

## HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC SELF-CONCEPT* DAN *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DENGAN *FLOW* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X

Teguh Lesmana

Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia, Jalan Lodan Raya No. 2, Jakarta Utara 14430, Indonesia

Korespondensi:

e-mail: [tlemana@bundamulia.ac.id](mailto:tlemana@bundamulia.ac.id)

**Abstract** – Depression and loss of focus are symptoms experienced by some students, which could indicate the lack of flow. Academic self-concepts and academic self-efficacy are hypothesized to be related to students' capacity to flow. The purpose of this study was to determine the relationship between academic self-concept and academic self-efficacy towards student' capacity to flow. This quantitative study employed questionnaire for data collection, participated by 108 students at university X. The results showed a significant relationship between academic self-concept and academic self-efficacy towards students' capacity to flow. Additional analysis demonstrated a significant relationship between academic self-concept and academic self-efficacy with student's GPA, while flow was not related to student's GPA.

Article history:

Received 9 February 2019

Received in revised form 19 March 2019

Accepted 29 March 2019

Available online 30 May 2019

Keywords:

academic self-concept;  
academic self-efficacy;  
flow

**Abstrak** — Perasaan tertekan dan tidak fokus saat kuliah dapat dialami oleh mahasiswa dan mengindikasikan kurangnya *flow* dalam diri mahasiswa. *Academic self-concept* dan *academic self-efficacy* merupakan variabel yang diduga dapat berhubungan dengan *flow* pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* terhadap *flow*. Studi kuantitatif ini menggunakan kuesioner untuk pengambilan data, dengan jumlah partisipan sebanyak 108 mahasiswa universitas X. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* terhadap *flow* pada mahasiswa. Terdapat juga hubungan yang signifikan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* dengan IPK mahasiswa, sedangkan *flow* tidak terbukti berhubungan dengan IPK.

**Kata Kunci:** *academic self-concept*; *academic self-efficacy*; *flow*

Handling Editor: Karel Karsten Himawan, Faculty of Psychology, Universitas Pelita Harapan, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Csikszentmihalyi (2014) menjelaskan *flow* sebagai kondisi yang sepenuhnya fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian Rijavec, Golub, dan Olcar (2016), diketahui bahwa pengalaman *flow* yang dialami mahasiswa saat belajar akan berdampak pada kesejahteraan (*well-being*) mahasiswa tersebut. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Lefevre (dalam Compton, 2005) bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam kondisi *flow*, akan semakin besar pula kualitas pengalaman yang dialami pada hari tersebut. Kualitas pengalaman yang dimaksud mencakup konsentrasi yang lebih baik, kreativitas lebih tinggi, dan perasaan yang lebih positif.

Menurut Shernoff, Abdi, Anderson, dan Csikszentmihalyi (2014), *flow* berguna bagi kegiatan proses belajar agar kegiatan tersebut dimaknai secara penuh oleh siswa. Dalam penelitian sebelumnya, *flow* juga sudah diketahui membuat siswa terlibat dalam pembelajaran di ruang kelas (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003). Melihat pentingnya peran *flow* dalam kegiatan belajar di kelas, maka perlu ditemukan faktor yang dapat menyebabkan *flow*. Dari penelitian sebelumnya, diketahui bahwa salah satu faktor yang dapat membentuk *flow* adalah *self-concept* (Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001) dan *self-efficacy* (Mesurado, Richaud, & Mateo, 2015). Namun, baik *self-concept* dan *self-efficacy* yang diteliti tidak dalam konteks akademik, meski sebenarnya saat ini sudah ada konsep yang dikenal dengan nama *academic self-concept* dan *academic self-efficacy*. Menurut Bong dan Skaalvik (2003), *academic self-concept* mengacu pada pengetahuan individu dan persepsi mengenai dirinya dalam situasi pencapaian prestasi akademik. Sementara itu, Bandura (dalam Pajares, 1996) menjelaskan bahwa *academic self-efficacy* merupakan kepercayaan siswa terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas, pelajaran atau aktivitas akademik.

Tandon (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* pada mahasiswa, di mana semakin yakin mahasiswa terhadap kemampuan dirinya, maka semakin mungkin mahasiswa tersebut berada dalam keadaan *flow* saat belajar. Sementara itu, kurangnya *academic self-concept* yang baik pada mahasiswa juga dapat menyebabkan mahasiswa kurang mampu meraih prestasi akademik dengan baik (Marsh & Martin, 2011). Abd-Elmotaleb dan Saha (2013) juga menemukan bahwa kurang tercapainya prestasi akademik dengan baik dapat disebabkan oleh kurangnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik (*academic self-efficacy*). Pada akhirnya, *flow* dibutuhkan agar kegiatan belajar

dapat dijalani dengan perasaan positif (Faria, 2016). Namun, untuk dapat mengalami *flow* dibutuhkan *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *academic self-concept*, dan *academic self-efficacy* terhadap *flow*.

