

Self Regulated Learning, Self-Esteem, Dukungan Sosial dan Flow Akademik

Self Regulated Learning, Self-Esteem, Social Support and Academic Flow

Raida Daulah Amira¹, Abdul Muhid^{1*}

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Ampel Surabaya

*abdulmuhid1975@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning*, *self-esteem*, dukungan sosial dengan *flow* akademik pada siswa Program SKS dan Program Reguler. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self regulated learning*, *skala self esteem*, skala dukungan sosial, dan skala *flow* akademik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 dari total populasi 890 siswa MAN 2 Kota Probolinggo melalui teknik menggunakan penelitian populasi dan *quota sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung = 38.874 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$, Hal ini menunjukkan bahwa hubungan *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial secara bersama *flow* akademik pada siswa program sks dan program reguler, terdapat hubungan yang signifikan. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima, artinya semakin tinggi *self regulated learning*, *self-esteem*, dukungan sosial yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula *flow* akademik yang dirasakan.

Kata kunci: *Self regulated learning, Self-esteem, Dukungan Sosial, Flow Akademik*

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self regulated learning, self-esteem, social support with academic flow in students in the credits programs and regular programs. This research is a type of correlational quantitative research. In this research use the scale of self regulated learning, self-esteem scale, social support scale, and academic flow scale. The research subject compensated 85 from a total population of 890 through the population research and quota sampling. The method used in this study is a quantitative method with multiple analysis technique. The result showed the calculated F value = 38.874 with a significance of $0.000 < 0.05$. This shows that the relationship of self regulated learning, self-esteem, social support together with academic flow among students in the credit program and regular program, there is a significant relationship. So the proposed hypothesis is accepted, meaning that the self regulated learning, self-esteem, and social support they have, the higher the academic flow.

Keywords: *Self regulated learning, Self-esteem, Social Support, Academic Flow*

Pendahuluan

Keberhasilan suatu pendidikan dapat berhasil dengan berbagai faktor, salah satu faktor penyebabnya adalah proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah interaksi timbal balik antara guru dan siswa. Proses pembelajaran ini berlangsung secara edukatif sehingga tercapai tujuan pembelajaran (Rustaman, 2011). Tujuan belajar merupakan untuk mengembangkan suatu pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Daryanto, 2005). Terkadang padatnya jam belajar di sekolah yang panjang dan beban belajar siswa seringkali membuat mereka mengalami kelelahan fisik dan mental sehingga menyebabkan munculnya kejenuhan belajar (Syah,

2012). Menurut Al-Qawiy (2004), kejenuhan belajar adalah tekan secara mendalam dan sudah berada di titik jenuh. Kejenuhan belajar merupakan kondisi mental individu saat merasa lelah dan bosan sehingga mengakibatkan timbulnya rasa tidak bersemangat, lesu saat proses pembelajaran (Thursan, 2000). Survei yang dilakukan Yazzie-Mintz dalam Furlong, Gilman, and Huebner (2009) menjelaskan bahwa kebosanan sudah menjadi karakter setiap sekolah, rata-rata siswa SMA 66% mengalami kebosanan di sekolah dan 17% kebosanan di dalam kelas.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Perubahan banyak terjadi pada masa ini, salah satunya ialah kesadaran mengenai diri sendiri, meyakini kemampuan yang dimilikinya, potensi diri, dan cita-cita yang ingin dicapai, maka mereka berusaha untuk menemukan jalan hidupnya dan mencari nilai-nilai kehidupan (Kartono, 1990). Dalam proses untuk tercapainya kesuksesan diri pada siswa diperlukan sebuah kenyamanan, fokus yang tinggi, dan konsentrasi dalam proses belajar untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Ofianto menyebutkan bahwa setiap anak mendapat proses belajar sesuai dengan kondisi, kebutuhan, kemampuan, dan minat siswa untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal (Ofianto, 2015).

