

## HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *FLOW* AKADEMIK PADA SISWA

**Firda Dwi Viola<sup>1\*</sup>, Yessy Elita<sup>2</sup>, Arsyadani Mishbahuddin<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [firdadwivola@gmail.com](mailto:firdadwivola@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada siswa. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMK Kota Bengkulu dengan sampel berjumlah 212 siswa yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *self-efficacy*, dukungan sosial, dan *flow* akademik. Analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan (1) ada hubungan yang positif signifikan antara *self-efficacy* terhadap *flow* akademik pada siswa dengan nilai korelasi  $R = 0,125$  ( $p < 0,05$ ), (2) ada hubungan positif signifikan antara dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada siswa dengan nilai korelasi  $R = 0,684$  ( $p < 0,05$ ), (3) ada hubungan positif antara *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada siswa dengan nilai  $sig. 0,000 < 0,05$ . Sumbangan relatif secara simultan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik adalah sebesar 59,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif terhadap *flow* akademik.

**Kata kunci:** *self-efficacy*, dukungan sosial, *flow* akademik.

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC FLOW IN STUDENTS

### ABSTRACT

*This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and social support on academic flow in students. The population in this study were vocational high school students in Bengkulu City with a sample of 212 students taken using a simple random sampling technique. The instruments used were self-efficacy, social support, and academic flow questionnaires. Data analysis used multiple regression. The results of the study showed (1) there was a significant positive relationship between self-efficacy and academic flow in students with a correlation value of  $R = 0.125$  ( $p < 0.05$ ), (2) there was a significant positive relationship between social support and academic flow in students with a correlation value of  $R = 0.684$  ( $p < 0.05$ ), (3) there was a positive relationship between self-efficacy and social support on academic flow in students with a  $sig. 0.000 < 0.05$ . The simultaneous relative contribution between self-efficacy and social support on academic flow was 59.9%. Therefore, it can be concluded that self-efficacy and social support have a positive relationship on academic flow*

**Keywords:** *self-efficacy, social support, academic flow*

## PENDAHULUAN

Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan sepanjang hayat. (Sudrajat & Hariati, 2021) menyatakan bahwa belajar akan terus berlangsung sepanjang kehidupan manusia. Dalam praktiknya, proses pembelajaran sering kali dihadapkan dengan tantangan seperti beban kerja yang padat, tingkat tuntutan yang tinggi, serta kejemuhan yang mengganggu konsentrasi dan motivasi siswa. Hal ini berdampak pada menurunnya hasil belajar dan keterlibatan siswa dalam proses akademik. *Flow* akademik merupakan salah satu kondisi ideal yang dapat mendukung siswa untuk tetap fokus, nyaman, dan termotivasi dalam menjalani proses belajar (Rochmawati & Nastiti, 2022).

*Flow* adalah kondisi dimana individu sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas yang sedang dilakukan (Aini & Fahriza, 2020). *Flow* dalam bidang akademik dikenal sebagai *flow* akademik, yaitu kondisi saat individu terlibat secara menyenangkan dan efektif dalam aktivitas belajar sehingga mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan mencapai konsentrasi penuh (Gatari, 2020). *Flow* akademik penting untuk mendukung pencapaian belajar yang optimal karena dapat meningkatkan fokus, kreativitas, pemahaman, serta mengurangi stres akademik (Masviyah & Mariyati, 2021).

Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa mampu mencapai kondisi tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat melaksanakan Asistensi Mengajar (AM) di SMKN 1 Kota Bengkulu, ditemukan bahwa siswa cenderung kurang fokus, cepat merasa jemu, sering melamun, mengobrol saat guru menjelaskan, bahkan bermain *handphone* di kelas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami *flow* akademik yang rendah.