### **Pengertian *Academic Self-Concept***

Wigfield dan Karpathian (dalam Ferla, Valcke, & Cai, 2009) menjelaskan *academic self-concept* sebagai pengetahuan dan persepsi individu mengenai dirinya dalam situasi pencapaian prestasi akademik. Sementara itu, Liu dan Wang (2005) mendefinisikan *academic self-concept* sebagai kompetensi akademik yang dirasakan siswa dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar yang ditunjukkan dengan kepercayaan diri dan usaha siswa dalam menyelesaikan tugas belajarnya. Brookover (dalam Fin & Ishak, 2014) menyatakan bahwa *academic self-concept* merupakan penilaian pelajar terhadap kemampuannya dalam hal belajar di konteks sekolah jika dibandingkan dengan hal lainnya dalam sekolah. Berdasarkan beberapa uraian pendapat tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan *academic self-concept* merupakan persepsi individu mengenai dirinya dalam kemampuan belajarnya yang berhubungan dengan situasi pencapaian prestasi akademik.

### **Faktor yang Memengaruhi *Academic Self-Concept***

Berdasarkan penelitian longitudinal yang dilakukan Chapman, Lambourne, dan Silva (1990), diketahui bahwa *academic self-concept* secara utama dipengaruhi oleh pencapaian dan persepsi masa lalu mengenai kemampuan yang dimiliki siswa. Chapman dkk. menjelaskan bahwa pengalaman di sekolah yang melibatkan umpan balik dan perbandingan hasil pencapaian belajar dengan anak lain merupakan faktor utama dari perkembangan *academic self-concept*. Mitchie, Glachan, dan Bray (2001) yang meneliti faktor *academic self-concept* pada jenjang pendidikan lebih tinggi juga menunjukkan hasil yang sama dengan menyatakan bahwa ketika seseorang merasa memiliki kebiasaan belajar yang efektif di sekolah, maka orang tersebut juga akan memiliki kebiasaan belajar yang positif saat masuk perguruan tinggi. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa ketika motivasi seseorang memasuki perguruan tinggi adalah untuk mengejar ilmu atau menikmati kegiatan belajarnya, maka orang tersebut akan memiliki *academic self-concept* yang positif.

### **Pengertian *Academic Self-Efficacy***

Menurut Zajacova, Lynch, dan Espenshade (2005), *academic self-efficacy* mengacu pada kepercayaan diri siswa dalam kemampuannya untuk menjalankan tugas akademik, seperti bersiap menghadapi ujian dan menulis laporan tugas. Zimmerman (1995) mendefinisikan *academic self-efficacy* sebagai penilaian personal atas kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai prestasi akademik. Sedangkan, Schunk (1991) mendefinisikan *academic self-efficacy* sebagai kepercayaan individu bahwa individu tersebut dapat melakukan tugas akademik pada tingkat yang ditentukan. Berdasarkan beberapa uraian pendapat tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan *academic self-efficacy* merupakan kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi akademik.

### **Faktor yang Memengaruhi *Academic Self-Efficacy***

Van Dinther, Dochy, dan Segers (2011) mengidentifikasi faktor yang dapat mengembangkan *academic self-efficacy* pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi: 1). pengalaman menguasai yang bersifat enaktif (*enactive mastery experiences*), yaitu siswa diberikan kesempatan belajar dengan melakukan praktik langsung di mana tugas belajar dilakukan dengan aplikasi pengetahuan dan kemampuan dalam situasi yang dibutuhkan; 2). persuasi verbal, yang artinya siswa diberikan umpan balik dalam proses belajarnya sehingga siswa merasa memiliki pencapaian atas proses belajarnya dan dapat meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan belajarnya; dan 3). strategi atau gaya mengajar di ruangan kelas yang dapat membantu meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan belajarnya dengan adanya interaksi dalam kelas.

Dalam penelitian Hasan, Hossain, dan Islam (2014), diketahui bahwa terdapat empat hal yang dapat membentuk *self-efficacy* dalam konteks pendidikan dengan mengikuti teori pembelajaran sosial kognitif Bandura (1997), yaitu: 1). adanya *mastery experience*, yang berarti bagaimana hasil prestasi belajar seseorang sebelumnya dapat menentukan kemampuan seseorang dalam menguasai suatu ilmu baru; 2). *vicarious experience*, artinya pengalaman mengamati perilaku orang lain dalam melakukan suatu kegiatan belajar dapat membuat siswa dapat menentukan sendiri nilai yang dimiliki dan belum dimiliki; 3). *verbal persuasion*, artinya adanya umpan balik dari guru atau pengajar yang sifatnya penuh dengan ilmu pengetahuan dan dapat diandalkan karena informasi yang disampaikan bersifat mengikuti kenyataan di lapangan; dan 4). *physiological arousal*, yang berarti adanya perasaan ketenangan atau kecemasan yang

dimiliki oleh seseorang dapat menyebabkan *academic self-efficacy* yang dimiliki menjadi tidak baik.

