

**RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK
BERDASARKAN *FLOW* AKADEMIK PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Puanda Alifa Sanur

2102773

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**Rancangan Bimbingan Kelompok Berdasarkan Flow Akademik Peserta
Didik Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung**

Oleh
Puanda Alifa

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Puanda Alifa Sanur 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Oktober 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Puanda Alifa Sanur (2102773)
RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK
BERDASARKAN *FLOW* AKADEMIK PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh
Dosen Pembimbing 1



Dr. Ibrahim Al Hakim, M.Pd.
NIP. 920240819890506000

Dosen Pembimbing 2



Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd.
NIP. 920190219930311201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M. Pd.
NIP. 197710142001122001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puanda Alifa Sanur

NIM : 2102773

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Karya : Rancangan Bimbingan Kelompok Berdasarkan *Flow* Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Agustus 2025



Puanda Alifa Sanur

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Rancangan Bimbingan Kelompok Berdasarkan *Flow* Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulis berharap, hasil skripsi ini dapat memberikan manfaat nyata, baik sebagai bahan kajian akademik maupun sebagai referensi praktis yang berguna bagi pihak-pihak terkait serta dapat menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang yang relevan.

Adapun apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini. Segala tantangan yang dihadapi selama proses ini dapat terlewati berkat adanya dorongan semangat, bantuan moral, spriritual maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada.

1. Bapak Dr. Ibrahim Al Hakim, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah membimbing serta memberikan arahan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini
2. Ibu Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd., selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dengan penuh ketulusan hati. Berkat perhatian dan dorongan beliau, penulis memperoleh keyakinan untuk mengajukan sidang skripsi.
3. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, wawasan dan pembelajaran kepada penulis selama masa studi.
4. Tenaga Pendidik Program Studi Bimbingan dan Konseling yang senantiasa membantu dalam segala kepentingan administrasi penulis.
5. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum, Ibu Rosleny, M.Pd., selaku koordinator Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 8 Bandung, dan Ibu

Puanda Alifa Sanur, 2025

RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN FLOW AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Mila Aldila, S.Pd., selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 8 Bandung, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian hingga Skripsi ini terselesaikan dengan baik.

6. Peserta didik SMA Negeri 8 Bandung yang telah bersedia terlibat sebagai responden penelitian ini.
7. Orang tua tercinta Ayahanda Satriadi dan Ibunda Nurma Semar Rizki. Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sedalam-dalamnya. Berkat doa, kasih sayang, dukungan serta pengorbanan yang tiada henti dari ayah dan mama, menjadi kekuatan terbesar yang senantiasa mengiringi langkah penulis. Kehadiran kalian adalah alasan penulis mampu sampai di titik ini.
8. Sahabat penulis di Tifa Guest Kost: Zahra, Monica, Nurlaila, Risa, Najwa, Nurul dan Fayza. Untuk tawa yang tak pernah gagal menghapus lelah, pelukan hangat saat semangat mulai goyah, serta cerita-cerita kecil yang membuat hari-hari menjadi begitu berarti. Terima kasih telah menjadi bagian berharga dalam perjalanan masa kuliah penulis.
9. Terima kasih juga untuk Maruu, Amel, Cecep dan Cici. kucing kesayangan di rumah yang telah menjadi sumber semangat melalui kenangan lucu dan tingkah menggemaskan mereka.
10. Rekan-rekan KMBK 2021 yang telah memberikan bantuan, dukungan dan pengalaman berharganya selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala bentuk kekurangan akan diterima dengan penuh kerendahan hati penulis demi membangun perbaikan di masa yang akan datang.

Bandung, Agustus 2025



Puanda Alifa Sanur

2102773

ABSTRAK

Puanda Alifa Sanur (2102773). Rancangan Bimbingan Kelompok Berdasarkan *Flow* Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung.

Penelitian ini mengkaji *flow* akademik peserta didik SMA Negeri 8 Bandung sebagai dasar untuk menyusun rancangan layanan bimbingan kelompok. Instrumen yang digunakan adalah *Flow State Scale-2* (FSS-2). Survei terhadap 376 peserta didik menunjukkan bahwa mayoritas (42%) berada dalam kondisi *control*, yakni suatu keadaan saat keterampilan akademik yang tinggi tidak diimbangi dengan tantangan belajar yang memadai. Kondisi ini menyebabkan pengalaman *flow* yang optimal jarang terjadi. Berdasarkan temuan tersebut, disusun sebuah rancangan layanan bimbingan kelompok dengan sembilan topik layanan yang menargetkan setiap aspek *flow* untuk membantu peserta didik beralih dari kondisi pasif menuju pengalaman belajar yang optimal.

Kata kunci: *flow* akademik, bimbingan kelompok, peserta didik

ABSTRACT

Puanda Alifa Sanur (2102773). Designing Group Guidance Services Based on the Academic Flow of High School Students in Bandung City.