*Flow* akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Wilantika, 2025). Salah satu faktor internal yang penting adalah *self-efficacy*. Bandura (1997: 100) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan fungsi diri dan menghadapi berbagai situasi. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi belajar yang kuat, serta mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik (Rochmawati & Nastiti, 2022). Selain itu, dukungan sosial juga berperan sebagai

faktor eksternal yang turut menentukan tingkat *flow* akademik siswa. Dukungan sosial mencakup kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, maupun guru (Alnadi & Sari, 2021). Dukungan sosial mampu memberikan rasa aman, dorongan, serta motivasi tambahan bagi siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran (Soliha et al., 2023). Ketika siswa merasa didukung, mereka akan lebih termotivasi, percaya diri, dan terdorong untuk mencapai keberhasilan belajar. Dengan demikian, *self-efficacy* dan dukungan sosial merupakan dua faktor penting yang dapat memengaruhi *flow* akademik pada siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung hubungan antara variabel-variabel tersebut. Zakiah (2024) menemukan bahwa *self-efficacy* mampu memediasi hubungan antara dukungan sosial dan *flow* akademik. Penelitian lain oleh Toharotusari (2023) menunjukkan adanya pengaruh positif dukungan sosial terhadap *flow* akademik dengan mediasi *self-efficacy*. Namun, hingga saat ini masih sedikit penelitian yang meneliti secara bersama-sama hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik pada siswa SMK. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self-efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *Flow* Akademik pada Siswa”.

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan data untuk menganalisis hubungan antar variabel, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Adil, 2023:1). Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Metode korelasional untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Pratama et al., 2023). Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dengan total populasi sebanyak 473 siswa. Sampel uji coba penelitian ini berjumlah 62 siswa, dan untuk sampel penelitian digunakan rumus Isaac dan

Michael sehingga didapatkan 212 siswa yang akan diambil menggunakan teknik *simple random sampling*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala pada masing-masing variabel yang digunakan berupa angket dengan skala *Likert*. Skala *self-efficacy* disusun dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997:108) meliputi *magnitude* (kesulitan tugas), *generality* (generalisasi), *strength* (kekuatan). Skala dukungan sosial berpedoman pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Selanjutnya skala *flow* akademik yang dikembangkan dari aspek-aspek dari Bakker (2005) yaitu *absoprtion* (konsentrasi penuh), *enjoyment* (kenikmatan/kenyamanan), dan *intrinsic motivation* (motivasi intrinsik).

Uji validitas dan reliabilitas diolah dengan menggunakan bantuan SPSS *Statistic 25*. Pada angket *self efficacy* diperoleh 28 butir pernyataan valid dari 30 butir pernyataan, angket dukungan sosial diperoleh 26 butir pernyataan valid dari 38 butir pernyataan, dan angket *flow* akademik diperoleh 32 butir pernyataan valid dari 45 butir pernyataan. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,886 > 0,7$  pada angket *self-efficacy*. Sedangkan untuk angket dukungan sosial didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,896 > 0,7$ . Untuk angket *flow* akademik didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,860 > 0,7$ . Maka dapat disimpulkan bahwa setiap angket pada penelitian ini *reliable* untuk digunakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa data penelitian ini telah memenuhi seluruh persyaratan analisis regresi linear seperti: Uji normalitas nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,200 > 0,05$  maka data yang digunakan berdistribusi secara normal. Uji linearitas pada variabel *self-efficacy*(X1) terhadap *flow* akademik (Y) nilai *Deviation from Linearity Sig.* sebesar  $0,054 > 0,05$  dan pada variabel dukungan sosial (X2) terhadap *flow* akademik (Y) diperoleh dari nilai *Deviation*

from *Linearity Sig.* sebesar  $0,095 > 0,05$ , maka data tersebut linear. Untuk uji multikolinearitas diperoleh nilai *VIF* sebesar  $1,823 < 10$  dan nilai *tolerance*  $0,548 > 0,10$ , artinya diantara variabel independen bebas multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas dengan taraf signifikansi untuk variabel *self-efficacy* (X1) bernilai 0,617 dan dukungan sosial (X2) bernilai 0,066 yang berarti  $p > 0,05$  sehingga dapat dipastikan model tersebut tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Deskripsi data yang disajikan pada bagian ini adalah deskripsi tentang masing-masing variable, yang diteliti antara lain variabel terikat yaitu *flow* akademik (Y), variabel dukungan sosial (X2), dan *self-efficacy* (X1). Deskripsi tentang *self-efficacy*, dukungan sosial dan *flow* akademik diperoleh dari hasil penyebaran angket ke sejumlah responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Secara ringkas perhitungan kategorisasi sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Kategori Skor *Self-efficacy***

