

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Academic Flow

1. Pengertian Academic Flow

Csikszentmihalyi mendefinisikan *flow* sebagai sebuah kondisi dimana seseorang mampu tenggelam ke dalam aktivitas yang dijalannya dalam kondisi sadar sebagai adanya kesenangan atau kenikmatan atas aktivitas tersebut.³⁰ *Flow* dikatakan sebagai hasil dari hal-hal yang dilakukan untuk kepentingan atau atas dasar aktivitas itu sendiri yang biasa disebut dengan *autotelic activities*. Arti *autotelic* sendiri adalah individu tidak memerlukan tujuan atau *reward* eksternal di luar dirinya melainkan hanya berfokus pada menikmati proses dari sebuah aktivitas. Oleh sebab itu, individu tersebut memiliki keinginan untuk melakukan sebuah aktivitas berulang kali.³¹

Pengalaman *flow* yang dirasakan oleh individu meliputi adanya kesesuaian antara ketrampilan dengan tantangan dalam mengerjakan sesuatu. Artinya tingkat atau tantangan yang tinggi diimbangi dengan adanya kemampuan atau ketrampilan yang tinggi pula dari individu. Sehingga kondisi *flow* akan mudah dicapai oleh individu ketika terjadi kesesuaian dari tantangan dengan ketrampilan yang dibutuhkannya untuk menyelesaikan aktivitas yang dijalankan.³²

³⁰ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, (Dordrecht: Springer Netherlands, 2014), 230.

³¹ Mihaly Csikszentmihalyi, 145.

³² Mihaly Csikszentmihalyi, 240.

Dalam konteks aktivitas akademik, pengalaman *flow* (*academic flow*) diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami *flow* ketika melakukan berbagai macam aktivitas yang berkaitan dengan hal-hal akademik. Perbedaannya hanya pada konteks aktivitas atau kegiatan untuk mencapai *flow*, yaitu aktivitas akademik.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *academic flow* adalah keadaan ketika individu terlibat dalam aktivitas akademik, dimana di dalamnya terdapat keseimbangan antara tantangan yang harus dihadapi dan diselesaikan dengan kemampuan atau ketrampilan yang harus dimiliki sehingga individu tersebut mampu menikmati proses dari aktivitas yang sedang dijalankan.

2. Aspek-aspek *Flow*

Berdasarkan karakteristik yang dikemukakan oleh Csikzentmihaly di atas, Bakker mengelompokkannya ke dalam 3 aspek *flow* yaitu:³³

- 1) *Absorption*, merupakan keadaan dimana seseorang benar-benar fokus pada suatu aktivitas, tenggelam dalam apa yang ia lakukan hingga mampu melupakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya, dan waktu nampak berlalu lebih cepat dari biasanya.
- 2) *Work Enjoyment*, merupakan keadaan dimana seseorang merasakan kesenangan dalam melakukan aktivitas yang dijalankan.

³³ Arnold B. Bakker, "The Work-Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF," *Journal of Vocational Behavior* 72, no. 3 (June 2008): 400–401, <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>.

- 3) *Intrinsic Motivation*, merupakan kondisi seseorang yang terdorong melakukan aktivitas dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan serta kepuasan dari pengalaman aktivitas itu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, *flow* dikenal sebagai ciri pengalaman individu ketika mereka terlibat penuh dalam suatu aktivitas, fokus, serta merasa senang atau menikmati proses yang sedang dijalankan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Flow*

Csikszentmihalyi mengemukakan 9 aspek *flow*, yaitu:³⁴

1. *Clear Goals* (tujuan yang jelas)

Individu yang mengalami *flow* mengetahui tujuan apa yang akan dicapai sehingga individu tersebut mengetahui hal-hal yang dibutuhkan untuk menyelesaikan aktivitas yang sedang dijalankan. Tujuan yang telah ditetapkan oleh individu dapat memacu individu untuk terus berusaha melakukan aktivitas hingga mampu menggapai tujuan tersebut.

2. *Immediate feedback to one's action* (umpan balik yang jelas untuk tindakan seseorang)

Individu yang mengalami *flow* mampu menilai apa yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan dari aktivitas atau kegiatan yang dilakukan. Sehingga individu itu mengetahui apakah yang dilakukannya itu sudah sesuai atau tidak. Adanya umpan balik ini akan mempermudah individu untuk mencapai tujuannya dengan baik.

³⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, (Michigan University: Harper Collins Publisher, 1996), 111–14.

3. *Challenge Skill Balance*

Individu yang mengalami *flow* mampu merasakan tantangan yang harus dihadapi dan atau diselesaikan serta kemampuan yang dimilikinya memiliki keseimbangan atau kesesuaian. Apabila kemampuan yang dimiliki dengan tantangan telah sesuai, maka akan lebih mudah untuk menyelesaikannya, begitupun sebaliknya.

4. *Action Awareness Merging* (gabungan tindakan dan kesadaran)

Ketika mengalami *flow*, individu melibatkan dirinya secara penuh ke dalam aktivitas yang dijalankan. Sehingga perlu sekali untuk menggabungkan ketrampilan atau kemampuan dalam mengatasi tantangan yang membuat perhatian individu terserap penuh oleh aktivitas yang dijalankan.

5. *Distractions are excluded from consciousness*

Individu yang mengalami *flow* mampu untuk fokus dan melupakan hal-hal yang tidak memiliki kaitan dengan aktivitas yang dilakukannya. Sehingga dalam melakukan aktivitas, tidak ada celah dalam pikiran untuk terdistraksi oleh hal lain.

6. *There is no worry of failure*

Dalam keadaan *flow*, individu mampu mengontrol dirinya agar tidak merasa takut atau khawatir akan kegagalan yang kemungkinan terjadi. Perasaan merasa gagal bukanlah masalah dalam *flow* karena seseorang akan mengetahui dengan jelas apa yang harus dilakukan sesuai dengan ketrampilan atau kemampuan untuk menghadapi tantangan.

7. *Self consciousness disappears*

Individu yang berada dalam kondisi *flow* merasa hilangnya terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Keadaan ini terjadi karena dengan begitu seseorang akan berkonsentrasi secara penuh atas apa yang dikerjakan. Setelah kondisi *flow* selesai dilewati, maka seseorang akan menyadari bahwa telah berhasil menghadapi hambatan atau tantangan yang muncul.

8. *The sense of time becomes distorted*

Terjadi distorsi waktu ketika individu mengalami *flow*, yaitu adanya perasaan waktu berjalan tidak seperti biasanya. Waktu tidak lagi menandai lamanya aktivitas, namun perasaan tentang waktu bergantung pada apa yang dilakukan.

