

HUBUNGAN ANTARA SCHOOL WELL-BEING DENGAN FLOW AKADEMIK PADA SISWA SMA

Nur Aisyah¹, Novita Maulidya Jalal², Astiti Tenriawaru Ahmad³

nuraisyah0203@gmail.com¹, novitamaulidyajalal@unm.ac.id², astiti.tenriawaru@unm.ac.id³

Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Sekolah berperan dalam membentuk keterlibatan psikologis siswa, termasuk kondisi flow akademik. Salah satu faktor yang mendukung terciptanya flow akademik adalah school well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara school well-being dengan flow akademik pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 212 siswa SMA dengan melalui teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pearson product moment correlation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai antara school well-being dengan flow akademik pada siswa sebesar 0,073 dengan nilai signifikansi $p = 0,292$. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara school well-being dengan flow akademik pada siswa SMA. Hasil ini menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan siswa di sekolah tidak secara langsung berhubungan dengan tercapainya kondisi flow akademik dalam proses belajar. Implikasi dari penelitian ini adalah peningkatan flow akademik siswa memerlukan perhatian pada faktor lain, seperti dukungan sosial dan strategi pembelajaran yang tepat.

Kata Kunci: Flow Akademik, Siswa, School Well-Being.

ABSTRACT

Schools play a role in shaping students' psychological engagement, including academic flow. One factor that supports the creation of academic flow is school well-being. This research aims to determine the relationship between school well-being and academic flow among high school students. This study uses a quantitative correlational method. The research subjects consist of 212 high school students, with sampling techniques using accidental sampling. The data analysis technique used in this research is Pearson product moment correlation. The research results show that the correlation coefficient between school well-being and academic flow among students is 0.073 with a significance value of $p = 0.292$. This coefficient indicates that there is no significant relationship between school well-being and academic flow among high school students. These results explain that students' level of well-being at school is not directly related to achieving academic flow during the learning process. The implication of this study is that enhancing students' academic flow requires attention to other factors, such as social support and appropriate learning strategies.

Keywords: Academic Flow, Students, School Well-Being.

PENDAHULUAN

Sekolah adalah tempat yang memfasilitasi pembelajaran antara guru dan siswa. Guru bertugas membimbing, mengarahkan, dan mengembangkan potensi siswa melalui kegiatan pembelajaran di kelas. Peran siswa selama kegiatan belajar mengajar adalah mengikuti pelajaran dengan baik, memahami konsep yang diajarkan, serta menyelesaikan tugas rumah sesuai dengan arahan guru (Ramadhan, Sutja & Sekonda, 2022).

Efektivitas pembelajaran di kelas dipengaruhi oleh keaktifan siswa dalam proses belajar. Efektivitas pembelajaran memerlukan konsentrasi yang baik karena sangat penting bagi siswa memahami materi seperti konsep, teori, dan pertanyaan yang disampaikan. Ketika siswa mengalami gangguan konsentrasi selama pembelajaran, cenderung mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan sehingga memengaruhi nilai hasil belajarnya (Andriana, Rokmanah & Aprilia, 2023).

Salah satu perilaku yang menunjukkan kurangnya konsentrasi dalam proses pembelajaran adalah ketika siswa merasa jenuh dalam kelas sehingga mencari aktivitas lain. Kejenuhan tersebut tercermin dari perilaku siswa yang cenderung bermain gadget, menggambar di buku, berbicara dengan teman di kelas, atau bahkan mengerjakan tugas lain saat guru sedang mengajar. Fenomena ini mengindikasikan menurunnya tingkat konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Alfarabi, Saraswati, & Dayakisni, 2017).

Fenomena serupa ditemukan dalam survei observasional di dua kelas X di SMA X Surabaya yang menunjukkan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses belajar. Siswa lebih tertarik bermain gadget, menyalin tugas dari teman, atau berbicara saat pelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa belum menunjukkan keterlibatan belajar yang optimal, yang dapat berdampak pada kejenuhan dan rendahnya pencapaian belajar (Amseke, 2024).

Rendahnya daya konsentrasi selama pembelajaran di kelas berpotensi menimbulkan kejenuhan dalam diri siswa. Ketika siswa merasa jenuh, mereka kesulitan dalam memproses informasi secara optimal karena perhatian dan minat mereka terhadap materi pelajaran menurun. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengalami keterlibatan penuh dalam belajar, yang secara psikologis disebut sebagai kondisi *flow* (Alfarabi, Saraswati & Dayakisni, 2017).

Bakker (2005) mengemukakan bahwa *flow* merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang ketika terlibat penuh serta menikmati dalam melakukan suatu aktivitas. *Flow* akademik mencakup tiga aspek, yaitu keterlibatan penuh (*absorption*), perasaan nyaman saat belajar (*enjoyment*), dan dorongan dalam diri (*intrinsic motivation*). Siswa yang berada dalam kondisi *flow* akademik cenderung lebih fokus dan menikmati proses belajar sehingga efektif dalam memahami materi pelajaran (Salanova, Bakker, & Llorens, 2005).

