

Hubungan Optimisme dan Dukungan Sosial dengan *Flow* Akademik

Abstrak

Individu yang mengalami *flow* akan merasakan kenikmatan, kesenangan dan kegembiraan dalam aktivitas yang dilakukannya. Dalam dunia akademik kondisi *flow* diperlukan agar siswa mudah memahami materi, menerima penjelasan, menyerap dan mengolah informasi, berfikir jernih, kreatif serta inovatif. Kajian *flow* akademik pada penelitian ini dikorelasikan bersama dengan optimisme dan dukungan sosial yang bertujuan untuk melihat sejauh mana seorang siswa mempunyai optimisme beserta mendapatkan dukungan sosial akan menciptakan kondisi *flow* dalam dirinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan *flow* akademik. Metode penelitian menggunakan survei dengan pengambilan data menggunakan kuesioner. Jumlah partisipan penelitian sebanyak 240 siswa sekolah menengah kejuruan. Pengambilan data menggunakan teknik *non random sampling* sedangkan analisis data menggunakan uji statistik regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan *flow* akademik dengan nilai $R=0,410$, $F=23,913$ dan $p<0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin siswa optimis memandang kegiatan akademik serta mendapat dukungan sosial maka kecenderungan seorang siswa untuk mengalami kondisi *flow* akademik semakin tinggi.

Optimisme perlu ditingkatkan dengan membiasakan siswa berpikir positif, memandang segala sesuatu dari sisi yang baik, serta mempunyai harapan yang baik dalam segala hal. Demikian juga dukungan sosial perlu ditingkatkan dengan memberikan rasa empati, rasa menghargai, menghibur, memberikan informasi, mempererat persahabatan dan memberikan bantuan baik berupa materi atau bukan materi kepada sesama ataupun teman terutama dalam kegiatan akademik. Semakin meningkat optimisme dan dukungan sosial maka siswa akan semakin meningkat kondisi *flow* akademik.

Keyword: *Flow* akademik, optimisme, dukungan sosial