

## Hubungan *Social Support* dengan *Flow* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

<sup>1)</sup>Nadiah Husna, <sup>2)</sup>Dewi Rosiana

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
e-mail: [nadiahusna@gmail.com](mailto:nadiahusna@gmail.com), [dewirosiana@yahoo.com](mailto:dewirosiana@yahoo.com)

**Abstrak :** Tujuan peneliti adalah ingin mengetahui apakah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2012 kelas praktikum observasi-interview merasakan *Flow* serta apakah ada hubungan antara *social support* yang diterima dengan *flow* yang dirasakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi yaitu yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Pengolahan data dilakukan dengan pengolahan statistik dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS Statistics 20, menggunakan uji korelasi menggunakan product moment dari Pearson. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu memperoleh data empirik mengenai keeratan hubungan antara *Social Support* dengan *Flow* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview UNISBA. Hasil dari pengolahan data menunjukkan nilai  $r = 0,818$  dengan  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *Social Support* dengan *Flow* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview UNISBA.

**Kata Kunci :** *Flow*, *Social Support*, UNISBA

### A. Pendahuluan

Tuntutan perkuliahan di Psikologi yang dirasakan mahasiswa semakin berat dengan aturan-aturan, tugas, praktikum, serta pengambilan data kelengkapan membuat mahasiswa mengeluh, menjadi malas—malasan, dan tidak menikmati perkuliahan. Serta menjadi kurang fokus saat dikelas dan melakukan hal lain seperti bermain hp. Mengerjakan tugas dengan terpaksa dan terburu-buru *deadline*. Namun dari beberapa mahasiswa yang tersebut masih terdapat mahasiswa yang mereka merasa tuntutan perkuliahan semakin berat namun yakin bisa melewati tuntutan tersebut. Mereka juga menikmati perkuliahan serta tugas yang diberikan, juga merasa semakin tertarik dengan Psikologi. Mahasiswa mengaku bahwa mereka merasa apa yang di jalani adalah untuk dirinya sendiri, serta menjalani kuliah tanpa paksaan dari siapapun. Perasaan bahwa tuntutan yang terima seimbang dengan kemampuan, serta kenyamanan ini disebut dengan *flow*. mahasiswa tersebut mengaku memiliki teman yang *mensupport* mereka, teman *sharing* serta memberikan masukan dan arahan mengenai tugas, serta teman curhat dan saling memotivasi.

Hasil penelitian yang dilakukan dilakukan oleh Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider dan Shernoff (2003) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *flow* lebih mau untuk terlibat dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa akademik, lebih merasa bersemangat saat mendapat tugas yang cukup menantang, dan cenderung lebih baik dalam hal atensi, *mood* serta motivasi belajar dibandingkan siswa yang tidak mengalami *flow*. Pada penelitian Robin Ignatius Chandra (dalam jurnal *Go with the Flow: Dukungan Sosial dan Flow akademik pada Mahasiswa pada tahun 2013*) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *flow* akademik. Ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial maka mahasiswa tersebut dapat merasa nyaman dan senang ketika mengikuti kegiatan akademik ataupun mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Untuk itu peneliti ingin melihat keeratan hubungan *social support* dengan *Flow* pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2012 kelas praktikum observasi-interview.

## B. Landasan Teori

### ***Social Support***

Neegard, Shaw, dan Carter (dalam Rahardjo, Lydia dan Setiasih, 2008) mengartikan dukungan sosial sebagai sumber yang tersedia yang terdiri atas jaringan teman dan kenalan (jaringan sosial) yang membantu seseorang untuk mengatasi masalah-masalah sehari-hari atau krisis yang serius. Neegard, Shaw, dan Carter membagi dukungan sosial sebagai berikut. *a). Emotional Support*: Dukungan ini berkaitan dengan berbagi pengalaman hidup. Tipe dukungan dengan emotional support dapat membuat seseorang merasa dihagai apa adanya dan merasa diterima, *b). Companionship Support*: Dukungan ini berfungsi untuk mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang sedang dihadapinya atau untuk membangkitkan suasana hati yang positif, *c). Tangible (or material) Support*: Dukungan ini meliputi bantuan keuangan, barang, dan semua kebutuhan konkret yang diperlukan, *d). Informational Support*: Bantuan berupa penyediaan informasi atau pengetahuan yang dapat membantu seseorang untuk meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan suatu masalah. Cara Pengukuran *Social Support* menurut Sarason, B.R, dkk, (1987), ada tiga bentuk pengukuran *social support*, yaitu : *a). Social Embeddedness*, *b). Enacted Social Support*, *c). Perceived Social Support*.

