HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *FLOW* AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 BONGOMEME

JURNAL

FITRI LUAWO
NIM. C03419057

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2024

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *FLOW* AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 BONGOMEME

Anik Indarwati[1] Muhammad Mursyid[2]Fitri Luawo[3]

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and academic flow in students at SMA Negeri 1 Bongomeme. With a quantitative research design approach. Sampling was taken using a simple random sampli ng technique with a research sample of 81 students. Data collection techniques use self-efficacy and academic flow scales and research methods use correlation analysis. The results of this research show that there is a relationship between self-efficacy and academic flow, the correlation coefficient value is r = 0.694 with a significant p= 0.000 (p<0.05). This can be said that there is a significant relationship between the self-efficacy variable and academic flow.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Flow

PENDAHULUAN

Padatnya kegiatan belajar seringkali membuat siswa mengeluh dan merasa jenuh. Banyak siswa mengaku tidak bisa konsentrasi saat belajar dikarenakan kegiatan yang begitu padat berbanding terbalik dengan waktu beristirahat. Menurut Seto Mulyadi Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak dalam (Alfarabi et al.,2017) jam belajar peserta didik di Indonesia telah mencapai 1.400 jam per tahun, dan rata-rata jam belajar peserta didik SMA mencapai 1.680 jam per tahun (42 jam perminggu), jauh melebihi standar jam yang telah ditentukan oleh UNESCO yakni 800 jam per tahun, ini tentu jauh lebih lama dibandingkan dengan negara maju dengan pendidikan yang berkualitas.

Didukung penelitian yang dilakukan oleh (Diana & Tajana, 2021) kepada 267 mahasiswa S1 di Universitas Zagreb Kroasia dimana peserta sebagian besar adalah perempuan (87%) dengan rentang usia 17 sampai 27 tahun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa paling sering mengalami *flow* selama waktu senggang (4,37%), saat menjalani kegiatan rutin (3,90%) sementara *flow* selama kegiatan akademik adalah yang paling jarang (3,65%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *flow* paling sering terjadi pada waktu senggang

dan paling jarang dialami selama kegiatan akademik.

Penelitian yang dilakukan masih banyak siswa yang belum mampu mencapai *flow* akademik. (Prihandrijani, 2016) menyebutkan bahwa 75% peserta didik merasa jenuh, kurang nyaman, dan kurang termotivasi dalam belajar karena melakukan kegiatan akademik dari pagi hingga malam hari dan mengikuti kegiatan ekstra seperti kursus dan aktivitas non akademik lainnya. Sedangkan untuk memaparkan hasil yang maksimal dalam sebuah kegiatan sangat dibutuhkan sebuah keadaan *flow*. Siswa yang mengalami *flow* akademik akan lebih aktif untuk terlibat dalam kegiatan belajar, mencapai peningkatan belajar dibidang akademik, lebih antusias saat diberi tugas, dan cenderung lebih baik dan fokus dalam suatu kegiatan untuk suatu harapan dan tujuan yang ingin dicapai.

Flow akademik pada siswa SMA masih tergolong rendah, karena kondisi psikologis siswa SMA mudah terganggu dengan perubahan situasi eksternal, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas atau pembelajaran.

Dari hasil survey dengan penyebaran angket yang dilakukan oleh (Andari Suryaningsih, 2016) pada 37 siswa kelas IX IPA tahun ajaran 2014-2015 pada sekolah “X” menunjukkan hasil tidak ada siswa (0%) yang mencapai *flow* akademik sangat tinggi, 4 siswa (11%) dapat mencapai *flow* akademik tinggi, 23 siswa (62%) mencapai *flow* akademik tingkat menengah, dan 10 siswa (27%) mencapai *flow* akademik yang rendah. Penelitian yang dilakukan (Astuti et al., 2019) terhadap 232 siswa di SMKN 1 Gambut ditemukan sebanyak 163 subjek (70%) dengan kategori *flow* akademik sedang, dan sebanyak 69 subjek (30%) dengan kategori *flow* akademik tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan (Maydinie & Rusdi, 2022) pada 230 siswa SMA yang tersebar di tiga sekoah yakni SMA 1 Martapura, SMA 2 Martapura, dan SMA Muhammadiyah ditemukan 9 subjek (3,9%) yang mempunyai *flow* akademik kategori rendah, 106 subjek (46,1%) yang mempunyai *flow* akademik kategori sedang, 92 subjek (40%) yang mempunyai *flow* akademik kategori tinggi, dan 23 subjek (10%) yang mempunyai *flow* akademik katagori sangat tinggi.

