



Peranan *School Well-Being* dan Optimisme Terhadap *Flow* Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Padang

Ifani Candra¹, Nurul Hidayah²✉

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan

Nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

Abstract

Being a student faces a lot of problems, both from the surrounding environment and academic problems. This study aims to determine the role of school well-being and optimism in the academic flow of students at the Faculty of Psychology, University "X" in the city of Padang. This study uses a quantitative research approach with survey methods with multiple linear regression analysis techniques. The population in this study were all Psychology students at "X" University in the city of Padang, totaling 803 people and the research sample used a probability sampling technique with a cluster random sampling technique with a significance level of 5% so that the sample in this study was 258 students. The measurement tool for this study uses three scales, namely the Academic Flow scale, the School Well-Being scale and the Optimism scale. Hypothesis testing in this study used multiple linear regression techniques with the help of IBM SPSS 26.0. The results of the analysis show a value of $p=0,000$ ($p<0,01$), which indicates that school well-being and optimism can play a very significant role in academic flow. The first minor hypothesis test has a significance value of $0,000<0,01$, which means that school well-being plays a positive and very significant role on academic flow. The results of the second minor hypothesis test have a significance value of $0,000<0,01$, meaning that optimism plays a positive and very significant role in academic flow. These findings indicate that when students' school well-being is in good condition, the level of academic flow they have will also be good. Likewise, if students have good optimism from within themselves, this will contribute to a good level of academic flow as well. The effective balance of the two independent variables to the dependent variable is 39,8%.

Keywords: *academic flow, students, optimism, school well-being, Padang*

Abstrak

Menjadi mahasiswa banyak sekali permasalahan yang dihadapi, baik itu dari lingkungan sekitar, maupun masalah akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *school well-being* dan optimisme terhadap *flow* akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” di kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode survei dengan teknik analisis regresi linier berganda. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi di Universitas “X” di Padang berjumlah 803 orang dan sampel penelitian menggunakan teknik *probability sampling* dengan teknik *cluster random sampling* dengan taraf signifikansi sebesar 5% sehingga sampel pada penelitian ini sejumlah 258 orang mahasiswa. Alat ukur penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *flow* akademik, skala *school well-being* dan skala optimisme. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan IBM SPSS 26,0. Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$), yang mengindikasikan bahwa *school well-being* dan optimisme secara sangat signifikan dapat berperan terhadap *flow* akademik. Uji hipotesis minor pertama mempunyai nilai signifikansi $0,000<0,01$, yang berarti *school well-being* berperan secara positif dan sangat signifikan terhadap *flow* akademik. Hasil uji hipotesis minor kedua mempunyai nilai signifikansi $0,000<0,01$, artinya optimisme berperan secara positif dan sangat signifikan terhadap *flow* akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika *school well-being* mahasiswa berada dalam kondisi baik, tingkat *flow* akademik yang mereka miliki juga akan baik. Demikian pula, jika mahasiswa memiliki optimisme yang baik dari dalam diri mereka, dan hal ini akan berkontribusi pada tingkat *flow* akademik yang baik pula. Adapun sembarang efektif kedua variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 39,8%.

Kata kunci: *flow* akademik, mahasiswa, optimisme, *school well-being*, Padang

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang menjalani pendidikan formal di jenjang perguruan tinggi. Dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tuntutan akademik, akan tetapi di sisi lain, mahasiswa juga perlu menyesuaikan dirinya secara sosial. Proses yang dijalani mahasiswa dengan demikian sangat kompleks, sehingga mahasiswa kerap kali

diperhadapkan dengan persoalan misalnya saja kesulitan dalam membagi waktu kuliah, tugas, bersosialisasi, dan organisasi. Selain permasalahan di bidang akademik, juga dari bidang non akademik, permasalahan yang kerap kali juga dapat bersumber dari interaksi mahasiswa dengan teman, dosen, ataupun orang lain yang berada di kampus. Pada umumnya masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa ini dapat menghambat studi yang harus mereka jalani di perguruan tinggi.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat tahun 2021 jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 8.956.184 naik sebesar 4,1% dari tahun sebelumnya sebanyak 8.603.441 orang mahasiswa dengan rincian mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi negeri sebanyak 4.02 juta dan sedangkan diperguruan tinggi swasta sebesar 4.93 juta mahasiswa, sementara yang kuliah dibawah naungan Kemendikbud Ristek sebanyak 7.67 juta dan di bawah naungan Kementerian Agama sebanyak 1.29 juta mahasiswa.

Salah satu modal utama mahasiswa untuk bisa mencapai tujuan belajar adalah mampu untuk dapat tetap berkonsentrasi dan fokus terhadap aktivitas yang sedang dijalankan, dan dapat aman dalam mengerjakan aktivitas- aktivitas akademik, misalnya datang kuliah, belajar atau mengerjakan tugas. Mahasiswa harus terlibat secara penuh dan merasa nyaman dengan apa yang sedang dipelajarinya saat mengikuti kegiatan perkuliahan hal inilah yang disebut dengan *flow* akademik [1].

Pada kegiatan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa yang mengalami *flow* mampu menikmati setiap aktivitasnya dengan rasa senang, mampu fokus pada pekerjaannya, melakukannya dengan rasa nyaman, mempunyai motivasi baik, yang berasal dari dirinya sendiri, dan merasa bahwa waktu sangat cepat berlalu ketika mengerjakan kegiatan akademik. Keadaan *flow* yang dialami dan dirasakan pada saat mahasiswa melakukan kegiatan akademik, seperti mengikuti perkuliahan, serta mengerjakan tugas yang ada disebut dengan *flow* akademik [1].

Flow akademik sebagai sebuah kondisi psikologis ketika seseorang merasa dalam situasi kognitif yang efisien, termotivasi dan merasa senang. Situasi ini merujuk kepada perasaan yang sangat menyenangkan ketika seseorang sedang melakukan aktifitas yang memerlukan keterlibatan, konsentrasi dan kesenangan secara total selama melakukan aktifitas tersebut. Orang-orang yang *flow* tidak hanya merasakan kebahagiaan yang mendalam, mereka juga kehilangan rasa atas waktu dan melupakan diri mereka sepenuhnya karena mereka begitu tenggelam dalam apa yang mereka lakukan, mereka merasa sangat bahagia ketika mereka terserap dalam kegiatan yang sering melelahkan [2].

