

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP *FLOW* AKADEMIK
PADA MAHASISWA S1 UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program strata (S-1)
Psikologi (S. Psi)



Disusun Oleh:

Furqon Efendi

(2107016134)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Furqon Efendi

NIM : 2107016134

Program Studi : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Efikasi Diri dan Harga Diri Terhadap Flow Akademik Pada Mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang"** merupakan hasil karya yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sejauh pengetahuan saya, penyusunan karya ini tidak pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumber referensinya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 24 Juni 2025



Pernyataan

Furqon Efendi

NIM 2107016134

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH EFIKASI DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP *FLOW* AKADEMIK PADA MAHASISWA SI UIN WALISONGO SEMARANG**

Nama : Furqon Efendi

NIM : 2107016134

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I


Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag
NIP. 197304271996031001

Penguji II


Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji III


Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji IV


Nadva Ariyani H. N., M. Psi, Psikolog
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I


Dr. Nurrah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

Pembimbing II


Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP. 198512022019032010

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum, wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN HARGA DIRI TERHADAP FLOW
AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 UIN WALISONGO SEMARANG
Nama : FURQON EFENDI
NIM : 2107016134
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munasabah.

Wassalamu'alaikum, wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Semarang, 13 Juni 2025
Yang bersangkutan

Furqon Efendi
NIM 2107016134

Pengaruh Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap *Flow* Akademik Pada Mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang

Furqon efendi
2107016134

ABSTRAK

Salah satu konsep yang mendapat perhatian dalam konteks pendidikan adalah *flow* akademik. *Flow* akademik pada mahasiswa merupakan salah satu bentuk pengalaman optimal yang memungkinkan mahasiswa untuk menikmati dan berprestasi dalam tugas-tugas akademik. *Flow* akademik dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya efikasi diri dan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang. Sampel penelitian ini berjumlah 274 mahasiswa dengan pemngambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *flow* akademik, skala efikasi diri dan skala harga diri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien 0,344. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan harga diri berpengaruh secara signifikan terhadap *flow* akademik. *Flow* akademik dipengaruhi oleh efikasi diri dan harga diri sebesar 34,4%, sisanya 65,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *Flow* akademik, efikasi diri, harga diri

**The Influence of Self-Efficacy and Self-Esteem on Academic Flow Among S1 Students
of UIN Walisongo Semarang**
Furqon Efendi
2107016134

ABSTRACT

One of the concepts that has received attention in the context of education is academic flow. Academic flow in students is a form of optimal experience that allows students to enjoy and excel in academic tasks. Academic flow can occur due to several factors including self-efficacy and self-esteem. This study aims to empirically test the effect of self-efficacy and self-esteem on academic flow in undergraduate students of UIN Walisongo Semarang. The sample of this study was 274 students with sampling using cluster random sampling technique. This research method uses quantitative with multiple linear regression analysis. The research instrument uses an academic flow scale, self-efficacy scale and self-esteem scale. Based on the results of the study, a significant value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient level of 0.344. This shows that self-efficacy and self-esteem have a significant effect on academic flow. Academic flow is influenced by self-efficacy and self-esteem by 34.4%, the remaining 65.6% is influenced by other factors.

Keywords: Academic flow, self-efficacy, self-esteem

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, berkah dan hidayahnya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kami nantikan syafa'atnya kelak di hari kiamat. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Harga Diri Terhadap *Flow* Akademik pada Mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini tentu tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena banyak rintangan yang harus dilalui untuk bisa menyelesaikan penelitian ini. Maka dari itu, peneliti ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, berkah, hidayah, rezeki, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua peneliti, Bapak Alm. Mislun dan Ibu Jasinem.
3. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag.
4. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A.. selaku ketua jurusan psikologi.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku pembimbing
7. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali dan pembimbing
8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dengan tulus selama peneliti menjalani perkuliahan.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebagai penunjang

Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu jika di masa mendatang terdapat kritikan terkait hasil penelitian ini, peneliti akan menerima dengan tangan terbuka. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan semoga kebaikan semua pihak yang terkait mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Semarang, 20 Agustus 2025

Penulis

Furqon Efendi

NIM 2107016134

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Orang tua penulis, Ibu Jasinem, yang senantiasa melangitkan doa-doa untuk anaknya, memberi dukungan dan motivasi untuk tetap berusaha dan bertahan disetiap proses hidup. Terimakasih banyak Ibu selalu menjadi orang tua yang luar biasa yang selalu meluangkan tenaga dan pikiran untuk menghantarkan anak laki-laknya ini menjadi seorang sarjana.
2. Untuk Kakakku tercinta, Desyana Putri, terima kasih atas segala dukungan dan inspirasi yang tak ternilai selama proses penulisan skripsi ini. Kehadiranmu menjadi sumber kekuatan di saat lelah, penyemangat di saat ragu, dan penuntun saat langkah terasa berat. Terima kasih atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang tulus, semuanya telah memberi makna besar dalam setiap halaman karya ini. Skripsi ini bukan hanya hasil kerja keras pribadi, tetapi juga wujud nyata dari cahaya bimbingan dan kasihmu yang senantiasa menyertai. Semoga setiap kata dalam persembahan ini mampu mewakili betapa dalam rasa terima kasih dan sayangku padamu. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tak pernah putus dalam menghantarkan adikmu ini menjadi seorang sarjana.
3. Untuk rekan-rekan kelas psikologi D 2021. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan skripsi ini. Kebersamaan, tawa, dan dukungan yang kalian berikan telah menjadi pelipur lara dan motivasi tersendiri selama penulisan skripsi ini. Kalian adalah sumber inspirasi yang membantu melewati setiap tantangan dengan semangat dan kebersamaan. Terima kasih atas dukungan dan energi positif yang selalu mengalir mewarnai setiap langkah perjalanan ini.
4. Sosok perempuan istimewa dengan NIM 2107016123, yang tak hanya hadir sebagai pendamping, tapi juga sebagai *support system* di tengah proses ini. Kehadiranmu bukan sekadar pelengkap, melainkan bagian penting yang memberi makna pada setiap bab dan halaman dalam skripsi ini. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang membuat setiap momen penulisan ini terasa lebih hidup dan tak terlupakan.
5. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Furqon Efendi. Anak terakhir yang sedang

melangkah menuju usia 23 tahun yang dikenal keras kepala namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah turut hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tak selalu dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dirimu bersinar dimanapun tempatmu bertumpu. Aku berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Semarang, 20 Agustus 2025

Penulis

Furqon Efendi

NIM 2107016134

MOTTO

fa inna ma ‘al- ‘usri yusrâ. inna ma ‘al- ‘usri yusrâ

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Flow Akademik</i>	9
1. Definisi <i>flow akademik</i>	9
2. Aspek-aspek <i>flow akademik</i>	11
3. Faktor-faktor <i>flow akademik</i>	13
4. <i>Flow akademik dalam perspektif Islam</i>	15
B. Efikasi Diri	16
1. Definsi efikasi diri.....	16
2. Aspek-aspek efikasi diri	18
3. Efikasi diri menurut perspektif Islam	19
C. Harga Diri.....	21
1. Definisi Harga Diri	21
2. Aspek-Aspek Harga Diri.....	22
3. Harga Diri Menurut Perspektif Islam	23
D. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap <i>Flow Akademik</i>	24
E. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	26
B. Variabel Penelitian	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
E. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Kemampuan untuk berinteraksi secara positif dalam lingkungan akademik	30
H. Pengaruh lingkungan sosial dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik	30
I. Validitas Dan Reliabilitas	32
J. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Subjek	38
2. Kategorisasi Variabel.....	39
B. Hasil Analisis Data Uji Asumsi.....	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Linearitas	43
3. Uji Multikoleniaritas.....	43
C. Hasil Analisis Data Uji Hipotesis	44
1. Uji t	44
2. Uji F	45
3. Uji Koefisien Determinasi	45
D. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	58
Lampiran 1. Blueprint instrumen penelitian.....	58
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	67
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Skala	71
Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif	74
Lampiran 5. Kategorisasi Variabel	74

Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	75
Lampiran 7. Skor Total Responden.....	76
Lampiran 8. Bukti Responden.....	85
Lampiran 9. Dokumentasi.....	85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan terlibat aktif dalam pembelajaran dianggap sebagai mahasiswa (Hartaji, 2009). Mahasiswa juga dapat diartikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Gatari, 2020). Menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan sistematis oleh individu untuk mencapai taraf hidup atau kemajuan yang lebih baik. Hakikat pendidikan adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan antara pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran (Yunalis, 2021).

Komponen utama transisi menuju kedewasaan bagi sebagian besar orang di negara maju adalah menyelesaikan sekolah menengah atas dan mendaftar di perguruan tinggi. Perubahan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi sama sulitnya dan transformatifnya dengan perubahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Fenomena orang-orang yang dulunya termasuk siswa tertua dan paling berkuasa menjadi siswa termuda dan paling rentan, terulang kembali ketika seorang siswa kelas akhir di sekolah menengah atas bertransisi menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi. Hal ini terjadi lebih awal ketika masa dewasa dimulai. Bagi banyak siswa, transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan pergerakan ke arah struktur yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, dan peningkatan fokus terhadap pencapaian beserta asesmennya (Santrock, 2015: 8). Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dan mencapai kesuksesan akademik.

Dalam dunia pendidikan, mahasiswa tentunya tidak bisa terlepas dari berbagai aktivitas, salah satunya adalah aktivitas belajar. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik yang memengaruhi keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam menjalani aktivitas belajar, mahasiswa terkadang mengalami bosan dan tidak bersemangat. Mahasiswa akan merasa tidak nyaman dan tidak termotivasi, serta tidak mempunyai konsentrasi yang cukup ketika mempelajari atau mengerjakan tugas yang ada (Ignatissus, 2013). Konsentrasi diperlukan mahasiswa agar bisa fokus dan terlibat penuh dalam aktivitas belajar.

Salah satu konsep yang mendapat perhatian dalam konteks pendidikan adalah *flow* akademik. *Flow* akademik pada mahasiswa merupakan salah satu bentuk pengalaman optimal yang memungkinkan mahasiswa untuk menikmati dan berprestasi dalam tugas-tugas akademik. *Flow* adalah keadaan dimana orang benar-benar tenggelam dalam suatu aktivitas dan tingkat keterampilan mereka sesuai dengan tantangan yang ada (Csikszentmihalyi, 1990). Hal ini bisa dialami saat melakukan berbagai aktivitas seperti mendaki gunung, bermeditasi, bermain catur, membuat karya seni maupun dalam aktivitas belajar. Keadaan *flow* penting untuk dipelajari karena mungkin berhubungan dengan emosi positif, pengembangan keterampilan, peningkatan kinerja, dan pencapaian kehidupan yang bermakna (Asakawa, 2004).

Individu yang berada dalam kondisi *flow* sangat terlibat dalam apa yang mereka lakukan. Proses kognitif dan kenikmatan terhadap tindakan mengarah pada keterlibatan hingga waktu, kelelahan, dan hal-hal yang tidak relevan dengan aktivitas tersebut terlupakan (Aini & Saripah, 2019). Dalam konteks akademik, keadaan *flow* memiliki banyak manfaat bagi mahasiswa, termasuk mampu berkonsentrasi penuh, menjadi lebih kreatif, dan cepat memahami materi pembelajaran, yang pada akhirnya akan berdampak pada hasil belajar yang maksimal (Listyo Yuwanto, 2018:173).

Motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik dapat ditingkatkan oleh *flow*. Dengan meningkatkan pembelajaran yang dipadukan dengan situasi *flow*, materi pembelajaran menjadi lebih mudah diserap, yang pada gilirannya menghasilkan hasil belajar yang lebih tinggi. Efek negatif dari *flow* yang rendah meliputi ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kurangnya motivasi, dan ketidaktertarikan pada kegiatan, yang membuat mereka ingin terlibat dalam kegiatan lain. *Cyberloafing* adalah salah satu perilaku yang muncul ketika kondisi *flow* akademik tidak terpenuhi (Listyo Yuwanto, 2018:173).

Namun, untuk mencapai kondisi *flow* akademik, ada beberapa faktor psikologis yang dapat memengaruhinya. Markamad (2019) menjelaskan bahwa baik faktor internal maupun eksternal memiliki dampak pada *flow akademik*. Motivasi berprestasi, religiusitas, pembelajaran yang diatur sendiri, dan efikasi diri adalah contoh pengaruh internal. Strategi pembelajaran dan dukungan sosial adalah contoh pengaruh eksternal. Selain itu, Djau (2017) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan antara *self-esteem* dengan *flow akademik* pada siswa cerdas istimewa, menjelaskan jika *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap *flow akademik*. Dua faktor psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *flow akademik* adalah

efikasi diri dan harga diri. Kedua faktor ini berhubungan erat dengan bagaimana mahasiswa memandang kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan bagaimana mereka menilai diri mereka sendiri secara umum.

Peneliti melakukan studi pendahuluan atau pra-riset kepada 16 mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari berbagai fakultas diperoleh hasil yaitu hanya 5 dari 16 subjek mengalami *absorption* atau sebesar 31,25%, 7 dari 16 subjek mengalami *enjoyment* atau sebesar 43,75% dan 9 dari 16 subjek mengalami *intrinsic motivation* sebesar 56,25%. Hal ini menunjukkan masih sedikitnya mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengalami *flow* akademik dalam aktivitas akademiknya. Penelitian terkait *flow* akademik dirasa penting untuk dilakukan. Pengalaman *flow* dalam melakukan aktivitas belajar dipandang sebagai faktor yang signifikan bagi mahasiswa dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, Dalam konteks ini, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik.

Faktor yang memengaruhi *flow* akademik adalah efikasi diri (Markamad & Khuzaemah, 2019). Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mencapai tujuannya. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Secara umum, efikasi diri memainkan peran penting dalam kehidupan *akademik* dan sehari-hari. Orang dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih bersedia menghadapi rintangan, berusaha lebih keras, dan bertahan melewatinya (Diola & Mudjiran, 2019). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas karena yakin dengan kemampuannya (Yulikhah dkk., 2019: 73). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga lebih mungkin untuk berhasil secara akademik (Mudzkiyyah dkk., 2022: 33).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2021) efikasi diri memengaruhi *flow* akademik sebesar 39,1%. *Flow akademik* dan efikasi diri memiliki hubungan positif, yang berarti bahwa seiring meningkatnya efikasi diri, maka *flow akademik* pun akan meningkat. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas kelas, mengikuti ujian, dan memenuhi tujuan *akademik* yang ditetapkan. Mereka akan lebih terdorong, lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan lebih siap untuk menangani stres dan waktu sebagai hasil dari pola pikir ini. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki efikasi diri, sering kali mudah menyerah, merasa tidak mampu menangani tanggung

jawab *akademik*, dan terlibat dalam lebih sedikit kegiatan belajar. Pada akhirnya, hal ini akan memengaruhi seberapa buruk persepsi mahasiswa terhadap *flow akademik*.

Penelitian-penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Purwati (2016) juga menunjukkan adanya hubungan yang positif dan searah antara efikasi diri dengan *flow akademik* pada mahasiswa akselerasi, artinya semakin tinggi efikasi diri maka *flow akademiknya* pun semakin tinggi. Efikasi diri yang tinggi mampu mengendalikan perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas sehingga akan mudah mencapai kondisi *flow akademik*.

Selain efikasi diri, faktor psikologis lain yang berpengaruh terhadap *flow akademik* adalah harga diri (*self-esteem*). Harga diri merujuk pada sejauh mana individu menilai dirinya sendiri sebagai individu yang berharga, kompeten, dan mampu. Coopersmith (Amira & Muhid, 2020) menjelaskan bahwa Harga diri merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh individu dan kemampuan individu dalam memandang dirinya sendiri. Harga diri menunjukkan indikasi seberapa tinggi kepercayaan diri individu bahwa dirinya mampu, sukses, berharga dan berarti. Harga diri yang positif akan membuat individu merasa percaya diri dalam menjalani kehidupannya, termasuk dalam menghadapi tantangan akademik. Saat menghadapi berbagai tantangan dan masa-masa sulit, seseorang dapat mengatasi kesulitan dengan menjaga rasa harga diri yang sehat (Anwar dkk., 2022: 88). Csikszentmihalyi (2017) dalam bukunya menyatakan bahwa salah satu aspek kepribadian yang dapat memengaruhi terjadinya *flow* adalah harga diri(*self-esteem*).

Penelitian yang dilakukan oleh Amira (2020) menunjukkan nilai F hitung = 38,874 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-regulated learning*, harga diri, dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan *flow akademik* pada mahasiswa program SKS dan program reguler terdapat hubungan yang signifikan. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima, artinya semakin tinggi *self-regulated learning*, harga diri, dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula *flow akademik* yang dirasakan. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Mereka merasa bahwa diri mereka layak dan mampu untuk mencapai kesuksesan akademik, sehingga lebih termotivasi untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar.

Penelitian mengenai pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow akademik* dinilai cukup relevan untuk dilakukan di UIN Walisongo Semarang, mengingat

mahasiswa itu sendiri menghadapi berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana faktor-faktor psikologis seperti efikasi diri dan harga diri memengaruhi pengalaman belajar mahasiswa, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan program-program yang dapat meningkatkan kesejahteraan akademik dan psikologis mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami mengenai *flow* akademik dan dinamika psikologis yang memengaruhinya, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan lingkungan belajar yang lebih mendukung di UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh dari efikasi diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang ?
2. Adakah pengaruh harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang ?
3. Adakah pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang ?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh dari efikasi diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Temuan studi ini diharapkan dapat membantu para pembaca dan semua pihak mendapatkan lebih banyak pemahaman, memberikan kontribusi khusus bagi kemajuan bidang lain, seperti psikologi pendidikan, serta memperluas temuan studi sebelumnya.

2. Manfaat praktis

a). Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sikap positif kepada para pembaca khususnya mahasiswa dalam penelitian ini serta menambah wawasan dan saran mengenai pentingnya *self-efficacy* dan *self-esteem* dalam mencapai *flow* akademik.

b). Bagi institusi

Diharapkan lembaga ini mampu memberikan kontribusi positif terhadap optimalisasi keilmuan mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, khususnya pada bidang psikologi positif dan pendidikan..

c). Bagi mahasiswa

Diharapkan bahwa temuan penelitian akan membantu mahasiswa dalam mencapai *flow* akademik.

d). Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dimaksudkan untuk dipertimbangkan, dirujuk, dan dikembangkan lebih lanjut untuk studi masa depan.

