

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *FLOW*
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 JEPARA**

“SKRIPSI”

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi (S. Psi)**



**Zulfa Nurul Afifah
2107016027**

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

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Flow Akademik Siswa SMA Negeri 1 Jepara**” merupakan hasil karya yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Penyusunan karya skripsi ini tidak pernah diteliti, ditulis, dan terbitkan oleh pihak lain.

Semarang, 27 Februari 2025



Zulfa Nurul Afifah

NIM. 2107016027

LEMBAR PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap *Flow* Akademik Siswa SMA Negeri 1 Jepara

Nama : Zulfa Nurul Afifah

NIM : 2107016027

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 20 Maret 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Lucky Ade Sessiani, M. Psi
NIP. 198512022019032016

Penguji II

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si
NIP. 197304271996031001

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M. A
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M. A
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP. 198002202023212016

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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 MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP
FLOW AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 JEPARA

Nama : Zulfa Nurul Afifah

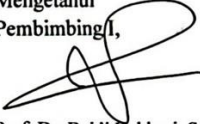
NIM : 2107016027

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si
NIP. 197304271996031001

Semarang, 19 Februari 2025
Yang bersangkutan


Zulfa Nurul Afifah
2107016027

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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 MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP
FLOW AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 JEPARA

Nama : Zulfa Nurul Afifah
NIM : 2107016027
Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Dr. Nikmah Roehmawati, M. Si
NIP. 198002202023212016

Semarang, 12 Februari 2025
Yang bersangkutan


Zulfa Nurul Afifah
2107016027

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi'l'alamin*. Puji syukur senantiasa penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Flow Akademik Siswa SMA Negeri 1 Jepara**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala-kendala dan kekurangan. Namun, dengan adanya kendala tersebut penulis selesaikan dengan cara bimbingan diskusi dengan dosen pembimbing dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M. A selaku Ketua Jurusan Psikologi.
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si selaku dosen wali sekaligus pembimbing II dan Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberi waktu, arahan, bimbingan, dukungan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
5. Pihak SMA Negeri 1 Jepara yang memperkenankan peneliti untuk menjadikan siswa SMA Negeri 1 Jepara sebagai subjek penelitian.
6. Seluruh siswa SMA Negeri 1 Jepara yang telah berkenan membantu dan menjadi subjek penelitian penulis.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mecurahkan banyak nikmat, karunia, daya, dan upaya, serta energi positif sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik. sebagai ungkapan terimakasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Dua orang yang teramat penulis syukuri kehadirannya dan perannya, Bapak Edy Purwanto dan Ibu Musriah. Terimakasih telah memberikan izin pada penulis untuk menimba ilmu yang lebih jauh, merantau melewati proses hingga mencapai progres dalam menggapai cita-cita. Terimakasih atas kasih sayang, do'a, pengorbanan, motivasi, dan nasihat yang diberikan kepada penulis. Semoga Allah SWT memberikan kemudahan, keberkahan, dan perlindungan, dan selalu dikelilingi hal-hal baik yang tak henti menyertai. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*
2. Adikku tersayang, Muhammad Abi Dzar Afiifi. Terimakasih telah menjadi inspirasi selama pembuatan skripsi ini. Adikku, segala dorongan dan semangatmu menjadi kekuatan yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Rekan-rekan seperantauan tercinta, Dita Octa Pangesti, Pramesti Nur Rahma, Salma Saputri, Devi Kusuma Wardhani, Lathifa Zakkiyatu Zahra, Vina Agustin, Nabila Faizatul Naimah, dan rekan-rekan AHE lainnya. Terimakasih banyak sudah kebersamaan penulis dari semester awal hingga di titik kelulusan. Terimakasih banyak atas lelucon-lelucon yang selalu diciptakan, canda, tawa, pelukan, kasih sayang, nasehat, dan memberi warna hidup selama studiku. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan dalam hidupmu. Aku sangat sayang pada kalian dan akan sangat merindukan kenangan di masa-masa itu.
4. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
5. Terakhir, Terimakasih untuk diriku sendiri, Zulfa Nurul Afifah, apresiasi yang sebesar-besarnya karena mampu untuk berusaha, berjuang, dan bertahan hingga titik ini. Terimakasih telah membuktikan pasti bisa melewati hal-hal

sulit yang tak henti-henti dengan sangat baik. Terimakasih untuk selalu optimis mengakhiri sesuatu yang telah dimulai dan selalu menghargai segala proses yang terjadi. Jangan pernah menyerah karena hidup terus berjalan.

MOTTO

MEMANUSIAKAN MANUSIA SEBAGAI MANUSIA

“Respect every soul, stay kind, stay true your heart is a gold in this world”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT.....	xv
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. <i>Flow</i> Akademik	12
1. Definisi <i>Flow</i> Akademik.....	12
2. Aspek-Aspek <i>Flow</i> Akademik.....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Flow</i> Akademik	15
4. <i>Flow</i> Akademik dalam Perspektif Islam	17
B. Efikasi Diri.....	19
1. Definisi Efikasi Diri	19
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri	22
3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam.....	23
C. Motivasi Berprestasi.....	24
1. Definisi Motivasi Berprestasi.....	24
2. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi.....	26
3. Motivasi Berprestasi dalam Perspektif Islam.....	29
D. Dinamika Psikologis Keterkaitan Antara Efikasi Diri, Motivasi Berprestasi, dan <i>Flow</i> Akademik.....	30
E. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34

B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	34
1.	Variabel Penelitian.....	34
a.	Variabel Dependen (Y).....	34
b.	Variabel Independen (X).....	34
2.	Definisi Operasional	35
a.	<i>Flow</i> Akademik.....	35
b.	Efikasi Diri.....	35
c.	Motivasi Berprestasi	36
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
1.	Populasi.....	36
2.	Sampel.....	37
3.	Teknik Sampling.....	38
D.	Tempat, Media, dan Waktu Penelitian.....	40
1.	Tempat.....	40
2.	Media.....	40
3.	Waktu Penelitian.....	40
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
1.	Skala <i>Flow</i> Akademik	41
2.	Skala Efikasi Diri.....	42
3.	Skala Motivasi Berprestasi	42
F.	Validitas, Reliabilitas, dan Daya Beda Aitem	43
1.	Validitas	43
2.	Reliabilitas.....	44
3.	Daya Beda Aitem.....	45
G.	Teknik Analisis Data	45
1.	Uji Asumsi	46
a.	Uji Normalitas.....	46
b.	Uji Linieritas.....	46
c.	Uji Multikolinearitas	47
2.	Uji Hipotesis.....	47
H.	Hasil Uji Coba Skala	48
1.	Hasil Validitas.....	48
2.	Hasil Reliabilitas	48
a.	Skala <i>Flow</i> Akademik	48
b.	Skala Efikasi Diri	49
c.	Skala Motivasi Berprestasi	50
3.	Hasil Daya Beda Aitem.....	50
a.	Skala <i>Flow</i> Akademik	50
b.	Skala Efikasi Diri	51
c.	Skala Motivasi Berprestasi.....	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Subjek.....	53
2. Deskripsi Data Penelitian.....	54
a. Kategorisasi Variabel <i>Flow</i> Akademik.....	54
b. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri.....	55
c. Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi	56
B. Hasil Analisis Data	57
1. Uji Asumsi	57
a. Uji Normalitas	57
b. Uji Linieritas	58
c. Uji Multikolinearitas	59
2. Uji Hipotesis	59
C. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	124

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skema Kerangka Berpikir	32
Tabel 3.1 Data Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara	37
Tabel 3.2 Data Sampel Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara Perkelas	40
Tabel 3.3 <i>Blue-Print</i> Skala <i>Flow</i> Akademik Sebelum Dilakukan Uji Coba.....	42
Tabel 3.4 <i>Blue-Print</i> Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Dilakukan Uji Coba	43
Tabel 3.5 Tingkat Koefisiensi Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> (α).....	45
Tabel 3.6 Perolehan Reliabilitas <i>Flow</i> Akademik Sebelum Aitem Gugur	49
Tabel 3.7 Perolehan Reliabilitas <i>Flow</i> Akademik Saat Aitem Gugur	49
Tabel 3.8 Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri Sebelum Aitem Gugur.....	49
Tabel 3.9 Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri Saat Aitem Gugur.....	49
Tabel 3.10 Perolehan Reliabilitas Motivasi Berprestasi Sebelum Aitem Gugur.....	50
Tabel 3.11 Perolehan Reliabilitas Motivasi Berprestasi Saat Aitem Gugur	50
Tabel 3.12 <i>Blue-Print</i> Skala <i>Flow</i> Akademik Setelah Dilakukan Uji Coba	51
Tabel 3.13 <i>Blue-Print</i> Skala Motivasi Berprestasi Setelah Dilakukan Uji Coba	52
Tabel 3.14 Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Flow</i> Akademik	54
Tabel 3.15 Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Flow</i> Akademik	55
Tabel 3.16 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	55
Tabel 3.17 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	56
Tabel 3.18 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi.....	56
Tabel 3.19 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi	57
Tabel 3.20 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 3.21 Hasil Uji Linieritas.....	58
Tabel 3.22 Hasil Regresi Linier Berganda	60
Tabel 3.23 Hasil Uji ANOVA.....	60
Tabel 3.24 Hasil Uji Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Gambar 1.2 Data Responden Berdasarkan Kelas.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Skala Penelitian	81
Lampiran 2 Skala Penelitian Untuk <i>Try Out</i>	100
Lampiran 3 Hasil Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian.....	106
Lampiran 4 Skala Penelitian	110
Lampiran 5 Uji Deskriptif	114
Lampiran 6 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	116
Lampiran 7 Tabulasi Data	119
Lampiran 8 Bukti Ambil Data Penelitian	123

**THE EFFECT OF SELF EFFICATION AND ACHIVMENT MOTIVATION
ON ACADEMIC FLOW OF STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH
SCHOOL 1 JEPARA**

ABSTRACT

The needs of students in the learning process really need full concentration, focus, comfort while learning, motivation to learn, active in learning to support students' superior achievement. However, not all students can achieve it due to various factors such as uncertainty about their abilities, lack of motivation and concentration which causes low academic flow in students. Self-efficacy and achievement motivation play a role in improving academic flow. Therefore, this study aims to examine the effect of self-efficacy and achievement motivation on the academic flow of students of SMA Negeri 1 Jepara. This study uses a quantitative approach with the type of causality. The population used was 396 students with a sample of 234 students using proportionate random sampling technique. The research instruments used were academic flow scale, self-efficacy scale, and achievement motivation. Data analysis was carried out through normality test, linearity test, multicollinearity test and multiple linear regression test. The results of this study indicate that self-efficacy and achievement motivation affect academic flow with a significance value of 0.000 and an Adjusted R Square value of 0.418 or 41.8%. There is a significant partial effect of self-efficacy on academic flow with a significance of 0.039 and a significant partial effect of achievement motivation on academic flow with a significance of 0.000. The results of this study indicate that the higher the self-efficacy and achievement motivation of students, the greater the students experience academic flow which has an impact on increasing concentration and participation in learning. Therefore, it is important for students to increase their self-efficacy and learning motivation in order to improve and optimize learning.

Keywords: *self-efficacy, achievement motivation, academic flow*

PENGARUH EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *FLOW* AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 1 JEPARA

ABSTRAK

Kebutuhan siswa dalam proses pembelajaran sangat perlu adanya konsentrasi penuh, fokus, kenyamanan saat belajar, motivasi belajar, aktif dalam pembelajaran untuk menunjang prestasi unggul siswa. Namun, tidak semua siswa dapat mencapainya karena berbagai faktor seperti tidak yakin dengan kemampuannya, kurangnya motivasi dan konsentrasi yang menyebabkan rendahnya *flow* akademik pada siswa. Efikasi diri dan motivasi berprestasi berperan dalam meningkatkan *flow* akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Jepara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Populasi yang digunakan 396 siswa dengan sampel 234 siswa menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *flow* akademik, skala efikasi diri, dan motivasi berprestasi. Analisis data yang dilakukan melalui uji normalitas, uji linieritas, uji multikolineritas serta uji regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan efikasi diri dan motivasi berprestasi berpengaruh terhadap *flow* akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,418 atau 41,8%. Adanya pengaruh secara parsial yang signifikan efikasi diri terhadap *flow* akademik dengan signifikansi sebesar 0,039 serta adanya pengaruh secara parsial yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik dengan signifikansi sebesar 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri dan motivasi berprestasi siswa, semakin besar juga siswa mengalami *flow* akademik yang berdampak pada peningkatan konsentrasi dan keikutsertaan dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi belajarnya agar dapat meningkatkan dan mengoptimalkan dalam belajar.

Kata Kunci: efikasi diri, motivasi berprestasi, *flow* akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa membutuhkan konsentrasi dalam mengerjakan tugas dan aktivitas sekolahnya dengan rasa nyaman, dorongan untuk belajar, mengikuti pembelajaran yang dilaksanakan di dalam kelas, dan berperan aktif dalam proses pembelajaran untuk menunjang prestasi akademiknya. Prestasi akademik siswa merupakan suatu hal yang sangat penting untuk keberhasilan pendidikannya. Keberhasilan dan kesuksesan siswa jika berada di kondisi *flow* akademik. Kondisi *flow* merupakan pengalaman individu yang terlibat penuh dalam suatu kegiatan akademik dengan perasaan yang menyenangkan dan fokus berdampak pada hasil kinerja yang lebih baik. Kondisi *flow* akademik sangat diperlukan agar siswa dapat fokus dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya. Menurut Csikszentmihalyi (2014) seorang siswa mencapai kondisi *flow* ketika tuntutan tugas dengan kemampuan yang dimiliki mengalami keseimbangan karena adanya harapan yang dapat memudahkan dalam meraihnya. Kondisi seseorang yang berada pada *flow* akademik seperti khususnya seorang siswa dapat berkonsentrasi penuh, fokus, nyaman, tanggap, banyak motivasi yang keluar dari dirinya sendiri, dan menikmati setiap hal yang berkaitan dengan akademik seperti mempelajari, memahami, dan mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru (Purwati & Akmaliah, 2016: 253).

Menurut Chandra, *flow* akademik merupakan kondisi seseorang ketika berada dalam kondisi nyaman, konsentrasi dalam melakukan kegiatan, dan memiliki dorongan tinggi untuk kegiatan akademik. Menurut Yuwanto (2018) siswa yang berada dalam kondisi *flow* akademik ketika seorang siswa berada dalam konsentrasi penuh pada tugas atau pelajaran yang sedang diikutinya dimana seorang siswa tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti dan mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas tersebut. *Flow* merupakan suatu hal

positif yang memberikan manfaat. *Flow* secara umum maupun secara akademik memiliki banyak manfaat yaitu dapat memicu kreativitas seseorang mampu menemukan ide yang lancar dan menghasilkan karya yang asli, meningkatkan kebahagiaan yang dapat membantu seseorang mencapai kebahagiaan ketika berada dalam kondisi *flow* akademik, mencapai aktualisasi diri, meningkatkan *student engagement* seseorang untuk menuntut ilmu dengan sungguh-sungguh, dan meningkatkan prestasi belajar (Aini & Fahriza, 2020: 370). Selain itu, *flow* akademik juga memiliki manfaat positif untuk siswa yaitu siswa dapat lebih fokus, mudah dalam menyerap segala materi, kreatif, dan meminimalisir *stress* akademik pada siswa sehingga mewujudkan hasil belajar yang maksimal. Selain itu, manfaat dari *flow* akademik yaitu meningkatkan kebahagiaan, memicu kreatifitas siswa, prestasi belajar siswa meningkat, *student engagement*, dan siswa dapat mencapai aktualisasi diri. Bahaya dalam *flow* akademik yaitu ketika siswa berada dalam kondisi minim akan *flow* akademik sehingga antusiasnya akan rendah dalam pembelajaran dan kegiatan akademik yang lainnya (Suryaningsih, 2016: 3).

Kenyataan di lapangan masih terdapat siswa yang *flow* akademiknya rendah. Terdapat permasalahan-permasalahan mengenai kondisi *flow* akademik yang rendah pada siswa di SMP X Sidoarjo. Banyak siswa yang memiliki permasalahan dalam indikator-indikator perilaku *flow* akademik seperti tidak fokus dalam pelajaran, kurang konsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugas, dan tidak aktif dalam proses pembelajaran. Penelitian pada siswa SMP X Sidoarjo menunjukkan bahwa 15,0% siswa memiliki tingkat *flow* akademik tinggi, 44,8% siswa memiliki tingkat *flow* akademik sedang, 33,8% siswa memiliki *flow* akademik kurang, dan 6,4% siswa memiliki tingkat *flow* akademik rendah. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat indikasi perilaku *flow* akademik yang rendah di SMP X Sidoarjo. Sesuai sebaran indikasi tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa di SMP X Sidoarjo ini kurang adanya fokus dan konsentrasi, serta kurang aktif ketika proses

pembelajaran di sekolah. Penelitian yang dilakukan di SMP X Sidoarjo ini menunjukkan bahwa terdapat kondisi negatif siswa ketika siswa tidak dalam kondisi *flow* akademik (Paryontri, dkk., 2021: 199). Dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada dalam keadaan *flow* akademik rendah karena tidak aktif dalam pembelajaran ataupun kegiatan sekolah dan tidak dapat konsentrasi saat pembelajaran perlu adanya perubahan guna menunjang prestasi siswa itu sendiri. Kondisi *flow* akademik yang rendah pada siswa menjadikan suatu permasalahan yang ada di dunia pendidikan yang berarti kondisi ini perlu untuk diteliti guna menjadikan siswa memiliki jiwa *flow* akademik yang tinggi.

Guna menunjang penelitian, peneliti melakukan pra riset secara survey dan wawancara. Hasil survey dan wawancara berdasarkan aspek *flow* akademik yang dikemukakan oleh Csikszentmihalyi (2014) diantaranya *fluency of performace*, *absorption by activity*, persepsi mengenai pentingnya tugas, dan persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan. Penelitian ini dilakukan pada Kamis, 12 September 2024 secara *random* pada 21 siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara. Setelah dilakukan pra riset berdasarkan survey dengan aspek *flow* akademik menunjukkan bahwa pada aspek *fluency of performace* 9 siswa menjawab setuju dengan persentase 42,9% dan 12 siswa menjawab tidak setuju dengan persentase 57,1%. Aspek *absorption by activity* 7 siswa menjawab setuju dengan persentase 33,3% dan 14 siswa menjawab tidak setuju dengan persentase 66,71%. Aspek persepsi mengenai pentingnya tugas 10 siswa menjawab setuju dengan persentase 47,6% dan 11 siswa menjawab tidak setuju dengan persentase 52,4%. Aspek persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan tugas 9 siswa menjawab setuju dengan persentase 42,9% dan 12 siswa menjawab tidak setuju dengan persentase 57,1%. Berdasarkan hasil survey dapat dikatakan bahwa siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara memiliki tingkat *flow* akademik yang rendah. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan pra riset menggunakan wawancara dari aspek-aspek *flow* akademik siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara bahwa

pada aspek *fluency of performace* menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat rendah banyak siswa yang masih belum menunjukkan performanya secara lancar seperti mengelola ide dan menyelesaikan permasalahan ketika menghadapi kesulitan, aspek *absorption by activity* menunjukkan bahwa mayoritas siswa juga berada pada tingkat rendah dimana keterlibatan siswa dalam konsentrasi dan aktivitas dalam sekolah masih rendah, aspek persepsi mengenai pentingnya tugas menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada tingkat rendah banyak siswa yang menganggap bahwa tugasnya sepenuhnya belum penting, dan aspek persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat rendah banyak siswa yang masih kesulitan dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Hasil pra riset yang dilakukan dengan wawancara menunjukkan siswa yang memiliki tingkat *flow* akademik tinggi yang menunjukkan hanya sebagian kecil siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara yang mampu dalam mencapai kondisi belajar yang optimal dan mayoritas belum sepenuhnya mencapai kondisi *flow* dengan ide-ide membantu siswa dalam belajar dengan produktif dan antusias, siswa yang memiliki tingkat *flow* akademik sedang yang menunjukkan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara belum sepenuhnya konsisten dalam keterlibatan untuk mencapai kondisi *flow* dan cukup baik dalam menunjukkan potensi yang akan digapai dan banyak yang perlu diperbaiki seperti penyesuaian tugas dengan kemampuan yang dimilikinya, dan siswa yang memiliki tingkat *flow* akademik rendah yang menunjukkan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara masih kesulitan dalam mencapai kondisi *flow* dimana kurang bisa dalam menyelesaikan tugas, persepsi terhadap tugas sekolah rendah, tidak tertantang dengan tugas sekolah karena tidak sesuai dengan kemampuan siswa tersebut. Oleh sebab itu, perlu adanya faktor-faktor penunjang untuk menunjang siswa agar berada dalam kondisi *flow* akademik.