Flow adalah suatu momen sukacita yang besar, suatu kenikmatan luar biasa, saat seseorang bergumul dengan persoalan yang sulit dalam bidangnya masing-masing, yang menuntutnya mengerahkan segala keterampilan, daya upaya dan sumber daya yang mereka miliki sampai ke batas-batasnya atau bahkan melampauinya [3]. *Flow* merupakan pengalaman yang optimal terkait dengan aktivitas tertentu ketika orang benar-benar terfokus dan dapat menikmati kegiatan tersebut secara intens. Terdapat tiga aspek *flow* akademik, yaitu *absorption* (yang terlihat fokus dalam kegiatan, atau tidak mudah lelah), *enjoyment* (terlihat

dari perasaan senang ketika mengikuti aktivitas pembelajaran), dan *intrinsic motivation* (yang terlihat dari aktivitasnya yang berkelanjutan tetap mengikuti kegiatan, tidak cepat bosan) [4].

Peneliti menggunkan aspek *flow* akademik lainnya terdiri dari tiga aspek, yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan motivasi intrinsik. Aspek *absorption* mewakili beberapa aspek yang ada pada aspek dalam konsep *csikszentmihalyi*, yaitu *action awareness merging*, *concentration on task at hand*, *loss self-consciousness transcendence*, dan *transformation of time*. *Enjoyment* adalah hasil evaluasi kognitif (penilaian atas kepuasan hidup) dan afektif (reaksi emosi menyenangkan maupun tidak menyenangkan) dari pengalaman *flow*.

Motivasi intrinsik ialah kebutuhan untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mengalami kesenangan dan kepuasan pribadi dalam menjalankan aktivitas, bukan karena tekanan dari eksternal maupun ada suatu imbalan tertentu. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai keterkaitan antara individu dan suatu tugas yang menarik bagi individu. Individu yang secara intrinsik termotivasi terus tertarik pada aktivitas yang dilakukan terlebih aktivitas tersebut membawa hasil yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal kepada mahasiswa Psikologi Universitas "X" di kota Padang, kepada 15 orang mahasiswa Psikologi menggunakan aspek *flow* akademik yang terdiri *absorption*, diketahui bahwa 9 dari 15 mahasiswa menyatakan bahwa mereka ketika belajar di dalam kelas mudah merasa lelah dalam mengikuti perkuliahan dengan berbagai alasan seperti banyaknya tugas dari dosen dan jam belajar yang menurut mereka terasa begitu lama, mahasiswa sering tidak mengerjakan dan tidak mengumpulkan tugas dengan alasan tidak paham dan terkadang mengabaikan beban tugas yang ada.

Berdasarkan aspek *enjoyment* mahasiswa mengatakan bahwa mereka terkadang dalam mengikuti perkuliahan ada perasaan tidak senang dikarenakan berbagai hal seperti tidak suka dengan mata kuliah tersebut yang dikarenakan begitu banyak tugas bahkan ada mahasiswa yang tidak suka dengan dosen pengampu matakuliah tersebut dikarenakan dengan gaya dan metode pengajarnya yang membosankan.

Berikutnya berdasarkan aspek *intrinsic work motivation* diketahui bahwa mahasiswa terkadang dalam beberapa matakuliah mahasiswa merasa waktu perkuliahan yang sangat lama dan tidak kunjung selesai walaupun sebenarnya waktu perkuliahan sesuai dengan ketentuan yang ada dalam setiap sksnya dan mahasiswa ingin cepat-cepat keluar dari perkuliahan, mahasiswa masih mudahnya terpecah konsentrasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas perkuliahan, terkadang ketika masuk dalam satu perkuliahan mereka masih terfikirkan dengan hal-hal diluar perkuliahan tersebut seperti ingin segera keluar kelas untuk kumpul

dengan teman-teman mereka dan satu berfikir kapan waktu kuliah tersebut berakhir.

Peneliti mencoba untuk mendalami permasalahan yang muncul terkait hal tersebut ternyata hal tersebut diketahui bahwa ada dari beberapa mahasiswa mengatakan kurang kondusifnya hubungan mereka dengan teman sekelas, dan ada juga yang menganggap beberapa dosen hanya berpihak pada mahasiswa tertentu saja sehingga mereka kurang diperhatikan yang mengakibatkan mereka pesimis terhadap mata kuliah tersebut dan ada juga mahasiswa yang mengatakan kurang perhatiannya dosen terhadap lingkungan kelas ketika ada teman mereka yang sakit justru tidak disuruh pulang dan tetap dibiarkan masuk sehingga dengan masa pandemi sekarang ini mereka merasa cemas terhadap kesehatan mereka terhadap wabah penyakit yang ada.

Mereka mengatakan ada beberapa dosen yang cenderung untuk selalu menunjuk mahasiswa tertentu saja untuk maju ke depan kelas dalam mengerjakan tugas atau menjawab pertanyaan sehingga mereka merasa tidak dianggap di dalam kelas. Selain dari itu juga ada mahasiswa yang beranggapan setiap permasalahan yang mereka hadapai baik dari kampus maupun dari luar kampus selalu terbawa ketika perkuliahan dan mereka juga menganggap bahwa masalah tersebut selalu menimpa mereka dengan menganggap masalah itu adalah masalah yang tidak pernah selesai yang akhirnya setiap kali memulai perkuliahan mereka selalu tidak bisa fokus dan menyalahkan diri mereka sendiri. Berdasarkan paparan masalah di atas tersebut maka peneliti melihat ada indikasi permasalahan masih rendahnya *flow* akademik

Dua faktor yang mempengaruhi *flow*, yaitu faktor dari individu dan faktor dari lingkungan. pertama faktor dari individu (*person factor*), yaitu kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas seperti *self efficacy*, *optimism*, dan yang lainnya. Kedua adalah faktor dari lingkungan (*environment factor*), yaitu terkait seberapa besar tantangan tugas yang diberikan kepada individu termasuk lingkungan sekitar dan dukungan sosial [5].