| PERHITUNGAN                    | KATEGORI      | RENTANG SKOR       | FREKUENSI |
|--------------------------------|---------------|--------------------|-----------|
| $X \leq M - 1,5SD$             | Sangat Rendah | $X \leq 75$        | 6         |
| $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$ | Rendah        | $75 < X \leq 90$   | 61        |
| $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$ | Sedang        | $90 < X \leq 104$  | 90        |
| $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$ | Tinggi        | $104 < X \leq 118$ | 35        |
| $M + 1,5SD < X$                | Sangat Tinggi | $118 < X$          | 20        |
| <b>RATA-RATA</b>               |               | 96,92              |           |
| <b>KATEGORI</b>                |               | SEDANG             |           |

Berdasarkan tabel 1 skor *self-efficacy* akademik dikategorikan ke dalam lima tingkatan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi, dari 212 siswa diketahui bahwa sebanyak 6 siswa memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sangat rendah, 61 siswa pada kategori rendah, 90 siswa pada kategori sedang, 35 siswa pada kategori tinggi dan sebanyak 20 siswa memiliki *self-efficacy* kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang.

Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki keyakinan diri yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, namun belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi tantangan belajar yang lebih kompleks secara mandiri.

Kemungkinan besar siswa memiliki pengalaman belajar yang belum cukup banyak atau kurangnya dukungan emosional dan sosial yang memadai dalam proses pembelajaran, sehingga belum membentuk *self-efficacy* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2021) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* sedang umumnya belum memiliki kepercayaan diri yang kuat, meskipun secara kognitif mampu menyelesaikan tugas akademik. Hal ini dikarenakan mereka masih membutuhkan validasi dari orang lain dan cenderung ragu terhadap kemampuan sendiri ketika menghadapi kesulitan belajar.

**Tabel 2**  
**Kategori Skor Dukungan Sosial**

| PERHITUNGAN                    | KATEGORI      | RENTANG SKOR      | FREKUENSI |
|--------------------------------|---------------|-------------------|-----------|
| $X \leq M - 1,5SD$             | Sangat Rendah | $X \leq 70$       | 9         |
| $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$ | Rendah        | $70 < X \leq 82$  | 62        |
| $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$ | Sedang        | $82 < X \leq 94$  | 84        |
| $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$ | Tinggi        | $94 < X \leq 107$ | 35        |
| $M + 1,5SD < X$                | Sangat Tinggi | $107 < X$         | 22        |
| <b>RATA-RATA</b>               | 88,05         |                   |           |
| <b>KATEGORI</b>                | SEDANG        |                   |           |

Berdasarkan tabel 2 skor dukungan sosial dikategorikan ke dalam lima tingkatan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi, dari 212 siswa diketahui bahwa sebanyak 9 siswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sangat rendah, 62 siswa pada kategori rendah, 84 siswa pada kategori sedang, 35 siswa pada kategori tinggi dan sebanyak 22 siswa memiliki dukungan sosial kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang.

Hal ini mengindikasikan bahwa siswa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan guru, namun belum secara maksimal atau konsisten. Dukungan sosial ini mencakup perhatian, bantuan emosional, informasi, serta dukungan instrumental yang mendukung keberhasilan akademik siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohmani, 2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa SMA memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Artinya meskipun siswa telah

menerima dukungan dari lingkungan sekitar, bentuk dukungan yang diberikan itu tidak selalu tepat atau sesuai dengan kebutuhan psikologis dan akademik siswa.