Flow akademik tidak secara langsung terjadi dalam diri seseorang. Terdapat faktor-faktor psikologis yang memengaruhi terjadinya *flow* akademik salah satunya efikasi diri dan motivasi berprestasi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor pengetahuan mengenai diri seseorang yang berhubungan dengan kepercayaan diri, kemampuan diri dalam menyesuaikan diri diberbagai kondisi, kapasitas kognitif seseorang, dan kepintaran ketika melakukan tindakan (Oktariani, 2018: 28). Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan sebuah penilaian terhadap diri seorang manusia terhadap kemampuan dan keterampilannya sendiri guna berperilaku dan bertindak pada tujuan tertentu. Efikasi diri juga merupakan keyakinan pada diri seseorang yang berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas, serta menghadapi rintangan atau tantangan yang mempengaruhi prosesnya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Mereka juga termotivasi untuk mencapai hasil yang optimal karena mampu melakukannya ketika menghadapi tugas akademik dan pantang menyerah ketika menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada. Selain efikasi diri, motivasi berprestasi juga berperan dalam *flow* akademik yaitu mendorong siswa agar mempunyai target yang akan dicapainya dan berusaha untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam dunia pendidikan, motivasi disebut dengan motivasi berprestasi. Teori motivasi berprestasi bersumber dari kebutuhan yang diungkapkan oleh McClelland (1987) bahwa setiap individu mempunyai tiga komponen kebutuhan diantaranya *need for achievement* atau kebutuhan untuk berprestasi, *need for affiliation* atau kebutuhan untuk berafiliasi, dan *need of power* yaitu kebutuhan untuk berkuasa (Aritonang & Hutauruk, 2024: 7). Berdasarkan ketiga komponen kebutuhan yang dikemukakan oleh McClelland (1987) dapat menggerakkan sebuah tindakan dan perilaku pada seseorang dengan kuat. Motivasi berprestasi berhubungan dengan keinginan seseorang guna menyelesaikan pendidikan dengan baik dan sukses sehingga dapat dikatakan motivasi

berprestasi merupakan sebuah usaha untuk mencapai hasil maksimal karena adanya pedoman yang bertumpu pada *standart* yang sudah ditentukan (Putra, dkk., 2019: 63). Heckhausen (1967:54) berpendapat bahwa motivasi berprestasi merupakan sebuah usaha dalam melakukan dan meningkatkan keahlian pada seseorang setinggi-tingginya sebagai pembandingan meskipun dalam proses usahanya terdapat kegagalan atau keberhasilan (Haryanti, 2017: 48).

Menurut Handoko (2016) motivasi berprestasi merupakan dorongan muncul dari dalam diri seseorang guna mencapai prestasi atau hasil dari kemampuannya dengan tinggi. Susanto (2016) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi sangat dibutuhkan oleh siswa karena dengan adanya dorongan untuk memiliki banyak manfaat didalamnya seperti mengembangkan kompetisi dengan sehat, membentuk seseorang yang memiliki tanggung jawab, dan kreatif. Menurut Putra (2016), motivasi berprestasi sangat berorientasi di masa depan seseorang maka untuk mencapainya perlu usaha yang besar. Motivasi berprestasi sangat dibutuhkan siswa yang memiliki dorongan dari dalam maupun luar diri sendiri. Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi mereka akan didorong oleh keinginannya untuk mencapai kesuksesannya dan berhasil pada kompetisi dengan kemampuan dan keunggulan yang ditetapkan (*standard of excellence*) atau sebuah prestasi yang dicapainya sendiri dalam sebuah kompetisi. Motivasi atau dorongan seperti ini akan membuat seseorang lebih gigih dan tekun dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada dan dengan kondisi seperti ini membantu mereka dalam mencapai kondisi *flow* saat belajar (Amseke, 2018: 69).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis bagaimana pengaruh positif efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Adanya hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan dampak dan wawasan baru bagi siswa, guru, serta orang tua ketika mengembangkan strategi pembelajaran yang dapat

bermanfaat dan meningkatkan prestasi siswa melalui efikasi diri dan motivasi berprestasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara?
2. Apakah motivasi berprestasi berpengaruh terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara?
3. Apakah efikasi diri dan motivasi berprestasi berpengaruh terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan dari penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Jepara.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Jepara.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Jepara.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan positif dan ilmu baru pada pengaruh positif efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang mendalam bagi kajian ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman yang dapat berguna untuk peneliti di kemudian hari.

a. Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini diharapkan menambah informasi dan wawasan yang lebih, merancang strategi pembelajaran, dan meningkatkan metode pengajaran untuk siswa mencapai kondisi *flow* akademik sehingga menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih efektif.

b. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi siswa lebih fokus dalam pembelajaran, meningkatkan konsentrasi, dan menghadapi tantangan dengan hal-hal positif untuk mencapai prestasi akademik.

c. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini orangtua dan lingkungan sosial sadar akan pentingnya memberikan dukungan siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri sehingga prestasi akademik siswa meningkat diberbagai sekolah lainnya.

d. Bagi Universitas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah bacaan baru bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang terkhusus mahasiswa psikologi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan judul penelitian “Pengaruh efikasi diri dan Motivasi Berprestasi terhadap *Flow* Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Jepara”, penulis mendapatkan penelitian yang ada kaitan dengan penelitian sebelumnya, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nastiti, dkk (2024) mengenai “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan *Flow* Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2023 Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024 Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” dengan menggunakan 205 mahasiswa sebagai sampel dan skala likert yang digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi berprestasi dan *flow* akademik dengan ($r = 0.495$, $p < 0.001$). Hasil penelitian tersebut menekankan pentingnya peningkatan pada motivasi berprestasi dalam mencapai pembelajaran yang lebih optimal (Anurda & Nastiti, 2024: 1454).

Penelitian yang dilakukan oleh Agung Nugraha, dkk (2024) “Hubungan Motivasi Berprestasi dengan *Academic Flow* Siswa” dengan menggunakan sampel 330 siswa dan menggunakan teknik sampling berupa *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara motivasi berprestasi dengan *academic flow* pada siswa SMK Negeri 2 Tasikmalaya (Tidar, dkk., 2024: 8).

Penelitian yang dilakukan oleh Lely Ika Mariyati, dkk (2021) “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan *Flow* Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” dengan menggunakan sampel 336 dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan analisis data teknik statistik regresi berganda dan korelasi *produc moment pearson*. Terdapat tiga hasil dari penelitian ini yaitu penelitian ini berkorelasi positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo, terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa muhammadiyah sidoarjo, dan terdapat korelasi positif antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo. Hasil Penelitian ini yaitu terdapat pengaruh efikasi diri dan religiusitas terhadap *flow* akademik (Masviyah & Mariyati, 2021: 169).

Penelitian yang dilakukan oleh Ernita Zakiah, dkk (2021) “Pengaruh Efikasi Diri Akademik Terhadap *Flow* Akademik Mahasiswa di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19” dengan menggunakan 333 sampel mahasiswa dari perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19 sebesar 39.1% (Atika Wijayanti, dkk., 2021: 41).

Penelitian Andari Suryaningsih (2016) “Hubungan Antara Optimisme dan *Self Efficacy* dengan *Flow* Akademik Siswa SMA” dengan menggunakan 369 siswa kelas X dan XI SMA Kristen Petra 2 tahun ajaran 2014/2015 dengan pengambilan data menggunakan skala dan angket terbuka. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara optimisme dan *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai $R = 0.403$ dan $p = 0.000$ (<0.05) (Suryaningsih, 2016: 12).

Terdapat persamaan dalam penelitian sebelumnya dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu keduanya sama-sama menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, menggunakan variabel penelitian efikasi diri, motivasi berprestasi, dan *flow* akademik. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian sebelumnya yang pertama dan kedua hanya menggunakan variabel motivasi berprestasi dan *flow* akademik tidak menggunakan efikasi diri. Penelitian sebelumnya yang ketiga, keempat, dan kelima hanya menggunakan variabel efikasi diri dan *flow* akademik tidak menggunakan variabel motivasi berprestasi. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan ketiga variabel menjadi satu yaitu variabel X1 menggunakan efikasi diri, variabel X2 menggunakan motivasi berprestasi, dan variabel Y menggunakan *flow* akademik. Perbedaan selanjutnya yaitu dari kelima penelitian sebelumnya meneliti mengenai hubungan positif antara variabel X dan Y sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti meneliti mengenai pengaruh positif dari variabel X1 terhadap Y, variabel X2 terhadap Y, dan variabel X1 dan X2 terhadap

Y. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada subjek penelitian dan tempat penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa Universitas Muhammadiyah, siswa SMK Negeri 2 Tasikmalaya, Mahasiswa di Jakarta, dan siswa SMA Kristen Petra 2 sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek SMA Negeri 1 Jepara.

Berdasarkan penjelasan mengenai persamaan dan perbedaan diatas, peneliti memilih judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap *Flow* Akademi Pada Siswa SMA Negeri 1 Jepara” dapat dipertanggung jawabkan keasliannya. Demikian penelitian yang dilakukan oleh peneliti benar-benar asli.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Flow* Akademik

1. Definisi *Flow* Akademik

Flow diperlukan dalam setiap kegiatan salah satunya kegiatan akademik. *Flow* secara umum dapat diartikan sebagai aliran atau mengalir. *Flow* secara termonologi dapat diartikan sebagai “*continous movement*” atau pergerakan yang berkelanjutan. *Flow* dalam hal ini bukan sebagai pergerakan yang berkelanjutan melainkan *flow* dalam konteks *flow* akademik diartikan sebagai konsentrasi. Csikszentmihalyi (2014) mengatakan bahwa kondisi yang mendukung terjadinya *flow* karena terdapat tantangan dan peluang. Konsep *flow* pertama kali dicetuskan oleh Csikszentmihalyi (1990) bahwa definisi *flow* merupakan pengalaman individu yang terlibat penuh dalam suatu kegiatan akademik dengan perasaan yang menyenangkan dan fokus berdampak pada hasil kinerja yang lebih baik. *Flow* akademik juga merupakan sebuah kondisi atau pengalaman psikologis yang dirasakan oleh siswa ditandai dengan munculnya perasaan bahagia, meningkatnya konsentrasi siswa, fokus dalam kegiatan akademik, dan dapat meningkatkan pengendalian diri dalam proses akademik (Dethan Marlin, 2024: 28).

Menurut Yuwanto (2018), siswa mengalami *flow* akademik ketika siswa sudah penuh konsentrasi pada pelajaran yang sedang diikutinya dan menunjukkan memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelajaran. Adanya antusiasme yang tinggi, siswa dapat termotivasi dalam belajar, memanfaatkan waktu dengan bijak, dan menghindari dari kejenuhan-kejenuhan selama mengerjakan tugas-tugas akademik lainnya. Menurut Csikszentmihalyi (2014) mengatakan bahwa *flow* dapat dicapai ketika terdapat keseimbangan antara tuntutan tugas dengan kemampuan dan harapan yang tinggi karena lebih mudah

untuk meraihnya. *Flow* akademik merupakan keadaan dari seorang siswa yang dapat berkonsentrasi penuh, fokus, nyaman, tanggap, banyak motivasi yang keluar dari diri sendiri, dan selalu menikmati kegiatan akademiknya seperti mempelajari materi, memahami materi, dan mengerjakan tugas-tugasnya (Ar Rahma & Nastiti, 2023: 8).

Flow akademik merupakan kondisi ketika seorang siswa menikmati dan hanyut pada tugas yang dikerjakannya. *Flow* akademik tidak terjadi secara tiba-tiba tetapi terdapat tahapan-tahapan dalam *flow* akademik seperti konsentrasi, minat, dan bersemangat dalam aktivitas tertentu. *Flow* akademik juga merupakan kondisi internal seseorang yang melibatkan pengalaman positif pada kesenangan sehingga dirinya dapat terkendali untuk fokus saat mengerjakan tugas. Csikszentmihalyi (2014) menjelaskan bahwa *flow* akademik merupakan perasaan yang muncul pada diri seseorang ketika bertindak dan berada dalam kegiatan yang diikutinya. Keadaan *flow* ini dapat berupa minat yang intens untuk mengerjakan tugas, mengarah pada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, aktif menggunakan semua kemampuan dan keterampilannya untuk memenuhi tugas-tugasnya. Ketika seseorang berada dalam kondisi *flow* akademik akan memiliki prestasi yang lebih baik daripada siswa yang dikenakan dengan pendekatan konvensional. Seseorang yang berada dalam kondisi *flow* akan merasa nyaman ketika mengerjakan kegiatan-kegiatan akademiknya, memiliki fokus dan konsentrasi penuh, dan memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri sebagai kemauan untuk mengerjakan tugas tersebut. Seorang siswa yang mengalami *flow* akademik selalu terlibat dalam proses belajar, performa di bidang akademik akan terus meningkat, memiliki semangat dalam mengerjakan tugas-tugasnya, dapat mengelola perasaan atau emosinya, dan memiliki motivasi belajar yang baik dibandingkan siswa yang rendah akan *flow* akademik (Hidayati & Aulia, 2019: 133).

Berdasarkan beberapa definisi mengenai *flow* akademik diatas dapat disimpulkan bahwa *flow* akademik merupakan konsentrasi penuh yang terjadi pada situasi belajar siswa, memiliki motivasi dalam diri sendiri, dan nyaman ketika melakukan kegiatan akademik yang membuat siswa terlibat penuh dalam mengoptimalkan kegiatan akademiknya.

2. Aspek-Aspek *Flow* Akademik

Menurut teori Csikszentmihalyi (2014) terdapat 4 aspek dalam *flow* akademik, diantaranya:

- a. *Fluency of Performance* merupakan kelancaran seorang individu dalam menyelesaikan tugasnya. Seorang individu yang berada dalam kondisi ini dapat melakukan tugas-tugasnya tanpa hambatan-hambatan yang berarti dan aktivitas selalu lancar (Csikszentmihalyi, 2014a).
- b. *Absorption by Activity* merupakan keterlibatan penuh dan sebuah konsentrasi yang maksimal dalam aktivitas yang dilakukan oleh individu. Seorang individu dalam kondisi ini dapat fokus dan larut dalam tugasnya (Csikszentmihalyi, 2014a).
- c. Persepsi mengenai pentingnya tugas merupakan gambaran bagaimana seorang individu memandang bahwa tugas yang dikerjakannya adalah sesuatu yang penting dan bermakna (Csikszentmihalyi, 2014a).
- d. Persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan merupakan sebuah keseimbangan antara tantangan tugas yang dimiliki oleh individu dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Seorang individu dalam kondisi ini merasa tertantang dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Csikszentmihalyi, 2014a).

Menurut Rheinberg, dkk (2003) aspek dari *flow* akademik, diantaranya:

a. *Absorption by Activity*

Absorption by Activity merupakan sebuah konsentrasi yang maksimal terhadap aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu. Konsentrasi yang maksimal menghasilkan aktivitas atau tugas yang dikerjakan oleh seorang individu ini menjadi totalitas (Rheinberg, dkk., 2003).

b. *Fluency of Performance*

Fluency of Performance merupakan sebuah kelancaran seorang individu dalam berfikir ketika melakukan aktivitasnya. Seorang individu yang berada dalam kondisi ini tidak sulit ketika konsentrasi, jernih dalam belajar, berpikir secara rasional, melakukan langkah-langkah yang sesuai ketika belajar, dan dapat mengontrol tugas-tugas yang dikerjakannya (Rheinberg, dkk., 2003).

Berdasarkan aspek *flow* akademik diatas, terdapat aspek-aspek *flow* akademik menurut teori Csikszentmihalyi (2014) diantaranya terdapat *fluency of performance*, *absorption by activity*, persepsi mengenai pentingnya tugas, dan persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan. Sedangkan, menurut Rheinberg, dkk (2003) diantaranya terdapat *Absorption by Activity* atau konsentrasi secara maksimal dan *Fluency of Performance* atau kelancaran dalam berfikir. Penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek *flow* akademik menurut teori Csikszentmihalyi (2014) yaitu *fluency of performance*, *absorption by activity*, persepsi mengenai pentingnya tugas, dan persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Flow* Akademik

Menurut Csikszentmihalyi (2014) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *flow* akademik, diantaranya:

- a. *Student engagement* merupakan kemampuan seseorang untuk menuntut ilmu, menerima nilai dan norma, dan berprestasi dalam kegiatan akademik (Csikszentmihalyi, 2014a).
- b. Motivasi berprestasi merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk mengerjakan tugas atau kegiatan dengan sebaik-baiknya untuk mencapai prestasi dengan predikat yang dicapainya (Csikszentmihalyi, 2014a).
- c. Dukungan sosial merupakan perhatian atau bantuan yang diberikan oleh seorang individu untuk membantu seseorang dalam mengatasi sebuah permasalahan, kesehatan mental, dan kontribusi dalam kesejahteraan emosional (Csikszentmihalyi, 2014a).
- d. Stress akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh siswa akibat tuntutan dan tantangan yang berkaitan dengan aktivitas akademik (Csikszentmihalyi, 2014a).
- e. *Self esteem* merupakan persepsi atau penilaian seseorang terhadap nilai diri sendiri untuk mencerminkan sejauh mana seorang individu merasa puas, percaya, dan berharga pada dirinya sendiri (Csikszentmihalyi, 2014a).
- f. Efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa baik dan bagus diri seseorang yang berfungsi dalam situasi tertentu berhubungan dengan suatu keyakinan diri yang memiliki kemampuan melakukan suatu tindakan yang diharapkan. Efikasi diri sebagai penggerak untuk mendorong aktivitas belajar seorang individu hingga mengalami keadaan *flow* (Csikszentmihalyi, 2014a).

Menurut Pandjaitan, dkk (2017) menyatakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *flow* akademik, diantaranya:

- a. Faktor personal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti persepsi seorang individu dalam melihat kemampuannya (Pandjaitan, dkk., 2017).
- b. Faktor lingkungan merupakan faktor dalam luar diri seseorang yang berperan dalam mencapai kondisi *flow* (Pandjaitan, dkk., 2017).

Menurut Syafi'i, dkk (2024) faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik, diantaranya:

- a. Faktor individu yaitu faktor yang melibatkan aspek dalam diri manusia yaitu kekuatan dan ketahanan fisik yang baik mempunyai energi untuk menjalankan aktivitas dalam kondisi fokus dalam aktivitas tersebut. Selain itu, aspek fisik mengenai kesehatan mental akan konsentrasi yang penuh (Syafi'i, dkk., 2024).
- a. Faktor lingkungan yaitu faktor yang melibatkan kondisi dalam lingkungan pembelajaran, metode pembelajaran, dan situasi di lingkungan sekitar (Syafi'i, dkk., 2024).

Berdasarkan faktor-faktor *flow* akademik diatas, terdapat faktor-faktor *flow* akademik menurut teori Csikszentmihalyi (2014) diantaranya terdapat *student engangement*, motivasi berprestasi, dukungan sosial, stress akademik, *self esteem*, dan efikasi diri. Menurut Pandjaitan, dkk (2017) faktor-faktor *flow* akademik yaitu faktor personal dan faktor lingkungan. Menurut Syafi'i, dkk (2024) faktor-faktor *flow* akademik yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Penelitian ini, peneliti menggunakan faktor-faktor *flow* akademik menurut teori Csikszentmihalyi (2014) yaitu *student engangement*, motivasi berprestasi, dukungan sosial, stress akademik, *self esteem*, dan efikasi diri.

4. Flow Akademik dalam Perspektif Islam

Flow akademik dalam perspektif Islam mengacu pada kondisi yang berkaitan dengan menciptakan rasa nyaman, motivasi diri, fokus

yang tinggi, dan menikmati setiap aspek proses akademik. *Flow* akademik merupakan kondisi seseorang yang fokus, konsentrasi dalam mengerjakan tugas ataupun pekerjaan, berusaha dengan sungguh-sungguh, banyak motivasi yang dikeluarkan dalam diri, menikmati setiap kegiatan akademik, dan puas dengan apa yang telah dikerjakannya akan menuai prestasi yang diinginkan dan dicapainya dengan maksimal karena adanya usaha dan kesabaran pada diri seseorang. Prinsip-prinsip yang terdapat dalam *flow* akademik sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan bahwa usaha sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan dengan penuh rasa sabar. Allah menjanjikan bahwa akan ada petunjuk bagi mereka yang sedang berjuang dengan sungguh-sungguh. Hal ini sesuai dengan QS. Al-Insyirah ayat 1-8, yang artinya:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤)
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad), Dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, Dan Kami tinggikan sebutan (nama) mu bagimu, Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahhan, Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah ayat 1-8).

