

FAKTOR-FAKTOR YANG BERPERAN TERHADAP *FLOW* AKADEMIK SISWA DI SEKOLAH LAHAN GAMBUT YANG RAWAN BENCANA KABUT ASAP

**Marina Dwi Mayangsari* , Rika Vira Zwagery, Jayanti Puji Astuti, Lucia Elena Primasari,
Senda Pratiwi, dan Muhamad Lutfi**

Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Jl. A. Yani Km.36 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714
E-mail: md.mayangsari@ulm.ac.id

ABSTRAK

Flow akademik merupakan salah satu faktor penting dalam proses pembelajaran. Hal ini dikarenakan peserta didik yang berada dalam kondisi *flow* mampu berkonsentrasi penuh pada pelajaran yang diikutinya dan menunjukkan antusiasme dalam belajar walaupun berada dalam situasi sulit dan menantang, seperti halnya saat menghadapi kondisi lingkungan sekolah yang kurang mendukung. Ada beberapa faktor yang diprediksi dapat berperan terhadap *flow* akademik siswa yang bersekolah di lahan gambut yang rawan terkena bencana kabut asap: kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya terhadap *flow* akademik. Manfaat dari penelitian ini yaitu untuk memberikan informasi faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap *flow* akademik. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMKN 1 Gambut yang berjumlah 232 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan empat alat ukur, yaitu skala *flow* akademik Csikzentmihalyi (2014), skala kesadaran diri Goleman (2011), skala resiliensi Reivich & Shatte (2002), dan skala dukungan teman sebaya Solomon (2004). Analisis data menggunakan regresi linier berganda dan hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat peranan kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya terhadap *flow* akademik ($F(3, 228) = 8.539; p < .05$). Kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya juga secara parsial berperan signifikan terhadap *flow* akademik siswa ($p < .05$). Sumbangan efektif ketiga faktor yang berperan terhadap *flow* akademik adalah sebesar 10.1%.

Kata kunci: siswa; *flow* akademik; resiliensi; kesadaran diri; dukungan teman sebaya

CONTRIBUTING FACTORS OF STUDENTS' ACADEMIC FLOW IN A SCHOOL LOCATED IN A PEATLAND PRONE TO WILDFIRE SMOKE

ABSTRACT

Academic flow is one of the important factors in the learning process. This is because students who are in a flow condition are able to concentrate fully on the lessons they are taking and show enthusiasm in learning even though they are in difficult and challenging situations, as well as when facing a less supportive school environment. There are several factors that are predicted to play a role in the academic flow of students studying in peatlands that are prone to haze disasters: self-awareness, resilience and peer support. The purpose of this study was to determine the role of self-awareness, resilience, and peer support on academic flow. The benefit of this research is to provide information on what factors affect academic flow. The sample in this study were students of class X and XI of SMKN 1 Gambut totaling 232 people using simple random sampling technique. This study uses four measuring tools, namely the academic flow scale Csikzentmihalyi (2014), the Goleman self-awareness scale (2011), the Reivich & Shatte resilience scale (2002), and the Solomon peer support scale (2004). Data analysis used multiple linear regression and these results prove that there is a role for self-awareness, resilience, and peer support on academic flow ($F(3, 228) = 8,539; p < .05$). Self-awareness, resilience, and peer support also partially played a significant role in students' academic flow ($p < .05$). The effective contribution of the three factors that contribute to academic flow is 10.1%.

Keywords: students; academic flow; resilience; self-awareness; peer support

PENDAHULUAN

Lahan gambut di Indonesia diperkirakan memiliki luas antara 13.5–26.5 juta ha. Kalimantan memiliki luas lahan gambut sekitar 6.3 juta ha, yang tersebar di wilayah Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, dan Kalimantan Selatan (Syarifurrahman, 2018). Salah satu provinsi yang memiliki daerah lahan gambut terbesar adalah Kalimantan Selatan. Menurut Marjuni dan Simon (2015), hampir sebesar 56% wilayah di Kalimantan Selatan adalah lahan rawa yang sebagiannya terdiri dari lahan gambut. Lahan gambut dapat dikatakan rentan terhadap bencana seperti kebakaran dan kabut asap. Pada musim kemarau, lahan gambut sering terbakar disebabkan oleh musim kemarau yang berkepanjangan dan perilaku dari perusahaan maupun individu tidak bertanggung jawab yang mencoba mencari keuntungan dari lahan gambut (Sahputra, 2017). Kebakaran lahan hutan yang luas mengakibatkan wilayah di lahan gambut seringkali mengalami kabut asap dan menyebabkan polusi udara yang dampaknya bisa menghambat aktivitas masyarakat (Novrianti et al., 2018).