(Alfarabi, 2017) menemukan bahwa *flow* akademik siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 42,8%. Penelitian lain yang dilakukan pada siswa sekolah Tinggi Teknologi Angkatan Darat (STTAD) menunjukkan bahwa 50,8% dari siswa STTAD berada pada kategori *flow* yang rendah (Prihandrijani, 2016). Siswa yang yang tidak mengalami *flow,* cenderung mengalami kejenuhan dalam proses belajar sehingga menyebabkan atensi dan suasana hati siswa tidak dalam keadaan yang baik.

Dari beberapa penelitian terdahulu menunjukkan masih terdapat beberapa siswa yang memiliki *flow* akademik rendah, fenomena *flow* akademik masih rendah karena siswa tidak melibatkan diri dan kurang memfokuskan diri secara total pada kegiatan akademik yang dilakukan, tidak merasa nyaman, dan masih membutuhkan penghargaan dari luar dirinya karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas sekolah yang dikerjakan.

Flow akademik penting bagi siswa, agar siswa bisa fokus dan mampu berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 8 mei 2023 terhadap 10 orang siswa di SMA Negeri 1 Bongomeme, 8 dari 10 orang siswa mengatakan bahwa mereka sulit mengalami *flow* akademik, hal itu terjadi karena faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal salah satunya karena kurangnya efikasi diri yang dimiliki siswa yang ditandai dengan kurangnya keaktifan siswa ketika guru memberikan kesempatan untuk melakukan diskusi antar kelompok. Faktor eksternal yaitu suasana kelas yang tidak nyaman, banyak yang bercerita antara teman saat guru menjelaskan, hal inilah yang membuat siswa akhirnya belum bisa mencapai *flow* akademik.

Dari hasil wawancara di atas terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *flow* akademik pada siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Namun pada penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan penelitian pada faktor internal siswa yaitu efikasi diri.

Peneliti memilih faktor internal berupa efikasi diri atas pertimbangan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam diri

seseorang. Hal ini didukung pula oleh (Csikszentmihalyi, 1991) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor dan berperan penting untuk bisa menentukan tinggi rendahnya *flow* seseorang.

Tindaon & Rusmawati (2018) menjelaskan bahwa rendahnya efikasi diri mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas akademiknya. Dari penelitian (Atika et al., 2020) menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi terhadap tinggi rendahnya *flow* akademik siswa.

Efikasi diri memfasilitasi terjadinya kondisi *flow* akademik. siswa sulit berkonsentrasi, tidak menyenangi kegiatan akademik, dan rendahnya motivasi saat melakukan kegiatan akademik termasuk ciri arus akademik yang rendah. Tentunya hal ini menjadi suatu dasar bagi siswa untuk menghindari tugas dalam proses pembelajaran (Yuwanto, 2018).

Siswa yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran cenderung akan mampu menjaga konsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki motivasi pada saat menjalani kegiatan belajar.

Semakin menurunnya konsentrasi belajar maka semakin sulit juga siswa memfokuskan perhatiannya kedalam proses belajar. Kondisi *flow* diperlukan siswa dalam proses belajar, agar siswa mampu berkonsentrasi, menikmati tugas yang diberikan sehingga tidak akan merasa stress saat menyelesaikan tugas (Syafarah, 2022).

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Hubungan Efikasi Diri Dengan *Flow* Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Bongomeme".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis analisis korelasi sederhana. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/siswi SMA Negeri 1 Bongomeme, Dengan total populasi sebanyak 437 siswa. Jenis penarikan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 81 siswa di SMA Negeri Bongomeme.

Dalam penelitian ini terdapat dua instrumen penelitian yaitu efikasi diri dan *flow* akademik dengan

menggunakan model pengukuran skala *likert.* Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala efikasi diri yang disusn menggunakan aspek-aspek menurut Bandura (1997)**,** dan skala *flow* akademik disusun menggunakan aspek-aspek menurut Csikszentmihalyi (2014)**.**

Penelitian ini memakai analisis korelasi *pearson product moment.* Adapun analisis penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25. *For windows.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa di SMA Negeri 1 Bongomeme berjumlah 81 orang.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	17	21,0%
Sedang	55	67,9%
Rendah	9	11,1&
Total	81	100%

Tabel 1. Kategorisasi Efikasi Diri

Berdasarkan tabel di atas dapat kita ketahui bahwa kategorisasi efikasi diri pada siswa yang memiliki efikasi diri rendah yaitu 9 orang atau sama dengan 11,1%, kategori sedang yaitu 55 orang atau sama dengan 67,9% dan kategori tinggi yaitu sebanyak 17 orang atau sama dengan 21%.

