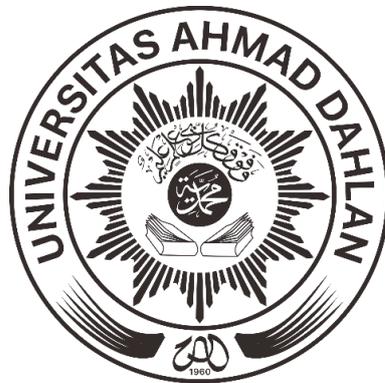


**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
ACADEMIC FLOW PADA SISWA KELAS XI DAN XII
DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Annisa Pratiwi Utami Putri
2000013067

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA**

2024

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *ACADEMIC FLOW* PADA SISWA KELAS XI
DAN XII DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Yang disusun oleh:

Annisa Pratiwi Utami Putri
2000013067

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

Pada Tanggal

12 Februari 2024

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

13 Maret 2024

Pembimbing



Dr. Nurul Hidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

PENGARUH STRES AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC FLOW* PADA SISWA KELAS XI DAN XII DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

Annisa Pratiwi U. P¹, Nurul Hidayah²
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta 55166
annisapraa12@gmail.com¹
nurul.hidayah@psy.uad.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa SMA, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 190. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur psikologi sebagai pengumpulan data. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *stratified cluster random*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *academic flow*, skala stres akademik, dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis indeks pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* dengan nilai koefisien prediktor (R) sebesar 0,424 dan kriteria (F) sebesar 12,253 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil analisis dari data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic flow* dengan nilai koefisien korelasi $t = -3,132$ dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,01$) dan nilai *r*-partial -0,284. Terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap *academic flow* dengan nilai koefisien korelasi $t = 3,497$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,01$) dan nilai *r*-partial 0,314. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, dengan variabel stres akademik dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap *academic flow* sebesar 17,9428%. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow*.

Kata kunci : *Academic Flow*, Dukungan Sosial, Stres Akademik

THE INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS AND SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC FLOW AMONG STUDENTS GRADE XI AND XII AT SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

Annisa Pratiwi U. P¹, Nurul Hidayah²
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta 55166
annisapraa12@gmail.com¹
nurul.hidayah@psy.uad.ac.id²

ABSTRACT

This research was conducted with aim of examining the influence of academic stress and social support on academic flow in high school students. The population in this study was 190 students in class XI and XII at SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. The sampling technique used is stratified cluster random technique. The scales used in this research are the academic flow scale, academic stress scale, and social support scale. The data analysis technique uses multiple linear regressions analysis techniques. Hypothesis test result show the influence of academic stress and social support on academic flow with a predictor coefficient (R) of 0,424 and a criterion (F) of 12,253 with a significance of 0,000 ($P < 0,01$). The result of the analysis of this research data show that there is a negative influence of academic stress on academic flow with a correlation coefficient value of $t = -3,132$ with a significance level of 0,002 ($p < 0,01$) and a r-partial of -0,284. There is a positive influence of social support on academic flow with a correlation coefficient of 3,497 with a significance level of 0,001 ($p < 0,01$) and a r-partial of 0,314. This shows that there is an influence of academic stress and social support on academic flow in class XI and XII at SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. From the explanation above, it can be conclude that there is an influence of academic stress and social support on academic flow.

Keywords: Academic Flow, Academic Stress, Social Support

PENDAHULUAN

Depdiknas menyatakan bahwa salah satu pendidikan formal yang harus ditempuh adalah pendidikan SMA. SMA ialah kategori pendidikan setelah sekolah menengah pertama yang mengedepankan rencana siswa untuk meneruskan ke pendidikan selanjutnya dengan peminatan (Hastiana & Hidayah, 2021). Pendidikan adalah sesuatu yang berpengaruh serta menyangkut upaya awal dari dalam diri individu serta terjadwal guna mewujudkan kondisi belajar serta metode pembelajaran agar siswa dapat secara giat memaksimalkan kesanggupan dari diri individu tersebut, dengan arti menciptakan keadaan belajar yang membuat peserta didik merasa nyaman atau yang biasa kita kenal dengan *flow*.