E. Keaslian Penelitian

Penulis menguraikan bagaimana pertanyaan yang akan diteliti berhubungan dengan penelitian relevan sebelumnya untuk mencegah penelitian diulang ketika membahas isu yang sama dengan penelitian sebelumnya. "Hubungan antara Stres Akademik dan *Flow* Akademik pada Mahasiswa" merupakan penelitian oleh Gatari (2020) yang menghasilkan hasil analisis data dengan nilai $r = -,359$, $p = 0,000$ ($\text{sig} < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel dan penelitian tersebut mendukung hipotesis bahwa *flow* akademik mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya stres akademik mereka. Demikian pula, *flow* akademik mahasiswa meningkat ketika mereka mengalami lebih sedikit stres akademik. Stres akademik secara efektif berkontribusi sebesar 12,9% terhadap *flow* akademik dan sisanya 87,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada penelitian “Dukungan Sosial Sebaya dan *Flow* Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” oleh Nastiti (2022), hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,536$ dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, variabel dukungan sosial sebaya memberikan kontribusi

sebesar 33,4% terhadap variabel *flow* akademik ($R\text{ Square} = 0,334$).

Penelitian "Pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap *Flow* Akademik Mahasiswa di Jakarta Selama Pandemi COVID-19" oleh Wijayanti (2021). Temuan penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berdampak signifikan terhadap *flow* akademik mahasiswa Jakarta selama pandemi COVID-19. *Flow* akademik dipengaruhi oleh efikasi diri akademik sebesar 39,1%.

Penelitian "Kontribusi Efikasi Diri terhadap *Flow* Akademik Mahasiswa Bidikmisi FIP UNP" dilakukan oleh Diola (2019). Berdasarkan hasil penelitian, *flow* akademik dan efikasi diri mengalami peningkatan yang signifikan pada mahasiswa Bidikmisi FIP UNP, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan r sebesar 0,901. Dengan demikian, apa yang disarankan H_a dalam penelitian ini diterima. Dengan nilai $R\text{ Square}$ sebesar 81,2%, penelitian ini semakin membuktikan bahwa *flow* akademik dipengaruhi oleh efikasi diri.

Penelitian "Hubungan Harga Diri dengan *Flow* Akademik pada Siswa dengan Kecerdasan Istimewa" dilakukan oleh Djau (2017). Variabel *flow* akademik dan harga diri memiliki nilai korelasi sebesar 0,403 dan nilai signifikansi sebesar 0,002, yang mana lebih kecil dari 0,05, menurut hasil penelitian. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara *flow* akademik dengan harga diri siswa dengan kecerdasan istimewa. Karena sifat hubungan yang positif, *flow* akademik siswa meningkat seiring dengan tingkat harga dirinya.

Pada penelitian Dalifa (2021) dengan judul "Hubungan Antara *Parent Attachment* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa di Sumatera Barat". Hasil penelitian menunjukkan nilai sig sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara harga diri mahasiswa dengan keterikatan orang tua di Sumatera Barat. Harga diri mahasiswa meningkat seiring dengan tingkat keterikatan mereka dengan orang tua.

Penelitian yang dilakukan oleh Markamad (2019) yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Flow* Akademik". Hasil penelitian ini adalah faktor-faktor yang memengaruhi *flow* akademik meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi berprestasi, religiusitas, *self regulated learning* dan *self efficacy*. Untuk faktor eksternal meliputi dukungan sosial, dan metode pembelajaran.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan, secara garis besar kesamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif, menggunakan efikasi diri maupun harga diri sebagai variabel. Namun terdapat

beberapa perbedaan mendasar antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Salah satu perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana kali ini fokusnya adalah pada Mahasiswa khususnya pada mahasiswa S1 UIN Walisongo, berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, hubungan antara ketiga variabel yang diteliti (X_1 , X_2 , Y) juga berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu Efikasi diri (X_1), Harga Diri (X_2) dan *Flow Akademik* (Y). Pada penelitian sebelumnya, belum ada yang meneliti mengenai pengaruh kedua variabel X kepada variabel Y . Oleh karena itu, peneliti berupaya menguji pengaruh antara variabel-variabel tersebut dalam konteks yang lebih relevan dengan subjek penelitian saat ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Flow Akademik*

1. Definisi *flow akademik*

Flow secara bahasa yaitu *flow* atau dapat juga berarti mengalir. Selain definisi umum, *flow* secara terminologi memiliki arti “*continous movement*” atau *to move freely and continously* (Oxford English Dictionary, 2017). Namun, dalam hal ini, *flow* bukan sekadar gerakan berkelanjutan, melainkan hasil dari konsentrasi. *Flow* adalah keadaan di mana seseorang merasa benar-benar terserap dalam aktivitas yang mereka lakukan, memberikan seluruh perhatian mereka (Aini & Fahriza, 2020). *Flow* adalah keadaan di mana seseorang merasa benar-benar terserap dalam aktivitas yang mereka lakukan, memberikan seluruh perhatian mereka (Johana, 2012).

Flow merupakan kondisi psikologis menarik yang dapat dipelajari secara mendalam oleh para peneliti. Woodworth, yang mempelajari *absorption-effortless* pada orang dewasa dan anak-anak dalam aktivitas tertentu, mengarahkan para peneliti lain untuk menyelidiki berbagai faktor psikologis seperti motivasi dan komitmen. Mereka yang terlibat dalam aktivitas secara sukarela atau tanpa paksaan meskipun tidak tertarik oleh apa pun di luar diri mereka memunculkan konsep *flow* (Rheinberg, 2008: 343). Studi Woodworth menjadi landasan munculnya konsep *flow* yang kemudian dikembangkan oleh Csikszentmihalyi.

Csikszentmihalyi (2014: 230) menjelaskan *flow* adalah kondisi subjektif yang dilaporkan orang ketika mereka benar-benar terlibat dalam sesuatu sampai melupakan waktu, kelelahan, dan segala sesuatu kecuali aktivitas itu sendiri. Ciri khas *flow* adalah keterlibatan pengalaman yang intens dari aktivitas dari waktu ke waktu. Perhatian diinvestasikan sepenuhnya pada tugas yang ada, dan orang tersebut berfungsi dengan kapasitas penuhnya.

Flow menggambarkan pengalaman subjektif saat keterampilan dan keberhasilan dalam suatu aktivitas tampak mudah, meskipun mengeluarkan banyak energi fisik dan mental. Pengalaman subjektif *flow* juga tampak meningkat dengan tugas-tugas tertentu. Dalam banyak pengalaman *flow*, tujuannya jelas dan umpan baliknya langsung. Pengalaman tersebut juga bersifat autotelik, atau tujuan dan aktivitas dilakukan demi diri sendiri bahkan saat ada risiko atau bahaya

(Csikszentmihalyi, 1990). *Flow* dapat muncul atau terjadi dalam berbagai aktivitas, seperti bekerja, belajar, bermain, atau beribadah. *Flow* yang muncul dalam aktivitas bermain adalah salah satu contohnya (Aini & Fahriza, 2020: 370).

Flow tidak terjadi secara tiba-tiba. Menurut Csikszentmihalyi (2014), untuk mengalami *flow*, seseorang perlu fokus, tertarik, dan bersemangat saat melakukan suatu aktivitas. Namun, selama keadaan *flow*, perhatian sepenuhnya harus dipusatkan pada tugas atau aktivitas yang sedang dikerjakan sehingga distraksi-distraksi dari luar tidak masuk kedalam kesadaran. Tujuan *flow* adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan *flow* termasuk dalam bagian dari psikologi positif (Aini & Saripah, 2019: 44). Psikologi positif adalah pendekatan untuk menemukan dan berbagi informasi penting tentang bagaimana meningkatkan kualitas hidup (Snyder & Lopez, 2007).

Studi tentang *flow* semakin berkembang hingga menyentuh ranah pendidikan. Menurut Yuwanto (2018), *flow* akademik merupakan suatu keadaan yang dialami ketika seorang individu mampu berkonsentrasi dan menikmati kegiatan akademik yang sedang dilakukan. Kajian *flow* akademik semakin diminati karena kegiatan pembelajaran tentunya membutuhkan kondisi *flow* agar mahasiswa dapat menerima informasi atau materi yang diajarkan oleh guru secara efektif (Aini & Saripah, 2019: 44). Pentingnya *flow* dalam proses pembelajaran bermula dari fakta bahwa *flow* dapat berfungsi sebagai jembatan atau media untuk memperoleh pengetahuan secara efektif. Seseorang mengalami *flow* akademik ketika mereka mampu fokus dan menikmati kegiatan akademik mereka (Aini & Fahriza, 2020: 370). Karena kegiatan pembelajaran membutuhkan keadaan yang mengalir agar mahasiswa dapat menyerap ilmu atau materi yang diberikan dosen secara efektif, maka kajian tentang *flow* akademik menjadi semakin digemari.

Flow baik untuk kegiatan belajar mahasiswa, menurut Csikszentmihalyi (2014). Agar mahasiswa dapat mengalami lingkungan belajar yang menarik dan menyenangkan, *flow* diperlukan selama proses belajar untuk menjaga keseimbangan antara tantangan yang dihadapi dan kemampuan mereka sendiri (Hidayati & Aulia, 2019: 133). *Flow* dapat memberikan manfaat positif bagi siswa, antara lain membuat siswa lebih fokus, kreatif, menyerap materi pembelajaran lebih mudah, dan mengurangi stres akademik, sehingga menghasilkan hasil belajar yang optimal (Purwati & Akmaliah, 2016: 254).

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *flow*

akademik merupakan suatu pengalaman subjektif yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perasaan mengalir, kenikmatan penuh dan fokus sepenuhnya pada aktivitas yang dilakukan hingga tercapainya potensi individu secara maksimal dan lupa akan rasa lelah, waktu dan segala sesuatu kecuali aktivitas itu sendiri ketika menjalani aktivitas akademik.

2. Aspek-aspek *flow* akademik

Bakker (2008) menyatakan bahwa aspek *flow* akademik berhubungan dengan *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*.

- a). *Absorption* berkaitan dengan proses kognitif, yaitu ketika seseorang berkonsentrasi dalam melakukan suatu aktivitas sambil melupakan segala sesuatu di sekitarnya. Dalam ide Csikszentmihalyi, komponen penyerapan melambangkan sejumlah elemen, termasuk penggabungan kesadaran tindakan, fokus pada pekerjaan yang ada, transendensi (hilangnya kesadaran diri), dan perubahan temporal (Aini & Saripah, 2019: 44).
- b). *Enjoyment* adalah keadaan dimana seseorang merasa senang ketika melakukan suatu aktivitas. Kenikmatan juga merupakan hasil evaluasi kognitif dan afektif terhadap pengalaman *flow* (Aini & Saripah, 2019: 44).
- c). *Intrinsic motivation* adalah kebutuhan untuk melakukan suatu kegiatan yang tujuannya untuk mendapatkan kepuasan dan kesenangan pribadi, bukan karena tekanan atau imbalan dari luar. Motivasi intrinsik adalah hubungan antara seseorang dan tugas yang menarik bagi mereka (Aini & Saripah, 2019: 44).

Sedangkan menurut Csikszentmihalyi (2014) aspek-aspek dari *flow* adalah sebagai berikut :

a). *Challenge-Skill Balance*

Ketika bakat dan tantangan seimbang, *flow* mungkin muncul. Keterampilan dan kesulitan yang seimbang sangat penting; suatu kegiatan harus mencerminkan kemampuan individu (Aini & Saripah, 2019: 44).

b). *Action Awareness Merging*

Harus ada kombinasi kesadaran tindakan yang terjadi ketika keterampilan individu yang relevan dibutuhkan untuk mengatasi tantangan suatu situasi, dan perhatian individu sepenuhnya diserap oleh aktivitas tersebut. Ini adalah sesuatu yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari ketika pikiran individu tidak terintegrasi dengan apa yang mereka lakukan. Misalnya, ketika belajar di kelas, mahasiswa mungkin tampak memperhatikan

guru, tetapi pada kenyataannya, mereka memikirkan menu makan siang yang harus mereka beli atau berfantasi tentang adegan dari film yang telah mereka tonton (Aini & Saripah, 2019: 44).

Meskipun berada dalam kondisi *flow* tampak mudah, untuk mencapainya sebenarnya memerlukan lebih banyak usaha. *Flow* memerlukan aktivitas mental yang sangat disiplin atau pengerahan tenaga fisik yang kuat. Kinerja yang terampil diperlukan untuk mencapai *flow*. Saat kesadaran bekerja dengan lancar, tindakan akan mengalir dengan lancar.

c). Clear Goals

Menetapkan tujuan berfungsi sebagai standar untuk menyelesaikan tugas sehingga hasilnya sesuai dengan harapan individu. Seseorang akan merasa sangat puas ketika mereka mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Jika seseorang terlibat dalam suatu kegiatan dan gagal mencapai tujuannya, ia akan terus melakukannya hingga berhasil. Menetapkan tujuan dapat memengaruhi keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai keinginannya (Aini & Saripah, 2019: 45).

d). Unambiguous Feedbacks

Umpan balik diberikan setelah tujuan tercapai untuk mengevaluasi pencapaian tujuan dan aktivitas yang diselesaikan, dan untuk segera mencatat apakah upaya individu tersebut berhasil atau tidak (Aini & Saripah, 2019: 45). Ketika individu memiliki tujuan yang jelas dan menerima umpan balik yang tidak ambigu, mereka akan lebih menyadari kemajuan mereka dalam melaksanakan suatu aktivitas (Yunalis, 2021: 27).

e). Concentration on Task at Hand

Orang-orang fokus sepenuhnya pada tugas yang mereka lakukan dan menahan keinginan untuk memikirkan hal lain. Orang yang benar-benar fokus pada apa yang mereka lakukan tidak akan terganggu oleh hal-hal lain (Yunalis, 2021: 27).

f). Sense of Control

Perasaan memiliki kendali, atau tidak adanya kekhawatiran akan kehilangan kendali dalam situasi sehari-hari, merupakan komponen dari *flow*. Ketika menghadapi tantangan, orang-orang berusaha keras untuk mengendalikan situasi mereka (Aini & Saripah, 2019: 45).

g). Loss Self-Consciousness = Transcendence

Individu yang mengalami *flow* kehilangan kesadaran diri, tidak lagi memikirkan penilaian orang lain, atau mengevaluasi pekerjaan mereka sendiri. Dalam kondisi ini, perhatian sepenuhnya terfokus pada tugas, sehingga memungkinkan konsentrasi penuh tanpa terganggu oleh hambatan eksternal. Hilangnya kesadaran diri tidak berarti kehilangan diri, melainkan hilangnya perhatian terhadap diri sendiri untuk mendukung keterlibatan total dalam aktivitas (Aini & Saripah, 2019: 44).

h). Transformation of Time

Waktu tampaknya tidak lagi berjalan seperti dulu, yang merupakan salah satu cara paling populer untuk menggambarkan pengalaman ideal. Ritme yang dipaksakan oleh aktivitas tidak terkait dengan tujuan, durasi dinyatakan dalam bentuk kejadian di luar seperti siang dan malam, atau pergerakan jam secara teratur. Waktu sering kali tampak berjalan jauh lebih cepat (Aini & Saripah, 2019: 44).

i). Autotelic Experience

Emosi yang sering dialami orang dalam hidup sangat berbeda dengan pengalaman autotelik. Banyak hal yang sering dilakukan orang tidak ada gunanya; hal itu dilakukan hanya karena mereka harus melakukannya atau karena mereka berharap mendapatkan sesuatu di masa mendatang (Aini & Saripah, 2019: 44).

3. Faktor-faktor *flow* akademik

Faktor-faktor yang memengaruhi *flow* akademik menurut Csikszentmihalyi (2014) terdapat dua faktor yang memengaruhi *flow* akademik yaitu :

1). Faktor individu (*person factor*) adalah kemampuan yang dimiliki dalam diri individu. Elemen-elemen individual mencakup beberapa aspek dari seseorang. Dari segi karakteristik fisik, orang yang kuat, sehat, dan tidak mudah lelah akan memiliki stamina untuk terlibat dalam berbagai aktivitas (Aini & Fahriza, 2020: 371).

Karena kondisi *flow* memungkinkan orang untuk menjalani suatu aktivitas dalam jangka waktu yang lama, kekuatan fisik dianggap penting; tubuh yang rentan terhadap penyakit akan menghambat *flow*. Mirip dengan variabel psikologis, orang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu fokus sepenuhnya dan tidak terganggu oleh masalah yang tidak terkait dengan tugas sehari-hari mereka. Keterlibatan pikiran dan jiwa

individu secara bersamaan memfasilitasi pencapaian kondisi *flow* (Agisni, 2017). Faktor individu salah satunya adalah *self-esteem* (Csikszentmihalyi dkk., 2017).

- 2). Faktor lingkungan adalah hambatan eksternal yang harus diatasi seseorang untuk menyelesaikan tugas. Lingkungan sosial, strategi belajar, dan kondisi lingkungan belajar semuanya dianggap sebagai unsur lingkungan (Aini & Fahriza, 2020: 372).

Sedangkan menurut Markhamad (2019), faktor-faktor yang memengaruhi *flow* akademik meliputi :

1. Motivasi berprestasi

McClelland mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai dorongan yang mengarahkan tindakan individu menuju hasil yang diinginkan (Diaz, 2007). Saat kuliah, mahasiswa menginginkan motivasi berprestasi, khususnya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Motivasi berprestasi dicirikan oleh kemampuan untuk membuat tujuan jangka panjang, bertanggung jawab atas tindakan seseorang, mampu fokus pada pekerjaan seseorang, bersedia melakukan aktivitas yang sulit, dan tidak takut gagal. Salah satu aspek *flow* juga disebut sebagai berkonsentrasi pada aktivitas lain. *Flow* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi (Arif, 2014: 2).

2. Religiusitas

Salah satu definisi religiusitas adalah keadaan di mana seseorang mampu memotivasi dirinya untuk mengikuti keyakinannya, yang dapat memengaruhi bagaimana umat Islam berperilaku sehari-hari sesuai dengan ajaran Islam. Pembelajaran dan perolehan informasi harus ditanggapi dengan serius; jika dilakukan karena Allah, hal itu dapat dianggap sebagai ibadah. Ketika dihadapkan pada dilema, orang yang sangat religius akan merasa tenang, berani, dan tidak mudah cemas (Masviah & Mariyati, 2021).