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Bongomeme berada pada kategori sedang. Artinya, siswa SMA Negeri 1 Bongomeme belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan diri untuk mengevaluasi kemampuan dalam mencapai tujuan dan hasil tertentu.

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	12	14,8%
Sedang	57	70,4%
Rendah	12	14,8%
Total	81	100%

Tabel 2. Kategorisasi *Flow* Akademik

Berdasarkan tabel di atas dapat kita ketahui bahwa kategorisasi *flow* akademik pada siswa yang memiliki *flow* akademik rendah yaitu 12 orang atau sama dengan 14,8%, kategori sedang yaitu 57 orang atau sama dengan 70,4% dan kategori tinggi yaitu sebanyak 12 orang atau sama dengan 14,8%.

Artinya dari hasil ketegorisasi di atas dapat diketahui bahwa tingkat *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Bongomeme berada pada

kategori sedang. Artinya, siswa SMA Negeri 1 Bongomeme mengalami *flow* akademik yang cukup baik namun belum maksimal ketika mengikuti aktivitas akademik di sekolah.

Correlations			
		Efikasi diri	*Flow* akademik
Efikasi diri	Pearson correlation	1	.694***
	Sig.(1-tailed)		.000
	N	81	81
Flow akademik	Pearson correlation	.694***	1
	Sig.(1-tailed)	.000	
	N	81	81

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Korelasi

Dari hasil analisis data yang dapat dilihat pada tabel uji korelasi *product moment* di atas, menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 81 siswa SMA, didapatkan koefisien korelasi r = 0,694 dengan taraf kepercayaan 0,05 (5%), dengan signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Karena signifikansi <0,05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi r = 0,694 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme. Artinya semakin tinggi efikasi diri siswa maka akan semakin tinggi *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Bongomeme dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka akan semakin rendah pula *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme.

Dari hasil kategori efikasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme diperoleh sebanyak 9 siswa dengan persentase 11,1% memiliki efikasi diri yang rendah, 55 siswa dengan persentase 67,9% memiliki efikasi diri yang sedang dan sebanyak 17 siswa dengan persentase 21,0% memiliki efikasi diri yang tinggi. Dari hasil kategorisasi *flow* akademik diperoleh hasil persentase yaitu sebanyak 12

siswa dengan persentase 14,8% memiliki *flow* akademik yang rendah, 57 siswa dengan persentase 70,4% memiliki *flow* akademik yang sedang dan sebanyak 12 siswa dengan persentase 14,8% memiliki *flow* akademik yang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa efikasi diri dan *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Bongomeme tergolong dalam kategori sedang. Jika siswa memiliki efikasi diri yang baik maka akan dapat merasakan kondisi *flow* dalam proses belajar. Dalam penelitian Kim & Park (Prahara & Budiyani, 2019) menjelaskan bahwa efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi dalam mencapai harapan-harapan akademik. Efikasi diri jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai kemampuan diri, maka akan menjadi penentu berhasilnya perilaku akademik yang baik dimasa yang akan datang. Seseorang dengan keterampilan yang tinggi dalam bidangnya dapat meningkatkan efikasi diri dengan menunjukkan performa yang baik dalam menghadapi persoalan yang dialami.

Berdasarkan sikap tersebut, membuat siswa SMA Negeri 1 Bongomeme dapat menghindari perilaku yang dapat menghambat tugas akademik. Hal ini sejalan dengan penjelasan oleh (Astuti et al., 2016) karakteristik siswa yang memiliki efikasi diri yang baik adalah saat siswa bisa menangani peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, percaya pada kemampuan diri sendiri dan menetapkan sendiri tujuan yang akan mereka tuju dengan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, berfokus pada tugas dan menghadapi ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Pajares dalam (Kristiyani, 2016) Efikasi diri merupakan suatu faktor kunci yang menyumbang pada kesuksesan siswa dalam dalam bidang akademik, karena efikasi diri mempengaruhi pilihan yang dibuat siswa dan cara bertindak yang diikuti. Efikasi diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan suatu kemampuan diri sendiri sehingga tidak cemas dalam melakukan suatu tindakan, dapat merasa bebas melakukan hal yang disenangi dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan (Safitri & Masykur, 2017).

Menurut Bandura (dalam Purnamasari, 2020) bahwa siswa

yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan membangun lebih banyak kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan seseorang, siswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung percaya bahwa segala sesuatu yang sulit dibandingkan keadaan yang sesungguhnya sedangkan siswa yang memiliki perasaan efikasi diri yang kuat akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipicu oleh rintangan sehingga siswa akan berusaha lebih keras.

