

## ***SELF EFFICACY* DITINJAU DARI *FLOW* AKADEMIK PEMBELAJARAN *ONLINE* PADA SISWA SMA NEGERI 13 SEMARANG**

Auliya Putri Pramasari<sup>1</sup>, I Rheny Arum Permitasari<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas AKI  
521180052@student.unaki.ac.id

### ***Abstract***

*The purpose of this study was to test whether a relationship was found between self-efficacy and the academic flow of online learning in SMA Negeri 13 Semarang students. This study involved 234 Class X students of SMA Negeri 13 as research subjects. The collection of research data uses a self-efficacy scale and academic flow of online learning which is arranged based on the aspects of the two variables. The data analysis method used is the Spearman-rho correlation which belongs to non-parametric statistics. The results of the study concluded that the hypothesis proposed was accepted, namely that there was a positive relationship between self-efficacy and the academic flow of online learning in SMA Negeri 13 Semarang students, so that it could be interpreted that the higher the self-efficacy of students, the higher the academic flow experienced while participating in online learning. This conclusion was drawn based on the observation of the results of the Spearman-rho correlation test which showed a value of  $\rho = 0.511$  with a significance = 0.000 ( $p < 0.01$ ). The effective contribution of the self-efficacy variable to the academic flow of online learning for Class X students of SMAN 13 Semarang is 35%, the remaining 65% is influenced by other factors. This study has a weakness, namely that there is still the possibility of social desirability in the data collection instrument.*

*Keywords: self efficacy, academic flow, online learning*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah ditemukan hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pembelajaran online pada siswa SMA Negeri 13 Semarang. Penelitian ini melibatkan 234 orang siswa Kelas X SMA Negeri 13 sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala self efficacy dan flow akademik pembelajaran online yang disusun berdasarkan aspek kedua variabel. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman-rho yang tergolong ke dalam statistik nonparametrik. Hasil penelitian menyimpulkan diterimanya hipotesis yang diajukan, yaitu ada hubungan positif antara self efficacy dengan flow akademik pembelajaran online pada siswa SMA Negeri 13 Semarang, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi self efficacy yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula flow akademik yang dialami selama mengikuti pembelajaran online. Kesimpulan tersebut diambil berdasarkan pada pengamatan hasil uji korelasi Spearman-rho yang menunjukkan adanya nilai  $\rho = 0,511$  dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Sumbangan efektif variabel self efficacy terhadap flow akademik pembelajaran online siswa Kelas X SMAN 13 Semarang sebesar 35%, sisanya 65% dipengaruhi faktor lain. Penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu masih adanya kemungkinan pengaruh social desirability pada instrumen pengumpulan data.

Kata kunci : *self efficacy, flow akademik, pembelajaran online*

## PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) telah menjadi pandemi yang berdampak sangat luas bagi kehidupan manusia. Wabah ini dalam kurun waktu hitungan bulan telah menjalar ke ratusan negara lintas benua. Tercatat pada awal 2022 telah tercatat lebih dari 240 juta orang yang terinfeksi virus ini dengan perkiraan 5 juta lebih korban kematian. Kondisi ini telah memberikan dampak yang sangat buruk pada setiap sektor kehidupan manusia, ekonomi, sosial, politik, bisnis, hingga pendidikan. Tak terkecuali kondisi ini juga berdampak di Indonesia yang mendorong pemerintah terpaksa melakukan upaya penanganan dan pencegahan penyebaran virus ini.

Sebagai upaya percepatan penanganan Covid-19, pemerintah melalui PP No. 21 Tahun 2020 menerbitkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (*social distancing*). Kebijakan ini mengharuskan semua warga negara untuk membatasi aktivitas kerja, dunia usaha, perkantoran, pendidikan, keagamaan, ekonomi hingga aktivitas sosial lainnya. Sebagai jalan keluar dari kondisi ini, banyak pelaku sektor itu yang mengandalkan teknologi telekomunikasi digital untuk melakukan segala aktivitasnya.

Tidak terkecuali dalam bidang pendidikan, Pandemi Covid-19 telah membuat sistem pembelajaran di sekolah dipaksa berubah secara drastis dari pembelajaran tatap muka (konvensional) menjadi pembelajaran secara *online*. Banyak pihak yang merasa belum siap untuk pelaksanaan pembelajaran *online*, baik dari guru, siswa, maupun orang tua.

Menurut Kitao (dalam Riyana, 2019), pengertian *online learning* atau pembelajaran *online* meliputi aspek perangkat keras (infrastruktur) berupa seperangkat komputer yang saling berhubungan satu sama lain dan memiliki kemampuan untuk mengirimkan data, baik berupa teks, pesan, grafis, maupun suara. Dengan kemampuan ini, *online learning* dapat diartikan sebagai suatu jaringan komputer yang saling terkoneksi dengan jaringan komputer lainnya ke seluruh penjuru dunia. Namun demikian, pengertian *online learning* bukan hanya berkaitan dengan dengan perangkat keras saja, melainkan juga mencakup perangkat lunak berupa data yang dikirim dan disimpan, sewaktu-waktu dapat diakses. Beberapa komputer yang saling berhubungan satu sama lain dapat menciptakan fungsi sharing yang secara sederhana dapat disebut sebagai jaringan (*networking*).