Insiden kebakaran hutan dan lahan gambut seolah menjadi isu tahunan yang melanda Kalimantan Selatan. Pada tahun 2019, pernah terjadi kebakaran hutan cukup besar dan merugikan masyarakat di Kalimantan Selatan. Kepala Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kalimantan Selatan mengatakan bahwa luas lahan yang terbakar mencapai 1,476 ha. Hal ini dikarenakan musim kemarau berkepanjangan dan adanya sebagian manusia tidak bertanggung jawab yang melakukan pembakaran lahan, sehingga menyebabkan terjadinya kebakaran hutan yang besar. Kondisi ini membuat perekonomian dan aktivitas masyarakat mengalami kelumpuhan akibat bencana kabut asap yang ditimbulkan, mulai dari lumpuhnya sistem pengajaran hingga ditundanya penerbangan (Mahapuspita, 2020).

Secara tidak langsung, bencana kebakaran dan kabut asap di lahan gambut juga dapat memengaruhi kegiatan pendidikan. Pada musim kemarau, sekolah yang berada di lahan gambut sering mengalami kabut asap. Hal ini pun mengganggu proses belajar mengajar, seperti terganggunya jarak pandang siswa di kelas dan terganggu pernapasannya akibat bau menyengat dari kabut asap. Jarak pandang yang sulit ditembus juga mengganggu perjalanan siswa untuk ke sekolah, sehingga tidak jarang siswa memilih tidak masuk sekolah. Kegiatan belajar mengajar menjadi kurang efektif karena menurunnya konsentrasi dan antusiasme siswa dalam mengikuti proses belajar akibat timbulnya kabut asap. Slameto (2010) menegaskan bahwa kondisi lingkungan yang kurang mendukung dapat berpengaruh terhadap proses belajar peserta didik yang mencakup kondisi psikologis seperti motivasi dan konsentrasi. Keadaan ini kemudian berhubungan dengan keadaan *flow* yang dialami siswa ketika belajar di kelas, yakni ada tidaknya perasaan menikmati selama proses belajar mengajar dikarenakan keadaan lingkungan yang kurang mendukung.

Keadaan *flow* akademik merupakan salah satu faktor penting dalam proses pembelajaran. Siswa yang berada dalam kondisi *flow* akan mampu berkonsentrasi penuh pada pelajaran yang diikutinya, menunjukkan antusiasme, termotivasi dalam belajar, serta terhindar dari kejenuhan selama belajar maupun selama mengerjakan tugas-tugas akademik (Purwanti & Akmaliyah, 2016). Siswa yang mengalami *flow* lebih bersedia untuk terlibat di dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa akademik, merasa bersemangat saat mendapat tugas yang cukup menantang, dan cenderung lebih baik dalam hal atensi, *mood*, serta motivasi belajar dibandingkan siswa-siswa lain yang tidak mengalami *flow* (Shernoff et al., 2014).

Flow akademik sebagai faktor penting dalam pembelajaran tidak terlepas dari faktor lain yang berperan di dalamnya. Faktor-faktor lain tersebut adalah kesadaran diri (*self-awareness*), resiliensi, dan dukungan teman sebaya yang memiliki peran dalam menumbuhkan perasaan *flow* akademik. Kesadaran diri dikaitkan dengan pemahaman seseorang akan nilai-nilai dan tujuan diri. Dengan kesadaran diri yang tinggi, seseorang mampu menanggapi perilaku mereka dengan baik. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi dapat mengetahui arah yang perlu ia tuju. Keputusan yang diambil oleh siswa dengan kesadaran diri tinggi akan cenderung selaras dengan nilai-nilai yang dianut, sehingga memunculkan semangat tinggi dalam belajar (Nihayatus, 2017). Hal ini sejalan dengan karakteristik kondisi individu yang mengalami *flow* dalam akademik, yaitu memiliki tujuan yang jelas, merespon secara langsung, memiliki tantangan yang seimbang dengan kemampuan, berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, serta menumbuhkan kesatuan antara kewaspadaan dan tindakan dalam mengontrol kesadaran (Csikzentmihalyi, 2014).

