

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Maret 2020, pemerintah menghimbau melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, untuk menyelenggarakan perkuliahan secara daring atau *online*. Sistem pembelajaran jarak jauh ini dilakukan secara daring dengan menggunakan teknologi, informasi dan komunikasi. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan secara virtual atau *online*, dengan menggunakan berbagai *platform* seperti *Whatsapp grup*, *Google classroom*, *Google meet*, *Youtube*, *Zoom meeting*, *E learning* dan sebagainya.<sup>1</sup> Artinya segala bentuk materi pembelajaran yang ada harus disampaikan melalui *online* atau virtual.

Pemberlakuan pembelajaran secara daring ini tidak mudah bagi para mahasiswa, dimana para mahasiswa menemukan beberapa kendala didalamnya. Salah satunya adanya penurunan konsentrasi serta tidak nyamannya mahasiswa dalam menjalani pembelajaran. Dengan demikian, mahasiswa akan sulit untuk mencapai tahap *Flow* akademik. Menurut A.B Bakker, *Flow* adalah kondisi sadar dimana individu merasa tenggelam dalam suatu aktivitas serta mampu menikmati aktivitas tersebut.<sup>2</sup> A.B bakker berpendapat, *Flow* memiliki tiga aspek di dalamnya, di antaranya ialah pertama *absorption*, *absorption* berkaitan dengan kondisi dimana individu mampu berkonsentrasi secara total atau penuh dalam menyelesaikan tugasnya.<sup>3</sup> *Flow* sangatlah berhubungan dibidang akademik. Bahkan *Flow* ini sangatlah di butuhkan diberbagai aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas akademik yang disebut sebagai *Flow* akademik.

---

<sup>1</sup> Unik Hanifah Salsabila, Windi Mega Lestari, Risanatul Habibah, Oqy Andaresta, Diah Yulianingsih, “Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 2, Desember 2020

<sup>2</sup>Arnold, A.Bakker, “ *Flow Among Music Theacers And There Student The Crossover Of Peak Experiences*”, *Jurnal Of Vacatin Behavior*, 2005, Hal 26-44.

<sup>3</sup> Marissa Salova, Arnold Bakker, Susana Llorens Gumbau, “*Flow At Work : evidence For An Upward Spiral Of Personal And Organitation Resources*”, *Journal Of Happines Studies*, February 2006.

*Flow* akademik sangatlah penting untuk di teliti karena berhubungan langsung dengan proses belajar pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan pendapat Rupayana yang menyatakan adanya *Flow* di bidang akademik sangatlah penting dan sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, karena *Flow* mampu memberikan dampak yang positif dikalangan mahasiswa seperti halnya mengurangi stress akademik ataupun mampu meningkatkan *well being* pada mahasiswa.<sup>4</sup>

*Flow* akademik merupakan bagian dari teori psikologi positif. Individu yang mencapai tahap *Flow* ini akan cenderung menganggap bahwa setiap aktivitas yang dikerjakannya akan sangat berharga dan sangat penting untuk dilakukan. Bahkan pada saat individu mampu mencapai tahap *Flow*, individu tersebut merasa bahwa waktu cepat berlalu. Hal ini dikarenakan individu tersebut merasa nyaman pada kondisinya, serta mampu untuk berkonsentrasi secara penuh terhadap setiap tugas yang dikerjakan.<sup>5</sup> Menurut Bakker, *Flow* adalah kondisi dimana individu merasa tenggelam terhadap aktivitas yang dilakukan serta mampu menikmati aktivitas tersebut.<sup>6</sup>

Berdasarkan penelitian dari Karolina Arif dengan judul “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan *Flow* Akademik”, diperoleh data bahwa jika individu mampu untuk mempertahankan usahanya untuk mengerjakan setiap tugasnya, maka individu tersebut akan mudah untuk berkonsentrasi untuk mengerjakan tugasnya ( $r = .387/p = .000$ ), ketika individu mudah untuk fokus dalam mengerjakan tugas, maka akan muncul adanya motivasi berprestasi pada diri individu.<sup>7</sup> Berdasarkan penelitian dari Yuwanto, dkk. Menunjukkan sebuah presentase yang besar pada mahasiswa yang

---

<sup>4</sup>Annisa Gatari, Hubungan Stres Akademik dengan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal Cognicia*. Vol.08, NO.1.hal 80.