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *flow* akademik mahasiswa adalah faktor dari lingkungan (*environment factor*), pandangan mahasiswa terhadap kampus dapat menjadi penentu kesuksesan akademik mahasiswa selama proses belajar di kampus. Pandangan mahasiswa inilah yang disebut sebagai *school well-being*, yaitu suatu penilaian individu yang bersifat subjektif tentang kondisi fisik lingkungan di sekolahnya dalam hal ini kampus. Penelitian terkait *school well-being* dengan *flow* akademik pernah dilakukan peneliti lain sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *school well-being* dengan *flow* akademik pada siswa SMP [7]. Pada penelitian lain yang dilakukan terkait *school well-*

being mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNM berada pada sedang [8]. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut yang menjadi suatu hal keterbaruan yang ingin peneliti angkat adalah dari segi tempat dan waktu penelitian belum adanya penelitian lain yang melakukan penelitian pada mahasiswa psikologi di kota Padang.

Situasi sekolah yang sehat membantu terbentuknya perilaku positif peserta didik yang berkaitan dengan sekolah. Sekolah yang sehat dapat menimbulkan perasaan senang dan membentuk sikap serta *belief* yang positif, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi siswa secara maksimal ketika dirinya berinteraksi dengan sekolah. Hal tersebut akhirnya mempengaruhi perilaku-perilaku siswa yang berkaitan dengan sekolah/kampus. Dikatakan bahwa setiap individu akan menilai sekolahnya sesuai dengan pola pikirnya [6].

School well-being merupakan evaluasi secara subjektif dan emosional mengenai pengalaman peserta didik di sekolah yang berfokus pada kualitas kenyamanan di sekolah [9]. *School well-being* merupakan evaluasi siswa mengenai kenyamanan di sekolah dengan menggunakan aspek kepuasan di sekolah dan efek di sekolah [10]. *School well-being* adalah siswa dapat memenuhi kebutuhan dasarnya di sekolah yang meliputi kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*) [11].

School well-being memiliki empat dimensi yaitu: pertama *having* (kondisi sekolah) meliputi lingkungan fisik di sekitar sekolah dan di dalam sekolah. Kedua adalah *loving* (hubungan sosial) merujuk kepada lingkungan sosial belajar, hubungan siswa guru, hubungan dengan teman sekelas, dinamika kelompok, kekerasan, kerja sama sekolah dengan rumah, pengambilan keputusan di sekolah dan suasana dari keseluruhan organisasi sekolah.

Ketiga adalah *being* (pemenuhan diri di sekolah) merujuk pada masing-masing individu menghargai sebagai bagian berharga dari masyarakat. Kesempatan untuk bekerja dengan penuh arti pada hidupnya dan untuk kesenangan secara alami juga bagian penting sekali dari pemenuhan diri. Keempat adalah *health* (kesehatan), status *health* (status kesehatan), status siswa ini meliputi aspek fisik dan mental berupa simptom psikosomatis, penyakit kronis, penyakit ringan (seperti flu), dan penghayatan akan keadaan diri.

School well-being memiliki dampak luar biasa terhadap peningkatan *flow* akademik peserta didik yang dapat membantu siswa atau mahasiswa untuk mau terlibat selama proses pembelajaran, mampu meningkatkan konsentrasi, dan mampu nyaman terhadap keadaan sekolah. Lingkungan yang aman untuk belajar berdampak pada perkembangan yang baik pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat tumbuh dan berkembang secara baik, serta

mengeluarkan potensi yang dimiliki. *School well-being* erat kaitannya dengan *flow* akademik yang meliputi adanya determinasi diri atau kemampuan diri mengidentifikasi dalam mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian terhadap dirinya sendiri, ketertarikan terhadap diri sendiri dan sekolahnya dalam hal ini kampus, serta adanya peningkatan kompetensi.

School well-being bermanfaat untuk membantu mahasiswa dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan tercapainya tujuan pembelajaran itu sendiri. Pada kenyataannya, di lapangan konsep terkait ketercapaian standar masih cenderung menekankan pada kemampuan konseptual mahasiswa, sehingga masih kurang memahami faktor yang mampu membuat siswa lebih senang dan puas dalam menjalani kehidupan di kampus.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *flow*, yaitu faktor dari individu (*person factor*), yaitu kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas seperti self efficacy, optimism, dan yang lainnya [5]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti lainnya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *flow* akademik pada siswa SMA [7]. selain itu penelitian lain yang memperkuat juga dilakukan peneliti lain sebelumnya bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *flow* akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UNM dalam menghadapi perkuliahan daring. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan adalah dari segi waktu dan tempat tempat dan kondisi penelitian penelitian dimana penelitian ini dilakukan di kota Padang setelah masa pandemic [12].

Individu mampu mencapai kondisi *flow* jika memiliki kemampuan dalam mengerjakan tugas dan memiliki optimisme [13]. Optimisme tergantung pada cara individu menjelaskan peristiwa positif dan negatif dalam hidupnya. Individu yang optimis menjelaskan peristiwa positif bersifat permanen dan universal dengan penyebab internal. Saat menghadapi peristiwa negatif, individu yang optimis menjelaskan peristiwa negatif bersifat temporer dan spesifik dengan penyebab eksternal. Berbeda dengan individu yang pesimis, peristiwa positif bersifat temporer dan spesifik dengan penyebab eksternal, sedangkan peristiwa negatif bersifat permanen dan universal dengan penyebab internal. Optimisme adalah suatu sudut pandang secara menyeluruh dalam melihat hal yang baik serta berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri individu [14].

Individu yang memiliki sifat optimis lebih terlihat pada aspek-aspek berikut ini pertama, *permanent* adalah individu menampilkan sikap kematangan hidup dan berubah dari yang biasanya, tidak bersifat lama. Kedua, *pervasive* adalah gaya penjelasan berkaitan

dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi pada diri individu, dibedakan menjadi menyeluruh dan khusus. Ketiga, *personalization* adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan antara internal dan eksternal.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat diketahui bahwa individu yang bisa merasakan perasaan sejahtera dan bahagia selama mengikuti pembelajaran di sekolah, maka individu tersebut akan bisa meningkatkan *flow* akademiknya dalam mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya di sekolah.

Sebaliknya, jika individu kurang bisa merasakan memiliki kesejahteraan, kebahagiaan selama mengikuti pembelajaran di sekolah, maka individu tersebut, kurang bisa meningkatkan *flow* akademiknya dalam mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya di sekolah. *School well-being* merupakan faktor yang memberikan pengaruh terhadap *flow* akademik dan juga salah satu konstruk psikologi yang membahas penilaian subjektif individu terhadap keadaan sekolahnya. Pandangan dan penilaian individu terhadap sekolah dapat menjadi penentu tingkat *school well-being*.