Salah satu modal yang penting bagi seorang peserta didik adalah ikut aktif dalam proses belajar. Ketika peserta didik mampu berpartisipasi dengan aktif pada proses belajarnya maka ia dapat memelihara kefokusannya, merasa tenang serta memiliki motivasi pada saat menjalani aktivitas belajarnya. Bertambahnya rasa fokus yang rendah maka nantinya peserta didik akan meningkat taraf kesulitannya pada saat ia memusatkan perhatian ke dalam proses pembelajaran, akibatnya menunjukkan jika peserta didik tidak lagi mempunyai keinginan untuk belajar hingga ia mengalami kesulitan saat berkonsentrasi nantinya (Alfarabi dkk, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2023 oleh peneliti pada lima siswa di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa *flow* masih rendah seperti siswa yang

merasa mudah bosan saat pembelajaran berlangsung sehingga menjadikan peserta didik susah memfokuskan dirinya pada saat pelajaran, serta hasil wawancara terhadap salah satu guru di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta didapatkan bahwa selama pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang mengobrol saat guru menjelaskan materi, lebih memilih tidur di dalam kelas dibandingkan mendengarkan penjelasan guru, ketika diberi tugas enggan mengerjakannya, serta tak jarang terdapat siswa yang pergi keluar kelas dengan alasan izin ke toilet. Menurut Salanova et al., (2006) *academic flow* tak akan terbentuk langsung begitu saja. Didapati aspek yang mendukung terbentuknya keadaan *academic flow*, antara lain seperti diantaranya aspek *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*.

Absorption adalah keadaan konsentrasi total, dinyatakan seperti yang dilakukan siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta ketika pembelajaran sedang berlangsung peserta didik masih banyak yang asyik berbicara sendiri dan enggan mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru. *Enjoyment* adalah kepuasan serta kesenangan yang dijumpai oleh peserta didik, namun kenyataannya masih terdapat siswa yang merasa bosan pada saat pembelajaran berlangsung sehingga menyebabkan siswa keluar kelas dengan beralasan pergi ke toilet. *Intrinsic motivation* ialah kepentingan untuk melaksanakan kegiatan tersendiri yang bertujuan untuk menjalani kebahagiaan serta keceriaan ataupun kegemaran pada saat melakukan kegiatan, namun kenyataannya terdapat siswa yang merasa

dirinya tidak mampu untuk menjadi siswa yang berprestasi, sehingga ia kehilangan dorongan untuk belajar.

Salah satu masalah yang terjadi dalam pendidikan adalah kejenuhan yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran, padahal dalam pembelajaran seorang siswa memerlukan konsentrasi, minat, serta motivasi yang mereka butuhkan untuk mengalami *academic flow* (Alfarabi dkk, 2017). Kebiasaan peserta didik di Indonesia saat menghadapi kejenuhan di kelas sebagian memilih untuk mencari kegiatan lainnya misal memainkan handphone, mengobrol berbicara di kelas, melukis serta masih banyak lagi. Oleh karena itu biasanya masalah yang sering dialami oleh peserta didik ialah kejenuhan di kelas hingga berpengaruh dalam turunnya taraf konsentrasi dan minat peserta didik pada metode belajarnya (Alfarabi dkk, 2017).

Menurut Hidayati dan Aulia (2019) *academic flow* sendiri ialah semacam keadaan yang mana peserta didik merasakan atau membagikan atensi secara total pada kegiatan ataupun pekerjaan yang dikerjakan, merasa nyaman saat mengerjakan pekerjaan ataupun kegiatan yang diekrjakannya, dan hasrat yang timbul pada diri peserta didik guna melaksanakan pekerjaan akademisnya. *Flow* bisa membagikan fungsi yang baik bagi peserta didik seperti bisa menjadikan peserta didik lebih konsentrasi, inovatif, gampang meresap bahan pelajaran, serta bisa menurunkan stres akademik hingga nantinya akan berpengaruh ke dampak belajar yang tinggi (Purwati & Akmaliyah, 2016).