### ***Flow***

Moneta dan Csikszentmihalyi (1996, dalam Csikszentmihalyi 1990) mendefinisikan Flow sebagai sebuah kondisi psikologis ketika seseorang merasa dalam situasi kognitif yang efisien, termotivasi dan merasa senang. Situasi ini merujuk kepada perasaan yang sangat menyenangkan ketika seseorang sedang melakukan aktifitas yang memerlukan keterlibatan, konsentrasi dan kesenangan secara total selama melakukan aktifitas tersebut. Terdapat dua aspek penting dalam teori Flow yaitu : Pengalaman Flow didefinisikan sebagai dua perubah eksperimental subjektif, yaitu tantangan (*challenge*) dan keterampilan (*skill*). Konsep flow pertama kali dikemukakan oleh Csikszentmihalyi (1990). Menurut pendapat Csikszentmihalyi (1990, dalam Rupayana, 2002), flow adalah perasaan yang timbul pada diri seorang manusia saat ia bertindak secara total di dalam kegiatan yang ia ikuti. Nakamura dan Csikszentmihalyi (2002) menerangkan bahwa seseorang yang mengalami flow akan menganggap aktivitas yang ia lakukan penting dan berharga untuk ia lakukan, terlepas dari ada atau tidaknya *goal* yang dapat dicapai dalam melakukan kegiatan tersebut. Individu yang mengalami flow biasanya terlibat secara intens di dalam kegiatan yang ia lakukan, sehingga tak jarang mereka cenderung untuk tidak sadar dengan waktu atau tempat (Schunk, Pintrich & Meece, 2008).

Flow menggambarkan pengalaman subjective ketika keterampilan dan kesuksesan dalam kegiatan terlihat mudah, walaupun banyak energy fisik dan mental yang digunakan. Flow diketahui memiliki dampak positif terhadap performa belajar siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider dan Shernoff (2003) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami flow lebih mau untuk terlibat di dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa akademik, lebih 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.

Kondisi-kondisi yang memfasilitasi terjadinya flow:

1. *Clear Goals*
2. *Immediate and Clear Feedbacks*

3. *Challenge Skill Balance*
4. *Action-Awareness Merging*.
5. *Concentration on Task at Hand*.
6. *Sense of Control*.
7. *Loss of Self-Consciousness = transcendence*
8. *Transformation of Time*.
9. *Autotelic Experience*.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur *Flow Short Scale* oleh Rheinberg, Vollmeyer, and Engeser (2003; cf.Engeser & Rheinberg, 2008). Terdapat 4 aspek yaitu:

- 1). Persepsi Mengenai Pentingnya Tugas
- 2). *Fluency of performance*
- 3). *Absorption by activity*
- 4). Persepsi kesesuaian antara *challenge* dan *skill*

Aspek-aspek tersebut merupakan cakupan dari 9 kondisi yang memfasilitasi *Flow* serta dua aspek sebelumnya.

### C. Metode penelitian

#### Alat ukur

##### *Social Support*

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan alat ukur penerimaan dukungan sosial dari Procadino, Mary E & Kenneth Heller (1983) yaitu alat ukur Pss-Fr (*percieved social support-friends*) yang berisi 20 item pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya, Tidak, dan Tidak tahu. Alat ukur ini memiliki empat belas item *favorable* dan enam item *unfavorable* yang diberikan kepada subjek yang berjumlah 50 orang.

##### *Flow Short Scale*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *flow short scale*. Dimana partisipan akan mendapatkan kuisisioner baku mengenai *flow* dari Rheinberg, Vollmeyer, and Engeser (2003; cf.Engeser & Rheinberg, 2008). Kuisisioner berisi pernyataan-pernyataan yang mewakili pikiran dan perasaan dari responden mengenai komponen dari *flow* dan persepsi mengenai pentingnya aktivitas yang dilakukan. Diberikan pada sampel subjek penelitian sejumlah 50 orang.

##### Kriteria subjek

Mahasiswa fakultas Psikologi Unisba angkatan 2012 yang mengontrak mata kuliah praktikum observasi-interview.