Ketika seorang individu bisa fokus dan terhanyut pada aktivitas yang sedang dilakukan, sehingga seluruh perhatiannya tercurahkan pada aktivitas tersebut dinamakan *flow* (Prawitasari, 2011). Lee (2005) menyebutkan bahwa *flow* merupakan kondisi seseorang melibatkan perasaan positif, sehingga individu tersebut mampu mengendalikan dirinya untuk tetap fokus terhadap apa yang sedang dilakukannya. Siswa yang mengalami *flow* dapat mengikuti setiap proses pembelajaran dengan perasaan senang, nyaman, konsentrasi penuh dalam proses pembelajaran maka kondisi seperti itu disebut dengan *flow* akademik (Yuwanto et al. 2011). Menurut Shernoff et al. (2014) Shernoff *flow* akademik merupakan gairah dan minat mengerjakan tugas, merasa senang, individu sadar menurahkan seluruh kemampuannya dalam mengerjakan tugas.

Ciri-ciri seseorang mengalami *flow* akademik yakni merasa nyaman dan aktif dalam kegiatan belajar (Purwati & Akmaliyah, 2016). *Flow* akademik memiliki tiga aspek yang membentuk yakni, pertama *absorption* (penyerapan) merupakan kemampuan individu untuk konsentrasi dalam melakukan aktivitas, kedua *enjoyment* (kesenangan) merupakan perasaan nyaman saat melakukan aktivitas, ketiga *intrinsic motivation* (motivasi intrinsik) merupakan dorongan internal individu untuk mampu menyelesaikan tugasnya secara maksimal. Adapun faktor-faktor *flow* akademik yaitu, pertama faktor individu (*person factor*) merupakan kemampuan yang ada dalam diri individu tersebut, kedua faktor lingkungan (*environmental factor*) merupakan tantangan dan dukungan dari luar untuk individu dapat menyelesaikan tugasnya. *Flow* bermanfaat untuk kegiatan proses pembelajaran siswa (Shernoff et al., 2014). *Flow* sangat dibutuhkan dalam proses kegiatan belajar untuk siswa dapat menjalani kegiatan belajar dengan perasaan dan perasaan positif (Faria, 2016).

Siswa yang mampu merasakan *flow* akademik yang baik berarti individu tersebut memiliki pengendalian diri (*self regulated learning*) dalam proses belajar yang baik. Seseorang yang mampu mengerjakan tugasnya dengan baik dalam kegiatan belajar maka seseorang tersebut memiliki kemampuan meregulasi diri dengan baik (Suciani & Rozali, 2014). Siswa perlu memiliki *self regulated learning* yang baik, dan menyebutkan bahwa siswa yang berprestasi merupakan contoh siswa yang mampu meregulasi dirinya sendiri dengan baik (Santrock, 2003).

Self regulated learning suatu proses aktif konstruktif untuk memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, dan tingkah laku dalam kegiatan belajar (Wolters, Pintrich, & Karabenick, 2003). *Self regulated learning* sebagai kemampuan individu untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar secara metakognitif, motivasional, dan behavioral (Zimmerman, 2002). Seseorang akan mampu untuk mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik apabila dalam proses belajarnya memiliki kemampuan meregulasi diri yang baik (Suciani & Rozali, 2014). *Self regulated learning* merupakan kondisi individu untuk dapat mengembangkan pemahaman mengenai respon yang sesuai dan tidak sesuai (Ormrod, 2008).

Tiga aspek umum yang membentuk *self regulated learning* yakni, pertama kognisi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur, mengorganisasi, memonitor, melakukan evaluasi dalam kegiatan belajar, kedua motivasi merupakan pendorong individu dalam kegiatan belajar, ketiga perilaku merupakan cara individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar (Wolters et al., 2003).

Harga diri berperan penting dalam kehidupan individu dan kinerja individu dalam aktivitas yang dilakukan (Walgito, 1989). *Self-esteem* adalah sebuah evaluasi individu terhadap apa yang dirasakan pada dirinya, untuk menilai seberapa kompeten individu tersebut dapat menilai dirinya

(DeVito, 2005). *Self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kemampuan individu memandang dirinya, itu mengungkapkan indikasi besarnya kepercayaan diri individu bahwa dirinya mampu, sukses, berharga, dan berarti (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* merupakan penilaian diri yang dipengaruhi interaksi, penerimaan, penghargaan dari oranglain terhadap individu (Chaplin, 2001).