Widyaninggar dalam (Anitasari dkk, 2021) Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut yaitu : 1) Memiliki rasa percaya diri yang tinggi, 2) Memiiki rasa ingin tahu yang tinggi, 3) Mau mempelajari materi yang belum diajarkan guru sebelum disuruh, 4) Memiliki trik atau cara khusus dalam menyelesaikan suatu soal atau masalah, dan 5) Tidak malu untuk bertanya. Efikasi diri merupakan evaluasi individu atas kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan atau kepercayaan diri untuk melakukannya.

Menurut Karinka Aurelia (2022) bahwa siswa yang mengalami *flow* akademik lebih mau untuk terlibat dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa akademik, lebih merasa bersemangat saat mendapat tugas yang cukup menantang. Artinya setiap siswa mampu mencapai *flow* akademik, hanya saja pencapaian kondisi tersebut berbeda antara individu satu dengan individu lainnya termasuk tinggi, sedang, dan rendahnya pencapaian *flow* akademik tersebut.

Yuwanto dalam (Purwati & Akmaliyah, 2016) *flow* akademik adalah kondisi yang dirasakan individu ketika siswa mampu menikmati serta berkonsentrasi penuh secara total pada aktivitas akademik yang dilakukan. (Paryontri & Affandi, 2021) menjelaskan bahwa *flow* akademik akan membuat siswa bisa mengikuti proses pembelajaran dan bisa mencapai tujuan belajar yang baik dan optimal. Menurut Csikszentmihalyi (2014) *flow* akademik merupakan kondisi yang sangat dibutuhkan oleh siswa ketika belajar.

Munculnya *flow* ketika belajar dapat membuat siswa membuka diri terhadap informasi yang diterima sehingga mampu memahami materi yang sedang dipelajari. Menurut (Masviyah & Mariyati, 2021) Siswa

yang memiliki *flow* akademik yang tinggi ciri-cirinya yaitu merasakan kenyamanan dalam melaksanakan aktivitas dan ikut serta secara total dalam kegiatan tersebut sehingga tugas yang dikerjakan dapat terselesaikan dengan terasa mudah. Siswa yang sulit atau belum bisa mencapai kondisi *flow* akademik menunjukkan kurangnya antusias belajar, dan proses belajar yang terhambat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *flow* akademik siswa dipengaruhi oleh efikasi diri. Dari hasil penenelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Bongomeme menggambarkan bahwa SMA Negeri 1 Bongomeme memiliki efikasi diri yang sedang sehingga akhirnya mengantarkan siswa pada fase dimana siswa pun mencapai *flow* akademik yang sedang atau berbanding lurus dengan efikasi diri.

Keyakinan akan kemampuan diri membuat siswa merasa nyaman dalam mengerjakan suatu aktivitas yang dilakukan. Sebaliknya individu yang memiliki keyakinan diri rendah akan merasa cemas dan tidak dapat mencapai kondisi *flow*. Oleh karena itu efikasi diri sangat penting dimiliki oleh setiap siswa sebagai pengendali untuk mencapai *flow* akademik. Hal ini mengingat ada keterkaitan yang erat dan saling berhubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik (Csikszentmihalyi, 1996).

Kemampuan efikasi diri pada siswa tentunya sangat bermanfaat dan memiliki arti yang penting, dimana ketika mereka memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan lebih mudah untuk berproses dalam aktivitas belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Purwati & Akmaliyah, 2016) yang menunjukkan bahwa efikasi diri berkorelasi secara positif dengan *flow* akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,886 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa ketika terjadi peningkatan efikasi diri akan menyebabkan tingginya *flow* akademik siswa. Tingginya efikasi diri membuat siswa mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas, sehingga mudah mencapai *flow* akademik.

Penelitian selanjutnya yaitu (Lesmana, 2019) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan *flow* yaitu dengan koefisien korelasi 0,561 dan signifikansinya sebesar 0,000(p<0,05), hasil penelitian tersebut dijelaskan bahwa efikasi diri dengan *flow* dapat menjadi petunjuk bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam hal akademik akan dapat membantu mengembangkan kondisi *flow* dalam diri siswa.

Hasil penelitian (Andari suryaningsih, 2016) diketahui bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik dengan nilai korelasi 0,366 dan nilai signifikansi 0,000(p<0,05). Hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik terjadi karena dengan efikasi diri yang semakin tinggi maka siswa semakin yakin memiliki kemampuan untuk menjalankan suatu tindakan sehingga dapat mencapai hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 81 siswa SMA Negeri 1 Bongomeme. Berdasarkan hasil uji hipotesis secara statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik, r = 0,694 dan signifikasni p = 0,000 pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka *flow* akademik pada siswa SMA akan meningkat, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bongomeme. Selain itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Bongomeme memiliki tingkat efikasi diri dan *flow* akademik yang tergolong sedang.