9. *The activity become autotelic*

Aktivitas yang dijalankan individu dalam kondisi *flow* menjadi *autotelic* yang berarti individu tersebut melakukannya karena memang ingin merasakan aktivitas sepenuhnya dan fokus terhadap tujuan serta tidak mengharapkan *reward* eksternal atas apa yang dilakukan.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino, dukungan sosial diartikan sebagai perasaan atau persepsi seseorang terhadap adanya kepedulian, penghargaan, informasi, atau bantuan langsung lainnya yang diberikan oleh sahabat, saudara, keluarga, dan kerabat dekat yang memiliki keakraban dengan individu

yang bersangkutan.³⁵ Wills dalam Taylor mendefinisikan dukungan sosial sebagai pengalaman atau persepsi dari seseorang dimana dirinya dipedulikan dan dicintai oleh orang lain, serta dihargai dan menjadi bagian dari lingkungan sosial. Dukungan sosial pada umumnya menurut Wills dapat diukur baik dalam struktur komunitas yang mendukung secara sosial atau fungsi yang dapat diberikan oleh anggota komunitas.³⁶

Baron dan Byrne dalam Adicondro dan Purnamasari mengungkapkan definisi dukungan sosial yaitu kenyamanan yang dapat dirasakan oleh seseorang dari teman atau anggota keluarga baik secara fisik maupun psikologis.³⁷ Hal ini sejalan dengan Allen dkk yang menyatakan bahwa sumber dukungan sosial mungkin berasal dari pasangan, kerabat, teman, rekan kerja, ikatan sosial, dan komunitas, bahwa bisa juga berasal dari hewan peliharaan yang setia.³⁸ Sarafino juga mengungkapkan hal yang sama bahwa sumber dukungan sosial bisa datang dari keluarga, teman, pasangan, atau organisasi masyarakat (kelompok) tertentu.³⁹

Dukungan sosial yang berasal dari teman umumnya disebut dukungan sosial teman sebaya. Teman sebaya menurut Santrock merupakan anak-anak yang memiliki tingkat usia atau kedewasaan yang

³⁵ Edward P Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (USA: John Wiley & Sons, Inc, 2011), 81.

³⁶ Shelley E. Taylor, *Social Support: A Review* (Oxford University Press, 2011), 2, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>.

³⁷ Nobelina Adicondro and Alfi Purnamasari, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Regulated Learning* pada Siswa Kelas VIII," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 8, No. 1 (January 24, 2011): 20, <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>.

³⁸ Taylor, *Social Support*, 2.

³⁹ Edward P Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (USA: John Wiley & Sons, Inc, 2011), 81.

sama.⁴⁰ Sepanjang perjalanan transisi pada masa remaja hingga dewasa awal memerlukan sumber dukungan emosional salah satu yang paling penting berasal dari teman sebaya. Waktu dan intensitas yang dihabiskan akan jauh lebih banyak pada masa ini. Oleh karena itu salah satu peran dari teman sebaya adalah memberikan dukungan dalam berbagai macam bentuk.⁴¹

Berdasarkan beberapa paparan definisi yang telah diungkapkan oleh para tokoh di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk kepedulian, kenyamanan, hingga penghargaan yang didapatkan baik secara langsung maupun tidak yang diberikan oleh teman sebaya.

2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino membagi dukungan sosial ke dalam empat aspek, yaitu:⁴²

- a. *Emotional or esteem support*, meliputi dukungan emosional atau harga diri, empati, kepedulian, kehangatan, kenyamanan, cinta kasih, kepercayaan, kasih sayang, rasa dihargai, perhatian, dan rasa aman.
- b. *Tangible or instrumental support*, meliputi pemberian barang baik secara finansial (meminjamkan uang) atau bantuan lain yang berwujud barang serta pelayanan.

⁴⁰ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup, Edisi Lama Jilid 1-2*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), 45.

⁴¹ Oktarani, "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan," *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2, no. 1 (January 10, 2020): 101, <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>.

⁴² Edward P. Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*, (New Jersey: John Wiley & Sons Inc, 2011), 81–82.

- c. *Informational support*, pemberian informasi seperti nasihat, petunjuk, saran, umpan balik, pemberian informasi yang bermanfaat.
- d. *Companionship support*, meliputi ketersediaan waktu yang diberikan oleh seseorang atau waktu yang dihabiskan oleh seseorang dalam menjalankan aktivitas bersama.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino ada tiga, yaitu:⁴³

1) Potensi penerima dukungan

Individu kemungkinan akan menerima dukungan sosial ketika mereka mampu bersosialisasi. Jika individu tidak bersosialisasi misalnya seperti tidak pernah membantu orang lain, tidak ramah, serta tidak memberitahu orang lain jika sedang membutuhkan bantuan maka kemungkinan menerima dukungan semakin kecil. Beberapa orang dalam meminta bantuan tidak cukup asertif sehingga merasa bahwa mereka harus mandiri atau merasa tidak nyaman bila menceritakan kepada orang lain karena berpikiran seharusnya tidak meminta bantuan serta menyusahkan orang lain.

2) Potensi penyedia dukungan

Terdapat kemungkinan bahwa seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan tidak memiliki sesuatu yang sedang dibutuhkan oleh orang yang membutuhkan bantuan. Selain itu orang yang sedang stres sehingga tidak sampai memikirkan apa yang dibutuhkan orang

⁴³ Sarafino, 82.

lain. Terkadang seseorang juga berada dalam keadaan tidak peka sehingga tidak dapat memberikan dukungan kepada orang lain.

3) Komposisi dan struktur jaringan sosial

Salah satu faktor yang mampu mempengaruhi dukungan sosial adalah hubungan seseorang dengan keluarga maupun lingkungan. Hubungan yang ada ini bisa beragam berdasarkan ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan), frekuensi hubungan (sering atau tidaknya seseorang terlibat hubungan), serta komposisi (orang-orang yang berada dalam lingkup keluarga, pertemanan, rekan kerja, dan *intimacy* antar individu).