Selain itu adanya hubungan antara optimisme dengan *flow* akademik didukung oleh korelasi antara aspek optimisme, yaitu *permanency*, *pervasiveness* dan *personalization* dengan *flow* akademik. *Permanency* dan *flow* akademik berkorelasi positif, artinya semakin tinggi *permanency* semakin tinggi pula *flow* akademik. *Permanency* individu yang optimis mampu memandang masalah buruk sebagai hal yang sifatnya sementara, sehingga tidak menyerah dan akan terus berjuang dari kegagalan karena mereka melihat kegagalan sifatnya sementara, dengan demikian adanya individu yang memiliki *permanency* akan mampu berkonsentrasi dan merasa nyaman sehingga meningkatkan mengalami *flow* akademik [14].

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei dengan teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Psikologi Universitas "X" di kota Padang, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif pada semester genap 2022/2023 di fakultas Psikologi Universitas "X" yang ada di kota Padang Sumatera Barat dari angkatan 2020 sampai angkatan 2022 berjumlah sebanyak 803 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik yang didasarkan pada metode *probability sampling* dengan metode *cluster random sampling* yang mana semua populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian dari jumlah populasi dengan menggunakan teknik sampling yang ada maka peneliti dengan taraf signifikansi sebesar 5% dalam

menentukan ukuran sampel, sehingga sampel pada penelitian ini sejumlah 258 orang mahasiswa.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur penelitian psikologi yaitu skala. Model skala yang digunakan peneliti dalam bentuk model skala Likert dimana yang memiliki 5 format alternatif jawaban, ada tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *flow* akademik, skala *school well-being* dan skala optimisme yang peneliti konstruksikan atau rancang sendiri berdasarkan konsep teori dari masing-masing variabel yang peneliti gunakan, dengan dua jenis pernyataan yaitu pernyataan *favourabel* dan *unfavourabel*.

Penelitian ini menggunakan formulasi validitas Aiken's V untuk menghitung *content validity*, *coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak 7 orang (*expert matters*) terhadap suatu item agar mengetahui sejauh mana aitem mewakili konstruk yang diukur. Kriteria validitas isi merujuk pada tabel Aiken yang memberikan standar minimal validitas (Aiken's V) untuk tujuh rater sebesar $V=0.75$, dengan taraf kesalahan 5%. Kesepakatan penilaian validitas isi dari para rater diketahui melalui perhitungan *content-validity index* (CVI) yang didasarkan pada formula Aiken's V agar dapat diketahui sejauh mana aitem-aitem dalam masing-masing skala mewakili konstruk yang diukur.

Berdasarkan penilaian para ahli tersebut lalu dilakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai Aiken's V setiap aitem yang menunjukkan kelayakan dari aitem-aitem tersebut. Aitem yang memiliki nilai Aiken's V > 0,75 dianggap layak untuk mempergunakan dalam skala psikologis mengukur variabel tersebut. Maka, hasil analisis uji coba dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Seluruh Skala Penelitian

Skala	Hasil Aiken's V	Aitem Awal	Aitem Gugur	Total Aitem
<i>Flow Akademik</i>	0,750 – 0,964	30	0	30
<i>School Well-Being</i>	0,786 – 1,000	32	0	32
<i>Optimisme</i>	0,875 – 0,964	30	0	30

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dianalisis menggunakan formula dari *alpha cronbach* melalui SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 26.0 Skala *Flow Akademik* yang digunakan pada penelitian ini, peneliti konstruksikan/rancang sendiri, yaitu ada 3 aspek *flow* akademik terdiri dari *absorption* (yang terlihat fokus dalam kegiatan, atau tidak mudah lelah), *enjoyment* (terlihat dari perasaan senang ketika mengikuti perkuliahannya), dan *intrinsic work motivation* (yang terlihat dari aktivitasnya yang berkelanjutan tetap mengikuti kegiatan, tidak cepat bosan). Skala *flow Akademik* memiliki nilai daya beda antara 0,338–0,744. Dari hasil uji daya beda pada skala *flow Akademik* terdapat 6 aitem yang tidak memenuhi syarat sehingga dari 30 aitem yang dianalisis, tersisa 24

aitem yang layak digunakan. Skala *school well-being* yang digunakan pada penelitian ini, peneliti konstruksikan/rancang sendiri, yang memiliki empat dimensi, yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri di sekolah), *health* (kesehatan) [6].

Skala *School well-being* memiliki nilai daya beda antara 0,338–0,619. Dari hasil uji daya beda pada skala *school well-being* terdapat 8 aitem yang tidak memenuhi syarat sehingga dari 32 aitem yang dianalisis, tersisa 24 aitem yang layak digunakan dalam proses selanjutnya. Skala *optimisme* yang digunakan pada penelitian ini, peneliti konstruksikan atau rancang sendiri berdasarkan konsep teori yang terdiri dari aspek-aspek *permanent*, *pervasive*, *personalization*. Skala Optimisme memiliki nilai daya beda antara 0,310 – 0,650. Dari hasil uji daya beda pada skala optimisme terdapat 9 aitem yang tidak memenuhi syarat sehingga dari 30 aitem yang dianalisis, tersisa 21 aitem yang layak digunakan dalam proses selanjutnya.

Uji hipotesis, dianalisis dengan menggunakan teknik *regresi linier* berganda dengan bantuan IBM SPSS. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *parsial* dengan uji t dan uji secara simultan diuji dengan uji F. Berdasarkan hipotesis dan rancangan penelitian, data yang telah terkumpul sebelum melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji *multikolinearitas*, uji *hetesroskedastisitas*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa psikologi di Universitas "X" di Kota Padang Sumatera Barat. Total responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 285 mahasiswa. Rincian karakteristik demografi dari responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karateristik Demografi

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	47	18,22%
Prempuan	211	81,78%
Usia		
18-19 tahun	75	29,07%
20-21 tahun	133	51,55%
22-23 tahun	50	19,38%
Angkatan		
2020	80	31,01%
2021	71	27,52%
2022	107	41,47%

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 211 mahasiswa (81,78%) dan untuk responden laki-laki sebanyak 47 mahasiswa (18,22%). Usia responden terbanyak adalah berada pada rentang usia 20-21 tahun sebanyak 133 orang mahasiswa (51,55%) dan berdasarkan angkatan kuliah yang paling banyak

menjadi responden penelitian ini adalah angkatan 2022 sebanyak 107 mahasiswa (41,47%).

