

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *FLOW* AKADEMIK SISWA SMA

Andari Suryaningsih
Fakultas Psikologi
ester_andari@yahoo.com

Abstrak

Siswa yang mengalami *flow* akan berkonsentrasi, merasa nyaman dan memiliki motivasi intrinsik pada saat menjalani kegiatan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik. Subjek penelitian adalah 369 siswa kelas X dan XI SMA Kristen Petra 2 tahun ajaran 2014/2015. Pengambilan data menggunakan skala dan angket terbuka. Peneliti menggunakan *The Flow Inventory for Student* (LIS) untuk mengukur *flow* akademik. Skala optimisme disusun peneliti dengan menggunakan aspek *permanency*, *pervasiveness* dan *personalization* (Seligman, 2008), dan skala *self efficacy* diadaptasi dari skala *self efficacy* yang disusun Tjiong (2014). Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai $R = 0,403$ dan $p = 0,000 (<0,05)$. Siswa yang memiliki optimisme tinggi dan didukung oleh *self efficacy* tinggi, semakin tinggi *flow* akademiknya. Hendaknya siswa dilatih untuk 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. Guru hendaknya memberikan pengalaman keberhasilan kepada siswa supaya *self efficacy* siswa meningkat.

Kata kunci: *flow* akademik, optimisme, *self efficacy* dan siswa.

Abstract – Students who experience flow will get immersed. They will enjoy the academic activity and have intrinsic motivation while they are doing it. This study aims to understand the correlation between optimism and self efficacy with academic flow. The subject of this research are 369 students of year X and XI, Petra 2 Senior High School, 2014 – 2015 academic year. The data are gotten by using scale and open questionnaire. The researcher uses The Flow Inventory for Student (LIS) to measure academic flow. Optimism scale is made by using permanency, pervasiveness and personalization aspects (Seligman, 2008) and self efficacy scale is adapted from self efficacy scale made by Tjiong (2014). The result of the research is the correlation between optimism and self efficacy with academic flow, in which $R = 0,403$, and $p = 0,000 (<0,05)$. Students who have high optimism and high self efficacy, will have a high academic flow. Students are trained to explain that their good experiences are permanent, universal, and are caused by themselves. On other hand, the bad experiences are temporary, spesific, and are caused by external factors, so the students' optimism will get higher. Teacher should give the students a chance to experience success to boost their self efficacy.

Keywords : academic flow, optimism, self efficacy, student.

PENDAHULUAN

Siswa memerlukan konsentrasi pada kegiatan yang dikerjakan, perasaan nyaman dan motivasi intrinsik pada saat menjalani kegiatan akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, dan mengikuti pelajaran di kelas. Kondisi saat siswa mampu berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsik untuk mengerjakan kegiatan menurut Bakker (2008) disebut kondisi *flow*. Menurut Csikszentmihalyi (1990) *flow* adalah melibatkan diri secara total pada kegiatan yang dilakukan, kesenangan, dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi yang berasal dari dalam diri.

Siswa yang mengalami *flow* akan terhanyut dan mudah merasakan kenikmatan, kesenangan, dan kegembiraan pada kegiatan akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, dan mengikuti pelajaran di kelas. *Flow* saat siswa mengerjakan tugas, belajar, ataupun mengerjakan kegiatan yang terkait dengan pelajaran di kelas disebut dengan *flow* akademik (Yuwanto, Budiman, Siandika, & Prasetyo, 2011).

Flow dapat meningkatkan motivasi yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademiknya (Csikszentmihalyi, 1990). *Flow* dapat mencegah siswa mengalami kejenuhan saat menjalankan kegiatan akademik. Materi menjadi lebih mudah diserap sehingga hasil belajar yang lebih baik dapat dicapai dengan kondisi *flow* saat belajar. Manfaat *flow* yang berkaitan dengan bidang akademik adalah lebih fokus, kreatif, lebih mudah menyerap materi perkuliahan (Yuwanto et al, 2011). Diharapkan siswa dapat mengalami *flow* saat melakukan kegiatan akademik, tetapi hasil penelitian Yuwanto, et al (2011) menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat mengalami kondisi *flow* saat melakukan kegiatan akademiknya. Demikian pula hasil survei awal, observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan tidak semua siswa SMA mengalami kondisi *flow* saat melakukan kegiatan akademiknya. Dengan demikian perlu diteliti variabel-variabel yang berhubungan dengan dengan *flow*.

Variabel-variabel yang berhubungan dengan *flow* dapat dikaji dari penelitian terdahulu tentang *flow*, antara lain *academic optimism* (Beard dan Hoy, 2010), *locus of control* (Mikicin, 2007), *self efficacy* (Salanova et al, 2006, Santoso, 2014, dan Suhargo 2012), *student engagement* (Csikszentmihalmi et al,

2003), *stress* akademik (Yuwanto et al, 2011), dan motivasi berprestasi (Mikicin, 2007 dan Arif, 2013) dan dukungan sosial (Chandra, 2013).

Variabel-variabel yang berhubungan dengan *flow* akademik juga dapat diketahui dari kerangka teori yang menjelaskan *flow* akademik. Menurut Yuwanto (2013) *flow* dapat dijelaskan menggunakan *Job Demand-Resources Model* (JD-R) yang dikembangkan oleh Bakker dan Demerouti (2007). *Job demands* dapat menyebabkan *exhaustion process* sehingga *motivational process* menjadi rendah. *Exhaustion* dalam bentuk *stress* dapat menyebabkan penurunan *flow* (Yuwanto et al, 2011). *Resources* terdiri dari *job resources* dan *personal resources* dapat meningkatkan *motivational process* (Bakker, Xanthopoulou, Demerouti, & Schaufeli, 2007), *well being* dan *performance* yang baik (Bakker et al, 2010), dan memiliki hubungan positif dengan *flow* (Salanova et al, 2006; Bakker et al, 2010). *Personal resources* terdiri dari optimisme, *self esteem*, *self efficacy* (Bakker, Xanthopoulou, Demerouti, & Schaufeli, 2007).