C. Iklim Sekolah

1. Pengertian Iklim Sekolah

Menurut Brand dalam McGiboney iklim sekolah mengacu kepada karakteristik lingkungan sekolah yang mempengaruhi perkembangan akademik dan sosial siswa.⁴⁴ Pendapat lainnya dikemukakan oleh Cohen yang mendefinisikan iklim sekolah sebagai kualitas dan karakter dari kehidupan sekolah yang didasarkan pada pola pengalaman masyarakat baik itu siswa, orang tua, dan pengalaman setiap personil sekolah tentang kehidupan sekolah itu sendiri yang mencerminkan beberapa hal seperti norma, tujuan, nilai, hubungan interpersonal, praktik belajar mengajar, dan struktur organisasi.⁴⁵ Thapa juga mendefinisikan hal serupa bahwa iklim

⁴⁴ Garry Wade McGiboney, *The Psychology of School Climate*, (United Kingdom: Cambridge Scholars Publishing, 2018), 3.

⁴⁵ Cohen et al., Jonathan et al. 2009. "School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education," *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education* 111 (1), 182.. <https://doi.org/10.1177/016146810911100108>".

sekolah merupakan cerminan pengalaman siswa, personil sekolah, dan orangtua dalam kaitannya dengan kehidupan sekolah baik itu secara sosial, emosional, etis, dan akademis.⁴⁶

Iklm sekolah yang positif dan berkelanjutan mampu mendorong pengembangan serta pembelajaran yang diperlukan untuk kehidupan yang lebih produktif, kontributif, dan memuaskan dalam masyarakat yang demokratis.⁴⁷ Iklm sekolah yang positif perlu diciptakan dan dipertahankan secara aktif oleh seluruh orang yang terlibat di dalam iklim sekolah itu sendiri. Ketika komunitas sekolah melakukan kerjasama untuk meningkatkan iklim sekolah, maka semua harus berusaha untuk mendukung sehingga pengembangan ke arah yang positif dapat tercapai.⁴⁸

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan oleh para tokoh di atas, disimpulkan bahwa iklim sekolah merupakan pengalaman dari orang-orang yang terlibat di sekolah seperti guru, siswa, dan sekolah itu sendiri dalam bentuk interaksi yang mencerminkan adanya norma, tujuan, nilai dan hubungan interpersonal. Iklim sekolah menjadi wadah bagi seluruh orang yang terlibat di dalam sekolah untuk saling mengembangkan dan berkontribusi demi kemajuan sekolah itu sendiri.

2. Dimensi Iklim Sekolah

Dimensi iklim sekolah menurut Cohen ada empat, yaitu:⁴⁹

⁴⁶ Amrit Thapa et al., "A Review of School Climate Research," *Review of Educational Research* 83, no. 3 (September 2013): 358, <https://doi.org/10.3102/0034654313483907>.

⁴⁷ <http://www.schoolclimate.org/index.php>

⁴⁸ "The School Climate Challenge - Narrowing the Gap Between School Climate Research and School Climate Policy, Practice Guidelines and Teacher Education Policy.Pdf," n.d., 5.

⁴⁹ Thapa et al., "A Review of School Climate Research," *Review of Educational Research* 83, no. 3 (September, 2013): 358.

a. *Safety*

Kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah merasa aman baik secara sosial, emosional, fisik, dan intelektual. Perasaan aman di sekolah dengan kuat mampu membangkitkan perkembangan dan pembelajaran yang sehat pada siswa. Dimensi ini erat kaitannya dengan aturan dan norma. Adanya norma dan keamanan yang ditegakkan dalam sekolah dengan efektif atau manajemen yang disiplin akan membuat tingkat pelanggaran di sekolah seperti viktimisasi serta kenakalan pada siswa menjadi lebih rendah.

b. *Relationships*

Pada dasarnya proses belajar mengajar memiliki hubungan relasional. Adanya pola norma, tujuan, nilai, dan interaksi dapat membentuk hubungan di sekolah serta memberikan area penting dari iklim sekolah. Aspek terpenting dari hubungan adalah bagaimana perasaan orang yang ada di lingkungan sekolah dapat terhubung satu sama lain sehingga perlu saling menghormati. Sekolah dengan struktur yang baik, menerapkan kedisiplinan, dan memiliki hubungan yang baik antara guru dengan siswa. Dalam lingkup sekolah adanya hubungan yang baik diimbangi dengan saling mendukung peran satu sama lain sehingga perlu terjalin komunikasi yang baik.

c. *Teaching and Learning*

Belajar dan mengajar merupakan salah satu dimensi terpenting dalam iklim sekolah. Iklim sekolah yang positif akan mendukung serta menumbuhkan motivasi siswa untuk terus belajar dengan baik. Dengan

adanya kualitas pengajaran yang baik maka akan meningkatkan hasil akademik yang baik pula.

d. *Institutional Environment*

Lingkungan menjadi salah satu hal yang juga mempengaruhi iklim sekolah. Beberapa yang terkait dengan lingkungan sekolah ini berkaitan dengan konstruksi dan bentuk ruang sekolah beserta material yang digunakan, seluruh barang yang ada di dalamnya, hingga kepada kurikulum sekolah yang digunakan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Iklim Sekolah

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi iklim sekolah menurut Noonan (2004), yaitu:⁵⁰

1. *Models*

Setiap guru memiliki lebih dari satu cara dalam mengajar siswanya. Tindakan guru adalah model yang akan menjadi contoh bagi siswanya. Guru bertindak sebagai model yang baik yang memberikan penawaran antara menetapkan batas yang wajar dan memberikan peluang untuk pilihan otentik, antara memegang harapan yang jelas bagi anak-anak untuk mencapai atau untuk membantu. Siswa akan termotivasi untuk bekerja keras dan peduli dengan dirinya sendiri serta orang lain apabila ia merasa diperhatikan dan dihargai.

2. *Consistency*

Sekolah harus menentukan tujuan yang harus dicapai oleh guru yaitu

⁵⁰ James Noonan, "School Climate and the Safe School Seven Contributing Factors", *Safety in the School* 83, no.1 (Phi Delta Kappa International, 2004), 62–65.

melihat guru dari segi kualitasnya seperti keinginan untuk belajar, berkolaborasi, serta memberikan apresiasi dari berbagai sudut pandang. Dengan pemilihan guru yang maksimal seperti itu, maka sekolah dapat meminimalisir adanya pergantian staf sehingga terciptalah komunitas belajar yang efektif. Hal ini berarti semakin sering terjadi pergantian guru maka akan semakin sering pula siswa berusaha untuk menyesuaikan diri yang tentunya membutuhkan waktu. Sebaliknya bila pergantian jarang terjadi maka guru akan berusaha meningkatkan profesionalitas, dapat mengenal satu sama lain secara mendalam, dan lebih mudah untuk menunjukkan kemampuan atau keahlian yang dimilikinya kepada siswa.