This study investigates the academic flow of students at SMAN 8 Bandung as a basis for designing a group guidance service plan. The instrument utilized was the Flow State Scale-2 (FSS-2). A survey administered to 376 students revealed that the majority (42%) are in a state of 'control,' a condition characterized by a disparity between their high academic skills and a lack of sufficient learning challenges. Consequently, an optimal flow experience is infrequently achieved. Based on these findings, a group guidance service plan was developed, comprising nine service topics that target each aspect of flow to facilitate the students' transition from a passive state to an optimal learning experience.

Keywords: *academic flow, group guidance, students.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat.....	7
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar <i>Flow</i> Akademik	9
2.2 Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan <i>Flow</i> Akademik.....	21
2.3 Penelitian Terdahulu	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Paradigma dan Pendekatan Penelitian.....	26
3.2 Metode dan Desain Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Definisi Konseptual.....	29
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.6 Instrumen Penelitian	32
3.7 Pengujian Instrumen.....	33
3.8 Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40

Puanda Alifa Sanur, 2025

**RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN FLOW AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan Penelitian	53
4.3 Keterbatasan Penelitian	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.2 Simpulan	62
5.3 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sampel Penelitian	39
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen	42
Tabel 3. 3 Uji Keterbacaan Instrumen	43
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas	44
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Validitas	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 3. 7 Skor Skala <i>Flow</i> Akademik	47
Tabel 3. 8 Kategorisasi <i>Flow</i> Akademik.....	47
Tabel 3. 9 Interpretasi Tingkat <i>Flow</i> Akademik.....	48
Tabel 4. 1 Deskripsi Kebutuhan.....	56
Tabel 4. 2 Tujuan Layanan	58
Tabel 4. 3 Pengembangan Tema.....	59
Tabel 4. 4 Rencana Operasional	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perkembangan Kondisi <i>Flow</i>	20
Gambar 2. 2 <i>Eight-channel model of flow</i>	27
Gambar 4. 1 Diagram Gambaran Umum <i>Flow</i> Akademik Peserta Didik SMA Negeri 8 Bandung	50
Gambar 4. 2 Diagram Gambaran <i>Flow</i> Akademik Peserta Didik SMA Negeri 8 Bandung Berdasarkan Aspek.....	51

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. Q., Ilfiandra, & Saripah, I. (2019). Aspek-Aspek Flow Akademik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 675–689. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ajogbeje, O. J. (2023). Enhancing Classroom Learning Outcomes: The Power of Immediate Feedback Strategy. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 453–465. <https://doi.org/10.33438/IJDSHS.1323080>
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students. *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- 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>
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84(6), 740–756. [https://doi.org/10.1002/1098-237X\(200011\)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3)
- Borovay, L. A., Shore, B. M., Caccese, C., Yang, E., & Hua, O. L. (2018). Flow, Achievement Level, and Inquiry-Based Learning. *Journal of Advanced Academics*, 30(1), 74–106. <https://doi.org/10.1177/1932202X18809659>
- Budiani, A. H., Pandjaitan, L. N., & Yuwanto, L. (2021). Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Flow Akademik Mahasiswa (Relationship between Academic Stress and Peer Social Support with Student Academic Flow). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(2), 65–77.
- Conti, R. (2001). Time Flies: Investigating the Connection Between Intrinsic Motivation and the Experience of Time. *Journal Of Personality*, 6(1), 1–26.
- Creswell, John W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. 4th ed. Boston, MA: Pearson.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1st ed.). Harper Perennial Modern Classics.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (2nd ed.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Dilag, R. Y. L. (2022). The Role of Counselling Guidance on Student Learning Motivation. *Journal of Asian Multicultural Research for Educational Study*, 3(4), 1–6.
- Durak, H. Y. (2023). Feedforward- or feedback-based group regulation guidance in Puanda Alifa Sanur, 2025
RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN FLOW AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- collaborative groups. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(2), 410–436.
<https://doi.org/10.1111/jcal.12887>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The New Psychology of Success*. In *Random House*.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495.
<https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Egbert, J. (2004). A study of flow theory in the foreign language classroom. *Canadian Modern Language Review*, 60(5), 499–518.
<https://doi.org/10.3138/cmlr.60.5.549>
- Engeser, S., & Rheinberg, Æ. F. (2008). Flow , Performance and Moderators of Challenge-Skill Balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158–172.
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236–259.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Giusti, L., Mammarella, S., Salza, A., Del Vecchio, S., Ussorio, D., Casacchia, M., & Roncone, R. (2021). Predictors of academic performance during the covid-19 outbreak: impact of distance education on mental health, social cognition and memory abilities in an Italian university student sample. *BMC Psychology*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00649-9>
- Hadwin, A., Järvelä, S., & Miller, M. (2018). Self-Regulation, Co-Regulation, and Shared Regulation in Collaborative Learning Environments. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd ed.).
<https://doi.org/10.4324/9780203839010>
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Houser, R. A. (2019). *Counseling Educational Research: Evaluation and Application*. Sage.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assesing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 24, 2367–2367. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_101477

