

Kontribusi *Self Awareness* terhadap *Academic Flow* pada Siswa SMK SMAK Padang

Yola Vanessa¹, Free Dirga Dwatra²

^{1,2} Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: yolavanessa02@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kontribusi *self awareness* terhadap *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa SMK SMAK Padang dengan teknik sampling menggunakan *cluster sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 264 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *self awareness* yang dikembangkan oleh Risyah (2022) berdasarkan aspek Goleman et al., (2002), dan skala *academic flow* yaitu *Validation Os Study-Related Flow Inventory* (WOLF) yang dikembangkan oleh (Bakker et al., 2017) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Istivaiyah (2020). Hasil analisis menggunakan regresi linear sederhana dengan signifikansi sebesar $p=0.000$ ($p<0.05$), korelasi (R) sebesar 0.567 dan nilai koefisien determinan (R square) sebesar 0.321. Artinya *self awareness* memiliki hubungan yang signifikan positif dengan *academic flow* dengan kontribusi sebesar 32.1%.

Kata Kunci : *Self Awareness, Academic Flow, SMK SMAK Padang*

Abstract

This study aims to determine the contribution of self-awareness to academic flow in SMK SMAK Padang students. This study used quantitative methods. The population in this study was students of SMK SMAK Padang with sampling techniques using cluster sampling. The sample in this study amounted to 264 people. The instrument used in this study is the self-awareness scale developed by Risyah (2022) based on aspects of Goleman et al., (2002),, and the academic flow scale, namely the Validation Os Study-Related Flow Inventory (WOLF) developed by (Bakker et al., 2017) which was adapted to Indonesian by Istivaiyah (2020). The results of the analysis used simple linear regression with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), a correlation (R) of 0.567 and a determinant coefficient value (R square) of 0.321. This means that self-awareness has a significant positive relationship with academic flow with a contribution of 32.1%.

Keywords : *Self Awareness, Academic Flow, SMK SMAK Padang*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang membawa perubahan bagi aspek komunikasi, kinerja, dan integritas antara guru dan siswa (Riski et al., 2021). Dalam sistem sekolah, terjadinya proses interaksi secara langsung antara sesama warga sekolah seperti kepala sekolah, guru, pengawas, komite sekolah dan siswa (Seni, 2021). Sekolah sebagai lembaga pendidikan dimana berlangsungnya proses pembelajaran bagi peserta didik merupakan suatu rutinitas yang harus dijalani oleh peserta didik setiap harinya. Namun, bukan hanya sebagai rutinitas, pendidikan di lingkungan sekolah juga memiliki tantangan yang harus diselesaikan oleh peserta didik guna memperoleh akademis atau menciptakan proses akademis yang memuaskan. Tantangan dalam proses akademis meliputi menyimak materi hingga mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sebagaimana menurut (Faulina Sundari, 2017), di lingkungan sekolah terjadinya proses pembelajaran dari menyimak materi yang diberikan oleh guru hingga mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu, diperlukannya *flow* agar mampu menjalani tantangan akademik di sekolah dengan baik.

Menurut (Csikszentmihalyi, 2014), *flow* merupakan keadaan seorang benar-benar terlibat dalam aktivitas yang sedang dikerjakannya sehingga dia bisa sampai melupakan waktu, kelelahan, dan segala sesuatu diluar dari aktivitas yang sedang dikerjakannya. Dalam dunia pendidikan, *flow* dikenal sebagai *academic flow*. Menurut (Bakker et al., 2017), *academic flow* merupakan pengalaman individu selama kegiatan belajar dimana ditandai dengan penyerapan informasi, motivasi dalam belajar, hingga memperoleh kesenangan dalam proses pembelajaran. *Academic flow* merupakan kondisi psikologis yang dimiliki oleh individu dimana ditandai dengan munculnya perasaan bahagia, peningkatan konsentrasi, aktif selama proses kegiatan belajar, dan peningkatan *self control* (Markamad & Khuzamah dalam Pantu, 2021). Menurut (Csikszentmihalyi, 2014), untuk terjadinya *academic flow* memiliki syarat yaitu adanya aktivitas yang dilakukan dengan tujuan yang jelas, keseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tantangan yang dihadapi, dan umpan balik dari aktivitas yang dilakukan tersebut.