### **Pengertian *Flow***

*Flow* didefinisikan oleh Csikszentmihalyi (2014) sebagai keadaan ketika seseorang merasa sepenuhnya terlibat dalam suatu aktivitas hingga lupa waktu, rasa lelah, dan segala sesuatu, tetapi hanya fokus mengingat aktivitas yang sedang dilakukan saja. Arif (2016) mendefinisikan *flow* sebagai suatu momen sukacita yang besar, suatu kenikmatan yang luar biasa, saat seseorang bergumul dengan persoalan yang sulit dalam bidangnya yang menuntutnya mengerahkan segala keterampilan, daya upaya, dan sumber daya yang dimiliki sampai ke batas-batasnya atau bahkan melampaui batas kemampuannya. Jackson dan Marsh (1996) menjelaskan *flow* sebagai kondisi ketika seseorang sangat menikmati suatu aktivitas sehingga melupakan kesadaran akan dirinya sendiri yang disertai dengan jelasnya tujuan, pengetahuan mengenai kinerjanya, serta konsentrasi dan kontrol penuh atas aktivitasnya. Berdasarkan beberapa uraian pendapat tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *flow* merupakan kenikmatan yang dialami saat melakukan aktivitas dan aktivitas tersebut dilakukan dengan penuh fokus hingga melupakan waktu dan kesadaran akan dirinya sendiri.

### **Kondisi yang Memengaruhi *Flow***

Menurut Csikszentmihalyi (2014), terdapat tiga kondisi yang dapat memengaruhi munculnya *flow* dalam diri seseorang ketika beraktivitas, yaitu: 1). ketika suatu aktivitas dilakukan dengan memiliki serangkaian tujuan akhir yang jelas, di mana tujuan akhir tersebut berfungsi untuk memberikan arah dan makna dari perilaku yang dilakukan; 2). keseimbangan antara tantangan yang dirasakan dan persepsi akan kemampuan yang dimiliki, di mana tantangan yang dihadapi dan kemampuan yang dimiliki seimbang, sehingga fokus perhatian akan suatu aktivitas maksimal (ketika tantangan melebihi kemampuan, yang timbul adalah cemas, sementara ketika kemampuan melebihi tantangan, yang timbul adalah bosan); dan 3). adanya umpan balik (*feedback*) yang sifatnya jelas dan langsung. Seseorang yang mendapatkan umpan balik secara langsung mengenai aktivitas yang sudah dilakukan akan menyebabkan orang tersebut mengetahui hal apa yang diharapkan dari aktivitas yang dilakukan dan dapat fokus melakukan aktivitas dengan lebih baik tanpa adanya keraguan.

## METODE

### **Partisipan**

Karakteristik partisipan adalah mahasiswa aktif dari jurusan program studi yang sama untuk memastikan homogenitas data. Partisipan ialah 108 (seluruh) mahasiswa aktif program studi psikologi Universitas X. Teknik *sampling* yang dipilih adalah *purposive sampling*. Peneliti mengumpulkan data sesuai dengan kriteria partisipan yang ditentukan melalui penggunaan kuesioner *online google form* untuk mendapatkan data lapangan.

### **Desain**

Desain penelitian adalah metode penelitian kuantitatif *cross-sectional* dengan pengujian korelasional.

### **Prosedur**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mendapatkan izin dari universitas X dalam menyebarkan data kepada para mahasiswa program studi psikologi di universitas tersebut. Para partisipan juga telah diberitahu sebelumnya mengenai tujuan penelitian ini dan telah bersedia mengisi *informed consent* untuk terlibat dalam penelitian ini. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti terlebih dahulu mengadaptasi kuesioner (*academic self-concept*, *academic self-efficacy*, dan *flow*) yang akan digunakan ke dalam bahasa Indonesia. Setelah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang sudah diadaptasi untuk mendapatkan alat ukur yang reliabel dan valid.

Setelah melalui proses adaptasi, maka ketiga kuesioner (*academic self-concept*, *academic self-efficacy*, *flow*) dapat digunakan kepada para target partisipan penelitian. Proses penyebaran kuesioner dilakukan melalui *Google form*, sehingga para target partisipan dapat mengisi kuesioner tersebut secara *online* setelah selesai mengikuti kegiatan belajar di kelasnya. Data lapangan yang telah diperoleh diolah menggunakan program SPSS versi 21 untuk mendapatkan hasil analisis uji regresi linear ganda.

### **Instrumen**

Peneliti melakukan adaptasi tiga alat ukur baku. Pertama, yaitu *Activity Flow State Scale* yang dikembangkan oleh Payne, Jackson, Noh, dan Stine-Morrow (2011) untuk mengukur tingkat

*flow* saat melakukan aktivitas. Alat ukur ini terdiri dari 26 butir dan terbagi menjadi beberapa butir untuk mengukur sembilan dimensi *flow*. Skala yang digunakan dalam alat ukur *Activity Flow State Scale* (AFSS) merupakan skala *Likert* dengan rentang 1 – 5 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju, dan Sangat Setuju). Perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan skor masing-masing butir dari sembilan dimensi, kemudian skor dari masing-masing dimensi dijumlahkan menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari *flow*.