Puanda Alifa Sanur, 2025

RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN FLOW AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Jaque, S. V., Thomson, P., Zaragoza, J., Werner, F., Podeszwa, J., & Jacobs, K. (2020). Creative Flow and Physiologic States in Dancers During Performance. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 2011–2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01000>
- Järvelä, S., & Hadwin, A. F. (2013). New Frontiers: Regulating Learning in CSCL. *Educational Psychologist*, 48(1), 25–39. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.748006>
- Kitson, A., Chirico, A., Gaggioli, A., & Riecke, B. E. (2020). A Review on Research and Evaluation Methods for Investigating Self-Transcendence. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547687>
- Le, H. V. (2021). Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics An Investigation into Factors Affecting Concentration of University Students. *Journal of English Language Teaching and Applied Linguistic*, 3(6), 7–12. <https://doi.org/10.32996/jeltal>
- Leigh, E., Chiu, K., & Clark, D. M. (2021). Is concentration an indirect link between social anxiety and educational achievement in adolescents? *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249952>
- Ljubin-Golub, T. (2021). the Role of Achievement Goals in Motivational Regulation and Flow in Learning. *Psychological Applications and Trends* 2021, 4, 177–181. <https://doi.org/10.36315/2021inpact037>
- Markamad, A., & Khuzaemah. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Flow Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 201–206.
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches Seventh Edition*. Assex: Pearson Education Limited.
- Nurihsan, A. J. (2014). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Oliveira, W., Hamari, J., & Isotani, S. (2023). The Relationship between Users' Behavior and Their Flow Experience in Gamified Systems. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(November). <https://doi.org/10.1145/3611032>
- Oliveira, W., Tenório, K., Hamari, J., Pastushenko, O., & Isotani, S. (2021). Predicting students' flow experience through behavior data in gamified educational systems. *Smart Learning Environments*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-021-00175-6>
- Osuoha, J. (2024). Assessment of the Impact of Guidance and Counselling on Academic Performance and Discipline among Junior Secondary School Students (A Study of Federal Capital Territory in Abuja). *Global Academic*

- Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(02), 85–97.
<https://doi.org/10.36348/gajhss.2024.v06i02.006>
- Parvizi-Wayne, D., Sandved-Smith, L., Pitliya, R. J., Limanowski, J., Tufft, M. R. A., & Friston, K. J. (2024). Forgetting ourselves in flow: an active inference account of flow states and how we experience ourselves within them. *Frontiers in Psychology*, 15(June).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354719>
- Peifer, C., & Engeser, S. (2021). Antecedents, boundary conditions and consequences of flow. In *Advances in Flow Research* (2nd ed.).
https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_3
- Prihandrijani, E. (2016). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik Pada Siswa SMA X di Surabaya. In *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Prihastyanti, I., & Sawitri, D. R. (2018). Dukungan Guru Dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa Sma Semesta Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 33–46.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21740>
- Putri, E. M. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Flow Akademik Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–21.
<http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/2768/2110>
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029>
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. UPI Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*, 55(1), 296–312.
<https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Schaffer, O., & Fang, X. (2022). The Feedback Loop of Flow: Controlled Experiment Shows Task-relevant Feedback Increases Flow. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 14(3), 356–389.
<https://doi.org/10.17705/1thci.00172>
- Schippers, M. C., Morisano, D., Locke, E. A., Scheepers, A. W. A., Latham, G. P., & de Jong, E. M. (2020). Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101823. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101823>
- Schmidt, J. A. (2010). Flow in Education. *International Encyclopedia of Education, Third Edition*, 605–611. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-044894-7.00608->

- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Searching for the Good Life. In *PsycCRITIQUES* (Vol. 51, Issue 16). <https://doi.org/10.1037/a0002195>
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student Engagement in High School Classrooms From the Perspective of Flow Theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158–176. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.158.21860>
- Singh, B. (2022). To Study the Missing Component of Higher Education : Guidance & Counseling. *Knowledgeable Research: A Multidisciplinary Journal*, 1(3), 48–54. <https://doi.org/10.57067/pprt.2022.1.3.48-54>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta Bandung.
- Suryaratri, R. D., Komalasari, G., & Medellu, G. I. (2022). The Role of Academic Self-Efficacy and Social Support in Achieving Academic Flow in Online Learning. *International Journal of Technology in Education and Science*, 6(1), 164–177. <https://doi.org/10.46328/ijtes.345>
- Wahyudi, H. S., & Sukmasari, M. P. (2018). Teknologi Dan Kehidupan Masyarakat. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.20961/jas.v3i1.17444>
- Wang, X., Wan Jaafar, W. M., & Sulong, R. M. (2025). Building better learners: exploring positive emotions and life satisfaction as keys to academic engagement. *Frontiers in Education*, 10(March). <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1535996>
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143–160. <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>
- Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2