Pada ayat tersebut, dijelaskan tafsir Al-Mishbah dalam Quraish Shihab menjelaskan bahwa QS. Al-Insyirah ayat 1-8 mengajarkan pentingnya aktif dalam dan produktif saat mengerjakan dan menyelesaikan tugas (Shihab, 2002). Berdasarkan penjelasan tafsir tersebut, sejalan dengan *flow* akademik, seseorang yang terlibat dalam proses belajar dengan konsentrasi penuh dan penuh kefokuskan akan

mudah berada dalam kondisi *flow*. Dengan kondisi *flow* ini, individu mudah untuk meningkatkan hasil belajar dan prestasi akademiknya. Jadi, *flow* akademik ini sangat penting dalam diri seorang siswa untuk meningkatkan prestasinya dengan fokus, konsentrasi, dan usaha yang dilakukannya.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977) efikasi diri diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk menjalankan tindakan atau perilaku dan tujuan tertentu. Efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang bahwa seorang individu dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Efikasi diri merupakan salah satu aspek mengenai pengetahuan tentang diri individu yang berkaitan dengan kepercayaan diri, kapasitas kognitif, kemampuan dalam menyesuaikan diri, kecerdasan dalam bertindak pada kondisi yang penuh akan tekanan (Oktariani, dkk., 2020: 28). Menurut Jeanne Ellis Ormrod, efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu. Baron dan Byrne menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kompetensi atau kemampuan atas kinerja yang diberikan dengan mencapai sebuah tujuan dan mengatasi hambatan-hambatan yang ada (Ardeliyani, dkk., 2023). Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan seorang individu dalam memanfaatkan sumber daya yang sudah ada, keahlian, dan keterampilan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah ditetapkan. Keyakinan yang ada dalam diri seseorang bahwa dirinya mempunyai keahlian dan keterampilan yang mendorong tugas-tugas yang dikerjakannya. Efikasi diri merupakan keyakinan dan kemampuan diri untuk melakukan sebuah tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai keinginan atau impiannya. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menggunakan

keyakinan dirinya untuk mengatasi hambatan-hambatan, berusaha dengan sepenuh hati untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dan mengerjakannya secara maksimal.

Efikasi diri merupakan keyakinan seorang individu dalam melaksanakan segala tugas untuk sebuah tujuan yang dituju yang menghasilkan sesuatu hal dengan menerapkan tindakannya tersebut untuk mencapai keberhasilan (Heryani, dkk., 2023: 191). Anwar (2009) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu hal yang penting yang mempunyai peranan penting dalam memengaruhi usaha setiap orang, seberapa tinggi upaya seseorang untuk memprediksi keberhasilan yang akan dicapainya. Efikasi diri dimaknai sebagai penilaian seseorang terhadap tingkat keyakinan mengenai kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan. Menurut Schult dan Schultz merujuk pada kepercayaan diri terhadap kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas. Konsep efikasi diri juga didefinisikan sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Wrosch dan Scheier, seseorang yang optimis akan bertahan saat berada dalam kondisi kritis dan menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi sehingga mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dengan efektif. Selain itu, efikasi diri dalam akademis juga merupakan keyakinan pada siswa dimana mereka dapat melakukan, menyelesaikan, dan mencapai tujuan atau cita-cita akademis yang diimpikan (Mudzkyyah, dkk., 2022: 29). Hal tersebut terjadi karena adanya keyakinan seseorang pada kemampuan atau keterampilan yang diusahakan terus menerus sehingga mendapat dan mempertahankan harapan akan hasil yang positif. Apabila seseorang yakin akan kemampuan yang dimilikinya maka akan merasa percaya diri ketika menjalankan tugas yang diberikan atau kegiatan-kegiatan lainnya. Menurut Robert Back, terdapat empat prinsip efikasi diri yaitu efikasi diri dapat meningkatkan prestasi pribadi, efikasi diri dapat meningkatkan dan

menurunkan ketika melihat orang lain dengan keberhasilan dan kegagalan dari kita mengenai suatu tugas yang dikerjakan, efikasi diri mempunyai hubungan dengan tekanan emosional seseorang, dan seseorang dapat dibujuk karena mampu mengatasi situasi yang sulit, tetapi hal tersebut dapat merusak ketika gagal dalam situasi tersebut (Asni, dkk., 2023: 30).

Efikasi diri dalam diri seseorang dapat menimbulkan keyakinan diri untuk menjalani dan menghadapi keyakinan kenyataan hidup yang berhubungan dengan pengambilan keputusan dan menjalankan tugas-tugas yang dibebankannya. Keyakinan ini sangat penting bagi seorang individu dalam mencapai kematangan karir karena jika individu tidak yakin dengan kemampuan dirinya akan mengalami kemunduran motivasinya dalam melakukan sesuatu. Efikasi diri juga dapat dikatakan sebagai keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kapabilitas untuk menyelesaikan tugas dengan baik (Situmorang, dkk., 2018: 18). Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memilih cara-cara dengan tantangan yang besar ketika efikasi diri ini mencapai tujuan yang tinggi, seorang individu akan berusaha dengan keras dan sungguh-sungguh untuk menyelesaikan tugasnya dan bertahan dalam menghadapi kesulitan yang ada, sebaliknya dengan seorang individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memilih cara yang lebih mudah dan sedikit usaha bahkan mudah menyerah (Limbong, dkk., 2024: 224).

Berdasarkan beberapa definisi mengenai efikasi diri diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan atau diimpikan sehingga dapat mempengaruhi situasi dan mengatasi tantangan serta hambatan yang ada.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977) terdapat aspek dalam efikasi diri, diantaranya:

- a. *Level* atau tingkatan yaitu berkaitan dengan kesulitan tugas-tugas yang dihadapi oleh seseorang. Keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda. Persepsi setiap seseorang berbeda dalam memandang tingkat kesulitan tugas yang diberikan (Bandura, 1977).
- b. *Generality* atau keadaan umum yaitu perasaan pada kemampuan yang ditunjukkan oleh seseorang pada tugas yang berbeda baik dari tingkah laku, kognitif, dan afektifnya (Bandura, 1977).
- c. *Strength* atau kekuatan yaitu kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya yang berhubungan dengan keuletan dan ketahanan seseorang dalam pemenuhan tugas-tugasnya (Bandura, 1977).

Menurut Baron & Byrne (dalam Permana, dkk., 2017: 54) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek efikasi diri, diantaranya:

- a. Efikasi diri akademis merupakan keyakinan seseorang dengan kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya ketika mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas yang diberikan, dan mempunyai harapan dibidang akademik dari dalam diri sendiri maupun dari dalam diri orang lain (Permana, dkk., 2017: 54).
- b. Efikasi diri sosial merupakan keyakinan seseorang dengan kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya untuk membangun menjaga hubungan, waktu, dan komunikasi dengan baik (Permana, dkk., 2017: 54).
- c. *Self-regulation* merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan, pikiran, perilaku, dan mampu memberikan arah pada orang lain kearah yang lebih baik untuk menghindari aktivitas yang beresiko tinggi (Permana, dkk., 2017: 54).

Berdasarkan kedua aspek mengenai efikasi diri diatas, terdapat aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu *level* atau tingkatan, *generality* atau keadaan umum, dan *strength* atau kekuatan. Selain itu, terdapat aspek efikasi diri menurut Baron & Byrne dalam Permana, dkk (2017) yaitu efikasi diri akademis, efikasi diri sosial, dan *self-regulation*. Dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu aspek menurut Bandura (1997) yaitu *level* atau tingkatan, *generality* atau keadaan umum, dan *strength* atau kekuatan (Suharsono & Istiqomah, 2014: 146).

3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya dalam melakukan suatu hal untuk mencapai tujuannya yang dapat mempengaruhi hasil yang telah dikerjakannya. Keyakinan terhadap kemampuan, keterampilan, dan kompetensi diri untuk mencapai suatu keberhasilan merupakan salah satu ajaran yang dijelaskan dalam al-qur'an. Al-qur'an memerintahkan manusia untuk selalu yakin, teguh, dan berusaha keras untuk mencapai suatu hal. Ayat al-qur'an yang memberikan keyakinan kuat dalam mencapai suatu keberhasilan dan tawakkal yaitu terdapat pada QS. An-Najm ayat 39 dan 40, yang artinya:

وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا سَعْيُهُ ۚ إِنَّهٗ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ (٣٩) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ (٤٠)

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya) (QS. An-Najm ayat 39 dan 40).

Pada ayat tersebut, dijelaskan pada tafsir Al-Misbah dalam Quraish Shihab (Shihab, 2002) menguraikan bahwa setiap individu akan mendapatkan hasil dari usahanya sendiri, dan akan diperlihatkan dikemudian hari. Hal ini mengajarkan bahwa keberhasilan seseorang itu bergantung pada kerja keras dan tanggung jawab pribadi.

Berdasarkan penjelasan tersebut berkaitan dengan efikasi diri yaitu keberhasilan seorang individu bergantung pada keyakinan dan usaha yang dilakukan individu itu sendiri. Jika seseorang percaya akan kemampuan yang dimilikinya, ia akan gigih dalam berusaha dan mencapai hasil yang lebih baik. Ayat ini juga mempertegas bahwa hasil yang diperoleh seorang individu tidak instan, tetapi melalui usaha yang keras dan konsisten. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi maka semakin besar untuknya meraih kesuksesan. Untuk itu, efikasi diri sangat penting dalam diri seorang siswa untuk mendorong siswa mencapai kondisi *flow* akademik.

C. Motivasi Berprestasi

1. Definisi Motivasi Berprestasi

Motivasi Berprestasi menurut Atkinson (1964) merupakan perbandingan kinerja seorang individu dengan orang lain terhadap kegiatan pada standart tertentu. Atkinson dan Feather (1966) juga menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan gabungan dari dua variabel kepribadian yaitu cenderung untuk mendekati kesuksesan dan cenderung untuk menghindari kegagalan. Motivasi berprestasi menurut Beigge dan Hunt menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk bekerja dengan tekun dan vitalitas serta mengarah untuk mencapai target atau tujuan tertentu (Weiner, 2000). Dave dan Anand (1979) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan seseorang untuk berbuat baik secara relatif pada beberapa orang dengan standart yang lebih tinggi. Motivasi berprestasi merupakan bekal seseorang dalam meraih kesuksesan, karena dengan adanya motivasi berprestasi siswa dapat membangun rasa percaya dirinya dan menumbuhkan semangat belajar yang maksimal. Motivasi berprestasi yang ditunjukkan siswa dalam bentuk aktivitas belajar yang sungguh-sungguh dan motivasi memberikan energi pada seorang siswa

untuk melakukan perlakuan demi mencapai tujuan yang diharapkannya (Darmawan, 2020: 348).

Menurut McClelland (1987) motivasi berprestasi merupakan usaha seseorang untuk mencapai kesuksesan atau keberhasilan dalam suatu kompetisi dengan keunggulan berupa prestasi sendiri ataupun prestasi orang lain. Motivasi berprestasi merupakan konsep internal merupakan faktor pendorong untuk meraih dan mencapai kesuksesan yang diimpikan (Fakhria, dkk., 2017: 31). Untuk mencapai kesuksesan, akan ada hambatan atau rintangan yang dilewatinya. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi maka dapat melawan hambatan dan rintangan melaluinya dengan upaya terbaik yang dilakukannya, serta dapat mengaktualisasikan dirinya untuk mencapai potensi-potensi di bidang akademik. Menurut Lindgren (1976:67) bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan pada seseorang yang berhubungan dengan prestasi yaitu dengan menguasai, memanipulasi, mengatur lingkungan sosial, mengatasi hambatan atau tantangan, kualitas kerja tinggi, mampu bersaing, dan mengungguli hasil kerja yang lain. Menurut Heckhausen (1967:54) motivasi berprestasi merupakan usaha untuk meningkatkan dan melakukan kecakapan pribadi setinggi-tingginya guna sebagai pembanding meskipun dalam usaha terdapat gagal atau berhasil. Motivasi berprestasi ini dapat mendorong seorang individu untuk mencapai kesuksesan dan berhasil dalam sebuah kompetisi dengan ukuran keunggulan (*standard of excellence*) prestasi yang dicapainya sendiri dalam sebuah kompetisi (Haryanti, 2017: 47).

Gunarsa (2008) berpendapat bahwa motivasi berprestasi merupakan ciri kepribadian seseorang mengenai apa yang telah dibawanya sejak lahir. Tetapi di sisi lain, motivasi berprestasi ini ditumbuh kembangkan melalui interaksi-interaksi dengan lingkungan hidup terutama pada keluarga, sekolah, lingkungan, dan masyarakat. Menurut Santrock (2003) motivasi berprestasi merupakan keinginan

untuk menyelesaikan dan mencapai sesuatu dengan usaha yang sungguh-sungguh dengan tujuan mencapai kesuksesan yang diinginkan. Motivasi berprestasi ini akan muncul kesadaran bahwa dorongan untuk mencapai kesuksesan dan berhasil dalam mencapai impian dengan sungguh-sungguh akan menjadi perilaku dan sikap yang permanen yang diterapkan dalam diri seorang individu. Motivasi berprestasi dapat dijadikan faktor dalam seorang individu ketika menghadapi tantangan hidup sehingga dapat mencapai kesuksesan yang diinginkannya (Amseke F. V, 2018: 70).

Berdasarkan beberapa definisi mengenai motivasi berprestasi diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang atau luar diri seseorang untuk bekerja dengan menghasilkan kinerja yang berkualitas dengan usaha yang optimal, profesional, dan bersaing dengan positif sehingga menghasilkan prestasi atau kesuksesan berdasarkan standar yang telah ditetapkan serta menjadi unggul dibandingkan orang lain.

2. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Schunk, Wigfield, dan Eccles (dalam Sari, dkk., 2024: 4) menyatakan bahwa terdapat aspek-aspek motivasi, diantaranya:

- a. *Choice* atau pilihan tugas merupakan seorang individu membuat keputusan untuk fokus dan konsentrasi pada tugas akademiknya. Seorang individu juga bertanggungjawab akan pengerjaan tugas akademik yang memunculkan kendali atas pilihan tugasnya yang berdampak pada pencapaian yang dapat berpengaruh terhadap komitmen seorang individu (Sari, dkk., 2024: 4).
- b. *Persistence* atau keuletan merupakan kemampuan dalam menyelesaikan tugas walaupun sedang mengalami kesulitan. Berani dalam memaksimalkan dan mengoptimalkan untuk menyelesaikan tugas, menciptakan tantangan yang ada,

menghilangkan rasa malas, dan bertujuan agar semua tugas itu terselesaikan (Sari, dkk., 2024: 4).

- c. *Effort* atau usaha merupakan usaha seorang individu dalam kemampuan fisik maupun kemampuan kognitifnya untuk menyelesaikan tugas. Komitmen yang kuat dalam penyelesaian tugas yang ditekankan dapat memperlihatkan sejauh mana individu bersedia bekerja keras, mengorbankan waktu, dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Seorang individu yang memiliki usaha yang tinggi biasanya tidak mudah menyerah dan sangat bersemangat seperti aktif dalam diskusi kelas dan kegiatan lapangan lainnya (Sari, dkk., 2024: 4).
- d. Efikasi diri merupakan kepercayaan seorang individu pada kemampuan untuk menyelesaikan tugas, mendorong pengetahuan untuk menyelesaikan tugas (Sari, dkk., 2024: 4).
- e. Nilai tugas merupakan sebuah nilai yang tercipta melalui pengalaman atau kedekatan dengan tugas yang dikerjakannya sehingga dapat meningkatkan pemahaman dalam materi. Nilai tugas dapat diartikan sebagai penghargaan pribadi, memberikan kepuasan atas pencapaian yang dapat menyelesaikan tugas, memunculkan rasa ingin tahu yang tinggi, dan memiliki keinginan untuk memahami (Sari, dkk., 2024: 4).
- f. Orientasi tujuan merupakan orientasi tujuan individu yang berkaitan dengan aspirasi dan target yang akan dicapai. Konsep ini diterapkan karena adanya penetapan tujuan yang jelas, keyakinan individu pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (Sari, dkk., 2024: 4).

Menurut Sumarmo (dalam Nursalinah, dkk., 2014: 3) terdapat tiga aspek yang mempengaruhi motivasi berprestasi, diantaranya:

- a. Keadaan terdorong dalam diri seseorang yaitu kesiapan seseorang dalam bergerak karena adanya kebutuhan, keadaan lingkungan, dan keadaan mental (Nursalinah, dkk., 2014: 3).

- b. Perilaku yang timbul karena adanya keadaan (Nursalinah, dkk., 2014: 3)
- c. Tujuan yang ingin dicapainya (Nursalinah, dkk., 2014: 3).

Menurut McClelland (dalam Karana, dkk., 2023: 34), aspek-aspek motivasi berprestasi, diantaranya:

- a. Mengambil resiko saat pemilihan tugas merupakan seorang individu berani melawan tantangan atau hambatan yang ada ketika mendapatkan tugas dan mengerjakannya (Karana, dkk., 2023: 34).
- b. Bertanggung jawab merupakan seorang individu harus bertanggung jawab akan pengerjaan tugas akademik yang memunculkan kendali atas pilihan tugasnya yang berdampak pada pencapaian yang dapat berpengaruh terhadap komitmen seorang individu (Karana, dkk., 2023: 34).
- c. Mengharapkan adanya umpan balik merupakan seorang individu menginginkan *feedback* atau umpan balik yang terperinci mengenai hasil dari pengerjaan tugas atau kinerja yang sudah dilakukannya. Umpan balik dapat membantu seorang individu untuk mengetahui dan memahami sejauh mana untuk mencapai tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kinerja sebagai dorongan untuk mencapai prestasi yang lebih unggul (Karana, dkk., 2023: 34).
- d. Kreatif dan inovatif merupakan seorang individu menemukan cara-cara baru dalam mengerjakan tugas agar lebih efektif dan efisien. Kreatifitas yang muncul dari keinginan seorang individu akan menciptakan hasil yang maksimal dan dapat menyempurnakan kinerjanya (Karana, dkk., 2023: 34).

Berdasarkan ketiga aspek-aspek motivasi berprestasi diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu menurut McClelland yaitu mengambil resiko saat pemilihan tugas, bertanggung jawab, mengharapkan adanya umpan balik, dan kreatif serta inovatif (Karana et al., 2023: 34).

3. Motivasi Berprestasi dalam Perspektif Islam

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dari dalam diri dan luar diri seseorang untuk berusaha dengan menghasilkan hasil yang berkualitas dengan usaha yang optimal, profesional, dan bersaing dengan positif sehingga menghasilkan prestasi atau kesuksesan berdasarkan standar yang telah ditetapkan serta menjadi unggul. Unsur ilmu pengetahuan dalam islam adalah motivasi berprestasi, sesuai dengan QS. Al-Mujadilah ayat 11, yang artinya:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَقَسَّعُوْا فِى الْمَجَالِسِ فَانْقَشِبُوْا يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ لُكْمٌ وَّ اِذَا قِيْلَ لَكُمْ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اَوْثَرُ الْعِلْمِ ذَرُوْهُمْ يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِمَا نَعْمَلُوْنَ خَبِيْر

Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, Berdirilah, (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.(QS. Al-Mujadilah ayat 11).

Pada ayat tersebut, dijelaskan pada tafsir Al-Misbah dalam Quraish Shihab (Shihab & Al-Misbah, 2002: 513), ayat ini adalah tuntunan akhlaq yang berkaitan dengan perbuatan dalam majelis guna menjalin keharmonisan dalam majelis tersebut. Allah berfirman “*hai orang-orang beriman, apabila dikatakan kepadamu*”, oleh siapapun: *berlapanglah*, yaitu berupaya dengan sungguh-sungguh walaupun memaksakan diri untuk memberi tempat pada orang lain dalam *majelis* yaitu satu tempat, baik tempat duduk maupun tidak, apabila diminta padamu untuk melakukannya, maka *lapangkanlah* tempat untuk orang lain dengan sukarela. Jika kamu melakukannya, *niscaya Allah* akan memberimu *kelapangan* segala sesuatu di hidupmu. “*berdirilah kamu* ketempat yang lain, atau menduduki tempatmu buat orang yang lebih membutuhkan, atau bangkitlah untuk melakukan sesuatu seperti untuk

salat dan jihad, *maka berdirilah dan bangkitlah, Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu* wahai yang memperkenankan tuntunan ini, dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat di dunia dan di akhirat, *Allah terhadap apa yang kamu kerjakan* sekarang atau masa yang akan datang *Maha Mengetahui* .