3. *Self-regulated Learning*

Wolters (2003) menegaskan bahwa pembelajaran yang diatur sendiri merupakan suatu proses aktif dan bermanfaat yang bertujuan untuk mengawasi, mengelola, dan mengendalikan perilaku dan pikiran selama proses pembelajaran. Pembelajaran yang diatur sendiri untuk mencapai kondisi *flow* akademik, setiap mahasiswa harus memilikinya sebagai pengontrol (Daulah Amira, 2020: 7)

4. *Self-efficacy*

Efikasi diri, sebagaimana didefinisikan oleh Bandura (1997), adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu dikenal sebagai efikasi diri. Secara umum, efikasi diri memegang peranan penting baik dalam kehidupan *akademik* maupun kehidupan sehari-hari. Orang dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih bersedia menghadapi rintangan, berusaha lebih keras, dan bertahan dalam menghadapi rintangan (Diola & Mudjiran, 2019).

Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian, dan mencapai tujuan *akademik*. Mereka akan lebih bersemangat, lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan lebih siap untuk menangani stres dan waktu sebagai hasil dari pola pikir ini. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki efikasi diri sering merasa tidak mampu menangani tanggung jawab kuliah, mudah patah semangat, dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Pada akhirnya, hal ini akan memengaruhi *flow* akademik yang rendah (Wijayanti dkk., 2021).

5. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan suatu strategi atau pendekatan yang digunakan guru untuk membantu siswa memahami materi pelajaran yang diajarkan. Mahasiswa akan merasa lebih tenang dan lebih mudah menerima materi pelajaran apabila diajarkan dengan pendekatan yang tepat, sehingga akan memudahkan siswa dalam mengikuti *flow* pembelajaran (Pebriani & Dewi, 2014).

6. *Social Support*

Mereka yang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya, orang tua, dan instruktur atau dosen akan merasa lebih tenang dan puas saat menyelesaikan tugas akademiknya, yang pada akhirnya akan memperlancar *flow* akademik (Prihandrijani, 2016).

4. ***Flow akademik dalam perspektif Islam***

Csikszentmihalyi (2014: 230) menjelaskan *flow* adalah kondisi subjektif yang digambarkan orang saat mereka benar-benar terlibat dalam suatu aktivitas hingga

mereka lupa waktu, kelelahan, dan melupakan semua hal lain kecuali tugas itu sendiri. Keterlibatan pengalaman mendalam dalam aktivitas lintas waktu merupakan karakteristik *flow*. Individu memberikan seluruh perhatiannya pada tugas dan melakukan yang terbaik sesuai kemampuannya.

Islam meyakini bahwa *flow* sudah ada dalam kehidupan manusia, bahkan sebelum Mihaly mencetuskan gagasan tersebut. Ia menarik kesimpulan ini dari pengamatannya terhadap para profesional dan seniman lain yang bekerja keras tanpa merasa bosan atau lelah. Misalnya, Nabi Muhammad SAW melaksanakan salat tahajud di pagi hari hingga kedua kakinya bengkak, tetapi ia tidak merasakan sakit karena khusyuk dalam salat (Wahyuni & Aini, 2022). Sebagaimana yang tertera dalam firman-Nya Q.S Al-Mu'minun ayat 2

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

yang artinya : “ (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya “.

Menurut Tafsir Al-Misbah kata khashyū'un berasal dari kata khashya'a, yang secara bahasa berarti diam dan tenang. Artinya, kata "shalatihim" menisbahkan shalat itu kepada orang yang melakukannya, bukan kepada Allah SWT. Namun, makna sebenarnya dari ayat ini adalah bahwa orang yang melakukan shalat itulah yang akan mendapatkan manfaat dari shalatnya (Shihab, 2007: 147).

Ketika seseorang merasa khusyuk terhadap orang lain, hal itu meninggalkan kesan unik di hati mereka, yang menyebabkan mereka memberikan segalanya kepada orang itu sambil mengabaikan orang lain. Pelaku yang memenuhi kekhusyukan dengan mantap disebut sebagai pelindung dalam bagian ini. Di sini, kekhusyukan, ketenangan, dan ketenangan harus ditekankan. Khusyu' mengacu pada kehadiran hati dan ketenangan anggota tubuh. Kita harus benar-benar berkonsentrasi dan menjauhi gangguan jika kita ingin mencapai kekhusyukan. Menurut buku Mihalyi, untuk mencapai *flow*, seseorang harus antusias, terlibat, dan fokus pada tugas yang ada.

B. Efikasi Diri

1. Definsi efikasi diri

Secara etimologi, *self-efficacy* terdiri dari dua kata yaitu “*self*” yang merupakan unsur struktural kepribadian dan “*efficacy*” yang berarti penilaian diri, melihat kemampuan diri sendiri, melakukan perbuatan baik atau buruk, pantas atau tidak pantas, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuai dengan yang dituntut (Sandra, 2013). Bandura dianggap sebagai pencetus frasa “*self-efficacy*.”

Self-efficacy, menurutnya, adalah keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan aktivitas atau upaya yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Sementara itu, Baron (1991) menjelaskan self-efficacy adalah penilaian kapasitas seseorang untuk melakukan tindakan, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan.

Menurut Feist (2008), efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang menjadi dasar dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil tertentu. Selain itu, menurut Ghufuran (2013) efikasi diri merupakan komponen pengetahuan diri yang memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari seseorang. Efikasi diri seseorang dapat memengaruhi sikap dan tindakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, termasuk mempertimbangkan berbagai bahaya yang akan timbul.

Self-efficacy adalah penilaian subjektif seseorang terhadap kapasitasnya untuk merencanakan dan memilih langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang diinginkan (Bandura dkk., 1999). Karena hal ini menyoroti keyakinan seseorang berdasarkan bagaimana mereka memandang bakat mereka sendiri, penilaian ini sangat subjektif. Ide-ide ini memiliki kekuatan untuk memengaruhi bagaimana orang bertindak, berpikir, dan merasa dalam situasi tertentu.

Konsep efikasi diri menjelaskan bagaimana pemahaman seseorang terhadap suatu keadaan tertentu pada akhirnya dapat memengaruhi perilaku orang tersebut (Ghufuran & Suminta, 2013). Hal ini memperjelas bahwa efikasi diri, yang juga dikenal sebagai self-efficacy, adalah pandangan seseorang terhadap sifat positif atau negatifnya sendiri. Efikasi diri bersifat spesifik dan dapat dikembangkan berdasarkan sifat-sifatnya (Ratna, 2008). Perspektif seseorang dalam upaya membangun rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dirinya.

Pervin (2022) menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan unsur yang berpotensi mengubah vibrasi pikiran umum yang sangat terbatas menjadi suatu bentuk ekuivalensi yang menembus koridor spiritual. Hal ini disebut sebagai kecerdasan emosional oleh Goleman (2000).

Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengerahkan motivasi, kapasitas mental, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Penelitian lain telah membuat perbedaan antara efikasi diri spesifik dan efikasi diri umum, meskipun Bandura percaya bahwa efikasi diri

terjadi dalam fenomena situasional tertentu. Secara umum, efikasi diri mengacu pada evaluasi kemampuan individu untuk melakukan tindakan dalam berbagai keadaan.

Karena keduanya merupakan komponen evaluasi diri yang berkaitan dengan keberhasilan atau kegagalan individu sebagai manusia, efikasi diri dan harga diri biasanya saling terkait. Namun, ada satu perbedaan antara keduanya, yaitu efikasi diri tidak memiliki komponen harga diri. Sebelum mengambil tindakan segera, harga diri mungkin merupakan karakteristik yang mengorbankan efikasi diri dalam situasi tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan. Efikasi diri juga berperan dalam membentuk rasa percaya diri, pengambilan keputusan, dan perilaku sehari-hari.

2. Aspek-aspek efikasi diri

Efikasi diri memiliki empat dimensi atau aspek menurut Sagone (2014) : keterlibatan diri (*self-engagement*), pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri (*self-oriented decision making*), pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain (*other-oriented problem solving*), dan iklim interpersonal (*interpersonal climate*).

1. *Self-engagement* (keterlibatan diri) mengacu pada sikap tertentu terhadap diri sendiri. Setiap individu akan memiliki rasa percaya diri, mampu memahami dirinya sendiri dengan baik, dan mampu mengomunikasikan pendapatnya dengan baik (Yunalis, 2021: 43).
2. *Self-oriented decision-making* merupakan sikap yang berpusat pada hasil pemikiran sendiri terhadap pengambilan keputusan. Ketika membuat keputusan, seseorang dengan pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri cenderung bertindak sendiri tanpa berkonsultasi dengan orang lain atau meminta pendapat mereka. (Yunalis, 2021: 43).
3. *Others-oriented problem-solving* (pemecahan masalah yang berfokus pada orang lain). Pola pikir yang dipengaruhi oleh orang lain. Orang dengan pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain biasanya berkolaborasi untuk mengembangkan keputusan berdasarkan umpan balik dari orang lain (Yunalis, 2021: 43).
4. *Interpersonal climate*, kemampuan untuk menumbuhkan lingkungan prososial

dan kooperatif dalam hubungan interpersonal dikenal sebagai iklim interpersonal, dan merupakan aspek mendasar dari interaksi manusia (Yunalis, 2021: 43).

Sementara itu, Bandura (1997), menyatakan bahwa tingkat efikasi diri setiap orang berbeda-beda, tergantung pada tiga dimensi. Ketiga dimensi tersebut adalah sebagai berikut.

1. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa menantang suatu tugas bagi seseorang untuk merasa kompeten melakukannya. Ketika memutuskan aktivitas apa yang akan dicoba atau tidak dilakukan, dimensi ini memiliki konsekuensi. Orang akan menghindari tindakan yang berada di luar kemampuan mereka dan mencoba tindakan yang mereka yakini mampu mereka lakukan (Yunalis, 2021: 41).

2. Dimensi kekuatan (*strength*)

Kekuatan ekspektasi atau gagasan seseorang tentang keterampilan mereka sendiri terkait dengan dimensi ini. Mereka yang memiliki ekspektasi rendah cenderung ragu-ragu. Di sisi lain, ekspektasi yang tinggi akan memotivasi seseorang untuk melanjutkan bisnis mereka. Dimensi ini biasanya terkait erat dengan dimensi level; yaitu, semakin sulit pekerjaan, semakin tidak percaya diri seseorang untuk melakukannya (Yunalis, 2021: 42).

3. Dimensi generalisasi (*generality*)

Ini adalah rasa kompetensi yang ditunjukkan orang dalam berbagai aktivitas, yang meliputi aspek perilaku, kognitif, dan emosional. Komponen yang berkaitan dengan perilaku ini berkaitan dengan kepercayaan diri orang terhadap keterampilan mereka (Yunalis, 2021: 41).

3. Efikasi diri menurut perspektif Islam

Efikasi diri adalah penilaian subjektif seseorang terhadap kapasitasnya untuk merencanakan dan memilih langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang diinginkan (Bandura dkk., 1999). Karena hal ini menyoroti keyakinan seseorang berdasarkan bagaimana mereka memandang bakat mereka sendiri, penilaian ini sangat subjektif. Ide-ide ini dapat memengaruhi bagaimana orang bertindak, berpikir, dan merasa dalam situasi tertentu. Sebagaimana tertuang dalam firman-Nya dalam Q.S Al Insyirah ayat 5 dan 6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

yang artinya : “ Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan ”.

Dalam tafsir Al-Misbah, ayat di atas bagaikan menyatakan: Jika engkau telah mengetahui dan menyadari betapa besar anugerah Allah itu, maka dengan demikian, menjadi jelas pula bagimu wahai Nabi agung bahwa sesungguhnya bersama atau sesaat sesudah kesulitan ada kemudahan yang besar, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan yang besar.

Kata *al-usr* terulang di dalam al-Qur'an sebanyak 4 kali, sedang dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 12 kali. Kata ini digunakan untuk sesuatu yang sangat keras atau sulit atau berat. Kata *yusr* terulang sebanyak 6 kali, tiga di antaranya bergandengan secara langsung dengan kata 'usr, sedang kata *yusr* dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 44 kali. Agaknya Allah swt. dalam ayat 5 dan 6 ini bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten yaitu, “setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.”

Ini dibuktikan-Nya antara lain dengan contoh konkret pada diri pribadi Nabi Muhammad saw. Beliau datang sendiri, ditantang dan dianiaya, sampai-sampai beliau dan keluarganya diboikot oleh kaum kaum musyrikin di Mekah, tidak boleh berjual beli atau kawin mawin, tidak pula boleh berbicara dengan beliau dan keluarganya selama setahun, disusul dengan setahun lagi sampai dengan tahun ketiga. Tetapi pada akhirnya tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini mereka dambakan. Ayat-ayat di atas seakan- akan menyatakan: Kelapangan dada yang engkau peroleh wahai Nabi Muhammad, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, keharuman nama yang engkau sandang, itu semua disebabkan karena sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan. Namun engkau tetap tabah dan optimis, sehingga berlakulah bagimu sunnah (ketetapan Allah) yaitu, “apabila krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan sirna dan disusul dengan kemudahan” (Shihab, 2017: 368-369).

Selain itu, Tafsir Munir juga menjelaskan surat al-Insyirah memberikan penjelasan bahwa Allah telah menyiapkan manusia ketika telah memiliki keimanan yang tinggi kepada Allah dan memiliki keyakinan diri yang tinggi serta selalu berusaha dengan ikhlas, maka Allah akan memberikan dua hal yang besar, yaitu Allah akan mengganti hari-hari mereka menjadi lebih baik dan lebih mulia serta Allah akan memberikan pahala dan syafaat di akhirat.

C. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Secara Etimologi, '*self-esteem*' berasal dari bahasa Inggris. '*Self*' berarti diri sendiri, sedangkan '*esteem*' berasal dari bahasa Prancis '*estime*', yang berarti menghargai atau menghormati. Kombinasi keduanya merujuk pada penghargaan atau penilaian yang seseorang berikan kepada diri mereka sendiri. Tingkat di mana seseorang menyukai dirinya sendiri dikenal sebagai harga diri. Konsep harga diri menunjukkan bahwa harga diri seseorang meningkat jika mereka menyukai, menerima, dan menganggap diri mereka sebagai individu yang berharga dan penting (Hidayat & Juliyanto Perdana, 2019: 2).

Konsep diri seseorang terkait dengan tingkat harga diri mereka, yang bisa positif atau negatif. Salah satu jenis harga diri, sering dikenal sebagai harga diri, adalah perkembangan sentimen seperti "Saya bisa", "Saya mampu", dan "Saya berharga" (Hendarmulia, 2023). Penilaian positif seseorang terhadap dirinya dikenal sebagai harga diri, dan sebaliknya (Lerner, 1981). Harga diri, yang merupakan metode keseluruhan yang digunakan untuk menilai diri kita sendiri, adalah salah satu transformasi psikologis yang dialami remaja dalam perkembangan sosial-emosional mereka, menurut Santrock (2015). Harga diri didefinisikan sebagai perbandingan antara diri ideal dan diri yang sebenarnya.

Maslow (2010) menyatakan bahwa harga diri adalah kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk menuju ke kebutuhan yang lebih tinggi. Menurut Santrock (2007), Orang yang memiliki harga diri rendah akan lebih bahagia saat menerima pujian dan pengakuan, yang dapat meningkatkan harga dirinya. Saat tuntutan harga diri seseorang terpenuhi, optimisme dan kepercayaan dirinya akan meningkat. Sementara itu, orang tersebut cenderung akan bertindak menyimpang jika tuntutan tersebut tidak terpenuhi (Ghufron & Suminta, 2013). Komponen utama kepribadian yang memengaruhi perilaku adalah harga diri, yang merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan penerimaan atau penolakan mereka terhadap siapa mereka. (Aprilia, 2023: 24).

Mirels (1977) berpendapat bahwa ada dua definisi berbeda dari harga diri: harga diri *akademik* dan harga diri *non-akademik*. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi karena prestasi *akademik*nya tetapi juga merasa tidak dihargai karena penampilan fisiknya yang tidak meyakinkan misalnya, posturnya terlalu pendek, menunjukkan harga diri akademik. Di sisi lain, seseorang yang memiliki

harga diri tinggi karena kemampuan dan kesempurnaannya dalam olahraga adalah contoh harga diri non-akademik. Namun, dia juga merasa kurang berguna sebagai akibat dari kekurangan pendidikannya, terutama di bidang keterampilan verbal.

Beberapa definisi ini mengarah pada kesimpulan bahwa harga diri adalah evaluasi individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri sehubungan dengan interaksi interpersonalnya. Harga diri menunjukkan seberapa percaya diri seseorang, merasa dirinya berharga, mampu untuk berhasil, dan bermakna.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Dalam teori Coopersmith (1967), aspek-aspek harga diri mencakup empat hal yaitu sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Power*)

Kekuatan yang dimaksud adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengatur perilaku sendiri dan untuk mendapatkan pujian dari orang-orang di sekitarnya. Pengakuan dan penerimaan hak, pendapat, dan pemikiran orang lain biasanya menunjukkan adanya komponen kekuasaan ini (Aprilia, 2023: 24).

2. Kebermaknaan (*significance*)

Significance atau yang biasa disebut dengan kebermaknaan merupakan kepedulian yang ditunjukkan seseorang untuk orang lain karena mereka sangat memikirkannya. Kepedulian dan perhatian yang mereka tunjukkan adalah tanda minat dan kekaguman mereka, dan itu juga menunjukkan bahwa mereka sangat disukai dan diterima oleh kelompok mereka. Rasa signifikansi ini ditunjukkan oleh sikap menyenangkan seseorang terhadap orang lain, ketertarikan seksual dan nonseksual mereka, dan persepsi mereka tentang kekaguman orang lain terhadap watak dan karakter mereka (Aprilia, 2023: 24).

3. Kebajikan (*Virtue*)

Di sini, kebajikan didefinisikan sebagai tindakan yang sesuai dengan kode moral, etika, dan sila agama yang ditemukan dalam diri individu. Sikap kepatuhan yang ditunjukkan oleh masyarakat dalam upaya untuk menjauhkan diri dari semua perilaku terlarang dan terlibat dalam tindakan yang diizinkan oleh moralitas, etika, dan agama merupakan indikasi adanya fitur kebijakan ini (Aprilia, 2023: 25).

