Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan *Flow* Akademik pada Siswa SMA "A" Pangkep

Lanang Teguh Nugroho[1], Novita Maulidya Jalal [2], Amirah Aminanty Agussalim[3],
[1,2,3]Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Indonesia
E-mail: Lanangnugroho123@gmail.com [1], Novitamaulidyajalal@unm.ac.id [2],
Amirahaminantyagussalim@unm.ac.id [3]

Article History:
Received: 12 September 2025
Revised: 29 Oktober 2025
Accepted: 19 November 2025

Keywords: Dukungan Teman Sebaya, *Flow Akademik,* Siswa SMA

Abstract: *Konsentrasi di dalam kelas merupakan hal yang harus dimiliki oleh siswa agar dapat menerima dan berkontribusi secara penuh pada kegiatan yang dilakukan. Rasa bosan terkadang timbul saat proses pembelajaran berlangsung sehingga dapat menyebabkan kurangnya rasa nyaman siswa dalam proses pembelajaran di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap flow akademik siswa SMA "A" Pangkep. Partisipan penelitian ini berjumlah 269 siswa dengan tingkat pendidikan kelas X dan XI. Skala yang digunakan adalah skala the Flow Inventory for Student (LIS) dan skala dukungan teman sebaya (DTS). Hasil analisis korelasi Spearman Rho menunjukkan terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan flow akademik dengan nilai signifikansi (r = 0,627; p = 0,000). Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangsih sebesar 38,8% terhadap flow akademik siswa. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan flow akademik bergerak kearah positif sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka semakin tinggi pula flow akademik yang diperoleh begitupun sebaliknya. Implikasi dari penelitian ini adalah siswa SMA mampu meningkatkan flow akademik dengan bantuan dukungan sosial teman sebaya.*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah rumah kedua bagi siswa, selain rumah kedua sekolah juga menjadi tempat bagi siswa untuk menuntut dan memperdalam ilmu yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dikatakan jika adanya hubungan timbal balik antara tenaga pendidik dengan siswa dalam tujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Diana & Rofiki, 2020). Apabila dalam proses pembelajaran yang dilakukan diperoleh pencapaian yang sejalan dengan ekspektasi siswa akan menyebabkan siswa dapat merasakan konsentrasi secara utuh, dan menikmati proses pembelajaran yang diberikan. Dalam proses pembelajaran siswa diharapkan mampu untuk dapat tetap fokus serta hadir secara utuh baik fisik maupun psikis.

Proses pembelajaran terkadang rasa bosan tidak dapat dihindari, apalagi negara Indonesia merupakan salah satu negara dengan durasi belajar terpanjang. Pendapat Seto Mulyadi, selaku Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak, lamanya waktu belajar siswa Indonesia berada pada 1.400 jam per tahun, melebihi waktu belajar yang disetujui oleh UNESCO yaitu 800 jam. Menurut UNESCO, standar waktu belajar siswa SMA yaitu 42 jam per minggu, jelas melebihi negara maju seperti Jepang yang hanya memerlukan 30 jam (Alfarabi, Saraswati, & Dayaksini, 2017). Dalam situasi dimana fokus, minat, dan kurangnya rasa nyaman dalam proses pembelajaran pada siswa, ini menunjukkan bahwa siswa tidak mampu mengalami kondisi *flow* (Alfarabi, Saraswati, & Dayaksini, 2017).

Keadaan *flow* nampak saat seorang siswa sedang melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan bidang akademik, misalnya saat siswa sedang dalam tahapan belajaran dalam kelas dan melakukan segala tugas sekolah yang diberikan dan ikut serta kegiatan pembelajaran baik fisik maupun psikisnya (Parman, 2019). Berdasarkan hal ini, perasaan tersebut digambarkan sebagai kebahagiaan karena melakukan suatu pekerjaan karena terlibat, senang, dan berkonsentrasi penuh ketika mengerjakan pekerjaan tersebut.

Csikszentmihalyi (Gatari, 2020) mengatakan ada dua faktor yang menjadi pengaruh *flow* akademik pada seorang individu yaitu faktor dari dalam dan luar. Salah satu yang menjadi faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Menurut Prihandrijani (2016) dukungan yang diterima dari keluarga, guru, dan teman-teman dapat membantu meningkatkan *flow* akademik pada siswa. Peserta didik pada tingkatan SMA berada pada usia 15-18 tahun kisaran pada umumnya. Menurut Santrock, masa remaja berada pada kisaran usia 11-13 tahun, dan mencapai usia 18-22 tahun (Ramadina, Rusdi, & Achmad 2022). Pada jenjang usia ini, seorang remaja sangat membutuhkan sosok seorang teman, remaja akan senang apabila memiliki teman sebaya yang banyak serta mampu saling mengerti antara satu dan yang lainnya (Lestari & Satwika 2018). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan Wijaya (Wijaya & Widiasavitri, 2019) menyatakan bahwa Remaja cenderung akan menganggap teman sebayanya sebagai seorang *competitor* agar memperoleh nilai yang baik, serta remaja akan membuat *study group* guna meningkatkan prestasi belajarnya.