Salah satu aspek kepribadian yang mempengaruhi *flow* ialah *self-esteem*. Adapun empat aspek dalam *self-esteem* yakni, pertama *significance* merupakan penerimaan diri dan penghargaan yang diberikan oleh orang lain terhadap individu, kedua *competence* merupakan usaha individu untuk dapat berhasil dan sukses dalam pencapaian, ketiga *power* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengontrol perilaku, keempat *virtue* merupakan ketaatan individu dengan moral, etika, aturan yang berlaku di lingkungan masyarakat (Csikszentmihalyi, Latter, & Duranso, 2017).

Dukungan sosial memiliki korelasi yang kuat untuk memunculkan *flow* (Mäkikangas, Bakker, Aunola, & Demerouti, 2010). Penelitian Yuwanto et al. (2011) menyebutkan bahwa *flow* akademik dengan dukungan sosial (teman 34,4%, orang tua 28,7%, dan pacar 19,1%) mempengaruhi seseorang dalam meningkatkan *flow*. Dukungan sosial merupakan ketika individu meminta bantuan pada seseorang atau lingkungannya untuk dapat mengatasi masalah yang sedang dialami (Cohen & Syme, 1985). Menurut Sarafino (2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan dari orang lain terhadap individu. Ada empat aspek dalam dukungan sosial yakni, pertama *emotional support* merupakan dukungan dalam bentuk rasa empati, peduli, dan perhatian kepada individu, kedua dukungan penghargaan merupakan ketika individu mendapat dorongan dan penghargaan yang positif dari orang lain, ketiga *instrumental support* berupa saran yang positif sehingga individu dapat menyelesaikan masalahnya, keempat *information support* berupa nasihat, petunjuk, dan saran. Selain itu ada faktor-faktor dukungan sosial yakni penerimaan dukungan sosial, jaringan sosial support, dan penyedia dukungan.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa kegiatan belajar yang panjang menyebabkan siswa dapat merasakan kelelahan mental dan kelelahan fisik sehingga menyebabkan siswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan nyaman, fokus, dan perasaan yang positif, sehingga penelitian tentang faktor determinan terhadap *flow* akademik menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini menguji *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial sebagai variabel predictor yang dapat mempengaruhi *flow* akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain hubungan kausalitas, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel. Metode survey digunakan untuk mengumpulkan data dengan menyebarkan instrumen kepada partisipan.

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di salah satu Madrasah Aliyah Negeri (MAN) yang menyelenggarakan Program Sistem Kredit Semester (SKS) di Jawa Timur. Sekolah tersebut secara *purposive* digunakan sebagai lokasi penelitian karena dalam studi preliminary research ditemukan tuntutan akademik atau kurikulum pendidikan yang mengharuskan siswa untuk dapat tetap merasakan *flow* akademik dalam proses belajar untuk memperoleh hasil yang optimal. Untuk menyeleksi para partisipan digunakan teknik kuota sampling, hasilnya menunjukkan 85 siswa sebagai sampel penelitian Tabel 1 menunjukkan distribusi partisipan.

Tabel 1. Distribusi Responden

Demografi	Jumlah	Persentase
Laki-laki	40	47%
Perempuan	45	53%
Jumlah	85	100%

Sumber: Data Pribadi, 2020

Instrumen

Alat ukur psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 4 skala psikologis yaitu sebagai berikut: (1) Skala *Flow* Akademik, skala ini mengukur tiga aspek *flow* akademik yaitu *absorption* (penyerapan), *enjoyment* (kesenangan), dan *intrinsic motivation* (motivasi intrinsik) (Shernoff et al.,

