.org/10.1039/C6RP00119J>