Selanjutnya, siswa diharapkan mampu merasakan *flow* meskipun belajar di tengah keadaan yang

kurang mendukung. Oleh karena itu, mereka juga memerlukan resiliensi untuk membantu bertahan dalam keadaan sedemikian rupa. Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari keterpurukan dengan mudah dan mampu mengatasi kesulitan (Siebert, 2009). Ketika seorang siswa memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, ia akan mampu mengelola emosinya dan bersikap optimis dalam menghadapi keadaan yang kurang mendukung (Setyowati et al., 2010). Dengan demikian, siswa yang resilien akan tetap bisa merasakan *flow* meskipun keadaan kurang mendukung karena adanya kemampuan untuk mengatasi, beradaptasi, dan menikmati masalah yang terjadi di hidup mereka (Reivich & Shatte, 2002).

Peran dukungan teman sebaya juga diperlukan oleh siswa ketika dihadapkan dengan masalah lingkungan yang kurang kondusif. Siswa akan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan dengan adanya dukungan teman sebaya, seperti teman yang memberikan dukungan emosional berupa ekspresi, empati dan perhatian ketika ada teman yang memerlukan bantuan (Redi, 2015). Kindermann (2015) menyatakan bahwa dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya dapat menjadi sumber validasi bagi dirinya, misalnya melalui pemberian semangat dan rasa aman di sekolah. Sebagai sumber dukungan informasi, teman sebaya pun dapat menolong temannya dalam menghadapi masalah sosial dan akademik dengan memberikan saran-saran dan informasi yang berharga. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya, seorang siswa dapat mengalami *flow* karena ia menjadi lebih bersedia untuk terlibat dalam proses belajar serta merasa lebih bersemangat ketika belajar bersama teman-temannya. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan tersebut, dapat diperkirakan bahwa *flow* akademik memiliki kaitan dengan kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa-siswi yang bersekolah SMKN 1 Gambut, diketahui bahwa sekolah tersebut berada di wilayah lingkungan lahan gambut yang berpotensi mudah terkena bencana kabut asap pada musim kemarau dan sesekali mengalami banjir di musim hujan. Sekolah seringkali terdampak kabut asap yang membuat proses belajar mengajar menjadi terhambat. Terhalangnya jarak pandang ketika siswa ingin berangkat sekolah sering berdampak pada ketidakhadiran. Di samping itu, konsentrasi siswa juga menjadi terganggu karena adanya bau asap yang menyengat. Ditambah lagi saat musim hujan, akses jalan di lahan gambut untuk menuju ke sekolah pun tergenang oleh banjir. Ketika bencana ini terjadi, pihak sekolah biasanya memberikan keringanan kepada siswa seperti toleransi memundurkan jam pelajaran hingga meniadakan kegiatan belajar mengajar jika bencana kabut asap sudah cukup parah. Situasi lingkungan fisik sekolah di lahan gambut yang cenderung kurang mendukung dapat memengaruhi kenyamanan saat belajar. Dari survei di lapangan, tidak sedikit juga siswa yang menunjukkan sikap tetap antusias dan tidak memedulikan situasi sulit tersebut. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap *flow* akademik siswa yang bersekolah di lahan gambut, tepatnya di SMKN 1 Gambut.

Peneliti membuat satu hipotesis mayor dan tiga hipotesis minor untuk penelitian ini. Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah kesadaran diri, resiliensi dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama berperan signifikan terhadap *flow* akademik. Sedangkan untuk hipotesis minor pertama yaitu kesadaran diri berperan signifikan terhadap *flow* akademik. Hipotesis minor kedua yaitu resiliensi berperan signifikan terhadap *flow* akademik. Hipotesis minor ketiga yaitu dukungan teman sebaya berperan signifikan terhadap *flow* akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode yang datanya berbentuk angka atau data yang diangkakan (*scoring*). Data kuantitatif merupakan data yang biasanya dapat dianalisis dengan teknik statistik. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan survei. Penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas atau IV (*independent variable*), yaitu kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya, serta satu variabel terikat atau DV (*dependent variable*), yaitu *flow* akademik. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2015), *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang terdapat di dalam populasi terkait.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Gambut kelas X dan XI yang berjumlah 232 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus *simple random sampling* menurut Sugiyono (2015). Sementara itu, sampel uji coba meliputi siswa SMKN 1 Gambut yang bukan menjadi sampel penelitian, dan turut dipilih menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sebanyak 200 orang. Pengambilan data uji coba dilakukan pada minggu pertama bulan Mei tahun 2019 kepada siswa SMKN 1 Gambut sebanyak 200 siswa secara acak. Sekolah yang dijadikan sampel uji coba ini adalah sekolah yang sama dengan tempat penelitian, karena hanya terdapat satu sekolah yang berada di wilayah yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *flow* akademik Csikzentmihalyi (2014) yang disusun berdasarkan karakteristik *flow* dari Csikzentmihalyi (2014). Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan beberapa alat ukur, yaitu skala kesadaran diri, skala resiliensi, skala dukungan teman sebaya, dan skala *flow* akademik. Karakteristik *flow* terdiri dari tujuan yang jelas, feedback langsung, keseimbangan antara kemampuan dan tantangan yang dihadapi, kesatuan antara kewaspadaan dan tindakan, konsentrasi yang baik, rasa kontrol, hilangnya kesadaran diri, ketidaksadaran terhadap waktu, serta pengalaman pribadi. Setelah dilakukan seleksi item pada 72 item yang ada, 26 item dinyatakan gugur dan tersisa 46 item dengan tingkat reliabilitas sebesar $\alpha = .886$.