2014). Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan reabilitas ($\alpha = .691$). Contoh pernyataan skala psikologi ini antara lain sebagai berikut: bagi saya belajar dan mengerjakan tugas merupakan aktivitas yang menyenangkan ($r = .598$), saya susah mengikuti pelajaran saat kegiatan belajar dalam kondisi ramai ($r = .515$); (2) Skala *Self regulated learning*, skala ini mengukur tiga aspek *self regulated learning* yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku (Wolters et al., 2003). Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan reabilitas ($\alpha = .782$). Contoh pernyataan skala psikologi ini antara lain sebagai berikut: saya tidak mempunyai cara belajar yang sesuai untuk mendapat nilai yang sesuai harapan ($r = .429$), saya berusaha dengan maksimal saat mengerjakan tugas ($r = .636$); (3) Skala *Self-esteem*, skala ini mengukur empat aspek *self-esteem* yaitu *significance, competence, power, dan virtue* (Coopersmith, 1967). Skala ini terdiri dari 26 aitem dengan reabilitas ($\alpha = .912$). Contoh pernyataan skala psikologi ini antara lain sebagai berikut: saya merasa teman-teman di keliling saya dapat menerima saya dengan apa adanya ($r = .532$), orangtua saya selalu menyuruh saya belajar untuk memperoleh nilai yang bagus ($r = .414$); (4) Skala Dukungan Sosial, skala ini mengukur empat aspek dukungan sosial yaitu emotional suport, dukungan penghargaan, instrumental suport, dan information suport (Sarafino, 2002). Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan reabilitas ($\alpha = .800$). Contoh skala pernyataan psikologi ini antara lain sebagai berikut: saya dihargai dan dipercaya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah ($r = .570$), teman-teman selalu membantu saya apabila mengalami kesulitan mengerjakan tugas ($r = .483$).

Analisis Data

Analisis regresi berganda digunakan untuk menganalisis data penelitian. Regresi ganda digunakan untuk memprediksi variabel dependent dengan menggunakan dua atau lebih variabel independent (Muhid, 2019). Disamping itu digunakan teknik *stepwise* untuk menganalisis pengaruh setiap variabel predictor terhadap variabel *flow* akademik. Seluruh analisis data menggunakan Program SPSS *for windows* Versi 23.0.

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif data dalam penelitian mencakup skor empirik dan skor hipotetik. Skala *flow* akademik yang disusun oleh peneliti terdiri dari 20 aitem dengan lima pilihan jawaban dengan rentang maksimum dan minimum adalah 20×1 sampai dengan 20×5 , yaitu 20 sampai 100 dengan mean hipotetiknya $(20+100) : 2 = 60$. Standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(100-20) : 6 = 13.3$. Perbandingan data empirik dan hipotetik variabel *flow* akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Perbandingan Data Empirik dan Hipotesis *Flow* Akademik

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>Flow</i> Akademik	74	93	83.32	4.632	20	100	60	13.3

Sumber: Data Pribadi, 2020

Mengacu pada perbandingan data deskriptif pada table 2, diperoleh bahwa nilai empirik lebih besar dari mean hipotetik yaitu $83.32 > 60$, maka dapat disimpulkan bahwa *flow* akademik pada subjek penelitian lebih tinggi daripada populasi pada umumnya.

Subjek kemudian digolongkan ke dalam tiga kategorisasi *flow* akademik yaitu, *flow* akademik rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan table 3 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan mengalami *flow* akademik yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Data *Flow* Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Flow</i> Akademik	$x < 79$	Rendah	13	15.3%
	$79 \leq x < 88$	Sedang	60	70.6%
	$X \geq 89$	Tinggi	12	14.1%
	Jumlah		85	100%

Sumber: Data Pribadi, 2020

Adapun skala *self regulated learning* yang dipakai dalam penelitian ini terdiri dari 20 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 5. Rentang maksimum dan minimumnya adalah 20×1 sampai 20×5 , yaitu 20 sampai 100 dengan mean hipotetiknya $(20+100) : 2 = 60$. Standar deviasi hipotetik

dalam penelitian ini adalah $(100-20) : 6 = 13.3$. Perbandingan data empirik dan hipotetik variabel *self regulated learning* dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Data Empiris dan Hipotesis *Self Regulated Learning*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>Self regulated learning</i>	72	96	83.46	6.156	20	100	60	13.3

Sumber: Data Pribadi, 2020

Mengacu pada perbandingan data deskriptif pada tabel 4, diperoleh bahwa nilai mean empirik lebih besar dari mean hipotetik yaitu $83.46 > 60$, maka dapat disimpulkan bahwa penilaian siswa terhadap *self regulated learning* pada subjek penelitian ini lebih tinggi/positif dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi penilaian siswa terhadap *self regulated learning* yaitu penilaian tentang *self regulated learning* yang negatif, sedang, dan positif. Berdasarkan tabel 5 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki penilaian yang sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Data Penilaian terhadap *Self Regulated Learning*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Self regulated learning</i>	$x < 77$	Rendah	15	17.6%
	$77 \leq x < 89$	Sedang	55	64.7%
	$x \geq 90$	Tinggi	15	17.6%
	Jumlah		85	100%

