

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *FLOW* AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Erika Monalisa Br Dolok Saribu
15000118120028

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Flow akademik merupakan suatu kondisi di mana individu merasa nyaman, mampu berkonsentrasi, dan memiliki motivasi dalam diri sehingga ia dapat menikmati seluruh aktivitas akademik. *Flow* akademik merupakan hal yang cukup penting untuk dicapai selama pembelajaran daring. *Flow* akademik dapat dicapai apabila individu yakin akan kemampuannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 326 orang dengan sampel sebanyak 225 orang yang diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Flow* Akademik (19 aitem, $\alpha=0,861$) dan Skala *Self-Efficacy* (24 aitem, $\alpha=0,888$). Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($r_{xy} = 0,554$; $p < 0,001$). Hal ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi pula *flow* akademik mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,6% terhadap *flow* akademik.

Kata Kunci: *self-efficacy*, *flow* akademik, pembelajaran dari

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengumumkan keberadaan Covid-19 sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020. Covid-19 adalah virus SARS-Cov-2 yang menyerang saluran pernapasan manusia (Prakoeswa, 2020). Penularan virus ini terjadi melalui droplet, yaitu partikel air dengan ukuran sangat kecil yang keluar melalui saluran pernapasan ketika atau bersin atau batuk. Kasus Covid-19 pertama di Indonesia ditemukan pada Maret tahun 2020. Pandemi Covid-19 ini cukup mengejutkan masyarakat dan memberikan dampak yang cukup serius hampir di seluruh aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, pendidikan, sosial, ekonomi, pariwisata, agama, dan lain-lain.

Aspek pendidikan merupakan salah satu aspek yang terkena dampak cukup kompleks dari keberadaan pandemi Covid-19. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (2020) melalui Surat Edaran nomor 3692/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa pembelajaran bagi siswa dan mahasiswa akan dilakukan secara daring dari rumah. Pembelajaran dengan kondisi pengajar dan pembelajar tidak dapat bertatap muka langsung melainkan dilakukan dalam jaringan disebut pembelajaran daring (Pohan, 2020). Menurut Gunawan dkk. (2020), aktivitas pembelajaran daring dilakukan melalui berbagai *platform*, seperti aplikasi, media sosial, *Learning Management System* (LMS), dan *website*. Sekolah dan perguruan tinggi dengan sigap mempersiapkan segala fasilitas yang diperlukan untuk

pembelajaran daring. Sejak diberlakukannya pembelajaran daring, berbagai tantangan baru dihadapi oleh pengajar dan pelajar. Pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memerlukan dukungan perangkat elektronik, seperti *smartphone*, laptop, komputer, dan tablet untuk mengakses informasi kapan dan di mana saja (Gikas & Grant, 2013).

Pembelajaran daring merupakan solusi dalam menekan laju penyebaran Covid-19 namun bukanlah solusi yang tepat untuk menunjang proses pembelajaran. Terdapat tiga sentral yang menghadapi kesulitan pembelajaran daring, yaitu mahasiswa, guru, dan orang tua (Subhi, 2020). Noviati (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa selama pembelajaran daring mahasiswa mengalami beberapa kesulitan, seperti kesulitan dalam mencari jaringan internet yang stabil, kebutuhan akan kuota yang tinggi, strategi pembelajaran yang kurang menarik, tugas yang menumpuk, timbul rasa malas, mengantuk, dan rasa bosan. Penelitian Dewi (2020) juga menemukan hal yang serupa, yaitu mahasiswa mengalami kendala sinyal yang kurang stabil dan terbatasnya sarana prasarana pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran dengan keterbatasan jarak dan komunikasi membuat mahasiswa sulit mempertahankan pikiran dan minat pada aktivitas akademik (Guo dkk., 2012). Rendahnya keterlibatan siswa dan kurangnya konsentrasi selama pembelajaran disebabkan oleh beberapa hal. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menghabiskan waktu pembelajaran daring dengan melakukan kegiatan-kegiatan non-akademik. Mahasiswa menggunakan laptop dan perangkat lain untuk memeriksa email, menjelajahi

internet, dan berkomunikasi melalui jejaring sosial (Fried dalam Alghamdi, dkk., 2020).

