

HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN *FLOW* PADA PENGGUNA *STUDY SPACE* MULADI DOME

Jeremiah Rasul Andres¹, Jati Ariati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: andresjeremiah03@gmail.com

ABSTRAK

Seiring berkembangnya fasilitas pendidikan dan gaya hidup, mahasiswa semakin menjadikan ruang belajar informal sebagai alternatif tempat belajar. Perguruan tinggi di Indonesia turut mendukung fenomena ini melalui penyediaan ruang belajar publik di lingkungan kampus. Untuk memperoleh pengalaman belajar yang optimal saat memanfaatkan ruang tersebut, mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengatur diri dalam belajar yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan *flow* pada pengguna *study space* Muladi Dome. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 385 responden yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Self-Regulated Learning* (12 aitem, $\alpha=0,825$) dan Skala *Flow* (11 aitem, $\alpha=0,836$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan *flow* ($R=0,640$; $p<0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *self-regulated learning*, semakin tinggi tingkat *flow* yang dialami pengguna *study space*. Temuan ini mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya, khususnya terkait kajian hubungan kedua variabel dalam konteks pembelajaran nonformal yang masih terbatas.

Kata kunci: regulasi diri dalam belajar; *flow*; ruang belajar publik; mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND FLOW AMONGST USERS OF THE MULADI DOME STUDY SPACE

Jeremiah Rasul Andres¹, Jati Ariati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Central Java, 50275
E-mail: andresjeremiah03@gmail.com

ABSTRACT

Along with the development of educational facilities and evolving lifestyles, students are increasingly utilizing informal learning spaces as alternative study environments. Universities in Indonesia have supported this phenomenon by providing public study spaces within campus areas. To achieve optimal learning experiences when using these spaces, students need to have strong self-regulated learning skills. This study aims to examine the relationship between self-regulated learning and flow among users of the Muladi Dome study space. The research employed a quantitative approach with a correlational design, involving 385 respondents selected through convenience sampling techniques. Data were collected using the Self-Regulated Learning Scale (12 items, $\alpha=0.825$) and the Flow Scale (11 items, $\alpha=0.836$). The results of the non-parametric hypothesis test using Spearman's Rho indicated a significant positive relationship between self-regulated learning and flow ($R=0.640$; $p<0.001$). This finding suggests that the better students' self-regulated learning abilities, the higher the level of flow experienced by study space users. This finding fills a gap in previous research, particularly regarding studies on the relationship between these two variables in the context of nonformal learning, which remains limited.

Keywords: *self-regulated learning; flow; study space; university students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perbedaan karakter serta kepribadian pada mahasiswa menyebabkan adanya kebiasaan belajar yang berbeda antara individu yang satu dengan lainnya (Wirawati dkk., 2022). Pemilihan lingkungan atau tempat belajar merupakan salah satu bentuk perilaku dari kebiasaan belajar (Adeoye dkk., 2023; Walck-Shannon dkk., 2021). Pemilihan tempat belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti privasi, referensi, interaksi, suasana, serta jaringan internet (Muhammad dkk., 2019). Terdapat beberapa mahasiswa yang memilih tempat ramai sebagai lokasi belajar, dan begitu pula sebaliknya, beberapa mahasiswa lainnya cenderung lebih membutuhkan tempat belajar yang tertutup dan tenang (Angkarini, 2021).

Seiring dengan berkembangnya fasilitas serta gaya hidup, mahasiswa kini kerap menjadikan ruang belajar informal publik (*public informal learning/study space/co-working space*) sebagai alternatif tempat belajar. Keberadaan ruang belajar publik memiliki peran yang tidak dapat diabaikan, mengingat kegiatan mahasiswa tidak hanya berlangsung di dalam kelas saja (Avenzoar dkk., 2024). Penggunaan ruang belajar informal turut mendapatkan sorotan dari studi global. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Wu dkk. (2021) di University of Sheffield, yang menemukan adanya intensitas tinggi

pada penggunaan ruang informal kampus oleh mahasiswa, yakni terdapat lebih dari 50% mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas tersebut secara konsisten.

Sebuah studi di Malaysia juga menekankan pentingnya keberadaan ruang belajar informal. Hal ini dikarenakan ruangan tersebut tidak hanya berfungsi untuk memfasilitasi pembelajaran saja, melainkan turut membantu menanamkan rasa kebersamaan dan kreatifitas mahasiswa (Ng dkk., 2022). Beberapa perguruan tinggi di Indonesia ikut menunjukkan kontribusinya dalam menyediakan fasilitas ruang belajar publik di lingkungan kampus. Sebagai contoh, perpustakaan Fakultas MIPA UGM yang menyediakan fasilitas *learning space* guna menunjang dan memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih kreatif serta inovatif. Hadirnya fasilitas *learning space* tersebut terbukti memberikan manfaat nyata bagi mahasiswa (Wiyarsih dkk., 2023).

