

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Flow* Akademik

1. Pengertian *Flow* akademik

Pengertian dari *Flow* menurut A.B Bakker, *Flow* adalah kondisi sadar dimana individu merasa tenggelam dalam suatu aktivitas serta mampu menikmati aktivitas tersebut.¹ Sedangkan menurut Csikzentmihalyi, adalah suatu konsentrasi yang penuh pada saat menjalani suatu kegiatan, dimana pada situasi ini memunculkan suatu kenikmatan ketika menjalaninya.² Sedangkan menurut Berlyne dan Hunt, *Flow* memiliki arti keseimbangan antara suatu tantangan dengan keterampilan yang dimiliki.³

Konsep *Flow* ini merupakan bagian yang penting saat proses belajar berlangsung. Menurut Yuwanto, konsep dari *Flow* ini termasuk dalam bagian proses belajar, karena kondisi dari *Flow* ini dapat membantu seseorang untuk fokus serta nyaman dalam melakukan aktivitas akademiknya.⁴ Tercapainya kondisi *Flow* pada saat belajar mampu membuat individu untuk fokus dan nyaman terhadap aktivitas yang dilakukannya. Dalam mencapai kondisi *Flow*, seseorang harus mampu untuk berkonsentrasi, memberi penilaian positif terhadap setiap

¹Arnold, A.Bakker, “ *flow Among Music Theacers And There Student The Crossover Of Peak Experiences*”, *Jurnal Of Vacatin Behavior*, 2005, Hal 26-44.

² Muhammad Fikri, *Hubungan Self efficacy dan Motivasi Berprestasi Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa* ,Skripsi UIN SUSKA RIAU, 2018.

³ ibid

⁴ Fathurrahman Al Faruq, Harmaini, *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Flow Akademik Pada Anggota MENWA SATUAN 042/IB UIN SUSKA RIAU*, Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015

tugas, dan harus memiliki suatu keinginan dalam diri ketika sedang melakukan suatu kegiatan. Ketiga unsur inilah yang harus terpenuhi agar kondisi *Flow* dapat terjadi. Nakamura dan Csikszentmihalyi berpendapat bahwa individu yang mampu mencapai kondisi *Flow* akan memiliki anggapan bahwa aktivitas yang dilakukannya penting serta berharga. Seseorang yang telah mencapai tahap *Flow* terkadang cenderung tidak sadar dengan waktu lamanya dia belajar, hal ini disebabkan karena seseorang yang mengalami keadaan *Flow* terkadang terlibat secara intens dalam aktivitas yang dilakukannya.⁵

Dari pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Flow* akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana seorang individu merasa nyaman seperti tidak ada beban, serta mampu berkonsentrasi secara penuh ketika melakukan aktivitas yang berhubungan dengan akademik misalnya ketika belajar, hingga menimbulkan motivasi yang tinggi dari faktor dalam individu tersebut. *Flow* akademik merupakan suatu kondisi dimana psikologis individu ikut dalam proses belajar dimana menunjukkan tanda-tanda seperti halnya merasa nyaman, bahagia, serta mampu berkonsentrasi secara total dalam setiap kegiatan akademiknya, mampu untuk fokus hingga menumbuhkan pengontrol diri atau motivasi diri.

2. Aspek-Aspek *Flow* akademik

Salanova, Bakker dan Llorens berpendapat bahwa aspek-aspek dari

⁵ Fathurrahman Al Faruq, Harmaini, *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Flow Akademik Pada Anggota MENWA SATUAN 042/IB UIN SUSKA RIAU*, Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015

Flow akademik dibagi menjadi tiga, antara lain.⁶

a. *Absorption*, merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mampu berkonsentrasi secara penuh terhadap kegiatan yang sedang dilakukannya. Konsentrasi secara penuh ini sangatlah dibutuhkan oleh mahasiswa, terutama ketika mengerjakan tugas-tugas akademik. Ketika seorang mahasiswa mampu berkonsentrasi secara penuh dalam menyelesaikan tugas akademiknya, maka mahasiswa tersebut akan merasa bahwa dirinya tidak menyadari akan kejadian yang ada disekitarnya. Mahasiswa yang mampu untuk menikmati setiap aktivitas akademiknya, seperti halnya dalam mengerjakan tugas akademik, maka akan membuat mahasiswa tersebut merasa senang dan membuat penilaian positif mengenai kualitas dari aktivitas mereka.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Absorption* adalah kondisi dimana individu mampu berkonsentrasi secara penuh serta mampu menikmati aktivitas yang ada. Dalam *absorption* ini individu merasa bahwa waktu berlalu begitu cepat, bahkan mereka lupa akan hal-hal kecil yang terjadi disekitar mereka.