Academic flow dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah stres akademik. Hal ini dapat dikemukakan karena menurut Barseli., dkk (2020) stres akademik adalah tindakan psikologis yang terbentuk ketika individu merasakan ketidaksetaraan antara tuntutan yang dihadapi dengan kekuatan untuk mengatasinya, hal tersebut menjadi salah satu pengaruh yang pada akhirnya tuntutan tersebut akan menjadi beban pikiran bagi siswa dan mengakibatkan siswa kurang berkonsentrasi selama proses belajarnya. Stres akademik juga dapat diartikan sebagai respon psikologis yang timbul karena terlalu banyaknya permintaan serta tugas yang dikerjakan oleh siswa (Gatari, 2020). Siswa yang berada pada tingkatan stres akademik yang tinggi akan terhambat dalam *academic flow* nya (Budiani., dkk 2021), sehingga dapat dikatakan bahwa stres akademik merupakan salah satu pengaruh terbesar bagi seorang siswa.

Selain stres akademik, dukungan sosial berpengaruh dalam *academic flow* siswa. Hal ini dapat dikemukakan demikian karena menurut Adawiyah (2013) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan baik langsung maupun tidak langsung yang dibagikan kepada seseorang, hal tersebut dapat berpengaruh karena siswa yang mendapatkan dukungan dari orang tua, guru, dan teman-temannya cenderung lebih memiliki *academic flow*. Karena secara teori ketika siswa mendapatkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya selama proses belajar berlangsung maka ia akan mampu berkonsentrasi ketika belajar serta dapat menjalani proses

belajarnya, sehingga hal tersebut mendukung munculnya prestasi yang baik (Putri, 2016).

Dapat dilihat dari penjelasan di atas dijelaskan bahwa masih banyak siswa yang merasa tidak berkonsentrasi dan merasa bosan dalam belajar, sehingga masih memiliki tingkat *flow* yang rendah. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti “Adakah Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Flow* pada Siswa Kelas XI dan XII di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta?”.

Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Hipotesis mayor : Terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
2. Hipotesis minor :
 - a. Terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic flow* artinya, stres akademik mampu menurunkan tingkat *academic flow*.
 - b. Terdapat pengaruh positif pada dukungan sosial terhadap *academic flow* artinya, dukungan sosial meningkatkan *academic flow* pada siswa.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini merujuk kepada siswa kelas XI dan XII di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Dengan metode yang

digunakan yaitu metode kuantitatif dengan skala sebagai alat ukur pengambilan data seperti skala *academic flow*, skala stres akademik, dan skala dukungan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa uji hipotesis mayor pada penelitian ini diterima dengan nilai (R) sebesar 0,424 serta koefisien determinan (R Square) sebesar 0,180 dengan nilai sig (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$), sehingga dapat diartikan bahwa adanya pengaruh yang sangat signifikan antara stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta sehingga stres akademik dan dukungan sosial dapat memberikan kontribusi sebesar 18% terhadap *academic flow* dengan sisanya sebesar 82% dipengaruhi oleh faktor yang lain di luar variabel penelitian seperti motivasi berprestasi, religuitas, *self regulated learning*, *self efficacy*, dan proses pembelajaran.

Uji hipotesis minor pertama menunjukkan data diterima dengan koefisien korelasi t sebesar 3,132 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,002 ($p < 0,01$). Artinya terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan

antara stres akademik terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Maka dengan ini stres akademik dapat menurunkan *academic flow*. Berdasarkan hasil penelitian dari Budiani, dkk (2021) bahwa seseorang yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, maka ia akan cenderung mengalami kesulitan untuk dapat mencapai *academic flow* yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, ketika seseorang memiliki tingkat stres akademik yang rendah, maka terjadi kemungkinan ia akan mencapai *academic flow academic flow* yang lebih besar.

Hipotesis minor yang kedua diterima dengan koefisien korelasi t sebesar 3,497 dengan taraf signifikansi p sebesar 0,001 ($p < 0,01$). Artinya terdapat pengaruh positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic flow* pada siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Maka dengan ini dukungan sosial dapat meningkatkan *academic flow*. Hal ini berdasarkan penelitian terdahulu dari Husna & Rosiana (2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi siswa mendapatkan dukungan sosial, maka *academic flow* siswa akan meningkat pula. Maka dari itu tingginya dukungan sosial mampu membuat siswa semakin *flow*.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, didapatkan sumbangan efektif yang diberikan stres akademik lebih kecil dibandingkan dukungan sosial. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial berpengaruh dalam diri siswa seperti dapat menjadikan siswa pribadi yang lebih baik, meningkatkan kemampuan *interpersonal*, serta juga siswa mampu memiliki kemampuan