Sumber: Data Pribadi, 2020

Adapun skala *self-esteem self-esteem* yang dipakai dalam penelitian ini terdiri dari 26 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 5. Rentang maksimum dan minimumnya adalah 26×1 sampai 26×5 , yaitu 26 sampai 130 dengan mean hipotetiknya $(26+130) : 2 = 78$. Standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(130-26) : 6 = 17.33$. Perbandingan data empirik dan hipotetik variabel *self-esteem* dapat terlihat pada tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6. Perbandingan Data Empiris dan Hipotesis *Self-esteem*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>Self-esteem</i>	84	129	103.87	10.408	26	130	78	17.3

Sumber: Data Pribadi, 2020

Mengacu pada perbandingan data deskriptif pada tabel 6, diperoleh bahwa nilai mean empiric lebih besar dari mean hipotetik yaitu $103.87 > 78$, maka dapat disimpulkan bahwa penilaian siswa terhadap *self-esteem* pada subjek penelitian ini lebih tinggi/positif dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi penilaian siswa terhadap *self-esteem* yaitu penilaian tentang *self-esteem* yang negatif, sedang, dan positif. Berdasarkan tabel 7 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki penilaian yang sedang.

Tabel 7. Kategorisasi Data Penilaian terhadap *Self-esteem*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Self-esteem</i>	$x < 93$	Rendah	11	12.9%
	$93 \leq x < 113$	Sedang	56	65.9%
	$x \geq 114$	Tinggi	18	21.2%
	Jumlah		85	100%

Sumber: Data Pribadi, 2020

Adapun skala dukungan sosial yang dipakai dalam penelitian ini terdiri dari 20 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 5. Rentang maksimum dan minimumnya adalah 20x1 sampai 20x5, yaitu 20 sampai 100 dengan mean hipotetiknya $(20+100) : 2 = 60$. Standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(100-20) : 6 = 13.3$. Perbandingan data empirik dan hipotetik variabel dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini.

Tabel 8. Perbandingan Data Empirik dan Hipotesis Dukungan Sosial

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Dukungan Sosial	70	100	82.82	6.026	20	100	60	13.3

Sumber: Data Pribadi, 2020

Mengacu pada perbandingan data deskriptif pada tabel 8, diperoleh bahwa nilai *mean empiric* lebih besar dari mean hipotetik yaitu $82.82 > 60$, maka dapat disimpulkan bahwa penilaian siswa terhadap dukungan sosial pada subjek penelitian ini lebih tinggi/positif dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi penilaian siswa terhadap dukungan sosial yaitu penilaian tentang dukungan sosial yang negatif, sedang, dan positif. Berdasarkan tabel 9 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki penilaian yang sedang.

Tabel 9. Kategorisasi Data Penilaian terhadap Dukungan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Dukungan Sosial	$x < 77$	Rendah	15	17.6%
	$77 \leq x < 88$	Sedang	60	70.6%
	$X \geq 89$	Tinggi	10	11.8%
	Jumlah		85	100%

Sumber: Data Pribadi, 2020

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear berganda, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas data, uji linearitas hubungan, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi secara normal atau tidak, menggunakan teknik analisis *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 23.0. Data terdistribusi jika nilai signifikansi lebih besar dari .05. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Sig.
<i>Self regulated learning</i>	.404
<i>Self-esteem</i>	.435
Dukungan Sosial	.152
<i>Flow Akademik</i>	.119

Sumber: Data Pribadi, 2020

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil uji normalitas data dengan menggunakan analisis *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *self regulated learning* sebesar $=.404$ ($p>.05$); variabel *self-esteem* sebesar $=.435$ ($p>.05$); variabel dukungan sosial sebesar $=.152$ ($p>.05$); variabel *flow akademik* sebesar $=.119$ ($p>.05$). Artinya keempat data dalam penelitian ini yaitu data *self regulated learning*, *self-esteem*, dukungan sosial, dan *flow akademik* semuanya berdistribusi normal.