Berdasarkan penjelasan tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap individu diajarkan untuk beriman dengan ikhlas, patuh, dan giat dalam belajar dengan mengamalkan ilmu-ilmu pengetahuan karena Allah akan meninggikan beberapa derajat untuk orang-orang yang berilmu baik di dunia maupun di akhirat. Seperti halnya seseorang yang giat belajar dan berilmu akan menjadikan dirinya memiliki prestasi yang unggul. Prestasi yang unggul ini karena adanya dorongan dalam diri maupun luar diri untuk seseorang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Untuk itu, motivasi berprestasi sangat penting dalam diri seorang siswa untuk mendorong siswa mencapai kondisi *flow* akademik.

A. Dinamika Psikologis Keterkaitan Antara Efikasi Diri, Motivasi Berprestasi, dan *Flow* Akademik

Keterkaitan antara efikasi diri, motivasi berprestasi, dan *flow* akademik berkaitan dengan dinamika psikologis yang memengaruhi proses belajar siswa. Csikszentmihalyi (2014) mengatakan bahwa *flow* akademik merupakan perasaan yang muncul pada diri seseorang ketika bertindak dan berada dalam kegiatan yang diikutinya. *Flow* akademik menjadi acuan seorang siswa dalam meningkatkan prestasinya dengan penuh konsentrasi terkait materi yang telah dipelajari dan tugas yang telah dikerjakannya. Seorang siswa yang berada di kondisi *flow* mereka selalu terlibat di bidang akademik dan hasil yang dikeluarkan selalu maksimal dan terus meningkat (Anurda, dkk., 2024: 1451).

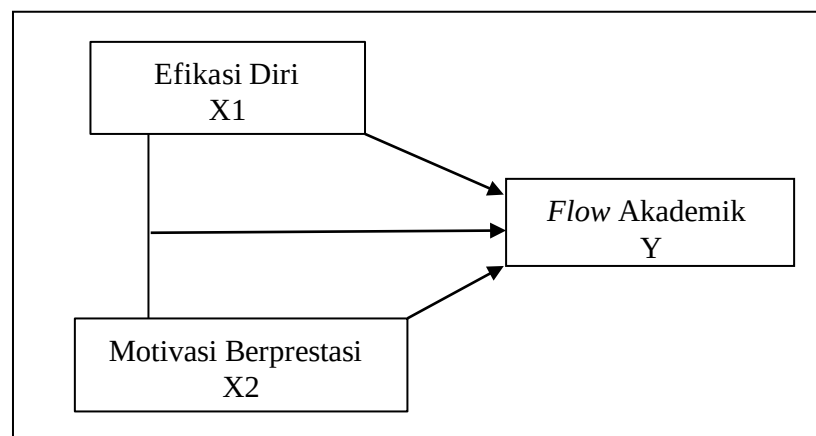
Csikszentmihalyi (2014) juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *flow* akademik adalah efikasi diri dan motivasi berprestasi. Efikasi diri menjadi penggerak seorang individu untuk mendorong aktivitas belajar. Efikasi diri juga mengacu pada keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya sehingga berhasil menyelesaikan tugas tertentu. Dalam konteks akademik, siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka lebih percaya diri dalam menghadapi hambatan dan tantangan, tidak mudah menyerah, aktif dalam pembelajaran dengan penuh, dan pantang menyerah dalam menghadapi hambatan-hambatan yang ada. Kondisi siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi ini memungkinkan mereka untuk mencapai *flow* akademik dimana mereka memiliki fokus dan konsentrasi penuh dalam mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas yang diberikan oleh guru untuk mencapai tujuan yang dicapainya (Purwati, dkk., 2016: 253).

Begitupun pada motivasi berprestasi sangat berpengaruh dalam pencapaian siswa berada pada kondisi *flow* akademik. Motivasi berprestasi dalam *flow* akademik saling memperkuat dalam proses belajar siswa dan prestasi siswa. Motivasi berprestasi juga sebagai penggerak yang mendorong seorang siswa dalam menetapkan tujuan yang logis dan realistis meskipun hal tersebut menantang sehingga seorang siswa dapat mencapai prestasi yang unggul dan berada dalam kondisi *flow*. Seorang siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki fokus dan konsentrasi yang penuh dan menikmati proses belajarnya untuk menciptakan prestasi-prestasi yang unggul. Motivasi berprestasi juga dapat mengelola tantangan-tantangan sebagai peluang seorang siswa dalam proses belajar sehingga dapat meningkatkan ketahanan mental siswa ketika menghadapi hambatan dan kesulitan akademik yang dialami oleh siswa. Oleh sebab itu, seorang siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dan berada dalam kondisi *flow* akademik akan memiliki pencapaian prestasi akademik yang unggul sesuai dengan apa yang diharapkan (Haryanti, 2017: 47).

Efikasi diri dan motivasi berprestasi sangat berkaitan erat dengan *flow* akademik. Seorang siswa yang memiliki keyakinan pada kemampuannya dan memiliki dorongan kuat untuk berprestasi yang unggul cenderung akan memasuki kondisi *flow* yaitu kondisi dimana seorang siswa akan konsentrasi untuk mencapai prestasi yang unggul sesuai dengan apa yang diinginkannya. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri dan motivasi berprestasi yang rendah, seorang siswa akan kesulitan untuk mencapai kondisi *flow* karena mudah menyerah saat mendapatkan tantangan dalam proses belajar. Efikasi diri, motivasi berprestasi, dan *flow* akademik ini menunjukkan terdapat pengaruh dalam proses dan pengalaman belajar untuk mencapai prestasi yang unggul (Putra, dkk., 2019: 63).

Adapun uraian terkait efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik diatas. Berikut kerangka berpikir konseptual mengenai bagaimana teori keterhubungan dengan faktor yang telah sudah diidentifikasi sebagai permasalahan.

Tabel 2.1 Skema Kerangka Berpikir



B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah diatas, tujuan penelitian, dan landasan teori diatas, maka hipotesis yang dapat diambil dari penelitian ini, antara lain:

H1 : Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara

H2 : Terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara

H3 : Terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan data untuk memperkirakan dan menentukan populasi yang dihitung dengan analisis statistik. Menurut Sugiyono (2019: 16), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan metode untuk meneliti populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan acak, pengumpulan data melalui instrumen dalam penelitian, dan analisis data yang digunakan bersifat statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian tersebut. Pendekatan yang digunakan penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Jenis penelitian kausalitas digunakan untuk mengukur pengaruh dalam suatu penelitian (Kusumastuti, 2020: 15). Peneliti memilih jenis penelitian ini untuk mengetahui dan mengetahui pengaruh efikasi diri (XI) dan motivasi berprestasi (X2) terhadap *flow* akademik.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan atribut yang nilainya berfluktuasi, bisa diamati, diukur, dan lebih banyak jenisnya dalam berlangsungnya suatu penelitian (Susanto, dkk., 2024: 3). Penelitian ini terdapat dua variabel, diantaranya:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *flow* akademik.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu efikasi diri sebagai X1 dan motivasi berprestasi sebagai X2.

2. Definisi Operasional

a. *Flow* Akademik

Flow akademik merupakan konsentrasi penuh yang terjadi pada situasi belajar siswa, memiliki dorongan dalam dirinya sendiri, dan nyaman dalam melakukan pembelajaran maupun kegiatan akademik yang membuat siswa terlibat penuh dalam mengoptimalkan kegiatan akademiknya. Variabel ini diukur menggunakan skala *flow* akademik berdasarkan aspek-aspeknya yaitu *fluency of performance*, *absorption by activity*, persepsi mengenai pentingnya tugas, dan persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan. Hasil dari skala ini menunjukkan tingkat *flow* akademik yang dimiliki, yaitu apabila jumlah skor yang didapatkan tinggi, maka tingkat *flow* akademik yang dimiliki semakin tinggi. Sebaliknya, apabila jumlah skor yang didapatkan rendah maka tingkat *flow* akademik yang dimiliki juga rendah.

b. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan seseorang atas kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan sehingga dapat memengaruhi situasi dan mengatasi tantangan serta hambatan yang ada. Variabel ini diukur menggunakan skala efikasi diri berdasarkan aspek-aspeknya yaitu *level* atau tingkatan, *generality* atau keadaan umum, dan *strenght* atau kekuatan. Hasil dari skala ini menunjukkan tingkat efikasi diri yang dimiliki, yaitu apabila semakin tinggi jumlah skor yang didapatkan maka tingkat efikasi diri yang dimiliki semakin tinggi. Sebaliknya, apabila total skor yang didapatkan semakin rendah maka tingkat efikasi diri yang dimiliki juga rendah.

c. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dari dalam atau luar diri seseorang untuk bekerja dengan menghasilkan kinerja yang berkualitas dengan usaha yang optimal, profesional, dan bersaing dengan positif sehingga menghasilkan prestasi dan kesuksesan berdasarkan standart yang telah ditetapkan serta menjadi unggul dibandingkan orang lain. Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan skala motivasi berprestasi berdasarkan aspeknya yaitu mengambil resiko saat pemilihan tugas, bertanggung jawab, mengharapkan adanya umpan balik, dan kreatif serta inovatif. Hasil dari skala ini menunjukkan tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki, yaitu semakin tinggi jumlah skor yang didapatkan maka tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki semakin tinggi. Sebaliknya, apabila semakin rendah jumlah skor yang didapatkan maka tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki juga rendah.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan responden penelitian yang ingin diteliti (Mukhid, 2021:128). Liliweri (2019:129) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang ada dalam penelitian dimana wilayahnya meliputi responden yang dapat ditarik kesimpulan. Populasi merupakan keseluruhan pada elemen penelitian yang meliputi seluruh sifat, karakteristik yang dimiliki oleh responden tersebut. Populasi dalam penelitian sangat penting guna memahami tingkat dan atribut untuk menjamin gambaran yang tepat dari kelompok dalam suatu penelitian (Susanto, dkk., 2024: 5). Hal tersebut mengacu pada keseluruhan objek, individu, dan peristiwa yang menjadi fokus dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara.

Tabel 3.1 Data Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara perkelas

No	Kelas	Jumah Siswa
1.	11-01	36
2.	11-02	36
3.	11-03	36
4.	11-04	36
5.	11-05	36
6.	11-06	36
7.	11-07	36
8.	11-08	36
9.	11-09	36
10	11-10	36
11	11-11	36
Total Keseluruhan		396

Total siswa yang menjadi populasi pada penelitian ini sebanyak 396 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang menjadi sumber untuk data yang sebenarnya dalam penelitian. Sampel merupakan bagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi dalam penelitian. Sampel menurut Sumargo (2020: 25) merupakan sebagian dari populasi yang dipilih sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan dari populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan untuk mengumpulkan data yang mewakili seluruh populasi. Pengambilan sampel berguna untuk mengumpulkan data dengan efisien dan dapat mengurangi kesalahan yang mungkin terjadi karena pengukuran yang tidak akurat (Naufal, dkk., 2024: 6). Penelitian ini menggunakan rumus slovin dalam menentukan sampel dengan tingkat kesalahan 5% atau 0,05. Adapun rumus slovin untuk penentuan jumlah sampel (Sugiyono, 2019: 127) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persentase kelonggaran ketelitian kesalahan dalam pengambilan sampel yang masih ditolerir

Berdasarkan data siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 396 siswa. Banyaknya populasi tersebut penelitian ini menentukan sampel dengan menggunakan rumus diatas, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{396}{1 + 396(0,05)^2}$$

$$n = \frac{396}{1,99}$$

$$n = 198,9 = 199$$

Berdasarkan hasil sampel diatas, dapat disimpulkan bahwa banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 199 siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan hal yang perlu dan dibutuhkan dalam penelitian karena untuk menentukan siapa saja yang dijadikan anggota dari populasi sehingga dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik sampling merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengambil sebagian dari populasi yang akan diteliti dengan teknik yang bisa dipertanggungjawabkan sehingga sebagian yang diambil dapat mewakili dari populasi. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *probability sampling*. Sugiyono mengatakan bahwa *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama untuk anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Jenis *probability sampling* dalam metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportionate*

random sampling. *Proportionate random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel pada populasi dengan menggunakan cara yang acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut (Sulistiyowati, 2017: 3). Teknik pengambilan sampel dengan *proportionate random sampling* dalam penelitian ini subjek penelitiannya ditentukan dengan cara sebanding dengan banyaknya subjek dari masing-masing kelas dan pemilihan sampel dilakukan secara acak diantara populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel dipilih untuk menentukan sampel tanpa memperhatikan rentang usia dan jenis kelamin. Cara yang dilakukan untuk dapat menggunakan metode pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *wheels of name* yaitu aplikasi untuk memilih sampel secara acak dengan nama. Teknik yang dilakukan untuk menentukan jumlah sampel dalam satu kelas sesuai dengan jumlah sampel yang ditentukan menggunakan rumus *proportionate random sampling*, yaitu:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan

ni = jumlah sampel dalam kelas

n = jumlah sampel seluruhnya

N = jumlah populasi seluruhnya

Ni = jumlah populasi dalam kelas

Adapun penelitian ini untuk menentukan sampel penelitian dapat menggunakan rumus diatas yaitu:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

$$ni = \frac{36}{396} \times 199$$

$$ni = 17,9 = 18 \text{ siswa}$$

Dapat disimpulkan bahwa penentuan sampel pada setiap cluster dijelaskan dalam tabel dibawah ini, yaitu:

Tabel 3.2 Data Sampel Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara Perkelas

No	Kelas	Jumah Siswa
1.	11-01	18
2.	11-02	18
3.	11-03	18
4.	11-04	18
5.	11-05	18
6.	11-06	18
7.	11-07	18
8.	11-08	18
9.	11-09	18
10	11-10	18
11	11-11	19
Total Keseluruhan		199

Total sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu 199 siswa.

D. Tempat, Media, dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Jepara yang beralamat di Jl. C. S. Tubun 1, Demaan VIII, Demaan, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah, Kode Pos 59419.

2. Media Penelitian

Penelitian ini menggunakan media *google form* untuk melakukan penelitian. Berikut *google form* penelitian <https://s.id/KuesionerPenelitianPsi>

3. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tanggal 9 Januari 2025.

E. Teknik Pengumpulan Data

Kualitas penelitian ditentukan oleh ketepatan ketika dilakukan teknik pengumpulan data karena sebuah penelitian meenjadi valid ketika dilakukan pengumpulan data menggunakan teknik yang sudah ditentukan. Pengumpulan data digunakan untuk menyediakan data yang nantinya akan dianalisis sehingga dapat menjawab masalah yang dideskripsikan. Teknik pengumpulan data merupakan prosedural komponen yang sistematis yang

saling berkaitan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data juga merupakan metode untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala *likert*. Skala *likert* merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden dalam suatu pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun menggunakan dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Menurut Saifuddin (2020: 37) menyatakan bahwa *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung adanya variabel, sedangkan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung adanya variabel. Penelitian ini menggunakan skala *flow* akademik, skala efikasi diri, dan skala motivasi berprestasi. Ketiga skala dalam penelitian ini menggunakan berbagai pilihan jawaban yang digunakan dalam pengukuran yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. Skala *Flow* Akademik

Skala *flow* akademik digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat fokus atau konsentrasi siswa. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek pada teori Csikzentmihalyi yang dikembangkan oleh Csikzentmihalyi (2014) yaitu *fluency of performance*, *absorption by activity*, persepsi mengenai pentingnya tugas, dan persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan. Penyusunan aitem pada skala *flow* akademik dibuat secara mandiri oleh peneliti. Dibawah merupakan penjelasan dari tabel *blue-print* mengenai jumlah dan penyusunan aitem yang telah direncanakan untuk skala *flow* akademik, sebagai berikut:

Tabel 3.3 Blue-Print Skala Flow Akademik Sebelum Dilakukan Uji Coba

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Fluency of Performance</i>	1,9,17,25	5,13,21,29	8
2.	<i>Absorption by Actility</i>	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3.	Persepsi Mengenai Pentingnya Tugas	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4.	Persepsi Kesesuaian antara Tantangan dan Kemampuan	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Jumlah		16	16	32

Berdasarkan tabel diatas, terdapat jumlah aitem pada skala *flow* akademik sejumlah 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* menggunakan pilihan jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 4, sesuai (S) dengan skor 3, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* menggunakan pilihan jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 1, sesuai (S) dengan skor 2, tidak sesuai (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 4.

2. Skala Efikasi Diri

Variabel efikasi diri diukur melalui adopsi skala *self efficacy* yang diadaptasi oleh Novrianto, dkk., (2019: 9) dari skala *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) ke Bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 10 aitem dengan 5 opsi jawaban. *General Self Efficacy Scale* (GSES) ini di uji menggunakan uji validitas konstruk yang 10 aitem didalamnya memiliki t-value > 1.96 yang bermuatan positif yang terbukti valid dalam mengukur efikasi diri.

3. Skala Motivasi Berprestasi

Skala motivasi berprestasi disusun berdasarkan aspek-aspek menurut McClelland (1969) yaitu mengambil resiko saat pemilihan tugas, bertanggungjawab, mengharapkan adanya umpan balik, dan

kreatif serta inovatif. Penyusunan aitem pada skala motivasi berprestasi dibuat secara mandiri oleh peneliti. Dibawah ini terdapat penjelasan dari tabel *blue-print* mengenai jumlah dan penyusunan aitem yang telah direncanakan untuk skala motivasi berprestasi, sebagai berikut:

Tabel 3.4 Blue-Print Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Dilakukan Uji Coba

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Mengambil resiko saat pemilihan tugas	1,9,17,25	5,13,21,29	8
2.	Bertanggung jawab	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3.	Mengharapkan adanya umpan balik	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4.	Kreatif dan Inovatif	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Jumlah		16	16	32

Berdasarkan tabel diatas, terdapat jumlah aitem pada skala motivasi berprestasi sejumlah 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* menggunakan pilihan jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 4, sesuai (S) dengan skor 3, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* menggunakan pilihan jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 1, sesuai (S) dengan skor 2, tidak sesuai (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 4.

F. Validitas, Reliabilitas, dan Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang berarti kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran pengukurannya. Validitas ini digunakan untuk mengukur seberapa jauh ketepatan dalam sebuah instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi pengukuran. Validitas

dalam pengukuran ditujukan pada isi dan kegunaan instrumen penelitian itu sendiri. Uji validitas digunakan sebagai mengukur seberapa cermat dan tepat pada suatu uji melakukan fungsinya, apakah alat ukur yang telah dibuat dan disusun benar-benar sudah dapat digunakan untuk mengukur apa yang perlu diukur (Azwar, 1995: 175). Hal tersebut juga digunakan guna mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner dimana mengukur sah atau tidaknya setiap pernyataan/pertanyaan yang digunakan dalam sebuah penelitian (Purwanto, 2018:57). Oleh karena itu, uji validitas harus dilakukan guna mendapatkan sebuah instrumen yang tepat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi. Validitas isi merupakan uji yang digunakan untuk mengukur kelayakan atau relevansi isi butir-butir tes (Umar, 1988:256). Validitas isi ini menggunakan metode *expert judgment* atau pendapat dari ahli. Untuk memastikan bahwa setiap aitem layak untuk digunakan maka instrumen penelitian akan didiskusikan dengan dosen pembimbing.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk melihat seberapa jauh alat ukur dapat digunakan dengan stabil dalam melakukan pengukuran dari segala hal (Uyun, dkk., 2022:72). Reliabilitas merupakan bebas dari eror pada suatu pengukuran. Jika pengukuran dalam penelitian dilakukan yang sama pada orang beda dan hasil yang dihasilka stabil maka instrumen penelitian reliabel. Formula yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *alpha cronbach's* (α) yang digunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas dalam sebuah instrumen penelitian. *Cronbach's alpha* (α) merupakan pengukuran pada reliabilitas untuk mengambil rata-rata korelasi dengan kemungkinan pengelompokan data. Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan SPSS memperoleh hasil berupa r hitung dengan angka *cronbach's alpha* (α) (Sinambela, 2022:428). Berikut merupakan tabel

tingkat reliabilitas untuk mengetahui variabel penelitian yang dapat dikatakan reliabel:

Tabel 3.5 Tingkat Koefisiensi Reliabilitas Cronbach's Alpha (α)

Koefisiensi Reliabilitas	Kategori
0,00-0,20	Kurang reliabel
0,21-0,40	Agak reliabel
0,41-0,60	Cukup reliabel
0,61-0,80	Reliabel
0,81-1,00	Sangat reliabel

Berdasarkan tabel tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* diatas, penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan kriteria data dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari atau sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Sedangkan, data tidak dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* kurang dari atau sama dengan 0,60 ($\alpha \leq 0,60$).

3. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merupakan kemampuan pada suatu aitem untuk membedakan atribut psikologis yang ada dalam setiap sampel mulai dari tingkat rendah, sedang, dan tinggi (Saifuddin, 2020: 99). Daya beda aitem ini penting dilakukan karena salah satu syarat untuk skala psikologi yang baik. Untuk uji daya beda aitem memiliki ketentuan apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi skor total atau nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,300 ($r_{ix} \geq 0,300$) maka aitem memiliki daya beda aitem yang baik sedangkan apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi skor total atau nilai *corrected item-total correlation* kurang dari 0,300 ($r_{ix} < 0,300$) maka aitem tidak memiliki daya beda aitem yang baik.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif dengan analisis regresi berganda menggunakan SPSS *for windows* versi 26.0 untuk menguji pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow*

akademik. Sebelum menguji dengan analisis regresi berganda, dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas. Selain uji asumsi juga akan dilakukan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji asumsi yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat atau tidaknya data yang terdistribusi secara normal. Uji normalitas menurut Sinambela (2022: 429) merupakan uji yang digunakan untuk data terdistribusi secara normal. Uji normalitas sangat penting dilakukan karena syarat untuk analisis parametrik dan data yang berdistribusi dengan normal akan mewakili populasi. Penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan metode yang digunakan yaitu *one sample Kolmogorov-smirnov*. Purnomo (2016: 70) menyatakan bahwa metode *one sample Kolmogorov-smirnov* merupakan metode dengan tingkat normalitas lebih tinggi untuk ukuran data yang memiliki tingkat sama. Uji ini memiliki kriteria yaitu data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal jika nilai signifikansi lebih dari sama dengan 0,05 dan data dapat dikatakan tidak terdistribusi dengan normal jika nilai signifikansi kurang dari sama dengan 0,05.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas atau *test of linierity* menurut Priyanto (2010: 46) merupakan uji yang digunakan untuk melihat apakah data dari masing-masing variabel bergaris linier dan digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Uji linieritas yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan aplikasi SPSS *for windows versi 26.0* dengan nilai signifikansi 0,05. Signifikansi merupakan suatu hal penting untuk mengamati dalam uji linieritas dimana variabel dapat dikatakan linier dan berhubungan jika diantara kedua variabel tersebut nilai

liniernya yaitu kurang dari 0,05. Sedangkan, variabel tidak dapat dikatakan linier dan berhubungan jika diantara kedua variabel tersebut nilai liniernya yaitu lebih dari 0,05. Hasil data uji linieritas dapat dilihat dari tabel ANOVA. Peneliti menggunakan *deviation from linierity* dalam tabel ANOVA pada penelitian ini guna melihat dan mengetahui hasil signifikansi kedua variabel tersebut. Hipotesis kedua variabel dapat diterima jika nilai signifikansi *deviation from linierity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan *test of linierity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sedangkan, hipotesis kedua variabel tidak dapat diterima jika nilai signifikansi *deviation from linierity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan *test of linierity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Sinambela, 2022: 436).

c. **Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas adalah uji yang dilakukan apabila analisis yang dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan ketentuan lebih dari satu variabel independen. Uji yang dilakukan memiliki hubungan linier antara variabel independen yang utuh dalam regresi. Model regresi dapat dikatakan baik jika tidak ada korelasi yang utuh antara variabel independen tersebut. Ghazali (2016: 56) mengatakan bahwa tujuan dilakukan uji multikolinearitas yaitu untuk mengetahui korelasi antara variabel dan uji regresi linier berganda yang baik dan tidak mungkin terjadi multikolinearitas. Selain itu, uji ini memiliki tujuan untuk menguji adakah korelasi antar variabel independen. Untuk mengetahui adanya multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *Value Infation Factor* atau VIF. Jika nilai VIF lebih dari 10 ($VIF > 10$) dan nilai toleransi kurang dari 0,01 ($p < 0,05$) maka terjadi multikolinearitas. Sedangkan, jika nilai VIF kurang dari 10 ($VIF < 10$) dan nilai toleransi lebih dari 0,01 ($p > 0,05$) maka tidak terjadi multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan analisis regresi berganda melalui aplikasi SPSS *for windows* versi 26.0 guna menguji pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik. Sinambela (2022: 439) menyatakan bahwa uji regresi linier berganda digunakan untuk melihat dan mengetahui apakah dalam variabel independen terdapat pengaruh atau tidaknya pada variabel dependen. Aplikasi SPSS *for windows* versi 26.0 dalam uji ini digunakan untuk melakukan perhitungan dengan tingkat signifikansi dan membuktikan apakah dalam kedua variabel tersebut berpengaruh keduanya. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis dalam analisis regresi berganda diterima. Namun, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hipotesis dalam analisis regresi berganda ditolak.

H. Hasil Uji Coba Skala

1. Hasil Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur seberapa jauh ketepatan dalam sebuah instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi pengukurannya. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk yang akan menguji dalam validitas instrument. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *expert judgment* atau penilaian dari ahlinya. *Expert judgment* dalam penelitian ini yaitu pendapat ahli dari dosen pembimbing.

2. Hasil Reliabilitas

a. Skala *Flow* Akademik

Dalam uji reliabilitas, skala dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Sedangkan, data tidak dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* kurang dari sama dengan 0,60 ($\alpha \leq 0,60$). Skala *flow* akademik memperoleh nilai *cronbach's alpha* (α) sebesar 0,929. Berdasarkan hasil uji tersebut, pengambilan keputusan pada

skala *flow* akademik ini dinyatakan reliabel dengan tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α) yaitu sangat reliabel. Berikut hasil uji reliabilitas skala *flow* akademik yang dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.6 Perolehan Reliabilitas Flow Akademik Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,920	32

Tabel 3.7 Perolehan Reliabilitas Flow Akademik Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,929	28

b. Skala Efikasi Diri

Dalam uji reliabilitas, skala dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Sedangkan, data tidak dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* kurang dari sama dengan 0,60 ($\alpha \leq 0,60$). Skala efikasi diri memperoleh nilai *cronbach's alpha* (α) sebesar 0,798. Berdasarkan hasil uji tersebut, pengambilan keputusan pada skala efikasi diri ini dinyatakan reliabel dengan tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α) yaitu reliabel. Berikut hasil uji reliabilitas skala efikasi diri yang dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.8 Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,783	10

Tabel 3.9 Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,798	9

c. **Skala Motivasi Berprestasi**

Dalam uji reliabilitas, skala dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Sedangkan, data tidak dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* kurang dari sama dengan 0,60 ($\alpha \leq 0,60$). Skala motivasi berprestasi memperoleh nilai *cronbach's alpha* (α) sebesar 0,934. Berdasarkan hasil uji tersebut, pengambilan keputusan pada skala motivasi berprestasi ini dinyatakan reliabel dengan tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α) yaitu sangat reliabel. Berikut hasil uji reliabilitas skala motivasi berprestasi yang dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.10 Perolehan Reliabilitas Motivasi Berprestasi Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,909	32

Tabel 3.11 Perolehan Reliabilitas Motivasi Berprestasi Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,930	27

3. Daya Beda Aitem

a. Skala *Flow* Akademik

Skala *flow* akademik pada penelitian ini terdapat 32 aitem. Responden yang digunakan dalam uji coba aitem atau alat ukur yaitu siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara dengan jumlah 33 siswa. Hasil dari uji pada skala ini 4 aitem dinyatakan gugur dikarenakan hasil total koefisien korelasi kurang dari 0,300 ($r_{ix} < 0,300$). Dalam skala *flow* akademik ini aitem yang gugur yaitu aitem nomor 6,18,26,29. Berikut sebaran aitem skala *flow* akademik setelah dilakukan uji coba, sebagai berikut:

Tabel 3.12 Blue-Print Skala *Flow* Akademik Setelah Dilakukan Uji Coba

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Fluency of Performance</i>	1,9,17,25	5,13,21,29*	8
2.	<i>Absorption by Actility</i>	2,10,18*,26*	6*,14,22,30	8
3.	Persepsi Mengenai Pentingnya Tugas	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4.	Persepsi Kesesuaian antara Tantangan dan Kemampuan	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Jumlah		16	16	32

Note: angka yang diberi tanda bintang (*) merupakan aitem gugur

b. Efikasi Diri

Skala efikasi diri pada penelitian ini terdapat 10 aitem yang diambil melalui adopsi skala *self efficacy* yang diadaptasi oleh Novrianto, dkk., (2019: 9) dari skala General Self Efficacy Scale (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) ke Bahasa Indonesia. Responden yang digunakan dalam uji coba aitem atau alat ukur yaitu siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara dengan jumlah 33 siswa. Hasil dari uji pada skala ini 1 aitem dinyatakan gugur dikarenakan hasil total koefisien korelasi kurang

dari 0,300 ($r_{ix} < 0,300$). Dalam skala *flow* akademik ini aitem yang gugur yaitu aitem nomor 3.

c. **Motivasi Berprestasi**

Skala motivasi berprestasi pada penelitian ini terdapat 32 aitem. Responden yang digunakan dalam uji coba aitem atau alat ukur yaitu siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara dengan jumlah 33 siswa. Hasil dari uji pada skala ini 6 aitem dinyatakan gugur dikarenakan hasil total koefisien korelasi kurang dari 0,300 ($r_{ix} < 0,300$). Dalam skala motivasi berprestasi ini aitem yang gugur yaitu aitem nomor 5,14,21,22,30,32. Berikut sebaran aitem skala motivasi berprestasi setelah dilakukan uji coba, sebagai berikut:

Tabel 3.13 Blue-Print Skala Motivasi Berprestasi Setelah Dilakukan Uji Coba

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Mengambil resiko saat pemilihan tugas	1,9,17,25	5*,13,21*,29	8
2.	Bertanggung jawab	2,10,18,26	6,14*,22,30*	8
3.	Mengharapkan adanya umpan balik	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4.	Kreatif dan Inovatif	4,12,20,28	8,16,24,32*	8
Jumlah		16	16	32

Note: angka yang diberi tanda bintang () merupakan aitem gugur*

BAB IV

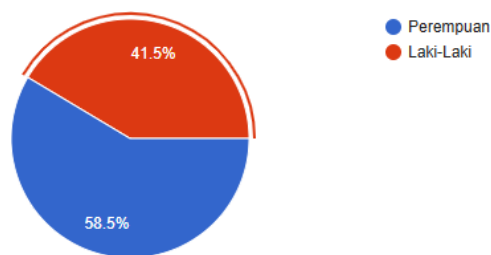
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

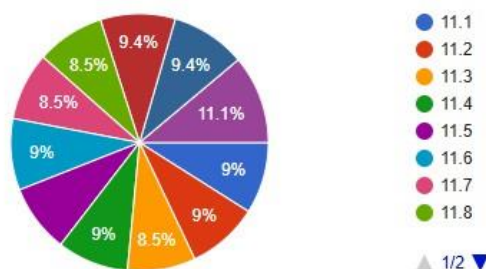
Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 Jepara. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan yaitu siswa kelas 11.1 sampai 11.11 SMA Negeri 1 Jepara sebanyak 234 siswa. Dibawah ini merupakan data subjek pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dan kelas, sebagai berikut:

Gambar 1.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa persentasi dari jumlah laki-laki dalam sampel sebesar 58,5% atau sejumlah 137 responden dan perempuan dalam sampel sebesar 41,5% atau sejumlah 97 responden.

Gambar 1.2 Data Subjek Berdasarkan Kelas



Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa persentasi dari jumlah siswa kelas 11.1 dalam sampel yaitu 9% atau sejumlah

21 siswa, jumlah siswa kelas 11.2 dalam sampel yaitu 9% atau sejumlah 21 siswa, jumlah siswa kelas 11.3 dalam sampel yaitu 8,5% atau 20 siswa, jumlah siswa kelas 11.4 dalam sampel yaitu 9% atau 21 siswa, jumlah siswa kelas 11.5 dalam sampel yaitu 8,5% atau 20 siswa, jumlah siswa kelas 11.6 dalam sampel yaitu 9% atau 21 siswa, jumlah siswa kelas 11.7 dalam sampel yaitu 8,5% atau 20 siswa, jumlah siswa kelas 11.8 dalam sampel yaitu 8,5% atau 20 siswa, jumlah siswa kelas 11.9 dalam sampel yaitu 9,4% atau 22 siswa, jumlah siswa kelas 11.10 dalam sampel yaitu 9,4% atau 22 siswa, dan jumlah siswa kelas 11.11 dalam sampel yaitu 11,1% atau 26 siswa.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan kategorisasi variabel penelitian yang digunakan untuk mengelompokkan setiap variabel penelitian dalam jenis rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat rumus yang digunakan untuk menentukan kategorisasi skor yaitu:

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

1. Kategorisasi Variabel *Flow* Akademik

Berikut merupakan kategorisasi skor variabel *flow* akademik:

Tabel 3.14 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Flow Akademik

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 66,5$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$66,5 \leq X < 82,2$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 82,2$

Berdasarkan rentang skor pada variabel *flow* akademik diatas, dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki skor

dibawah 66,5 yang masuk dalam kategori skor rendah, terdapat siswa yang memiliki skor diantara 66,5 hingga 82,2 yang masuk dalam kategori skor sedang, dan terdapat siswa yang memiliki skor diatas 82,2 yang masuk dalam kategori skor tinggi.

Tabel 3.15 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Flow Akademik

KAT_FLOWAKADEMIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	33	14,1	14,1	14,1
	SEDANG	163	69,7	69,7	83,8
	TINGGI	38	16,2	16,2	100,0
	Total	234	100,0	100,0	

Berdasarkan perolehan data tabel kaegorisasi variabel *flow* akademik diatas bahwa siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara memiliki kategori rendah sebanyak 33 siswa dengan persentase 14,1%, siswa dengan kategori sedang sebanyak 163 siswa dengan persentase 69,7%, dan siswa dengan kategori tinggi sebanyak 38 siswa dengan persentase 16,2%.

2. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Berikut merupakan kategorisasi skor variabel efikasi diri:

Tabel 3.16 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 24,2$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$24,2 \leq X < 33,2$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 33,2$

Berdasarkan rentang skor pada variabel efikasi diri diatas, dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki skor dibawah 24,2 yang masuk dalam kategori skor rendah, terdapat siswa yang memiliki skor diantara 24,2 hingga 33,2 yang masuk dalam

kategori skor sedang, dan terdapat siswa yang memiliki skor diatas 33,2 yang masuk dalam kategori skor tinggi.

Tabel 3.17 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

KAT_EFIKASIDIRI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	32	13,7	13,7	13,7
	SEDANG	157	67,1	67,1	80,8
	TINGGI	45	19,2	19,2	100,0
	Total	234	100,0	100,0	

Berdasarkan perolehan data tabel kategorisasi variabel efikasi diri diatas bahwa siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara memiliki kategori rendah sebanyak 32 siswa dengan persentase 13,7%, siswa dengan kategori sedang sebanyak 157 siswa dengan persentase 67,1%, dan siswa dengan kategori tinggi sebanyak 45 siswa dengan persentase 19,2%.

3. Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi

Berikut merupakan kategorisasi skor variabel motivasi berprestasi:

Tabel 3.18 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 67,7$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$67,7 \leq X < 83,2$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 83,2$

Berdasarkan rentang skor pada variabel motivasi berprestasi diatas, dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang

memiliki skor dibawah 67,7 yang masuk dalam kategori skor rendah, terdapat siswa yang memiliki skor diantara 67,7 hingga 83,2 yang masuk dalam kategori skor sedang, dan terdapat siswa yang memiliki skor diatas 83,2 yang masuk dalam kategori skor tinggi.

Tabel 3.19 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi

KAT_MOTIVASIBERPRESTASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	33	14,1	14,1	14,1
	SEDANG	167	71,4	71,4	85,5
	TINGGI	34	14,5	14,5	100,0
	Total	234	100,0	100,0	

Berdasarkan perolehan data tabel kategorisasi variabel motivasi berprestasi diatas bahwa siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara memiliki kategori rendah sebanyak 33 siswa dengan persentase 14,1%, siswa dengan kategori sedang sebanyak 167 siswa dengan persentase 71,4%, dan siswa dengan kategori tinggi sebanyak 34 siswa dengan persentase 14,5%.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov* yang memiliki tingkat normalitas lebih tinggi pada ukuran data yang sama. Data terdistribusi secara normal jika memiliki nilai signifikansi lebih dari sama dengan 0,05 dan data tidak terdistribusi normal jika nilai signifikansinya kurang dari sama dengan 0,05.

Tabel 3.20 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		234
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,96430094
Most Extreme Differences	Absolute	,052
	Positive	,029
	Negative	-,052
Test Statistic		,052
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Hasil yang diperoleh dari uji normalitas dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,20 signifikansinya. Oleh sebab itu, dapat dikatakan data pada penelitian ini berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan uji *deviation from linierity* dan *test of linierity* dengan menggunakan SPSS for Windows 26.0 dengan syarat hipotesis kedua variabel dapat diterima jika nilai signifikansi *deviation from linierity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan *test of linierity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sedangkan, hipotesis kedua variabel tidak dapat diterima jika nilai signifikansi *deviation from linierity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan *test of linierity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 3.21 Hasil Uji Linieritas

No	Variabel	Linierity	Deviation from Linierity	Keterangan
1.	Efikasi diri dengan <i>flow</i> akademik	0,000	0,088	Linier
2.	Motivasi berprestasi dengan <i>flow</i>	0,000	0,271	Linier

	akademik			
--	----------	--	--	--

Berdasarkan uji linieritas pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linierity* sebesar 0,88 lebih 0,05 ($0,88 > 0,05$) dan nilai signifikansi pada *test of linierity* sebesar 0,00 kurang dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel efikasi diri dan *flow* akademik linier.

Berdasarkan uji linieritas pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linierity* sebesar 0,27 lebih 0,05 ($0,27 > 0,05$) dan nilai signifikansi pada *test of linierity* sebesar 0,00 kurang dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel efikasi diri dan *flow* akademik linier.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas guna mengetahui korelasi antara variabel dan uji regresi linier berganda yang baik dan tidak terjadi multikolinearitas. Selain itu, uji ini dilakukan untuk menguji ada tidaknya korelasi antar variabel independen. Dalam uji ini dapat dilihat melalui *Value Infation Factor* (VIF). Jika nilai VIF lebih dari 10 ($VIF > 10$) dan nilai toleransi kurang dari 0,01 ($p < 0,05$) maka terjadi multikolinearitas. Sedangkan, jika nilai VIF kurang dari 10 ($VIF < 10$) dan nilai toleransi lebih dari 0,01 ($p > 0,05$) maka tidak terjadi multikolinearitas.

Berdasarkan uji multikolinearitas pada tabel diatas dapat diketahui bahwa keduanya memiliki nilai VIF sebesar 1,106 kurang dari 10 ($p < 10$) dan nilai tolerance sebesar 0,904 lebih dari 0,01 ($p > 0,01$) maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas sehingga kedua variabel tersebut tidak memiliki gejala multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, tahapan berikutnya yaitu dengan melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan melakukan regresi

linier berganda melalui SPSS *for windows* 26.0 untuk menguji pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik. Hipotesis pada analisis regresi linier berganda dapat dikatakan hipotesis diterima jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan dapat dikatakan hipotesis ditolak jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 3.22 Hasil Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.651 ^a	.423	.418	5.99006
a. Predictors: (Constant), TOTALSKOR_MOTIVASI BERPRESTASI, TOTAL_SKOR_EFIKASI DIRI				

Tabel 3.23 Hasil Uji ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6081.129	2	3040.564	84.741	.000^b
	Residual	8288.482	231	35.881		
	Total	14369.611	233			
a. Dependent Variable: totalskor_FA						
b. Predictors: (Constant), TOTALSKOR_MOTIVASI BERPRESTASI, TOTAL SKOR EFEKASI DIRI						

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F yaitu 84,741. Dari hasil analisis diatas, dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima secara simultan karena nilai *Adjusted R Square* 0,418 yang artinya terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik sebesar 41,8%. Dalam hal ini dapat diketahui juga bahwa 58,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siswa dalam mencapai kondisi *flow* akademik yaitu dapat melalui *student engagement*, dukungan sosial, *self esteem*. Selain itu, dapat juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dari seorang individu itu sendiri seperti lingkungan belajar dan situasi lingkungan belajar.