### D. Hasil Penelitian

#### Hasil dan Pengolahan Data

Hasil Pengujian Korelasi antara *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow*  
Hipotesis:

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *Flow*

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *Flow*

Statistik Uji :

Statistik uji yang digunakan adalah Korelasi Pearson

Kriteria Uji Perbedaan

Tolak H<sub>0</sub>, jika nilai probabilitas  $\leq \alpha = 0,05$

Terima H<sub>0</sub>, jika nilai probabilitas  $> \alpha = 0,05$

Hasil Uji Korelasi antara *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow*

Tabel 4.1

**Korelasi antara *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow***

Hubungan antara Variabel	Pengujian	Kesimpulan
Hubungan antara <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial) dengan <i>Flow</i>	$r = 0,818$ $p\text{-value} = 0,000$ $\alpha = 0,05$	Karena $p\text{-value} < \alpha$ , maka Tolak $H_0$ , artinya Terdapat hubungan positif yang erat (tinggi) antara <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial) dengan <i>Flow</i>

Dengan melihat Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa korelasi antara *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview yang berjumlah 50 mahasiswa sebesar 0,818 dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini berarti Tolak  $H_0$  (Terdapat hubungan positif yang erat (kuat) antara *Social Support* dengan *Flow*). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,818 menunjukkan hubungan yang erat (tinggi) antara *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow*. Mengingat nilai koefisien korelasi positif (tanda +) maka korelasi tersebut merupakan korelasi atau hubungan yang searah artinya jika *Social Support* (Dukungan Sosial) meningkat, maka *Flow* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview pun akan meningkat. Begitupun sebaliknya, jika *Social Support* (Dukungan Sosial) menurun, maka *Flow* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview pun akan menurun.

**Gambaran *Social Support* (Dukungan Sosial) Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview**

Frekuensi dan persentase dari *Social Support* (Dukungan Sosial) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 kelas praktikum observasi-interview, yaitu sebanyak 78% atau 39 mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview memiliki *Social Support* (Dukungan Sosial) yang tinggi. Sedangkan 22% atau 11 orang mahasiswa lainnya memiliki *Social Support* (Dukungan Sosial) yang rendah.

**Gambaran *Flow* mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview**

Terdapat mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview sebanyak 37 orang atau 74% yang memiliki *Flow* yang tinggi. Sedangkan 13 orang atau 26% mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012 Kelas Praktikum Observasi-Interview memiliki *Flow* yang rendah.

**Tabulasi Silang Hasil Perhitungan *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow*.**

Tabel 4.4

Tabulasi Silang Hasil Perhitungan *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow*

<i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	<i>Flow</i>				Total	
	Rendah	Tinggi	F	%	F	%
Rendah	5	6	10	12	11	22
Tinggi	8	31	16	62	39	78
Total	13	37	26	74	50	100



Berdasarkan tabel tabulasi silang di atas dapat disimpulkan bahwa:

Kriteria	Jumlah	Persentase
1. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial) Rendah dan <i>Flow</i> Rendah	5	10%
2. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial) Rendah dan <i>Flow</i> Tinggi	6	12%
3. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial) Tinggi dan <i>Flow</i> Rendah	8	16%
4. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial) Tinggi dan <i>Flow</i> Tinggi	37	74%

## E. Pembahasan

Diperoleh hasil sebesar  $r = 0,818$ , nilai koefisien korelasi sebesar 0,818 menunjukkan hubungan yang erat (tinggi) antara *Social Support* (Dukungan Sosial) dengan *Flow*. Dengan begitu dapat diartikan bahwa semakin tinggi mahasiswa mendapatkan dukungan sosial maka semakin tinggi pula *flow* pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa merasa diberikan dukungan serta bantuan dari teman-teman. Sehingga tingginya dukungan sosial diharapkan akan membuat mahasiswa semakin *flow*.