<sup>5</sup>Eni Purwanti, Mashubatu Akmaliyah, “ Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Flow* Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 SIDOARJO”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No. 2, 2016 hal. 252.

<sup>6</sup>Arnold, A.Bakker, “ *Flow Among Music Theacers And There Student The Crossover Of Peak Experiences*”, *Jurnal Of Vacatin Behavior*, 2005, Hal 26-44.

<sup>7</sup>Karolina Arif, Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan *Flow* Akademik, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 2 No. 1. 2013.

mengalami *Flow*. Dimana terlihat hasil bahwa mahasiswa yang mengalami *Flow* dalam kategori sedang adalah sekitar 59,2%. Dimana pada kategori sedang menunjukkan arti bahwa tidak semua mahasiswa mengalami kondisi *Flow*. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut mengalami stress akademik.<sup>8</sup> Selain itu berdasarkan pada survey awal yang dilakukan oleh Ignatinaus. Dimana dalam survey ini peneliti mendapatkan sebuah data bahwa tidak semua mahasiswa mengalami kondisi.<sup>9</sup>

Pembelajaran daring juga dilakukan di IAIN KEDIRI. Di IAIN KEDIRI terdapat empat fakultas, yaitu Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah merupakan Fakultas tertua di IAIN KEDIRI. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah terdapat tujuh Program Studi, diantaranya Studi Agama-Agama, Ilmu Hadist, Psikologi Islam, Komunikasi dan Penyiaran Islam, Tasawuf dan Psikoterapi, Sosiologi Agama, dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Diantara ketujuh Program Studi, Program Studi Psikologi Islam yang memiliki paling banyak mahasiswa dari pada program studi lainnya.<sup>10</sup> Berdasarkan observasi ketika perkuliahan berlangsung secara online pada mahasiswa program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI. Peneliti memperoleh data bahwa sekitar 20 mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi ketika belajar. Hal ini mengakibatkan terhambatnya proses belajar mahasiswa hingga akhirnya berdampak pada penurunan IPK. Hal ini bisa dilihat salah satunya dari ketanggapan mahasiswa dalam menjawab pertanyaan dari dosen ataupun ketika dosen mengabsen satu persatu pada mahasiswa melalui *meet*, kemudian kurang siapnya mahasiswa dalam menerima materi yang disampaikan oleh dosen mengakibatkan terjadinya penurunan konsentrasi pada mahasiswa. Kondisi tersebut tentu saja tidak ideal untuk berlangsung kegiatan belajar-

---

<sup>8</sup> Listyo Yuwantoro, "The *Flow* Inventory For Student: Validation Of The LIS", *Indonesian Psychological Journal*, Vol. 26, No. 4, 2011.

<sup>9</sup> Robin Ignatius Chandra, "Go With The *Flow* : Dukungan Sosial dan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 2 No.1, 2013.

<sup>10</sup> Data Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Tahun 2021.

mengajar dikelas. Namun juga terdapat sekitar 10 mahasiswa lainnya mampu melewati tuntutan akademik tersebut. Mereka juga mampu menikmati kegiatan perkuliahan dikelas dengan baik dan mengerjakan laporan ataupun tugas-tugas dengan perasaan nyaman dan menyenangkan, meskipun banyak tantangan.<sup>11</sup>

Berdasarkan wawancara peneliti pada beberapa mahasiswa Program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI antara lain atas nama VAM, sebagai mahasiswa aktif program studi Psikologi Islam. VAM mengatakan dirinya sering kali mengalami kebosanan ketika perkuliahan, terlebih ketika jam perkuliahan full tiga jam dalam satu mata kuliah. VAM mengaku bahwa dirinya sulit untuk berkonsentrasi karena hal ini. VAM juga mengaku bahwa dirinya terkadang mengalami ketiduran ketika mengikuti *meet* atau *zoom*.<sup>12</sup>