Kesadaran diri diukur menggunakan skala kesadaran diri Goleman (2011) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kesadaran diri dari Goleman (2011), yaitu emosi, penilaian diri secara akurat, dan kepercayaan diri. Setelah dilakukan seleksi item pada 72 item yang ada, 21 item dinyatakan gugur sehingga menyisakan 51 item dengan tingkat reliabilitas sebesar $\alpha = .915$.

Resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi Reivich dan Shatte (2002) yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), yang terdiri dari tujuh aspek, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, optimisme, *causal analysis*, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Setelah dilakukan seleksi item pada 56 item yang ada, 26 item dinyatakan gugur dan menyisakan 30 item dengan reliabilitas sebesar $\alpha = .870$.

Dukungan teman sebaya diukur menggunakan skala dukungan teman sebaya Solomon (2004) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan teman sebaya menurut Solomon (2004). Aspek dukungan teman sebaya terdiri dari empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Setelah dilakukan seleksi item pada 64 item yang ada, 6 item dinyatakan gugur sehingga menyisakan 58 item dengan reliabilitas sebesar $\alpha = .948$.

Setelah dilakukan uji coba, peneliti melaksanakan pengambilan data penelitian dalam satu hari di minggu ketiga bulan Mei tahun 2019. Skala yang digunakan terdiri dari skala kesadaran diri, skala resiliensi, skala dukungan teman sebaya, dan skala *flow* akademik. Kuesioner tersebut disebar secara langsung kepada 232 siswa kelas X dan XI SMKN 1 Gambut yang telah terpilih secara acak untuk menjadi subjek dari penelitian ini. Peneliti menjelaskan mengenai kuesioner yang diberikan dan tata cara pengisiannya kepada siswa dan siswa diberikan waktu untuk mengisi skala yang diberikan sesuai estimasi waktu yang ditentukan. Pembagian kuesioner dilakukan dengan memberi jeda waktu dalam mengisi empat skala yang terdapat di dalam kuesioner agar siswa tidak merasa jenuh dan lelah saat mengisi kuesioner. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan analisis terhadap kuesioner yang telah diisi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah seleksi item, reliabilitas alat ukur, dan validitas alat ukur. Peneliti juga menggunakan metode regresi linier berganda yang di dalamnya terdapat uji asumsi. Tujuan dilakukannya uji asumsi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi peranan ketiga variabel terhadap *flow* akademik, baik secara bersamaan maupun secara parsial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada siswa-siswi di SMKN 1 Gambut, disajikan hasil perhitungan SPSS terkait normalitas, linieritas, multikolinieritas, heteroskedastisitas, regresi linier berganda dan regresi linier sederhana pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | | |
|-----------------------|--------------------|-----------|----------|
| | <i>Statistic</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
| <i>Flow</i> Akademik | .049 | 232 | .200 |
| Kesadaran Diri | .062 | 232 | .073 |
| Resiliensi | .071 | 232 | .200 |
| Dukungan Teman Sebaya | .079 | 232 | .093 |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai taraf signifikansi *flow* akademik sebesar .200, taraf signifikansi kesadaran diri sebesar .073, taraf signifikansi resiliensi sebesar .200, dan taraf signifikansi dukungan teman sebaya sebesar .093. Hal ini berarti taraf signifikansi keempat variabel lebih besar dari .05 ($p > .05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data semua variabel berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji linieritas

| Variabel | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--|----------|----------|
| <i>Flow</i> Akademik dan Kesadaran Diri | 18.723 | .000 |
| <i>Flow</i> Akademik dan Resiliensi | 10.768 | .001 |
| <i>Flow</i> Akademik dan Dukungan Teman Sebaya | 106.084 | .000 |