Munculnya *flow* dalam pembelajaran memungkinkan siswa lebih terbuka terhadap informasi yang diterima, sehingga pemahaman terhadap materi pelajaran menjadi lebih efektif (Aini & Fahriza, 2020). Kondisi ini dapat mencegah timbulnya kejenuhan saat mengikuti proses akademik karena siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi. Dengan demikian, kondisi *flow* dapat membantu siswa mencapai hasil belajar yang lebih optimal (Suryaningsih, 2016).

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui kuesioner dengan media kertas yang diisi oleh 24 siswa SMA pada tanggal 24 September 2024, diketahui bahwa sebanyak 10 siswa (47,6%) mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat mengikuti pembelajaran. Siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus karena kesulitan memahami materi pelajaran, gangguan dari gadget, suasana kelas yang bising, serta gangguan dari teman sebangku. Permasalahan kurang fokus ini menunjukkan adanya hambatan siswa dalam mempertahankan keterlibatan dan perhatian penuh dalam proses belajar.

Permasalahan tersebut mengindikasikan bahwa siswa belum mencapai kondisi *flow* akademik secara optimal. Rendahnya *flow* akademik dalam kegiatan belajar disebabkan kurangnya fasilitas pembelajaran, kondisi kelas yang tidak mendukung kenyamanan belajar serta kurangnya interaksi yang efektif antara guru dan siswa. Selain itu, siswa juga cepat merasa jenuh terhadap metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru (Amseke, 2024).

Pandangan siswa terhadap sekolah memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan akademik siswa selama proses belajar. Pandangan ini dikenal sebagai *school well-being*, yaitu persepsi subjektif siswa mengenai keadaan fisik sekolah (Konu & Rimpelä, 2002). *School well-being* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan *flow* akademik siswa, yang mendorong keterlibatan aktif dalam pembelajaran, meningkatkan

konsentrasi, serta menciptakan rasa nyaman terhadap lingkungan sekolah (Paryontri, Affandi, & Suprapti, 2021).

School well-being memiliki efek positif dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif karena siswa yang merasa sehat, bahagia, dan sejahtera selama proses belajar akan lebih optimal dan berkontribusi pada kemajuan sekolah dan komunitas (Konu & Rimpela, 2002). Kesejahteraan siswa memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap proses dan hasil belajar. Konsep school well-being tidak hanya menjadi kebijakan pendidikan yang penting, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa serta perilaku sosial yang positif. (Anggreni & Immanuel, 2020).

Lingkungan sekolah yang tidak menyenangkan dan menekan dapat menyebabkan siswa mengalami berbagai masalah emosional yang berdampak negatif pada hasil belajar siswa (Candra & Hidayah, 2023). School well-being memiliki hubungan yang kuat dengan flow akademik yang ditandai adanya peningkatan determinasi diri, minat terhadap kegiatan sekolah, serta adanya peningkatan kompetensi diri. Pembentukan school well-being merupakan proses yang bertahap, dimulai dari pengalaman emosional positif seperti kebahagiaan dan kepuasan, hingga pada akhirnya terbentuknya ikatan yang kuat dengan lingkungan sekolah (Paryontri, Affandi, & Suprapti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Paryontri, Affandi, dan Suprapti (2021) pada siswa menunjukkan adanya hubungan positif antara school well-being dengan flow akademik. Siswa yang merasa sejahtera cenderung lebih mudah mencapai kondisi flow, sehingga proses belajar lebih efektif dan efisien. Sebaliknya, siswa yang kurang merasakan kesejahteraan cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi flow akademiknya, yang dapat memengaruhi kemampuan dalam belajar dan menyelesaikan tugas.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara School Well-Being Dengan Flow Akademik Pada Siswa SMA..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 212 siswa SMA dengan melalui teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner/angket. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert, yaitu skala flow akademik berdasarkan teori dari Bakker (2005) dan school well-being berdasarkan teori dari Konu dan Rimpela (2002).