Disisi lain, MF mahasiswa aktif program studi Psikologi Islam mengatakan dirinya kurang mampu berkonsentrasi secara penuh ketika perkuliahan berlangsung karena dosen menjelaskan dengan sangat cepat, ditambah lagi dengan jam perkuliahan di siang hari secara virtual yang membuatnya mengantuk dalam menerima materi. MF juga mengaku bahwa dirinya sering melakukan *copy paste* dalam mengerjakan tugas, terlepas tugas tersebut mudah atau susah untuk dikerjakannya. Alasan MF melakukan *copy paste* dalam mengerjakan tugasnya adalah karena dirinya sulit untuk berkonsentrasi ketika setiap kali ingin mengerjakan tugasnya.<sup>13</sup>

Menurut Csikszentmihalyi, *Flow* ini dapat terjadi pada individu yang mampu mengatur keseimbangan antara tantangan yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu tugas.<sup>14</sup> Selain itu Shernoff juga mengatakan bahwa *Flow* memiliki hubungan yang signifikan dengan proses belajar, karena dalam

---

<sup>11</sup>Data observasi mahasiswa, IAIN KEDIRI, 2021

<sup>12</sup>VAM, Mahasiswa Aktif Program studi Psikologi Islam, IAIN KEDIRI, 2021.

<sup>13</sup>MF, Mahasiswa Aktif Program studi Psikologi Islam, IAIN KEDIRI, 2021.

<sup>14</sup> Muhammad Fikri, "*Hubungan Self efficacy Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU*", Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018.

mendapatkan suatu keterampilan serta dalam proses berkembangnya suatu bakat di butuhkan adanya level tantangan yang lebih tinggi.<sup>15</sup> Hal ini berarti keterampilan merupakan hal yang sangat penting dan sangat dibutuhkan individu untuk menyelesaikan suatu tantangan atau rintangan yang lebih tinggi, yang disebut sebagai *Self efficacy*.

Menurut Bandura, *Self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang mengenai tahap kemampuannya untuk menunjukkan hasil dari latihan mereka, di mana bisa berpengaruh terhadap kehidupan mereka.<sup>16</sup> Jika dipandang dari pendapat Bandura ini, maka dapat dipandang bahwa *Flow* akademik ini memiliki korelasi positif dengan *Self efficacy*.

Selain *Self efficacy*, *self regulated learning* juga memegang peran didalam proses pembelajaran. Menurut Zimmerman, *self regulated learning* adalah suatu proses proaktif yang digunakan mahasiswa sebagai suatu cara untuk memperoleh keterampilan akademik.<sup>17</sup> *Self Regulated Learning* memiliki peran yang sangat penting padaterjadinya proses belajar karena mampu membantu mengarahkan mahasiswa dalam kemandirian, seperti halnya mengatur jadwal untuk belajar, kemudian menarget diri akan hasil yang dicapai. Dalam hal ini memiliki *Self Regulated Learning* yang baik akan mempermudah mahasiswa tersebut dalam melindungi dirinya dalam segala gangguan yang mungkin dapat mengancam proses belajarnya.<sup>18</sup> Hal ini berarti mahasiswa tersebut mampu untuk mengatasi segala bentuk gangguan yang menghambat jalannya proses belajar. Seperti halnya mampu mengatasi rasa cemas yang

---

<sup>15</sup> Ibid,

<sup>16</sup> Ibid,

<sup>17</sup> Bakti Dwi Ruliyanti, Hermien Laksmiwati, Hubungan Antara *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* Dengan Prestasi Akademik Matematika Siswa SMAN 2 BANGKALAN, *Jurnal Character*, Vol. 03 No. 2, Tahun 2015, hal.3

<sup>18</sup> Barry Zimmerman, "A Social Cognitive View Of Self Regulated Academic Learning", *Journal Of Education Psychology*. September 1989.

melanda ketika belajar, kemudian mampu mengatasi dirinya ketika mengantuk atau malas dalam belajar.

Peneliti tertarik pada topik ini karena ada beberapa mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi yang menyebabkan terhambatnya proses belajar hingga berdampak pada penurunan IPK. Selain itu sampai saat ini, dari sepengetahuan peneliti yang didasarkan pada pencarian peneliti dari literatur, baik dari *google*, *yahoo*, serta dalam perpustakaan IAIN KEDIRI masih belum ditemukan referensi skripsi mengenai Pengaruh *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow* akademik. Serta masih sedikitnya penelitian terkait dengan *Flow* akademik inilah yang membuat peneliti tertarik untuk mengangkatnya menjadi tema dalam skripsi.