Tabel 3.24 Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.613	4.071		5.554	.000
	TOTAL_SKOR_EFIKASI DIRI	.190	.092	.109	2.075	.039
	TOTALSKOR_MOTIVASI BERPRESTASI	.613	.053	.608	11.579	.000
a. Dependent Variable: totalskor_FLOW AKADEMIK						

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, terdapat hasil persamaan untuk pengujian regresi, yaitu:

$$Y = 22,613 + 0,190X_1 + 0,613X_2$$

$$Y \text{ (flow akademik)} = 22,613 + 0,190 \text{ (efikasi diri)} + 0,613 \text{ (motivasi berprestasi)}$$

Berdasarkan persamaan regresi diatas, nilai konstanta sebesar 22,613 yaitu apabila variabel efikasi diri dan variabel motivasi berprestasi adalah 0, maka *flow* akademik yaitu 22,613. Koefisien regresi yang ada dalam variabel efikasi diri sebesar 0,190 yang artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan total dari efikasi diri mengalami kenaikan 1 satuan, maka *flow* akademik juga mengalami kenaikan sebesar 0,190. Koefisien regresi yang ada dalam variabel motivasi berprestasi sebesar 0,613 yang artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan total dari motivasi berprestasi mengalami kenaikan 1 satuan, maka *flow* akademik juga mengalami kenaikan sebesar 0,613

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,039 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dalam hal ini dikatakan hipotesis pertama (H1) diterima. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

secara parsial dalam efikasi diri terhadap *flow* akademik. Selain itu, nilai signifikansi pada variabel motivasi berprestasi yaitu sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dalam hal ini dikatakan hipotesis kedua (H2) diterima. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial dalam motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik. Untuk nilai signifikansi pada variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi yaitu sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dalam hal ini dikatakan hipotesis ketiga (H3) diterima. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial dalam efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik

C. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan menggunakan analisis data kuantitatif dengan regresi linier berganda dengan menggunakan aplikasi SPSS *for windows versi* 26.0 guna menguji pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 234 siswa dengan 137 subjek berjenis kelamin perempuan dengan persentase 58,5% dan 97 subjek berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 41,5%. Penelitian ini menggunakan 3 hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh efikasi diri (X1) terhadap *flow* akademik (Y), lalu terdapat pengaruh motivasi berprestasi (X2) terhadap *flow* akademik (Y), dan terdapat pengaruh efikasi diri (X1) dan motivasi berprestasi (X2) terhadap *flow* akademik (Y). Dapat diketahui bahwa skor yang diperoleh dalam variabel *flow* akademik yaitu kondisi *flow* akademik pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara dalam kategori rendah yaitu 33 siswa, untuk kategori sedang yaitu 163 siswa, dan untuk kategori tinggi yaitu 38 siswa. selanjutnya, efikasi diri pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara dalam kategori rendah yaitu 32 siswa, untuk kategori sedang yaitu 157 siswa, untuk kategori tinggi yaitu 45 siswa. Lalu, motivasi berprestasi pada siswa kelas 11 SMA

Negeri 1 Jepara dalam kategori rendah yaitu 33 siswa, untuk kategori sedang yaitu 167 siswa, dan untuk kategori tinggi yaitu 34 siswa.

Hipotesis pertama, menyatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Pada uji hipotesis regresi linier berganda diketahui nilai signifikansi sebesar 0,039 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama diterima. Nilai koefisien yang diperoleh pada variabel efikasi diri sebesar 0,190 yang berarti terdapat efikasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Jepara meningkat sebesar 1 satuan yang dapat meningkatkan *flow* akademik siswa sebesar 0,190. Dalam penelitian ini efikasi diri dapat berpengaruh signifikan dengan arah positif terhadap *flow* akademik. Dengan hal ini, dapat disimpulkan bahwa adanya efikasi diri sebesar 1 satuan, maka dapat meningkatkan *flow* akademik yang ada pada siswa. Begitupun sebaliknya, jika terdapat penurunan efikasi diri sebesar 1 satuan, maka akan menurunkan *flow* akademik yang ada pada siswa.

Hasil temuan dalam penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Masviah, dkk (2021: 169) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan tingkat koefisien korelasi r_{xy} 0,685 dan nilai signifikansi koefisien korelasi yaitu 0,000 kurang dari 0,05. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi juga tingkat *flow* akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Purwati, dkk (2016: 255) dengan hasil 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan korelasi sebesar 0,886. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik siswa yang artinya semakin tinggi *self efficacy* pada siswa maka semakin tinggi pula tingkat *flow* akademik. Dengan adanya *self efficacy* yang tinggi ini dapat mengontrol perilaku untuk mempertahankan sebuah usaha dalam akademik sehingga mudah untuk mencapai kondisi *flow* akademik. Selain

itu juga, penelitian yang dilakukan oleh Pramasari, dkk (2022: 40) menunjukkan adanya nilai p sebesar 0,511 dengan signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Hasil tersebut menyatakan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik dalam pembelajaran *online*, sehingga diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi pula tingkat *flow* akademik yang dimiliki oleh siswa. Begitupun sebaliknya, jika *self efficacy* rendah maka tingkat *flow* akademik juga rendah.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang memperkuat dan relevan, efikasi diri terbukti secara empiris memiliki pengaruh yang signifikan dengan *flow* akademik siswa. Seperti yang dikatakan oleh Bandura (1977) bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri seorang individu yang dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik. Robert Back (dalam Asni & Susiati, 2023) juga menyatakan bahwa terdapat prinsip dalam efikasi diri yaitu dapat meningkatkan prestasi individu oleh siswa itu sendiri, dapat meningkatkan dan menurunkan ketika melihat orang lain dengan keberhasilan dan kegagalan mengenai tugas yang dikerjakannya, berhubungan dengan tekanan emosional seseorang, dan mampu mengatasi ketika berada disituasi yang sulit. Markamad dan Khuzaemah (2019: 40) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi *flow* akademik pada seseorang. Efikasi diri dapat membantu siswa dalam kondisi konsentrasi penuh, nyaman, dan menjalani aktivitas akademik dengan maksimal.

Hipotesis kedua, menyatakan bahwa terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Pada uji hipotesis regresi linier berganda diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua diterima. Nilai koefisien yang diperoleh pada variabel efikasi diri sebesar 0,613 yang berarti terdapat motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 1 Jepara meningkat sebesar 1 satuan yang dapat

meningkatkan *flow* akademik siswa sebesar 0,613. Dalam penelitian ini motivasi berprestasi dapat berpengaruh signifikan dengan arah positif terhadap *flow* akademik. Dengan hal ini, dapat disimpulkan bahwa adanya motivasi berprestasi sebesar 1 satuan, maka dapat meningkatkan *flow* akademik yang ada pada siswa. Begitupun sebaliknya, jika terdapat penurunan motivasi berprestasi sebesar 1 satuan, maka akan menurunkan *flow* akademik yang ada pada siswa.

Hasil temuan dalam penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Anurda, dkk (2024: 1454) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,495 dan tingkat signifikansi 0,001 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan hal ini, dapat dikatakan bahwa jika motivasi berprestasi seseorang tinggi maka tinggi pula tingkat *flow* akademik pada seseorang. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi seseorang rendah maka rendah pula tingkat *flow* akademik pada seseorang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tidar (2024: 8) dengan judul menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara motivasi berprestasi dengan *academic flow* pada siswa SMK Negeri 2 Tasikmalaya dengan koefisien korelasi sebesar 0,619 dan tingkat signifikansi 0,001 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan hal ini, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula tingkat *academic flow* pada siswa. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah motivasi berprestasi yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula tingkat *academic flow* pada siswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang memperkuat dan relevan, motivasi berprestasi terbukti secara empiris memiliki pengaruh yang signifikan dengan *flow* akademik siswa. Seperti yang dikatakan oleh McClelland (1987) bahwa motivasi berprestasi sebagai usaha seseorang dalam mencapai keberhasilan dan kesuksesannya pada kompetisi dengan standar keunggulan yang mana motivasi berprestasi itu sendiri muncul ketika seseorang melakukan interaksi dengan orang lain atau dalam

lingkungan sekitarnya. McClelland (1987) juga mengatakan bahwa terdapat faktor dalam motivasi berprestasi yaitu faktor intrinsik dari dalam diri individu itu sendiri seperti rasa ingin tahu yang tinggi, suka akan tantangan, dan mempunyai usaha yang sangat sungguh-sungguh dalam mencapai tujuannya. Selain itu, faktor ekstrinsik dari luar diri individu seperti lingkungan sekitarnya, hukuman atau ganjaran dari orang tua, ekspektasi orang tua, dan *role model* dari sekitarnya. Atkinson (1999) juga mengatakan bahwa motivasi berprestasi didasari oleh dua aspek yaitu harapan untuk kesuksesan dan menghindari kegagalan-kegagalan yang ada. Dorongan untuk mewujudkan kesuksesan sebagai kekuatan dalam memotivasi diri, menanamkan rasa percaya diri yang tinggi, dan mempertingkan hal-hal untuk menghindari sebuah kegagalan. Efikasi diri juga merupakan kemampuan dan keyakinan seseorang ketika menjalankan tuntutan atau tantangan yang menentang atas dirinya sendiri (Alfinuha & Nuqul, 2017: 14). Oleh sebab itu, seseorang yang termotivasi dalam usaha mencapai hasil pembelajaran yang baik akan termotivasi untuk mewujudkan hal tersebut dan dapat menghindari kegagalan untuk mengoptimalkan tugas-tugas yang telah dipelajari dan dikerjakannya (Fakhria & Setiowati, 2017: 31).

Motivasi berprestasi yang kuat akan mendorong siswa untuk unggul dalam pembelajaran. Motivasi berprestasi membentuk, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas atau pembelajaran di sekolah. McClelland (1987) menguraikan bahwa seseorang yang memiliki orientasi terhadap prestasi ditunjukkan dengan memiliki prefensi situasi yang membutuhkan tanggung jawab dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, cenderung mengambil risiko yang moderat, dan memiliki ekspektasi yang konsisten pada apresiasi untuk membuktikan kritik saran dalam sebuah kinerja. Motivasi berprestasi yang tinggi juga perlu akan lingkungan yang kondusif untuk keberlangsungan pembelajaran yang maksimal.

Hipotesis ketiga, menyatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Pada uji hipotesis regresi linier berganda diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) dan nilai F yaitu sebesar 84,741 sehingga dikatakan hipotesis dalam penelitian ini secara simultan nilai *Adjusted R Square* yaitu sebesar 0,418 yang artinya terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik sebesar 0,418 atau 41,8%. Sedangkan, sebesar 58,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya diluar variabel penelitian. *Flow* akademik juga menggambarkan suatu kondisi di mana seorang individu mengalami konsentrasi penuh dalam pembelajaran. Seperti yang dikatakan oleh Csikszentmihalyi (2014) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik pada seorang individu yaitu faktor karena individu itu sendiri seperti fisik yang sehat dan tidak merasakan lelah akan energi untuk melakukan aktivitas. Selain itu, faktor dalam diri individu yang mempengaruhi *flow* akademik yaitu kondisi psikis individu yang sehat dan tidak merasakan kekhawatiran untuk berkonsentrasi penuh. Faktor lingkungan juga mempengaruhi individu dalam mencapai kondisi *flow* akademik karena berkaitan dengan lingkungan belajar, metode belajar, dan lingkungan sosial disekitarnya. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan efikasi diri dan motivasi berprestasi sebesar 1 satuan maka akan meningkatkan *flow* akademik pada siswa. Begitupun sebaliknya, adanya penurunan efikasi diri dan motivasi berprestasi sebesar 1 satuan maka akan menurunkan *flow* akademik pada siswa.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, terdapat hasil persamaan pengujian regresi yaitu Y (*flow* akademik) = 22,613 + 0,190 (efikasi diri) + 0,613 (motivasi berprestasi). Hasil persamaan diatas menunjukkan nilai konstanta sebesar 22,613 yaitu nilai dari *flow* akademik tanpa adanya efikasi diri dan motivasi berprestasi. Nilai koefisien dari variabel efikasi diri yaitu 0,190 yang artinya terdapat efikasi diri pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara yang dapat meningkatkan *flow*

akademik pada siswa sebesar 0,190. Dalam hal ini, efikasi diri dapat berpengaruh positif terhadap *flow* akademik. Nilai koefisien dari variabel motivasi berprestasi yaitu 0,613 yang artinya terdapat motivasi berprestasi pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Jepara yang dapat meningkatkan *flow* akademik pada siswa sebesar 0,613. Dalam hal ini, motivasi berprestasi dapat berpengaruh positif terhadap *flow* akademik.

Hal ini sejalan pendapat dari Hartono, dkk., (2024: 207) bahwa *flow* akademik termasuk dalam psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang yang bermakna mengenai kehidupan yang lebih baik. Bakker (2008) mengatakan bahwa seorang individu sangat membutuhkan *flow* dalam proses akademiknya agar dapat konsentrasi penuh dalam pembelajaran dan dapat menghadapi hambatan dan kesulitan ketika proses akademik. Untuk mencapai kondisi *flow* akademik pada seorang individu dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapainya. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi *flow* akademik pada seorang individu yaitu *student engagement*, motivasi berprestasi, dukungan sosial, stress akademik, *self esteem*, dan efikasi diri. Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *flow* akademik yaitu faktor individu seperti persepsi individu atas kemampuan yang dimilikinya dan faktor lingkungan seperti yang ada di luar individu itu sendiri atau lingkungan sekitar individu. Dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan, peneliti mengambil dua faktor yang mempengaruhi *flow* akademik yaitu efikasi diri dan motivasi berprestasi. Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang ada pada diri individu mengenai kababilitas dirinya untuk mengerjakan tugas akademiknya (Situmorang., 2018: 18). Menurut Bandura (2006) efikasi diri memiliki tiga aspek yaitu tingkatan yang berkaitan dengan kesulitan mengenai tugas-tugas yang dihadapi oleh seorang individu, keadaan umum yang berkaitan dengan kemampuan yang ditunjukkan oleh seseorang pada tugas dari tingkah laku, kognitif, dan afektifnya, dan aspek yang terakhir yaitu kekuatan yang berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya

seperti keuletan dan ketahanan yang dimilikinya (Yulikhah, dkk., 2019: 67).

Faktor lain seseorang dapat mencapai kondisi *flow* akademik yaitu motivasi berprestasi. Adapun aspek-aspek yang terdapat pada motivasi berprestasi menurut McClelland (1987) yaitu mengambil resiko saat pemilihan tugas, bertanggung jawab akan pengerjaan tugas akademik, mengharapkan adanya umpan balik mengenai terperinci tugas yang telah dikerjakannya, kreatif dan inovatif yang efisien. Motivasi berprestasi sangat berpengaruh dalam pencapaian siswa pada kondisi *flow* akademik. Dengan hal ini dapat memperkuat proses belajar dan prestasi yang dimiliki oleh siswa. seorang siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dan berada dalam kondisi *flow* akademik akan memiliki pencapaian pada prestasi akademiknya yang unggul sesuai apa yang diharapkannya. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi akan sulit untuk mencapai kondisi *flow* akademik.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan tujuan peneliti dengan etika dan prosedur penelitian yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik siswa SMA Negeri 1 Jepara. Terdapat perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu dari subjek penelitian, lokasi penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian, dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian. Penelitian sebelumnya mempunyai tujuan yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu beberapa penelitian sebelumnya bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel yang diambil, sedangkan penulis bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel yang diambil yang hasil dan pembahasannya pasti berbeda. Selain itu, pada penelitian terdahulu belum ada yang menggunakan dan menghubungkan variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik. Perbedaan selanjutnya yaitu dalam penelitian terdahulu belum ada yang mengambil subjek siswa SMA Negeri

1 Jepara, sedangkan penulis menggunakan subjek siswa SMA Negeri 1 Jepara.

Kelebihan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dari efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi pula *flow* akademik yang dimiliki oleh siswa. Selain itu, judul yang diusung dalam penelitian ini dengan menggunakan efikasi diri, motivasi berprestasi, dan *flow* akademik dengan subjek penelitian siswa khususnya yang bertempat di SMA Negeri 1 Jepara belum pernah ada yang meneliti. Namun, dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan yaitu keterbatasan waktu pengambilan data dan belum dapat mencakup seluruh sekolah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Uji hipotesis pertama (H1), berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh positif efikasi diri terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Hasil dari uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga *flow* akademik. Semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah juga *flow* akademik.
2. Uji hipotesis kedua (H2), berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh positif motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Hasil dari uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin tinggi juga *flow* akademik. Semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin rendah juga *flow* akademik.
3. Uji hipotesis ketiga (H3), berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh positif efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap *flow* akademik pada siswa SMA Negeri 1 Jepara. Hasil dari uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan motivasi berprestasi maka semakin tinggi juga *flow* akademik. Semakin rendah efikasi diri dan motivasi berprestasi maka semakin rendah juga *flow* akademik.

B. Saran

Terdapat saran dari peneliti, diantaranya:

1. Bagi siswa, adanya penelitian ini siswa SMA Negeri 1 Jepara diharapkan dapat mempertahankan juga meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi untuk mencapai *flow* akademik yang tinggi dan baik.

2. Bagi guru, adanya penelitian ini guru dapat menemukan cara untuk metode pembelajaran baru yang dapat meningkatkan efikasi diri siswa dan motivasi berprestasi siswa untuk mencapai *flow* akademik dengan mencetak prestasi yang unggul.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai *flow* akademik dapat menjadikan referensi untuk melakukan penelitian dengan mengambil variabel lain selain efikasi diri dan motivasi berprestasi yang dapat mempengaruhi *flow* akademik. Seperti, dukungan sosial, *student engagement*, stress akademik, *self esteem*, dan faktor-faktor *flow* akademik lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik pengambilan data yang lebih variatif agar penelitian dapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow Akademik Pada Pendidikan. *Jurnal DInamika Pendidikan*, 13(3), 369–379.
<https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Psikohumaniora*, 2(1), 1–28.
<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/1357>
- Amseke, F. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/17>
- Amseke F. V. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Anurda, B. N., & Nastiti, D. (2024). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Flow akademik pada Mahasiswa Angkatan 2023 Semester Genap Tahun Akademik 2023 / 2024 Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. 6(5), 1449–1457.
- Ar Rahma, A. E. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Religiusitas Dengan Flow Akademik Pada Siswa Smp Ypm 4 Bohar. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 1–12. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i2.26698>
- Aritonang, E., & Hutauruk, D. S. (2024). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional Kepala sekolah, Motivasi Berprestasi dan Kepuasan Kerja terhadap Komitmen Organisasi Guru SMP Negeri di Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 4(01), 1–9.
<https://doi.org/10.47709/jpsk.v4i01.3639>
- Asni, & Susiati, A. (2023). Layanan Informasi Tentang Self Efficacy Dan Optimis Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 24–32.

- Atika Wijayanti, 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.
- Atkinson, E. S. (1999). *Key factors influencing pupil motivation in design and technology*.
- Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (1966). A theory of achievement motivation. (No Title).
- Azwar, S. (1995). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. 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.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. *Englewood Cliffs*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Csikszentmihalyi, M. (2014a). Applications of Flow in Human Development and Education. In *Applications of Flow in Human Development and Education*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9>
- Csikszentmihalyi, M. (2014b). *The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Darmawan, D. (2020). Profesionalisme, Motivasi Berprestasi, Komitmen Organisasi Dan Pengaruhnya Terhadap Intensi Berwirausaha. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi dan Keuangan)*, 3(3), 344–364. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2019.v3.i3.4167>

- Dave, P. N., & Anand, C. L. (1979). Correlates of achievement: a trend report. *Second survey of research in education, SERD, Baroda.*
- Dethan Marlin, A. F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 14–22.
- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23 edisi 8*. Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartono, M. M., Fernanda, C., Novanto, Y., Psikologi, F., Pelita, U., Mh, J., & Boulevard, T. (2024). *Psikoedukasi Psikologi Positif tentang Keseimbangan Waktu Antara Belajar dan Bermain dengan Menggunakan Konsep Leisure dan Flow pada Siswa SMP X di Tangerang*. 21(2), 203–220.
- Haryanti, T. (2017). Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Kinerja Guru Di Smk Tunas Pemuda. *Research and Development Journal of Education*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2067>
- Heryani, R. D., Sulistyaniningsih, E., Susilawati, S., & Tukiran, M. (2023). Pengaruh Self Efficacy Dan Literasi Technopreneurship Terhadap Minat Wirausaha Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi Unindra. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 188. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.15052>
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Karana, A. C., Lavienda, D., Maheswari, M. E. G., Rani, E., Prasetya, M. D., & Tedjawidjadja, D. (2023). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Social Loafing Pada Mahasiswa Dalam Tugas Kelompok Selama Perkuliahan Daring. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 31–42.