Pelaksanaan pembelajaran *online* tidak lepas dari beberapa kendala seperti ketimpangan teknologi antara sekolah di kota besar dan daerah, keterbatasan kompetensi guru dalam pemanfaatan aplikasi pembelajaran, keterbatasan sumberdaya untuk pemanfaatan teknologi pendidikan seperti internet dan kuota, dan adanya relasi guru – murid – orang tua dalam pembelajaran daring yang belum integral (*pusdatin.kemdikbud.go.id*, 2020). Selain itu, dengan adanya pembelajaran *online* membuat para siswa dituntut untuk dapat belajar secara mandiri dan memaksimalkan penggunaan teknologi saat ini.

Selain itu ketidaksiapan pembelajaran *online* lainnya adalah karena faktor lingkungan rumah maupun keluarga yang tidak kondusif dan tidak mendukung. Seperti dikutip dari Kompasiana (Triani, 2021) bahwa seorang siswa SD diduga dianiaya oleh orang tua sendiri karena sulit diajari saat pembelajaran *online*. Hal tersebut membuat anak mengalami stres bahkan ada yang sampai memutuskan untuk bunuh diri. Adapun kasus bunuh diri oleh pelajar akibat stres karena pembelajaran *online* terjadi saat Komisi Perlindungan Anak (KPAI) menyampaikan kabar duka atas wafatnya seorang siswa *Madrasah Tsanawiyah* (MTs) di wilayah Tarakan, Kalimantan Utara berinisial AN (15) yang diduga melakukan bunuh diri. Komisioner KPAI, Retno Listyarti menerangkan bahwa insiden itu diduga dipicu dari banyaknya tugas sekolah secara daring yang belum dikerjakan korban sejak tahun ajaran baru. Hal itu kemudian membuat dirinya tak dapat mengikuti ujian akhir semester. Kasus bunuh diri lainnya dialami oleh seorang siswa SMA di Gowa berinisial MI yang sementara diduga mengalami tekanan mental karena kendala jaringan yang menyulitkan belajar di rumah, sedangkan beban tugas yang diterima bertumpuk (Oebdilah, 2020).

Sifat pembelajaran *online* yang cenderung dijalani siswa secara individual dan tanpa ada pengawasan guru dan orang tua menguji sejauh mana seorang siswa dapat berkonsentrasi dalam pelajaran. Seorang siswa memerlukan konsentrasi pada kegiatan belajar yang dikerjakan, perasaan nyaman dan motivasi intrinsik pada saat menjalani kegiatan akademik secara *online*. Kondisi saat siswa mampu berkonsentrasi, merasa nyaman, dan motivasi intrinsik untuk menjalani proses pembelajaran disebut *flow* (Bakker, 2008).

*Flow* yang juga dikenal sebagai “*the zone*”, merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Mikhail Csikszentmihalyi (1990) untuk menggambarkan kondisi individu yang mampu terserap dalam melakukan suatu aktivitas. *Flow* didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran pada individu yang benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan, dan menikmatinya secara intens (Bakker, 2005). Keterlibatan dalam aktivitas dikarenakan terjadinya proses kognitif dan adanya kenikmatan dalam pelaksanaannya hingga melupakan waktu, kelelahan, dan segala hal yang tidak berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan. Individu yang mengalami kondisi *flow* berpikir secara efisien, termotivasi, dan bahagia (Csikszentmihalyi, 2014).

*Flow* merupakan kondisi yang dibutuhkan individu, terutama pada saat mempelajari hal baru. Alasan pentingnya *flow* dalam proses belajar adalah karena kondisi *flow* dapat menjadi sarana yang membuat hal yang dipelajari lebih cepat masuk ke dalam ingatan dengan cara menyenangkan. Munculnya *flow* ketika beraktivitas tertentu dapat pula menjadi kondisi yang menguntungkan karena dapat memunculkan hasil pengalaman masa lalu secara maksimal dalam mengatasi tantangan tertentu (Aini & Fahriza, 2020).

Ketika individu berhasil mencapai kondisi *flow* akademik, gangguan konsentrasi belajar yang dialami individu dalam pembelajaran *online* dapat teratasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Santosa (2015) yang menemukan bahwa *flow* akademik dapat terjadi dalam pembelajaran *online*. Individu dengan *flow* akademik yang baik dilaporkan memiliki prestasi belajar baik, kecemasan rendah, dan mengurangi prokrastinasi individu (Pantu, 2021). Selain itu, *flow* dapat memberikan pengalaman optimal pada aktivitas yang dikerjakan, mudah dalam memahami informasi yang diterima, memiliki kualitas kerja yang optimal dan mengalami pengembangan diri (Yuwanto, 2011). Hal ini akan dapat membuat individu merasa nyaman dan fokus, sehingga dapat memunculkan perilaku inovatif, mudah menyerap pengetahuan dan perasaan nyaman pada aktivitas yang dilakukan (Yuwanto dan Patricia, 2013).