Tabel 11. Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Self regulated learning</i> – <i>Flow Akademik</i>	66.113	0.000	Linear
<i>Self-esteem</i> – <i>Flow Akademik</i>	10.101	0.003	Linear
Dukungan Sosial – <i>Flow Akademik</i>	89.088	0.000	Linear

Sumber: Data Pribadi, 2020

Tabel 11 menunjukkan bahwa ketiga variabel predictor yaitu *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linier dengan variabel kriterium yaitu *flow* akademik. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi yang diperoleh, untuk *self regulated learning* dengan *flow* akademik sebesar .000 (<.05), *self-esteem* dengan *flow* akademik sebesar .0003(<.05), dan dukungan sosial sebesar .000 (<.05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara *self regulated learning* dengan *flow* akademik dinyatakan linear, *self-esteem* dengan *flow* akademik dinyatakan linear, dan dukungan sosial dengan *flow* akademik dinyatakan linear.

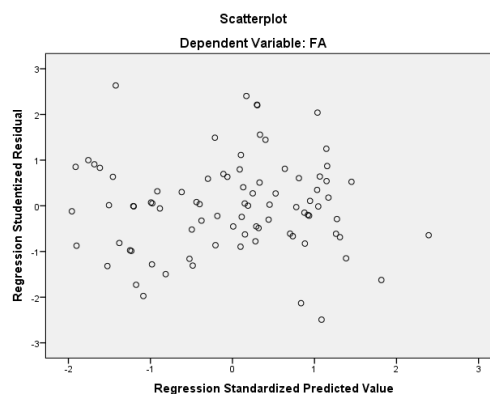
Tabel 12 menunjukkan ketiga variabel predictor yaitu *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini diketahui dari nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) ketiga variabel tersebut.

Tabel 12. Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self regulated learning</i>	0.373	2.681	Tidak Terjadi Multikolinearitas
<i>Self-esteem</i>	0.578	1.731	
Dukungan Sosial	0.435	2.301	

Sumber: Data Pribadi, 2020

Pada gambar 1 menunjukkan hasil uji heteroskidasitas, di mana pada grafik *Scatterplot* terlihat bahwa tidak ada pola yang jelas serta titik-titik tersebut menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak terjadi heteroskidasitas.



Gambar 1. Grafik *Scatterplot*
 Sumber: Data Pribadi, 2020

Berdasarkan hasil uji asumsi diatas menunjukkan bahwa keempat data dalam penelitian ini semuanya berdistribusi normal, hubungan antar ketiga variabel prediktor dengan variabel kriterium juga berhubungan secara linear, ketiga variabel prediktor terhindar dari multikolinearitas, dan data-data dalam penelitian ini tidak terjadi heteroskidasitas. Sehingga, penelitian ini dapat digunakan pengujian statistic parametric yaitu analisis regresi berganda untuk menguji ketiga variabel prediktor dengan variabel kriterium.

Hasil analisis statistik pada tabel 13 menunjukkan bahwa secara simultan ada pengaruh positif yang signifikan ketiga variabel predictor yaitu *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik ($F= 38.874$; $P=.000$). Penelitian ini membuktikan bahwa *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap *flow* akademik. Pengaruh ketiga variabel prediktor sebesar 59% terhadap *flow* akademik, 41% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Tabel 13. Analisis Regresi Berganda Variabel Prediktor terhadap *Flow* Akademik

Statistic	Value
F	38.874
P	.000
R	.768
R Square	.590

Sumber: Data Pribadi, 2020

Tabel 14 menunjukkan hasil uji parsial, di mana ada pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning* terhadap *flow* akademik ($\beta=.450;t=3.856;p=.000$), *self-esteem* terhadap *flow* akademik ($\beta=-.273;t=-2.914;p=.005$), dukungan sosial terhadap *flow* akademik ($\beta=.526;t=4.876;p=.000$), artinya semakin positif penilaian siswa terhadap *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial maka semakin tinggi juga *flow* akademik yang dirasakan siswa, sebaliknya apabila penilaian siswa terhadap *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial rendah maka semakin rendah juga *flow* akademik yang dirasakan oleh siswa.