Menurut (Listyo Yuwanto, 2018), individu yang memiliki *academic flow* maka akan mampu menyerap materi belajar dengan mudah sehingga dapat mengoptimalkan proses pembelajaran. *Academic flow* akan mampu meningkatkan performa siswa dalam belajar (Paryontri et al., 2021). Menurut (Alazzam et al., 2021) dengan kondisi *academic flow*, individu akan mampu mencapai puncak poitifnya dalam kinerja yang penuh dengan energi sehingga terhindar dari keadaan bosan, depresi, stress dan kecemasan. Namun, tidak semua siswa mampu mencapai kondisi *academic flow* yang baik dalam pembelajaran.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan kepada 15 siswa SMK SMAK Padang ditemukan permasalahan bahwasanya 15 siswa tersebut menganggap tugas-tugas yang diberikan oleh guru menjadi suatu beban sehingga mereka sering merasa lelah dengan tugas-tugas yang diberikan tersebut. Selanjutnya 12 orang diantara 15 orang siswa tersebut pernah mengabaikan proses pembelajaran karena mereka memiliki beban pikiran sehingga membuat proses pembelajaran yang mereka jalani tidak nyaman. Kemudian, 4 orang siswa merasakan kebosanan karena materi ajar yang susah yang membuat mereka tidak paham dengan materi pembelajaran, 11 orang siswa merasakan kebosanan karena tugas laporan

pratikum yang setiap harinya selalu ada dan harus dikerjakan karena memiliki tenggat waktu dan jika tidak dikerjakan akan bertambah setiap harinya. Lalu pada survei awal menggunakan *g-form* dengan *open ended questioner* ditemukan sebanyak 79% siswa melakukan aktivitas lain diluar proses pembelajaran sehingga membuat siswa terbagi konsentrasinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat permasalahan *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang yang ditandai dengan siswa belum merasakan senang dengan tantangan akademik yang dimilikinya seperti tugas-tugas yang diberikan oleh guru, belum mampu melupakan perasaan tidak nyaman dalam proses pembelajaran, dan belum bisa fokus dengan apa yang sedang dikerjakannya. Menurut (Gatari, 2020) jika individu tidak memiliki *academic flow* maka mereka cenderung mengalami kejenuhan yang membuat mereka kurang atensi dalam pembelajaran.

Menurut (Mayangsari et al., 2022), salah satu faktor yang berperan untuk mempengaruhi pengalaman *academic flow* ialah *self awareness*. *Self awareness* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bisa mengetahui yang dirasakannya sehingga bisa membuat individu mampu dalam mengambil keputusan dengan melihat bagaimana individu mengelola, memahami, dan mengenali emosi dalam dirinya dalam aspek dalam dirinya (Goleman, 2003) (dalam Afriani & Primanita, 2019). Menurut (Astuti et al., 2019), *self awareness* akan berhubungan dengan pemahaman individu dengan dirinya mengenai kekuatan, kelemahan, emosi, kebutuhan diri, dan motivasi dirinya untuk melakukan kegiatan. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi akan mengetahui arah tingkah lakunya, memahami tujuannya, dan merespon hal yang terjadi pada dirinya, serta memunculkan semangat yang tinggi dalam proses belajar (Mayangsari et al., 2022).

Self awareness berkaitan dengan terjadinya *academic flow* pada diri individu. Hal ini sejalan dengan (Aini et al., 2019), dengan adanya penggabungan kesadaran dalam diri yang terjadi sehingga akan muncul perhatian penuh pada diri individu, dan hal ini akan mampu mencapai pengalaman atau kondisi *academic flow*. Individu yang memiliki *self awareness* akan mampu memahami dirinya sebagai siswa, akan mengenali kekurangan dan kelebihan sebagai siswa, dan akan mampu mengontrol tindakannya sebagai siswa agar mampu mencapai hal yang dikehendaknya. *Self awareness* merupakan aspek yang penting dalam proses pembelajaran. Menurut (Jeconiah et al., 2021) siswa yang memiliki *self awareness* maka akan mampu melihat dirinya baik itu emosi yang dimilikinya, kekuatan dan kelemahannya, serta potensi dalam dirinya.

Berdasarkan paparan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul untuk penelitian ini "Kontribusi *Self Awareness* Terhadap *Academic Flow* Pada Siswa SMK SMAK Padang".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasional. Menurut (Azwar, 2017), penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan pendekatan menggunakan angka-angka untuk analisisnya yang diolah dengan teknik statistika. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK SMAK Padang yang berjumlah 772 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Menurut (Azwar, 2017), *cluster random sampling* adalah proses sampling dengan

randomisasi yang dilakukan kepada kelompok bukan terhadap subjek penelitian secara individu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 264 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan skala *academic flow* yaitu *Validation of Study-Related Flow Inventory* (WOLF-S) yang disusun oleh (Bakker et al., 2017) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh (Istivaiyah, 2020) dengan aspek *Absorption*, *Enjoyment*, dan *Intrinsic Motivation*. Kemudian skala *self awareness* yang dikembangkan oleh (Risyah, 2022) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Goleman yang terdiri dari *emotional self awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence*. Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel *self awareness* dengan *academic flow*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden pada penelitian ini terdiri dari 264 siswa SMK SMAK Padang yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Seluruh responden diberikan dua jenis skala yaitu skala *academic flow* dan skala *self awarenees*. Berikut data jumlah responden dalam penelitian ini :

