

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh *self efficacy* dan *self regulated learning* terhadap *flow* akademik dimasa pandemik covid-19 pada mahasiswa program study psikologi islam angkatan 2021 IAIN KEDIRI sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang positif antara *self efficacy* terhadap *flow* akademik. Hal ini berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada mahasiswa. Artinya mahasiswa maka mudah berada pada kondisi *flow* akademik pada saat pembelajaran daring karena mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi.
2. Terdapat pengaruh yang positif pada *self regulated learning* terhadap *flow* akademik. Hal ini berarti semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada mahasiswa. Artinya mahasiswa maka mudah berada pada kondisi *flow* akademik pada saat pembelajaran daring karena mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang cukup tinggi.
3. Terdapat pengaruh yang positif antara *self efficacy* dan *self regulated learning* terhadap *flow akademik*. Hal ini berarti semakin tinggi *self efficacy* dan *self regulated learning* maka akan semakin tinggi pula *flow* akademik yang akan dialami mahasiswa. Artinya

mahasiswa maka mudah berada pada kondisi *flow* akademik pada saat pembelajaran daring karena mahasiswa memiliki *self efficacy* dan *self regulated learning* yang tinggi.

4. Sumbangan efektif dari *self efficacy* dan *self regulated learning* terhadap *flow* akademik adalah sebesar 41,8%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal lainnya. Faktor eksternal ini adalah lingkungan sekitar individu, sedangkan faktor internal lain yang mempengaruhi *flow* akademik adalah *student engagment*, *self esteem*, stress akademik, dukungan sosial, motivasi berprestasi.¹ Kemudian jika dilihat dari masing-masing variabel *independent* maka diperoleh hasil bahwa variabel *self efficacy* memberikan sumbangan sebesar 38,8% terhadap *flow* akademik. Sedangkan *self regulated learning* memberikan sumbangan sebesar 33,3% terhadap *flow* akademik.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti paparkan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran yang akan peneliti sampaikan, yaitu :

1. Bagi lembaga perguruan tinggi

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan bagi semua elemen perguruan tinggi, salah satunya dosen agar mampu untuk memilih model pembelajaran yang efektif, sehingga mahasiswa mampu untuk mengikuti pembelajaran dengan aktif.

¹ Annisa Gatari, Hubungan Stres Akademik dengan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal Cognicia*. Vol.08, N0.1.hal 81

2. Bagi peneliti

Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti laksanakan, diharapkan mampu menjadi wawasan. Selain itu diharapkan peneliti lebih teliti lagi mengolah suatu data.

3. Bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self efficacy* dengan cara meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menjalani berbagai aktivitas akademik termasuk pembelajaran secara online agar dapat berkonsentrasi, merasa nyaman, sertma memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran online. Selain itu mahasiswa juga diharapkan untuk dapat meningkatkan *self regulated learning* yaitu dengan cara membuat planning mengenai jadwal kegiatannya, membuat tujuan yang jelas, membiasakan diri untuk tekun serta berusaha menyelesaikan tugas-tugasnya. Dari adanya usaha tersebut maka mahasiswa mampu untuk meningkatkan kondisi *flow* akademik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mencari referensi terkini untuk menemukan faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi kondisi *flow* akademik. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan data untuk memperjelas hasil penelitian, seperti halnya domisili.