Pada penelitian ini peneliti tertarik mengambil sampel mahasiswa program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI ini adalah karena Psikologi Islam merupakan program studi yang jumlah mahasiswanya terbanyak difakultas Ushuluddin dan Dakwah. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah merupakan Fakultas yang jumlah program studinya terbanyak di IAIN KEDIRI. Kemudian peneliti mengambil sampel mahasiswa angkatan 2021 karena pada mahasiswa yang berada di angkatan 2021 ini belum pernah mengikuti perkuliahan secara offline atau tatap muka.

Berdasarkan pada penjelasan yang telah peneliti paparkan, peneliti mencoba mengangkatnya dalam penulisan skripsi dengan judul “**Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow* Akademik Di Masa Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2021 IAIN KEDIRI**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang dikemukakan diatas, maka menghasilkan rumusan masalah, yaitu

1. Seberapa besar pengaruh antara *Self efficacy* terhadap *Flow akademik* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa Program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI angkatan 2021?
2. Seberapa besar pengaruh antara *Self Regulated Learning* terhadap *Flow akademik* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI Angkatan 2021?
3. Seberapa besar pengaruh antara *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI Angkatan 2021?
4. Seberapa besar sumbangan efektif variabel *self efficacy* dan *self regulated learning* terhadap *flow akademik*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *Self efficacy* terhadap *Flow akademik* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa Program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI Angkatan 2021.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *Self Regulated Learning* terhadap *Flow akademik* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa Program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI angkatan 2021.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa Program studi Psikologi Islam IAIN KEDIRI angkatan 2021.

4. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan efektif variabel antara *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik*

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik dari segi teoritis ataupun praktisnya. Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

- a. Dari adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai pengaruh antara *Self efficacy* terhadap *Flow* akademik di masa pembelajaran daring, pengaruh antara *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik* di masa pembelajaran daring. kemudian pengaruh antara *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik* di masa pembelajaran daring serta seberapa besar sumbangan efektif *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik* pada mahasiswa baru Program studi Psikologi Islam angkatan 2021 IAIN KEDIRI.
- b. Dari adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah Khazanah Keilmuan Psikologi khususnya bagi Psikologi Pendidikan.

2. Secara praktis

- a. Bagi lembaga perguruan tinggi

Dari adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi para dosen dan mahasiswa dalam melakukan kegiatan belajar.

- b. Bagi peneliti

Diharapkan dari adanya penelitian ini, mampu menambah wawasan bagi peneliti, serta sebagai penambah pengetahuan bagi peneliti dalam mempraktikkan pengetahuan yang didapat selama perkuliahan.



c. Bagi mahasiswa

Diharapkan dari adanya penelitian ini, mampu menjadi bahan evaluasi bagi para mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dari adanya penelitian ini, mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

## E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang kemudian diuji kebenarannya sesuai dengan analisis yang sudah peneliti tentukan. Hipotesis penelitian dirumuskan berdasarkan pada kerangka berpikir yang meruapakn jawaban sementara dari penelitian.<sup>19</sup>

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah peneliti jabarkan diatas, maka hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ho1 : Tidak terdapat pengaruh yang positif antara *Self efficacy* terhadap *Flow Akademik*

Ha1 : Terdapat pengaruh yang positif antara *Self efficacy* terhadap *Flow Akademik*

2. Ho2 : Tidak terdapat pengaruh yang positif antara *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik*

Ha2 : Terdapat pengaruh yang positif antara *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik*

3. Ho3 : Tidak terdapat pengaruh yang positif antara *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik*.

---

<sup>19</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, ( Yogyakarta : Teras, 2009 ), Hal. 88.