Menurut Neegard, Shaw, dan Carter (dalam Rahardjo, Lydia dan Setiasih, 2008) dukungan sosial sebagai sumber yang tersedia yang terdiri atas jaringan teman dan kenalan (jaringan sosial) yang membantu seseorang untuk mengatasi masalah-masalah sehari-hari atau krisis yang serius. Dari hasil gambaran dukungan sosial pada mahasiswa psikologi angkatan 2012 pada kelas praktikum observasi-interview UNISBA diperoleh presentase 22% yang memiliki dukungan sosial rendah dan 78% yang memiliki dukungan sosial tinggi. Artinya kebanyakan mahasiswa merasakan dihargai, diberikan afeksi, kepercayaan, dan perhatian dan merasa diterima. Mereka merasa memiliki teman untuk terlibat dalam kegiatan bersama-sama. Merasa bahwa dirinya memiliki teman yang membantu dalam kebutuhannya. Serta merasa bahwa ia diberikan saran, umpan balik, dan arahan oleh temannya saat menyelesaikan permasalahannya. Dari hasil gambaran *Flow* sendiri diperoleh hasil presentase yaitu 24% mahasiswa yang memiliki *flow* rendah dan 74% mahasiswa yang memiliki *flow* tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2012 pada kelas praktikum observasi-interview merasakan penghayatan mendalam pada aktivitas praktikum ini. Mereka mengalami atau merasakan 1). *fluency of performance* yaitu Mahasiswa merasa tindakan yang dilakukan dalam aktivitas yang dilakukannya berjalan dengan otomatis dan lancar, mahasiswa merasa dapat mengontrol tindakannya ketika dalam pembelajaran, dapat berkonsentrasi penuh pada aktivitas pembelajaran yang dilakukannya. 2). *Absorption by activity* : Mahasiswa merasa dapat menyelesaikan tantangan yang diberikan kepadanya sehingga membuat mahasiswa benar-benar tenggelam pada tugas yang dikerjakannya dan tidak menyadari perubahan waktu yang terjadi. 3). Persepsi mengenai pentingnya tugas : Mahasiswa merasa bahwa tugas dan kegiatan yang dilakukan penting untuk dirinya 4). Persepsi kesesuaian antara *challenge* dan *skill* : Mahasiswa merasa bahwa tantangan yang diberikan padanya, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

## F. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Dukungan Sosial dengan *Flow* pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2012 kelas Praktikum Observasi-Interview, yaitu sebesar 0,818 yang artinya semakin tinggi

Dukungan Sosial maka semakin tinggi pula *Flow*. Terdapat 22% atau 11 orang mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Serta terdapat 26% atau 13 orang mahasiswa yang memiliki *Flow* yang rendah. Dari 50 mahasiswa terdapat 37 mahasiswa atau 74% memiliki *social support* dan *flow* yang tinggi. Artinya dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi kelas praktikum observasi-interview merasa diberikan dukungan sosial dan merasakan *flow*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Carr, R., Hagel, P. & ellier, P. (2010). *Measuring student engagement: Using 'flow' theory to guide question development*. In M. Devlin, J.Nagy and A.Lichtenberg (Eds.) *Research and Development in Higher Education: Reshaping Higher Education*, 33 (pp. 167177). Melbourne.
- Chandra, Robin Ignatius, (2013). *Go with the Flow: Dukungan Sosial dan Flow Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.2 No.1
- Csikszentmihalyi, Mihalyi. (2014). *Applications of Flow in Human Development and Education : The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Science+Business Media Dordrecht 2014.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Harperscollins publisher. Inc
- \_\_\_\_\_. (2014). *Flow and the Foundation of Positive Psychology*. Springer Science+Business Media Dordrecht.
- David J. Shernoff, Mihaly Csikszentmihalyi, Barbara Schneider, Elisa Steele Shernoff. *Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory*, *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, No. 2, 2003, pp. 158–176.
- Engeser, Stefan & Falko Rheinberg. (2008). *Flow, performance and moderators of challenge-skill balance*. Springer Science+Business Media, LLC.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Advances in Flow Research*. Institute of Psychology University of Trier, Germany : Springer Science+Business Media Prof. Nasution, Rozaini., SKM (2003). (<http://library.usu.ac.id/download/fkm/fkm-rozaini.pdf>) di unduh pada 17 januari 2015
- Procadino, Mary E & Kenneth Heller, (1983). *Measures of Percieved Social From Friends and From Family: Three Validation Studies*. *American journal of Community Psychology*, Vol. 11 No.1
- Rahardjo, Lydia dan Setiasih. (2008). *Jenis dan Sumber Dukungan Sosial pada Mahasiswa*. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 3, 277-286.
- Shernoff, David J and Brett Anderson. *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions, Chapter 11 Enacting Flow and Student Engagement in the College Classroom*. Copyright © 2014 by John willey& Sons, Ltd.
- Thais Piassa Rogatko. *The Influence of Flow on Positive Affect in College Students*. Published online: 14 August 2007. Springer Science+Business Media B.V. 2007
- Yi Maggie Guo and Young K. Ro, (2008). *Capturing Flow in the Business Classroom*. Vol.6 No.2