adaptasi yang tinggi. *Didukung* dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Budiani, dkk (2021) mengenai kontribusi stres akademik sebesar 2,8% terhadap *academic flow*, sementara dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 5,1% terhadap *academic flow*. Hal tersebut didukung dengan pendapat Chandra (2013) bahwa dukungan sosial berkontribusi dengan *academic flow* karena pada tahap ini seseorang membutuhkan orang lain supaya mereka mendapatkan dukungan, sehingga seseorang mampu menciptakan suasana yang nyaman ketika menghadapi aktivitas akademik.

Hasil kategorisasi dari variabel *academic flow* berdasarkan 115 siswa mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Maka berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta mampu berkonsentrasi saat kegiatan akademik berlangsung serta dapat menikmati setiap proses akademiknya.

Hasil kategorisasi dari variabel stres akademik berdasarkan 115 siswa mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Maka berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta mampu memiliki pengelolaan dalam menghadapi tuntutan akademik serta mampu berusaha membuat dirinya menjadi nyaman dalam setiap proses yang dilakukannya.

Kemudian, hasil kategorisasi dari variabel dukungan sosial berdasarkan 115 siswa mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Maka berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan

bahwa sebagian besar siswa kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta mampu mengalami penhalaman dalam proses akademik yang positif atau mampu berkontribusi dalam pencapaian belajar yang baik kedepannya.

Dalam melakukan penelitian, peneliti masih menyadari banyak keterbatasan dalam dalam proses pengambilan data. Hal itu dikarenakan saat berlangsungnya proses pengambilan data suasana kelas yang kurang kondusif dikarenakan waktu pengambilan data di siang hari serta tidak dilakukan penyetaraan jumlah aitem pada skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian, hal tersebut dikarenakan rendahnya indeks daya beda pada aitem skala tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap *academic flow*. Terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic flow*. Dapat diartikan bahwa stres akademik mampu menurunkan *academic flow* pada siswa. Ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap *academic flow*. Dapat diartikan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan *academic flow* pada siswa. Stres akademik dan dukungan sosial, memberikan sumbangan efektif yaitu sebesar 17,9428% terhadap *academic flow*. Kemudian stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 8,07% serta dukungan sosial memberikan

sumbangan efektif sebesar 9,8728%. Pada kategorisasi *academic flow* didapatkan subjek dengan kategorisasi sedang, kemudian kategorisasi stres akademik sedang, serta dukungan sosial didapatkan kategorisasi sedang pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona: jurnal psikologi indonesia*, 2(2), 99-107.
- Alfarabi, A., Saraswati, P., & Dayakisni, T. (2017). Religiusitas dengan flow akademik pada siswa. *Psikis: jurnal psikologi islami*, 3(2), 145-154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1759>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Education: Jurnal pendidikan indonesia*, 4(1), 40-47. <http://dx.doi.org/10.29210/120182136>
- Budiani, A. H., Pandjaitan, L. N., & Yuwanto, L. (2021). Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial teman dengan flow akademik mahasiswa (relationship between academic stress and peer social support with student academic flow). *Jurnal ilmiah psikologi mind set*, 12(2), 65-77. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/1603>
- Chandra, R. I. (2013). Go with the flow: dukungan sosial dan flow akademik pada mahasiswa. *Calyptra*, 2(1), 1-19.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Hastiana, D., & Hidayah, N. (2021). Flow akademik ditinjau dari persepsi kompetensi akademik dan dukungan guru pada siswa SMA. *Empaty: jurnal fakultas psikologi* 4 (2), 1-15.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A. A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas yudharta pasuruan*, 6(2), 128-144.
- Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psympathic: jurnal ilmiah psikologi*, 3(2), 249-260.
- Putri, E. M. R. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan flow akademik dengan prestasi belajar matematika siswa SMA. *Calyptra*, 5(1), 1-21.

Salanova, M., et al. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of happiness studies*, 7, hlm. 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-8854-8>