Flow berhubungan dengan kemampuan, artinya individu akan mampu mencapai *flow* apabila memiliki kemampuan dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan dan memiliki optimisme (Arif, 2013). Optimisme menurut Seligman, (2008) adalah bagaimana seseorang menjelaskan peristiwa positif dan peristiwa negatif. Siswa yang memiliki optimisme, menjelaskan peristiwa akademik positif sebagai permanen, universal dan internal sehingga siswa berusaha lebih keras pada kesempatan berikutnya supaya berhasil kembali. Sedangkan peristiwa akademik negatif misalnya nilai yang buruk dipandang oleh siswa yang memiliki optimisme sebagai peristiwa yang bersifat temporer yaitu sementara bukan selama-lamanya, spesifik yaitu mengkhhususkan kegagalannya hanya dalam hal tertentu kehidupannya dan eksternal yaitu terjadi karena faktor di luar dirinya sendiri (Seligman, 2008).

Hubungan antara optimisme dan *flow* pernah diteliti oleh Beard dan Hoy (2010) terhadap guru SD dengan hasil *academic optimism* dapat memprediksi *flow*. Penelitian ini terbatas pada bidang kerja sebagai guru SD, bukan pada bidang lainnya. Adi (2013) mengadakan penelitian pada mahasiswa hasilnya ada korelasi antara optimisme dan *flow* akademik pada mahasiswa. Hasil pencarian

literatur yang dilakukan peneliti ternyata penelitian tentang optimisme dan *flow* masih terbatas.

Siswa dapat menikmati kegiatan akademik yang dilakukan memerlukan kondisi berupa kesetaraan antara kemampuan siswa dan tingkat kesulitan kegiatan akademik yang dilakukan. Setara tidaknya kemampuan siswa dengan tingkat kesulitan kegiatan akademik ditentukan oleh penilaian mahasiswa sendiri. Keyakinan individu akan kemampuan dirinya mengorganisasi dan melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil tertentu disebut dengan *self efficacy*. Menurut Bandura (1977) *self efficacy* adalah keyakinan diri terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan untuk memperoleh hasil tertentu. *Self efficacy* sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat *self efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya.

Salanova et al (2006) mengadakan penelitian terhadap guru SMP yang hasilnya ada korelasi positif antara *self efficacy* dengan *flow*. Suhargo (2012) melakukan penelitian pada mahasiswa yang hasilnya terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *flow*. Hasil pencarian literatur yang dilakukan peneliti ternyata penelitian tentang *self efficacy* dan *flow* masih terbatas. Pada penelitian terdahulu belum ada yang meneliti hubungan antara optimisme dan *self efficacy* yang secara bersama-sama dengan *flow* akademik. Subjek penelitian terdahulu adalah guru dan mahasiswa berbeda karakteristiknya dengan siswa SMA. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik.

FLOW AKADEMIK

Flow menurut Csikszentmihalyi (1990) yaitu melibatkan diri secara total pada kegiatan yang dilakukan, kesenangan, dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi melakukan kegiatan tersebut berasal dari dalam diri. Individu yang mengalami *flow* akan mudah merasakan kenikmatan, kesenangan, dan kegembiraan dalam kegiatan yang dilakukan. *Flow* menurut Yuwanto (2013) adalah kondisi ketika individu mampu berkonsentrasi, merasa nyaman, dan motivasi intrinsik. Menurut Chandra (2013) *flow* adalah rasa nyaman, motivasi

dalam diri, serta daya konsentrasi ketika melakukan kegiatan. Dengan demikian *flow* akademik adalah kondisi siswa yang mampu berkonsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki motivasi intrinsik ketika melakukan kegiatan akademik.

Aspek *flow* yang digunakan pada penelitian ini adalah aspek *flow* akademik yang dikemukakan oleh Bakker (2008) yaitu, *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation*. Aspek pada *flow* yang dijelaskan oleh Bakker memiliki alat ukur yang sudah baku sehingga memudahkan peneliti untuk mengukur *flow* akademik.

OPTIMISME

Menurut Seligman (2008) 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 menurut Scheier dan Carver (1994) adalah harapan individu atas hasil yang positif pada segala situasi dan sepanjang waktu. Individu yang optimismenya tinggi mengharapkan hasil yang positif pada segala situasi pada bidang akademik dan sepanjang waktu. Optimisme adalah cara individu memandang masalah berdasarkan peristiwa positif dan negatif yang dialaminya (Karlina, 2011).

Optimisme pada penelitian ini adalah optimisme pada saat siswa menghadapi peristiwa di bidang akademik dan definisi yang digunakan adalah definisi optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008). Optimisme tergantung pada cara siswa menjelaskan peristiwa positif dan negatif dalam hidupnya di bidang akademik. Siswa yang optimis menjelaskan peristiwa positif bersifat permanen dan universal dengan penyebab internal. Saat menghadapi peristiwa negatif, siswa yang optimis menjelaskan peristiwa negatif bersifat temporer dan spesifik dengan penyebab eksternal. Optimisme memiliki tiga aspek,

yaitu *permanency* (permanen-temporer), *pervasiveness* (universal-spesifik), dan *personalization* (internal-eksternal).

SELF EFFICACY

Self efficacy menurut Bandura (1977) adalah kemampuan siswa untuk menentukan perilaku yang tepat untuk menghadapi rasa takut dan halangan untuk mencapai keberhasilan seperti yang diharapkan. Harapan tentang kemampuan siswa untuk melakukan suatu tindakan akan menentukan pula usaha yang dilakukan, ketekunan dan keberhasilannya jika dia memiliki kemampuan dan memperoleh insentif yang layak.

Feist (2012) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan yang ada di dalam diri siswa untuk melakukan suatu tindakan tertentu secara tuntas dan berhasil memperoleh hasil seperti yang diharapkan. *Self efficacy* bukan menyangkut ada atau tidak adanya ketrampilan siswa untuk melakukan tindakan tertentu melainkan lebih ke arah persepsi orang yang bersangkutan tentang apa yang mampu dilakukannya dengan ketrampilan yang dimilikinya. *Self efficacy* menurut Watson (dalam Yenny, 2010) adalah penaksiran diri sendiri akan keterampilannya sendiri dalam menghadapi suatu tugas.