Dilansir dalam IDN Times, mahasiswa merasakan bahwa pembelajaran daring kurang efektif. Berdasarkan hasil survei, diketahui bahwa 30,85% mahasiswa merasakan kendala koneksi internet yang kurang stabil selama pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dilansir dalam Suara.com yang menyatakan bahwa sebanyak 86% pelajar mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran daring. Pembelajaran daring yang dilakukan di rumah juga berdampak pada menurunnya keterampilan sosial pelajar (73%) karena minimnya interaksi dengan guru dan teman. Menurut Republika.co.id, mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring juga mulai merasakan kecemasan hingga stres. Hal ini terjadi karena adanya kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. Mahasiswa juga merasakan banyaknya tugas yang diberikan tidak sebanding dengan penjelasan materi dari dosen.

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro termasuk salah satu fakultas yang menerapkan pembelajaran daring sejak pandemi Covid-19. Universitas Diponegoro sebagai perguruan tinggi terus berupaya untuk menyediakan fasilitas pembelajaran daring yang terbaik untuk dosen dan mahasiswanya. Universitas Diponegoro membuat suatu fitur yang bernama KULON (Kuliah *Online*) dalam *website* kampus yang memuat berbagai informasi terkait pembelajaran daring dan berguna untuk melakukan pengumpulan tugas. Mahasiswa Fakultas Psikologi merasa *shock* dengan iklim pembelajaran yang berubah secara tiba-tiba dan menuntut adaptasi secepat mungkin. Mahasiswa tahun ketiga Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro pada semester awal perkuliahan telah mengikuti pembelajaran tatap muka. Pada semester berikutnya, mahasiswa tahun ketiga mengikuti pembelajaran daring karena adanya Pandemi Covid-19. Berdasarkan pengalaman ini, mahasiswa tahun ketiga dijadikan sebagai subjek pada penelitian ini karena telah memahami dan merasakan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil *interview* yang dilakukan dengan mahasiswa tahun ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, peneliti mendapatkan beberapa informasi terkait tantangan atau kendala selama perkuliahan daring. Ketidakstabilan jaringan internet dan keterbatasan perangkat merupakan kendala yang dialami oleh mahasiswa. Hal seperti ini membuat mahasiswa terganggu selama kegiatan akademiknya. Mahasiswa juga merasa terganggu dengan lingkungan sekitar yang kurang kondusif. Begitu juga dengan interaksi dengan anggota keluarga di tengah perkuliahan membuat mahasiswa terganggu. Hal ini didukung oleh penelitian lainnya yang menemukan bahwa mahasiswa yang belajar dari rumah mengalami distraksi yang cukup serius, diantaranya gangguan dari anggota keluarga, kondisi rumah yang tidak kondusif, pekerjaan rumah, dan gangguan sinyal (Aguilera-Hermida, 2020; Firman & Rahayu, 2020). Kendala-kendala perkuliahan daring memberikan beberapa dampak negatif bagi mahasiswa, contohnya konsentrasi yang rendah. *Interview* yang dilakukan juga menemukan bahwa mahasiswa memiliki konsentrasi atau fokus yang rendah dan merasa kurang *enjoy* selama mengikuti pembelajaran daring.

Bertentangan dengan penjelasan-penjelasan di atas, beberapa penelitian menemukan adanya pandangan yang berbeda terhadap pelaksanaan perkuliahan daring. Penelitian Radu dkk. (2020) menemukan bahwa mahasiswa memberikan respon baik dan sangat baik terhadap pembelajaran daring selama Pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Puljak dkk. (2020) juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa merasa puas terhadap pembelajaran daring yang diterapkan oleh universitas sejauh ini. Selama pembelajaran daring, mahasiswa juga turut berpartisipasi dalam bertanya dan menyampaikan pendapat sama seperti yang dilakukan dalam pembelajaran tatap muka. Hasil penelitian Koroh (2020) menunjukkan bahwa respon dan kemandirian belajar mahasiswa berada pada kategori sangat positif dan positif. Kemudahan dalam menggunakan *platform online*, performa dosen, kontrol diri, dan kepercayaan diri diketahui mempengaruhi hasil penelitian tersebut.