Tabel 14. Pengaruh Variabel Prediktor terhadap *Flow* Akademik

Predictors Variables	B	T	P
<i>Self regulated learning</i>	.450	3.856	.000
<i>Self-esteem</i>	-.273	-2.914	.005
Dukungan Sosial	.526	4.876	.000

Sumber: Data Pribadi, 2020

Hasil *penelitian* pada 85 siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) yang menyelenggarakan Program Sistem Kredit Semester (SKS) ini menguatkan kembali temuan *preliminary research*. Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini, yaitu berdasarkan data deskriptif diperoleh bahwa nilai *mean empiric* lebih besar dari mean hipotetik yaitu $83.32 > 60$, di mana sebanyak 70.6% rata-rata siswa mengalami *flow* akademik yang tergolong sedang. Sedangkan data sekriptif tentang *self regulated learning*, rata-rata penilaian siswa terhadap *self regulated learning* lebih tinggi (perbandingan mean empiric dengan mean hipotetik= $83.46 > 60$), namun data menunjukkan bahwa terdapat 64.7% penilaian siswa terhadap *self regulated learning* tergolong sedang. Data deskriptif tentang *self-esteem*, rata-rata penilaian siswa terhadap *self-esteem* lebih tinggi (perbandingan mean empiric dengan mean hipotetik= $103.87 > 78$), namun data menunjukkan bahwa terdapat 65.9% penilaian siswa terhadap *self-esteem* tergolong sedang. Begitu juga data deskriptif tentang dukungan sosial, rata-rata penilaian siswa terhadap dukungan sosial lebih tinggi (perbandingan *mean empiric* dengan mean hipotetik= $83.46 > 60$), namun data menunjukkan bahwa terdapat 70.6% penilaian siswa terhadap dukungan sosial tergolong sedang.

Pembahasan

Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa penelitian ini membuktikan bahwa *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap *flow* akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara simultan ada hubungan positif yang signifikan terhadap *flow* akademik. Secara parsial, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan *self-regulated learning*, *self-esteem*, dukunagn sosial terhadap *flow* akademik. Artinya, semakin positif penilaian siswa terhadap *self regulated learning*, *self-esteem*, dukungan sosial maka semakin tinggi juga *flow* akademik yang dirasakan siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, *self-esteem*, dukungan sosial seorang siswa maka semakin rendah juga *flow* akademik yang dirasakan siswa.

Temuan penelitian ini mendukung temuan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan dalam penelitiannya terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *flow* akademik. Siswa yang mampu merasakan *flow* akademik yang baik berarti individu tersebut memiliki pengendalian diri (*self regulated learning*) dalam proses belajar yang baik (Wati & Firman, 2018). Seseorang yang mampu mengerjakan tugasnya dengan baik dalam kegiatan belajar maka seseorang tersebut memiliki kemampuan meregulasi diri dengan baik (Suciani & Rozali, 2014). *Self regulated learning* suatu proses aktif konstruktif untuk memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, dan tingkah laku dalam kegiatan belajar (Wolters et al., 2003). Siswa perlu memiliki *self regulated learning* yang

baik, dan menyebutkan bahwa siswa yang berprestasi merupakan contoh siswa yang mampu meregulasi dirinya sendiri dengan baik (Santrock, 2003).

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *flow* akademik pada siswa (Djau & Cahyono, n.d.). Dijelaskan juga pada penelitian lain yaitu hasil penelitian yang menunjukkan ada hubungan positif antara *self-esteem* dengan *flow* (Hanivah, 2016). Harga diri berperan penting dalam kehidupan individu dan kinerja individu dalam aktivitas yang dilakukan (Walgitto, 1989). *Self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kemampuan individu memandang dirinya, itu mengungkapkan indikasi besarnya kepercayaan diri individu bahwa dirinya mampu, sukses, berharga, dan berarti (Coopersmith, 1967).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *flow* akademik (Chandra, 2013). Selanjutnya pada penelitian (Yuwanto et al. 2011) Yuwanto juga menunjukkan dukungan sosial dapat memengaruhi seseorang untuk dapat meningkatkan *flow*. Dukungan sosial merupakan ketika individu meminta bantuan pada seseorang atau lingkungannya untuk dapat mengatasi masalah yang sedang dialami (Cohen & Syme, 1985). Dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan dari orang lain terhadap individu. Siswa yang mampu meregulasi diri (*self regulated learning*), juga memiliki percaya diri dan dapat mengenali dirinya secara baik (*self-esteem*), ditambah dengan dukungan sosial yang positif dari lingkungannya cenderung akan berdampak positif pada *flow* akademik yang diraskan di lingkungan sekolah agar memperoleh hasil belajar yang optimal (Sarafino & Smith, 2013).