b. *Enjoyment*, adalah suatu bentuk kenikmatan yang dirasakan oleh individu saat melakukan sebuah kegiatan. Bentuk kenikmatan yang dirasakan individu tersebut mampu membuat penilaian individu bersikap positif. Bentuk kenikmatan ini adalah berupa perasaan nyaman pada diri individu ketika melakukan kegiatan akademik. Ketika seorang mahasiswa merasa nyaman ketika menyelesaikan

⁶Marissa Salova, Arnold Bakker, Susana Llorens Gumbau, “*Flow At Work : Evidence For An Upward Spiral Of Personal And Organitation Resources*”, *Journal Of Happiness Studies*, February 2006.

tugas dari dosen, maka mahasiswa tersebut akan merasa bahwa waktu cepat berlalu dengan kegiatan yang dilakukannya dalam menyelesaikan tugasnya.

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Enjoyment* adalah kondisi dimana individu dapat menikmati aktivitasnya dan merasa nyaman ketika mengerjakan aktivitas yang akan membuat penilaian positif mengenai kualitas kerjanya.

c. *Intrinsic motivation*, merupakan kebutuhan yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas, dimana tujuannya adalah untuk mendapatkan kesenangan ataupun kepuasan dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Mendapatkan suatu kesenangan dan kepuasan dalam melakukan sebuah aktivitas merupakan hal yang sangat penting, terutama dalam melakukan aktivitas akademik. Seperti halnya ketika mendapatkan suatu kesenangan ketika mengerjakan tugas akademik. Kemudian ketika individu tersebut merasa senang dalam mengerjakan tugas akademiknya, maka individu tersebut akan merasa bahwa apa yang dikerjakannya akan berpengaruh dan berdampak positif terhadap tugas yang dikerjakan.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *intrinsic work motivation* adalah suatu keinginan yang berasal dari diri seseorang ketika melakukan suatu aktivitas, dimana tujuannya adalah untuk mendapatkan suatu kepuasan dan kesenangan dari aktivitas yang ada.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Flow* akademik

Menurut Csikszentmihalyi, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Flow* akademik ada dua, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan.

a. Faktor individu

Faktor individu merupakan seluruh faktor yang terkait aspek dalam diri individu. Faktor fisik merupakan faktor yang penting dalam mencapai kondisi *Flow*. Individu yang memiliki fisik yang kuat dan sehat serta tidak mudah lelah akan membuat individu tersebut memiliki energy yang cukup untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas. Hal inilah yang harus diperhatikan, bahwa kondisi fisik sangatlah berpengaruh pada *Flow*, karena seseorang bisa dikatakan masuk dalam kondisi *Flow* ketika individu tersebut mampu bertahan dalam suatu aktivitas dengan waktu yang cukup lama, apabila individu tersebut gampang merasa lelah dan sakit maka akan menghambat tercapainya kondisi *Flow*. Begitu juga dengan faktor psikis individu. Psikis yang sehat pada individu akan membuat individu tersebut mampu untuk berkonsentrasi secara penuh terhadap aktivitasnya. Ketika seluruh pikiran dan jiwanya terlibat secara bersamaan, maka akan membuat individu tersebut lebih mudah untuk mencapai tahap kondisi *Flow*. Kekhawatiran yang berlebih mengenai apa yang dipikirkan orang lain mengenai dirinya dapat menjadi suatu alasan bagi individu tersebut akan ketidakmampuan individu dalam memproses informasi atau tidak dapat berkonsentrasi secara penuh pada aktivitas

yang dilakukaannya. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor sulitnya individu tersebut mencapai tahap kondisi *Flow*.⁷

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ini berkaitan dengan kondisi dari lingkungan belajar, lingkungan social serta metode pembelajaran.⁸