3. *Depth*

Komponen penting pada iklim sekolah berisi seluruh visi dan misi sekolah serta kegiatan sekolah karena menjadi kesan pertama yang melekat bagi sebuah sekolah. Oleh karena itu perlu hal-hal lain yang dapat mendukung agar visi, misi, dan kegiatan sekolah bisa berjalan dengan lancar dengan adanya struktur pendukung lain yang lebih substantif seperti buku, kurikulum, dan kegiatan kelas yang menjadi refleksi dari sekolah tersebut. Kesan sebuah sekolah yang telah melekat bisa hilang apabila elemen penting ini tidak dapat diterapkan secara mendalam.

4. *Democracy*

Kekuasaan yang terstruktur seperti tingkat hirarki *top-down* (dari atas kebawah) akan susah dan menakutkan bagi siswa. Oleh karena itu

diperlukan pemimpin yang mampu mengambil keputusan terkait siswanya. Iklim kelas dan sekolah yang demokratis dapat diciptakan dengan membiasakan mengambil keputusan bersama yaitu guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk turut serta memberikan pendapatnya.

5. *Community*

Sekolah memerlukan kontribusi dari banyak pihak untuk kelangsungan kehidupannya. Oleh karena itu pihak sekolah harus membuka pintunya dengan mengajak orangtua siswa atau unsur lain yang ada kaitannya dengan sekolah untuk melakukan kerjasama. Adanya kerjasama dalam komunitas ini akan menciptakan keterlibatan yang nantinya mampu memberikan kontribusi positif dan berkelanjutan pada perkembangan kemajuan sekolah.

6. *Engagement*

Pada praktik pendidikan terdapat banyak ketrampilan yang terlibat didalamnya serta dapat mempengaruhi siswa dan juga sekolah. Salah satunya adalah memberikan kesempatan bagi siswa sebagai *agent of change* (agen perubahan) dalam melakukan identifikasi masalah yang timbul dalam proses belajar mengajar. Siswa mampu mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah apabila diberikan kesempatan sehingga siswa akan terdorong untuk menjadi pribadi yang bertanggungjawab. Hal semacam ini apabila dilakukan secara berkelanjutan akan memberikan pengaruh yang baik kepada siswa dan akan berdampak pada lingkungan sekolah.

7. *Leadership*

Dalam proses menciptakan dan memelihara iklim sekolah yang positif harus melibatkan seluruh orang yang terlibat dalam sekolah seperti siswa, guru, orangtua, dan staf sekolah. Selain itu diperlukan juga pemimpin yang berani dan bersedia mengambil risiko dalam prosesnya merubah iklim sekolah ke arah yang lebih baik. Keputusan hal-hal yang kecil harus dipikirkan oleh pemimpin dengan matang agar risiko kurang baik dapat dihindari dan keputusannya bisa diambil dengan bijak. Pengambilan keputusan oleh pemimpin juga harus mempertimbangkan keadaan, meminta dan mendengarkan seluruh anggota yang terlibat dalam lingkungan sekolah.

D. *Self Regulated Learning*

1. *Pengertian Self Regulated Learning*

Self regulated learning (regulasi diri dalam belajar) menurut Zimmerman melibatkan beberapa proses yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku yang secara pribadi dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan, seperti *goal setting* (menetapkan tujuan), *planning* (perencanaan), *learning strategies* (strategi pembelajaran), *self reinforcement* (penguatan diri), *self recording* (pencatatan diri), dan *self instruction* (panduan diri).⁵¹ Zimmerman juga mendefinisikan *self regulated learning* sebagai proses *self directive* (mengarahkan diri sendiri) dimana individu mampu mengubah kemampuan mental menjadi

⁵¹ Barry J Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," *Journal of Educational Psychology*, Vol 81 No. 3, 329-339.

ketrampilan akademik. Berdasarkan pengertian tersebut, individu yang memiliki *self regulated learning* melihat belajar sebagai kegiatan yang dilakukan untuk diri mereka sendiri secara proaktif bukan reaktif.⁵²

Dalam *self regulated learning*, individu dapat mengatur sendiri proses yang akan dijalani seperti mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, afeksi, dan perilaku yang secara sistematis berorientasi kepada tujuan yang akan dicapai oleh individu tersebut. Adanya penetapan tujuan pribadi membuat individu mampu menciptakan orientasi kepada dirinya sendiri (*self oriented*) untuk melihat bagaimana keefektifan dan penyesuaian diri terhadap fungsi akademik. Oleh karena itu penting sekali keterlibatan diri dan motivasi sehingga terus berusaha untuk proaktif dalam menetapkan tujuan.⁵³ Individu memegang kendali penuh atas dirinya sendiri untuk menetapkan tujuan dan berkontribusi dalam mencapai tujuan tersebut melalui pengaturan sehingga perlu adanya dorongan serta penyesuaian dengan tujuan yang akan dicapai.

Zimmerman menjelaskan bahwa *self regulated learning* meliputi proses dan tindakan dari individu yang kehadiran serta kualitasnya bergantung kepada keyakinan dan motivasi individu tersebut, sehingga *self regulated learning* bukan merupakan sifat, kemampuan, atau tahapan kompetensi tunggal.⁵⁴ Oleh karena itu, *self regulated learning* mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan oleh diri individu

⁵² Barry J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview," *Theory Into Practice* 41, No. 2, (2002): 65.

⁵³ Barry J. Zimmerman and Dale H. Schunk, "Self-Regulated Learning and Performance," in *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (Routledge, 2013), 1, <https://doi.org/10.4324/9780203839010.ch1>.

⁵⁴ Barry J. Zimmerman, Attaining self regulation: a social cognitive perspective, dalam M. Boekarts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), *Handbook of self regulation*, San Diego, CA: Academic Press: 2000, 14.p

yang telah direncanakan dan disesuaikan dengan tujuan pribadi yang ingin dicapai. Kemampuan ini bergantung dan sesuai dengan masing-masing individu berdasarkan keyakinan dan motivasi terhadap proses pembelajaran yang dijalani. Berdasarkan hal tersebut, *self regulated learning* berkaitan erat dengan pikiran, perasaan dan tindakan untuk melakukan sesuatu sebagaimana yang telah direncanakan oleh individu.