4. Kemampuan (Competence)

Dalam hal memenuhi permintaan, kasih sayang adalah kompetensi yang dimaksud. Hal ini ditentukan oleh kemampuan orang untuk berhasil menyelesaikan berbagai profesi dan tugas, dengan tuntutan dan tugas yang diperlukan bervariasi sesuai dengan usia individu (Aprilia, 2023: 25).

3. Harga Diri Menurut Perspektif Islam

Tidak mungkin mengenali orang yang kompeten jika sikapnya tidak fokus, mengakibatkan harga diri rendah. Dimungkinkan untuk meningkatkan harga diri dengan berpikir positif. Kehadiran ide konstruktif ini membantu orang tersebut dalam mengubah perspektif mereka (Baron, 2008). Berpikir positif menempatkan manusia di pusat proses berpikir karena, sebagai makhluk rasional, manusia bertugas untuk menguasai dan mengelola bumi, sebagaimana yang tertera dalam firman-Nya Q.S Surat Al Hujurat ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١﴾
yang artinya : “Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha teliti”.

Kualitas ketakwaan dan kemuliaan seseorang di mata Allah merupakan sesuatu yang sulit, bahkan mustahil, untuk dinilai oleh manusia. Hal ini dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah. Hanya Allah swt yang mengetahuinya. Akan tetapi, karena Allah Maha Mengetahui, simpulan ayat tersebut juga mengisyaratkan bahwa apa yang telah ditetapkan Allah tentang hakikat kemuliaan adalah yang paling tepat, bukan yang diperebutkan banyak orang. Karena itu, manusia hendaknya berfokus kepada apa yang diketahui dan dipahami oleh Sang Pencipta manusia yang Maha Mengetahui demi kebaikan dirinya sendiri (Shihab, 2002: 264).

Harga diri yang tinggi dapat dipupuk oleh iman. Keyakinan diri ini akan mengilhami orang untuk berjuang dengan semangat yang besar untuk mengangkat dan meninggikan agama Tuhan. Perilaku yang baik merupakan syarat yang harus dipenuhi ketika ada tingkat motivasi dan kepercayaan diri yang kuat (Al'arafah, 2023).

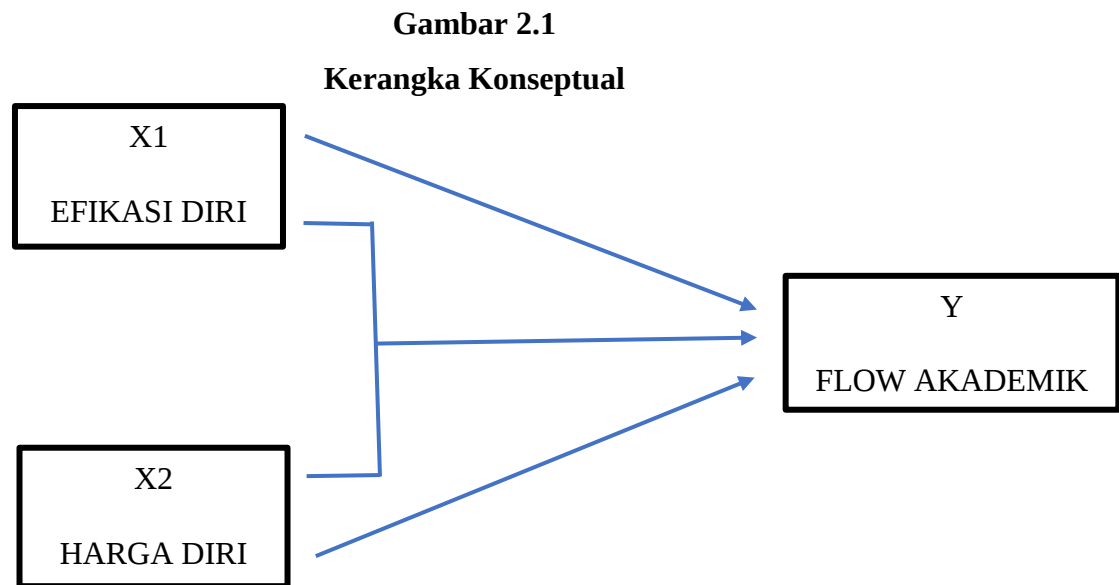
D. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap *Flow* Akademik

Csikszentmihalyi (1990) menjelaskan bahwa *flow* adalah keadaan di mana orang sepenuhnya terlibat dalam suatu kegiatan dan tingkat keterampilan mereka sesuai dengan tantangan yang dihadapi. Efikasi diri dan harga diri terkait erat dengan *flow* akademik. Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri, atau kepercayaan diri seseorang dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, membantu orang merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada akhirnya mendukung penciptaan pengalaman *Flow*. Penelitian yang dilakukan oleh Diola (2019) menunjukkan adanya kontribusi efikasi diri terhadap *flow* akademik.

Selanjutnya, menurut penelitian Wijayanti (2021) mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan percaya diri dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas perkuliahan, mengikuti tes, dan memenuhi tujuan akademik. Mereka akan lebih terdorong, lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan lebih siap untuk menangani stres dan waktu sebagai akibat dari pola pikir ini. Sebaliknya, anak-anak yang kurang efikasi diri sering merasa tidak mampu menangani tanggung jawab sekolah, menjadi mudah putus asa, dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Pada akhirnya, hal ini akan memengaruhi para *akademik* yang memiliki sedikit pengalaman dengan *Flow*.

Selain efikasi diri, harga diri adalah karakteristik lain yang berperan dalam mencapai *flow* akademik. Perasaan nyaman dan puas saat berpartisipasi dalam pengejaran akademik dipengaruhi oleh harga diri, atau kekaguman seseorang terhadap diri mereka sendiri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Djau (2017) harga diri dan *flow* akademik terkait pada anak-anak kecerdasan khusus. Selain itu, asosiasinya positif, yang berarti bahwa *flow* akademik siswa meningkat dengan tingkat harga diri mereka.

Ketika keduanya tinggi, individu cenderung mengalami *flow*, yang merupakan keterlibatan penuh dan kesenangan dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini, efikasi diri bertindak sebagai pendorong motivasi intrinsik, sementara harga diri mendukung perasaan positif dan kesejahteraan saat terlibat dalam tugas *akademik*. Kombinasi keduanya meningkatkan kemungkinan individu mengalami *flow* dalam aktivitas akademik.



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan salah satu jawaban sementara terhadap permasalahan yang diteliti, dimana diperlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian yang relevan. Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah

H1 : Adanya pengaruh efikasi diri terhadap *flow* akademik

H2 : Adanya pengaruh harga diri terhadap *flow* akademik

H3 : Adanya pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai penelitian yang berfokus pada pemeriksaan data numerik yang telah dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diintegrasikan menggunakan teknik analisis statistik (Azwar, 2018). Bukti mengenai signifikansi perbedaan kelompok dan hubungan antara variabel yang terlibat harus dikumpulkan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kausalitas. Penelitian kausalitas merupakan jenis penelitian yang menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen atau menjelaskan hubungan sebab akibat antar variabel (Sekaran & Bougie, 2013: 98). Metode ini memiliki fungsi untuk menguji ada tidaknya pengaruh variabel efikasi diri (X1) dan harga diri (X2) terhadap variabel *flow* akademik (Y). Dalam penelitian tersebut peneliti membahas tentang pengaruh efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang.

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tiga variabel, yaitu sebagai berikut :

- a. Variabel terikat (Y) yaitu *flow* akademik
- b. Variabel bebas (X1) yaitu efikasi diri
- c. Variabel bebas (X2) yaitu harga diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Flow* Akademik

Flow akademik merupakan suatu pengalaman subjektif yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perasaan mengalir, kenikmatan penuh dan fokus sepenuhnya pada aktivitas yang dilakukan hingga tercapainya potensi individu secara maksimal dan lupa akan rasa lelah, waktu dan segala sesuatu kecuali aktivitas itu sendiri ketika menjalani aktivitas akademik.

Tiga karakteristik menurut Bakker (2016) yaitu *absorption* (penyerapan), *enjoyment* (kesenangan), dan *intrinsic motivation* (motivasi intrinsik) akan menjadi dasar untuk mengukur faktor *flow* akademik. Pengalaman mahasiswa terhadap *flow* akademik meningkat seiring dengan skor skala *flow* akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa merasakan *flow* akademik yang lebih rendah ketika skor skala *flow* akademik mereka lebih rendah.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan. Efikasi diri juga berperan dalam membentuk rasa percaya diri, pengambilan keputusan, dan perilaku sehari-hari.

Variabel efikasi diri akan diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sagone (2014), yaitu aspek *self-engagement*, *self-oriented decision-making*, *others-oriented problem-solving*, dan *interpersonal climate*. Tingkat efikasi diri siswa meningkat seiring dengan skor mereka pada pengukuran efikasi diri. Sebaliknya, efikasi diri siswa menurun seiring dengan skor yang lebih rendah pada skala efikasi diri.

3. Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri sehubungan dengan interaksi interpersonalnya. Harga diri menunjukkan seberapa percaya diri seseorang, merasa dirinya berharga, mampu untuk berhasil, dan bermakna.

Aspek menurut Coopersmith (1967) yaitu *strength*, *significance*, *virtue*, dan *competence* akan menjadi dasar untuk mengukur variabel efikasi diri. Harga diri siswa meningkat seiring dengan skor mereka pada skala harga diri. Sebaliknya, siswa yang mendapat skor lebih rendah pada tes harga diri juga memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah.

D. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan kampus UIN Walisongo Semarang

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025

E. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Handayani (2020) menjelaskan populasi adalah semua elemen yang diteliti yang memiliki ciri-ciri yang sama. Komponen-komponen tersebut dapat berupa orang-orang dari suatu kelompok, suatu kejadian, atau suatu topik penelitian. Sebanyak 20.723 mahasiswa program sarjana (S1) yang terdaftar di program studi UIN Walisongo Semarang (PTIPD UIN Walisongo Semarang) merupakan populasi penelitian ini.

Tabel 3.1 Jumlah Keseluruhan Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

ANGKATAN 2018-2024 JENJANG S1 SEMESTER GANJIL 2024/2025 PER TGL 28 NOVEMBER 2024												
NO	FAKULTAS	PROGRAM STUDI	JUMLAH MAHASISWA ANKATAN									
			2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	TOTAL
1	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Bimbingan dan Penyuluhan Islam	15	8	14	6	23	16	150	39	95	41
2	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Komunikasi dan Penyiaran Islam	17	7	10	22	30	39	90	64	93	57
3	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Manajemen Dakwah	6	12	13	14	21	31	78	69	83	68
4	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Pengembangan Masyarakat Islam	7	2	2	4	9	12	76	23	87	30
5	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Manajemen Haji dan Umrah	5	4	13	8	13	12	84	24	82	80
6	Fakultas Syariah dan Hukum	Ilmu Hukum	1	4	11	9	16	13	88	63	77	88
7	Fakultas Syariah dan Hukum	Ilmu Fiqah	8	6	11	16	7	8	38	40	43	42
8	Fakultas Syariah dan Hukum	Hukum Ekonomi Syariah (KMuasiah)	11	11	10	36	22	39	87	63	78	68
9	Fakultas Syariah dan Hukum	Hukum Pidana Islam	8	8	7	13	26	43	74	73	68	74
10	Fakultas Syariah dan Hukum	Hukum Keluarga Islam (Ahwal al-Syakhshiyah)	15	10	14	23	24	41	98	72	83	72
11	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	4	10	2	21	4	99	6	89	3	30
12	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	12	3	10	3	28	7	146	18	134	16
13	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Bahasa Inggris	9	1	12	4	12	6	142	42	132	32
14	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Manajemen Pendidikan Islam	6	3	4	10	23	6	138	36	106	46
15	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Bahasa Arab	5	6	9	9	17	14	101	60	112	45
16	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Pendidikan Agama Islam	15	16	16	18	21	13	143	87	146	73
17	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Ilmu Seni dan Arsitektur Islam	2	3	15	11	13	17	74	68	84	61
18	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Tasawuf dan Psikoterapi	4	5	13	7	24	9	90	31	82	32
19	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Studi Agama Agama	4	1	6	12	6	6	36	21	14	14
20	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Tahar dan Hadits)	10	10	10	23	32	22	101	76	98	84
21	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Keuangan Syariah	9	4	11	3	13	8	120	32	108	27
22	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Manajemen	5	1	9	9	25	29	97	49	87	65
23	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	SI Pertanian Syariah	13	3	11	12	21	13	110	44	86	56
24	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Manajemen Syariah	9	4	11	3	13	8	120	32	108	27
25	Fakultas Sains dan Teknologi	Manajemen	11	3	7	7	11	6	39	13	29	8
26	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	Geografi	27	11	29	25	38	20	152	68	128	74
27	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	Ilmu Politik	6	12	10	11	12	40	68	82	87	88
28	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	Psikologi	15	8	23	6	80	18	127	24	126	26
29	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	Gizi	15	1	26	5	81	6	187	4	87	8
30	Fakultas Sains dan Teknologi	Teknologi Informasi	1	2	2	10	7	17	48	52	47	57
31	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Biologi	10	1	9	2	25	8	137	18	105	20
32	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Kimia	2	4	14	2	23	8	88	16	66	8
33	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Fisika	11	3	7	7	11	6	39	13	29	8
34	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Matematika	13	7	15	8	12	6	101	14	77	15
35	Fakultas Sains dan Teknologi	Matematika	1	3	6	2	16	6	73	16	78	10
36	Fakultas Sains dan Teknologi	Kimia	1	1	4	1	9	2	69	6	53	14
37	Fakultas Sains dan Teknologi	Biologi	7	14	10	10	10	10	10	10	10	10
38	Fakultas Sains dan Teknologi	Biologi	2	2	1	6	2	76	17	82	22	68
39	Fakultas Sains dan Teknologi	Teknik Lingkungan	-	-	-	-	-	-	27	32	39	29
TOTAL MAHASISWA AKTIF			314	190	418	371	760	561	3407	1458	1610	2654

Sumber : PTIPD UIN Walisongo Semarang

2. Sampel

Sampel menurut Siyoto dkk (2015) adalah sebagian kecil dari ukuran dan ciri populasi, atau sebagian kecil anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan suatu proses tertentu agar dapat mewakili populasi. Untuk menghitung jumlah sampel yang diambil dari total populasi, peneliti menggunakan tabel Isaac dan Michael. Secara khusus, kesalahan sebesar 10% digunakan untuk memastikan bahwa sampel memiliki tingkat kepercayaan populasi 90%. Karena ada 20.723 mahasiswa yang terdaftar di UIN Walisongo, 268 mahasiswa akan menjadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Namun pada pelaksanaannya, peneliti menggunakan jumlah sampel sebanyak 274 mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang meliputi program studi Manajemen Haji dan Umrah angkatan 2023, program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam angkatan 2023 dan program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2024.

3. Teknik Sampling

Menurut Handayani (2020) teknik sampling atau yang disebut juga dengan sampling adalah proses memilih sejumlah elemen populasi untuk dijadikan sampel dan memahami berbagai atribut atau karakteristik subjek yang dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota dari populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik yang digunakan adalah *cluster random sampling*

(Sugiyono, 2019: 81-82). *Cluster random sampling* merupakan pengambilan sampel secara acak berdasarkan cluster atau kelompok, bukan dari individu secara langsung. Teknik ini digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti sangat luas, misalnya mahasiswa di suatu universitas. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan randomisasi program studi beserta angkatannya menggunakan *website wheel of names* dan di dapatkan hasil yaitu prodi Manajemen Haji dan Umrah angkatan 2023, prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam angkatan 2023 dan prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2024.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang disebar melalui *google form*. Skala akan disediakan oleh peneliti. Skala Likert digunakan untuk mengukur *flow* akademik, efikasi diri, dan harga diri. Subjek dapat memilih dari empat pernyataan: Sangat Setuju(SS), Setuju (S), Tidak Setuju(TS), dan Sangat Tidak Setuju(STS). SS menerima skor 4, S menerima skor 3, TS menerima skor 2, dan STS menerima skor 1 untuk jawaban aitem *favourable*. Sebaliknya, respons STS menerima skor 4, TS menerima skor 3, S menerima skor 2, dan SS menerima skor 1 untuk item *unfavourable*. Setelah itu, *SPSS for Windows* akan digunakan untuk memproses data yang dikumpulkan.

1. Skala *Flow* Akademik

Skala *flow* akademik dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bakker (2016) yaitu *absorption*, *ejoyment*, dan *intrinsic motivation*.