Penelitian ini menggunakan uji linieritas untuk menguji hubungan linier antara *flow* akademik dengan kesadaran diri, *flow* akademik dengan resiliensi, dan *flow* akademik dengan dukungan teman sebaya. Uji linieritas menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikansi .05. Variabel penelitian dinyatakan memiliki hubungan yang linier (*linearity*) apabila taraf signifikansi yang diperoleh kurang dari .05 (Priyatno, 2010). Hasil uji linieritas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya hubungan linier antara *flow* akademik dengan kesadaran diri ($F = 18.723$; $p < .05$). Ditemukan pula adanya hubungan linier antara *flow* akademik dengan resiliensi ($F = 10.768$; $p < .05$). Selanjutnya, terdapat hubungan linier antara *flow* akademik dengan dukungan teman sebaya ($F = 106.084$; $p < .05$).

Tabel 3. Hasil uji multikolinieritas

| Variabel | <i>Tolerance</i> | <i>VIF</i> |
|-----------------------|------------------|------------|
| Kesadaran Diri | .993 | 1.007 |
| Resiliensi | .961 | 1.040 |
| Dukungan Teman Sebaya | .965 | 1.036 |

Hasil uji multikolinieritas pada Tabel 3 menjelaskan bahwa variabel kesadaran diri memiliki nilai *tolerance* $.993 < 10$ dan *VIF* $1.007 > 10$ yang berarti tidak menunjukkan gejala multikolinieritas. Untuk variabel resiliensi, diperoleh nilai *tolerance* $.961 < 10$ dan *VIF* $1.040 > 10$ yang berarti tidak menunjukkan gejala multikolinieritas. Variabel dukungan teman sebaya pun ditemukan memperoleh nilai *tolerance* $.965 < 10$ dan *VIF* $1.036 > 10$, sehingga tidak menunjukkan gejala multikolinieritas pula. Dengan tidak adanya multikolinieritas pada data, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tergolong memiliki model regresi yang baik berdasarkan Ghazali (2011).

Tabel 4. Hasil uji heterokedastisitas

| Variabel | <i>p</i> | Keterangan |
|-----------------------|----------|----------------------------------|
| Kesadaran Diri | .574 | Tidak terjadi heterokedastisitas |
| Resiliensi | .687 | Tidak terjadi heterokedastisitas |
| Dukungan Teman Sebaya | .870 | Tidak terjadi heterokedastisitas |

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa hasil uji heterokedastisitas menunjukkan tidak terjadinya gejala heterokedastisitas pada semua variabel.

Tabel 5. Hasil uji regresi linier berganda

| Variabel | R^2 | <i>F</i> | <i>df</i> | <i>p</i> | Ket. |
|---|-------|----------|-----------|----------|------------|
| Kesadaran Diri, Resiliensi, dan Dukungan Teman Sebaya terhadap <i>Flow</i> Akademik | .101 | 8.539 | 3, 228 | .000 | Signifikan |

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh hasil uji hipotesis regresi linier berganda yang menjelaskan bahwa kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama berperan signifikan terhadap *flow* akademik ($F(3, 228) = 8.539; p < .05$). Selanjutnya, peneliti menemukan secara terpisah bahwa kesadaran diri memiliki peran yang signifikan terhadap *flow* akademik ($\beta = .195; t(228) = 3.100; p < .05$). Di samping itu, resiliensi juga ditemukan berperan secara signifikan terhadap *flow* akademik ($\beta = .249; t(228) = 3.895; p < .05$). Dukungan teman sebaya ditemukan memiliki peran yang signifikan pula terhadap *flow* akademik ($\beta = .136; t(228) = 2.129; p < .05$). Adapun koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar .101, yang berarti kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya memiliki peranan sebesar 10.1% terhadap *flow* akademik.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peranan kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya terhadap *flow* akademik. Berdasarkan hipotesis minor pertama, terbukti adanya peranan yang signifikan dari kesadaran diri terhadap *flow* akademik. Malikhah (2013) menyatakan bahwa perilaku ulet dan tangguh merupakan unsur pembentuk kesadaran diri yang berwujud pada suatu sikap pantang menyerah dalam berusaha, tangkas, lincah, dan cekatan. Kesadaran diri membuat individu memiliki wawasan mengenai alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman mengenai diri sendiri (Maharani & Mustikah, 2016). Hal ini berkaitan dengan terbentuknya *flow*, di mana untuk mencapai *flow* perlu adanya penggabungan kesadaran tindakan yang terjadi agar perhatian individu terserap sepenuhnya ke dalam aktivitas tersebut (Aini et al., 2019).