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self efficacy*

Menurut Bandura, *Self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu tugas yang dihadapinya. Sedangkan Bosscher dan Smitt berpendapat bahwa *Self efficacy* ialah suatu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur serta melakukan perilaku tertentu untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dituju. *Self efficacy* berkaitan dengan keyakinan diri yang dimiliki individu mengenai kemampuan yang dimilikinya, untuk melakukan suatu tindakan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. *Self efficacy* merupakan suatu bentuk penilaian diri dalam melakukan suatu aktivitas, apakah mampu melaksanakan suatu tindakan tersebut dengan baik atau buruk. Benar atau salah, bisa atau tidak dalam mengerjakan suatu tindakan tersebut sesuai dengan persyaratan yang ditentukan.⁹*Self efficacy* ini berhubungan dengan keyakinan diri seseorang mengenai kemampuan dalam melakukan suatu aktivitas. *Self efficacy* ini berbeda dengan konsep dari cita-cita. Jika cita-cita

⁷ Nabila Qurrotu Aini, Irfan Fahriza. “*Flow Akademik Pada Pendidikan*”,*Jurnal Dinamika Pendidikan*, Vol. 13, No.3, November 2020. Hal. 371.

⁸Ibid, hal 372.

⁹ Eni Purwati, Mashubatul Akmaliyah, “ Hubungan *Self efficacy* Dengan *Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo*”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, No.2, 206.2016. Hal 253.

menggambarkan sesuatu yang harus dicapai, tetapi, jika *Self efficacy* menggambarkan suatu penilaian akan kemampuan diri.¹⁰

2 Aspek-Aspek *Self efficacy*

Adapun tiga dimensi dari *Self efficacy* menurut Bosscher & Smit ini yaitu,¹¹

a. *Initiative*

Initiative adalah suatu bentuk ketersediaan individu dalam berperilaku. Dimensi ini berhubungan dengan perilaku individu dalam menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi. Ada beberapa individu memiliki tingkat keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan setiap tugas diberbagai macam kondisi, namun, adapula individu yang memiliki kemampuan yang rendah akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugasnya tersebut.

b. *Effort*

Effort merupakan dimensi yang berhubungan dengan keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu tugas. Jika individu memiliki *effort* yang tinggi, maka individu tersebut akan berusaha dengan maksimal untuk menyelesaikan tugasnya. Begitupula sebaliknya, individu yang memiliki *effort* yang rendah, maka individu tersebut akan cenderung tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas, meskipun hal tersebut sifatnya mudah dan sederhana.

¹⁰ Alwisol, Psikologi Kepribadian, (Malang : UMM press, 2007), hal. 287

¹¹ 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.

c. *Persistence*

Persistence adalah ketekunan individu dalam menghadapi kesulitan. Dalam hal ini, individu yang memiliki kepercayaan atau keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, maka individu tersebut cenderung akan tekun dalam usahanya menghadapi kesulitan tersebut. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, maka individu tersebut akan mudah mengalami *down* ketika menghadapi kesulitan.

3 Faktor yang mempengaruhi *Self efficacy*

Bandura berpendapat, bahwa faktor yang mempengaruhi *Self efficacy* dibagi menjadi beberapa hal, diantaranya :¹²

a. Budaya

Budaya mampu mempengaruhi *Self efficacy* melalui kepercayaan dan nilai dalam proses pengaturann diri, dimana fungsi dari keduanya adalah sebagai sumber penilaian *Self efficacy* dan sebagai konsekuensi dari keyakinan *Self efficacy*.

b. Gender

Adanya perbedaan gender berpengaruh pada *Self efficacy*. Hal ini dibuktikan dari penelitian Bandura, dimana memperoleh hasil bahwa wanita lebih memiliki tingkat *Self efficacy* yang tinggi dibanding pria dalam bidang mengelola perannya. Dalam mengelola perannya wanita tidak hanya mampu untuk menjadi ibu rumah tangga, tetapi

¹² Bandura, A. (1997). "*Self efficacy*, The Exercise Of Control, New York :W.H. Freeman and Company". *Journal psychology*, Hal 56-71

wanita juga mampu untuk menjadi wanita karir. Wanita yang mampu berkarir memiliki tingkat *Self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan seorang pria pekerja.

c. Sifat dan tugas yang dihadapi.