Berdasarkan dari definisi *self efficacy* yang dikemukakan oleh para ahli, peneliti menarik kesimpulan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan yang ada dalam diri siswa bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk melakukan suatu tindakan sehingga dapat membentuk perilaku yang sesuai, tepat dan berhasil untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (dalam Julianda, 2012) adalah *outcome expectancy*, *efficacy expectancy* dan *outcome value*.

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *FLOW* AKADEMIK

Job Demand-Resources Model (JD-R) yang dikembangkan oleh Bakker dan Demerouti (2007) dapat digunakan untuk menjelaskan perilaku *flow* (Yuwanto, 2013). *Job demands* dapat menyebabkan kondisi negatif pekerja dalam bentuk *exhaustion process*, misalnya stress, depresi dan *emotional exhaustion* yang dapat

menghasilkan kinerja yang rendah ataupun *burnout*. *Job demands* dapat meningkatkan *exhaustion process* sehingga menyebabkan *motivational process* menjadi rendah. *Exhaustion* dalam bentuk stress dapat menyebabkan penurunan *flow* (Yuwanto et al, 2011).

Resources terdiri dari *job resources* dan *personal resources* dapat meningkatkan *motivational process* (Bakker et al, 2007). *Job resources* menyebabkan kondisi positif pekerja yaitu well being dan performance yang baik (Bakker et al, 2010), dan memiliki hubungan positif dengan *flow* (Salanova et al, 2006; Bakker et al, 2010). Demikian pula menurut Yuwanto (2013) *job resources* dapat meningkatkan *motivational process* termasuk *flow*. *Job resources* yang berhubungan positif dengan *flow* akademik adalah motivasi berprestasi (Arif, 2013) dan dukungan sosial (Chandra, 2013).

Personal resources terdiri dari optimisme dan *self efficacy*. *Personal resources* dapat meningkatkan *motivational process* (Bakker et al, 2007). Optimisme memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik (Adi et al, 2014), dengan optimisme tinggi maka *flow* akademik juga tinggi. Demikian pula *self efficacy* memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik (Suhargo, 2013 dan Santoso, 2014), dengan *self efficacy* tinggi maka *flow* akademik juga tinggi. Dengan *personal resources* yang tinggi yaitu optimisme yang tinggi dan didukung oleh *self efficacy* yang tinggi menyebabkan *motivational process* semakin tinggi sehingga *flow* akademik semakin tinggi.

Optimisme dan *self efficacy* merupakan bagian dari *personal resources* yang dapat meningkatkan *motivational process* (Bakker & Demerouti, 2007). Siswa dengan *personal resources* tinggi memiliki optimisme tinggi didukung oleh *self efficacy* tinggi. Dengan optimisme yang tinggi, siswa menjelaskan kegagalan hanyalah sementara, yang terbatas pada satu kasus itu saja dan penyebab kegagalan bukan dirinya, melainkan keadaan, ketidakberuntungan, atau masalah yang dibawa oleh orang lain. Ketika dihadapkan pada kegagalan ujian sehingga remedi sebagai peristiwa buruk akan menyebabkan siswa memiliki *motivational process* yang tinggi sehingga berusaha lebih keras belajar sehingga tidak merasa terganggu oleh kegagalan dan tetap fokus. Begitu pula dengan *self efficacy* yang tinggi, siswa memiliki keyakinan tentang kemampuannya untuk melaksanakan

suatu kegiatan yang akan mendatangkan hasil sesuai dengan yang diharapkan (Bandura, 1982). Hal ini membuat siswa merasa memiliki kemampuan yang setara dengan tantangan yang dihadapi sehingga semakin meningkatkan *motivational process*. Pada saat menghadapi kegagalan ujian sehingga remidi, dengan optimisme yang tinggi dan didukung oleh *self efficacy* yang tinggi, semakin meningkat *motivational process* siswa sehingga siswa semakin dapat berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsik pada saat menjalani kegiatan akademik.

Siswa yang memiliki *personal resources* yang tinggi yaitu memiliki optimisme tinggi dan *self efficacy* tinggi. Dengan optimisme yang tinggi, siswa menjelaskan peristiwa positif bersifat permanen dan universal dengan penyebab internal. Keberhasilannya akan terulang lagi, digeneralisasikan pada bidang yang lain, dan dirinya menjadi penyebab keberhasilan. Dengan *self efficacy* yang tinggi menurut Bandura (1977) siswa memiliki keyakinan tentang kemampuan dirinya untuk melakukan kegiatan yang akan mendatangkan hasil yang diharapkan. Dengan keyakinan akan kemampuannya siswa dapat merasakan adanya kesetaraan antara kemampuan dan tantangan yang dihadapi sehingga subjek mengalami *flow* pada saat menjalani kegiatan akademik (Csikszentmihalmi, 1990). *Motivational process* meningkat karena siswa yang memiliki optimisme menggeneralisasikan keberhasilannya dan mengharapkan keberhasilannya akan terjadi lagi. Didukung oleh *self efficacy* yang tinggi membuat siswa merasakan keseimbangan antara kemampuan dan tantangan membuat *motivational process* semakin tinggi dan memampukan siswa berkonsentrasi, memiliki perasaan nyaman dan motivasi intrinsik saat menjalani kegiatan akademik. Hipotesis mayor penelitian ini adalah ada hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik. Sedangkan hipotesis minor 1 adalah ada hubungan antara optimisme dengan *flow* akademik dan hipotesis minor 2 adalah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan melakukan survei terhadap siswa SMA Kristen Petra 2. Survei dilakukan dengan menyebarkan skala optimisme, skala *self efficacy*, skala *flow* akademik dan angket

terbuka. Dependen variabel pada penelitian ini adalah *flow* akademik, sedangkan independen variabelnya adalah optimisme dan *self efficacy*. Pengambilan data *flow* akademik dengan menggunakan alat ukur *The Flow Inventory for Student* (LIS) dengan 10 aitem (Yuwanto, 2011). Variabel optimisme diukur dengan menggunakan skala optimisme yang memuat tiga aspek optimisme yaitu *permanency* (permanen-temporer), *pervasiveness* (universal-spesifik) dan *personalization* (internal-eksternal). *Self efficacy* diukur dengan menggunakan skala yang memuat tiga aspek yaitu *outcome expectancy*, *efficacy expectancy*, dan *outcome value*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI SMA Kristen Petra 2 Surabaya tahun ajaran 2014/2015. Sampel pada penelitian ini berjumlah 369 siswa dengan teknik pengambilan sampel secara *cluster random sampling* dengan mengundi kelas.