Di lain sisi, pendapat lain diungkapkan oleh Pintrich yang mengemukakan bahwa *self regulated learning* merupakan keterlibatan atau keaktifan individu selama proses pembelajaran dalam menetapkan tujuan, melakukan pengawasan, mengatur, melakukan kontrol kognitif, motivasi, dan perilaku yang sesuai dengan tujuan atau konteks.⁵⁵ Pendapat Pintrich ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* ini mengambil perspektif yang jauh lebih inklusif pada pembelajaran yang tidak hanya memasukkan kognitif, melainkan ada faktor lain seperti motivasi afektif, serta kontekstual sosial.⁵⁶

Pintrich juga mengungkapkan bahwa terdapat empat asumsi dasar dari *self regulated learning*. Pertama, pembelajar adalah individu yang aktif dalam proses pembelajaran, misalnya memilih, menentukan, atau membuat tujuan dan strategi berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan atau dibuat. Kedua, pembelajar mempunyai potensi dalam mengarahkan proses belajarnya sendiri. Ketiga, pembelajaran adalah kegiatan yang disengaja dan bukan sebuah kebetulan. Keempat, *self regulated learning* merupakan

⁵⁵ Pintrich P R, The role of goal orientation in self regulated learning. M. Boekarts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), *Handbook of self regulation*, San Diego, CA: Academic Press: 2000, 453.

⁵⁶ Paul R. Pintrich, "A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students," *Educational Psychology Review* 16, no. 4 (December 2004): 386, <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>.

sebuah aktivitas yang dapat menjembatani beberapa hal yaitu karakteristik individu, kontekstual, serta performa aktual. Melihat asumsi-asumsi tersebut merupakan proses aktif yang dilakukan oleh individu melibatkan perilaku, perasaan, serta pikiran yang terkontrol untuk mencapai tujuan yang sebenarnya.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari *self regulated learning* adalah kemampuan individu melakukan regulasi atau mengatur diri sendiri pada berbagai aspek seperti aspek kognitif, metakognitif, motivasi, dan perilaku yang disesuaikan dengan konteks serta tujuan yang ingin dicapai oleh individu itu sendiri.

2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman *self regulated learning* dipandang sebagai interaksi antara individu itu sendiri (*personal*), perilaku (*behavioral*), dan lingkungan (*environmental*) yang dinamakan dengan *triadic processes*. Adanya interaksi dari ketiga aspek mampu memunculkan siklus penyesuaian atau adaptasi dan akan terus berlangsung selama proses belajar.⁵⁷ Zimmerman juga berpendapat bahwa keakuratan dan konsistensi yang dilakukan oleh individu dalam melakukan *self monitoring* terhadap tiga aspek *self regulation* yaitu diri sendiri, perilaku, dan lingkungan secara tidak langsung akan mempengaruhi efektivitas dari strategi

⁵⁷ Barry J. Zimmerman, "Attaining Self-Regulation," in *Handbook of Self-Regulation* (Elsevier, 2000), 13, <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>.

penyesuaian yang akan digunakan.⁵⁸ Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengorganisasikan ketiga aspek dengan baik akan memiliki *self regulated learning* yang baik pula.

Sementara itu Pintrich memiliki perbedaan dengan Zimmerman, ia membagi aspek *self regulated learning* ke dalam 4 area, yaitu:⁵⁹

a. *Regulation of Cognition* (Regulasi Kognitif)

Aspek ini memiliki hubungan dengan strategi yang dimiliki individu dalam melakukan perencanaan, monitoring, serta regulasi kognisi mereka. Adanya aktivitas perencanaan memiliki kaitan erat dengan penentuan target atau tujuan kognitif dalam perencanaan pembelajaran. Monitoring sendiri memiliki kaitan dengan aktivitas metakognitif individu. Salah satu aspek utama dalam mengontrol dan meregulasi kognitif dengan seleksi dan menggunakan berbagai bentuk strategi kognitif dalam upaya mengingat, mempelajari, menalar, menyelesaikan masalah, serta berpikir. Oleh karena itu, individu mampu melakukan adaptasi serta mengubah perilakunya sebagai bentuk regulasi dan kontrol kognitif yang diakibatkan oleh adanya kemampuan kognitif dan metakognitif.

b. *Regulation of Motivational Affect* (Regulasi Motivasi dan Afeksi)

Aspek ini berkaitan erat dengan regulasi motivasi dan afeksi individu. Pintrich mengungkapkan bahwa kedua aspek ini dapat diregulasikan berdasarkan pengalaman belajar masing-masing individu.

⁵⁸ Zimmerman, 14.

⁵⁹ Pintrich, "A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students," 392–400.

Aspek regulasi motivasi dan afeksi berkaitan dengan upaya seseorang dalam melakukan regulasi berbagai keyakinan motivasional, misalnya orientasi tujuan dalam melaksanakan tugas, efikasi diri, persepsi tentang kesulitan tugas, *task value beliefs*, serta minat terhadap tugas. Individu dapat melakukan regulasi emosi dan afeksi selain regulasi motivasi dengan menggunakan berbagai strategi *coping* yang mampu membantu mereka dalam menghadapi perasaan negatif seperti ketakutan dan kecemasan.

c. *Regulation of Behavior* (Regulasi Perilaku)

Regulasi perilaku adalah aspek yang melibatkan upaya individu untuk mengontrol perilakunya. Karena aspek yang diungkapkan Pintrich ini menggambarkan aspek perilaku, maka Pandero mengungkapkan bahwa inilah yang membuat model *self regulated learning* menjadi menarik. Di dalam bidang pembelajaran akademik, adanya perencanaan atau pengelolaan waktu serta usaha merupakan bagian dari regulasi perilaku, Regulasi usaha mengacu pada cara individu dalam mengelola upaya pembelajaran sedangkan regulasi waktu untuk merencanakan dengan membuat jadwal berbagai aktivitas yang akan dilakukan. Adanya regulasi perilaku sendiri akan sangat membantu dalam pembelajaran adalah mencari bantuan (*help seeking*). Adanya *help seeking* ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengetahui kapan, mengapa, dan dari siapa bantuan akan didapatkan. Pintrich juga mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi individu tidak hanya melibatkan kontrol perilaku namun juga kontrol terhadap

konteks pembelajaran karena melibatkan lingkungan misalnya interaksi sosial.

d. *Regulation of Context* (Regulasi Konteks)