Tahap kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi individu akan berpengaruh terhadap penilaian individu dalam menilai kemampuannya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dikerjakan individu, maka tingkat *Self efficacy* pada diri individu tersebut akan semakin rendah. Artinya dalam menilai kemampuannya dalam mengerjakan akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, jika individu tersebut dihadapkan dengan tugas yang terbilang mudah dan sederhana, maka tingkat *Self efficacy* pada diri individu tersebut akan semakin tinggi dalam menilai kemampuannya.

d. Intensif eksternal

Intensif yang diperoleh individu mampu untuk mempengaruhi *Self efficacy*. Menurut Bandura, salah satu faktor yang dapat meningkatkan *Self efficacy* adalah intensif yang diberikan orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang.

C. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Self Regulated Learning menurut Bandura yaitu suatu kondisi dimana individu belajar menjadi pengendali dalam setiap aktivitas belajarnya, memonitoring motivasi serta tujuan akademiknya, kemudian mengelola SDM, mampu mengambil keputusan serta melaksanakannya

dalam proses belajar.¹³Sedangkan menurut Zimmerman, *Self Regulated Learning* adalah kemampuan individu dalam menjadi partisipan yang aktif baik secara kognisi, motivasi, serta perilaku dalam belajar.¹⁴Jika dipandang secara metakognisi *Self Regulated Learning* adalah merencanakan, kemudian mengorganisasikan, memonitoring diri serta mengevaluasi diri dari tingkatan yang berbeda dengan yang individu pelajari. Kemudian jika dipandang secara motivasi, maka *Self Regulated Learning* adalah kondisi ketika individu merasa bahwa dirinya berkompeten, mampu mencapai *Self efficacy* serta mampu mandiri dalam menyelesaikan tugasnya. Jika dipandang secara perilaku atau behavior, maka *Self Regulated Learning* adalah suatu keadaan dimana individu mampu menyusun, memilih serta membuat lingkungan belajar mereka menjadi lebih optimal.

2 Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman, aspek dari *Self Regulated Learning* terdiri dari tiga, yaitu :

- a. Kognisi *Self Regulated Learning* yaitu kemampuan mahasiswa untuk merencanakan, mengatur, menetapkan tujuan, memonitoring diri serta mengevaluasi diri ketika proses pembelajaran. Dalam proses ini memungkinkan mahasiswa untuk menyadari diri, mengetahui serta menentukan pendekatan dalam pembelajaran.

¹³Siti Suminarti Fasikhah, Siti Fathimah, *Self Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.01, No.01, Januari 2017, Hal 147

¹⁴Barry Zimmerman, "A Social Cognitive View Of Self Regulated Academic Learning", *Journal Of Education Psychology*. September 1989.

- b. Motivasi dalam *Self Regulated Learning* adalah kemampuan mahasiswa dalam merasakan keyakinan yang tinggi akan kemampuannya, mandiri, serta kompeten.
- c. Perilaku *Self Regulated Learning* yaitu kemampuan mahasiswa dalam memilih, menyusun serta menata lingkungan yang mampu mengoptimalkan belajar. Dalam proses ini mahasiswa akan mencari nasihat, informasi serta tempat yang nyaman digunakan untuk belajar.¹⁵

3 Faktor- Faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Zimmerman dan Pons berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* dibagi menjadi tiga, yaitu¹⁶

a. Individu

- 1) *Knowledge* atau pengetahuan individu. Dimana semakin tinggi pengetahuan individu maka akan semakin membantu individu dalam mengelola proses belajar.
- 2) Kemampuan metakognisi. Semakin tinggi tingkat kemampuan kognisi individu maka akan semakin membantu individu dalam mengelola diri.
- 3) Tujuan yang ditetapkan. Semakin banyak tujuan yang ingin dicapai oleh individu maka semakin besar kemungkinan individu untuk melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

¹⁵ Zimmerman, Barry J Martinez-Pons, Manuel-Pons, Manuel.1990, Student Difference In *Self Regulated Learning* : Relating Grade, Sex, And Gitedness To *Self efficacy* And Strategy Use. *Journal Of Educational Psychology*. No. 1.Vol. 82.

¹⁶ Alwisol, *Psikologi Keprobadian* (Malang : Umm Press, 2009), hal 286.

Perilaku disini mengarah pada segala upaya individu dalam memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar upaya yang dimanfaatkan individu akan kemampuannya untuk mengatur serta mengorganisaikan aktivitasnya, maka semakin meningkatkan regulasi diri individu.