Ha3 : Terdapat pengaruh yang positif antara *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Flow Akademik*

## F. Telaah Pustaka

Pada bab ini, peneliti menelusuri beberapa karya penelitian lain. Pembahasan mengenai penelitian terdahulu ini dilakukan sebagai referensi, sumber acuan, serta sebagai perbandingan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, antara lain :

1. Skripsi Rafiqah Yunalis. 2021. Pengaruh *Self efficacy* dan *Social Support* terhadap *Flow akademik* siswa SMA pada mata pelajaran matematika yang dimoderatori oleh motivasi berprestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Self efficacy* dan *Social Support* terhadap *Flow akademik* siswa SMA pada mata pelajaran matematika yang dimoderatori oleh motivasi berprestasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan dari *Self efficacy* dan tidak ada pengaruh yang signifikan dari *social support* terhadap *Flow akademik* siswa SMA pada pelajaran matematika yang dimoderatori oleh *anxiety*, *challenge*, *interest*, *probability of success* sebagai dimensi dari motivasi berprestasi. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah sama-sama menggunakan *Flow akademik* sebagai variabel Y, kemudian sama-sama menggunakan 2 variabel X. selain itu, metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Kemudian perbedaannya adalah, jika pada penelitian terdahulu variabel X1 dan X2 nya adalah *Self efficacy* dan *social support*, dan menggunakan variabel moderator yaitu motivasi berprestasi. Pada penelitian saat ini menggunakan *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* sebagai variabel X1 dan X2, kemudian pada subjek yang

diteliti, dimana pada peneltian terdahulu menggunakan subjek remaja awal, dan pada saat ini peneliti menggunakan subjek dewasa awal.<sup>20</sup>

2. Jurnal Annisa Gatari. 2020. Hubungan Stress akademik dengan *Flow* Akademik pada Mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan *Flow* akademik. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian adalah terdapat hubungan negative yang cukup signifikan antara stress akademik dengan *Flow* akademik pada mahasiswa. Hasil ini didasarkan pada hasil analisis mengguankaan spps, dimana  $r = -0,359$ ,  $p = 0,0000$  ( $\text{sig} < 0,01$ ). Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah sama-sama menggunakan *Flow* akademik sebagai variabel Y. selain itu, metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Selanjutnya subjek yang digunakan juga memiliki persamaan yaitu pada dewasa awal. Kemudian perbedaanya adalah jika penelitian terdahulu hanya menggunakan 1 variabel X yaitu stress akademik, maka dalam penelitian saat ini menggunakan 2 variabel yaitu *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* .<sup>21</sup>
3. Skripsi Muhammad Fikri. 2018. Hubungan *Self efficacy* dan motivasi berprestasi dengan *Flow* akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SUSKA RIAU. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *self efficaccy* dan motivasi berprestasi dengan *Flow* akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SUSKA RIAU. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian adalah hasil koefisien korelasi  $0,750=$  dengan  $p=0,0000$ , yang menunjukkan adanya hubungan signifikkann antara *Self efficacy* dan koefisien korelasi untuk motivasi berprestasi sebesar  $0,714$  dengan  $p = 0,0000$ , yang artinya

---

<sup>20</sup> Rafiqah Yunalis, *Pengaruh Self efficacy dan Sosial Support Terhadap Flow Akademik Siswa SMA Pada Mata Pelajaran Matematika Yang Dimoderatori Oleh Motivasi Berprestasi*, Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.

<sup>21</sup>Annisa Gatari, "Hubungan Stress Akademik Dengan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Cognica*. Vol. 8, No. 1, Tahun 2020, Hal 79-89.

motivasi berprestasi memiliki hubungan yang positif dengan *Flow* akademik. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menggunakan *Flow* akademik sebagai variabel y. selain itu, variabel X1 yang digunakan sama-sama menggunakan *Self efficacy*, serta metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini juga sama, yaitu masa dewasa awal. Kemudian jika perbedaannya adalah terletak pada variabel yang digunakan. Pada penelitian terdahulu, variabel yang digunakan dalam X2 adalah motivasi berprestasi, maka pada penelitian saat ini X2 menggunakan variabel *Self Regulated Learning* .<sup>22</sup>