Dalam *self regulation* penting sekali adanya upaya untuk mengontrol dan menstrukturkan lingkungan. Regulasi konteks memiliki kaitan dengan usaha individu untuk memonitor, mengontrol, serta meregulasi pembelajaran dalam konteks. Apabila dibandingkan dengan regulasi kognisi, motivasi, dan perilaku, regulasi konteks nampaknya akan lebih sukar untuk dilakukan karena seorang individu belum tentu mampu untuk mengontrol lingkungan secara langsung. Bentuk dari regulasi konteks ini misalnya melakukan monitoring lingkungan belajar dari distraksi misalnya dengan mendengarkan musik atau menonton TV serta berupaya untuk mengondusifkan sebagai bentuk fasilitasi pembelajaran melalui *self regulation*. Bagian lain dari regulasi konteks adalah kemampuan individu untuk melakukan kerjasama (kooperatif) dalam belajar kelompok. Proses yang dilakukan oleh individu dalam melakukan regulasi konteks dengan mengontrol serta menstrukturkan lingkungan dapat membantunya dalam mencapai tujuan dan penyelesaian tugas.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Self regulated learning dalam diri individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Cobb mengungkapkan terdapat tiga faktor yang mampu mempengaruhi *self regulated learning*, yaitu:⁶⁰

⁶⁰ “Disertasi_The Relationship between Self Regulated Learning Behaviors and Academic Performance in Web-Based Course.Pdf,” n.d., 40.

a) *Self efficacy*

Bandura dalam Cobb menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan kompetesinya untuk melaksanakan tugas tertentu, mencapai tujuan yang telah ditetapkan, atau mengatasi adanya hambatan dalam belajar. Tingginya *self efficacy* dalam individu akan lebih mudahnya untuk meningkatkan penggunaan kognitif serta strategi *self regulated learning* dalam diri mereka karena mereka telah mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam usaha menyelesaikan tugas.

b) Motivasi

Cobb mengatakan bahwa individu yang memiliki motivasi dalam dirinya akan memiliki hubungan positif dengan *self regulated learning*. Motivasi dibutuhkan agar dapat melakukan strategi yang mampu mempengaruhi proses belajar. Individu akan lebih efisien dan efektif dalam mengatur waktunya untuk belajar bila memiliki motivasi belajar. Motivasi akan cenderung lebih mudah untuk memberikan hasil positif ke dalam diri individu dalam proses belajar dan meraih prestasi yang baik. Motivasi terbagi ke dalam dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik lebih kuat serta lebih stabil menetap dalam diri individu daripada motivasi ekstrinsik. Walaupun begitu, kedua motivasi ini sama-sama berperan dalam proses belajar.

c) *Goal* (Tujuan)

Goals menurut Cobb adalah tujuan yang telah ditetapkan dan hendak dicapai oleh seseorang. *Goal* digunakan individu untuk memonitor

kemajuan belajarnya dalam adanya. Dalam *self regulated learning*, *goal* berperan untuk menuntun individu dalam melakukan monitor serta usaha ke arah yang lebih spesifik serta menjadi kriteria untuk mengevaluasi performansi mereka. Efek dari *goal* bergantung pada hasil (*outcome*) yang diharapkan oleh individu. Hasil ini dikategorikan ke dalam dua orientasi yaitu orientasi pada pembelajaran (*learning*) dan orientasi pada penampilan (*performances*). Orientasi pada pembelajaran (*learning goals*) berfokus kepada proses pencapaian terhadap kemampuan dan pemahaman terlepas dari sulitnya usaha yang harus dilakukan dalam proses pencapaian tujuan tersebut. Sedangkan orientasi pada penampilan (*performance goals*) berfokus pada bagaimana pandangan orang lain terhadap pencapaian yang diperolehnya atau upaya untuk menghindari penilaian negatif yang bisa saja datang dari lingkungan. Cobb mengungkapkan bahwa *learning goals* akan menghasilkan prestasi akademik yang lebih tinggi serta menunjukkan adanya keterlibatan *self regulated learning* melalui proses pendalaman informasi.

4. Self Regulated Learning pada Mahasiswa

Self regulated learning adalah kemampuan terkait dengan penerapan regulasi diri yang berkaitan dengan pembelajaran khususnya dalam konteks akademik baik yang berlangsung di sekolah ataupun di kelas. Secara umum, *self regulated learning* diartikan sebagai proses aktif dan konstruktif dimana individu mampu menetapkan sendiri tujuan pembelajaran yang mereka lakukan dan berusaha untuk memantau,

mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.⁶¹

Kemampuan *self regulated learning* ini hendaknya dimiliki oleh individu yang sedang melaksanakan tugas pembelajaran salah satunya mahasiswa. Mahasiswa memiliki tanggungjawab yang besar dalam menjalankan dan menyelesaikan masa studinya tepat waktu. Oleh karena itu, penting sekali bagi mahasiswa untuk mengetahui, menerapkan, serta menetapkan secara tepat tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya *self regulated learning*, mahasiswa akan lebih mudah untuk mengarahkan dirinya sendiri dalam mencapai tujuan yang telah ia tentukan.⁶²

Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* memiliki dorongan untuk lebih proaktif terhadap keadaan yang sedang dihadapinya dan akan berusaha dalam mencari dan memperbarui pengetahuan dibandingkan hanya bereaksi terhadap situasi yang ada. Hal ini semakin menunjukkan betapa pentingnya *self regulated learning* dimiliki oleh setiap mahasiswa. Apabila mahasiswa mampu memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik, ia mampu untuk mengatur sendiri proses belajarnya hingga mencari solusi ketika menghadapi berbagai macam permasalahan akademik.⁶³

⁶¹ Paul R. Pintrich, "The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning," in *Handbook of Self-Regulation* (Elsevier, 2000), 451–53, <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>.

⁶² Radhyan Hardhito and Tino Leonardi, "Gambaran Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Tidak Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga" 5, no. 1 (2016): 6–7.

⁶³ Heni Pamungkas and Albrian Prakoso, "Self-Regulated Learning Bagi Mahasiswa: Pentingkah?," *Jurnal Pendidikan Ekonomi* 13, no. 1 (March 24, 2020): 70-72, <https://doi.org/10.17977/um014v13i12020p069>.

E. Pengaruh Antar Variabel

1. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Academic Flow*

Dwi Nastiti dan Cucuk Nur Handayani dalam penelitiannya yang berjudul “*Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Flow Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *flow* akademik. Hasil tersebut didukung oleh analisis statistik korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan perolehan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,536$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *flow* akademik yang dimiliki mahasiswa. Penelitian tersebut juga menunjukkan besaran pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *flow* akademik dengan perolehan nilai R Square sebesar 0,334. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya memberi pengaruh sebesar 33,4% terhadap *flow* akademik dan sebanyak 66,6% dipengaruhi oleh faktor lain.⁶⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Anastasia, dkk. Dengan judul “*Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Flow Akademik Mahasiswa*” menunjukkan bahwa dukungan sosial teman memiliki hubungan dengan *flow* akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi dukungan sosial teman sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa dukungan sosial teman memiliki hubungan dengan *flow* akademik. Selain itu, diperoleh hasil nilai $r_{xy} =$

⁶⁴ Dwi Nastiti dan Cucuk Nur Handayani, “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Flow Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran HELPER* 39, no. 1 (2022): 17-19.