SARAN

1. Siswa.

   Dari hasil penelitian ini, siswa diharapkan dapat memahami tentang pentingnya meningkatkan efikasi diri sehingga bisa mencapai *flow* akademik dalam proses belajar.
2. Sekolah.

   Bagi sekolah diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya efikasi diri dan *flow* akademik bagi siswa. Sehingga pihak sekolah agar lebih memperhatikan siswa dalam

proses belajar, mengadakan berbagai kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan efikasi diri dan *flow* akademik pada siswa di lingkungan sekolah.

3. Peneliti selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari berbagai referensi terbaru untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi *flow* akademik, dari faktor internal seperti motivasi belajar, religiusitas, dan self regulated learning kemudian faktor eksternal yaitu seperti metode pembelajaran, dukungan sosial, dan stress akademik sehingga nantinya akan ada penelitian baru terkait dengan variabel *flow* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Alfarabi, A. (2017). *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Flow Akademik pada Siswa. Skripsi*. Universitas Muhammdiyah Malang.

Andari suryaningsih. (2016). Hubungan Antara Optimisme Dan Self Efficacy Dengan Flow Akademik Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *5*(1), 1–22.

Anitasari, Olivia, Rika Susanti, Kurniawati, A. A. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap perilaku menyontek siswa di sekolah dasar selama pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan*, *1*(14), 82–90.

Arbi Alfarabi, P. S. D. T. D. (2017). Religiusitas Dengan Flow Akademik Pada Siswa. *PSIKIS*, *3*(2), 145–154.

Astuti, R., Gunawan, W., & Kunci, K. (2016). Sumber-Sumber Efikasi Diri Karier Remaja Sources of Career Self-Efficacy on Adolescents. *Jurnal Psikogenesis*, *4*(2), 141–151.

Atika, D., Gantina, W., & Ernita, K. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Akademik Terhadap Flow Akademik Mahasiswa Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 Abstrak The Effect Of Academic Self-Efficacy Towards Academic Flow Of Students In Jakarta During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *6*(2), 38–44.

Bandura. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H Freeman & Company.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *The Flow Of Creativity* (pp. 107–126). Harper/Collins.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Fondations of Positive Psychology*. Springer Dordrecht Heidelberg.

Diana Olcar, Tajana Ljubin Golub, M. R. (2021). *The Role Of*

Academic Flow In Student's Achievement And Well-Being. *79*(6), 912–927. https://doi.org/https://doi.org/10.33225/pec/21.79.912

Jayanti Puji Astuti, Mariana Dwi Mayangsari, D. R. V. Z. (2019). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Flow Akademik Pada Siswa Di Daerah Lahan Gambut. *Jurnal Kognisia*, *2*, 68–74.

Karinka Aurelia, G. R. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Akademik Dengan Flow Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *6*, 1–13. https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2693

Kristiyani, T. (2016). Self regulated learning konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. In *Sanata Dharma University Press, Yogyakarta*.

Lesmana, T. (2019). *Hubungan Antara Academic Self-Concept Dan Academic Self-Efficacy Dengan Flow*. *6*, 117–134. https://doi.org/10.24854/jpu02019-245

Masviyah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*, *April*, 160–172.

Maydinie Ramadina, Rusdi Rusli, R. A. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Flow Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kependidikan*, *16*(2), 145–156.

Prahara, S. A., & Budiyani, K. (2019). *Pelatihan Efikasi diri guru : efikasi diri akademik dan prestasi belajar siswa*. *21*(1), 39–49.

Prihandrijani, E. (2016). *Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa sma "x" di surabaya. Thesis*. Universitas Airlangga Surabaya.

Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo*, *8*(2), 238–248.

Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(20), 249–260. https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113

Ramon Ananda Paryontri, Ghozali Rusyid Affandi, dan S. S. (2021). Siswa Sekolah Menengah Pertama (The Role of School Well – Being in Academic Flow Of Junior High School Students). *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, *20*(2), 196–206. https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708

Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasioanl pada atlet tenis lapangan pelti semarang. *Jurnal Empati*, *6*(April), 98–105.

Syafarah, C. M. A. (2022).

Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry. Skripsi.

Tindaon, E. D. M., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan antara Hardiness dengan Efikasi diri Keputusan Karir pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 11 kota Semarang. In *Thesis*. Undip.

Yuwanto, L. (2018). *Alur Akademik dan Cyberloafing*. *8*(4), 173–177. https://doi.org/10.17265/2159-5542/2018.04.006