Analisis data meliputi uji instrumen, uji asumsi dan uji hipotesis. Uji data hilang dilakukan untuk mengetahui apakah data di skala yang tidak diisi oleh subjek dilakukan secara random dan tidak disengaja. Uji data hilang menggunakan MCAR (*Missing Completely At Random*). Validitas diukur dengan CITC (*Corrected Item Total Correlation*). Nilai CITC lebih dari 0,3 menunjukkan item valid. Reliabilitas ditentukan dengan *Alpha Cronbach*. Uji normalitas sebaran data pada penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu tingkat normalitas distribusi sebaran data, apakah sebaran data terdistribusi secara normal atau tidak pada data *flow* akademik, optimisme dan *self efficacy*. Uji linieritas dilakukan peneliti untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antar variabel yaitu optimisme dengan *flow* akademik dan *self efficacy* dengan *flow* akademik. Uji hipotesis mayor menggunakan regresi ganda untuk mengetahui hubungan antara dua variabel independen yaitu optimisme dan *self efficacy* dan satu variabel dependen yaitu *flow akademik*. Uji hipotesis minor 1 dan minor 2 dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan optimisme dengan *flow* akademik dan *self efficacy* dengan *flow* akademik menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN

Hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik diuji dengan menggunakan regresi ganda. Hubungan antara optimisme dan *flow* akademik dan hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik diuji dengan menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 1. Nilai Hubungan antar Variabel

No	Hubungan Variabel	r	r ²	p	Keterangan
1	Optimisme dan <i>self efficacy-flow</i> akademik	0,403	0,162	0,000	Ada hubungan
2	optimisme- <i>flow</i> akademik	0,339	0,115	0,000	Ada hubungan
3	<i>self efficacy-flow</i> akademik	0,366	0,134	0,000	Ada hubungan

Hasil uji hipotesis mayor menggunakan regresi ganda memperoleh nilai $R = 0,403$, $R^2 = 0,162$, $F = 35,423$ dan $p = 0,000 (<0,05)$, sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik. Meskipun signifikan tetapi sumbangan efektif optimisme dan *self efficacy* terhadap *flow* akademik sangat kecil yaitu 0,162 atau 16,2%, sehingga 83,8% *flow* akademik ditentukan oleh variabel lain.

Nilai signifikansi F adalah 0,000 (<0,05), maka persamaan garis regresi yang terbentuk dapat digunakan untuk prediksi. Nilai $b_0 = 8,588$ dengan sig 0,000 (<0,05) maka nilai b_0 dapat digunakan untuk prediksi. Nilai $b_1 = 0,125$ dengan sig 0,000 (<0,05) nilai b_1 dapat digunakan untuk prediksi dan $b_2 = 0,114$ dengan sig 0,000 (<0,05) nilai b_0 dapat digunakan untuk prediksi. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 8,588 + 0,125 X_1 + 0,114 X_2$ dengan $Y = flow$ akademik, $X_1 = optimisme$ dan $X_2 = self efficacy$.

Hasil uji hipotesis minor 1 nilai $r = 0,339$ dengan $p = 0,000 (<0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara optimisme dan *flow* akademik. Meskipun signifikan tetapi sumbangan efektif optimisme terhadap *flow* akademik sangat kecil yaitu 0,115 atau 11,5%. Dengan demikian 88,5% *flow* akademik ditentukan oleh variabel lain.

Hasil uji hipotesis minor 2 nilai $r = 0,366$ dengan $p = 0,000 (<0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *flow* akademik. Meskipun signifikan tetapi sumbangan efektif *self efficacy* dan *flow* akademik sangat kecil yaitu 0,134 atau 13,4%. Dengan demikian 86,6% *flow* akademik ditentukan oleh variabel lain.

Tabel 2. Uji Korelasi Aspek Optimisme dengan *Flow* Akademik

Hubungan	r	p	Keterangan
<i>Permanency-Absorption</i>	0,263	0,000	Ada korelasi
<i>Permanency-Enjoyment</i>	0,262	0,000	Ada korelasi
<i>Permanency-Intrinsic Motivation</i>	0,192	0,000	Ada korelasi
<i>Permanency-Flow Akademik</i>	0,308	0,000	Ada korelasi
<i>Pervasiveness-Absorption</i>	0,318	0,000	Ada korelasi
<i>Pervasiveness-Enjoyment</i>	0,254	0,000	Ada korelasi
<i>Pervasiveness-Intrinsic Motivation</i>	0,214	0,000	Ada korelasi
<i>Pervasiveness-Flow Akademik</i>	0,339	0,000	Ada korelasi
<i>Personalization-Absorption</i>	0,194	0,000	Ada korelasi
<i>Personalization-Enjoyment</i>	0,097	0,062	Tidak Ada korelasi
<i>Personalization-Intrinsic Motivation</i>	0,118	0,023	Ada korelasi
<i>Personalization-Flow Akademik</i>	0,177	0,001	Ada korelasi
<i>Optimisme-Absorption</i>	0,318	0,000	Ada korelasi
<i>Optimisme-Enjoyment</i>	0,254	0,000	Ada korelasi
<i>Optimisme-Intrinsic Motivation</i>	0,215	0,000	Ada korelasi
<i>Optimisme-Flow Akademik</i>	0,339	0,000	Ada korelasi

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai sig di bawah 0,05 hampir semua hubungan tiap aspek optimisme dan *flow* akademik. Dengan demikian hampir aspek optimisme memiliki korelasi dengan aspek *flow* akademik kecuali antara *personalization-enjoyment*. Hal ini terlihat dari nilai sig pada hubungan antara *personalization-enjoyment* yang di atas 0,05. Hubungan antara aspek optimisme dengan *flow* akademik memiliki nilai r terbesar adalah 0,339 pada hubungan antara *pervasiveness* dan *flow* akademik.