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang penting dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* pada individu. Dimana lingkungan disini mengarah pada lingkungan yang berada disekitar individu yang mendukung jalannya proses belajar. Dimana jika lingkungan sekitar mendukung proses belajar individu maka akan membuat individdu mudah dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Begitupun sebaliknya, jika lingkungan tidak mendukung proses belajar individu, maka akan menjadi pengahambat bagi individu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan untuk mencari jawaban akan adanya pengaruh antara variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Dalam penelitian saat ini *Flow* akademik diteorikan sebagai variabel *dependent* atau variabel terikat. *Flow* akademik adalah keadaan dimana mahasiswa larut dalam aktivitasnya termasuk dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur berdasarkan skala yang disampaikan oleh *Salanova, Bakker dan Llorens* yaitu *Absorption, work enjoyment, intrinsic*

work motivation.¹⁷ Jika dipandang secara teoritis, maka variabel *dependent* merupakan predictor dari variabel *independent*. Dalam penelitian ini peneliti memilih dua variabel bebas atau independent yaitu variabel *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning*. *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* dipilih sebagai variabel bebas atau *independen* karena merupakan faktor internal dalam memprediksi terjadinya *Flow* akademik.

Self efficacy adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya. *Self efficacy* memiliki peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk didalamnya mengenai bidang akademik. Bosscher dan Smitt berpendapat bahwa *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur dan melakukan perilaku tertentu untuk mencapai pencapaian yang dituju.¹⁸ *Self efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai *Flow* akademik. Keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya akan membuat individu tersebut merasa nyaman dalam menyelesaikan tugasnya. Begitupula sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan yang rendah akan mudah dilanda kecemasan dan tidak dapat mencapai kondisi *Flow*. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur berdasarkan pada skala yang disampaikan oleh Bosscher & Smitt yaitu *initiative, effort, persistence*.¹⁹

Sedangkan *Self Regulated Learning* dimasukkan dalam penelitian ini adalah sebagai variabel *independen* atau variabel bebas ke dua. *Self Regulated*

¹⁷ Marisa Salanova, Arnold Bakker, Susana Llorens Gumbau, “*Flow At Work : Evidence For An Upward Spiral Of Personal And Organizational Resources*”, *Journal Of Happiness Studies*, February 2006.

¹⁸ 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.

¹⁹Eni Purwati, Mashubatul Akmaliah, “*Hubungan Self efficacy Dengan Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi Smpn 1 Sidoarjo*”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, No.2, 206.2016.

Learning adalah suatu kemampuan individu untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar. *Self Regulated Learning* ini merupakan salah satu faktor internal dari kondisi *Flow* akademik. Menurut Zimmerman, *Self Regulated Learning* adalah kemampuan individu dalam menjadi partisipan yang aktif baik secara kognisi, motivasi, serta perilaku dalam belajar.²⁰ Berdasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Satriawati dan Firman diperoleh bahwa *Self Regulated Learning* merupakan pengendali untuk mencapai *Flow* akademik.²¹ Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur berdasarkan skala yang disampaikan oleh Zimmerman, yaitu Kognisi *Self Regulated Learning*, Motivasi dalam *Self Regulated Learning*, Perilaku *Self Regulated Learning*.²²

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* mempengaruhi *Flow* akademik. Sehingga individu yang memiliki *Self efficacy* tinggi akan mudah untuk berada pada kondisi *Flow* akademik. Kemudian *Self Regulated Learning* juga berpengaruh terhadap *Flow* akademik, individu yang memiliki *Self Regulated Learning* yang baik maka akan mendapatkan *Flow* akademik. Terakhir ketika *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* tinggi maka akan mempengaruhi *Flow* akademik, sehingga orang yang memiliki *Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* tinggi akan mencapai kondisi *Flow* akademik.

²⁰Barry J. Zimmerman. (September 1989). "A Social Cognitive View Of Self Regulated Academic Learning". *Journal Of Education Psychology*.

²¹ Firman-Firman, Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan *Flow* Akademik Siswa, *Jurnal Neo Konseling*, Vol.00, No. 00, 2018.Hal.2.

²² Zimmerman, Barry J Martinez-Pons, Manuel-Pons, Manuel.1990, Student Difference In *Self Regulated Learning* : Relating Grade, Sex, And Gitedness To *Self efficacy* And Strategy Use. *Journal Of Educational Psychology*. No. 1.Vol. 82.