LANDASAN TEORI

Csikszentmihalyi (2014) menyatakan *flow* adalah kondisi seseorang sepenuhnya berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan, ada perasaan bahwa tindakan dan kesadaran menyatu dalam satu pancaran kesadaran yang terfokus pada kegiatan yang dilakukan. Flow mulai dialami ketika ada kesesuaian antara kemampuan diri dan tantangan yang diberikan oleh lingkungan. Saat seorang individu berada pada situasi tenggelam dalam melaksanakan kegiatan yang dilakukannya dan menikmati kegiatan tersebut disebut sebagai *flow* (Bakker, 2006). Ketika berada pada situasi *flow,* siswa akan berada pada situasi dimana siswa tersebut akan merasakan kenikmatan berupa senang, dan fokus pada aktivitas yang dikerjakan, nyaman dalam melakukannya, mempunyai motivasi untuk mengembangkan dirinya, serta menghabiskan waktunya dengan cepat (Wati & Firman, 2018). Csikszentmihaly dan Shernof (2003) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek yang berada didalam kondisi *flow: (1) Absorption, (2) Enjoyment, (3) Instrinsic Motivation.*

Menurut Sarafino (2011) Dukungan Sosial adalah kondisi dimana individu merasakan perasaan aman, peduli, dihargai, atau memperoleh pertolongan dari pihak lain. Menurut Wahyuni (2016) Dukungan teman sebaya adalah dukungan yang berasal dari teman sejawat atau sebaya. Teman sebaya mampu membantu individu terkait sebagaimana perilaku yang seharunya

dilakukan oleh remaja untuk bersosialisasi di kelompok sosialnya, dapat memberikan manfaat di kelompok sosialnya, dan memberikan kesempatan kepada remaja untuk mencoba berbagai peran dalam menyelesaikan krisis dan membangun identitas diri. Aspek-aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino (2014) adalah: (1) Dukungan Emosi (2) Dukungan Penghargaan (3) Dukungan Instrumental (4) Dukungan Informasi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Berdasarkan permasalahan dan tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *flow* akademik pada siswa SMA ”A” Pangkep. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA “A” Pangkep yaitu berjumlah sebanyak 820 siswa. Proses pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *accindental sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 262 siswa.

Penelitian ini menggunakan media *google form* menggunakan skala *likert* untuk menggumpulkan datanya. Variabel Dukungan Teman Sebaya menggunakan skala yang dirancang oleh Peneliti dengan berdasarkan aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) berjumlah 13 aitem setelah uji coba. Variabel *Flow* Akademik menggunakan skala yang dikembangkan Alfarabi dkk (2017) karena sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Csikszentmihaly dan Shernof (2003) berjumlah 14 aitem setelah uji coba. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Spearman* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA “A” Pangkep sebanyak 269 orang.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah (Persentase)
Laki-laki	101 (38%)
Perempuan	168 (62%)
Usia (Tahun)	**Jumlah (Persentase)**
15	49 (18%)
16	132 (49%)
17	66 (25%)
18	22 (8%)
Kelas	**Jumlah (Persentase)**
X	158 (59%)
XI	111 (41%)

Dari 269 responden diperoleh responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 101 (38%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 168 (62%). Sebanyak 269 responden diperoleh 49 (18%) responden berusia 15 tahun, selanjutnya sebanyak 132 (49%) responden berusia 16 tahun, kemudian sebanyak 66 (25%) responden berusia 17 tahun, dan sebanyak 22 (8%) responden berusia 18 tahun. Sebanyak 158 (59%) responden sedang berada pada kelas X dan sebanyak 111 (41%) responden berada pada kelas XI.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Flow Akademik

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
≤ 21	Sangat Rendah	0	0,00
$22 \leq X < 27$	Rendah	23	8,55%

28 ≤ X < 41	Sedang	100	37,17%
42 ≤ X < 49	Tinggi	131	48,70%
49 ≤ X	Sangat Tinggi	15	5,58%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skala *flow* akademik yang terdiri dari 14 aitem, Siswa SMA ”A” Pangkep cenderung memiliki *flow* akademik yang tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Dukungan Teman Sebaya