Tabel 3. Uji Korelasi Aspek *Self Efficacy* dengan *Flow* Akademik

Hubungan	R	P	Keterangan
<i>Outcome Expectancy-Absorption</i>	0,319	0,000	Ada korelasi
<i>Outcome Expectancy-Enjoyment</i>	0,227	0,000	Ada korelasi
<i>Outcome Expectancy-Intrinsic Motivation</i>	0,245	0,000	Ada korelasi
<i>Outcome Expectancy-Flow Akademik</i>	0,339	0,000	Ada korelasi
<i>Efficacy Expectancy-Absorption</i>	0,434	0,000	Ada korelasi
<i>Efficacy Expectancy-Enjoyment</i>	0,207	0,001	Ada korelasi
<i>Efficacy Expectancy-Intrinsic Motivation</i>	0,280	0,000	Ada korelasi
<i>Efficacy Expectancy-Flow Akademik</i>	0,398	0,000	Ada korelasi
<i>Outcome Value-Absorption</i>	0,094	0,071	Tidak ada korelasi
<i>Outcome Value-Enjoyment</i>	0,091	0,080	Tidak ada korelasi
<i>Outcome Value-Intrinsic Motivation</i>	0,217	0,000	Ada korelasi
<i>Outcome Value-Flow Akademik</i>	0,163	0,002	Ada korelasi
<i>Self Efficacy-Absorption</i>	0,342	0,000	Ada korelasi
<i>Self Efficacy-Enjoyment</i>	0,214	0,000	Ada korelasi
<i>Self Efficacy-Intrinsic Motivation</i>	0,305	0,000	Ada korelasi
<i>Self Efficacy-Flow Akademik</i>	0,366	0,000	Ada korelasi

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai sig di bawah 0,05 pada hampir semua hubungan aspek *self efficacy* dan *flow* akademik. Dengan demikian hampir semua aspek *self efficacy* memiliki korelasi dengan aspek *flow* akademik kecuali hubungan antara *outcome value* dan *absorption* dan hubungan antara *outcome value* dan *enjoyment* yang memiliki nilai sig lebih besar 0,05.

Hubungan antara aspek *self efficacy* dengan *flow* akademik memiliki nilai $r = 0,339$ pada hubungan antara *outcome expectancy* dan *flow* akademik, nilai $r = 0,398$ pada hubungan antara *efficacy expectancy* dan *flow akademik*, dan nilai $r=0,163$ pada hubungan antara *outcome value* dan *flow akademik*. Dengan demikian hubungan antara aspek optimisme dengan *flow* akademik memiliki nilai r terbesar adalah 0,398 pada hubungan antara *efficacy expectancy* dan *flow akademik*.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,005$) dan nilai korelasi ganda 0,403. Semakin tinggi optimisme dan *self efficacy* maka semakin tinggi pula *flow* akademik. Hasil penelitian ini mendukung konsep JD-R yang menyatakan bahwa *personal resources* yaitu optimisme dan *self efficacy* meningkatkan *motivational process* (Bakker et al, 2007) termasuk *flow* akademik (Yuwanto, 2013). Siswa yang memiliki *personal resources* yang tinggi yaitu optimisme tinggi dan *self efficacy* tinggi. Dengan optimisme tinggi, siswa menjelaskan peristiwa positif bersifat permanen dan universal dengan penyebab internal (Seligman, 2008). Hal ini meningkatkan *motivational process* sehingga mampu berkonsentrasi dan memiliki perasaan nyaman pada saat menjalani kegiatan akademik karena keberhasilannya akan terulang lagi pada kesempatan yang akan datang, digeneralisasikan pada bidang yang lain, dan penyebab keberhasilannya adalah faktor yang ada di dalam dirinya. *Motivational process* akan semakin meningkat pada siswa yang memiliki optimisme tinggi dan didukung oleh *self efficacy* yang tinggi. Dengan *self efficacy* yang tinggi, siswa memiliki keyakinan tentang kemampuan dirinya untuk melakukan kegiatan yang akan mendatangkan hasil yang diharapkan (Bandura, 1977). Keyakinan akan

kemampuannya membuat siswa dapat merasakan adanya kesetaraan antara kemampuan dan tantangan yang dihadapi sehingga siswa lebih termotivasi (Santrock, 2014) sehingga siswa mengalami *flow* pada saat menjalani kegiatan akademik (Csikszentmihalyi, 1990). Siswa yang memiliki personal resources tinggi yaitu optimisme dan *self efficacy* tinggi, dengan optimisme yang tinggi membuat siswa senantiasa meyakini bahwa dirinya akan berhasil dan didukung oleh *self efficacy* yang tinggi membuat siswa merasakan keseimbangan antara kemampuan dan tantangan membuat subjek semakin mampu mengalami *flow* akademik.

Personal resources pada penelitian ini diwakili oleh optimisme dan *self efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap *flow* akademik 16,2%. Semakin tinggi *personal resources* dalam hal ini optimisme dan *self efficacy* siswa maka semakin tinggi pula tingkat *flow* akademiknya. Sisanya yaitu 83,8% adalah pengaruh variansi lain di luar optimisme dan *self efficacy*. Menurut konsep JD-R (Bakker et al, 2007) *resources* terdiri dari *job resources* dan *personal resources* yang dapat meningkatkan *motivational process*. *Job resources* memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik yaitu motivasi berprestasi (Mikicin, 2007 dan Arif, 2013) dan dukungan sosial (Chandra, 2013) tidak diteliti pada penelitian ini. Demikian pula *personal resources* yang memiliki hubungan positif dengan *flow* yaitu *self esteem* (Azakawa, 2009), *locus of control* (Mikicin, 2007), dan *conscientiousness* (Angelina, 2012) juga tidak diteliti pada penelitian ini.