**Tabel 3**  
**Kategori Skor *Flow* Akademik**

| PERHITUNGAN                    | KATEGORI      | RENTANG SKOR       | FREKUENSI |
|--------------------------------|---------------|--------------------|-----------|
| $X \leq M - 1,5SD$             | Sangat Rendah | $X \leq 105$       | 8         |
| $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$ | Rendah        | $105 < X \leq 113$ | 54        |
| $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$ | Sedang        | $113 < X \leq 120$ | 94        |
| $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$ | Tinggi        | $120 < X \leq 128$ | 30        |
| $M + 1,5SD < X$                | Sangat Tinggi | $128 < X$          | 26        |
| <b>RATA-RATA</b>               |               | 116,33             |           |
| <b>KATEGORI</b>                |               | SEDANG             |           |

Berdasarkan tabel 3 skor *flow* akademik dikategorikan ke dalam lima tingkatan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi, dari 212 siswa diketahui bahwa sebanyak 8 siswa memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sangat rendah, 54 siswa pada kategori rendah, 94 siswa pada kategori sedang, 30 siswa pada kategori tinggi dan sebanyak 26 siswa memiliki dukungan sosial kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki tingkat *flow* akademik pada kategori sedang.

Tingkat *flow* akademik yang berada pada kategori sedang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat *self-efficacy* siswa yang belum sepenuhnya kuat, atau dukungan sosial dari lingkungan sekitar (seperti teman sebaya, guru, dan keluarga) yang belum maksimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2022) yang menemukan bahwa *flow* akademik siswa cenderung sedang ketika siswa belum sepenuhnya mampu mengelola fokus dan motivasi intrinsik dalam belajar. Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan (Putri, 2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang terbatas dapat memengaruhi keterlibatan emosional dan konsentrasi siswa saat belajar, sehingga menurunkan intensitas *flow* yang dialami.

Dari sisi teori Bandura (1997), dalam teorinya tentang *self-efficacy* menekankan bahwa persepsi individu terhadap kemampuannya sangat berpengaruh terhadap keterlibatannya dalam suatu aktivitas. Jika *self-efficacy* siswa berada pada

tingkat sedang, maka motivasi dan persistensi mereka saat menghadapi tantangan belajar juga akan sedang, yang pada akhirnya memengaruhi pengalaman *flow* mereka. Dengan demikian, untuk meningkatkan *flow* akademik ke tingkat tinggi, dibutuhkan upaya peningkatan *self-efficacy* dan pemberian dukungan sosial yang lebih intens.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Korelasi**

|       |                 | Coefficients <sup>a</sup>   |            |                           |      |        |      |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|--------|------|
| Model |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |      | t      | Sig. |
|       |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |      |        |      |
| 1     | (Constant)      | 75.102                      | 2.437      |                           |      | 30.813 | .000 |
|       | self-efficacy   | .064                        | .030       |                           | .125 | 2.115  | .036 |
|       | dukungan sosial | .398                        | .034       |                           | .684 | 11.567 | .000 |

a. Dependent Variable: flow akademik

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil perhitungan regresi linear berganda mengenai hubungan antara *self-efficacy* terhadap *flow* akademik didapatkan hasil korelasi sebesar  $B= 0,125$  atau 12,5% dengan nilai *Sig (2-tailed)* sebesar 0,036 ( $p<0,05$ ). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self-efficacy* terhadap *flow* akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak. Kekuatan hubungan ini masih tergolong lemah, sehingga *self-efficacy* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *flow* akademik secara kuat. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wijayanti & Hidayah (2023), menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* siswa berada dalam kategori lemah, artinya masih banyak siswa belum sepenuhnya percaya pada kemampuan mereka sendiri, terutama saat menghadapi tugas sulit atau tekanan dalam belajar, ini dapat mengganggu keberlangsungan proses belajar yang seharusnya berjalan aktif dan optimal.

Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear berganda mengenai hubungan dukungan sosial terhadap *flow* akademik didapatkan hasil korelasi sebesar  $B= 0,684$  atau 68,4% dengan nilai *Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan

sosial terhadap *flow* akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis  $H_{a2}$  diterima dan  $H_{02}$  ditolak. Kekuatan hubungan ini tergolong kuat, artinya semakin tinggi dukungan sosial seseorang maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada siswa. Semakin siswa merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, teman, dan guru, maka semakin mudah bagi mereka untuk menikmati proses belajar dan merasa nyaman saat belajar.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Amseke 2024), mengatakan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu siswa mencapai *flow* akademik, karena lingkungan sosial yang suportif menciptakan kenyamanan emosional dan dorongan psikologis positif, ketika siswa merasa diperhatikan, didukung, dan dihargai, maka keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar menjadi lebih optimal.

**Tabel 5.**  
**Sumbangan Relatif *Self-efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *Flow* Akademik**

| Model Summary |                   |          |                   |                            |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1             | .774 <sup>a</sup> | .599     | .595              | 4.686                      |

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, self-efficacy

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 diperoleh nilai R Square pada model regresi adalah 0,599. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap *flow* akademik sebesar 59,9% sedangkan 40,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel independen yang diteliti.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrisna & Dewi (2024), menunjukkan bahwa kontribusi *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan terhadap *flow* akademik mencapai lebih dari 50%, yang berarti keduanya memberikan pengaruh besar terhadap keterlibatan belajar siswa. Kombinasi antara keyakinan diri yang kuat dan dukungan sosial yang memadai akan menciptakan

kondisi belajar yang tidak hanya efektif tetapi juga menyenangkan (Fatimah & Suryani, 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat *self-efficacy*, dukungan sosial, dan *flow* akademik siswa secara umum berada pada kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan secara parsial dan simultan terhadap *flow* akademik pada siswa. Oleh karena itu, semakin tinggi *self-efficacy* dan dukungan sosial yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada siswa. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya adalah (1) memperluas variabel dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang berkaitan dengan *flow* akademik, (2) memberikan perlakuan berupa layanan BK dengan teknik tertentu yang dapat meningkatkan *flow* akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow Akademik Pada Pendidikan. *Jurnal DINamika Pendidikan*, 13(3), 369–379.
- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), 153.
- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., Saputri, F. R., ... & Wijoyo, E. B. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Get Press indonesia.
- Amseke, F. V. (2024). Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(1), 27–36.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Fitriani, L. (2022). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PAI di SD Negeri 106 Bengkulu Selatan (*Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*).
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Masviyah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*

- Mahasiswa “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: *Tinjauan Multidisipliner*” *Fakultas, April, 160–172.*
- Putri, R. A. Pengaruh Self-Esteem, Dukungan Sosial, dan Kepribadian terhadap Kesepian Mahasiswa yang Merantau (*Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*).
- Rochmawati, R., & Nastiti, D. (2022). The Relationship Between Self-efficacy and Academic Flow in Junior High School Students. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 17(3), 1–10.
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). Self – Efficacy : Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99.
- Sudrajat, H., & Hariati, R. H. (2021). Hakikat Pendidikan Sepanjang Hayat Untuk Ditanamkan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Al-Amin Journal: Educational and Social Studies*, 6(02), 253–262.
- Soliha, S., Antina, R. R., Handayani, N. I., & Yulianto, S. (2023). Analisis Korelasional Self-efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Ngudia Husada Madura. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 14(2), 424–430.
- Sutrisna, B., & Dewi, A. I. (2024). *Kontribusi simultan self-efficacy dan dukungan sosial terhadap keterlibatan akademik*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Karakter, 6(1), 31–42.
- Toharotusari, S. W. A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Flow Akademik Dengan Self-efficacy Sebagai Mediator Pada Siswa Kelas VII Unggulan MTsN 2 Kota Kediri (*Doctoral dissertation, IAIN Kediri*).
- Wijayanti, A., & Hidayah, R. (2023). Analisis tingkat self-efficacy siswa dalam menghadapi tantangan akademik di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(4), 59–70.
- Wilantika, R., & Azizah, E. N. (2025). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 5(1), 25-43.
- Zakiah, R. A. (2024). Self-efficacy Sebagai Variabel Mediator Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Flow Akademik (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia*)