Tabel 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-Laki | 108 | 41% |
| Perempuan | 156 | 59% |
| Jumlah | 264 | 100% |

Pada tabel 1 dapat dilihat data responden berdasarkan jenis kelamin yaitu jumlah siswa laki-laki dalam penelitian ini berjumlah 108 orang, dan jumlah siswa perempuan sebanyak 156 orang.

Tabel 2 Data Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|------------|
| 15 | 8 | 3% |
| 16 | 68 | 26% |
| 17 | 88 | 33% |
| 18 | 89 | 34% |
| 19 | 11 | 4% |
| Jumlah | 264 | 100% |

Pada tabel 2 dapat dilihat jumlah responden penelitian berdasarkan usia yaitu usia 15 tahun terdapat 8 responden dengan persentasenya sebesar 3%, 16 tahun terdapat 68 responden dengan persentase yang diperoleh sebesar 26%, 17 tahun terdapat 88 responden dengan persentase yang diperoleh 33%, 18 tahun terdapat 89 responden dengan persentase yang diperoleh 34%, dan 19 tahun terdapat 19 responden dengan persentase yang diperoleh 4%.

Tabel 3 Kategori Subjek Berdasarkan Skala *Academic Flow*

| Rumus | Skor | Kategorisasi | F | % |
|---------------------------------|------------------|---------------|-----|------|
| $X < M - 1.5 SD$ | $X \leq 19$ | Sangat Rendah | 19 | 7% |
| $M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$ | $19 < X \leq 22$ | Rendah | 57 | 22% |
| $M - 0.5 SD < X \leq M + 0.5SD$ | $22 < X \leq 25$ | Sedang | 119 | 45% |
| $M + 0.5SD < X \leq M + 1.5 SD$ | $25 < X \leq 29$ | Tinggi | 44 | 17% |
| $M + 1.5 SD < X$ | $29 < X$ | Sangat Tinggi | 25 | 9% |
| Jumlah | | | 264 | 100% |

Pada tabel 3 ditemukan bahwasanya mayoritas *academic flow* pada responden penelitian ini berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 119 responden dengan persentase yang diperoleh sebesar 45%. Kemudian pada kategori rendah 57 orang dengan persentase yang diperoleh sebesar 22%, kategori tinggi sebanyak 44 orang dengan persentase yang diperoleh sebesar 17%, kategori sangat tinggi 25 orang dengan persentase yang diperoleh sebesar 9%, dan kategori sangat rendah sebanyak 19 orang dengan persentase yang diperoleh sebesar 7%.

Tabel 4 Kategori Subjek Berdasarkan Skala *Self Awareness*

| Rumus | Skor | Kategorisasi | F | % |
|---------------------------------|-------------------|---------------|-----|------|
| $X < M - 1.5 SD$ | $X \leq 78$ | Sangat Rendah | 17 | 6% |
| $M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$ | $78 < X \leq 87$ | Rendah | 66 | 25% |
| $M - 0.5 SD < X \leq M + 0.5SD$ | $87 < X \leq 97$ | Sedang | 95 | 36% |
| $M + 0.5SD < X \leq M + 1.5 SD$ | $97 < X \leq 106$ | Tinggi | 62 | 23% |
| $M + 1.5 SD < X$ | $106 < X$ | Sangat Tinggi | 24 | 9% |
| Jumlah | | | 264 | 100% |

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwasanya mayoritas subjek pada penelitian memiliki *self awareness* pada kategori sedang sebanyak 95 orang (36%), kategori rendah sebanyak 66 orang (25%), kategori tinggi sebanyak 62 orang (23%), kategori sangat tinggi sebanyak 25 orang (9%), dan kategori sangat rendah 17 orang (6%).