Optimisme sebagian besar subjek berada pada kategori sedang dan tinggi, dengan optimismenya siswa menjelaskan peristiwa negatif sebagai bersifat temporer dan spesifik dengan penyebab eksternal (Seligman, 2008). Saat menghadapi kegagalan ulangan sehingga nilainya buruk subjek menjelaskan penyebab mendapat nilai buruk adalah eksternal dan spesifik, yaitu soal ulangan yang sulit, materi pelajaran yang sulit, kurang waktu mengerjakan, dan guru. Subjek menjelaskan penyebab nilai buruk adalah sementara, yaitu gugup dan takut saat ulangan, *mood*, sakit, ngantuk dan tidak ikut pelajaran. Saat menghadapi kesulitan belajar dan mengerjakan tugas tetap memiliki harapan mendapat nilai yang baik sebagai hasil yang positif yang akan diterimanya (Scheier & Carver, 1994). Siswa yang berharap berhasil lebih mungkin bekerja keras mencapai

tujuan daripada siswa yang berharap gagal (Santrock, 2014). Walaupun menghadapi kegagalan, siswa yang memiliki optimisme tinggi tidak terganggu oleh kegagalannya sehingga dapat fokus dan merasa nyaman. Kondisi siswa yang fokus dan nyaman saat menjalani kegiatan akademik dapat meningkatkan *flow* akademik (Bakker, 2008).

Self efficacy memengaruhi pilihan kegiatan siswa. Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah dalam belajar mungkin menghindari tugas, sedangkan siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi bersemangat mendekati tugas-tugas belajar (Schunk, 2011). Pendapat sebagian besar subjek bahwa *self efficacy* yaitu keyakinan tentang kemampuan melakukan kegiatan akademik memengaruhi konsentrasi subjek saat melakukan kegiatan akademik karena kalau tidak yakin membuat tidak bisa konsentrasi, keyakinan membuat subjek mampu mengerjakan, percaya diri, dan lebih semangat.

Optimisme sebagian besar subjek berada pada kategori sedang dan tinggi, dan didukung oleh kondisi *self efficacy* sebagian besar subjek pada kategori sedang dan tinggi mengakibatkan kondisi *flow* akademik yang sedang dan tinggi distribusi frekuensi *flow* akademik sebagian besar subjek juga berada pada kategori sedang dan tinggi.

Peneliti juga mendapatkan hasil ada hubungan antara optimisme dan *flow* akademik dengan nilai korelasi 0,339 dan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Temuan ini sesuai dengan hipotesis minor 1 penelitian, yaitu ada hubungan antara optimisme dengan *flow* akademik. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Beard dan Hoy (2010) dengan subjek penelitian guru SD yang hasilnya *academic optimism* dapat memprediksi *flow* akademik. Penelitian ini juga mendukung penelitian Adi, Yuwanto, dan Batuadji (2014) dengan subjek penelitian 146 mahasiswa yang hasilnya ada hubungan positif antara optimisme dan *flow* akademik.

Adanya hubungan positif antara optimisme dan *flow* akademik, artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *flow* akademik. Seorang yang memiliki optimisme tinggi menjelaskan kegagalan hanyalah kemunduran sementara, yang penyebabnya terbatas, dan dirinya bukanlah penyebab kegagalannya, melainkan keadaan, ketidakberuntungan, atau masalah yang

dibawa oleh orang lain (Seligman, 2008). Hal ini membuat siswa tidak merasa terganggu oleh kegagalannya, tetap fokus dan merasa nyaman saat menjalani kegiatan akademik. Dengan merasa nyaman dan fokus dapat meningkatkan *flow* (Bakker, 2008) pada saat menjalani kegiatan akademik.

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. Dengan *permanency* siswa yang optimis menurut Seligman (2008) mampu memandang masalah buruk sebagai hal yang sifatnya sementara, sehingga tidak menyerah dan akan terus berjuang dari kegagalan karena mereka melihat kegagalan sifatnya sementara. Gugup dan takut saat ulangan, *mood*, sakit, mengantuk adalah sementara dan sudah berlalu, dan hal ini tidak terjadi pada saat ulangan yang akan datang. Tidak selamanya gugup dan takut saat ulangan, tidak selamanya bad *mood*, tidak selamanya mengantuk demikian pula tidak selamanya sakit. Tidak ikut pelajaran juga penyebab nilai buruk yang sementara untuk pelajaran ulangan yang sudah berlalu, sedangkan untuk pelajaran yang akan datang bisa hadir di kelas untuk mengikuti pelajaran. Karena penyebab kegagalan hanyalah sementara maka siswa yang optimis tidak menyerah dan akan terus berjuang dari kegagalan sehingga dapat merasa nyaman dan fokus untuk mengikuti kegiatan akademik tanpa mengalami kecemasan akan kegagalan yang akan terulang. Dengan demikian adanya siswa yang memiliki *permanency* akan mampu berkonsentrasi dan merasa nyaman sehingga meningkatkan mengalami *flow* akademik (Bakker, 2008).

Pervasiveness dengan *flow* akademik memiliki korelasi positif, artinya semakin tinggi *pervasiveness* maka semakin tinggi *flow* akademik. Menurut Seligman (2008) siswa yang optimis menjelaskan peristiwa negatif sebagai spesifik, artinya menyadari bahwa memang tidak berdaya pada satu bagian kehidupan, namun melangkah dengan mantap di bagian lain. Nilai buruk siswa disebabkan oleh soal ulangan yang sulit, materi pelajaran yang sulit, kurang waktu mengerjakan dan guru hanya pada mata pelajaran tertentu saja tidak berlaku untuk semua pelajaran. Siswa dapat mengharapkan keberhasilan pada pelajaran yang

soal ulangnya mudah, materi pelajarannya mudah, dan cukup waktu mengerjakan. Hanya guru tertentu yang menyebabkan nilai buruk, masih banyak guru yang lain yang tidak menyebabkan nilai buruk. Hal ini membuat siswa yang optimis fokus dan merasa nyaman pada saat menjalani kegiatan akademik sehingga meningkatkan *flow* akademik (Bakker, 2008).

Personalization dengan *flow* akademik memiliki korelasi positif, artinya semakin tinggi *personalization* maka semakin tinggi *flow* akademik. Siswa yang optimis menurut Seligman (2008) menjelaskan penyebab peristiwa negatif adalah eksternal. Kegagalan ulangan yaitu nilai yang buruk disebabkan oleh faktor yang berasal dari luar dirinya misalnya soal ulangan yang sulit, materi pelajaran yang sulit, kurang waktu mengerjakan dan guru adalah faktor eksternal. Dirinya tidak menjadi penyebab kegagalan sehingga timbul motivasi intrinsik pada siswa yang optimis untuk menjalani kegiatan akademik. Demikian pula siswa optimis dapat merasa nyaman dan berkonsentrasi saat menjalani kegiatan akademik karena dirinya tidak menjadi penyebab kegagalan yang pernah terjadi.