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Flow* Akademik

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Absorption</i>	Hilangnya kesadaran akan waktu saat belajar	1, 2	13, 14	8
		Terlepas dari gangguan sekitar saat belajar	3, 4	15, 16	
2.	<i>Enjoyment</i>	Perasaan senang dan bahagia saat belajar	5, 6	17, 18	8
		Antusiasme dan ketertarikan pada materi pembelajaran	7, 8	19, 20	
3.	<i>Intrinsic Motivation</i>	Belajar karena keinginan diri sendiri	9, 10	21, 22	8

		Rasa ingin tahu yang tinggi	11, 12	23, 24	
	Jumlah		12	12	24

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Caroli (2014) yaitu *self-engagement*, *self-oriented decision making*, *others-oriented problem solving* dan *interpersonal climate*.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Self-engagement (SE)</i>	Inisiatif dan motivasi untuk belajar secara mandiri	1, 2	17, 18	8
		Komitmen dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik	3, 4	19, 20	
2.	<i>Self-oriented decision-making (SODM)</i>	Kemampuan untuk mengambil keputusan akademik berdasarkan tujuan dan kebutuhan pribadi	5, 6	21, 22	8
		Percaya terhadap keputusan akademik yang diambil sendiri	7, 8	23, 24	
3.	<i>Others-oriented problem-solving (OOPS)</i>	Mampu menjalin kerja sama dalam menyelesaikan masalah akademik	9, 10	25, 26	8
		Percaya diri meminta bantuan dan berdiskusi saat menghadapi kendala akademik	11, 12	27, 28	
4.	<i>Interpersonal Climate (IS)</i>	G. Kemampuan untuk berinteraksi secara positif dalam lingkungan akademik	13, 14	29, 30	8
		H. Pengaruh lingkungan sosial dalam meningkatkan	15, 16	31, 32	

		kepercayaan diri akademik			
	Jumlah		16	16	32

3. Skala Harga Diri

Skala harga diri dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1978) yaitu kekuatan atau *power*, kerbermaknaan atau *significance*, kebajikan atau *virtue* dan kemampuan atau *competence*.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Harga Diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kekuatan (Power)	Rasa kontrol dan kemampuan mengatasi tantangan	1, 2	17, 18	8
		Keyakinan pada kemampuan diri untuk berprestasi	3, 4	19, 20	
2.	Kebermaknaan (Significance)	Perasaan dihargai dan diakui dalam lingkungan sosial dan akademik	5, 6	21, 22	8
		Perasaan penerimaan sosial dan keterhubungan dengan orang lain	7, 8	23, 24	
3.	Kebajikan (virtue)	Perasaan kebanggaan terhadap nilai moral dan integritas diri	9, 10	25, 26	8
		Menunjukkan perilaku baik dan mencerminkan nilai-nilai diri	11, 12	27, 28	
4.	Kemampuan (<i>competence</i>)	Rasa percaya diri terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik	13, 14	29, 30	8
		Merasa memiliki kemampuan akademik yang baik	15, 16	31, 32	
	Jumlah		16	16	32

I. Validitas Dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2019: 175-176) Kebenaran suatu alat penelitian adalah validitasnya. Suatu instrumen dikatakan sah apabila dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang hendak diukur. Validitas suatu alat ukur ditentukan oleh seberapa baik alat ukur tersebut memenuhi fungsi utamanya, yaitu mengukur variabel dan menyediakan data yang relevan dengan tujuan penelitian (Azwar, 2018: 93). Penelitian ini memanfaatkan validitas isi, sedangkan indikasinya berasal dari butir-butir skala yang divalidasi. Kepraktisan butir-butir yang akan digunakan tergantung pada hasil penilaian, sudut pandang pembimbing, dan umpan balik pembimbing sebagai *expert judgement*.

2. Uji Daya Beda Aitem

Tujuan dari pengujian ini adalah untuk memastikan seberapa baik aitem dapat membedakan antara sampel yang memiliki kualitas dan yang tidak. Uji daya pembeda aitem dapat digunakan untuk menentukan hal ini. Jika daya pembeda aitem lebih tinggi, instrumen penelitian akan lebih baik. Uji *corrected item - total correlation* digunakan dalam penilaian ini. Jika nilai pengujian lebih besar dari 0,3, aitem-aitem berikut dapat digunakan.

3. Uji Reliabilitas

Keandalan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengukur keakuratan atau kenormalan instrumen guna memperkirakan apa yang diukur oleh alat tersebut (Guntur, 2017: 17). Ini menjelaskan bahwa setiap alat ukur mengambil risiko untuk mendapatkan hasil yang tepat. Karena penilaian keandalannya tinggi, keakuratan data yang dikumpulkan dapat dijamin. Uji coba penelitian ini menggunakan pendekatan *cronbach alpha* SPSS. Data dapat dianggap andal jika *cronbach alpha* lebih besar dari 0,60, dan tidak andal jika kurang dari 0,60.

4. Hasil Uji Coba

Uji coba dilakukan kepada 32 responden yang tidak terpilih dalam sampel peneliti namun dengan karakteristik yang sama dengan subjek yaitu Mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang. Mahmud (2011) berpendapat bahwa ukuran sampel minimal 30 responden diperlukan untuk penelitian yang menggunakan analisis data statistik.

a. Hasil Uji Daya Beda Aitem

1.) Skala *flow* akademik

Sebanyak 24 aitem diuji menggunakan *software SPSS For Windows* menggunakan *uji correct item-total correlation*. Dari pengujian tersebut diperoleh hasil sebanyak 13 aitem baik untuk digunakan dan 11 aitem tereliminasi karena menunjukkan nilai kurang dari 0,30.

Tabel 3.5

Hasil Uji Daya Beda Aitem

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Absorption	1*, 2*	13*, 14	8
		3*, 4*	15*, 16*	
2.	Enjoyment	5, 6*	17, 18	8
		7*, 8	19*, 20	
3.	Intrinsic Motivation	9*, 10	21, 22	8
		11, 12	23, 24	
Jumlah		12	12	24

Catatan : *item gugur

2.) Skala efikasi diri

Sebanyak 32 aitem diuji menggunakan *software SPSS For Windows* menggunakan *uji correct item-total correlation*. Dari pengujian tersebut diperoleh hasil sebanyak 29 aitem baik untuk digunakan dan 3 aitem tereliminasi karena menunjukkan nilai kurang dari 0,30.

Tabel 3.6

Hasil Uji Daya Beda Aitem

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Self-engagement (SE)</i>	1, 2	17, 18	8
		3, 4	19, 20*	
2.	<i>Self-oriented decision-making (SODM)</i>	5, 6	21, 22	8
		7, 8	23*, 24	

3.	Others-oriented problem-solving (OOPS)	9, 10	25, 26	8
		11, 12	27, 28	
4.	Interpersonal Climate (IS)	13, 14	29, 30	8
		15, 16*	31, 32	
Jumlah		16	16	32

Catatan : *item gugur

3.) Skala harga diri

Sebanyak 32 aitem diuji menggunakan *software SPSS For Windows* menggunakan *uji correct item-total correlation*. Dari pengujian tersebut diperoleh hasil sebanyak 31 aitem baik untuk digunakan dan 1 aitem tereliminasi karena menunjukkan nilai kurang dari 0,30.

Tabel 3.7
Hasil Uji Daya Beda Aitem

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kekuatan (Power)	1, 2	17, 18	8
		3, 4	19, 20	
2.	Kebermaknaan (Significance)	5, 6	21, 22	8
		7, 8	23, 24	
3.	Kebajikan (virtue)	9, 10	25, 26	8
		11, 12	27, 28	
4.	<i>Kemampuan (competence)</i>	13, 14	29, 30	8
		15, 16*	31, 32	
Jumlah		16	16	32

Catatan : *item gugur

b. Hasil Uji Reliabilitas

1) Skala *flow* akademik

Pada skala *flow* akademik diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,863 > 0,6$. Maka skala *flow* akademik dapat dikatakan reliabel.

Tabel 3.8
Hasil uji reliabilitas skala flow akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.863	13

2) Skala efikasi diri

Pada skala efikasi diri diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,907 > 0,60$. Maka skala efikasi diri dapat dikatakan reliabel.

Tabel 3.9
Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.907	29

3) Skala harga diri

Pada skala harga diri diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,926 > 0,6$. Maka skala harga diri dapat dikatakan reliabel.

Tabel 4.0
Hasil uji reliabilitas skala harga diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	31

J. Teknik Analisis Data

Proses pengolahan data dan informasi untuk keperluan proses penelitian disebut analisis. Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah pengumpulan semua informasi dari responden atau sumber data lainnya (Sugiyono, 2019: 206). Kemudian dilakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dan memperoleh jawaban dari rumusan masalah. Beberapa analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 26, antara lain:

a) Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti

diketahui, uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal (Ghozali, 2018: 161). Uji normalitas yang digunakan yakni teknik Kolmogorov-Smirnov pada SPSS 26. Data akan dianggap sebagai terbagi normal jika nilai signifikannya $> 0,05$, sedangkan data dinyatakan tidak normal jika signifikannya $< 0,05$.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Apakah fungsi yang digunakan dalam suatu studi empiris sebaiknya berbentuk linear, kuadrat atau kubik. Dengan uji linearitas akan diperoleh informasi apakah model empiris sebaiknya linear, kuadrat atau kubik (Ghozali, 2018: 167). Pengujian linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu test for linierity dengan menggunakan SPSS 26. Dikatakan terdapat hubungan linear apabila nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear. Selain itu, dikatakan mempunyai korelasi yang linear antara variabel (X) dengan variabel (Y) jika nilai nilai pada *deviation from linearity* $p > 0,05$.

3. Uji Multikolinearitas

Uji Uji Multikolinearitas mempunyai tujuan guna menguji apakah terdapat korelasi pada variabel bebas (Y) dari model regresi. Pada penelitian ini, uji multikolinearitas memakai nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF), jika nilai *tolerance* $> 0,1$ dan $VIF < 10$ bisa diketahui tidak terdapat gejala multikoleniaritas dalam model regresi.

b) Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur pengujian untuk menentukan intensitas dari kekuatan sampel suatu penelitian berdasarkan populasi. Purwanto (2010: 145) mengemukakan bahwa pengujian hipotesis merupakan suatu bentuk proses yang nantinya akan dapat diputuskan dari hipotesis sementara atau dugaan yang dibuat oleh peneliti sebelumnya dan diterima atau tidaknya hipotesis tersebut. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi berganda.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y : *Flow Akademik*

a : Konstanta

b₁ : Koefisien regresi antara efikasi diri pada *flow akademik*

b2 : Koefisien regresi antara harga diri terhadap *flow* akademik

X1 : Efikasi Diri

X2 : Harga Diri

e : error

Metode statistika yang digunakan untuk memodelkan data antara beberapa variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) merupakan tujuan dari pengujian regresi linear berganda. Menurut Azwar (2005: 8) apabila hasilnya bernilai signifikan sebesar $< 0,05$ maka hipotesis dapat diterima secara signifikan. Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen yaitu variabel efikasi diri dan harga diri terhadap variabel *flow* akademik dengan menggunakan *software* aplikasi SPSS.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

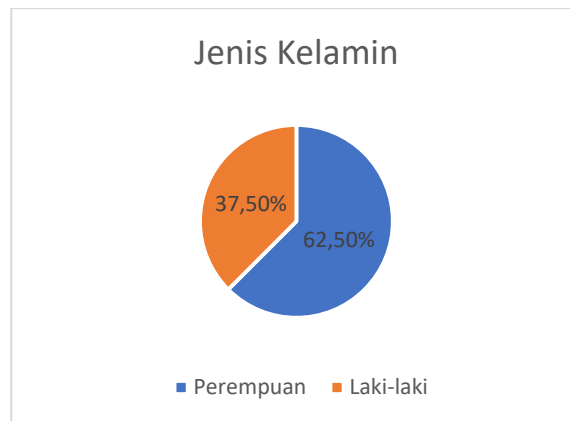
1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang. Sampel penelitian ini berjumlah 274 orang yang menggunakan teknik *cluster random sampling*. Deskripsi data efikasi diri, harga diri dan *flow* akademik yakni dapat diketahui sebagai berikut :

- a. Berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4.1

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

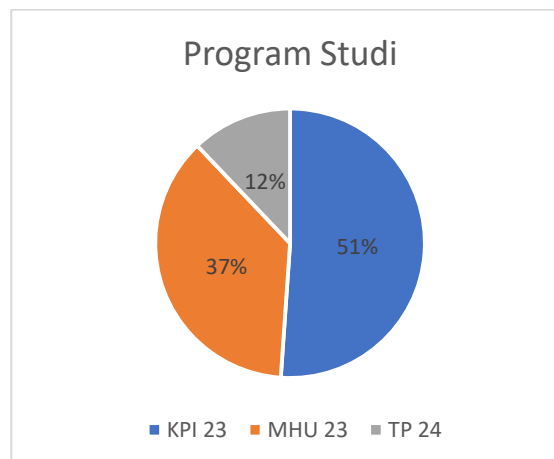


Berdasarkan tabel di atas, terlihat sebagian besar subjek adalah perempuan, mencapai jumlah 171 subjek atau 62,5%, sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 103 subjek atau sebesar 37,5%.

- b. Berdasarkan prodi

Gambar 4.2

Deskripsi subjek berdasarkan prodi



Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan hasil deskriptif sesuai prodi yang terdapat dalam penelitian ini, yakni: Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam 137 subjek atau 51%, Prodi Manajemen Haji dan Umroh sejumlah 103 subjek atau 37%, kelas XII sejumlah 34 subjek atau 12%.

2. Kategorisasi Variabel

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu efikasi diri, harga diri, dan *flow* akademik. Masing-masing variabel diujikan kepada sampel sehingga setiap variabel memiliki nilainya sendiri.

Tabel 4.1
Hasil Uji Deskriptif

Statistics				
		EFIKASI DIRI	HARGA DIRI	FLOW AKADEMIK
N	Valid	274	274	274
	Missing	0	0	0
Mean		77.7883	84.6679	34.9599
Median		76.0000	84.0000	35.0000
Mode		75.00	89.00	33.00 ^a
Std. Deviation		10.92527	11.41729	5.78002
Minimum		39.00	44.00	20.00
Maximum		116.00	124.00	52.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel 4.1, hasil uji analisis deskriptif dengan perolehan data pada variabel efikasi diri skor minimum 39, skor maksimum 116, dan standar deviasi 10,92. Selanjutnya pada variabel harga diri diperoleh skor minimum 44, skor maksimum 124, dan standar deviasi 11,41. Kemudian pada variabel *flow* akademik diperoleh skor minimum 20, skor maksimum 52, dan standar deviasi 5,78. Dari perolehan hasil diatas maka variabel tersebut dapat dibuat dalam kategori sebagai berikut:

1. Flow Akademik

Tabel 4.2
Kategorisasi Variabel *Flow* Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 29,17988$	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$29,17988 \leq X < 40,73992$	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 40,73992$	Tinggi

Nilai *flow* akademik mahasiswa S1 di UIN Walisongo Semarang menunjukkan bagaimana rumusan di atas digolongkan. Mahasiswa tergolong memiliki *flow* akademik tinggi jika nilainya $X \geq 40,73992$, *flow* akademik sedang atau cukup jika nilainya antara 29,17988 – 40,73992, dan *flow* akademik rendah jika nilainya kurang dari 29,17988. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Kategorisasi Flow Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Rendah	40	14,6 %
Sedang	191	69,7 %
Tinggi	43	15,7 %
Total	274	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 191 mahasiswa atau 68,6% dari keseluruhan sampel memiliki *flow* akademik sedang atau cukup dengan rentang skor 29,17988 sampai dengan 40,73992. Sebanyak 43 mahasiswa atau sekitar 16,4% dari keseluruhan sampel memiliki kategori tinggi karena memiliki skor lebih dari 40,73992. *Flow* akademik mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang memiliki kategori skor yang cenderung sedang, yaitu sebanyak 68,6% berdasarkan tabel yang telah ditampilkan sebelumnya.

2. Efikasi diri

Tabel 4.4
Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 66,86303$	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$66,86303 \leq X < 88,71357$	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 88,71357$	Tinggi

Skor efikasi diri mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang menunjukkan pengkategorian rumusan di atas, yaitu skor $X \geq 88,71357$ menunjukkan efikasi diri tinggi, skor 66,86303-88,71357 menunjukkan efikasi diri sedang atau cukup, dan skor di bawah 66,86303 menunjukkan efikasi diri rendah.

Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat efikasi diri pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5

Hasil Kategorisasi Efikasi Diri

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Rendah	27	15 %
Sedang	209	76,3%
Tinggi	38	16,4 %
Total	274	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 209 mahasiswa atau 76,3% dari keseluruhan sampel memiliki tingkat efikasi diri sedang atau cukup dengan rentang skor 66,86303 sampai dengan 88,71357. Sebanyak 38 mahasiswa atau sekitar 13,9% dari keseluruhan sampel memiliki tingkat efikasi diri tinggi karena memiliki skor lebih dari 88,71357. Efikasi diri mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang memiliki kategori skor yang cenderung sedang, yakni mencapai 76,3%, berdasarkan tabel yang telah ditampilkan sebelumnya.

3. Harga Diri

Tabel 4.6

Kategorisasi Harga Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 73,25061$	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$73,25061 \leq X < 96,08519$	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 96,08519$	Tinggi

Skor harga diri mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang menunjukkan bagaimana rumusan di atas dikategorikan: skor $X \geq 96,08519$ menunjukkan harga diri tinggi, skor antara 73,25061-96,08519 menunjukkan harga diri sedang atau cukup, dan skor di bawah 73,25061 menunjukkan harga diri rendah. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat harga diri pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Kategorisasi Harga Diri

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Rendah	41	15 %
Sedang	188	68,6 %
Tinggi	45	16,4 %
Total	274	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 188 mahasiswa atau 68,6% dari keseluruhan sampel memiliki tingkat efikasi diri sedang atau cukup dengan rentang skor 73,25061 sampai dengan 96,08519. Sebanyak 45 mahasiswa atau sekitar 16,4% dari keseluruhan sampel memiliki tingkat efikasi diri tinggi karena memiliki skor lebih dari 96,08519. Berdasarkan tabel yang telah ditampilkan, kategori skor harga diri mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang cenderung sedang, yaitu mencapai 68,6%.

B. Hasil Analisis Data Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memastikan apakah variabel-variabel dalam model regresi berdistribusi secara normal atau tidak, dan untuk menunjukkan bahwa sampel dalam penelitian mencerminkan secara akurat dan dapat melakukan ekstrapolasi dari populasi secara luas. Uji normalitas yang digunakan yakni teknik *Kolmogorov-Smirnov* pada SPSS. Data akan dianggap sebagai terbagi normal jika nilai signifikannya $> 0,05$, sedangkan data dinyatakan tidak normal jika signifikannya $< 0,05$.

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		274
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.66302877
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.037
	Negative	-.042
Kolmogorov-Smirnov Z		.701
Asymp. Sig. (2-tailed)		.710

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai sig (2-tailed) yaitu sebesar 0,710 berarti nilai sig (2 tailed) $0,710 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keseharusan data terdistribusi normal dan model regresi dikatakan telah memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *test for linierity* dengan menggunakan *software* SPSS. Dikatakan terdapat hubungan linear apabila nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear. Selain itu, dikatakan mempunyai korelasi yang linear antara variabel (X) dengan variabel (Y) jika nilai nilai pada *deviation from linearity* $p > 0,05$.

Tabel 4.9
Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	<i>Test Of Linearity</i>	<i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan
1.	Efikasi Diri*Flow Akademik	0,000	0,107	Linear
2.	Harga Diri*Flow Akademik	0,000	0,332	Linear

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa efikasi diri dan *flow* akademik mempunyai korelasi yang linear atau lolos uji linearitas karena nilai *deviation from linearity* (p) $> 0,05$ atau $0,107 > 0,05$. Sementara itu, harga diri dan *flow* akademik memiliki hubungan yang linear atau lolos uji linearitas karena nilai *deviation from linearity* (p) $> 0,05$ atau $0,332 > 0,05$.