Skala flow akademik diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Kristanti dan Atanus (2022) dengan acuan teori dari Bakker (2005) berdasarkan tiga aspek yakni keterlibatan penuh, perasaan nyaman, dan dorongan dalam diri. Individu yang meraih skor flow akademik lebih tinggi cenderung mengalami tingkat flow akademik yang lebih baik pula. Skala school well-being diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Amal dan Rusmawati (2019) dengan acuan teori dari Konu dan Rimpela (2002) berdasarkan empat aspek yakni kondisi sekolah, hubungan sosial, pemenuhan diri dan status kesehatan. Individu yang meraih skor school well-being lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kesejahteraan sekolah yang lebih baik pula.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas uji korelasi pearson product moment. Sugiyono (2012) menyatakan bahwa korelasi Product Moment berfungsi untuk mengidentifikasi dan menguji keterkaitan antara dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan analisis one sample Kolmogorov-Smirnov melalui bantuan aplikasi SPSS IBM 27 for windows. Hasil pengujian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji normalitas

Variabel	Asymp. Sig (2 tailed)	Keterangan
<i>School well-being</i> dengan <i>flow akademik</i>	0,200	Berdistribusi normal

Tabel 1 diatas memperlihatkan bahwa uji normalitas dengan metode kolmogorov Smirnov (K-S), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200 untuk kedua variabel. Disimpulkan nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05 maka data terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

Variabel	Koefisien korelasi	Sig. (2 tailed)	Keterangan
<i>School well-being</i> dengan <i>flow akademik</i>	0,073	0.292	Tidak Signifikansi

Tabel 2 di atas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,073 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,292 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara *school well-being* dengan *flow akademik*.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis dengan teknik pearson product moment menunjukkan tidak ada hubungan antara *school well-being* dan *flow akademik*, dengan nilai korelasi $r = 0,073$ dan signifikansi 0,292 ($p > 0,05$). Artinya, tingkat kesejahteraan siswa di sekolah tidak secara langsung berhubungan dengan tercapainya kondisi *flow akademik*. Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Paryontri, Affandi, dan Suprpti (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara *school well-being* dengan *flow akademik*.

School well-being tidak berpengaruh terhadap *flow akademik* karena kesejahteraan di sekolah lebih menekankan pada kenyamanan dan penerimaan sosial siswa, sementara *flow* sangat bergantung pada keseimbangan antara tantangan dan keterampilan dalam proses belajar (Bakker, 2005). Selain itu, adanya variabel lain seperti motivasi intrinsik dan iklim kelas dapat menjelaskan mengapa *school well-being* tidak secara langsung memunculkan *flow akademik* (Salanova, Bakker, & Llorens, 2005). Meskipun siswa merasa sejahtera di sekolah, kondisi tersebut tidak menjamin siswa akan mengalami keterlarutan penuh dalam belajar.

Perbedaan hasil tersebut dapat dijelaskan melalui adanya faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh dalam menentukan tercapainya *flow akademik* pada siswa. Meskipun *school well-being* penting dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman, faktor tersebut tidak selalu menjadi penentu utama munculnya kondisi *flow akademik*. Salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam memengaruhi *flow akademik* adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, guru, maupun teman sebaya yang memberikan perhatian, bantuan, serta penghargaan kepada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Amseke dan Dethan (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *flow akademik* dengan kontribusi sebesar 74,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan perasaan positif, konsentrasi, keterlibatan penuh, serta kontrol diri dalam proses pembelajaran sehingga mampu mendorong tercapainya *flow akademik*.

Dukungan sosial dapat diwujudkan melalui afeksi, penghargaan, pujian, penghiburan, serta pemberian bantuan informasi maupun materi ketika siswa menghadapi kesulitan akademik. Adanya dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya memberikan dorongan motivasi bagi siswa untuk mencapai tujuan belajar, sehingga beban yang dirasakan menjadi lebih ringan. Sebaliknya, ketiadaan dukungan dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan tekanan psikologis yang menghambat konsentrasi dan fokus siswa pada aktivitas akademik, sehingga berdampak pada rendahnya pencapaian prestasi belajar (Amseke & Dethan, 2024).

Faktor internal seperti self efficacy juga berpengaruh terhadap flow akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self efficacy dan flow akademik dengan nilai korelasi $r = 0,366$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya, semakin besar peluang mereka untuk mencapai kondisi flow. Hal ini dikarenakan siswa dengan tingkat self efficacy yang tinggi cenderung lebih tekun, tidak mudah menyerah, serta lebih mampu menjaga konsentrasi ketika menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, siswa dengan self efficacy rendah cenderung menghindari tugas yang menantang sehingga lebih sulit mencapai kondisi flow.

Faktor internal lain yang turut berkontribusi terhadap flow akademik adalah self regulated learning. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa, Alwi, dan Rahmat (2024) menunjukkan bahwa self regulated learning berpengaruh positif terhadap flow akademik dengan kontribusi sebesar 40%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki keterampilan dalam mengatur waktu, menetapkan tujuan, serta menggunakan strategi belajar yang tepat lebih mudah mencapai kondisi keterlibatan penuh dalam belajar. Sebaliknya, siswa dengan tingkat self regulated learning yang rendah lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengatur strategi belajar, merasa terbebani oleh tugas, serta kesulitan menikmati aktivitas akademik.