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
≤ 22	Sangat Rendah	0	0,00
22 ≤ X < 49	Rendah	23	8,55%
30 ≤ X < 47	Sedang	100	37,17%
48 ≤ X < 56	Tinggi	131	48,70%
56 ≤ X	Sangat Tinggi	15	5,58%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skala *flow* akademik yang terdiri dari 14 aitem, Siswa SMA ”A” Pangkep cenderung memiliki *flow* akademik yang tinggi.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	R^2	p	Keterangan
Flow Akademik Dukungan Teman Sebaya	0,623	0,388	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *flow* akademik dan dukungan teman sebaya pada siswa SMA ”A” Pangkep yang terlihat pada nilai p yaitu 0,001 < 0,05. Kemudian diperoleh nilai r sebesar 0,623 yang berarti hubungan antara *flow* akademik dan dukungan sosial teman sebaya bergerak kearah positif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh maka akan semakin tinggi juga *flow* akademik siswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diperoleh maka akan semakin rendah juga *flow* akademik siswa SMA ”A” Pangkep. Dukungan sosial teman sebaya juga memberikan sumbangsih sebesar 0,388 atau 38,8% terhadap *flow* akademik.

PEMBAHASAN

Siswa yang termasuk kedalam usia remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebayanya dibandingkan keluarga ataupun orang dewasa, sehingga siswa dan teman sebayanya berbagi pengalaman dan menghabiskan waktu. Dengan hubungan antara remaja dengan teman sebayanya akan menghasilkan perasaan nyaman, senang, dan sedih sebagai bentuk rasa akrab sehingga memunculkan suatu dukungan ketika siswa atau remaja tersebut berada pada masa-masa yang sulit bersama (Munawarah, Latipun, & Amalia, 2019).

Ketika seorang siswa memperoleh dukungan dari temannya, akan membuat siswa tersebut merasakan perasaan senang dan nyaman saat melaksanakan proses pembelajaran maupun saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dethan dan Amseke (2024) yaitu dukungan sosial mempunyai pengaruh atas *flow* akademik pada siswa SMA yaitu diantaranya merasakan perasaan senang, meningkatnya konsentrasi, keterlibatan penuh, dan kontrol diri yang meningkat saat proses pembelajaran.

Flow akademik akan meningkat dengan adanya dukungan yang diperoleh oleh teman sebaya.

Menurut Sarafino (2011) dukungan yang diberikan dapat berupa pemberiaan semangat dan motivasi, penerimaan penghargaan yang positif, bantuan yang bersifat material, dan bantuan informasi. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Ardianto, Suroso, dan Arifiana (2024) yaitu adanya bantuan berupa saran, dukungan, dan menerima *feedback* dari orang-orang terdekat akan membuat individu lebih termotivasi dalam menuntaskan tugas yang diberikan secara optimal. Adanya bantuan seperti saran, dukungan dan menerima *feedback* akan membuat siswa merasakan perasaan dihargai, dipedulikan, serta merasa diperhatikan dengan baik oleh orang-orang disekitarnya.

Apabila siswa tidak mendapatkan dukungan teman sebaya akan membuat siswa merasakan perasaan tertekan dan kesulitan berkonsentrasi saat proses pembelajaran (Amseke, 2024). Adapun menurut Sarafino (2011) alasan penyebab mengapa individu memiliki dukungan sosial yang rendah dikarenakan individu tersebut tidak ramah, tidak memberikan bantuan terhadap individu lain, dan tidak memberi tahu individu lain jika sedang membutuhkan bantuan. Beberapa individu tidak cukup tegas untuk meminta bantuan, atau merasa bahwa harus mandiri atau tidak membebani individu lain, atau merasa tidak nyaman untuk curhat kepada individu lain. Maka sangat diperlukan dukungan teman sebaya guna menunjang *flow* akademik pada siswa SMA.

Dari data penelitian yang diuji menggunakan uji korelasi *spearman rho* diperoleh nilai koefisien (r) yaitu 0,623 yang artinya dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara *linear* dengan *flow* akademik dengan nilai signifikansi yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Adapun hubungan yang dimiliki mengarah kearah positif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh maka semakin tinggi pula *flow* akademik yang dimiliki, begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh maka semakin rendah pula *flow* akademik yang dimiliki. Adapun besar hubungan antara dukungan sosial teman sebaya yaitu 38,8% yang berarti apabila siswa SMA memiliki *flow* yang tinggi maka akan berhubungan 38,8% dengan dukungan sosial teman sebaya dan sisanya yaitu 61,2% berhubungan dengan faktor yang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh terdapat hubungan yang positif antara variabel dukungan teman sebaya dan *flow* akademik pada siswa SMA ”A” Pangkep. Ketika siswa menerima dukungan sosial yang tinggi maka akan membuat siswa merasakan *flow* akademik yang tinggi pula, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima maka akan membuat siswa merasakan *flow* akademik yang rendah. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dan *flow* akademik pada siswa SMA ”A” Pangkep, dengan demikian hipotesis diterima.

DAFTAR REFERENSI

Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). *Flow akademik pada pendidikan*. Jurnal Dinamika Pendidikan, 13(3), 369-376.