Adanya hubungan antara optimisme dan *flow* akademik juga didukung oleh korelasi antara optimisme dengan aspek *flow* akademik, yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation*. Optimisme berkorelasi positif dengan semua aspek *flow* akademik karena nilai p lebih kecil dari 0,05. Hubungan antara optimisme dengan aspek *flow* akademik memiliki nilai korelasi terbesar $r = 0,318$ pada hubungan antara optimisme dengan *absorption*. Dengan demikian optimisme memberikan sumbangan terbesar terhadap *flow* akademik pada aspek *absorption*.

Adanya korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan semua aspek *flow* akademik berarti semakin tinggi optimisme akan meningkatkan semua aspek *flow* akademik yaitu, *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation* siswa saat menjalani kegiatan akademik. Hal ini dapat terjadi karena menurut Seligman (2008) siswa yang memiliki optimisme dapat merasakan kondisi yang menyenangkan walaupun menghadapi peristiwa negatif tanpa mengkhawatirkan hasil yang negatif. Dengan demikian adanya optimisme membuat siswa mampu mengalami kondisi *flow* akademik, yaitu berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsik pada saat menjalani kegiatan akademik (Bakker, 2008).

Hasil uji korelasi mendukung adanya hubungan antara optimisme dengan *flow* akademik. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Beard dan Hoy (2010) dan penelitian Adi et al (2014) yang hasilnya ada hubungan positif antara optimisme dan *flow* akademik. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *flow* akademik. Dengan optimisme yang tinggi, siswa menjelaskan kegagalannya hanyalah kemunduran sementara, yang penyebabnya terbatas dan bukan dirinya, sehingga siswa tetap fokus dan merasa nyaman saat menjalani kegiatan akademik karena tidak merasa terganggu oleh kegagalannya. Dengan merasa nyaman dan fokus dapat membuat siswa mengalami *flow* (Bakker, 2008) pada saat menjalani kegiatan akademik.

Peneliti juga mendapatkan hasil ada hubungan antara *self efficacy* dan *flow* akademik dengan nilai korelasi 0,366 dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Temuan ini sesuai dengan hipotesis minor 2 penelitian, yaitu ada hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik. Temuan penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salanova et al (2006) dengan subjek penelitian 258 guru SMP yang hasilnya ada korelasi positif antara *self efficacy* dengan *flow*. Penelitian ini juga mendukung penelitian Suhargo (2012) dan Santoso (2014). Subjek penelitian Suhargo (2012) adalah 306 mahasiswa dan hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik. Demikian pula Santoso (2014) melakukan penelitian terhadap 166 mahasiswa yang hasilnya ada korelasi positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik.

Hubungan positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik dapat terjadi karena dengan *self efficacy* yang semakin tinggi maka siswa semakin yakin memiliki kemampuan untuk menjalankan suatu tindakan sehingga dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan (Bandura, 1977). Dengan keyakinannya, siswa akan merasa kemampuannya setara dengan tantangan yang dihadapi sehingga meningkatkan *flow* akademik (Csikzentmihalyi, 1990).

Adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik didukung oleh korelasi antara aspek *self efficacy*, yaitu *outcome expectancy*, *efficacy expectancy* dan *outcome value* dengan *flow* akademik. Semua aspek *self efficacy* memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik karena memiliki nilai p yang lebih kecil dari 0,05. Temuan tentang semua aspek *self efficacy* memiliki

hubungan positif dengan *flow* akademik mendukung penelitian yang dilakukan oleh Suhargo (2012) pada 306 mahasiswa.

Semua aspek *self efficacy* memiliki hubungan positif dengan *flow* akademik dapat terjadi karena dengan *outcome expectancy* yang semakin tinggi membuat siswa yakin bahwa tindakannya dapat mencapai hasil tertentu dan *efficacy expectancy* membuat siswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan kegiatan yang akan dijalani. Hasil yang dicapai menjadi semakin bermakna dengan semakin tingginya *outcome value* (Bandura, 1977). Dengan adanya perasaan yakin terhadap kemampuannya, siswa dapat merasakan adanya kesetaraan antara kemampuannya dengan tingkat kesulitan yang dihadapi. Hasil yang bermakna membuat siswa akan lebih yaitu fokus dalam menjalankan kegiatannya. Kondisi siswa fokus dan menikmati suatu kegiatan, memiliki kesetaraan antara kemampuan dengan tingkat kesulitan, dan melupakan waktu atau sekitarnya disebut *flow* (Csikszentmihalyi, 1990).

Adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik didukung oleh korelasi antara *self efficacy* dengan aspek *flow* akademik, yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation*. *Self efficacy* memiliki korelasi positif dengan aspek *flow* akademik yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation* karena memiliki nilai signifikansi p yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Suhargo (2012) pada 306 mahasiswa.

Adanya korelasi antara *self efficacy* dengan semua aspek *flow* akademik berarti semakin tinggi penilaian terhadap kemampuan diri akan membuat siswa semakin berkonsentrasi dan menikmati dalam melakukan kegiatan akademik. Semakin tinggi penilaian terhadap kemampuan diri juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam melakukan kegiatan akademik. Meningkatnya konsentrasi, perasaan menikmati dan motivasi intrinsik berarti memenuhi semua aspek *flow* akademik (Bakker, 2008). Dengan demikian meningkatnya *self efficacy* akan meningkatkan *flow* akademik.

Hasil uji korelasi mendukung adanya hubungan positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salanova et al (2006) dengan subjek penelitian 258 guru SMP

yang hasilnya ada korelasi positif antara *self efficacy* dengan *flow*. Penelitian ini juga mendukung penelitian Suhargo (2012) dan Santoso (2014).