Vorwerk (2009) menyatakan bahwa individu dapat terlibat penuh atas kesadarannya sendiri. Pada saat individu tersebut memusatkan perhatiannya, maka ia mampu bertindak secara spontan (Aini et al, 2019). Pada situasi *flow*, individu akan berada pada kondisi kesadaran di mana individu benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan, dan menikmatinya secara intens (Bakker, 2010). Dengan demikian, kesadaran diri memiliki peran penting untuk membangun perhatian dan mencapai *flow*, sehingga individu dapat terserap sepenuhnya ke dalam aktivitas tersebut.

Berdasarkan hipotesis minor kedua, terbukti adanya peranan yang signifikan antara resiliensi terhadap *flow* akademik. Resiliensi merupakan suatu kualitas personal yang memungkinkan seseorang untuk dapat berkembang di tengah kesulitan yang dihadapinya (Connor & Davidson, 2003). Orang yang resilien memiliki kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan kejadian atau masalah besar yang terjadi. Individu dapat berusaha bertahan dalam keadaan tertekan dan mampu berhadapan dengan kesulitan serta trauma yang dialami dalam hidupnya (Reivich & Shatte, 2002). Sikap resilien akan berperan dalam berkembangnya *flow*, karena *flow* merupakan keseimbangan antara tantangan yang masuk dan kemampuan diri seseorang, yang kemudian akan menciptakan suasana yang aktif dan menyenangkan. Kondisi tersebut membuat individu termotivasi oleh tantangan (Hidayati & Aulia, 2019). Dengan demikian ketika seseorang berada dalam kondisi resilien, maka setiap tantangan akan menjadi hal yang mudah dan membuatnya terbiasa menghadapinya. Aktivitas akademik

yang telah dirasa sebagai hal biasa dan menyenangkan akan berdampak besar pada kelancaran prosesnya. Ketika keseimbangan tersebut diperoleh, maka individu akan menikmati penyelesaian tugas. Hal ini pun menandakan terjadinya *flow* akademik pada diri individu (Hidayati & Aulia, 2019).

Berkaitan dengan keadaan yang dihadapi siswa di sekolah dengan lingkungan lahan basah, keadaan bencana kabut asap yang hampir selalu terjadi ketika musim kemarau membuat para siswa menjadi terbiasa menghadapi tantangan tersebut. Dalam hal ini, para siswa pada akhirnya mampu mengembangkan dan membangun resiliensi ketika berada di lingkungan sekolah dengan tetap hadir di sekolah walaupun terdapat keringanan dari segi waktu pembelajaran. Resiliensi yang dibangun oleh para siswa dengan dipengaruhi lingkungan sekolah merupakan suatu kualitas personal yang memungkinkan mereka untuk dapat berkembang di tengah kesulitan yang dihadapinya (Connor & Davidson, 2003).

Terpenuhinya hipotesis minor ketiga dapat membuktikan adanya peranan yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap *flow* akademik. Gottfried (2014) menyatakan teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja siswa berdasarkan karakteristik teman sebayanya. Ketika individu mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya, maka individu tersebut akan merasa nyaman dan senang dalam mengikuti kegiatan akademik dan mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Menurut Shernoff et al. (2014) bahwa siswa yang mau terlibat di dalam proses pembelajaran akan mengalami peningkatan performa akademik, serta merasa lebih bersemangat saat mendapat tugas yang cukup menantang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami *flow*.