Sebelum alat ukur ini disebarkan ke partisipan, peneliti melakukan uji coba alat ukur *Activity Flow State Scale* (AFSS) terlebih dahulu kepada 40 mahasiswa universitas X. Hasil uji coba menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar, yaitu dengan koefisien *Cronbach's Alpha* yang berkisar antara .771 sampai dengan .892 pada masing-masing sembilan dimensi. Adapun, standar reliabilitas yang dapat diterima dalam penelitian ini menggunakan nilai *alpha* yang berkisar antara .65 sampai .70 (Cohen & Swerdik, 2009). Semua butir alat ukur memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas .20, sehingga semua butir dalam alat ukur ini valid dan tidak perlu dieliminasi. Hasil *Cronbach's Alpha* pada sembilan dimensi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.  
*Hasil Reliabilitas Alat Ukur AFSS dari Try Out*

<b>Dimensi Flow</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Tingkat Reliabilitas</b>
<i>Merging action &amp; awareness</i>	.887	Dapat Diterima
<i>Clear goals</i>	.877	Dapat Diterima
<i>Concentration on task at hand</i>	.773	Dapat Diterima
<i>Unambiguous feedback</i>	.886	Dapat Diterima
<i>Challenge skill balance</i>	.892	Dapat Diterima
<i>Transformation of time</i>	.825	Dapat Diterima
<i>Sense of control</i>	.771	Dapat Diterima
<i>Loss of self-consciousness</i>	.840	Dapat Diterima
<i>Autotelic experience</i>	.836	Dapat Diterima

Kedua, peneliti menggunakan *Academic Self-Concept Scale* yang dikembangkan oleh Liu dan Wang (2005) untuk mengukur *academic self-concept*. Skala yang digunakan ialah skala *Likert* dengan rentang 1 – 5 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju, dan Sangat Setuju). Alat ukur ini terdiri dari 20 butir yang terbagi menjadi 10 butir untuk mengukur dimensi *Academic Confidence* dan 10 butir sisanya untuk mengukur *Academic Effort*. Perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan skor butir kedua dimensi, kemudian skor tersebut dijumlahkan menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari *academic self-concept*.

Hasil uji coba alat ukur menggunakan 40 mahasiswa menunjukkan bahwa alat ukur ASCS memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar, yaitu dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar .885 untuk *Academic Confidence* dan .754 untuk *Academic Effort*. Semua butir alat ukur memiliki *Corrected Item-Total Correlation* di atas .20, sehingga peneliti tidak mengeliminasi satu pun butir pada alat ukur dan semua butir dalam alat ukur ini dinyatakan valid untuk dipakai dan reliabel.

Ketiga, peneliti menggunakan *Academic Self-Efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Kunnathodi dan Ashraf (2006) untuk mengukur *academic self-efficacy*. Skala yang digunakan dalam alat ukur *Academic Self-Efficacy Scale* (ASES) merupakan skala *Likert* dengan rentang 1 – 5 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju, dan Sangat Setuju). Alat ukur ini terdiri dari 40 butir dan terbagi menjadi beberapa butir untuk mengukur 12 dimensi *Academic Self-Efficacy*. Perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan skor butir masing-masing 12 dimensi, kemudian skor dari masing-masing dimensi dijumlahkan menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari *Academic Self-Efficacy*.

Hasil uji coba menggunakan 40 mahasiswa menunjukkan bahwa hanya sembilan dimensi yang memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar, yaitu dengan koefisien *Cronbach's Alpha* yang berkisar antara .670 sampai dengan .875. Sementara itu, tiga dimensi sisanya memiliki nilai *alpha* < .65. Beberapa butir alat ukur yang memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* kurang dari .20 dieliminasi, namun ketika sudah dieliminasi masih terdapat beberapa dimensi yang tidak memiliki reliabilitas sesuai standar (*utilization of resources*, *memory*, dan *goal orientation*), sehingga penghitungan skor total *Academic Self-Efficacy* hanya menggunakan sembilan dimensi yang memiliki tingkat reliabilitas sesuai standar untuk dapat diterima. Adapun hasil *Cronbach's Alpha* pada 12 dimensi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

*Hasil Reliabilitas Alat Ukur ASES dari Try Out*

<b>Dimensi Academic Self-Efficacy</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Tingkat Reliabilitas</b>
<i>Learning Process</i>	.736	Dapat Diterima
<i>Reading</i>	.757	Dapat Diterima
<i>Comprehension</i>	.670	Dapat Diterima
<i>Memory</i>	.601	Tidak Dapat Diterima
<i>Curricular activities</i>	.663	Dapat Diterima
<i>Time Management</i>	.747	Dapat Diterima
<i>Teacher-Student Relationship</i>	.693	Dapat Diterima
<i>Peer Relationship</i>	.854	Dapat Diterima
<i>Utilization of Resources</i>	.620	Tidak Dapat Diterima
<i>Goal Orientation</i>	.570	Tidak Dapat Diterima
<i>Adjustment</i>	.849	Dapat Diterima
<i>Examination</i>	.875	Dapat Diterima