Pada penelitian ini analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Namun, sebelum melakukan uji regresi linear sederhana dilakukan terlebih dahulu uji normalitas, dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 26. Uji normalitas terpenuhi apabila nilai *Asymp.Sig* atau $P > 0.05$, jika *Sig* atau $P < 0.05$ maka uji normalitas tidak terpenuhi atau data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan nilai residual dari skala

academic flow dan *self awareness* didapatkan nilai *Asymp.Sig* sebesar $0.200 > 0.05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Pengujian linearitas pada penelitian bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel independen (*self awareness*) dan variabel dependen (*academic flow*). Hubungan yang linear apabila nilai *Sig deviation from linearity* atau $P > 0.05$, dan jika $P < 0.05$ maka data tidak linear. Dari hasil pengujian linearitas didapatkan hasil nilai *Sig deviation from linearity* sebesar $0.133 > 0.05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya data pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Pada penelitian ini, peneliti menguji hipotesis penelitian menggunakan uji regresi linear sederhana. Uji regresi linear sederhana yang dilakukan oleh peneliti dibantu dengan menggunakan aplikasi *spss* versi 26 dengan tujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen (*self awareness*) dan variabel dependen (*academic flow*) dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel independen (*self awareness*) dan variabel dependen (*academic flow*). Hipotesis penelitian diterima apabila nilai $P < 0.05$, dan apabila nilai $P > 0.05$ maka hipotesis penelitian ditolak.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

| R | R Square | F | Sig |
|------|----------|---------|------|
| .567 | .321 | 123.963 | .000 |

Pada tabel ditemukan bahwasanya nilai signifikansi senilai $0.000 < .05$ maka artinya *self awareness* memiliki kontribusi terhadap pembentukan *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang. Kemudian pada nilai korelasi (R) diketahui sebesar 0.567 artinya memiliki hubungan yang signifikan dan positif antara *self awareness* dengan *academic flow*. Pada nilai koefisien determinan (R Square) diketahui sebesar 0.321 atau 32.1%, artinya *self awareness* memberikan kontribusi sebesar 32.1% terhadap *academic flow* dan sebanyak 67% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Selain itu, pada uji hipotesis juga ditemukan nilai constants sebesar 5.550 dengan nilai *self awareness* 0.200. Maka dapat dibuatkan persamaan regresi linear sederhana pada penelitian ini yaitu $Y = 5.560 + 0.200X$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antar kedua variabel yaitu variabel independen *self awareness* dengan variabel dependen *academic flow*.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel x (*self awareness*) terhadap variabel y (*academic flow*) pada siswa SMK SMAK Padang. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yang bertujuan untuk menjaga ketersediaan sampel pada penelitian ini.

Pada penelitian dilakukan uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana dengan melihat nilai signifikansi $P < 0.05$ artinya hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwasanya adanya kontribusi *self awareness* terhadap *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang. Hal ini ditemukan dari nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dengan nilai korelasi (R) 0.567

dan nilai koefisien determinan sebesar 0.321 atau 32.1% artinya *self awareness* memiliki signifikansi positif terhadap *academic flow* dan menyumbangkan keefektifan sebesar 32.1%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mayangsari et al., 2022), bahwasanya kesadaran diri memberikan peranana terhadap terbentuknya flow akademik. Dilihat dari nilai korelasi yang ditemukan dapat diketahui bahwasanya adanya hubungan yang positif antara *self awareness* dengan *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang. Artinya, semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki oleh siswa SMK SMAK Padang, maka semakin tinggi juga *academic flow* yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2019), bahwasanya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kesadaran diri dengan flow akademik pada siswa.

Academic flow yang dimiliki oleh siswa tergolong pada kategori sedang. Hal ini bisa dilihat pada kategorisasi responden berdasarkan skala *academic flow*. *Academic flow* dalam kategori sedang yang dimiliki siswa akan berguna bagi siswa dalam mencapai performa dalam belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Paryontri et al., 2021) bahwasanya *academic flow* akan mampu meningkatkan performa siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki *academic flow* akan mampu menyerap materi pembelajaran dengan mudah sehingga dapat mengoptimalkan pembelajaran.

Selanjutnya *self awareness* pada siswa tergolong pada kategori sedang. Artinya kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola dirinya berada pada kategori sedang yang dilihat dari kategorisasi responden berdasarkan skala *self awareness*. Dengan *self awareness*, individu akan menyadari berbagai peristiwa yang terjadi baik diluar dirinya maupun dalam dirinya sehingga akan mampu menfokuskan dirinya kepada dirinya, dan mampu memberikan umpan balik terhadap lingkungannya (Miftah, 2019).