3. Uji Multikoleniaritas

Uji Multikolinearitas mempunyai tujuan guna menguji apakah terdapat korelasi pada variabel bebas (Y) dari model regresi. Pada penelitian ini, uji multikolinearitas memakai nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF), jika nilai *tolerance* $> 0,1$ dan $VIF < 10$ bisa diketahui tidak terdapat gejala multikoleniaritas dalam model regresi.

Tabel 5.0
Hasil Uji Multikoleniaritas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	EFIKASI DIRI	.580	1.723
	HARGA DIRI	.580	1.723

a. Dependent Variable: FLOW AKADEMIK

Berdasarkan uji multikolinearitas pada *software SPSS*, variabel efikasi diri dan harga diri tidak menunjukkan gejala multikolinearitas karena nilai *tolerance* lebih besar dari 0,1, yaitu $0,580 > 0,1$. Selain itu, nilai VIF-nya adalah $1,723 < 10$, yang menunjukkan bahwa baik nilai *tolerance* maupun VIF variabel ini tidak menunjukkan gejala multikolinearitas..

C. Hasil Analisis Data Uji Hipotesis

1. Uji t

Tabel 5.1
Hasil Uji t

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	8.069	2.288		3.527
	EFIKASI DIRI	.224	.034	.423	6.580
	HARGA DIRI	.112	.033	.221	3.435

a. Dependent Variable: FLOW AKADEMIK

Dari tampilan output SPSS dapat diketahui jika efikasi diri memiliki nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap *flow* akademik. Selanjutnya diketahui bahwa harga diri memiliki nilai Sig. 0,001 ($p < 0,05$), hal ini juga menunjukan bahwa hipotesis kedua diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan harga diri terhadap *flow* akademik.

Flow akademik berkorelasi positif dengan variabel independen efikasi diri dan harga diri, sebagaimana dibuktikan oleh nilai koefisien regresi masing-masing sebesar 0,224 dan 0,111. Artinya semakin tinggi efikasi diri dan harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula *flow* akademik.

2. Uji F

Tabel 5.2

Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3184.491	2	1592.245	72.691	.000 ^b
	Residual	5936.068	271	21.904		
	Total	9120.558	273			

a. Dependent Variable: FLOW AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), HARGA DIRI, EFIKASI DIRI

Dari tampilan output SPSS terlihat bahwa nilai F sebesar 72,691 dan nilai Sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *flow* akademik dipengaruhi secara signifikan oleh efikasi diri dan harga diri secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan asumsi hipotesis ketiga benar, *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang dipengaruhi oleh efikasi diri dan harga diri. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variabel *flow* akademik dapat diukur dengan menggunakan variabel efikasi diri dan harga diri.

3. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 5.3

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.591 ^a	.349	.344	4.68020

a. Predictors: (Constant), HARGA DIRI, EFIKASI DIRI

Dari tampilan output SPSS *model summary* besarnya *Adjusted R square* adalah 0,344. Hal ini berarti *flow* akademik dipengaruhi oleh efikasi diri dan harga diri sebesar 34,4%. Variabel lainnya yang tidak diteliti memberikan pengaruh sebesar 65,6%. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat dibuat persamaan regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$\text{Flow Akademik} = 8,069 + 0,224 \text{ Efikasi Diri} + 0,112 \text{ Harga Diri}$$

Berdasarkan persamaan regresi diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai a (konstanta) sebesar 8,069 artinya jika variabel independent diabaikan ($X_1, X_2 = 0$) maka nilai variabel *flow* akademik tetap ada (konstan) sebesar 8,069. Koefisien

regresi X1 sebesar 0,224, hal ini menunjukkan bahwa X1 mempunyai arah koefisien regresi positif yang berarti setiap kenaikan X1 sebesar satu satuan maka akan meningkatkan Y sebesar 0.224. Koefisien regresi X2 sebesar 0.112. Hal ini menunjukkan bahwa X2 mempunyai arah koefisien regresi positif yang berarti setiap kenaikan X2 sebesar satu satuan maka akan meningkatkan Y Sebesar 0,112.

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, variabel efikasi diri memiliki koefisien regresi sebesar 0,224 dan nilai Sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *flow* akademik dipengaruhi oleh variabel efikasi diri secara signifikan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama penelitian ini, yaitu efikasi diri mempengaruhi *flow* akademik, dapat diterima.

Menurut Feist (2008), efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang menjadi dasar dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil tertentu. Selain itu, menurut Ghufuran (2013) efikasi diri merupakan komponen pengetahuan diri yang memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari seseorang. Efikasi diri seseorang dapat memengaruhi sikap dan tindakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, termasuk mempertimbangkan berbagai bahaya yang akan timbul. Artinya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang positif akan berpengaruh positif terhadap tindakannya untuk mencapai tujuan dalam konteks ini adalah tujuan akademik yaitu *flow* akademik.

Bukhori (2019: 203) mengemukakan bahwa siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan belajar. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung terlihat tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Situasi yang sulit akan memperlihatkan individu dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung mudah menyerah namun individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih berusaha untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2021), efikasi diri memengaruhi *flow* akademik sebesar 39,1%. *Flow* akademik dan efikasi diri memiliki hubungan positif, yang berarti bahwa seiring meningkatnya efikasi diri, maka *flow* akademik pun akan meningkat. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas kelas,

mengikuti ujian, dan memenuhi tujuan akademik yang ditetapkan. Mereka akan lebih terdorong, lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan lebih siap untuk menangani stres dan waktu sebagai hasil dari pola pikir ini. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki efikasi diri, sering kali mudah menyerah, merasa tidak mampu menangani tanggung jawab akademik, dan terlibat dalam lebih sedikit kegiatan belajar. Pada akhirnya, hal ini akan memengaruhi seberapa buruk persepsi mahasiswa terhadap *flow* akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri ini memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap *flow* akademik sehingga perlu adanya perhatian dan peningkatan efikasi diri pada mahasiswa. Yang mana semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *flow* akademik. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *flow* akademik pada mahasiswa.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan variabel harga diri memiliki nilai Sig. 0,001 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,112. Hal ini menunjukkan bahwa variabel harga diri memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *flow* akademik. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh harga diri terhadap *flow* akademik.

Konsep *self-esteem* menggambarkan bahwasanya apabila seseorang menyukai, menerima dan hormat terhadap dirinya sendiri sebagai seorang yang berharga dan bermakna, maka semakin tinggi *self-esteem* seseorang tersebut (Hidayat & Perdana, 2019: 2). Maslow (2010) menyatakan bahwa harga diri adalah kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk menuju ke kebutuhan yang lebih tinggi. Menurut Santrock (2007), individu dengan harga diri rendah akan merasa lebih bahagia ketika mendapatkan pengakuan dan popularitas yang dapat meningkatkan harga dirinya. Individu dengan harga diri baik akan lebih mudah merasakan emosi positif, sehingga dapat memproses informasi dengan lebih bijaksana (Zikrinawati dkk., 2022: 524). Harga diri memiliki peran penting dalam ketahanan seseorang. Dengan pemeliharaan harga diri yang baik, seseorang dapat pulih dan bangkit dari keterpurukan saat mengalami berbagai tekanan dan masa-masa sulit (Anwar dkk., 2022: 88)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amira (2020). Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara *flow* akademik anak program SKS dan program normal dengan *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan *social support*. Gagasan yang dikemukakan diterima, yang artinya semakin tinggi *self-regulated*

learning, self-esteem, dan social support yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula *flow* akademik yang dialaminya. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi biasanya memiliki persepsi yang baik terhadap dirinya sendiri dan lebih mampu mengatasi kesulitan akademik. Mereka lebih terdorong untuk berpartisipasi penuh dalam proses pembelajaran karena mereka yakin bahwa dirinya layak dan mampu meraih keberhasilan dalam bidang akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel harga diri ini memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *flow* akademik sehingga perlu adanya perhatian dan peningkatan harga diri pada mahasiswa. Yang mana semakin rendah harga diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *flow* akademik. Sebaliknya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *flow* akademik pada mahasiswa.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan variabel efikasi diri dan harga diri memiliki nilai F Sig. 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai F = 72,691. Kemudian memiliki nilai *Adjusted R square* sebesar 0,344. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan harga diri memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik sebesar 34,4%. Variabel lainnya yang tidak diteliti memberikan pengaruh sebesar 65,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diola (2019) menunjukkan hasil *flow* akademik dan efikasi diri mengalami peningkatan yang signifikan pada mahasiswa Bidikmisi FIP UNP. Dengan demikian, apa yang disarankan H_a dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini semakin membuktikan bahwa *flow* akademik dipengaruhi oleh efikasi diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Djau (2017) juga menunjukkan adanya hubungan antara *flow* akademik dengan harga diri siswa dengan kecerdasan istimewa. Karena sifat hubungan yang positif, *flow* akademik siswa meningkat seiring dengan tingkat harga dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan harga diri ini memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik sehingga perlu adanya perhatian dan peningkatan efikasi diri dan harga diri pada mahasiswa. Apabila semakin rendah efikasi diri dan harga diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *flow* akademik. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri dan harga diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *flow* akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki kelebihan daripada penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri dan harga diri dimana belum ada penelitian sebelumnya yang menggunakan variabel ini secara bersama-sama untuk diujikan terhadap variabel *flow* akademik. Selain itu, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa, dimana ini adalah masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Orang-orang akan menghadapi berbagai masalah kehidupan sepanjang waktu ini. Ada fenomena yang terjadi selama waktu ini, khususnya dalam lingkungan pendidikan, di mana mereka yang dulunya merupakan bagian dari kelompok siswa tertua dan terkuat berakhir di kelompok termuda dan terlemah, situasi yang sebelumnya terjadi sebelum masa dewasa dimulai. Bergerak menuju organisasi yang lebih besar dan lebih impersonal, terhubung dengan orang-orang dari asal geografis dan etnis yang lebih beragam, dan lebih menekankan pada kesuksesan dan evaluasinya adalah bagian dari peralihan bagi banyak siswa dari sekolah menengah ke perguruan tinggi (Santrock, 2015: 8). Hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Dengan segala permasalahan yang dihadapi, hasil penelitian ini memberikan masukan bagi subjek untuk meningkatkan efikasi diri dan harga diri agar tercapinya *flow* akademik. Dikarenakan semakin tinggi efikasi diri dan harga diri mahasiswa maka akan semakin tinggi juga *flow* akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Dalam penelitian ini tentu memiliki keterbatasan. Penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling dengan dasar pengelompokan berdasarkan program studi dan angkatan. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya, pengambilan sampel hanya mencakup tiga program studi dari dua fakultas di UIN Walisongo Semarang. Hal ini berdampak pada terbatasnya keberagaman responden dari berbagai fakultas, sehingga sebaran sampel tidak merata dan tidak mencerminkan keseluruhan populasi mahasiswa di UIN Walisongo Semarang. Dengan demikian, generalisasi temuan penelitian ini terhadap seluruh mahasiswa menjadi terbatas. Representasi yang kurang komprehensif dapat menimbulkan bias pengambilan sampel yang berpotensi mempengaruhi validitas eksternal hasil penelitian. Idealnya, pengambilan sampel dilakukan secara lebih proporsional dan mencakup seluruh fakultas sehingga hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan mewakili populasi sasaran. Lebih lanjut, dalam penelitian ini, variabel efikasi diri dan harga diri ditemukan hanya memberikan kontribusi sebesar 34,4% terhadap variabel *flow* akademik. Artinya, terdapat sekitar 65,6% variansi *flow* akademik yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar kedua variabel tersebut dan belum terungkap dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan

bahwa konstruk *flow* akademik bersifat multidimensi dan sangat mungkin dipengaruhi oleh berbagai aspek lain, seperti motivasi intrinsik, strategi belajar, dukungan sosial, lingkungan akademik, dan faktor kepribadian. Oleh karena itu, model penelitian yang digunakan masih memiliki keterbatasan dalam menjelaskan keseluruhan dinamika yang memengaruhi *flow* akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penambahan variabel independen lain yang relevan, agar dapat menghasilkan model prediksi yang lebih komprehensif dan akurat.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa *flow* akademik dipengaruhi oleh efikasi diri dan harga diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap penyusunan variabel yang terkait dengan *flow* akademik. Selanjutnya dapat diketahui kesimpulan atas pembahasan tersebut, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan efikasi diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan efikasi diri dan harga diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian, dari perolehan hasil penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri dan harga diri berpengaruh terhadap *flow* akademik. Data penelitian memperlihatkan mayoritas mahasiswa mempunyai tingkat efikasi diri dan harga diri yang sedang, maka bagi mahasiswa hendaknya dapat meningkatkan efikasi diri dan harga diri agar dapat mencapai *flow* akademik.
2. Bagi instansi, dapat mewujudkan lingkungan yang baik dan mendukung untuk membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri dan harga diri dalam rangka meningkatkan *flow* akademik pada mahasiswa.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih mencerminkan keseluruhan populasi, seperti *stratified random sampling* atau *proportional cluster sampling*. Dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas dan program studi secara proporsional, hasil penelitian diharapkan memiliki daya generalisasi yang lebih tinggi. Pendekatan ini akan memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena *flow* akademik di lingkungan perguruan tinggi, serta mengurangi kemungkinan bias akibat keterbatasan dalam representasi sampel. Selain itu, mengingat efikasi diri dan harga diri hanya mampu menjelaskan sebagian kecil dari variansi *flow* akademik, penelitian mendatang disarankan untuk mengikutsertakan variabel-variabel lain yang secara teoritis maupun empiris

berpotensi memberikan kontribusi signifikan. Beberapa variabel yang dapat dipertimbangkan antara lain adalah motivasi belajar, strategi regulasi diri, dukungan sosial, keterlibatan akademik (*academic engagement*), maupun faktor lingkungan seperti kualitas pengajaran dan suasana kelas. Dengan memperluas model penelitian, diharapkan peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif tentang determinan *flow* akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisni, S. (2017). *Flow Akademik Siswa SMPN 9 Bandung*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow akademik pada pendidikan. *Jurnal dinamika pendidikan*, 13(3), 369–376. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Aini, N. Q., & Saripah, I. (2019). Aspek-aspek flow akademik. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 43–51.
- Al'arafah, S. S. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan cyberbullying pada remaja pengguna twitter*. UIN Walisongo Semarang.
- Amira, R. D., & Muhid, A. (2020). Self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial dan flow akademik. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 65–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i2.393>
- Anwar, C., Rochmawati, N., & Aini, D. K. (2022). Self-esteem and social support are needed to increase the resilience of student's mothers. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(1), 77–96. <https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.10509>
- Aprilia, E. (2023). *Hubungan self-esteem dan dukungan orang tua dengan kesiapan karier pada mahasiswa akhir uin walisongo semarang*. UIN Walisongo Semarang.
- Arif, K. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dan flow akademik. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–12.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154. <https://doi.org/10.1167/iov.07-1094>
- Azwar, S. (2005). *Signifikan atau sangat signifikan*. Buletin Psikologi.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400–414. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>
- Bakker, A. B., Golub, T. L., & Majdarijavec, M. (2016). Validation of the study-related flow inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*, 19(1), 147–173. <https://doi.org/10.15516/cje.v19i1.2194>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889->

8391.13.2.158

- Baron, R. A. (2008). *Psikologi Sosial*. MA : Pearson/Allyn and Bacon.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1991). *Social psychology: Understanding human interaction* (3 ed.). Allyn and Bacon.
- Bukhori, B., & Darmu'in, D. (2019). Plagiarism viewed from students' self-efficacy and academic procrastination. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 201–212. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.6211>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research* (15 ed.). John Wiley & Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Csikszentmihalyi, M. and Latter, P. and Duranso, C. (2017). *Running Flow*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=8vF6DwAAQBAJ>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of the optimal experience*.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer Dordrecht Heidelber. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. W. (2017). *Running Flow*. Human Kinetics Publishers.
- Dalifa, P. A. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan self esteem pada mahasiswa di sumatera barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3621–3626. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1436>
- Daulah Amira, R. (2020). *Hubungan antara self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial dengan flow akademik pada siswa madrasah aliyah negeri program sks dan program reguler* (Vol. 21, Nomor 1). Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Diaz, R. (2007). *Hubungan antara burn out dengan motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja*. Universitas Gunadarma.
- Diola, S., & Mudjiran, M. (2019). Kontribusi self efficacy terhadap flow akademik pada mahasiswa bidikmisi fip UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 1–11. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7206>
- Djau, N. R. F., & Cahyono, R. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan flow akademik pada siswa cerdas istimewa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, 65–71. <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Feist, J., & J. Feist, G. (2008). *Theories Of Personality* (7 ed.). McGraw-Hill Education.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2013). Efikasi Diri dan Hasil Belajar Matematika: Meta-analisis STAIN Kudus. *Buletin Psikologi*, 21(1), 20–30.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Guntur, R. S. S. (2017). *Analisis uji validitas dan realibilitas tes buatan guru bahasa Makassar kelas vii SMPN 2 Binamu Kabupaten Jeneponto*. Universitas Negeri Makasar.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi penelitian sosial*. Trussmedia Grafika.
- Hartaji, R. . (2009). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua. *Avant Garde*. <https://doi.org/10.36080/avg.v4i2.607>
- Hendarmulia, R. A. S. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis siswa tuna rungu di SLB Purworejo*. UIN Walisongo Semarang.
- Hidayat, A., & Perdana, F. J. (2019). Pengaruh self-efficacy dan self-esteem terhadap prestasi belajar mahasiswa pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Ignatissus, R. (2013). Go with the flow: Dukungan sosial dan flow akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–19.
- Lerner, R. M. (1981). Adolescent development. *Youth & Society*, 12(3), 251–275. <https://doi.org/10.1177/0044118X8101200301>
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Pustaka Setia.
- Markamad, A., & Khuzaemah. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi flow akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 201–206.
- Maslow, H. A. (2010). *Motivation and personality*. Rajawali.
- Masviyah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan flow akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Memperkuat kontribusi kesehatan mental dalam penyelesaian pandemi covid 19: Tinjauan multidisipliner*.
- Mirels, H. ., & McPeck, R. . (1977). Self-advocacy and self-esteem. , 45 6, 1132-8 . *Journal of consulting and clinical psychology*, 45 6, 1132–1138.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora*, 7(1), 27–38.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>

- Nastiti, D., & Nur Cahyani, C. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan flow akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *HELPER : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 39(1), 13–21. <https://doi.org/10.36456/helper.vol39.no1.a5141>
- Pebriani, E. N., & Dewi, R. (2014). Pengaruh metode pembelajaran terhadap flow akademik pada mahasiswa psikologi UNISBA. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora)*, 279–286.
- Prihandrijani, E. (2016). Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa SMA X di Surabaya. In *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Purwanto. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Purwati, E., & Akmaliah, M. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psychathic*, 3(2), 249–260.
- Ratna, N. K. (2008). *Psikologi Sastra*. Pustaka Pelajar.
- Rheinberg, F. (2008). *Intrinsic motivation and flow-experience*. Cambridge University Press.
- Ryden, M. B. (1978). An adult version of the coopersmith self-esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability. *Psychological Reports*, 43(3_suppl), 1189–1190. <https://doi.org/10.2466/pr0.1978.43.3f.1189>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2015). *Life span development*. McGraw-Hill.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2013). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. (6 ed.). Wiley.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah* (Volume 13). Lentera Hati, Jakarta.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsir al-misbah* (Volume 9). Lentera Hati, Jakarta.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir al-misbah* (Volume 15). Lentera Hati, Jakarta.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publication.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.