Rupayana (2010) menyatakan bahwa sumber daya pribadi dan sumber daya sosial (dukungan emosional dari teman dan keluarga) menjadi penyangga dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang penuh penuh dengan tekanan. Teman sebaya memiliki peran yang beragam bagi siswa di sekolah lahan basah. Dukungan sosial yang diberikan teman sebaya diwujudkan dalam bentuk penekanan khusus pada dukungan informasi dan dorongan positif yang membantu mengurangi tekanan dalam diri individu. Hal ini sejalan dengan aspek *enjoyment* dalam *flow*, yaitu kenikmatan atau kebahagiaan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan suatu aktivitas, di mana kenikmatan yang dialami membuat penilaian individu bersikap positif. *Enjoyment* adalah hasil evaluasi kognitif (penilaian atas kepuasan hidup) dan afektif (reaksi emosi menyenangkan maupun tidak menyenangkan) dari pengalaman (Csikszentmihalyi, 2014). Dalam hal ini maka dukungan teman sebaya seperti saling memberi informasi saat siswa lain tidak dapat hadir kesekolah karena kabut asap dan memberi nasehat untuk saling menjaga kesehatan dengan memakai masker, serta kalimat-kalimat motivasi sesama teman agar menikmati masa-masa sekolah. Hal ini dapat membuat para siswa merasakan adanya perhatian dari teman-temannya dan menghadirkan perasaan nyaman atau *flow* pada saat belajar di sekolah.

Hipotesis mayor dapat dikatakan terbukti karena ada hubungan yang signifikan antara *flow* akademik, kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya. *Flow* akademik dapat tercapai ketika siswa memiliki kesadaran diri. Kesadaran diri yang tinggi menunjukkan bahwa siswa mampu memfokuskan dirinya (Aini & Fahriza, 2020). Kemampuan siswa dalam memfokuskan dirinya membuatnya cenderung mampu bersikap optimis dan resilien ketika dihadapkan dengan suatu masalah (Shernoff et al., 2014). Di samping itu, siswa juga akan cenderung mampu menjalin hubungan dengan orang lain, terutama dengan teman sebayanya yang dapat memberinya dukungan dalam menghadapi masalah. Hal tersebut pada akhirnya mampu memicu kemunculan *flow* akademik dalam diri siswa (Laurson, 2009).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penelitian ini diketahui dapat membuktikan adanya peranan kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya terhadap *flow* akademik secara bersamaan. Kesadaran diri berperan terhadap *flow* akademik karena ketika siswa memiliki kesadaran diri, maka siswa tersebut akan mudah merasakan *flow* akademik yang ditandai dengan perasaan nyaman yang dirasakan oleh siswa, kemampuan untuk berkonsentrasi penuh, berfokus pada aktivitas yang dilakukan, menganggap aktivitas penting dan bermakna, menikmati aktivitas yang dilakukan, serta tidak merasakan lagi lamanya waktu berjalan karena tenggelam dalam aktivitas akademik yang dilakukannya (Caldwell, 2016). Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi ketika ia mampu mengontrol emosi, menjaga fokus pikiran ketika banyak hal-hal mengganggu, individu yang tidak terlalu banyak memiliki keinginan berlebihan juga cenderung lebih mudah merasakan *flow* (Idfil & Taufik, 2012). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *flow* akademik

diwujudkan dalam bentuk kenyamanan yang dirasakan siswa di lingkungan sekolah, khususnya dalam proses pembelajaran, di mana rasa nyaman tersebut muncul akibat dukungan dari teman sebayanya. Sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian ini, siswa masih memiliki rasa nyaman meskipun mengalami tantangan akibat kurang kondusifnya lingkungan sekitar sekolah, seperti adanya lahan gambut yang rentan mengalami kebakaran lahan, timbulnya kabut asap, serta terjadinya banjir di musim hujan (Aryanti et al., 2016).