Untuk menambahkan data penunjang variabel, peneliti menambahkan variabel IPK mahasiswa, kepuasan terhadap IPK, kesesuaian minat dan jurusan kuliah yang ditempuh, serta keyakinan mahasiswa untuk dapat lulus kuliah. IPK mahasiswa ditanyakan langsung dalam kuesioner penelitian. Peneliti menggunakan satu pertanyaan yang dibuat untuk mengukur kepuasan terhadap IPK, yaitu ‘*Seberapa puas Anda dengan IPK saat ini?*’ dan pertanyaan tersebut dijawab dengan skala *Likert* dengan rentang 1 – 5 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju, dan Sangat Setuju). Peneliti juga menyiapkan satu pertanyaan untuk mengukur kesesuaian minat dan jurusan kuliah yang ditempuh, yaitu ‘*Seberapa sesuai jurusan kuliah yang Anda tempuh saat ini dengan minat Anda?*’ dan pertanyaan tersebut dijawab dengan skala *Likert* dengan rentang 1 – 5 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju, dan Sangat Setuju). Kemudian, peneliti menggunakan satu pertanyaan yang dibuat untuk mengukur keyakinan mahasiswa untuk dapat lulus kuliah, yaitu ‘*Seberapa yakin Anda dapat menyelesaikan kuliah yang sedang Anda jalani hingga akhirnya lulus?*’ dan pertanyaan tersebut dijawab dengan skala *Likert* dari rentang 1 – 5 (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-ragu, Setuju, dan Sangat Setuju).

**Teknik Analisis**

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan program SPSS versi 21 untuk menghitung hasil uji coba alat ukur dan menghitung tingkat *academic self-concept*, *academic self-efficacy*, dan *flow*. Analisis reliabilitas alat ukur dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach Alpha*, sementara untuk menghilangkan butir yang tidak lolos uji coba dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada program SPSS. Setelah didapatkan partisipan penelitian, maka cara yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara *academic self-concept*, *academic self-efficacy*,

dan *flow* terhadap prestasi akademik adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi. Teknik analisis korelasi *Pearson* digunakan untuk data yang terdistribusi normal. Prestasi akademik siswa diukur dengan menggunakan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa.

## ANALISIS DAN HASIL

Hasil uji normalitas variabel *academic self-concept*, *academic self-efficacy*, dan *flow* menunjukkan bahwa variabel memiliki distribusi data yang normal ( $p > .005$ ). Berikut merupakan tabel yang merangkum gambaran *academic self-concept*, *academic self-efficacy*, *flow*, serta data penunjang (IPK, kepuasan terhadap IPK, kesesuaian minat dan jurusan kuliah, dan keyakinan lulus kuliah) yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 3.  
*Analisis Deskriptif Variabel*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	SD
<i>Academic Self-Concept</i>	108	2.12	4.79	3.43	0.50
<i>Academic Self-Efficacy</i>	108	1.48	4.91	3.19	0.61
<i>Flow</i>	108	2.24	4.42	3.35	0.41
IPK	108	0.91	3.93	2.95	0.55
Kepuasan terhadap IPK	108	1	5	2.71	1.16
Kesesuaian Minat dan Jurusan Kuliah	108	1	5	4.25	0.89
Keyakinan Lulus Kuliah	108	1	5	3.91	0.92
Valid	108				

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *academic self-concept*, *academic self-efficacy*, dan *flow* berada dalam tingkat kategori tinggi karena ketiganya memiliki rata-rata empirik yang lebih besar daripada rata-rata hipotetik yang menggunakan nilai tengah 3 pada skala 1-5. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kompetensi akademik yang baik dalam kegiatan belajarnya (*academic self-concept*). Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi akademik (*academic self-efficacy*). *Flow* yang tinggi menunjukkan partisipan cenderung menikmati aktivitas belajar yang sedang dilakukan, sehingga aktivitas belajar dilakukan dengan fokus.

Nilai IPK partisipan secara keseluruhan memiliki rata-rata di atas 2.5 sebagai batas standar, sehingga nilai IPK mahasiswa secara keseluruhan tidak masuk dalam kategori rendah, meskipun

terdapat nilai IPK terkecil yang berada di bawah standar (0.91). Hasil kepuasan terhadap IPK menunjukkan nilai rata-rata empirik yang lebih rendah daripada rata-rata hipotetik dengan nilai tengah 3 pada skala 1-5, sehingga partisipan cenderung memiliki kepuasan yang rendah terhadap IPK yang dimiliki saat ini. Sementara itu, pada kesesuaian minat jurusan kuliah dan keyakinan partisipan untuk lulus kuliah berada dalam tingkat kategori tinggi karena memiliki nilai rata-rata empirik yang lebih besar daripada rata-rata hipotetik dengan nilai tengah 3 pada skala 1-5. Hasil ini menunjukkan partisipan dalam penelitian cenderung memiliki minat yang sesuai dengan jurusan kuliah yang saat ini ditempuh dan rata-rata partisipan memiliki keyakinan yang tinggi untuk lulus kuliah.

Hasil olah data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *academic self-concept* dan *flow* pada mahasiswa program studi psikologi Universitas X ( $r_s = .571^{**}$ ;  $p = .000$ ). Dengan begitu hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-concept* dengan *flow*. Pada hasil olah data lainnya juga ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan *flow* pada mahasiswa program studi psikologi Universitas X ( $r_s = .561^{**}$ ;  $p = .000$ ). Dengan begitu, hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *flow*.