<https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4307>

- Kusumastuti, Adhi., Khoiron, Ahmad Mustamil & Achmadi, A. T. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Liliweri, A. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Prenadamedia Group (Divisi Kencana).
- Limbong, S. H., Astuti, W., & Zahara, C. I. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa UNIMAL. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 223–230.
- Masviah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Mahasiswa “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner” Fakultas*, April, 160–172.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: University of Cambridge.
- 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>
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi penelitian pendekatan kuantitatif*. CV Jakad Media Publishing.
- Naufal, Naifi., Kusumastuti, Sri Yani., Raysharie, Puput Iswandyah., Maidelwita, Yani., Wati, D. C. (2024). *Pengantar Statistika : Referensi dan Implementasi* (Efitra (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>

- Nursalinah, A. I., & Budiningsih, T. E. (2014). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Minat Membaca Pada Anak. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 65–72.
- Oktariani. (2018). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 45–59. <http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/492>
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Pandjaitan, L. N., Yuwanto, L., & Batuadji, K. (2017). *Pembelajaran flow bagi siswa berkebutuhan khusus*.
- Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprpti, S. (2021). Peranan School Well–Being pada Flow Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikodimensia*, 20(2), 196–206. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Pramasari, A. P., & Permitasari, I. R. A. (2022). Self Efficacy Ditinjau Dari Flow Akademik Pembelajaran Online Pada Siswa Sma Negeri 13 Semarang. *Image*, 02(2), 32–46. <https://unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/519%0Ahttps://unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/download/519/405>
- Priyanto, D. (2010). *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS*. Gava Media.

- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. Wade Group.
- Purwanto. (2018). *Teknik penyusunan instrumen: Uji validitas dan reliabilitas untuk penelitian ekonomi syariah*. Staia Press.
- Purwati, E., & Akmaliah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Putra, E. M., Handarini, D. M., & Muslihati, M. (2019). Keefektifan Achievement Motivation Training untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p062>
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). *Die erfassung des flow-erlebens*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Sari, E. A. P., & Setyadi, D. (2024). Motivasi Berprestasi Akademik Pada Mahasiswa Mantan Pengguna Narkotika. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–8.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran. *Jakarta: Lentera Hati*, 3.
- Shihab, M. Q., & Al-Misbah, T. (2002). Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. *Jakarta: Lentera Hati*.
- Sinambela, L. P. & S. . (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif. Teoretik dan praktik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). *Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy*

- (CBT) untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Istiqomah. (2014). Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 144–151. <http://202.52.52.22/index.php/jipt/article/download/1776/1864>
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ Press.
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–22. <https://core.ac.uk/reader/42962539>
- Syafi'i, M., Musfichin, & Faridah, S. (2024). The Level of Academic Flow Among 11th Grade Students at State Islamic Senior High School 2 Hulu Sungai Utara. *Interdisciplinary Journal of Social Science and Education (IJSSE)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.53639/ijsse.v2i1.16>
- Syafitri Ardeliyani, Atariq Dery, R. E. S. (2023). PENGARUH SELF-REGULATION LEARNING DAN SELF-EFFICACY TERHADAP PRESTASI AKADEMIK. *Cendekia Pendidikan*, 1(1), 1–13. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/sindorocendikiapendidikan/article/view/769>
- Tidar, R., Isti'adah, F. N., & Nugraha, A. (2024). Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Academic Flow Siswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, Vol. 5(1), 1–12.
- Umar, H. (1988). *Riset sumberdaya dalam organisasi*. PT Gramedia Pustaka.

- Urdu, T., & Pajares, F. (2006). *Self-efficacy beliefs of adolescents*. IAP.
- Uyun, M & Yoseanto, B. L. (2022). *Seri buku psikologi: Pengantar metode penelitian kuantitatif*. In *Seri Buku Psikologi: Pengantar metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Weiner, B. (2000). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational psychology review*, 12, 1–14.
- 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>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Skala Penelitian

Lampiran 1.1 Aitem Skala *Flow* Akademik Sebelum *Try Out*

NO	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	F/UF
1.	<i>Fluency of performance</i>	Kelancaran dalam menyelesaikan tugas	Saya menyelesaikan tugas dengan cepat tanpa ada kesulitan (1)	F
			Saya mudah menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu (9)	F
			Saya sulit memahami tugas yang diberikan oleh guru (5)	UF
			Saya mengerjakan tugas jika sudah mendekati tenggat waktu (13)	UF
		Kemampuan dalam mengerjakan tugas	Saya mudah menemukan ide ketika mengerjakan tugas sekolah (17)	F
			Saya menyelesaikan tugas sekolah dengan hasil yang memuaskan (25)	F
			Saya mudah kebingungan ketika mengerjakan tugas sekolah (21)	UF
			Saya sulit menemukan solusi ketika ada	UF

			kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah (29)	
2.	<i>Absorption by activity</i>	Fokus dalam mengerjakan tugas	Saya dapat fokus mengerjakan tugas sekolah (2)	F
			Saya dapat menyelesaikan tugas tanpa terganggu dengan hal-hal lain (10)	F
			Ketika kelas berisik saya terganggu untuk mengerjakan tugas sekolah (6)	UF
			Saya sering berhenti mengerjakan tugas karena terganggu dengan hal-hal lain (14)	UF
		Keterlibatan penuh dalam pembelajaran	Saya aktif ketika diskusi di kelas (18)	F
			Saya memahami semua materi yang disampaikan oleh guru (26)	F
			Saya kurang aktif dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung (22)	UF
			Ketika pembelajaran di kelas, ngobrol dengan	UF

			teman (30)	
3.	Persepsi mengenai pentingnya tugas	Makna tugas sekolah	Tugas sekolah membantu saya dalam memahami pelajaran di sekolah (3)	F
			Tugas sekolah mengubah cara belajar menjadi lebih baik (11)	F
			Tugas sekolah cukup berat untuk dikerjakan (7)	UF
			Tugas sekolah mengganggu waktu istirahat saya (15)	UF
		Dampak tugas sekolah terhadap hasil	Mengerjakan tugas membuat saya lebih paham pelajaran (19)	F
			Tugas sekolah membantu saya meraih nilai bagus (27)	F
			Meskipun mengerjakan tugas nilai saya tetap sama (23)	UF
			Mengerjakan tugas sekolah tidak mempengaruhi pencapaian hasil saya (31)	UF
4.	Persepsi kesesuaian	Tantangan dalam menghadapi tugas	Saya senang mengerjakan tugas	F

	antara tantangan dan kemampuan	sekolah	sekolah yang menantang (4)	
			Meskipun tugas sulit saya tetap mengerjakannya (12)	F
			Tugas sekolah membuat saya stress (8)	UF
			Saya mudah menyerah ketika mendapatkan tugas sekolah yang sulit dari guru (16)	UF
		Kemampuan dalam menghadapi sebuah tantangan	Saya dapat mengatasi tugas-tugas yang menantang dari guru (20)	F
			Saya tetap tenang ketika menghadapi tantangan yang besar saat pembelajaran (28)	F
			Saya cemas ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran (24)	UF
			Saya frustrasi dengan tugas-tugas sekolah (32)	UF

Lampiran 1.2 Aitem Skala *Flow* Akademik Setelah *Try Out*

NO	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	F/UF
1.	<i>Fluency of performance</i>	Kelancaran dalam menyelesaikan	Saya menyelesaikan tugas dengan cepat	F

		tugas	tanpa ada kesulitan (1)	
			Saya mudah menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu (9)	F
			Saya sulit memahami tugas yang diberikan oleh guru (5)	UF
			Saya mengerjakan tugas jika sudah mendekati tenggat waktu (13)	UF
		Kemampuan dalam mengerjakan tugas	Saya mudah menemukan ide ketika mengerjakan tugas sekolah (17)	F
			Saya menyelesaikan tugas sekolah dengan hasil yang memuaskan (25)	F
			Saya mudah kebingungan ketika mengerjakan tugas sekolah (21)	UF
			Saya sulit menemukan solusi ketika ada kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah (29)	UF
2.	<i>Absorption by activity</i>	Fokus dalam mengerjakan tugas	Saya dapat fokus mengerjakan tugas sekolah (2)	F

			Saya dapat menyelesaikan tugas tanpa terganggu dengan hal-hal lain (10)	F
			Ketika kelas berisik saya terganggu untuk mengerjakan tugas sekolah (6)	UF
			Saya sering berhenti mengerjakan tugas karena terganggu dengan hal-hal lain (14)	UF
		Keterlibatan penuh dalam pembelajaran	Saya aktif ketika diskusi di kelas (18)	F
			Saya memahami semua materi yang disampaikan oleh guru (26)	F
			Saya kurang aktif dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung (22)	UF
			Ketika pembelajaran di kelas, ngobrol dengan teman (30)	UF
3.	Persepsi mengenai pentingnya tugas	Makna tugas sekolah	Tugas sekolah membantu saya dalam memahami pelajaran di sekolah (3)	F
			Tugas sekolah	F

			mengubah cara belajar menjadi lebih baik (11)	
			Tugas sekolah cukup berat untuk dikerjakan (7)	UF
			Tugas sekolah mengganggu waktu istirahat saya (15)	UF
		Dampak tugas sekolah terhadap hasil	Mengerjakan tugas membuat saya lebih paham pelajaran (19)	F
			Tugas sekolah membantu saya meraih nilai bagus (27)	F
			Meskipun mengerjakan tugas nilai saya tetap sama (23)	UF
			Mengerjakan tugas sekolah tidak mempengaruhi pencapaian hasil saya (31)	UF
4.	Persepsi kesesuaian antara tantangan dan kemampuan	Tantangan dalam menghadapi tugas sekolah	Saya senang mengerjakan tugas sekolah yang menantang (4)	F
			Meskipun tugas sulit saya tetap mengerjakannya (12)	F
			Tugas sekolah membuat	UF

			saya stress (8)	
			Saya mudah menyerah ketika mendapatkan tugas sekolah yang sulit dari guru (16)	UF
		Kemampuan dalam menghadapi sebuah tantangan	Saya dapat mengatasi tugas-tugas yang menantang dari guru (20)	F
			Saya tetap tenang ketika menghadapi tantangan yang besar saat pembelajaran (28)	F
			Saya cemas ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran (24)	UF
			Saya frustrasi dengan tugas-tugas sekolah (32)	UF

Note: Aitem Dengan Label Kuning Gugur

Lampiran 1.3 Aitem Skala Efikasi Diri Sebelum *Try Out*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				

4.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
7.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				

Lampiran 1.4 Aitem Skala Efikasi Diri Setelah *Try Out*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
4.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi				

	yang tidak terduga				
6.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
7.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				

Note: Aitem Dengan Label Kuning Gugur

Lampiran 1.5 Aitem Skala Motivasi Berprestasi Sebelum *Try Out*

NO	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	F/UF
1.	Mengambil resiko saat pemilihan tugas	Berani mengambil resiko terhadap pemilihan tugas	Meskipun tantangannya besar, saya tetap mengerjakan tugas yang sulit (1)	F
			Untuk mengasah kemampuan saya, saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang levelnya sulit (9)	F
			Saya mudah putus asa jika mendapatkan tugas yang levelnya sulit (5)	UF
			Jika ada soal-soal pembelajaran yang sulit,	UF

		Memilih tugas dengan peluang untuk belajar hal-hal baru	saya cenderung menyontek hasil pekerjaan teman (13)	
			Untuk menambah wawasan baru, saya selalu membaca buku pembelajaran (17)	F
			Saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang belum pernah dikerjakan untuk melatih kemampuan saya (25)	F
			Ketika belajar, saya cenderung memilih tugas soal-soal pembelajaran yang mudah (21)	UF
			Jika soal-soal dalam pembelajaran sulit, saya mengerjakannya dengan bantuan AI (29)	UF
2.	Bertanggung jawab	Mengerjakan tugas dengan baik atas tanggung jawabnya	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (2)	F
			Ketika mendapatkan tugas, saya mengerjakan sebaik mungkin (10)	F
			Saya selalu menunda-	UF

			nunda tugas yang diberikan oleh guru (6)	
			Jika ada tugas yang sulit saya mengerjakannya asal-asalan yang penting selesai (14)	UF
		Merancang strategi untuk pencapaian prestasi yang dituju	Saya memiliki rencana belajar yang baik untuk mendapatkan nilai yang baik (18)	F
			Untuk mendapatkan nilai yang unggul, saya memiliki strategi jelas dalam mengerjakannya (26)	F
			Ketika mengerjakan tugas, saya mengerjakan sebisanya saja (22)	UF
			Karena menurut saya nilai tidak yang utama jadi saya belajar seadanya saja (30)	UF
3.	Mengharapkan adanya umpan balik	Memberikan respon terhadap umpan balik	Ketika saya mendapatkan kritik saran dari guru, saya menerimanya (3)	F
			Saya menghargai setiap masukan yang diberikan kepada saya (11)	F
			Ketika mendapatkan	UF

			kritik saran dari guru, saya cenderung mengabaikannya (7)	
			Saya tidak terima ketika mendapat kritikan dari orang lain (15)	UF
		Menggunakan masukan untuk peningkatan diri	Saya selalu memperbaiki diri setelah mendapatkan masukan (19)	F
			Saya siap mendengarkan saran untuk memperbaiki diri (27)	F
			Saya mudah mengabaikan saran yang diberikan kepada saya (23)	UF
			Masukan yang diberikan orang lain membuat saya patah semangat (31)	UF
4.	Kreatif dan inovatif	Mencari kesempatan terbaik untuk mewujudkan rencananya	Saya aktif mencari cara terbaik untuk mewujudkan rencana saya (4)	F
			Saya mencari peluang terbaik untuk mencapai tujuan saya (12)	F
			Saya kurang	UF

			memanfaatkan kesempatan untuk mencapai tujuan saya (8)	
			Saya jarang mencari peluang untuk mencapai tujuan saya (16)	UF
		Menciptakan solusi yang unik dan efektif dalam mengerjakan tugas	Ketika mengerjakan tugas saya selalu menemukan cara baru untuk menyelesaikannya (20)	F
			Saya selalu mempunyai solusi yang berbeda-beda ketika mengerjakan tugas (28)	F
			Ketika mengerjakan tugas saya sulit menemukan cara yang efektif untuk menyelesaikannya (24)	UF
			Saya menggunakan cara yang sama tiap kali mengerjakan tugas (32)	UF

Lampiran 1.6 Aitem Skala Motivasi Berprestasi Setelah *Try Out*

NO	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	F/UF
1.	Mengambil resiko saat pemilihan tugas	Berani mengambil resiko terhadap pemilihan tugas	Meskipun tantangannya besar, saya tetap mengerjakan tugas yang	F

			sulit (1)	
			Untuk mengasah kemampuan saya, saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang levelnya sulit (9)	F
			Saya mudah putus asa jika mendapatkan tugas yang levelnya sulit (5)	UF
			Jika ada soal-soal pembelajaran yang sulit, saya cenderung menyontek hasil pekerjaan teman (13)	UF
		Memilih tugas dengan peluang untuk belajar hal-hal baru	Untuk menambah wawasan baru, saya selalu membaca buku pembelajaran (17)	F
			Saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang belum pernah dikerjakan untuk melatih kemampuan saya (25)	F
			Ketika belajar, saya cenderung memilih tugas soal-soal pembelajaran yang mudah (21)	UF

			Jika soal-soal dalam pembelajaran sulit, saya mengerjakannya dengan bantuan AI (29)	UF
2.	Bertanggung jawab	Mengerjakan tugas dengan baik atas tanggung jawabnya	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (2)	F
			Ketika mendapatkan tugas, saya mengerjakan sebaik mungkin (10)	F
			Saya selalu menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru (6)	UF
			Jika ada tugas yang sulit saya mengerjakannya asal-asalan yang penting selesai (14)	UF
		Merancang strategi untuk pencapaian prestasi yang dituju	Saya memiliki rencana belajar yang baik untuk mendapatkan nilai yang baik (18)	F
			Untuk mendapatkan nilai yang unggul, saya memiliki strategi jelas dalam mengerjakannya (26)	F
			Ketika mengerjakan tugas, saya mengerjakan sebisanya saja (22)	UF
			Karena menurut saya	UF

			nilai tidak yang utama jadi saya belajar seadanya saja (30)	
3.	Mengharapkan adanya umpan balik	Memberikan respon terhadap umpan balik	Ketika saya mendapatkan kritik saran dari guru, saya menerimanya (3)	F
			Saya menghargai setiap masukan yang diberikan kepada saya (11)	F
			Ketika mendapatkan kritik saran dari guru, saya cenderung mengabaikannya (7)	UF
			Saya tidak terima ketika mendapat kritikan dari orang lain (15)	UF
		Menggunakan masukan untuk peningkatan diri	Saya selalu memperbaiki diri setelah mendapatkan masukan (19)	F
			Saya siap mendengarkan saran untuk memperbaiki diri (27)	F
			Saya mudah mengabaikan saran yang diberikan kepada saya (23)	UF
			Masukan yang diberikan	UF

			orang lain membuat saya patah semangat (31)	
4.	Kreatif dan inovatif	Mencari kesempatan terbaik untuk mewujudkan rencananya	Saya aktif mencari cara terbaik untuk mewujudkan rencana saya (4)	F
			Saya mencari peluang terbaik untuk mencapai tujuan saya (12)	F
			Saya kurang memanfaatkan kesempatan untuk mencapai tujuan saya (8)	UF
			Saya jarang mencari peluang untuk mencapai tujuan saya (16)	UF
		Menciptakan solusi yang unik dan efektif dalam mengerjakan tugas	Ketika mengerjakan tugas saya selalu menemukan cara baru untuk menyelesaikannya (20)	F
			Saya selalu mempunyai solusi yang berbeda-beda ketika mengerjakan tugas (28)	F
			Ketika mengerjakan tugas saya sulit menemukan cara yang	UF

			efektif untuk menyelesaikannya (24)	
			Saya menggunakan cara yang sama tiap kali mengerjakan tugas (32)	UF

Note: Aitem Dengan Label Kuning Gugur

Lampiran 2 Skala Penelitian Untuk *Try Out*

Lampiran 2.1 Skala Flow Akademik Untuk *Try Out*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat tanpa ada kesulitan				
2.	Saya dapat fokus mengerjakan tugas sekolah				
3.	Tugas sekolah membantu saya dalam memahami pelajaran di sekolah				
4.	Saya senang mengerjakan tugas sekolah yang menantang				
5.	Saya sulit memahami tugas sekolah yang diberikan oleh guru				
6.	Ketika kelas berisik saya terganggu untuk mengerjakan tugas sekolah				
7.	Tugas sekolah cukup berat untuk dikerjakan				
8.	Tugas sekolah membuat saya stress				
9.	Saya mudah menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				
10.	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah tanpa terganggu dengan hal-hal lain				
11.	Tugas sekolah mengubah cara belajar menjadi lebih baik				
12.	Sesulit apapun tugas sekolah yang diberikan oleh guru, saya tetap mengerjakannya				
13.	Saya mengerjakan tugas jika sudah mendekati tenggat waktu				
14.	Saya sering berhenti mengerjakan tugas karena terganggu dengan hal-hal lain				
15.	Tugas sekolah mengganggu waktu istirahat saya				
16.	Saya mudah menyerah ketika mendapatkan tugas sekolah yang sulit				

	dari guru				
17.	Saya mudah menemukan ide ketika mengerjakan tugas sekolah				
18.	Saya aktif ketika diskusi di kelas				
19.	Mengerjakan tugas sekolah membuat saya lebih paham dengan pelajaran				
20.	Saya dapat mengatasi tugas-tugas yang menantang dari guru				
21.	Saya mudah kebingungan ketika mengerjakan tugas sekolah				
22.	Saya kurang aktif dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung				
23.	Meskipun mengerjakan tugas, nilai saya tetap sama				
24.	Saya cemas ketika menghadapi tantangan yang besar saat pembelajaran				
25.	Saya menyelesaikan tugas sekolah dengan hasil yang memuaskan				
26.	Meskipun saya capek, saya tetap mengikuti pembelajaran				
27.	Tugas sekolah membantu saya meraih nilai yang bagus				
28.	Saya tetap tenang ketika menghadapi tantangan yang besar saat pembelajaran				
29.	Saya sulit menemukan solusi ketika ada kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah				
30.	Ketika pembelajaran di kelas, saya ngobrol dengan teman				
31.	Mengerjakan tugas sekolah tidak mempengaruhi pencapaian hasil saya				
32.	Saya frustrasi dengan tugas-tugas sekolah				

Lampiran 2.2 Skala Efikasi Diri Untuk *Try Out*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
4.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
7.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				