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program IBM SPSS versi 26.0. Hasil penelitian mengenai uji normalitas yang didapatkan di dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i> <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Status Sebaran
<i>Unstandardized Residual</i>	0,200 ^{c,d}	Normal

Hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Linearitas

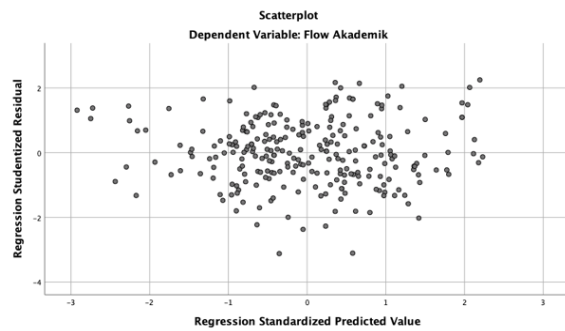
Variabel	<i>Linearity</i>		<i>Deviation of linearity</i>	
	F	Sig (p)	F	Sig (p)
<i>Flow Akademik terhadap School Well-Being</i>	125,362	0,000	1,111	0,304
<i>Flow Akademik terhadap Optimisme</i>	91,388	0,000	0,868	0,700

Hasil pengujian linieritas antara variabel *flow Akademik terhadap school well-being* menunjukkan nilai taraf signifikansi p (*linearity*) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan taraf signifikansi p (*deviation from linearity*) sebesar 0.304 ($p > 0.05$) yang berarti kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang linier. *Flow akademik terhadap optimisme* menunjukkan nilai taraf signifikansi p (*linearity*) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan taraf signifikansi p (*deviation from linearity*) sebesar 0.700 ($p > 0.05$) yang berarti kedua variabel tersebut linear, sehingga dapat diartikan kedua variabel memiliki korelasi yang linier juga. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
<i>School well-being</i>	0,757	1,322	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Optimisme</i>	0,757	1,322	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai *tolerance* untuk variabel *school well-being* dan *Optimisme* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,757 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar $VIF=1,322 (< 10)$. Artinya, pada semua variabel bebas tidak terjadi tumpang tindih atau tidak terdapat multikolinieritas sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisis regresi. Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa pada gambar scatterplots diatas, menunjukkan bahwa titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada subu Y dan tidak ada pola yang jelas seperti gelombang, melebar kemudian menyempit maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan IBM SPSS 26.0. Hal ini bertujuan untuk mengetahui peran variabel independen terhadap variabel dependen, dengan variabel independen berjumlah lebih dari satu, baik secara parsial (uji t) maupun secara bersama (uji F).

Uji simultan ini ditandai apabila nilai $p < 0.05$, maka dapat dikatakan terdapat peran secara simultan antara variabel independen dengan variabel dependen, dan sebaliknya jika nilai $p > 0.05$ maka artinya tidak terdapat peran antara variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Hasil pengujian analisis regresi berganda pada uji F simultan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda (Uji F Simultan)

F	R	<i>R square</i>	Sig (p)	Keterangan
84,265	0,631	0,398	0,000	Sangat signifikan

Analisis tersebut menunjukkan bahwa *school well-being* dan *optimisme* secara simultan memiliki peran yang sangat signifikan terhadap *flow akademik* pada mahasiswa Psikologi Universitas ‘X’ di kota Padang, Sumatera Barat dengan nilai *R square* sebesar 0,398 yang apabila dipresentasikan sebesar 39,8%, artinya besar sumbangan efektif *school well-being* dan *optimisme* secara simultan memiliki peran yang sangat signifikan terhadap *flow akademik* sebesar 39,8%.

Uji statistik t pada dasarnya untuk melihat peran masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Uji parsial ini ditandai apabila nilai signifikansi $p < 0.05$, maka dapat dikatakan terdapat peran secara parsial antara variabel independen dengan variabel dependen, dan sebaliknya. Hasil pengujian statistik t yang dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Berganda (Uji t-Parsial)

Variabel	r	Beta	t	Sig ($\hat{\rho}$)
Flow Akademik Terhadap <i>School Well-Being</i>	0,569	0,416	7,439	0,000
Flow Akademik Terhadap Optimisme	0,517	0,312	5,584	0,000

Hasil analisis data diketahui bahwa ada peran positif yang sangat signifikan antara *school well-being* dengan *flow* akademik dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis minor pertama diterima. Selanjutnya untuk hipotesis minor kedua adalah terdapat peran positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *flow* akademik diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,01$), sehingga hipotesis minor kedua dapat diterima. Dari data diatas menunjukkan bahwa baik *school well-being* maupun optimisme memiliki peran positif yang sangat signifikan terhadap *flow* akademik. Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Tergantung dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Nilai Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Tergantung

Variabel	Beta	Sig ($\hat{\rho}$)	Zero Order
Flow Akademik Terhadap <i>School Well-Being</i>	0,416	0,000	0,569
Flow Akademik Terhadap Optimisme	0,312	0,000	0,517

Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif variabel *school well-being* dengan *flow* akademik sebesar 23.67%. Sumbangan pada variabel optimisme dengan *flow* akademik sebesar 16.13%. Dari hal tersebut dapat dilihat bahwa *school well-being* memiliki sumbangan efektif terhadap variabel penelitian yang lebih besar, jika dibandingkan dengan variabel optimisme. Hasil Sumbangan total *school well-being* dan optimisme dengan *flow* akademik dari penelitian adalah sebesar 39.8%.