Sebagai analisis data tambahan, peneliti juga menganalisis data korelasi antara *academic self-concept* dengan *academic self-efficacy* dan ditemukan terdapat korelasi yang signifikan ( $r_s = .489^{**}$ ;  $p = .000$ ). Hasil olah data juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *academic self-concept* dan IPK mahasiswa program studi psikologi Universitas X ( $r_s = .428^{**}$ ;  $p = .000$ ). Pada hasil olah data lainnya juga ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan IPK mahasiswa program studi psikologi Universitas X ( $r_s = .260^{**}$ ;  $p = .007$ ). Sementara itu, pada hasil olah data lainnya ditemukan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *flow* dan IPK mahasiswa program studi psikologi Universitas X ( $r_s = .036$ ;  $p = .709$ ).

## DISKUSI

Hasil penelitian mengenai korelasi signifikan antara *academic self-concept* dengan *flow* menunjukkan bahwa konsep diri akademik akan dapat membantu mengembangkan kondisi *flow* dalam diri partisipan. Hal ini didukung oleh Jackson, Thomas, Marsh, dan Smethurst (2001) yang menemukan bahwa *self-concept* dapat berhubungan dengan *flow* karena semakin jelas konsep yang dimiliki mengenai kemampuan diri sendiri, maka akan semakin mudah menyadari kapasitas yang

dimiliki oleh diri untuk menghadapi tantangan yang akan dihadapi. Menurut Arif (2016), salah satu prasyarat untuk seseorang dapat masuk dalam keadaan *flow* adalah adanya keterampilan yang tinggi (*high skill*) untuk dapat menghadapi tantangan yang cukup tinggi (*optimal challenge*) — tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit —, yaitu tantangan yang mengharuskan seseorang mengeluarkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga bila seseorang tidak cukup paham akan kemampuan yang dimiliki atau kurang memiliki *self-concept* yang baik, maka sulit bagi orang tersebut untuk dapat masuk dalam keadaan *flow*.

Hasil penelitian yang menunjukkan korelasi signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *flow* dapat menjadi petunjuk bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam hal akademik akan dapat membantu mengembangkan kondisi *flow* dalam diri partisipan. Hal ini juga didukung oleh Purwati dan Akmaliah (2016) yang menemukan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka akan semakin tinggi *flow* akademik karena semakin tinggi *self-efficacy* membuat siswa mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas, sehingga mudah mencapai kondisi *flow* akademik. Meskipun dalam penelitian ini yang diteliti adalah *flow* dan bukan *academic flow*, namun hasil penelitian sebelumnya cukup memiliki kemiripan dengan penelitian yang sekarang dilakukan oleh peneliti karena konteks *flow* yang diteliti dalam penelitian ini juga adalah mengenai *flow* dalam kegiatan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* yang mendukung pemikiran Bong dan Skaalvik (2003) bahwa kedua konstruk memiliki beberapa kemiripan dan dapat memprediksi motivasi, emosi, dan kinerja pada batas tertentu. Lebih lanjut, dijelaskan hubungan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* merupakan sesuatu yang dapat terjadi karena kepercayaan mengenai kompetensi diri (*self-efficacy*) secara akademik akan membangun landasan kognitif untuk membentuk konsep diri (*self-concept*) secara akademik, sehingga Bong dan Skaalvik menyatakan bahwa seiring siswa memperoleh pengalaman dan masukan dari orang yang lain yang signifikan, maka persepsi akan kompetensi mereka terhadap suatu tugas akan semakin stabil dan kestabilan ini akan membentuk konsep dirinya.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy* dengan IPK mahasiswa. Penjelasan atas hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh Marsh dan Craven (1997) bahwa kepercayaan dan perasaan yang baik mengenai kemampuan diri dalam hal akademik akan menumbuhkan kegigihan ketika proses belajar yang kemudian akan memaksimalkan, bahkan mengubah pencapaian akademik seseorang. Selain

itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh Marsh dan Martin (2011) yang menemukan bahwa *academic self-concept* dan pencapaian akademik saling mendukung satu sama lain, sehingga menyebabkan meningkatnya *academic self-concept* dan pencapaian akademik, serta hasil yang diinginkan dalam pendidikan. Penelitian yang dilakukan Abd-Elmoteleb dan Saha (2013) juga mendukung hasil penelitian ini karena dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *academic self-efficacy* berhubungan signifikan dengan pencapaian akademik siswa. Penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *flow* dengan IPK mahasiswa. Kemungkinan penyebab *flow* tidak memiliki hubungan dengan prestasi akademik mahasiswa adalah karena IPK tidak dapat menjadi tolak ukur untuk mengukur kinerja dari aktivitas yang dilakukan dalam kondisi *flow*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumaya dan Darling (2018), ditemukan bahwa siswa yang mengalami *flow* dalam kegiatan belajarnya memiliki nilai yang lebih tinggi dibanding siswa lain yang tidak dalam pengalaman *flow* saat belajar. Hasil ini didapatkan melalui penelitian eksperimen, sehingga pengukuran nilai akademik didapat dari hasil tes yang dilakukan pada waktu yang sama setelah kegiatan belajar selesai dilaksanakan. Oleh karena itu, dalam penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan IPK sebagai tolak ukur hasil kegiatan belajar tidak dapat mencerminkan *flow* yang dialami oleh mahasiswa secara langsung saat selesai menjalani kegiatan belajar. Hal ini disebabkan karena IPK merupakan akumulasi hasil akhir nilai mahasiswa dan bukan penilaian langsung atas kinerja kegiatan belajar yang dilakukan di kelas. Asumsi peneliti ini didukung oleh temuan penelitian Seo (2011) yang menunjukkan bahwa *flow* tidak berhubungan dengan pencapaian akademik siswa yang menggunakan nilai ujian tengah semester sebagai tolak ukur pencapaian akademik. Ujian tengah semester sama halnya dengan IPK tidak menjadi tolak ukur langsung setelah kegiatan belajar di kelas dilakukan, sehingga untuk mengukur kinerja belajar siswa saat *flow* paling tepat dilakukan setelah kegiatan belajar di kelas selesai dilakukan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Secara singkat, hasil dari penelitian dapat dijabarkan ke dalam dua bagian, yaitu kesimpulan hasil uji hipotesis dan kesimpulan hasil analisis data tambahan. Dari kesimpulan hasil uji hipotesis, terdapat korelasi yang signifikan antara *academic self-concept* dengan *flow* dan juga korelasi yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *flow*. Hal ini disebabkan karena saat mahasiswa