Alfarabi, A., Saraswati, P., & Dayakisni, T. (2017). *Religiusitas dengan flow akademik pada siswa*. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 3(2), 145-154.

Amseke, F. V. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *9*(1), 27-36.

Ardianto, J. A., & Arifiana, I. Y. (2024). Dukungan Sosial dan Flow Akademik Dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMA. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *11*(1), 41-54.

Azizah, N. (2022). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Flow Akademik Pada*

Siswa SMAN 8 Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

Azwar, S. (2015). *Dasat-dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Konstruksi Tes : Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyesuaian Skala Psikologi (3rd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Chalghaf, N., Azaiez, C., Krakdiya, H., Guelmami, N., Re, T. S., Maldonado Briegas, J. J., ... & Azaiez, F. (2019). *Trans-cultural validation of the "Academic Flow Scale"(Flow 4D 16) in Arabic language: insights for occupational and educational psychology from an exploratory study*. Frontiers in Psychology, 10, 2330.

Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (4th ed.*) Pustaka Belajar.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Applications Offlow in Human Development and Education*. London: Springer dordrecht heidelberg

Diana, E., & Rofiki, M. (2020). *Analisis Metode Pembelajaran Efektif di Era New Normal*. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP), 3(2), 336-342.

Eskandari, H., & Baratzadeh Ghahramanloo, N. (2020). *Investigating the mediating role of social support in the relationship between addiction to social network, media literacy and emotional intelligence.* Journal of Cyberspace Studies, 4(2), 129-151.

Firman, F. (2018). *Hubungan Self-Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa*. Neo Konseling, 9-16.

Gatari, A. (2020). *Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa*. Cognicia, 8(1), 79-89.

Hastiana, D., & Hidayah, N. (2021). *Flow Akademik Ditinjau dari Persepsi Kompetensi Akademik dan Dukungan Guru pada Siswa SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).

Karina, Z., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan.

Kristanti, E., & Sari, N. P. (2021). *Motivasi berprestasi, dukungan sosial dan flow akademik siswa di era covid-19*. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 1(2), 187-200.

Larasati, N. A., & Nastiti, D. (2022). *The Relationship Between Social Support and Academic Flow in Junior High School Students*. Indonesian Journal of Education Methods Development, 19, 10-21070.

Lestari, D. A., & Satwika, Y. W. (2018). *Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII di SMPN 28 Surabaya*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 5(2), 1-6.

Muhson, A. (2006). *Teknik analisis kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta, 183-196.

Nasution, S. (2017). *Variabel Penelitian*. Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan, 11(1), 1–9.

Oktaviani, D. O. D., & Perianto, E. (2022). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap minat belajar siswa. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 127-134.

Parman, R. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Flow Akademik Terhadap Keterlibatan Siswa Di Sekolah*. Thesis. Universitas Muhammadiyah Malang.

Pebriani, N. E, & Rosiana, D. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran terhadap *Flow* Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNISBA. *Prosiding Psikologi,* 1 (2), 279-286

Pramasari, A. P., & Permitasari, I. R. A. (2022). S*elf Efficacy Ditinjau Dari Flow Akademik Pembelajaran Online Pada Siswa Sma Negeri 13 Semarang*. Image, *2*(2). 32-46.

Prihandrijani, E. (2016). *Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow*

akademik pada siswa SMA "X" di Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Ramadina, M., Rusli, R., & Achmad, R. A. (2022). *Hubungan antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Flow Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Didaktika: Jurnal Kependidikan, *16*(2), 145-156.

Ridha, N. (2017). *Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian*. Hikmah, 14(1), 62-70.

Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). *Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources.* In Journal of Happiness Studies*,* 7(1), 1-22

Sarafino, E.P. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. New York: John Wiley & Sons, Inc

Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Shneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School psychology quarterly*, *18*(2), 158.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supardi, S. (1993). *Populasi dan Sampel Penelitian*. Unisia, 13 (17), 100–108.

Syafi'i, M., & Faridah, S. (2024). The Level of Academic Flow Among 11th Grade Students at State Islamic Senior High School 2 Hulu Sungai Utara. *Interdisciplinary Journal of Social Science and Education (IJSSE)*, 11-20.

Taylor, S. E., Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (1995). *Health psychology* (p. 474). New York: McGraw-hill.

Yunalis, R., & Latifa, R. (2021). How To Increase Academic Flow In Math Study: The Influence Of Self Efficacy, Social Support and Achievement Motivation. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, *2*(2), 108-124.

Wahyuni, N. S. (2016). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa smk negeri 3 medan*. Jurnal Diversita, 2(2), 1-11.

Wardaniati, W., & Halima, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Flow Akademik Siswa di SMAN 8 Gowa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(1), 882-887.

Widana, I. W., & Muliani, N. P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*. Lumajang: Klik Media.