Keterbatasan dari penelitian ini adalah sulitnya membangun *rapport* dengan subjek sebelum pelaksanaan penelitian dikarenakan jumlah subjek yang banyak dan keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti. Situasi cuaca yang sangat panas dan ruang kelas yang kurang mendukung pun membuat suasana kelas riuh hingga siswa kurang memperhatikan instruksi peneliti dengan seksama. Banyaknya jumlah siswa di dalam ruang kelas, serta adanya suara ribut dan gaduh dari luar kelas cukup mengganggu ketenangan dalam pengisian kuesioner, sehingga situasi pengambilan data menjadi kurang kondusif. Secara metodologi, peneliti terkendala dalam pembagian kuesioner penelitian, di mana tidak semua kuesioner yang dibagikan kepada responden dikembalikan kepada peneliti. Ada siswa yang membawa pulang kuesionernya ke rumah lalu tidak ingat untuk mengembalikannya ke peneliti pada saat di sekolah.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai pengujian peranan kesadaran diri, resiliensi dan dukungan teman sebaya, ditemukan bahwa kesadaran diri, resiliensi dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama berperan terhadap *flow* akademik. Sehingga hipotesis mayor pada penelitian ini pun terkonfirmasi. Pada hipotesis minor satu, dua, dan tiga, secara terpisah terbukti bahwa terdapat peranan yang signifikan antara kesadaran diri, resiliensi, dan dukungan teman sebaya terhadap *flow* akademik. Dengan kesadaran diri yang tinggi, siswa mampu memunculkan resiliensinya jika ia memperoleh dukungan teman sebaya yang baik, sehingga mengalami *flow* akademik dengan baik pula. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah hendaknya peneliti memastikan jumlah kuesioner yang terisi sudah sesuai dengan jumlah responden yang ditargetkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. Q. & Fahriza, I. (2020). Flow akademik pada pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3).
- Aini, N. Q., Ilfiandra, & Saripah, I. (2019). Aspek-aspek flow akademik. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 43–5.
- Aryanti, E., Novlina, H., & Saragih, R. (2016). Kandungan hara makro tanah gambut pada pemberian kompos Azolla pinata dengan dosis berbeda dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan tanaman kangkung (*Ipomea reptans* poir). *Jurnal Agroteknologi*, 6(2).
- Bakker. (2010). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121–141.
- Caldwell, C. L. A. (2016). Self efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness. *Journal of management development*, 35(9).
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc). *Depression and Anxiety*, 76–82.
- Csikzentmihalyi, M. (2014). *Application of flow in human development and education*. New York, London: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas.
- Goleman, D. (2011). *Emotional intelligence: kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottfried, M. A. (2014). Peer effects in urban schools: assessing the impact of classroom composition on student achievement. *Educational Policy*, 28(5).

- Hidayati, N. & Aulia, L.A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128-144.
- Idfil & Taufik. (2012). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatra Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2).
- Kindermann, T. A. (2015). Peer group influences on students' academic motivation. *Developmental Psychology*, 29, 970-977.
- Laursen, E. K. (2009). Rather than fixing kids – build positive peer support cultures. *Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions*, 14(3), 137-142.
- Maharani, L. & Mustika, M. (2016). Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian korelasional bidang BK pribadi). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 17-31.
- Mahapuspita, N. P. S. M. (2020). Komunikasi lingkungan kebakaran hutan di Kalimantan. *Jurnal Mahasiswa Ilmu komunikasi Presscare*, 2(1).
- Malikah. (2013). Kesadaran diri proses pembentukan karakter Islam. *Jurnal Al-Ulum*, 13(1).
- Marjuni, S. & Simon, S. (2015). Identifikasi litologi bawah pemukiman dengan metode geolistik pada jalan trans kalimantan yang melewati daerah rawa di Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. *Jurnal Fisika FLUX*, 12(1), 53-62.
- Nihayatus, S. (2017). *Hubungan antara kesadaran diri dengan kedisiplinan dan motivasi berprestasi siswa serta implikasinya terhadap bimbingan belajar (Studi pada siswa MAN 1 Magelang)*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Novrianti, N., Puspasari, N., & Handayani, N. (2018). Sosialisasi pencegahan kebakaran di lahan gambut daerah Bereng Bengkel Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 146-151.
- Purwanti, E. & Akmaliyah M. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249-260.
- Priyatno, D. (2010). *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Redi, I. Y. (2015). Pengaruh lingkungan sekolah, teman sebaya dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa pada SMK bidang Manajemen Bisnis jurusan Pemasaran di Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 1, 101-113.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Rupayana, D. D. (2010). *Flow and engagement: different degrees of the same?*. Kansas State University. Manhattan, Kansas.
- Sahputra, R., Sutikno, S., & Sandhyavitri, A. (2017). Mitigasi Bencana Kebakaran Lahan Gambut Berdasarkan Metode *Network Analysis* Berbasis GIS (Studi Kasus: Pulau Bengkalis). *Jom FTEKNIK*, 4(2).
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1).
- Shernoff, D. J., Abdi, B., Anderson, B., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow in schools revisited: Cultivating engaged learners and optimal learning environments. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 211–226). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Siebert, A. (2009). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure and bounce back from setbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Principles and Practice of Psychiatric Rehabilitation*, 27(4).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifurrahman. (2018). Sistem peringatan dini bahaya kebakaran pada lahan gambut. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika*, 4(2).
- Vorwerk, Z. (2009). Optimal academic experience: exploring the relationship between motivation and flow. *Journal of Psychology*, 1-31.