Sama halnya dengan universitas lain, Universitas Diponegoro juga menyediakan fasilitas ruang belajar informal publik seperti *The Gade Creative Lounge* (TGCL) yang terdapat di perpustakaan Undip (UNDIP, 2024). Selain memanfaatkan fasilitas perpustakaan Undip, khalayak umum dapat turut mengakses fasilitas publik yang tersedia di Muladi Dome. Kini, Muladi Dome menghadirkan *open study space* yang beroperasi dari 07.00 hingga 23.30 WIB di lantai satu. *Study space* diharapkan dapat menunjang berbagai aktivitas akademik, seperti belajar, diskusi, dan rapat (LPM Manunggal Undip, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan (wawancara) yang peneliti lakukan terhadap tiga pengguna *study space* Muladi Dome (JJ, HQ, AR), diketahui bahwa setiap mahasiswa memiliki pertimbangan tersendiri dalam

memanfaatkan fasilitas *study space* Muladi Dome. Sejak awal, ketiga partisipan telah mengetahui secara jelas tujuan mereka ketika berada di *study space*, baik untuk mengerjakan tugas, belajar mandiri, berdiskusi kelompok, atau untuk melakukan aktivitas akademik lainnya. Selain itu, mereka juga menyebutkan bahwa pengalaman belajar di *study space* Muladi Dome cenderung mendorong produktivitas serta hasil belajar.

Partisipan “JJ” menyebutkan bahwa pengalaman belajar di *study space* memberikan dampak yang cukup positif pada hasil akademiknya. Pemandangan kegiatan belajar orang lain memotivasi partisipan “JJ” untuk lebih fokus dan semangat dalam mengerjakan tugasnya. Bahkan, partisipan “JJ” menyatakan bahwa ia kerap merasa terdorong untuk mengoptimalkan usaha serta pikirannya guna memperlancar proses belajar. Meskipun terdapat keterbatasan, seperti ketersediaan tempat duduk dan suasana yang ramai, partisipan “JJ” tetap mampu untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dengan memanfaatkan area yang tersedia.

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh partisipan “HQ”, yang menilai bahwa pengalaman belajarnya di *study space* cenderung berakhir positif, yang ditandai dengan adanya peningkatan fokus, produktivitas, dan penyelesaian tugas. Partisipan “HQ” juga memandang *study space* sebagai lingkungan yang mendukungnya untuk berdiskusi secara bebas dengan temannya ketika ia mengalami kesulitan dalam belajar atau mengerjakan tugas. Meskipun terdapat beberapa hambatan, seperti keterbatasan tempat duduk, ketidakstabilan jaringan

wifi, hingga kebisingan, kondisi tersebut tidak sepenuhnya menghambat produktivitas partisipan “HQ”.

Partisipan “AR” juga mengakui bahwa atmosfer yang terdapat di *study space* Muladi Dome cukup dapat mendorongnya untuk tetap fokus dan produktif dalam menyelesaikan tugas. Namun demikian, berbeda dengan partisipan lainnya, partisipan “AR” menunjukkan bahwa pengalaman belajarnya tidak selalu berakhir memuaskan. Bahkan di beberapa kunjungan, tugas akademiknya tidak berhasil ia selesaikan karena kurang fokus akibat mengalami distraksi dalam beberapa situasi. Dengan demikian, meskipun *study space* dapat mendukung proses belajar, pengalaman belajar yang dirasakan oleh para pengguna *study space* tidak selalu sama dan cenderung bervariasi antar individu.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan dalam kualitas pengalaman belajar. Pengalaman belajar yang ditandai dengan fokus yang tinggi, keterlibatan mendalam, serta dorongan intrinsik dalam kajian psikologi sejalan dengan konsep *flow*, yakni kondisi ketika individu terlibat secara penuh dalam suatu aktivitas (Csikszentmihalyi, 1990). Pada kondisi ini, aktivitas yang umumnya dianggap monoton dapat menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi individu (Csikszentmihalyi, 1990).