Self awareness yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *academic flow*. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh (Mayangsari et al., 2022) yang menemukan hasil bahwasanya salah satu faktor pembentuk *academic flow* yaitu *self awareness*. Maka dengan itu dengan *self awareness*, individu akan mampu menyadari segala bentuk yang ada pada dirinya, dan akan mampu memberikan respon terhadap apa yang ada dalam dirinya untuk mencapai pengalaman *academic flow*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat dikatakan bahwasanya *self awareness* dan *academic flow* yang dimiliki oleh siswa SMK SMAK Padang berada pada kategori sedang. *Self awareness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *academic flow*, artinya semakin tinggi *self awareness* maka semakin tinggi juga *academic flow*, begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self awareness* maka semakin rendah juga *academic flow*.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan maka dapat disimpulkan bahwasanya *self awareness* pada siswa SMK SMAK Padang berada pada kategori sedang, dan *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang juga berada pada kategori sedang. Selanjutnya terdapat kontribusi *self awareness* terhadap *academic flow* pada siswa SMK SMAK Padang sebesar 32.1%. *Self awareness* dengan *academic flow* memiliki hubungan yang signifikan dan positif sehingga jika *self awareness* tinggi maka *academic flow* juga akan tinggi, begitu pun sebaliknya.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu untuk menambahkan variabel lain seperti *self efficacy*, stress akademik, kontrol diri serta lainnya yang mampu mempengaruhi *academic flow*, dan melakukan penelitian kembali dengan subjek yang berbeda agar menemukan hasil yang beragam. Kemudian saran untuk subjek penelitian yaitu untuk bisa meningkatkan pengalaman *academic flow* agar bisa mencapai tingkat performa yang baik dalam proses pembelajaran di sekolah, serta meningkatkan *self awareness* agar mampu mencapai *academic flow* dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, M., & Primanita, R. Y. (2019). Hubungan Self-Awareness Dengan Adversity Quotient Pada Lgbt Di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 19(2), 1–10.
- Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow Akademik Pada Pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 369–376.
<https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Alazzam, A. A., Alhamad, N. F., Alhassan, A. A. H., & Ali, M. (2021). Psychological Flow and Academic Self-Efficacy in Coping with Online Learning during COVID-19 Pandemic. *Journal of Hunan University (Natural Sciences)*, 48(11), 93–103.
<http://www.jonuns.com/index.php/journal/article/view/847%0Ahttp://www.jonuns.com/index.php/journal/article/download/847/841>
- Astuti, J. P., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Flow Akademik Pada Siswa di Daerah Lahan Gambut. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 68–74.
<http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1659>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B., Golub, T. L., & Majdarijavec, M. (2017). Validation of the Study-Related Flow Inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*, 19(1), 147–173.
<https://doi.org/10.15516/cje.v19i1.2194>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the Foundations of Positive Psychology. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Istivaiyah, L. (2020). Hubungan antara self efficacy akademik dengan flow akademik pada siswa SMA Negeri 1 Rumbio Jaya. *Skripsi*, 1–115. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/938/726>
- Jeconiah, J., Oktavia, V., & Manurung, Y. S. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta Buddhis School Medan. *Journal of Research in Business, Economics, and Education*, 3(1), 1522–1529.
- Listyo Yuwanto. (2018). Academic Flow and Cyberloafing. *Journal of Psychology Research*, 8(4), 173–177. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2018.04.006>
- Mayangsari, M. D., Zwagery, R. V., Astuti, J. P., Primasari, L. E., Pratiwi, S., & Lutfi, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berperan Terhadap Flow Akademik Siswa Di Sekolah Lahan Gambut Yang Rawan Bencana Kabut Asap. *Journal of Psychological Science*

- and Profession*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.36241>
- Miftah, F. E. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kesadaran Diri pada Siswa Smpn 8 Banjarmasin 8 Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 2, 61–65. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1609>
- Pantu, E. A. (2021). Online Learning: The Role Of Academic Self-Efficacy In Creating Academic Flow. *Psychological Research and Intervention*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/pri.v4i1.40381>
- Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprpti, 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>
- Riski, H., Rusdinal, R., & Gistituti, N. (2021). Kepemimpinan Kepala Sekolah di Sekolah Menengah Pertama. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3531–3537. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.944>
- Risyah, H. N. (2022). Hubungan Antara Kesadaran Diri Dengan Disiplin Belajar Pada Siswa SMAN 1 Talawi. *Skripsi*, 1–91.
- Seni, O. S. (2021). Kepemimpinan Pendidikan Di Sekolah. *Atma Reksa : Jurnal Pastoral Dan Kateketik*, 5(2), 25. <https://doi.org/10.53949/ar.v5i2.119>