Pembelajaran daring yang dalam pelaksanaannya menuntut mahasiswa untuk menatap layar *smartphone* atau laptop membuat mahasiswa merasa lelah dan bosan (Pawicara & Conilie, 2020). Konsentrasi dan motivasi mahasiswa pun semakin lama semakin menurun. Berbagai hambatan pembelajaran daring tersebut menyebabkan mahasiswa kurang nyaman dan kurang menikmati aktivitas akademiknya (Wijayanti dkk., 2021). Kondisi di mana individu dapat berkonsentrasi, merasakan kenyamanan, dan memiliki motivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dinamakan *flow* akademik (Yuwanto dalam Santoso, 2014). *Flow* dapat digambarkan sebagai bentuk kesenangan yang diikuti oleh pengalaman positif sehingga individu sanggup mengontrol diri untuk tetap berkonsentrasi pada

pekerjaannya (Lee, 2005). Individu yang mengerjakan suatu pekerjaan tidak menyadari berlalunya waktu ketika mengalami *flow*. Hal ini terjadi karena individu berkonsentrasi penuh pada aktivitas yang dikerjakan dan merasakan kenyamanan.

Flow dalam pendidikan memandang dan membahas pengalaman pelajar dari aspek afektif, yang mana fokus ditujukan pada pembahasan tentang bagaimana penghayatan internal peserta didik dalam belajar (Rosiana & Hajarisman, 2016). Menurut Chandra (2013), *flow* akademik adalah suatu kondisi yang membantu mahasiswa untuk berkonsentrasi dan nyaman dalam melakukan seluruh kegiatan akademik. Penelitian Hidayati dan Aulia (2019) mengemukakan bahwa *flow* akademik secara signifikan berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Kondisi fokus, nyaman, dan menikmati dibutuhkan dalam pengerjaan tugas agar individu tidak menunda penyelesaian tugasnya. Jika individu tidak dapat berada dalam kondisi *flow*, maka individu akan mudah berpaling pada kegiatan lain yang lebih menarik dan bahkan menunda pengerjaan tugasnya. Hasil *meta-analysis* yang dilakukan dalam penelitian Fatimah dkk. (2021) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *flow* akademik dengan keterlibatan akademik. Emosi positif yang diperoleh saat mengalami *flow* akan memotivasi individu untuk terlibat penuh selama proses pembelajaran.

Yen dan Lin (2020) dalam penelitiannya menemukan hubungan yang signifikan dan dampak positif antara *flow* dengan performa belajar. Siswa yang masuk dalam kondisi *flow* akan terserap dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan secara maksimal sehingga performa belajar meningkat. Performa belajar yang baik dapat dicapai apabila siswa

berkonsentrasi secara penuh pada tugas pembelajaran. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Herawati dkk. (2020) menemukan bahwa *flow* akademik juga memberikan pengaruh negatif yang signifikan pada kecemasan matematika. Individu yang mengalami *flow* akademik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menghindari perilaku malas.

Tidak mudah bagi mahasiswa untuk tetap stabil dan berkonsentrasi selama pembelajaran daring berlangsung mengingat cukup banyak distraksi dan tantangan yang dihadapi. Csikszentmihalyi (1990) menyatakan bahwa tidak semua individu dapat mencapai atau berada dalam keadaan *flow*. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa. Jika mahasiswa merasakan ketidakseimbangan antara tugas yang diberikan dan kemampuannya, maka akan sulit baginya untuk mencapai kondisi *flow* akademik. Oleh karena itu diperlukan adanya keyakinan akan kemampuan diri pada mahasiswa. Keyakinan individu akan kemampuan dirinya dinamakan sebagai *self-efficacy*. Individu dapat lebih nyaman dan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dikerjakannya apabila ia memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri (Santoso, 2014).

Bandura (1997) mendeskripsikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu pada kemampuan diri dalam mengambil tindakan yang dibutuhkan demi mencapai hasil. Artinya, *self-efficacy* mengacu pada evaluasi diri yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk berhasil dalam mengerjakan tugasnya. Apabila diterapkan dalam konteks akademik, siswa yang tidak yakin dapat menguasai suatu pelajaran, maka mustahil baginya untuk mengambil suatu tindakan dan bahkan sampai mencapai hasil yang memuaskan (Zivlak & Stojanac, 2019). Selain itu, *self-*

efficacy juga mempengaruhi pilihan individu atas tindakannya, seperti berapa lama individu tersebut akan tekun menghadapi tantangan, kegagalan, dan bertahan dalam kondisi tersebut, serta seberapa besar usaha yang dilakukan (Bandura, 1997).