KESIMPULAN

Ada hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai $R = 0,403$ dan $p = 0,000 (<0,05)$. Semakin tinggi optimisme didukung oleh semakin tingginya *self efficacy* maka *flow* akademik semakin tinggi. Pada saat siswa menjalani kegiatan akademik dengan disertai tingkat optimisme yang tinggi maka siswa akan memiliki harapan dirinya akan berhasil dengan didukung oleh *self efficacy* yang tinggi maka siswa memiliki keyakinan tentang kemampuannya dalam menjalani kegiatan akademik. Dengan harapan akan memperoleh keberhasilan dan didukung oleh keyakinan tentang kemampuannya maka subjek akan dapat berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsiknya dalam melakukan kegiatan akademiknya.

Ada hubungan antara optimisme dengan *flow* akademik dengan nilai $r = 0,339$ dan $p = 0,000 (<0,05)$. Semakin tinggi optimisme maka *flow* akademik semakin tinggi. Siswa yang optimisme yang tinggi maka siswa akan memiliki harapan dirinya akan berhasil. Dengan harapan akan memperoleh keberhasilan maka subjek akan dapat berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsiknya dalam melakukan kegiatan akademiknya.

Ada hubungan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai $r = 0,366$ dan $p = 0,000 (<0,05)$. Semakin tinggi semakin tingginya *self efficacy* maka *flow* akademik semakin tinggi. Dengan *self efficacy* yang tinggi maka siswa memiliki keyakinan tentang kemampuannya dalam menjalani kegiatan akademik sehingga subjek akan dapat berkonsentrasi, merasa nyaman dan motivasi intrinsik dalam melakukan kegiatan akademiknya.

SARAN

Siswa yang memiliki optimisme tinggi dan sangat tinggi diharapkan dapat mempertahankan kondisi optimismenya. Siswa hendaknya belajar mengenali pikiran pesimis lalu menentangnya dengan menjelaskan peristiwa baik sebagai permanen, universal dan internal dan menjelaskan peristiwa buruk sebagai

temporer, spesifik dan eksternal. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan sangat tinggi diharapkan untuk tetap mempertahankan kondisi ini. Disarankan siswa untuk berusaha mendapatkan nilai yang baik di awal studi di SMA sehingga siswa memiliki pengalaman keberhasilan yang dapat meningkatkan *self efficacy* supaya *flow* akademiknya meningkat.

Optimisme siswa dapat ditingkatkan dengan melatih siswa untuk mengenali pikiran pesimisnya lalu menentangnya dengan menjelaskan peristiwa baik sebagai permanen, universal dan internal dan menjelaskan peristiwa buruk sebagai temporer, spesifik dan eksternal. Guru hendaknya memberikan pengalaman keberhasilan kepada siswa supaya *self efficacy* siswa meningkat.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya mencermati item yang ada dengan konstruk teori yang ada sehingga mendapatkan item yang benar-benar dapat mengukur optimisme. Disarankan melakukan penelitian hubungan antara *resources* yaitu *personal resources* dan *job resources* secara bersama-sama terhadap *flow* akademik atau *job resources* dengan *flow* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, C. M., Yuwanto, L., & Batuadji, K. (2014). Pengujian temporal motivation theory sebagai perantara hubungan optimisme dan flow akademik. *Jurnal Under Review Mind Set Universitas Pancasila Jakarta*.
- Angelina, E. (2012). *Go with the flow: Hubungan antara conscientiousness dan flow akademik*. Skripsi (Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Arif, K. (2013). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Flow Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2, 1-12.
- Azakawa, K. (2009). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives?. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 11, Issue 2, pp 205-223.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.

- Bakker, A. B., Xanthopoulou, D., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007) The Role of Personal Resources in the Job Demands-Resources Model. *International Journal of Stress Management*. Vol. 14, No. 2, 121-141.
- Bakker, A. B., Makikangas, A., Aunola, K., & Demerouti, E. (2010). Job resources and flow at work: Modelling the relationship via latent growth curve and mixture model methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83, 795-814.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *The journal of American Psychology*, 37, 122-147.
- Beard, K. S. & Hoy, W. K. (2010). The Nature, Meaning, and Measure of Teacher Flow in Elementary Schools: A Test of Rival Hypotheses. *Educational Administration Quarterly*, 46(3), 426 –458.
- Chandra, R. I. (2013). Go with the Flow: Dukungan Sosial dan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2, 1-19.
- Csikszentmihalyi, M., Harper & Row. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M., Shernoff, D. J., Schneider, B., & Shernoff, S. E. (2003). Student Engagement in High School Classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, No. 2, pp. 158-176.
- Feist, J., & Feist G. J. (2012). *Teori kepribadian*. Alih Bahasa: Smita Prathita Sjahpurti. Jakarta: Salemba Humanika.
- Julianda, B. N. (2012). Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1 No. 1, 1-15.
- Mikicin, M. (2007). Relationships between experiencing flow state and personality traits, locus of control and achievement motivation in swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 51, 61-67.
- Salanova, M., Bakker, B. A., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1–22.
- Santoso, M. (2014). Self-efficacy dan flow akademik ditinjau dari temporal motivation theory pada mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3 No. 1, 1-12.

- Santrock, J. W. (2014). Psikologi pendidikan. Alih bahasa: Harya Bhimasena. Jakarta: Salemba Humanika.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2012). Motivasi dalam pendidikan: Teori, penelitian, dan aplikasi. Alih Bahasa: Ellys Tjo. Jakarta: PT Indeks.
- Seligman, M. E. P., (2008). Menginstal optimisme: Bagaimana cara mengubah pemikiran dan kehidupan anda. Alih Bahasa: Budhy Yogapranata. Bandung: Momentum.
- Suhargo, A. K. (2012). Hubungan antara self-efficacy dan flow akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Skripsi (Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Tjong, Y. W. (2014). Hubungan antara Self-Efficacy dan Pengambilan Keputusan Berkuliah di Lain Kota. *Skripsi* (Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Yenny (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Self-Efficacy, dengan Motivasi Berprestasi. Skripsi (Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26 (4), 280-285.
- Yuwanto, L. (2013). The nature of flow. Sidoarjo: Dwiputra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A.F., & Prasetyo, T.I. (2011). Stres akademik dan flow akademik, Presented at the Psychology Village 2 Harmotion : It's Our nation, It's Our Concern. Jakarta: Universitas Pelita Harapan. Dalam L. Yuwanto. The nature of flow. Sidoarjo: Dwiputra Pustaka Jaya.