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan ada pengaruh positif yang signifikan antara *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik. Artinya, variabel *self regulated learning*, *self-esteem*, dukungan sosial merupakan variabel predictor yang memperkuat terbentuknya *flow* akademik pada siswa. Secara parsial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial yang tinggi terhadap *flow* akademik maka semakin tinggi pula *flow* akademik yang dirasakan siswa, sebaliknya jika *self regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial rendah maka semakin rendah juga *flow* akademik yang dirasakan siswa.

Temuan penelitian ini berimplikasi pada pentingnya rasa *flow* akademik pada siswa agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan secara maksimal dan merasakan pengalaman yang menyenangkan dalam belajar. Oleh karena itu, disarankan pada para guru dan orang-orang yang berada di lingkungan sekolah dapat mendukung dan meningkatkan terciptanya *flow* akademik yang dapat dirasakan siswa secara baik dalam proses belajar, agar siswa tidak cepat merasa jenuh dan bosan ketika mengikuti pelajaran di kelas maupun di luar kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qawiy. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Chandra, R. I. (2013). GO WITH THE FLOW : DUKUNGAN SOSIAL DAN FLOW AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1). Retrieved from <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/148>
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Issues in the Study and Application of Social Support*. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds), *Social Support and Health*. San Diego, CA: Academic Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). *Running Flow*. Canada: Human Kinetics Publishers.
- Daryanto. (2005). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- DeVito, J. A. (2005). *Human Communication: The Basic Course* (10th ed.). USA: Allyn & Bacon.
- Djau, N. R. F., & Cahyono, R. (n.d.). Hubungan antara Self-esteem dengan Flow Akademik pada Siswa Cerdas Istimewa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6(1), 65–71.
- Faria, N. (2016). *Positive Psychology and Student Success: How Flow, Mindfulness, and Hope Are Related to Happiness, Relationships, and GPA*. California State University Stanislaus, California.

- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, S. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. In *Routledge, Taylor & Francis Group* (2nd ed.). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hanivah, L. S. (2016). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Flow pada Atlet University Surabaya Basketball Association* (Skripsi). Universitas Surabaya, Surabaya.
- Kartono. (1990). *Psikologi Perkembangan Anak*. Bandung: CV. Mandar.
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Mäkikangas, A., Bakker, A. B., Aunola, K., & Demerouti, E. (2010). Job resources and flow at work: Modelling the relationship via latent growth curve and mixture model methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 795–814. <https://doi.org/10.1348/096317909X476333>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (2nd ed.). Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Ofianto, O. (2015). EVALUASI PROGRAM PERCEPATAN/AKSELERASI BELAJAR DI SD MUHAMMADIYAH SAPEN YOGYAKARTA. *Humanus*, 14(1), 63–70. <https://doi.org/10.24036/jh.v14i1.5403>
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (6th ed.). Retrieved from <http://lib.ui.ac.id>
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Purwati, E., & Akmaliah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Rustaman. (2011). *Ketermapilan Bertanya dalam Pembejaraan IPA dalam Handout Bahan Pelantikan Guru-guru IPA SLTA Se-kota Bandung di PPG IPA*. Jakarta: DepDikNas.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Fourth). New jersey: HN Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2013). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=HOGYAgAAQBAJ>
- Shernoff, D. J., Abdi, B., Anderson, B., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow in schools revisited: Cultivating engaged learners and optimal learning environments. In *Educational Psychology Handbook Series. Handbook of positive psychology in schools, 2nd ed* (pp. 211–226). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2).
- Syah, M. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Thursan, H. (2000). *Belajar secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Walgito, B. (1989). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wati, S., & Firman, F. (2018). Hubungan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*. <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxxx-x-xx>
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). *Assessing Academic Self-regulated Learning*. Presented at the Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity, Maryland. Retrieved from https://www.childtrends.org/massachusetts_12-2016/assessing-academic-self-regulated-learning
- Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A. F., & Prasetyo, T. I. (2011). *Stres Akademik Dan Flow Pada Mahasiswa* (Universitas Pelita Harapan Jakarta). Retrieved from http://www.ubaya.ac.id/2018/content/articles_detail/13/Stres-Akademik-dan-Flow-pada-Mahasiswa.html
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2