Individu cenderung dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan pekerjaan dirasa mampu dan percaya bahwa ia bisa menyelesaikan tugas tersebut, serta mencoba menghindari tugas yang sulit untuk dikerjakan. Pernyataan ini selaras dengan penelitian Riani dan Rozali (2014) yang menemukan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi kecemasan mahasiswa ketika melakukan tugas presentasi. Mahasiswa akan mempersiapkan diri dengan menguasai materi presentasi dan mencari informasi yang relevan melalui diskusi dengan dosen ataupun rekan mahasiswa. Persiapan ini tentunya membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuannya ketika presentasi. Individu yang mempunyai *self-efficacy* rendah biasanya pesimis, mudah menyerah, dan menghindari tugas atau pekerjaan yang sulit (Bandura, 1997). Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring tentu memerlukan *self-efficacy* karena selama pembelajaran daring mahasiswa diminta untuk belajar dengan lebih aktif dan mandiri (Handayani & Sholikhah, 2021).

Tugas dan kemampuan individu harus berada pada tingkat yang memungkinkan sehingga individu dapat mengembangkan kemampuannya hingga batas yang tak terhingga untuk mencapai tujuan dari suatu aktivitas. Pernyataan ini dibuktikan melalui penelitian Mesurado dkk. (2016) yang menemukan bahwa *self-efficacy* mendorong terjadinya *flow* dan *study engagement* pada mahasiswa di Filipina dan Argentina. Penelitian ini mendukung gagasan dari penelitian lainnya yang mengatakan bahwa *self-efficacy* memainkan peranan penting dalam

memprediksi pengalaman positif mahasiswa di bidang akademik. Selanjutnya penemuan ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa percaya bahwa mereka mampu secara akademik, maka hal itu akan mengarahkannya pada kondisi *flow* dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik. Siswa yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dan secara internal berada dalam kondisi fokus pada aktivitas belajar maka akan memiliki prestasi belajar yang memuaskan.

Penelitian Purwati dan Akmaliyah (2016) yang dilakukan pada siswa SMP menemukan bahwa *self-efficacy* dan *flow* akademik mempunyai hubungan positif yang signifikan. Selama aktivitas akademik berlangsung, kondisi *flow* akan mudah dicapai oleh individu dengan *self-efficacy* yang tinggi. *Flow* akademik membuat individu lebih fokus dan mudah untuk menyerap materi selama proses pembelajaran. Penelitian lainnya yang dilakukan pada mahasiswa bidikmisi juga mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *flow* akademik. Mayoritas mahasiswa bidikmisi yang menjadi subjek pada penelitian ini memiliki *self-efficacy* yang masih rendah karena mereka belum yakin pada kemampuan dirinya dalam melaksanakan aktivitas akademik (Diola & Mudjiran, 2019). Hal ini berdampak pada kesulitan mahasiswa bidikmisi dalam mencapai *flow* akademiknya.

Flow akademik juga sangat dibutuhkan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring di tengah pandemi Covid-19 ini. *Flow* akademik akan menjadi kunci keberhasilan suatu proses pembelajaran. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketidakkonsistenan beberapa hasil penelitian mengenai pengalaman mahasiswa yang meliputi konsentrasi, kepuasan, dan respon selama pembelajaran

daring dan terbatasnya penelitian yang mengangkat topik *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring mendorong peneliti untuk meneliti tentang *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring.

B. Rumusan Masalah

Beralaskan uraian latar belakang sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa gagasan masalah pada penelitian ini ialah: Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian berikut dilaksanakan guna mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini nantinya diharapkan bisa memberikan sumbangsih untuk perkembangan ilmu psikologi, terutama di bidang ilmu Psikologi Pendidikan yang membahas tentang teori *flow* akademik dan *self-efficacy*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian berikut bisa digunakan untuk mengetahui gambaran permasalahan yang dialami selama mengikuti pembelajaran daring sehingga mahasiswa dapat menyadari pentingnya keyakinan akan kemampuannya untuk mencapai *flow* akademik.

b. Bagi peneliti berikutnya

Penemuan dari penelitian ini bisa digunakan sebagai pedoman dan pertimbangan pada penelitian berikutnya yang mengangkat topik *flow* akademik dan *self-efficacy*.

c. Bagi institusi

Institusi tempat penelitian ini dilakukan, yaitu Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi tentang *flow* akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring sehingga dapat merancang kebijakan yang tepat untuk kedepannya.