4. Skripsi Wahyu Indah Safitri, 2021. Pengaruh *Self Regulated Learning* , *Self Esteem*, *Social Support* dan *Taks Comitment* terhadap *academik Flow* pada siswa berprestasi tinggi di SMA NEGERI SIDOARJO. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Self Regulated Learning*, *Self Esteem*, *Social Support* dan *Taks Comitment* terhadap *academik Flow* pada siswa berprestasi tinggi di SMA NEGERI SIDOARJO. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif, hasil dari penelitian ini adalah R square sebesar 0,484 yang menunjukkan bahwa variabel *Self Regulated Learning*, *Self Esteem*, *Social Support* dan *Taks Comitment* berpengaruh sebesar 48,8 % terhadap *Flow* akademik, sedangkan 51,6 % dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self Regulated Learning* , *Self Esteem*, *Social Support* dan *Taks Comitment*, maka akan semakin tinggi pula *Flow* akademik yang dimiliki. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menggunakan *Flow* akademik sebagai variabel Y. selain itu, metode yang digunakan sama-sama menggunakan

---

<sup>22</sup> Muhammad Fikri, “*Hubungan Self efficacy dan Motivasi Berprestasi Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa*”, Skripsi UIN SUSKA RIAU, 2018.

metode kuantitatif. Kemudian jika perbedaannya adalah terletak pada variabel X yang digunakan. Pada penelitian terdahulu menggunakan 4 variabel X yaitu *Self Regulated Learning*, *Self Esteem*, *Social Support* dan *Taks Comitment*. sedangkan pada penelitian saat ini, menggunakan 2 variabel X yaitu *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning*.<sup>23</sup>

5. Jurnal Eni Purwati Mashubatul Akmaliyah. 2016. Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Flow* akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 SIDOARJO. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara *Self efficacy* dengan *Flow* akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 SIDOARJO. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *Self efficacy* dengan *Flow* akademik pada siswa akselerasi yang positif dan searah, hal ini berarti semakin tinggi *Self efficacy* maka semakin tinggi pula *Flow* akademik siswa tersebut. Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah pada variabel X1 dan variabel Y yang digunakan sama-sama menggunakan *Self efficacy* sebagai variabel X1 dan *Flow* akademik sebagai variabel Y. kemudian perbedaannya adalah terletak jumlah variabel yang digunakan, jika penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel X yaitu *Self efficacy*, maka dalam penelitian saat ini menggunakan 2 variabel X yaitu *Self efficacy* sebagai X1 dan *Self Regulated Learning* sebagai variabel X2.<sup>24</sup>

## **G. Definisi Operasional**

### *1. Flow akademik*

*Flow* akademik adalah suatu kondisi dimana seorang individu merasa nyaman

---

<sup>23</sup>Wahyu Indah Safitri, *Pengaruh Self Regulated Learning*, *Self Esteem*, *Social Support* Dan *Taks Comitment* Terhadap *Flow Akademik* Pada Siswa Berprestasi Tinggi Di SMA NEGERI SIDOARJO, Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.

<sup>24</sup>Eni Purwati, Mashubatul Akmaliyah, "Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Flow Akademik* Pada Siswa Akselerasi SMPN 1 SIDOARJO", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No. 2, Tahun 2016, Hal 249-260.

seperti tidak ada beban, serta mampu berkonsentrasi secara penuh ketika melakukan aktivitas yang berhubungan dengan akademik. *Flow akademik* merupakan suatu bentuk perhatian atau konsentrasi mahasiswa secara penuh dalam mengerjakan suatu tugas dan kegiatan akademik yang diikuti.

## 2. *Self efficacy*

*Self efficacy* adalah suatu keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi setiap proses kegiatan akademiknya, dimana digunakan untuk memperoleh suatu kesuksesan akan tujuan yang diinginkan.

## 3 *Self Regulated Learning*

*Self regulated learning* adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses belajarnya. Baik secara motivasional, metakognitif serta behavioral. Secara motivasional, maka bisa dilihat ketika individu merasa bahwa dirinya berkompeten, memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki serta memiliki kemandirian. Kemudian jika secara metakognitif, maka bisa dilihat ketika individu mengorganisasikan, merencanakan, mengevaluasi, memonitoring dalam setiap proses belajarnya. Selanjutnya jika secara behavioral, maka bisa dilihat ketika individu belajar menyusun serta menata lingkungan agar lebih mendukung jalannya proses pembelajaran.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Siti Suminarti Faskhah Dan Siti Fathimah, “ *Self Regulated Learning* (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, No.01, Januari 2013, Hal 147.