Konsep *flow* telah diterapkan secara meluas di berbagai area studi, seperti olahraga, seni, industri permainan digital, hingga pendidikan (Lu dkk., 2025; Wang & Demerin, 2023). Meskipun penelitian tentang *flow* dalam pendidikan tidak seluas bidang olahraga, temuan yang terbatas menunjukkan

bahwa *flow* banyak memberikan efek positif dalam kegiatan belajar (Wang & Demerin, 2023). Dalam konteks dunia pendidikan, siswa mencapai kondisi *flow* ketika mereka secara sepenuhnya menikmati dan terlarut pada proses pembelajarannya (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Oleh karena itu, keterlibatan (Tan dkk., 2020) dan partisipasi belajar pada siswa yang mengalami *flow* cenderung terlihat lebih baik secara kognitif maupun perilaku (Golub & Gajšek, 2024).

Lu dkk. (2025) mendefinisikan *flow* sebagai keadaan ketika peserta didik mencapai keterlibatan dan kenikmatan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, yang didorong oleh motivasi intrinsik serta lingkungan belajar yang mendukung. Di beberapa waktu, *flow* dapat terjadi secara spontan akibat dari faktor internal dan eksternal yang mendukung, tetapi peluang terjadinya *flow* akan semakin besar apabila aktivitas disusun secara terstruktur (Csikszentmihalyi, 1990). Tentunya, *flow* yang tumbuh harus diarahkan individu ke hal yang positif dan bermanfaat, bukan malah sebaliknya (Csikszentmihalyi, 2014).

Pengalaman optimal (*flow*) berkorelasi positif terhadap peningkatan kinerja dan kepuasan dalam berbagai area, termasuk pendidikan (Engeser dkk., 2021). Individu yang mengalami *flow* akan terus mampu untuk menghadapi tantangan baru, mengembangkan keterampilan dan kemampuan mereka, serta mencapai pertumbuhan dan kemajuan (Dhir dkk., 2020). Sebaliknya, individu yang mengalami deprivasi *flow* cenderung memperlihatkan perubahan dalam beberapa aspek, seperti mudah tersinggung, tidak sabaran, ceroboh, hingga

penurunan performa dan kreativitas (Csikszentmihalyi, 2014). Oleh karena itu, penting agar peserta didik untuk memiliki unsur *flow* guna mencapai keberhasilan pada proses pembelajarannya (Mufiroh & Indriani, 2023).

Akan tetapi, tidak semua peserta didik berada pada dalam kategori *flow* yang tinggi. Perolehan hasil riset Ama dkk. (2024) pada siswa SMA “X” di Bantul menyajikan bahwa *flow* dari mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 53,4% siswa. Sebagaimana dengan riset yang dilakukan oleh Anurda dan Nastiti (2024) pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan UMSIDA angkatan 2023, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa, yaitu sebanyak 61%, memiliki tingkat *flow* yang sedang. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya upaya dalam mengoptimalkan pengalaman *flow* pada peserta didik guna mendorong proses pembelajaran yang efektif dan bermakna.

Penelitian Jayati & Kurniawati (2025) menyoroti peran dari masing-masing faktor eksternal dan internal terhadap *flow* pada konteks akademik. Faktor eksternal seperti kualitas pengajar dan kondisi pembelajaran yang mendukung memungkinkan peserta didik untuk mencapai *flow*. Sementara itu, faktor internal ditunjukkan melalui kemampuan individu untuk mengembangkan dirinya, seperti optimisme, konsep diri, efikasi diri, tujuan serta strategi pencapaian tujuan, motivasi intrinsik, sifat, *mindfulness*, stres akademik, hingga *self-regulated learning* (Jayati & Kurniawati, 2025). Peserta didik dapat menggunakan strategi *self-regulated learning* untuk mengelola upaya yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas-tugas kompleks, sehingga

mereka semakin mudah untuk menggapai kondisi *flow* saat dihadapi dengan tugas-tugas yang menantang (De Bruin dkk., 2023).

Proses pembelajaran pribadi yang secara sistematis mengaktifkan dan mempertahankan aspek kognisi, afek, serta perilaku belajar dengan tujuan untuk mencapai sasaran pribadi merujuk pada istilah *self-regulated learning* (Zimmerman & Schunk, 2011). Definisi *self-regulated learning* tidak hanya sebatas pada kemampuan mental atau akademik semata, melainkan proses yang diarahkan secara pribadi untuk mengubah potensi mental menjadi suatu kemampuan akademik yang nyata. Terlebih lagi, adanya penetapan tujuan pribadi akan menghasilkan umpan balik yang mendukung proses pemantauan efektivitas kinerja para peserta didik (Zimmerman & Schunk, 2011). Dengan demikian, proses pembelajaran tidak akan dianggap sebagai suatu hal yang pasif, melainkan dipandang sebagai kegiatan aktif (Zimmerman, 2005) yang mendukung pembentukan kemandirian peserta didik dalam memperbaharui pengetahuan (Boekaerts, 1996) guna mencapai tujuan pembelajaran (Schunk & Greene, 2018).