Data yang disajikan dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan di lapangan. Deskripsi variabel penelitian dapat dilihat dari *mean* empirik serta deskripsi berdasarkan model distribusi normal dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan. Hasil penelitian mengenai perbandingan *mean* empirik dari masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Skor Empirik

Variabel	Jumlah Aitem	Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD
<i>School Well-Being</i>	24	66	120	95,550	10,866
Optimisme	21	55	105	84,388	8,751
Flow Akademik	24	49	116	79,791	11,626

Hasil penelitian mengenai kategorisasi ketiga variabel mengacu pada rumus norma kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Kategorisasi Skor *School Well-Being*

Variabel	Interval	Frek	Persentase	Kategori
<i>School Well-Being</i>	$X \geq 106$	50	19,38%	Tinggi
	$85 < X < 106$	174	67,44%	Sedang
	$X < 85$	34	13,18%	Rendah
Optimisme	$X \geq 93$	47	18,22%	Tinggi
	$76 < X < 93$	177	68,60%	Sedang
	$X < 76$	34	13,18%	Rendah
Flow Akademik	$X \geq 91$	42	16,28%	Tinggi
	$78 < X < 91$	97	37,60%	Sedang
	$X < 78$	119	46,12%	Rendah

Hasil pengkategorisasian skor *school well-being* sebanyak 34 responden dengan persentase 13,18% berada dalam kategori rendah, 174 responden berada pada kategori sedang dengan persentase 67,44%, sedangkan terdapat 50 responden dengan persentase 19,38% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar partisipan memiliki *school well-being* berada pada kategori sedang.

Hasil pengkategorisasian skor optimisme sebanyak 34 responden dengan persentase 13,18% berada dalam kategori rendah, 177 responden berada pada kategori sedang dengan persentase 68,60%, sedangkan terdapat 47 responden dengan persentase 18,22% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar partisipan memiliki optimisme berada pada kategori sedang. Hasil pengkategorisasian skor *flow* akademik sebanyak 119 responden dengan persentase 46,12% berada dalam kategori rendah, 97 responden berada pada kategori sedang dengan persentase 37,60%, sedangkan terdapat 42 responden dengan persentase 16,28% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar partisipan memiliki *flow* akademik berada pada kategori rendah.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *school well-being* dan optimisme secara positif dapat berperan terhadap *flow* akademik pada mahasiswa psikologi universitas "X" di kota Padang Sumatera Barat. Studi ini menjelaskan bahwa kedua faktor tersebut berperan terhadap seberapa kuat penilaian subjektif mahasiswa terhadap lingkungan belajar baik itu penilaian terhadap lingkungan fisik, hubungan interpersonal, penghargaan dan kesehatan yang dimiliki mahasiswa serta kemampuan diri untuk tetap bisa percaya terhadap kemampuan dan semangat dalam proses pembelajaran, sehingga akan dapat meningkatkan peran aktif selama perkuliahan berlangsung.

Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya terkait peran atau pengaruh *school well-being* dan optimisme terhadap *flow* akademik pada mahasiswa memiliki peranan penting dalam keberhasilan proses pembelajaran dalam hal ini perkuliahan, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam belajar.

Hasil ini sejalan dengan pendapat ahli terdapat dua faktor yang mempengaruhi *flow* yaitu faktor dari individu dan faktor dari lingkungan. Pertama, faktor

dari individu (*person factor*), yaitu kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas seperti *self efficacy*, optimisme, dan yang lainnya. Kedua adalah faktor dari lingkungan (*environment factor*), yaitu terkait seberapa besar tantangan tugas yang diberikan kepada individu termasuk lingkungan sekitar dan dukungan sosial [5].

Flow akademik sebagai kondisi yang diperlukan oleh mahasiswa yang dapat menunjang kesuksesan atau keefektifan proses pembelajaran. *Flow* akademik tidak serta merta terjadi tanpa upaya atau aspek yang mendukung, alasan *flow* akademik perlu dimunculkan oleh mahasiswa, adalah *flow* akademik memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah memicu kreativitas, mencapai kebahagiaan, mencapai aktualisasi diri, meningkatkan prestasi belajar [15].

Terdapat tiga kondisi yang dapat mempengaruhi munculnya *flow* dalam diri seseorang ketika beraktivitas, yaitu: 1) ketika suatu aktivitas dilakukan dengan memiliki serangkaian tujuan akhir yang jelas, di mana tujuan akhir tersebut berfungsi untuk memberikan arah dan makna dari perilaku yang dilakukan; 2) keseimbangan antara tantangan yang dirasakan dan persepsi akan kemampuan yang dimiliki, di manatantangan yang dihadapi dan kemampuan yang dimiliki seimbang, sehingga fokus perhatian akan suatu aktivitas maksimal (ketika tantangan melebihi kemampuan, yang timbul adalah cemas, sementara ketika kemampuan melebihi tantangan, yang timbul adalah bosan); dan 3) adanya umpan balik (*feedback*) yang sifatnya jelas dan langsung. Seseorang yang mendapatkan umpan balik secara langsung mengenai aktivitas yang sudah dilakukan akan menyebabkan orang tersebut mengetahui hal apa yang diharapkan dari aktivitas yang dilakukan dan dapat fokus melakukan aktivitas dengan lebih baik tanpa adanya keraguan [2].

Individu yang memiliki *school well-being* yang tinggi akan bisa meningkatkan keinginan yang mendalam dari diri pribadi siswa maupun mahasiswa tersebut untuk selalu memiliki motivasi diri dalam mengikuti pembelajaran, termasuk mengembangkan berbagai kreativitasnya. Hubungan antara *school well-being* dengan *flow* akademik yaitu kepuasan penerimaan dalam *school well-being* dan memandang atau menilai *school well-being* dengan baik dan positif akan menimbulkan individu memiliki *school well-being* tinggi dan akan meningkatkan *flow* akademik mahasiswa. *Flow* akademik akan membuat individu bisa mengikuti proses pembelajaran dan bisa mencapai tujuan belajar yang baik dan optimal [7].

Secara parsial, *school well-being* dan *flow* akademik menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan. Peran yang penting tentang perlunya menciptakan *school well-being* terhadap *flow* akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian

sebelumnya yang telah menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *school well-being* yang tinggi akan bisa meningkatkan keinginan yang mendalam dari diri pribadi siswa tersebut untuk selalu memiliki motivasi diri dalam mengikuti pembelajaran di sekolah termasuk mengembangkan berbagai kreativitasnya [16]. Hubungan antara *school well-being* dengan *flow* akademik yaitu kepuasan penerimaan dalam *school well-being* dan memandang atau menilai *school well-being* dengan baik dan positif akan menimbulkan individu memiliki *school well-being* tinggi dan akan meningkatkan *flow* akademik siswa. *Flow* akademik akan membuat individu bisa mengikuti proses pembelajaran dan bisa mencapai tujuan belajar yang baik dan optimal.

Sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dimana *school well-being* mempunyai peranan positif dengan *flow* akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa *loving* (relasi orang lain memiliki hubungan yang paling tinggi dengan *flow* akademik jika dibandingkan dengan aspek *school well-being* yang lainnya dan hasil uji regresi menunjukkan bahwa *school well-being* lebih memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *flow* akademik siswa [10].

School well-being bermanfaat untuk membantu mahasiswa dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan tercapainya tujuan pembelajaran itu sendiri. Pada kenyataannya, di lapangan konsep terkait ketercapaian standar masih cenderung menekankan pada kemampuan konseptual mahasiswa, sehingga masih kurang memahami faktor yang mampu membuat mahasiswa lebih senang dan puas dalam menjalani kehidupan di kampus. Kondisi tersebut kemudian akan membuat mahasiswa mudah merasa jenuh dan tidak *flow*.

Kondisi kampus yang tidak menyenangkan, menekan, dan membosankan akan berakibat pada pola mahasiswanya yang bereaksi negatif, seperti stres, bosan, terasingkan, kesepian dan depresi sehingga akan berdampak pada penilaian individu terhadap penurunan prestasi di kampus. Penilaian tersebut menunjukkan adanya tanda-tanda penyesuaian diri yang terganggu seperti mengalami kesulitan menyesuaikan diri secara efektif, serta kesulitan dalam menjalankan peran dan status yang dimilikinya dalam masyarakat [8].

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *school well-being* yang tinggi akan bisa meningkatkan keinginan yang mendalam dari diri pribadi siswa tersebut untuk selalu memiliki motivasi diri dalam mengikuti pembelajaran di sekolah termasuk mengembangkan berbagai kreativitasnya. Hubungan antara *school well-being* dengan *flow* akademik yaitu kepuasan penerimaan dalam *school well-being* dan memandang atau menilai *school well-being* dengan baik dan positif akan menimbulkan

individu memiliki *school well-being* tinggi dan akan meningkatkan *flow* akademik siswa. *Flow* akademik akan membuat individu bisa mengikuti proses pembelajaran dan bisa mencapai tujuan belajar yang baik dan optimal [17].

Selanjutnya berdasarkan analisis hipotesis minor antara optimisme terhadap *flow* akademik terdapat peranan positif yang sangat signifikan antara optimisme terhadap *flow* akademik. Hal ini menunjukkan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu juga memiliki peran dalam menciptakan *flow* akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *flow* akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UNM Angkatan 2020, pada penelitiannya tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi *flow* akademik yang dialami mahasiswa [12]. Peneliti lainnya dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik. Siswa yang memiliki optimisme tinggi dan didukung oleh *self efficacy* tinggi, semakin tinggi *flow* akademiknya. Selain itu juga menjelaskan peristiwa baik sebagai permanen, universal dengan penyebab internal dan menjelaskan peristiwa buruk sebagai temporer, spesifik dengan penyebab eksternal supaya siswa memiliki optimisme yang tinggi [17].

Individu mampu mencapai *flow* akademik jika mereka memiliki kemampuan untuk melakukan tugas dan memiliki optimisme. Optimisme sebagai perantara dalam mendorong motivasi untuk mencapai hal-hal yang berbau positif, yang dapat berupa tugas dalam pendidikan [18]. Optimisme berkorelasi positif dengan proses mengatasi pendekatan, tugas-tugas positif, namun berkorelasi negatif dengan penghindaran. Secara umum, keyakinan diri yang positif berakar pada optimisme. Optimisme dapat digambarkan pada siswa yang memiliki harapan yang positif dalam kegiatan pendidikannya dan berusaha mengejar tujuan pribadi yang dianggapnya berharga serta bermakna.

Jelas terlihat pada hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat optimisme yang tinggi lebih memungkinkan untuk didorong oleh motivasi yang bersumber dari diri sendiri ketika terlibat dalam kegiatan sekolah yang memfasilitasinya dengan manfaat yang begitu besar. Individu yang memiliki optimisme dapat merasakan kondisi yang menyenangkan walaupun menghadapi peristiwa negatif tanpa mengkhawatirkan hasil yang negatif. Optimisme membuat individu mampu mengalami kondisi *flow* akademik, yaitu berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsik pada saat menjalani kegiatan akademik [14].

Gaya atribusi optimis berkorelasi dengan kebahagiaan. Sikap positif dan optimis terhadap dunia yang membuat individu siap untuk sukses di sekolah,

hubungan, karier, dan banyak bagian kehidupan lainnya. Selain itu optimisme adalah suatu yang terlintas di dalam hati yang merupakan harapan atau pandangan yang positif, ketenangan hati, bijaksana dan juga berarti untuk semua aktivitas kebaikan yang diyakininya pada masa yang akan datang dengan menjalankan aksi yang lebih baik guna meraih hasil yang lebih tinggi termasuk dalam akademik [12].

Seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki performa yang lebih baik dalam menjalani kehidupannya. Hal ini dikarenakan individu tersebut memiliki pandangan hidup yang lebih positif ketika menghadapi kesulitan sehingga situasi ini berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental individu tersebut baik dalam menjalani kehidupan sosial maupun dalam bidang akademik [19].

Berdasarkan besar sumbangan efektif kedua variabel eksogen pada penelitian ini diketahui bahwa *school well-being* memiliki sumbangan lebih besar dibandingkan optimisme yaitu sebesar 23,67%. Hal ini dapat dijelaskan bahwa pada aspek *school well-being* lebih menonjolkan faktor eksternal yang berhubungan dengan relasi interpersonal, kondisi lingkungan fisik dan psikologis serta suasana belajar yang dialami mahasiswa dalam menempuh pendidikan. Belajar di perguruan tinggi menuntut keseriusan dan kreativitas yang tinggi.

Situasi akademis yang secara fundamental berbeda dengan apa yang pernah dialami dalam lingkungan sekolah sebelumnya dan akan menuntut belajar mahasiswa lebih aktif, kritis, dan kreatif terhadap segala hal agar tidak menjadi bingung di tengah-tengah aktivitas pembelajaran sehingga membutuhkan kondisi lingkungan belajar dan relasi yang lebih dominan [20]. Mahasiswa perlu menetapkan tujuan belajar, mengikuti proses perkuliahan dengan serius dan konsisten serta mengatur lingkungan belajar baik fisik serta hubungan dengan orang lain yang bisa mendukung keberhasilan dan mengembangkan potensi secara maksimal [21].