cukup memiliki pengetahuan akan dirinya dan kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan di tugas akademiknya, maka mahasiswa baru dapat masuk ke dalam prasyarat kondisi *flow*. Oleh karena itu, bila mahasiswa tidak memiliki pemahaman yang cukup baik akan dirinya dan kepercayaan akan kompetensi yang dimiliki, maka mahasiswa akan sulit masuk dalam keadaan *flow* yang mengharuskan mahasiswa untuk dapat menghadapi tantangan dalam tugas akademiknya.

Pada kesimpulan hasil analisis data tambahan, ditemukan korelasi yang signifikan antara *academic self-concept* dan *academic self-efficacy*. Hasil ini disebabkan karena kedua konstruk memiliki kemiripan dan *academic self-efficacy* yang terbentuk selama beberapa waktu berdasarkan dari pengalaman masa lalu akan menjadi dasar kognitif untuk membentuk *academic self-concept* yang dimiliki. Selain itu, terdapat juga korelasi yang signifikan antara *academic self-concept* dengan IPK mahasiswa, serta korelasi yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan IPK mahasiswa. Hal ini disebabkan karena ketika mahasiswa cukup memahami dirinya dan juga memiliki kepercayaan yang cukup akan kemampuannya dalam tugas akademik, maka mahasiswa akan lebih mau bertahan dalam proses belajarnya yang kemudian memengaruhi hasil pencapaian akademik mahasiswa. Sementara itu, pada hasil analisis lain tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara *flow* dengan IPK mahasiswa. Hal ini disebabkan karena nilai IPK mahasiswa tidak dapat menjadi tolak ukur atas pengalaman *flow* ketika mahasiswa belajar di kelas. Oleh karena itu, perlu ada teknik pengukuran yang mengukur kinerja belajar siswa saat *flow* yang paling tepat, yaitu dilakukan setelah kegiatan belajar di kelas selesai dilakukan.

### **Saran Teoretis**

Pertama, sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai *flow* dengan memperhitungkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi *flow*, seperti *mindfulness* yang mungkin saja membuat *flow* semakin tinggi dan menimbulkan pengalaman belajar yang lebih baik pada mahasiswa. Kedua, peneliti menyarankan untuk mengukur pengalaman belajar saat *flow* secara langsung setelah kegiatan belajar selesai dilakukan dan tidak lagi menggunakan IPK sebagai tolak ukur untuk mengukur kinerja belajar dalam pengalaman *flow*. Metode penelitian eksperimen dapat digunakan untuk mencapai tujuan ini. Ketiga, peneliti menyarankan untuk meneliti *academic flow* pada penelitian berikutnya, sehingga penelitian berikutnya akan lebih dapat memastikan peran *flow* dalam kegiatan belajar. Keempat, peneliti juga menyarankan untuk menggunakan *flow* sebagai prediktor jika ingin dikaitkan dengan pengukuran kinerja belajar mahasiswa secara langsung. Kelima, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi dan sampel, sehingga

generalisasi tidak hanya terbatas pada mahasiswa program studi psikologi universitas X saja. Keenam, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melihat *flow* secara lebih spesifik dalam konteks pendidikan agar pembahasan dinamikanya terfokus dalam konteks pendidikan dan kaitannya dengan proses belajar mahasiswa.

### ***Saran Praktis***

Penelitian ini memberikan sebuah masukan mengenai bagaimana konsep diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri secara akademik akan mengembangkan kondisi *flow* saat belajar. Dalam menghadapi kesulitan saat proses belajar di masa perkuliahan, mahasiswa perlu memahami kelebihan dan kekurangannya sendiri terlebih dahulu, serta mengembangkan keyakinan atas kemampuannya sendiri dalam menghadapi tugas kuliah agar dapat menjalani proses perkuliahan dalam kondisi *flow*. Cara mengembangkan keyakinan dan mencari tahu batasan mengenai diri sendiri ini dapat dilakukan melalui proses konseling atau konsultasi dengan tenaga pengajar di institusi pendidikan tempat mahasiswa belajar. Selain itu, guru, guru pembimbing, ataupun dosen dapat mengembangkan *flow* mahasiswa dengan memberikan tujuan yang jelas dari aktivitas belajar, masukan yang jelas, serta tantangan yang cukup optimal bagi para mahasiswa ketika belajar.