Lampiran 2.3 Skala Motivasi Berprestasi Untuk *Try Out*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Meskipun tantangannya besar, saya tetap mengerjakan tugas sekolah yang sulit				
2.	Saya selalu menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu				
3.	Ketika saya mendapatkan kritik saran dari guru, saya menerimanya				
4.	Saya aktif mencari cara terbaik untuk mewujudkan rencana saya				
5.	Saya mudah putus asa jika mendapatkan tugas sekolah yang levelnya sulit				
6.	Saya selalu menunda-nunda tugas sekolah yang diberikan oleh guru				
7.	Ketika mendapatkan kritik saran dari guru, saya cenderung mengabaikannya				
8.	Saya kurang memanfaatkan kesempatan untuk mencapai tujuan saya				
9.	Untuk mengasah kemampuan saya, saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang memiliki level tersulit				
10.	Ketika mendapatkan tugas sekolah, saya mengerjakan sebaik mungkin				
11.	Saya menghargai setiap masukan yang diberikan kepada saya				
12.	Saya mencari peluang terbaik untuk mencapai tujuan saya				
13.	Jika ada soal-soal pembelajaran yang sulit, saya cenderung menyontek hasil pekerjaan teman				
14.	Jika ada tugas sekolah yang sulit, saya mengerjakannya asal-asalan yang penting selesai				
15.	Saya tidak terima ketika mendapat				

	kritikan dari orang lain				
16.	Saya jarang mencari peluang untuk mencapai tujuan saya				
17.	Untuk menambah wawasan baru, saya selalu membaca buku pembelajaran				
18.	Saya memiliki rencana belajar yang baik untuk mendapatkan nilai yang baik				
19.	Saya selalu memperbaiki diri setelah mendapatkan masukan				
20.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya selalu menemukan cara baru untuk menyelesaikannya				
21.	Ketika belajar, saya cenderung memilih tugas soal-soal pembelajaran yang mudah				
22.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya mengerjakan sebisanya aja				
23.	Saya mudah mengabaikan saran yang diberikan kepada saya				
24.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya sulit menemukan cara yang efektif untuk menyelesaikannya				
25.	Saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang belum pernah dikerjakan untuk melatih kemampuan saya				
26.	Untuk mendapatkan nilai yang unggul, saya memiliki strategi jelas dalam mengerjakannya				
27.	Saya siap mendengarkan saran untuk memperbaiki diri saya				
28.	Saya selalu mempunyai solusi yang berbeda-beda ketika mengerjakan tugas sekolah				
29.	Jika tugas sekolah sulit, saya mengerjakannya dengan bantuan AI				
30.	Karena menurut saya nilai tidak yang utama, jadi saya belajar seadanya saja				

31.	Masukan yang diberikan orang lain membuat saya patah semangat				
32.	Saya menggunakan cara yang sama tiap kali mengerjakan tugas sekolah				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Lampiran 3.1 Hasil Uji Validitas

Lampiran 3.1.1 Hasil Uji Validitas Skala *Flow Akademik*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FA1	86,09	118,773	,373	,919
FA2	85,76	114,877	,639	,915
FA3	85,45	117,068	,578	,916
FA4	86,03	114,655	,533	,917
FA5	85,88	115,672	,604	,916
FA6	86,88	120,047	,175	,922
FA7	86,18	113,841	,537	,917
FA8	86,12	111,547	,723	,914
FA9	85,76	117,002	,523	,917
FA10	86,24	118,127	,420	,918
FA11	85,88	116,860	,506	,917
FA12	85,21	118,610	,378	,919
FA13	86,52	117,258	,369	,919
FA14	86,52	111,695	,740	,913
FA15	86,24	115,189	,484	,917
FA16	85,97	111,405	,618	,915
FA17	85,67	119,917	,338	,919
FA18	85,70	121,218	,193	,920
FA19	85,52	118,070	,526	,917
FA20	85,79	117,797	,561	,917
FA21	86,15	112,633	,808	,913
FA22	85,88	118,172	,310	,920
FA23	85,79	115,922	,588	,916
FA24	86,36	111,051	,729	,913
FA25	85,67	116,979	,495	,917
FA26	85,24	122,252	,097	,921
FA27	85,45	114,318	,747	,914
FA28	85,79	115,047	,602	,916
FA29	86,03	122,405	,054	,923
FA30	86,24	115,877	,392	,919

FA31	85,61	118,184	,452	,918
FA32	86,00	108,812	,760	,913

Lampiran 3.1.2 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ED1	27,36	7,864	,346	,778
ED2	27,67	8,167	,427	,769
ED3	27,88	8,172	,210	,798
ED4	27,73	6,767	,628	,738
ED5	27,73	7,080	,587	,745
ED6	27,30	7,655	,479	,761
ED7	27,88	7,735	,402	,770
ED8	27,97	7,530	,476	,761
ED9	27,67	7,854	,580	,754
ED10	27,64	7,926	,493	,761

Lampiran 3.1.3 Hasil Uji Validitas Skala Motivasi Berprestasi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
MB1	90,85	99,383	,588	,905
MB2	91,33	95,354	,620	,904
MB3	90,88	98,985	,637	,905
MB4	90,97	99,468	,546	,906
MB5	91,55	102,006	,224	,911
MB6	91,61	97,246	,500	,906
MB7	91,00	100,375	,418	,907
MB8	91,58	96,064	,670	,903
MB9	91,88	97,547	,446	,907
MB10	90,85	98,383	,691	,904
MB11	90,94	97,871	,783	,903
MB12	90,91	98,773	,670	,904

MB13	91,58	97,439	,610	,904
MB14	91,30	100,780	,268	,910
MB15	91,03	101,405	,336	,908
MB16	91,24	96,689	,737	,903
MB17	91,79	99,485	,420	,907
MB18	91,15	96,070	,708	,903
MB19	91,03	98,593	,669	,904
MB20	91,15	96,945	,695	,903
MB21	92,55	109,693	-,410	,917
MB22	91,82	103,591	,109	,912
MB23	91,00	100,562	,452	,907
MB24	91,52	98,258	,481	,906
MB25	91,64	98,926	,439	,907
MB26	91,09	96,585	,631	,904
MB27	90,82	100,778	,442	,907
MB28	91,18	94,591	,793	,901
MB29	92,33	100,729	,329	,909
MB30	91,15	101,758	,255	,910
MB31	91,00	97,500	,759	,903
MB32	91,76	106,252	-,085	,916

Lampiran 3.2 Hasil Reliabilitas

Lampiran 3.2.1 Hasil Reliabilitas Skala *Flow Akademik*

Perolehan Reliabilitas Flow Akademik Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,920	32

Perolehan Reliabilitas Flow Akademik Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,929	28

Lampiran 3.2.2 Hasil Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,783	10

Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,798	9

Lampiran 3.2.3 Hasil Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi

Perolehan Reliabilitas Motivasi Berprestasi Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,909	32

Perolehan Reliabilitas Motivasi Berprestasi Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,930	27

Lampiran 4 Skala Penelitian

Lampiran 4.1 Skala Penelitian *Flow Akademik*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat tanpa ada kesulitan				
2.	Saya dapat fokus mengerjakan tugas sekolah				
3.	Tugas sekolah membantu saya dalam memahami pelajaran di sekolah				
4.	Saya senang mengerjakan tugas sekolah yang menantang				
5.	Saya sulit memahami tugas sekolah yang diberikan oleh guru				
6.	Tugas sekolah cukup berat untuk dikerjakan				
7.	Tugas sekolah membuat saya stress				
8.	Saya mudah menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				
9.	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah tanpa terganggu dengan hal-hal lain				
10.	Tugas sekolah mengubah cara belajar menjadi lebih baik				
11.	Sesulit apapun tugas sekolah yang diberikan oleh guru, saya tetap mengerjakannya				
12.	Saya mengerjakan tugas jika sudah mendekati tenggat waktu				
13.	Saya sering berhenti mengerjakan tugas karena terganggu dengan hal-hal lain				
14.	Tugas sekolah mengganggu waktu istirahat saya				
15.	Saya mudah menyerah ketika mendapatkan tugas sekolah yang sulit dari guru				
16.	Saya mudah menemukan ide ketika mengerjakan tugas sekolah				
17.	Mengerjakan tugas sekolah membuat saya lebih paham dengan pelajaran				
18.	Saya dapat mengatasi tugas-tugas yang menantang dari guru				
19.	Saya mudah kebingungan ketika mengerjakan tugas sekolah				
20.	Saya kurang aktif dalam kelas ketika				

	pembelajaran berlangsung				
21.	Meskipun mengerjakan tugas, nilai saya tetap sama				
22.	Saya cemas ketika menghadapi tantangan yang besar saat pembelajaran				
23.	Saya menyelesaikan tugas sekolah dengan hasil yang memuaskan				
24.	Tugas sekolah membantu saya meraih nilai yang bagus				
25.	Saya tetap tenang ketika menghadapi tantangan yang besar saat pembelajaran				
26.	Ketika pembelajaran di kelas, saya ngobrol dengan teman				
27.	Mengerjakan tugas sekolah tidak mempengaruhi pencapaian hasil saya				
28.	Saya frustrasi dengan tugas-tugas sekolah				

Lampiran 4.2 Skala Penelitian Efikasi Diri

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3.	Saya yakin bahwa dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
4.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
5.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
6.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
7.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
8.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari				

	kesulitan tersebut				
9.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				

Lampiran 4.3 Skala Penelitian Motivasi Berprestasi

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Meskipun tantangan nya besar, saya tetap mengerjakan tugas sekolah yang sulit				
2.	Saya selalu menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu				
3.	Ketika saya mendapatkan kritik saran dari guru, saya menerimanya				
4.	Saya aktif mencari cara terbaik untuk mewujudkan rencana saya				
5.	Saya selalu menunda-nunda tugas sekolah yang diberikan oleh guru				
6.	Ketika mendapatkan kritik saran dari guru, saya cenderung mengabaikannya				
7.	Saya kurang memanfaatkan kesempatan untuk mencapai tujuan saya				
8.	Untuk mengasah kemampuan saya, saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang memiliki level ter sulit				
9.	Ketika mendapatkan tugas sekolah, saya mengerjakan sebaik mungkin				
10.	Saya menghargai setiap masukan yang diberikan kepada saya				
11.	Saya mencari peluang terbaik untuk mencapai tujuan saya				
12.	Jika ada soal-soal pembelajaran yang sulit, saya cenderung menyontek hasil pekerjaan teman				
13.	Saya tidak keterima ketika mendapat kritikan dari orang lain				
14.	Saya jarang mencari peluang untuk tujuan saya				
15.	Untuk menambah wawasan baru, saya selalu membaca buku pembelajaran				
16.	Saya memiliki rencana belajar yang baik untuk mendapatkan nilai yang baik				
17.	Saya selalu memperbaiki diri setelah mendapatkan masukan				

18.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya selalu menemukan cara baru untuk menyelesaikannya				
19.	Saya mudah mengabaikan saran yang diberikan kepada saya				
20.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya sulit menemukan cara yang efektif untuk menyelesaikannya				
21.	Saya selalu mengerjakan soal-soal pembelajaran yang belum pernah dikerjakan untuk melatih kemampuan saya				
22.	Untuk mendapatkan nilai yang unggul, saya memiliki strategi jelas dalam mengerjakannya				
23.	Saya siap mendengarkan saran untuk memperbaiki diri saya				
24.	Saya selalu mempunyai solusi yang berbeda-beda ketika mengerjakan tugas sekolah				
25.	Jika tugas sekolah sulit, saya mengerjakan dengan bantuan AI				
26.	Masukan yang diberikan orang lain membuat saya patah semangat				

Lampiran 5 Uji Deskriptif

Lampiran 5.1 Skor Kategori *Flow* Akademik

Rentang Skor Kategorisasi Variabel Flow Akademik

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 66,5$
$M - 1SD \leq X < M$	Sedang	$66,5 \leq X < 82,2$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 82,2$

Kategorisasi Variabel Flow Akademik

KAT_FLOWAKADEMIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	33	14,1	14,1	14,1
	SEDANG	163	69,7	69,7	83,8
	TINGGI	38	16,2	16,2	100,0
	Total	234	100,0	100,0	

Lampiran 5.2 Skor Kategori Efikasi Diri

Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 24,2$
$M - 1SD \leq X < M$	Sedang	$24,2 \leq X < 33,2$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 33,2$

Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

KAT_EFIKASIDIRI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	REDAH	32	13,7	13,7	13,7
	SEDANG	157	67,1	67,1	80,8
	TINGGI	45	19,2	19,2	100,0
	Total	234	100,0	100,0	

Lampiran 5.3 Skor Kategori Motivasi Berprestasi

Rentang Skor Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 67,7$
$M - 1SD \leq X < M$	Sedang	$67,7 \leq X < 83,2$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 83,2$

Rentang Skor Kategorisasi Variabel Motivasi Berprestasi

KAT_MOTIVASIBERPRESTASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	REDAH	33	14,1	14,1	14,1
	SEDANG	167	71,4	71,4	85,5
	TINGGI	34	14,5	14,5	100,0
	Total	234	100,0	100,0	

Lampiran 6 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Lampiran 6.1 Hasil Uji Asumsi Klasik

Lampiran 6.1.1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		234
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,96430094
Most Extreme Differences	Absolute	,052
	Positive	,029
	Negative	-,052
Test Statistic		,052
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal. b. Calculated from data. c. Lilliefors Significance Correction. d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 6.1.2 Hasil Uji Linieritas

Uji Linieritas Efikasi Diri dan Flow Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
totalskor_FA * TOTAL_SKOR_ED	Between Groups	(Combined)	2814.335	20	140.717	2.594	.000
		Linearity	1270.602	1	1270.602	23.421	.000
		Deviation from Linearity	1543.732	19	81.249	1.498	.088
	Within Groups		11555.276	213	54.250		
	Total		14369.611	233			

Uji Linieritas Motivasi Berprestasi dan Flow Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
totalskor_FA * TOTALSKOR_MB	Between Groups	(Combined)	7398.824	37	199.968	5.623	.000
		Linearity	5926.660	1	5926.660	166.642	.000
		Deviation from Linearity	1472.164	36	40.893	1.150	.271
	Within Groups		6970.787	196	35.565		
	Total		14369.611	233			

Lampiran 6.1.3 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	22.613	4.071		5.554	.000		
	TOTAL_SKOR_ED	.190	.092	.109	2.075	.039	.904	1.106
	TOTALSKOR_MB	.613	.053	.608	11.579	.000	.904	1.106
a. Dependent Variable: totalskor_FA								

Lampiran 6.2 Hasil Uji Hipotesis

Hasil Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.651 ^a	.423	.418	5.99006
a. Predictors: (Constant), TOTALSKOR_MB, TOTAL_SKOR_ED				

Hasil Uji ANOVA

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6081.129	2	3040.564	84.741	.000^b
	Residual	8288.482	231	35.881		
	Total	14369.611	233			
a. Dependent Variable: totalskor_FA						
b. Predictors: (Constant), TOTALSKOR_MB, TOTAL_SKOR_ED						

Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.613	4.071		5.554	.000
	TOTAL_SKOR_ED	.190	.092	.109	2.075	.039
	TOTALSKOR_MB	.613	.053	.608	11.579	.000
a. Dependent Variable: totalskor_FA						

Lampiran 7 Tabulasi Data

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N1	34	79	77
N2	36	79	83
N3	35	62	66
N4	30	96	90
N5	36	76	81
N6	27	82	87
N7	31	75	75
N8	33	76	71
N9	31	79	83
N10	26	76	72
N11	25	67	63
N12	36	74	78
N13	32	78	73
N14	33	78	70
N15	33	72	76
N16	35	76	83
N17	24	74	74
N18	27	70	74
N19	36	79	78
N20	36	79	93
N21	27	68	71
N22	36	83	77
N23	36	88	86
N24	26	77	69
N25	36	80	70
N26	27	73	70
N27	26	66	69
N28	31	80	76
N29	27	78	78
N30	25	83	72
N31	31	79	74
N32	35	78	64
N33	27	74	83
N34	32	91	83
N35	28	77	85

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N36	26	92	88
N37	29	75	82
N38	24	73	69
N39	28	74	65
N40	27	72	61
N41	31	74	73
N42	22	66	73
N43	35	89	87
N44	27	70	73
N45	26	74	78
N46	27	82	79
N47	26	70	67
N48	27	77	84
N49	25	74	82
N50	33	66	52
N51	28	79	78
N52	25	84	79
N53	25	72	73
N54	29	76	75
N55	26	69	76
N56	27	75	83
N57	27	77	56
N58	13	82	72
N59	34	77	76
N60	27	66	64
N61	24	68	69
N62	28	73	76
N63	26	59	64
N64	23	75	78
N65	27	67	71
N66	28	77	80
N67	28	72	65
N68	31	89	71
N69	26	63	66
N70	27	69	77

N71	32	90	80
N72	27	79	83
N73	25	74	71
N74	27	77	72
N75	34	77	75
N76	25	80	76
N77	26	67	68
N78	25	72	76
N79	29	79	74
N80	29	71	69
N81	26	70	74
N82	27	68	70
N83	18	68	74
N84	27	68	71
N85	21	86	75
N86	27	72	79
N87	26	71	75
N88	26	76	81
N89	19	74	73
N90	26	72	69
N91	28	74	77
N92	29	83	78
N93	23	70	58
N94	28	71	65
N95	36	74	79
N96	32	86	72
N97	27	75	76
N98	27	83	82
N99	36	101	101
N100	30	87	83
N101	36	76	71
N102	28	74	74
N103	33	69	83
N104	23	68	69
N105	23	64	69
N106	26	85	79
N107	30	85	88
N108	29	78	79
N109	24	80	77

N110	25	75	77
N111	34	93	82
N112	34	67	68
N113	33	81	78
N114	30	87	80
N115	19	66	66
N116	26	77	85
N117	25	71	64
N118	24	71	65
N119	24	64	67
N120	32	78	70
N121	36	79	79
N122	23	70	67
N123	34	85	74
N124	19	86	75
N125	27	70	76
N126	17	66	74
N127	30	82	74
N128	22	69	71
N129	27	70	71
N130	26	69	72
N131	24	73	71
N132	23	57	61
N133	31	71	73
N134	29	78	84
N135	24	66	65
N136	28	62	68
N137	24	68	63
N138	25	69	70
N139	27	68	69
N140	27	89	66
N141	33	67	79
N142	27	73	77
N143	19	79	75
N144	31	84	83
N145	36	101	101
N146	25	67	68
N147	29	77	81
N148	24	66	66

N149	31	74	80
N150	36	97	90
N151	25	79	73
N152	27	76	77
N153	27	81	77
N154	34	93	94
N155	25	66	64
N156	28	76	88
N157	31	85	84
N158	31	88	87
N159	28	60	56
N160	24	73	70
N161	23	69	70
N162	34	97	89
N163	19	93	80
N164	27	74	79
N165	20	76	70
N166	35	81	83
N167	28	76	83
N168	27	72	74
N169	26	66	71
N170	28	81	71
N171	26	72	67
N172	27	74	71
N173	30	84	91
N174	32	89	63
N175	29	77	85
N176	25	62	68
N177	27	72	72
N178	27	77	82
N179	35	76	70
N180	27	68	77
N181	27	73	58
N182	27	76	86
N183	25	75	67
N184	30	87	78
N185	32	78	85
N186	28	70	71
N187	20	66	58

N188	29	77	63
N189	31	77	63
N190	30	89	87
N191	33	69	73
N192	27	76	71
N193	28	78	73
N194	25	69	65
N195	28	78	68
N196	27	61	57
N197	32	75	77
N198	35	68	69
N199	31	74	80
N200	32	84	71
N201	32	76	79
N202	18	71	68
N203	35	75	76
N204	30	79	73
N205	34	71	73
N206	32	73	59
N207	35	86	87
N208	33	71	72
N209	36	79	75
N210	36	75	79
N211	31	69	67
N212	30	77	72
N213	33	71	74
N214	35	92	77
N215	32	73	75
N216	30	77	70
N217	35	61	64
N218	31	66	61
N219	34	76	74
N220	35	66	69
N221	36	81	74
N222	33	82	83
N223	27	66	77
N224	31	70	75
N225	34	73	77
N226	36	74	77

N227	31	71	75
N228	33	64	67
N229	26	74	76
N230	35	77	78
N231	31	76	81
N232	34	82	69
N233	35	67	67
N234	35	78	75

Lampiran 8 Bukti Ambil Data Penelitian di SMA Negeri 1 Jepara



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama	: Zulfa Nurul Afifah
Tempat, Tanggal Lahir	: Jepara, 7 Maret 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Jl. Jendral Sudirman No. 9B Rt 02 Rw 01
Bulu Jepara	
Email	: zulfaafifah49@gmail.com
Nama Ayah	: Edy Purwanto
Nama Ibu	: Musriah

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD : SD Negeri Demaan Jepara
 - b. SMP : SMP Negeri 6 Jepara
 - c. SMA : SMA Negeri 1 Jepara

C. Pengalaman Organisasi

1. Koordinator Kementerian Pendidikan dan Pelatihan DEMA FPK
2024
2. Staff Divisi Kaderisasi HMJ Psikologi Periode 2023