Berdasarkan hasil penelitian bahwa secara sangat signifikan *school well-being* dan optimisme dapat berperan terhadap *flow* akademik, namun masih ada faktor lain yang dapat berperan atau mempengaruhi *flow* akademik diantaranya dukungan sosial, *self efficacy*, motivasi belajar, metode pembelajaran, religiusitas, *self regulated learning* [22]. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain, peneliti dalam proses pengambilan data penelitian yang menggunakan *google form* sehingga peneliti memiliki keterbatasan tidak dapat mengamati secara langsung perilaku responden dalam proses pengisian kuesioner. Kedua penelitian hanya memfokuskan pada variabel yang diteliti dan tidak menyelidiki variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh pada variabel dependen. Akibatnya, interpretasi temuan penelitian dapat terbatas dan tidak dapat menjelaskan hubungan yang

lebih komprehensif antara variabel dependen dengan variabel lain yang tidak diteliti. Rekomendasi berikutnya adalah dapat mengembangkan penelitian tentang *flow* akademik dengan melihat faktor lain yang mempengaruhi *flow* akademik dan untuk pengembangan teori dengan menggunakan sumber referensi-referensi lainnya untuk mengukur skala yang akan digunakan dalam penelitian.

4. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian dan pembahasan mengenai *school well-being* dan optimisme dapat disimpulkan bahwa; 1) Ada peranan yang sangat signifikan antara *school well-being* dan optimisme terhadap *flow* akademik pada mahasiswa psikologi universitas “X” di kota Padang Sumatera Barat. 2) *School well-being* memiliki peranan positif yang sangat signifikan terhadap *flow* akademik. 3) Optimisme memiliki peranan positif yang sangat signifikan terhadap *flow* akademik. 4) *School well-being* memiliki peranan yang lebih besar terhadap *flow* akademik dari pada optimisme. Besaran sumbangan efektif variabel *school well-being* dan optimisme terhadap *flow* akademik adalah sebesar 39,8%.

Daftar Rujukan

- [1] Nastiti, D., & Cahyani, C. N. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Flow Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 39(1), 13-21. <https://doi.org/10.36456/helper.vol39.no1.a5141>.
- [2] Flow-Theory-Based Strings Education. (2020). *Applying Flow Theory to Strings Education in P-12 and Community Schools*, 1–19. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3359-8.ch001>.
- [3] Dearly, Astuti, S. W., Istiqomah, & Dawanti, R. (2023). Meningkatkan Kebahagiaan dengan Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif pada Pekerja Migran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Bangsa*, 1(5), 340–346. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i5.162>.
- [4] Ito, T., Fetters, M. D., Kipps, C., & Kumar, B. (2023). Depressive Symptoms Among Male Professional Soccer Players in Japan. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.02.002>.
- [5] Emmers, A. (2020). Theoretical Foundations and Roots of Positive Psychotherapy. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, 297–307. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_25.
- [6] Katz, D. L. (2021). Knowing Well, Being Well: Well-Being Born of Understanding. *American Journal of Health Promotion*, 089011712110639. <https://doi.org/10.1177/08901171211063998>.
- [7] Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprapti, S. (2021). Peranan School Well-Being pada Flow Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 196–206. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708>.
- [8] Jalal, N. M., Irdianti, I., Syam, R., Istiqomah, S. H. N., Ansar, W., & Ismail, I. (2022). Gambaran School Well-Being pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4627–4637. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2990>.
- [9] Social Support and Subjective Well-Being Among Adolescents Living in Islamic Boarding School in Rural Indonesia. (2023). *International Journal of Nursing Education*, 15(3). <https://doi.org/10.37506/ijone.v15i3.19576>.
- [10] Alwi, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Support Related to Schools and School Well-Being: Self Esteem as Mediator. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 4(2), 119–125. DOI: <https://doi.org/10.20961/ijpte.v4i2.42869>.
- [11] Hasanah, M., & Sutopo, S. (2020). Pengaruh School Well-Being Terhadap Motivasi Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Ma'arif 7 Sunan Drajat Lamongan. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 15(2), 113-122. <https://doi.org/10.55352/uq.v15i2.163>.
- [12] Scholten, A. R., Meizara, E., Dewi, P., Mansyur, A. Y., & Makassar, U. N. (2022). The Relationship Between Optimism and Academic Flow for Students of the Faculty of Psychology. 4(1), 79–90. <https://doi.org/10.18326/ijip.v4i1.79-90>.
- [13] Fitri, E. I. (2023). Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa FIP Unnes. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 27–45. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.11944>.
- [14] Learned Helplessness and Learned Optimism. (2005). *Encyclopedia of Applied Developmental Science*. <https://doi.org/10.4135/9781412950565.n248>.
- [15] Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow Akademik pada Pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 369-376. <https://doi.org/10.51212/jdp.v13i3.1633>.
- [16] Irmawan, D. (2019). Hubungan Antara Dimensi-Dimensi School Well-Being dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X di SMA Unggulan. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v3i1.7998>.
- [17] Rochmawati, R., & Nastiti, D. (2022). The Relationship Between Self Efficacy and Academic Flow in Junior High School Students. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 19. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.656>.
- [18] Devitasari, A. H., & Utami, L. H. (2022). Optimisme dan Religiusitas sebagai Prediktor Subjective Well-Being Mahasiswa Tingkat Pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 373. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.15357>.
- [19] Yoo, J., You, S., & Lee, J. (2022). Relationship between Neuroticism, Spiritual Well-Being, and Subjective Well-Being in Korean University Students. *Religions*, 13(6), 505. <https://doi.org/10.3390/rel13060505>.
- [20] Setiawan, B. A., Rofi, S., & Jatmikowati, T. E. (2021). The Student Learning Activity Levels on the Online Learning During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(2), 186-197. <https://doi.org/10.35316/jpii.v5i2.289>.
- [21] Laoli, A., Dakhi, O., & Zagoto, M. M. (2022). The Application of Lesson Study in Improving the Quality of English Teaching. Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2238-2246. DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2434>.
- [22] Santika. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i1.704.2020>.