## **REFERENSI**

- Abd-Elmoteleb, M., & Saha, S. K. (2013). The role of academic self-efficacy as a mediator variable between perceived academic climate and academic performance. *Journal of Education and Learning*, 2(3),117-129. doi: 10.5539/jel.v2n3p117
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Bong, M., & Skaalvik. E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: How different are they really? *Educational Psychology Review*, 15(1), 1-40. doi: 10.1023/A:1021302408382
- Chapman, J. W., Lambourne, R., & Silva, P. A. (1990). Some antecedents of academic self-concept: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 60(2), 142–152. doi: 10.1111/j.2044-8279.1990.tb00931.x

- Cohen, R. J., & Swerdik, M. E. (2009). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of mihaly csikszentmihalyi*. New York, NY: Springer Science.
- Faria, N. (2016). *Positive psychology and student success: How flow, mindfulness, and hope are related to happiness, relationships, and GPA* (Artikel penelitian tidak dipublikasikan). California State University, Stanislaus.
- Ferla, J., Valcke, M., & Cai, Y. (2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Learning and Individual Differences, 19*(4), 499-505. doi: 10.1016/j.lindif.2009.05.004
- Fin, L. S., & Ishak, Z. (2014). Non-academic self concept and academic achievement: The indirect effect mediated by academic self concept. *Research Journal in Organizational Psychology & Educational Studies, 3*(3), 184–188.
- Hasan, M. Z. B., Hossain, Md. Tareq Bin, & Islam, M. A. (2014). Factors affecting self-efficacy towards academic performance: A study on polytechnic students in Malaysia. *Advances in Environmental Biology, 8*(9), 695-705.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*(1), 17–35. doi: 10.1123/jsep.18.1.17
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(2), 129–153. doi: 10.1080/104132001753149865
- Kunnathodi, A. G., & Ashraf, P. M. (2006). *Academic self-efficacy scale* (Disertasi tidak dipublikasikan). Departemen Pendidikan Universitas Calicut, India. doi: 10.13140/RG.2.1.3930.2640
- Liu, W. C., & Wang, C. K. J. (2005). Academic self-concept: A cross-sectional study of grade and gender differences in a Singapore secondary school. *Asia Pacific Education Review, 6*(1), 20–27. doi: 10.1007/BF03024964
- Marsh, H. W., & Craven, R. (1997). Academic self-concept: Beyond the dustbowl. Dalam G. D. Phye (Eds.), *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment* (hlm. 131-193). San Diego, US: Academic Press.

- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 59-77. doi: 10.1348/000709910X503501
- Mesurado, B., Richaud, M. C., & Mateo, N. J. (2015). Engagement, flow, self-efficacy, and eustress of university students: A cross-national comparison between the Philippines and Argentina. *The Journal of Psychology*, 150(3), 281-299. doi: 10.1080/00223980.2015.1024595
- Michie, F., Glachan, M., & Bray, D. (2001). An evaluation of factors influencing the academic self-concept, self-esteem and academic stress for direct and re-entry students in higher education. *Educational Psychology*, 21(4), 455-472. doi:10.1080/01443410120090830
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578. doi: 10.3102/00346543066004543
- Payne, B. R., Jackson, J. J., Noh, S. R., & Stine-Morrow, E. A. L. (2011). In the zone: Flow state and cognition in older adults. *Psychology and Aging*, 26(3), 738-743. doi: 10.1037/a0022359
- Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249-260. doi: 10.15575/psy.v3i2.1113
- Rijavec, M., Golub, T. L., & Olcar, D. (2016). Can learning for exams make students happy? Faculty-related and faculty un-related flow experiences and well-being. *Croatian Journal of Education*, 18(1), 153-164. doi: 10.15516/cje.v18i0.2223
- Tandon, T. (2017). A study on relationship between self-efficacy and flow at work among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 87-100.
- Seo, E. H. (2011). The relationships among procrastination, flow, and academic achievement. *Social Behavior and Personality*, 39(2), 209-218. doi: 10.2224/sbp.2011.39.2.209
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231. doi: 10.1207/s15326985ep2603&4\_2
- Sherhoff, D. J., Abdi, B., Anderson, B., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow in schools revisited: Cultivating engaged learners and optimal learning environments. Dalam M. Furlong, R. Gilman, & S. Heubner (Eds.), *Handbook of Positive Psychology In The Schools* (hlm. 211-226). United States, US: Routledge, Taylor & Francis.

- Sherhoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Sherhoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 158-176. doi: 10.1521/scpq.18.2.158.21860
- Sumaya, I. C., & Darling, E. (2018). Procrastination, flow, and academic performance in real time using the experience sampling method. *The Journal of Genetic Psychology, 179*(3), 1-9. doi: 10.1080/00221325.2018.1449097
- Van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational Research Review, 6*(2), 95–108. doi: 10.1016/j.edurev.2010.10.003
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education, 46*(6), 677–706.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. Dalam A. Bandura (Eds.), *Self-efficacy in changing societies* (hlm. 202-231). New York, NY: Cambridge University Press.