Kim dkk. (2020) menjelaskan bahwa komponen-komponen, seperti metakognisi, regulasi motivasi, manajemen waktu, dan pengelolaan lingkungan belajar merupakan upaya penggunaan strategi yang efektif pada *self-regulated learning* seorang siswa. Zimmerman (1989) menyampaikan bahwa *self-regulated learning* tidak hanya ditentukan oleh faktor individu saja, melainkan turut dipengaruhi oleh berbagai peristiwa lingkungan serta rangkaian interaksi perilaku. Karakteristik yang cenderung dimiliki oleh peserta didik dengan

kemampuan *self-regulated learning*, diantaranya seperti memiliki tujuan pembelajaran, menerapkan strategi pembelajaran yang efektif, memantau dan menilai progres tujuan individu, mengatur lingkungan yang produktif untuk belajar, serta mempertahankan rasa efikasi diri untuk belajar (Zimmerman & Schunk, 2011). Pada situasi tertentu, faktor lingkungan dapat lebih berperan dibandingkan faktor internal maupun perilaku. Siswa yang secara aktif menata lingkungannya akan berupaya untuk melakukan serangkaian intervensi, seperti menata pencahayaan, mengatur kebisingan, serta menyiapkan atau memilih lingkungan pembelajaran yang efektif (Zimmerman & Schunk, 2011).

Terdapat penelitian yang sebelumnya telah menganalisis hubungan dari variabel *self-regulated learning* dengan *flow*. Misalnya, penelitian Mufiroh & Indriani (2023) yang menunjukkan adanya hubungan korelasi yang positif antara *self-regulated learning* dengan *flow* akademik pada siswa SMPN 1 Balongbendo, Mojokerto. Penelitian tersebut menganjurkan siswa untuk memiliki *self-regulated learning* guna dapat mengontrol *flow* dalam aktivitas akademik yang dilakukan. Selain itu, Hui dkk. (2025) menjelaskan bahwa peserta didik dapat menerapkan strategi dari *self-regulated learning* untuk meningkatkan peluang mereka mencapai *flow*, yang pada akhirnya menghasilkan pengalaman belajar dan hasil belajar yang lebih baik.

Meskipun terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meninjau variabel *self-regulated learning* dan *flow*, penelitian terdahulu lebih menyoroti pembelajaran terstruktur, seperti pembelajaran di kelas (Aulia, 2024), daring (Kriswanti & Mastuti, 2021; Nurhikmah, 2021), maupun *blended learning*

(Tomas & Poroto, 2023), bukan pada konteks penggunaan ruang belajar informal publik. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel tersebut, terutama pada pengguna ruang belajar informal.

Selain itu, minimnya penelitian yang dilakukan di *study space* Muladi Dome Undip, yang baru saja diresmikan pada tahun 2024, membuka celah untuk dilakukannya penelitian. Keberadaan *gap* penelitian tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan guna melengkapi kekosongan dari studi terdahulu, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi.

B. Rumusan Masalah

Sejalan dengan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan *flow* pada pengguna *study space* Muladi Dome?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk menganalisis secara empiris hubungan antara *self-regulated learning* dengan *flow* pada pengguna *study space* Muladi Dome.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat turut berperan terhadap kemajuan temuan terdahulu terkait *self-regulated learning* dengan *flow* pengguna ruang belajar informal di Indonesia serta menambah referensi ilmiah di bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Studi ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi para subjek penelitian untuk mengetahui kategorisasi serta hubungan antara *self-regulated learning* dengan *flow* mereka.

b. Bagi Instansi

Hasil studi ini dapat dimanfaatkan institusi sebagai bahan rujukan dan pertimbangan dalam merancang tindak lanjut untuk pengembangan fasilitas *study space* Muladi Dome Undip.

c. Bagi Peneliti

Studi ini dapat berperan sebagai sarana untuk melatih kemampuan riset peneliti serta mengaplikasikan ilmu psikologi yang telah peneliti peroleh selama masa perkuliahan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji topik *self-regulated learning* dan *flow* pada pengguna ruang belajar informal publik.