Penelitian tersebut juga menemukan bahwa aspek motivasi dan perilaku dari self regulated learning memberikan kontribusi paling besar terhadap flow akademik (Annisa et al., 2024). Hal ini sejalan dengan temuan Markamad dan Khuzaemah (Annisa et al., 2024) yang menyatakan bahwa self regulated learning merupakan salah satu faktor internal yang paling berpengaruh terhadap flow akademik. Dengan demikian, keterampilan regulasi diri dalam belajar dapat dipahami sebagai kemampuan penting yang mendukung siswa untuk tetap termotivasi, berkonsentrasi, serta menikmati proses belajar secara optimal.

Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa peningkatan flow akademik siswa tidak hanya dengan memperhatikan aspek school well-being, tetapi juga perlu memperkuat faktor internal seperti self efficacy dan self regulated learning, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial. Ketiga faktor tersebut terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam memunculkan flow akademik. Oleh karena itu, peran guru, orang tua, maupun lingkungan sekolah sangat penting dalam memberikan dukungan, membangun keyakinan diri siswa, serta melatih keterampilan regulasi diri, agar siswa mampu mencapai keterlibatan penuh dalam aktivitas akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara school well-being dan flow akademik pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan yang dirasakan siswa di sekolah tidak secara langsung memengaruhi kemampuan siswa dalam mencapai kondisi flow akademik. Dengan demikian, hipotesis dinyatakan ditolak dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, F. S., Ikhwan, M. I., & Okfrima, R. (2023). School well-being dengan motivasi belajar siswa administrasi perkantoran kelas XI SMKN 3 Padang. *Psyce 165 Journal*, 72-78. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.231>
- Aini, N. Q., Ilfiandra, I., & Saripah, I. (2019). Aspek-aspek flow akademik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 43-51.
- Alfarabi, A., Saraswati, P., & Dayakisni, T. (2017). Religiusitas dengan flow akademik pada siswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 145-154.
- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: An alternative to the Swedish model of welfare research. *The quality of life*, 8, 88-95.
- Amal, I., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan school well-being dengan kepatuhan menaati tata tertib pada siswa SMP N 4 Petarukan. *Jurnal Empati*, 8(1), 49-54. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23573>
- Amseke, F. V., & Dethan, M. V. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap flow akademik. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(1), 27-36. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i1.356>
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis tingkat konsentrasi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran di sd negeri tembung 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1-5. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model school well-being sebagai tatanan sekolah sejahtera bagi siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146-156. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Annisa, P. F. N., Alwi, M. A., & Rahmat, A. (2024). Pengaruh self regulated learning terhadap flow akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(1), 1-11.
- Ar Rahma, A. E. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan religiusitas dengan flow akademik pada siswa SMP YPM 4 Bohar. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 1-12. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26698>
- Ardianto, J. A., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2024). Dukungan sosial dan flow akademik dengan motivasi berprestasi siswa SMA. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 41-54. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4076>
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan validitas (Edisi IV). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). Riset-riset konstruksi skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26-44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Baumann, N., & Scheffer, D. (2011). Seeking flow in the achievement domain : The achievement flow motive behind flow experience. *Motivation and Emotion*, 35(3), 267-284. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9195-4>
- Candra, I., & Hidayah, N. (2023). Peranan school well-being dan optimisme terhadap flow akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Padang. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 216-225. <https://doi.org/10.35134/jpsy165v16i3.275>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. New York: Springer.
- Effendi, A. S., & Siswati, S. (2016). Hubungan antara school well-being dengan intensi delinkuensi pada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 195-199. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14996>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis 7th Edition*.
- Hastiana, D., & Hidayah, N. (2021). Flow akademik ditinjau dari persepsi kompetensi akademik dan dukungan guru pada siswa SMA. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(2), 1-15. <https://doi.org/10.12928/empathy.v4i2.22024>
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal

- experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Kristanti, E., & Atanus, F. (2022). Students' academic flow during the covid-19 pandemic. *JPI: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(4), 655–665. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v11i4.50395>
- Kusnanda, F. T., Khairunnisa, L., Linnas, N. H., Ainun, R. A. N., Agestianti, R., Ihsan, H., Wyandini, D. Z., & Mukminin, G. U. (2024). Adaptasi alat ukur psikometri lovingkindness compassion versi Bahasa Indonesia. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.7997>
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Olcar, D., Golub, T. L., & Rijavec, M. (2021). The role of academic flow in students' achievement and well-being. *Problems of Education in the 21st Century*, 79(6), 912–927. <https://doi.org/10.33225/pec/21.79.912>
- Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprpti, S. (2021). Peranan school well-being pada flow akademik siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 196–206. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708>
- Ramadhan, A. ., Sutja, A. ., & Sekonda, F. A. . (2022). Pengaruh lingkungan belajar di sekolah terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP N 19 kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 9524–9530. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9893>
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2005). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-8854-8>
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra*, 5(1), 1–22.
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk dengan CFA dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>