0,226 yang menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial teman dengan *flow* akademik berkorelasi positif. Dukungan sosial teman dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 0,051 atau 5,1% terhadap *flow* akademik.⁶⁵

Elsa Kristanti dan Nila Puspita sari dalam penelitiannya yang berjudul “*Motivasi Berprestasi, Dukungan Sosial, dan Flow Akademik Siswa di Era Covid-19*” menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *academic flow*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai t_{hitung} variabel dukungan sosial sebesar $2,515 > t_{tabel} 1,972$ dan nilai Sig. $0,013 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic flow*. Secara simultan variabel dukungan sosial dan motivasi memberikan pengaruh dengan nilai R Square 0,111 atau 11,12% terhadap variabel *academic flow*.⁶⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nastiti dan Cucuk Nur Handayani, Anastasia dkk, serta Elsa Kristanti dan Nila Puspita Sari dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dan berpengaruh terhadap *academic flow*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial teman sebaya, maka kondisi *flow* semakin baik juga.

⁶⁵ Anastasia H.B, Lena N.P, dan Listyo Yuwanto, “Hubungan antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Flow Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Mindset* 12, no. 2 (Desember, 2021): 69-71.

⁶⁶ Elsa Kristanti dan Nila Puspita Sari, “Motivasi Berprestasi, Dukungan Sosial, dan Flow Akademik Siswa di Era Covid-19,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 1, no. 2 (Oktober, 2021): 193-195.

2. Pengaruh Iklim Sekolah terhadap *Academic Flow*

Salah satu hal penting yang dimiliki oleh seorang pembelajar adalah adanya *academic flow* dalam dirinya. Individu yang berada dalam keadaan *flow* mampu menikmati sepenuhnya aktivitas yang sedang dikerjakan. Dalam konteks akademik, kondisi *flow* sangat dibutuhkan karena dengan begitu seorang pembelajar mampu menikmati kegiatan akademiknya sehingga mampu mencapai tujuan tertentu. Keadaan *academic flow* berkaitan dengan faktor dari luar individu (eksternal). Bila membicarakan konteks akademik tentu orang-orang yang ada di lingkungan sekolah juga memiliki peran. *Academic flow* yang dapat dirasakan oleh siswa dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor ini dapat diperoleh dari iklim sekolah dimana iklim sekolah menurut Cohen adalah kualitas dan karakter dari kehidupan sekolah yang didasarkan pada pola pengalaman masyarakat baik itu siswa, orang tua, dan pengalaman setiap personil sekolah tentang kehidupan sekolah itu sendiri yang mencerminkan beberapa hal seperti norma, tujuan, nilai, hubungan interpersonal, praktik belajar mengajar, dan struktur organisasi.⁶⁷ Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa unsur dalam iklim sekolah itu kompleks sehingga *academic flow* yang dapat dirasakan oleh siswa bisa bersumber dari banyak faktor.

Dalam iklim sekolah, guru berperan besar dalam menyelenggarakan aktivitas pembelajaran yaitu *teaching* (mengajar). Vargas menyatakan bahwa *teaching* yang dilakukan oleh guru dapat diartikan sebagai (1)

⁶⁷ Cohen et al., "School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education," *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education* 111 (1), 182. <https://doi.org/10.1177/016146810911100108>.

proses membantu orang lain dalam memperoleh ketrampilan melalui adanya konstruksi berbagai aktivitas serta umpan balik, (2) menciptakan situasi yang membuat siswa mampu berinteraksi dengan dunianya. (3) segala sesuatu yang dilakukan dapat mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung apa yang dilakukan orang lain. Selain itu adanya guru diharapkan mampu memberikan rancangan aktivitas serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa baik kemampuan akademik maupun sosial sebagai upaya untuk memahami efektivitas pengajaran yang dilakukan oleh guru.⁶⁸

Selain guru, segala yang terlibat dalam lingkungan sekolah turut serta mempengaruhi. Berkowitz menyebutkan bahwa sekolah yang sehat menunjukkan keselarasan antara tingkat teknis, manajerial, kelembagaan dalam sekolah tersebut dan berhasil melakukan pengelolaan faktor eksternal sembari tetap berorientasi pada tujuan yang telah ditetapkan. Sekolah yang sehat di dalamnya terdapat siswa, guru, staf administrasi, dan masyarakat di dalamnya yang mampu bekerjasama secara konstruktif dan penuh kerjasama.⁶⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa adanya kontribusi yang baik antara guru, siswa, dan unsur lain di dalam sekolah mampu meningkatkan motivasi siswa untuk terus belajar sehingga mampu menikmati aktivitas pembelajarannya. Dengan keadaan tersebut, maka siswa akan lebih mudah untuk mengalami *academic flow*.

⁶⁸ Vargas, *Behavior analysis for effective teaching*, (New York: Routledge).

⁶⁹ Ruth Berkowitz et al., "A Research Synthesis of the Associations Between Socioeconomic Background, Inequality, School Climate, and Academic Achievement," *Review of Educational Research* 87, no. 2 (April 2017): 3, <https://doi.org/10.3102/0034654316669821>.

3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Self Regulated Learning*

Oktarani dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*” menunjukkan bahwa dukungan sosial teman berkontribusi terhadap SRL. Hasil analisis pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan SRL ($R = 0,271$ dan $p = 0,001$). Selain itu, diperoleh juga nilai $t_{hitung} = 2,299$ dan $Sig. = 0,05$ yang menunjukkan bahwa secara parsial variabel dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap SRL. Dukungan sosial teman sebaya juga memberikan kontribusi sebesar 7,3% terhadap SRL.⁷⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Alfira Tara Rachmaningtyas dan Riza Noviana Khoirunnisa dengan judul “*Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Tahun Pertama di Masa Pandemi Covid-19*” menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki korelasi positif dengan SRL. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil uji *Product Moment Pearson* diperoleh nilai $p 0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar $r = 0,598$. Angka perolehan ini menunjukkan adanya korelasi positif yang cukup kuat antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan *self regulated learning*.

⁷⁰ Oktarani, “Hubungan Sef Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan,” *Jurnal Kognisi* 2, no. 2 (Februari, 2018): 106-109.

Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula *self regulated learning* mahasiswa.⁷¹

Saka Dewi dan Ruseno Arjanggi dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Akademik dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa di Universitas X*” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri dalam belajar. Hasil uji korelasi dalam penelitian tersebut memperlihatkan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar terdapat adanya hubungan positif. Selain itu, hasil sumbangan efektif yang diberikan variabel dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan akademik dengan regulasi diri dalam belajar adalah 42,1%.⁷²

Berdasarkan uraian penelitian Oktarani; Alfira Tara Rachmaningtyas dan Riza Noviana Khoirunnisa; Saka Dewi dan Ruseno Arjanggi menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dengan SRL. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga mempengaruhi SRL. Oleh karena itu, apabila dukungan sosial teman sebaya tinggi, maka semakin tinggi pula SRL dalam diri individu.

4. Pengaruh Iklim Sekolah terhadap *Self Regulated Learning*

⁷¹ Alfira Tara Rachmaningtyas dan Riza Noviana Khoirunnisa, “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Tahun Pertama di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2022): 40-42.

⁷² Saka Dewi dan Ruseno Arjanggi, “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Akademik dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa di Universitas X,” *Jurnal Proyeksi* 14, no. 1 (2019): 84-93.

Lisa Helmina Silahoho dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Iklim Sekolah dan Kematangan Emosional dengan Self Regulated Learning pada Siswa SMAN 1 Stabat*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif iklim sekolah dan kematangan emosional dengan *self regulated learning* dengan sumbangan efektif sebesar 29,3%. Pada penelitian tersebut diketahui pula bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara iklim sekolah dengan SRL pada siswa dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,481$ dan $p < 0,001$ serta sumbangan efektif sebesar 23,2%.⁷³

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Fatimah Ma’ruf, Moch. Muwaffiqillah, dan Moh. Irfan Burhani dalam jurnalnya yang berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Iklim Sekolah terhadap Self Regulated Learning Siswa*” menunjukkan adanya hubungan iklim sekolah dengan SRL. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa iklim sekolah dengan SRL memiliki hubungan yang signifikan dengan $t_{hitung} (9,607) > t_{tabel} (1,654)$ dan $R = 0,725$ dan koefisien determinasi sebesar 52,5%. Nilai koefisien dalam penelitian ini berada dalam tingkat yang tinggi, sehingga menunjukkan bahwa iklim sekolah mempengaruhi variabel *self regulated learning*.⁷⁴

Penelitian Silaen dan Fitri Rahayu yang berjudul “*Hubungan Persepsi Iklim Sekolah dengan Strategi Self Regulated Learning (SRL) pada Siswa SMA Negeri 2 Balige*” menunjukkan adanya hubungan iklim

⁷³ Lisa Helmina Silahoho, “Hubungan Iklim Sekolah dan Kematangan Emosional dengan Self Regulated Learning pada Siswa SMAN 1 Stabat”, *Tesis Universitas Medan Area*.

⁷⁴ Siti Fatimah Ma’ruf, Moch. Muwaffiqillah, Moh. Irfan Burhani, “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Iklim Sekolah terhadap Self Regulated Learning Siswa”, *Jurnal Happiness* 1, no. 2 (Desember, 2017): 97-109.

sekolah dengan SRL. Hasil penelitian tersebut didapatkan nilai $r = 0,496$ dan $p < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara persepsi iklim sekolah dengan strategi *self regulated learning*.⁷⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lisa Helmina Silahoho; Siti Fatimah Ma'ruf, Moch. Mufawwiqillah, dan Moh. Irfan Burhani; serta Silaen dan Fitri Rahayu menunjukkan bahwa iklim sekolah memiliki hubungan dan juga pengaruh terhadap *self regulated learning*.

5. Pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap *Academic Flow*

Rada Daulah Amira dan Abdul Muhid dalam penelitiannya yang berjudul "*Self Regulated Learning, Self Esteem, Dukungan Sosial, dan Flow Akademik*" menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap *flow* akademik. Pada penelitian tersebut melalui uji regresi berganda didapatkan hasil $t_{hitung} = 3,856$; $p = 0,000$, dan $\beta = 0,450$. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh SRL terhadap *flow* akademik yang berarti semakin tinggi SRL maka semakin tinggi *flow* akademik.⁷⁶

Penelitian Satria Wati dan Firman dengan judul "*Hubungan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa*" menunjukkan hasil bahwa antara *self regulated learning* dengan *flow* akademik terdapat hubungan yang signifikan. Hasil uji hipotesis dalam penelitian tersebut diperoleh perbandingan $t_{hitung} 0,518 > t_{tabel} 0,117$ dengan taraf kepercayaan 5%. Perolehan tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan *self*

⁷⁵ Silaen dan Fitri Rahayu, "Hubungan Persepsi Iklim Sekolah dengan Strategi Self Regulated Learning (SRL) pada Siswa SMA Negeri 2 Balige," *Skripsi Universitas Sumatera Utara*, 2018.

⁷⁶ Raida Daulah Amira dan Abdul Muhid, "*Self Regulated Learning, Self Esteem, Dukungan Sosial, dan Flow Akademik*", *Indonesian Psychological Research* 2, no. 2 (Juli 2020): 68-73.

regulated learning dengan *flow* akademik yang berarti bahwa semakin tinggi SRL maka tingkat *flow* akademik semakin tinggi, begitupula sebaliknya.⁷⁷

Karinka Aurelia Rahma dan Ghozali Rusyid dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan antara Regulasi Akademik dengan Flow Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*” menunjukkan hasil adanya hubungan regulasi akademik dengan *flow* akademik. Uji hipotesis pada penelitian tersebut menunjukkan nilai r sebesar 0,549 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi diri akademik dengan *flow* akademik. Oleh karena itu, semakin tinggi regulasi akademik maka tingkat *flow* akademik juga akan semakin tinggi.⁷⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Raida Daulah Amira dan Abdul Muhid; Satria Wati dan Firman; serta Karinka Aurelia Rahma dan Ghozali Rusyid menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh *self regulated learning* terhadap *flow* akademik.

⁷⁷ Satria Wati dan Firman, “*Hubungan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa*”, *Jurnal Neo Konseling* (2018): 1-5.

⁷⁸ Karinka Aurelia Rahma dan Ghozali Rusyid, “*Hubungan antara Regulasi Akademik dengan Flow Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*”, *Jurnal Academia Open*, Vol. 6, Juni 2022, 1-13.

F. Kerangka Teoretis

Gambar 2.1 Kerangka Teoretis