- Wahyuni, S., & Aini, N. (2022). Flow akademik dalam perspektif Islam. *Jurnal Kajian Agama Hukum dan Pendidikan Islam*, 4(2), 116–134.
- Wijayanti, A. D., Komalasari, G., & Zakiah, E. (2021). Pengaruh efikasi diri akademik terhadap flow akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 38–44.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing academic self regulated learning. *Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity*.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Yunalis, R. (2021). *Pengaruh self efficacy dan social support terhadap flow akademik siswa SMA pada mata pelajaran matematika yang dimoderatori oleh motivasi berprestasi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Yuwanto, L. (2018). Academic flow and cyberloafing. *Journal of Psychology Research*, 8(4). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2018.04.006>
- Zikrinawati, K., Aiyuda, N., Kusuma, D., Fitryani, A., Fahjati, E., & Nikmah, N. (2022). Internet altruistic behavior: the role of empathy and self esteem. *Psikostudia*, 6, 1–11.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint instrumen penelitian

Flow akademik

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Favorable	Unfavorable	
Absorption (kondisi ketika individu tenggelam sepenuhnya pada aktivitas akademik sehingga kehilangan kesadaran akan lingkungan sekitar dan waktu)	Hilangnya kesadaran akan waktu saat belajar	1. Waktu terasa berjalan begitu cepat saat saya fokus belajar.	13. Saya sering melihat jam karena merasa waktu berjalan lambat saat belajar.	4
		2. Saya sering lupa waktu saat sedang belajar.	14. Saya selalu sadar waktu ketika belajar.	
	Terlepas dari gangguan sekitar saat belajar	3. Saya bisa tetap fokus belajar meskipun suasana di sekitar ramai.	15. Saya sulit belajar jika ada sedikit saja suara di sekitar.	4
		4. Saya tidak mudah terganggu oleh suara atau aktivitas di sekitar.	16. Saya langsung terganggu saat ada seseorang berbicara di dekat saya.	
Enjoyment (pengalaman positif secara emosional yang dirasakan seseorang ketika menikmati aktivitas belajar,	Perasaan senang dan bahagia saat belajar	5. Saya merasa senang ketika sedang belajar.	17. Saya merasa bosan saat belajar.	4
		6. Belajar membuat saya merasa puas.	18. Belajar sering membuat saya merasa tertekan.	
	Antusiasme dan	7. Saya ingin	19. Saya belajar	4

merasa senang dan puas)	ketertarikan pada materi pembelajaran	tahu lebih banyak saat belajar sesuatu yang baru.	hanya karena kewajiban, bukan karena minat.	
		8. Materi pelajaran sering membuat saya bersemangat untuk mempelajarinya.	20. Materi pelajaran terasa membosankan bagi saya.	
Intrinsic motivation (dorongan dari dalam diri untuk belajar karena rasa ingin tahu, kepuasan pribadi atau kesenangan terhadap proses belajar itu sendiri, bukan karena imbalan eksternal)	Belajar karena keinginan diri sendiri	9. Saya merasa puas ketika bisa belajar atas kemauan sendiri.	21. Saya tidak akan belajar kalau tidak diwajibkan.	4
		10. Saya berinisiatif untuk belajar tanpa harus diingatkan.	22. Saya jarang belajar atas keinginan sendiri.	
	Rasa ingin tahu yang tinggi	11. Saya suka mengeksplorasi materi di luar yang diajarkan.	23. Saya hanya belajar sesuai yang diberikan dosen, tidak lebih.	4
		12. Saya sering mencari jawaban atas pertanyaan yang muncul saat belajar.	24. Saya jarang ingin tahu lebih jauh tentang pelajaran.	
Total		12	12	24

Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self engagement</i> (mengacu pada tingkat keterlibatan diri dalam proses belajar akademik, yang mencakup inisiatif, motivasi untuk belajar secara mandiri, serta komitmen dalam menghadapi tantangan akademik)	Inisiatif dan motivasi untuk belajar secara mandiri	1. Saya merasa termotivasi untuk belajar meskipun tidak ada tugas atau ujian yang mendesak.	17. Saya merasa tidak ada motivasi untuk belajar jika tidak ada ujian atau tugas.	8
		2. Saya senang mempelajari materi yang tidak diajarkan di kelas untuk menambah wawasan saya.	18. Saya merasa malas untuk mencari materi tambahan atau mendalami topik lebih dalam tanpa disuruh.	
	Komitmen dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik	3. Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas akademik dengan baik, meskipun menghadapi kesulitan.	19. Saya sering menunda-nunda tugas akademik dan mengerjakannya dalam waktu yang terbatas.	8
		4. Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tugas akademik yang menantang.	20. Saya sering menyerah dan tidak melanjutkan tugas akademik jika menemui kesulitan.	
<i>Self oriented</i>	Kemampuan	5. Saya	21. Saya sering	8

<i>decision making</i> (merujuk pada kemampuan untuk membuat keputusan akademik yang berfokus pada kepentingan, kebutuhan, dan tujuan pribadi, dengan mempertimbangkan dampak jangka panjang pada pembelajaran dan perkembangan akademik)	untuk mengambil keputusan akademik berdasarkan tujuan dan kebutuhan pribadi	membuat keputusan tentang cara belajar yang paling sesuai dengan gaya belajar saya.	kesulitan dalam menentukan cara belajar yang tepat bagi diri saya.	
		6. Saya merasa yakin dalam memilih topik yang akan saya pelajari berdasarkan tujuan akademik saya.	22. Saya cenderung mengikuti keputusan orang lain dalam memilih topik atau cara belajar, meskipun itu tidak sesuai dengan tujuan saya.	
	Percaya terhadap keputusan akademik yang diambil sendiri	7. Saya yakin keputusan akademik saya akan membawa hasil yang baik	23. Saya sering menyesali keputusan belajar yang saya buat	8
		8. Saya merasa puas dengan keputusan belajar yang saya ambil sendiri	24. Saya merasa keputusan belajar yang saya buat sering tidak tepat	
<i>Others oriented problem solving</i> (keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam	Mampu menjalin kerja sama dalam menyelesaikan masalah akademik	9. Saya merasa mampu berkontribusi secara aktif dalam diskusi kelompok	25. Saya jarang menyampaikan pendapat saat berdiskusi dengan teman	8

menyelesaikan masalah akademik melalui interaksi dan kolaborasi dengan orang lain, seperti teman, dosen, atau kelompok belajar)		belajar		
		10. Saya bisa mengutarakan pendapat saya dengan baik dalam kerja kelompok	26. Saya merasa bingung tentang peran saya dalam kerja kelompok	
	Percaya diri meminta bantuan dan berdiskusi saat menghadapi kendala akademik	11. Saya percaya diri bertanya pada dosen saat tidak paham materi	27. Saya merasa malu bertanya meskipun saya tidak paham pelajaran	8
		12. Saya percaya bahwa berdiskusi dapat membantu saya menyelesaikan masalah akademik	28. Saya jarang berdiskusi karena merasa tidak yakin bisa mengutarakan kebingungan saya	
<i>Interpersonal climate</i> (merujuk pada atmosfer hubungan sosial dalam lingkungan akademik yang mendukung atau menghambat proses belajar, komunikasi, dan interaksi antar individu, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri	Kemampuan untuk berinteraksi secara positif dalam lingkungan akademik	13. Saya merasa nyaman berbicara dengan teman sekelas dan dosen mengenai kesulitan yang saya hadapi dalam belajar.	29. Saya merasa tidak nyaman berbicara tentang kesulitan akademik saya dengan teman atau dosen.	8
		14. Saya merasa dihargai dan didukung oleh teman-teman sekelas saya	30. Saya merasa terasing atau tidak dihargai dalam diskusi kelompok akademik.	

dan motivasi dalam mencapai tujuan akademik)		dalam setiap aktivitas akademik.		
	Pengaruh lingkungan sosial dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik	15. Saya merasa lingkungan belajar yang positif di kelas membantu saya untuk fokus dan lebih berprestasi.	31. Saya merasa bahwa lingkungan sosial di kelas kurang mendukung perkembangan akademik saya.	8
		16. Saya merasa didorong oleh teman-teman sekelas untuk melakukan yang terbaik dalam tugas akademik.	32. Saya cenderung merasa cemas dan ragu untuk berbicara atau berdiskusi dalam kelas jika lingkungan sosial tidak mendukung.	
Total		32	32	64

Harga Diri

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Favorable	Unfavorable	
Kekuatan atau power (merujuk pada perasaan kontrol terhadap kehidupan pribadi dan akademik, serta keyakinan diri untuk	Rasa kontrol dan kemampuan mengatasi tantangan	1. Ketika menghadapi masalah akademik yang sulit, saya merasa yakin bisa menyelesaikannya dengan usaha yang tepat.	17. Saya sering merasa kewalahan dan tidak mampu mengelola masalah akademik yang datang.	8
		2. Saya merasa mampu	18. Saya merasa cemas dan takut	

menghadapi berbagai tantangan yang ada. Ini melibatkan rasa percaya diri dalam kemampuan untuk mencapai tujuan dan menghadapi kesulitan dengan cara yang positif)		mengelola stres dan tekanan yang muncul selama periode ujian atau tugas besar.	menghadapi tantangan akademik yang sulit.	
	Keyakinan pada kemampuan diri untuk berprestasi	3. Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan untuk berhasil dalam belajar.	19. Saya merasa kesulitan untuk percaya bahwa saya bisa sukses dalam ujian atau tugas akademik yang sulit.	8
		4. Saya merasa mampu berprestasi lebih baik di bidang akademik jika saya berusaha keras dan fokus.	20. Saya sering merasa tidak mampu berprestasi di tingkat yang lebih tinggi dalam pendidikan saya.	
Kebermaknaan atau significance (merujuk pada perasaan dihargai, diterima, dan penting dalam hubungan sosial dan akademik. Ini melibatkan perasaan bahwa individu memiliki	Perasaan dihargai dan diakui dalam lingkungan sosial dan akademik	5. Saya merasa bahwa orang lain mengakui usaha dan kerja keras saya dalam belajar.	21. Saya merasa tidak diakui atas kontribusi saya dalam diskusi akademik atau tugas kelompok.	8
		6. Saya merasa bahwa opini saya dihargai dan didengarkan dalam diskusi akademik.	22. Saya merasa terabaikan atau tidak diperhatikan dalam kelompok belajar atau tim akademik.	
	Perasaan	7. Saya merasa	23. Saya merasa	8

kontribusi yang berarti dan bahwa keberadaannya diakui oleh orang lain, baik di lingkungan sosial maupun akademik)	penerimaan sosial dan keterhubungan dengan orang lain	diterima dengan baik oleh teman-teman sekelas saya, dan mereka menghargai keberadaan saya.	terasing atau tidak diterima dalam kelompok akademik atau kelas saya.	
		8. Saya merasa bahwa kontribusi saya dalam tugas akademik atau kelompok dihargai oleh orang lain.	24. Saya sering merasa bahwa saya tidak memberi dampak positif bagi kelompok atau tim akademik yang saya ikuti.	
Kebajikan atau virtue (merujuk pada keyakinan diri bahwa seseorang memiliki kualitas moral yang baik, seperti kejujuran, keadilan, dan keberanian. Ini juga mencakup perasaan bangga terhadap perilaku yang etis dan integritas yang tinggi dalam konteks sosial	Perasaan kebanggaan terhadap nilai moral dan integritas diri	9. Saya merasa bangga dengan nilai-nilai moral yang saya pegang, seperti kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab.	25. Saya sering merasa bahwa saya tidak cukup mengutamakan nilai moral dalam keputusan yang saya buat.	8
		10. Saya percaya bahwa menjaga nilai moral yang baik dalam hidup saya adalah hal yang penting untuk membangun harga diri yang kuat.	26. Saya merasa kesulitan untuk bertindak dengan integritas pribadi ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan.	
	Menunjukkan perilaku baik	11. Saya membantu teman	27. Saya jarang mempertimbangkan	8

dan akademik)	dan mencerminkan nilai-nilai diri	tanpa mengharapkan imbalan	dampak perilaku saya terhadap orang lain	
		12. Saya menjaga ucapan saya agar tidak menyakiti orang lain	28. Saya kurang peduli jika tindakan saya menyusahkan orang lain	
Kemampuan atau competence (merujuk pada perasaan bahwa seseorang memiliki keterampilan dan keahlian yang diperlukan untuk mencapai tujuan, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Ini juga mencakup rasa percaya diri terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan yang ada)	Rasa percaya diri terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik	13. Saya merasa percaya diri bahwa saya dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik dan tepat waktu.	29. Saya sering merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas akademik dengan baik.	8
		14. Saya merasa mampu mengatasi tantangan yang muncul dalam tugas akademik dan proyek penelitian.	30. Saya merasa kesulitan untuk mengatasi tantangan akademik yang kompleks dan membingungkan.	
	Merasa memiliki kemampuan akademik yang baik	15. Saya merasa mampu mengikuti pembelajaran di kelas tanpa tertinggal	31. Saya tidak yakin bisa bersaing dengan teman sekelas	8
		16. Saya mampu mengerjakan soal ujian dengan kemampuan saya sendiri	32. Saya merasa kemampuan belajar saya dibawah rata-rata	

Total	32	32	64
-------	----	----	----

Lampiran 2. Skala Penelitian

Flow Akademik

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa senang ketika sedang belajar				
2.	Materi pelajaran sering membuat saya bersemangat untuk mempelajarinya				
3.	Saya berinisiatif untuk belajar tanpa harus diingatkan				
4.	Saya suka mengeksplorasi materi di luar yang diajarkan				
5.	Saya sering mencari jawaban atas pertanyaan yang muncul saat belajar				
6.	Saya selalu sadar waktu ketika belajar				
7.	Saya merasa bosan saat belajar				
8.	Belajar sering membuat saya merasa tertekan				
9.	Materi pelajaran terasa membosankan bagi saya				
10.	Saya tidak akan belajar kalau tidak diwajibkan				
11.	Saya jarang belajar atas keinginan sendiri				
12.	Saya hanya belajar sesuai yang diberikan dosen, tidak lebih				
13.	Saya jarang ingin tahu lebih jauh tentang pelajaran				

Efikasi Diri

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa termotivasi untuk belajar meskipun tidak ada tugas atau ujian yang mendesak.				
2.	Saya senang mempelajari materi yang tidak diajarkan di kelas untuk menambah wawasan saya				
3.	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas akademik dengan baik, meskipun menghadapi kesulitan.				
4.	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tugas akademik yang menantang				

5.	Saya membuat keputusan tentang cara belajar yang paling sesuai dengan gaya belajar saya				
6.	Saya merasa yakin dalam memilih topik yang akan saya pelajari berdasarkan tujuan akademik saya				
7.	Saya yakin keputusan akademik saya akan membawa hasil yang baik				
8.	Saya merasa puas dengan keputusan belajar yang saya ambil sendiri				
9.	Saya merasa mampu berkontribusi secara aktif dalam diskusi kelompok belajar				
10.	Saya bisa mengutarakan pendapat saya dengan baik dalam kerja kelompok				
11.	Saya percaya diri bertanya pada dosen saat tidak paham materi				
12.	Saya percaya bahwa berdiskusi dapat membantu saya menyelesaikan masalah akademik				
13.	Saya merasa nyaman berbicara dengan teman sekelas dan dosen mengenai kesulitan yang saya hadapi dalam belajar.				
14.	Saya merasa dihargai dan didukung oleh teman-teman sekelas saya dalam setiap aktivitas akademik.				
15.	Saya merasa lingkungan belajar yang positif di kelas membantu saya untuk fokus dan lebih berprestasi				
16.	Saya merasa tidak ada motivasi untuk belajar jika tidak ada ujian atau tugas				
17.	Saya merasa malas untuk mencari materi tambahan atau mendalami topik lebih dalam tanpa disuruh				
18.	Saya sering menunda-nunda tugas akademik dan mengerjakannya dalam waktu yang terbatas				
19.	Saya sering kesulitan dalam menentukan cara belajar yang tepat bagi diri saya				
20.	Saya cenderung mengikuti keputusan orang lain dalam memilih topik atau cara belajar, meskipun itu tidak sesuai dengan tujuan saya.				
21.	Saya merasa keputusan belajar yang saya buat sering tidak tepat				

22.	Saya jarang menyampaikan pendapat saat berdiskusi dengan teman				
23.	Saya merasa bingung tentang peran saya dalam kerja kelompok				
24.	Saya merasa malu bertanya meskipun saya tidak paham pelajaran				
25.	Saya jarang berdiskusi karena merasa tidak yakin bisa mengutarakan kebingungan saya				
26.	Saya merasa tidak nyaman berbicara tentang kesulitan akademik saya dengan teman atau dosen.				
27.	Saya merasa terasing atau tidak dihargai dalam diskusi kelompok akademik.				
28.	Saya merasa bahwa lingkungan sosial di kelas kurang mendukung perkembangan akademik saya.				
29.	Saya cenderung merasa cemas dan ragu untuk berbicara atau berdiskusi dalam kelas jika lingkungan sosial tidak mendukung.				

Harga Diri

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika menghadapi masalah akademik yang sulit, saya merasa yakin bisa menyelesaikannya dengan usaha yang tepat				
2.	Saya merasa mampu mengelola stres dan tekanan yang muncul selama periode ujian atau tugas besar				
3.	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan untuk berhasil dalam belajar				
4.	Saya merasa mampu berprestasi lebih baik di bidang akademik jika saya berusaha keras dan fokus				
5.	Saya merasa bahwa orang lain mengakui usaha dan kerja keras saya dalam belajar				
6.	Saya merasa bahwa opini saya dihargai dan didengarkan dalam diskusi akademik.				
7.	Saya merasa diterima dengan baik oleh teman-teman sekelas saya, dan mereka menghargai keberadaan saya.				
8.	Saya merasa bahwa kontribusi saya dalam tugas akademik atau kelompok dihargai oleh orang lain.				

9.	Saya merasa bangga dengan nilai-nilai moral yang saya pegang, seperti kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab.				
10.	Saya percaya bahwa menjaga nilai moral yang baik dalam hidup saya adalah hal yang penting untuk membangun harga diri yang kuat.				
11.	Saya membantu teman tanpa mengharapkan imbalan				
12.	Saya menjaga ucapan saya agar tidak menyakiti orang lain				
13.	Saya merasa percaya diri bahwa saya dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik dan tepat waktu.				
14.	Saya merasa mampu mengatasi tantangan yang muncul dalam tugas akademik dan proyek penelitian.				
15.	Saya merasa mampu mengikuti pembelajaran di kelas tanpa tertinggal				
16.	Saya sering merasa kewalahan dan tidak mampu mengelola masalah akademik yang datang.				
17.	Saya merasa cemas dan takut menghadapi tantangan akademik yang sulit.				
18.	Saya merasa kesulitan untuk percaya bahwa saya bisa sukses dalam ujian atau tugas akademik yang sulit.				
19.	Saya sering merasa tidak mampu berprestasi di tingkat yang lebih tinggi dalam pendidikan saya.				
20.	Saya merasa tidak diakui atas kontribusi saya dalam diskusi akademik atau tugas kelompok.				
21.	Saya merasa terabaikan atau tidak diperhatikan dalam kelompok belajar atau tim akademik.				
22.	Saya merasa terasing atau tidak diterima dalam kelompok akademik atau kelas saya.				
23.	Saya sering merasa bahwa saya tidak memberi dampak positif bagi kelompok atau tim akademik yang saya ikuti.				
24.	Saya sering merasa bahwa saya tidak cukup mengutamakan nilai moral dalam keputusan yang saya buat.				
25.	Saya merasa kesulitan untuk bertindak dengan integritas pribadi ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan.				

26.	Saya jarang mempertimbangkan dampak perilaku saya terhadap orang lain				
27.	Saya kurang peduli jika tindakan saya menyusahkan orang lain				
28.	Saya sering merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas akademik dengan baik.				
29.	Saya merasa kesulitan untuk mengatasi tantangan akademik yang kompleks dan membingungkan.				
30.	Saya tidak yakin bisa bersaing dengan teman sekelas				
31.	Saya merasa kemampuan belajar saya dibawah rata-rata				

Lampiran 3. Hasil Uji Coba Skala

1. Flow Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	14

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62.6970	74.218	.075	.817
VAR00002	62.9697	73.216	.188	.809
VAR00003	63.5758	71.314	.241	.808
VAR00004	63.5758	71.627	.258	.807
VAR00005	62.7879	67.485	.610	.790
VAR00006	62.4848	72.633	.242	.807
VAR00007	62.0303	72.280	.354	.803
VAR00008	62.7273	68.517	.470	.796
VAR00009	62.1818	73.528	.153	.811
VAR00010	62.6364	67.114	.574	.791
VAR00011	62.5758	66.127	.644	.787
VAR00012	62.4545	70.881	.464	.798
VAR00013	63.3636	75.864	-.003	.816
VAR00014	63.1212	70.422	.338	.803
VAR00015	63.2424	72.877	.203	.808
VAR00016	63.2424	74.939	.027	.820
VAR00017	63.0303	69.093	.538	.794
VAR00018	62.9394	69.059	.488	.796
VAR00019	63.0000	71.188	.287	.805
VAR00020	62.8182	69.028	.543	.794
VAR00021	62.9091	69.835	.387	.800
VAR00022	62.6667	68.167	.512	.794
VAR00023	62.6667	67.792	.567	.792
VAR00024	62.5455	70.256	.380	.801

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	37.3636	40.801	.582	.848
VAR00007	36.6061	44.934	.273	.863
VAR00008	37.3030	41.843	.419	.858
VAR00010	37.2121	40.880	.513	.852
VAR00011	37.1515	39.695	.622	.845
VAR00012	37.0303	42.093	.599	.849
VAR00014	37.6970	41.843	.420	.858
VAR00017	37.6061	41.309	.588	.848
VAR00018	37.5152	41.133	.546	.850
VAR00020	37.3939	40.934	.632	.846
VAR00021	37.4848	42.820	.340	.862
VAR00022	37.2424	39.502	.660	.843
VAR00023	37.2424	40.689	.574	.848
VAR00024	37.1212	41.922	.449	.855

2. Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.4545	164.631	.463	.902
VAR00002	94.2424	163.939	.494	.902
VAR00003	93.8788	168.922	.382	.904
VAR00004	94.1212	164.735	.546	.901
VAR00005	93.9091	170.085	.316	.904
VAR00006	94.1515	163.195	.546	.901
VAR00007	93.9091	168.960	.331	.904
VAR00008	94.0000	166.438	.482	.902
VAR00009	94.1515	163.133	.646	.900
VAR00010	94.1212	162.422	.633	.900
VAR00011	94.4242	167.252	.334	.905
VAR00012	93.9091	162.835	.704	.899
VAR00013	94.0606	168.996	.383	.904
VAR00014	94.0606	169.309	.337	.904
VAR00015	93.7879	167.047	.487	.902
VAR00016	94.2121	170.110	.212	.907
VAR00017	94.6061	167.121	.305	.906
VAR00018	94.4848	166.508	.412	.903
VAR00019	94.8485	164.320	.465	.902
VAR00020	94.0303	171.468	.230	.906
VAR00021	94.4242	164.877	.420	.903
VAR00022	94.3333	165.292	.522	.902
VAR00023	94.2727	168.892	.293	.905
VAR00024	94.2727	165.267	.522	.902
VAR00025	94.2121	162.047	.546	.901
VAR00026	94.0909	162.523	.587	.900
VAR00027	94.4545	162.318	.469	.902
VAR00028	94.3030	158.593	.712	.898
VAR00029	94.4242	159.689	.702	.898
VAR00030	94.1515	164.508	.462	.902
VAR00031	94.3636	168.676	.314	.905
VAR00032	94.7879	164.297	.445	.903

3. Harga Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97.7576	185.439	.654	.922
VAR00002	97.9091	188.085	.518	.924
VAR00003	97.6970	188.843	.548	.923
VAR00004	97.7576	187.439	.635	.923
VAR00005	98.1515	184.383	.633	.922
VAR00006	97.9394	188.371	.547	.923
VAR00007	97.8485	188.195	.499	.924
VAR00008	97.9394	185.371	.665	.922
VAR00009	97.8788	180.735	.648	.922
VAR00010	97.6667	189.292	.486	.924
VAR00011	97.8182	185.028	.613	.922
VAR00012	97.7576	188.814	.484	.924
VAR00013	97.7576	186.627	.532	.923
VAR00014	98.0303	187.780	.484	.924
VAR00015	98.0000	191.625	.393	.925
VAR00016	98.0303	192.968	.282	.926
VAR00017	98.5455	185.443	.534	.923
VAR00018	98.3939	187.684	.438	.925
VAR00019	98.1515	189.008	.402	.925
VAR00020	98.3636	185.051	.511	.924
VAR00021	97.8485	186.570	.614	.923
VAR00022	97.9697	185.593	.564	.923
VAR00023	97.9091	187.773	.569	.923
VAR00024	98.1212	188.172	.500	.924
VAR00025	97.9697	186.218	.536	.923
VAR00026	98.1515	189.508	.400	.925
VAR00027	98.0909	188.835	.410	.925
VAR00028	97.9091	186.335	.517	.924
VAR00029	98.1515	186.195	.579	.923
VAR00030	98.1212	189.110	.407	.925
VAR00031	98.1818	186.966	.502	.924
VAR00032	97.8788	192.672	.307	.926

Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif

Statistics				
		EFIKASI DIRI	HARGA DIRI	FLOW AKADEMIK
N	Valid	274	274	274
	Missing	0	0	0
Mean		77.7883	84.6679	34.9599
Median		76.0000	84.0000	35.0000
Mode		75.00	89.00	33.00 ^a
Std. Deviation		10.92527	11.41729	5.78002
Minimum		39.00	44.00	20.00
Maximum		116.00	124.00	52.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 5. Kategorisasi Variabel

Flow Akademik

FLOW AKADEMIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	40	14.6	14.6	14.6
	SEDANG	191	69.7	69.7	84.3
	TINGGI	43	15.7	15.7	100.0
	Total	274	100.0	100.0	

Efikasi Diri

Efikasi Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	9.9	9.9	9.9
	Sedang	209	76.3	76.3	86.1
	Tinggi	38	13.9	13.9	100.0
	Total	274	100.0	100.0	

Harga Diri

Harga Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	15.0	15.0	15.0
	Sedang	188	68.6	68.6	83.6
	Tinggi	45	16.4	16.4	100.0
	Total	274	100.0	100.0	

Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		274
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.66302877
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.037
	Negative	-.042
Kolmogorov-Smirnov Z		.701
Asymp. Sig. (2-tailed)		.710

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	4274.949	49	87.244	4.033	.000
		Linearity	2926.092	1	2926.092	135.266	.000
		Deviation from Linearity	1348.857	48	28.101	1.299	.107
	Within Groups		4845.610	224	21.632		
Total			9120.558	273			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	3566.092	50	71.322	2.863	.000
		Linearity	2236.015	1	2236.015	89.771	.000
		Deviation from Linearity	1330.077	49	27.144	1.090	.332
	Within Groups		5554.466	223	24.908		
Total			9120.558	273			

3. Uji Multikoleniaritas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	EFIKASI DIRI	.580	1.723
	HARGA DIRI	.580	1.723

a. Dependent Variable: FLOW AKADEMIK

4. Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.069	2.288		3.527	.000
	EFIKASI DIRI	.224	.034	.423	6.580	.000
	HARGA DIRI	.112	.033	.221	3.435	.001

a. Dependent Variable: FLOW AKADEMIK

5. Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3184.491	2	1592.245	72.691	.000 ^b
	Residual	5936.068	271	21.904		
	Total	9120.558	273			

a. Dependent Variable: FLOW AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), HARGA DIRI, EFIKASI DIRI

6. Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.591 ^a	.349	.344	4.68020

a. Predictors: (Constant), HARGA DIRI, EFIKASI DIRI

Lampiran 7. Skor Total Responden

No	X1 Efikasi Diri	X2 Harga Diri	Y Flow Akademik
1	95	104	46
2	58	64	33
3	99	99	42
4	39	65	24
5	116	118	52
6	83	90	31
7	83	89	31

8	86	93	32
9	82	89	41
10	93	86	43
11	82	102	32
12	84	93	35
13	87	93	49
14	72	89	33
15	93	111	36
16	73	85	32
17	73	74	29
18	93	100	40
19	75	89	31
20	75	91	33
21	74	90	30
22	85	69	31
23	84	97	34
24	69	77	33
25	115	124	49
26	74	78	30
27	84	105	40
28	81	74	32
29	72	81	30
30	65	78	33
31	71	94	36
32	90	102	39
33	71	90	31
34	92	101	43
35	81	83	34
36	72	70	33
37	91	97	42
38	71	76	31
39	80	84	33

40	87	87	37
41	94	99	40
42	93	104	33
43	89	92	27
44	106	102	46
45	75	100	40
46	93	93	40
47	72	100	23
48	88	100	35
49	105	115	41
50	86	93	37
51	63	85	40
52	58	66	25
53	81	105	37
54	103	99	30
55	94	84	35
56	113	120	52
57	87	93	39
58	106	121	40
59	68	89	30
60	79	85	30
61	78	95	27
62	116	95	44
63	88	83	24
64	70	63	37
65	91	111	42
66	75	96	34
67	97	102	42
68	51	44	27
69	73	100	41
70	71	78	37
71	76	87	43

72	83	85	32
73	69	79	34
74	79	83	38
75	91	110	42
76	88	84	38
77	80	86	37
78	67	84	30
79	97	99	43
80	91	97	44
81	95	96	35
82	78	96	36
83	76	87	49
84	92	104	39
85	89	89	39
86	74	90	35
87	84	97	40
88	81	85	38
89	84	89	43
90	86	92	43
91	88	72	40
92	87	93	38
93	66	87	37
94	71	79	37
95	77	81	35
96	80	97	32
97	80	98	37
98	85	89	48
99	96	101	45
100	81	89	39
101	85	96	43
102	80	89	38
103	80	98	39

104	95	84	44
105	72	81	32
106	69	84	34
107	80	86	32
108	75	91	36
109	75	86	38
110	74	76	35
111	67	89	33
112	74	75	26
113	75	80	37
114	65	77	30
115	81	91	36
116	88	87	42
117	83	100	37
118	89	92	44
119	83	88	39
120	88	88	37
121	83	94	42
122	87	98	46
123	76	72	27
124	75	85	31
125	68	70	39
126	75	58	34
127	67	74	26
128	55	78	37
129	76	79	31
130	77	68	34
131	64	81	23
132	77	79	31
133	79	78	36
134	78	81	37
135	60	88	33

136	79	80	39
137	84	79	40
138	85	78	39
139	65	80	39
140	69	82	37
141	86	93	38
142	89	94	38
143	88	97	46
144	75	91	32
145	85	89	38
146	59	63	38
147	89	81	36
148	85	75	40
149	89	89	41
150	89	89	45
151	65	71	33
152	79	92	34
153	76	89	23
154	65	79	31
155	75	65	32
156	78	88	40
157	72	75	30
158	70	89	31
159	70	79	37
160	79	68	29
161	77	79	37
162	87	95	46
163	85	91	43
164	87	91	42
165	82	95	39
166	82	84	36
167	82	100	41

168	90	87	42
169	75	76	34
170	82	88	36
171	68	102	36
172	76	85	25
173	86	95	43
174	76	90	34
175	77	86	32
176	74	83	32
177	72	80	33
178	76	88	35
179	73	71	36
180	72	73	36
181	65	72	27
182	69	77	36
183	76	76	36
184	68	71	33
185	77	80	28
186	76	75	34
187	83	73	35
188	69	84	29
189	82	72	33
190	71	79	32
191	69	77	27
192	75	80	38
193	73	78	25
194	73	87	31
195	73	79	36
196	67	78	26
197	65	79	32
198	71	70	34
199	72	80	23

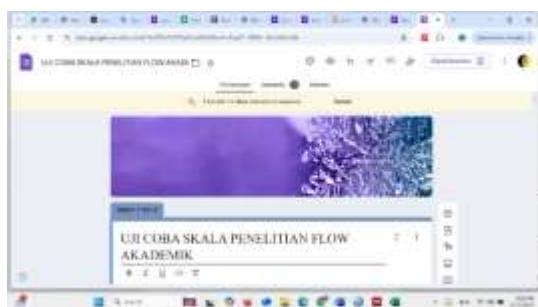
200	74	77	32
201	79	79	36
202	71	87	32
203	75	70	34
204	67	83	33
205	60	83	39
206	71	76	33
207	75	70	30
208	80	83	30
209	65	92	32
210	66	67	37
211	72	88	29
212	60	68	30
213	76	74	32
214	71	71	34
215	70	75	41
216	62	82	33
217	67	84	38
218	82	67	36
219	74	83	31
220	75	86	39
221	65	78	32
222	73	71	35
223	60	67	27
224	84	72	31
225	67	78	33
226	75	79	30
227	67	76	20
228	81	76	29
229	76	77	38
230	73	76	40
231	72	81	21

232	71	75	32
233	73	73	28
234	75	74	32
235	72	90	23
236	72	90	23
237	72	71	26
238	71	77	28
239	70	73	28
240	69	73	34
241	72	76	35
242	81	75	39
243	72	76	29
244	68	79	31
245	77	82	33
246	85	67	29
247	81	80	31
248	72	74	36
249	83	78	23
250	67	76	30
251	71	79	34
252	77	77	39
253	63	73	36
254	71	65	31
255	67	88	36
256	75	76	28
257	71	73	31
258	75	77	27
259	54	77	31
260	69	91	34
261	67	83	37
262	67	80	27
263	76	77	28

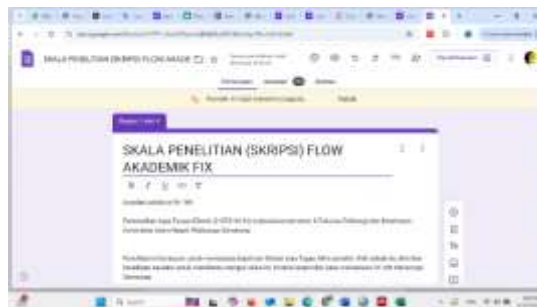
264	72	78	33
265	78	72	36
266	74	93	33
267	64	87	30
268	73	88	33
269	87	93	36
270	77	81	31
271	116	95	44
272	74	93	37
273	77	91	39
274	74	97	46

Lampiran 8. Bukti Responden

1. Uji Coba



2. Penelitian



Lampiran 9. Dokumentasi





DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Furqon Efendi
2. Tempat Tgl Lahir : Kebumen, 31 Maret 2003
3. Alamat : Penimbun, RT 03/04, Kec. Karanggayam, Kab. Kebumen
4. HP : 081228359014
5. E-mail : furqonefendi7@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
 - a. SD Negeri Penimbun Kebumen
 - b. SMP Negeri 2 Sempor Kebumen
 - c. SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen
 - d. UIN Walisongo Semarang

C. Riwayat Organisasi

1. HMJ Psikologi (2022)
2. HMJ Psikologi (2023)
3. ILMPI Wilayah III Jawa Tengah dan Kalimantan (2022)
4. ILMPI Wilayah III Jawa Tengah dan Kalimantan (2023)

Semarang, 20 Agustus 2025

Yang bersangkutan

Furqon Efendi