Menurut Bakker (2005), *flow* memiliki tiga aspek utama, yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan motivasi intrinsik. *Absorption* berkaitan dengan proses kognitif. Individu berkonsentrasi penuh dan membuatnya terserap ke dalam aktivitas yang dilakukannya. Individu tidak menyadari waktu yang telah berlalu selama melakukan

suatu aktivitas bahkan melupakan segala sesuatu yang ada di sekitar mereka (Csikszentmihalyi, 1990). *Enjoyment* merupakan kenikmatan atau kebahagiaan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan suatu aktivitas dan kenikmatan yang dialami membuat penilaian individu menjadi positif. *Enjoyment* adalah hasil evaluasi kognitif dan afektif dari pengalaman *flow*. Motivasi intrinsik adalah kebutuhan untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mengalami kesenangan dan kepuasan pribadi dalam menjalankan aktivitas, bukan karena tekanan dari eksternal maupun ada suatu imbalan tertentu. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai keterkaitan antara individu dan suatu tugas yang menarik bagi individu.

Lebih jauh Csikszentmihalyi (2014) juga menjelaskan ada beberapa persyaratan atau kondisi yang memungkinkan individu mengalami *flow*. Pertama, *flow* cenderung terjadi ketika aktivitas yang dilakukan individu memiliki serangkaian tujuan yang jelas. Serangkaian tujuan ini berfungsi sebagai penentu arah dan maksud dari perilaku. Syarat yang ke-dua adalah keseimbangan antara perkiraan bobot tantangan dengan perkiraan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki. Hal yang menjadi perhatian adalah persepsi dari tuntutan dan persepsi dari kemampuan diri, bukan pertimbangan objektif tentang tuntutan dan kemampuan yang sesungguhnya. Ketika tantangan dan keterampilan dirasakan menemukan keseimbangan, maka perhatian akan terserap sepenuhnya. Namun pada dasarnya keseimbangan ini bersifat rapuh. Saat tantangan mulai melampaui keterampilan, umumnya akan muncul kecemasan; bila keterampilan mulai melampaui tantangan, hasilnya terlalu santai dan kemudian menjadi bosan. Syarat terakhir, *flow* bergantung pada adanya umpan balik yang jelas dan segera (*clear and immediate feedback*). Individu perlu menegosiasikan tuntutan lingkungan yang terus berubah yang merupakan bagian dari semua aktivitas yang melibatkan pengalaman. Umpan balik yang jelas dan cepat memberi individu petunjuk seberapa baik dia berkembang dalam aktivitas, dan menentukan apakah akan menyesuaikan atau mempertahankan perilakunya.

Penjelasan mengenai persyaratan terjadinya *flow* menunjukkan pentingnya faktor yang dimiliki individu itu sendiri dalam menentukan tujuan aktivitas yang dilakukannya. Pertimbangan individu terhadap tantangan persepsi positif terhadap kemampuan diri memainkan peranan penting dalam proses *flow*. Sumber daya pribadi individu seperti *self efficacy* dan optimisme akan secara langsung

mempengaruhi penerapan penentuan strategi determinasi individu dan menentukan terjadinya *flow*, hingga tercapainya rasa puas (Bekker & Woerkom, 2017). Selain itu, *flow* akademik dapat juga dipengaruhi oleh faktor internal lainnya seperti *self esteem*, religiusitas, stres akademik, optimisme, perfeksionisme, dan motivasi untuk berprestasi (Pantu, 2021).

*Self efficacy* dapat dikatakan merupakan sumber daya pribadi yang paling banyak dipelajari yang telah menunjukkan dampaknya dalam berbagai domain kehidupan yang berbeda. *Self efficacy* secara umum dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditentukan yang memberikan pengaruh atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka (Bandura, 1994). Kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu dilihat dari persepsi yang ada pada diri individu itu sendiri. *Self efficacy* bukan menyangkut ada atau tidaknya keterampilan individu untuk melakukan tindakan tertentu, melainkan lebih ke arah persepsi diri orang yang bersangkutan tentang apa yang mampu dilakukannya dengan keterampilannya itu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap para pekerja, Salanova dkk (2006) menemukan bahwa persepsi terhadap *self efficacy* memiliki peranan sebagai prediktor dan sekaligus sebagai produk dari *flow*. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya pribadi ini memiliki hubungan timbal balik dengan *flow*. Menurut Bandura (2001), keyakinan *efficacy* berkontribusi terhadap *flow* dengan cara mempengaruhi (a) tantangan yang dikejar seseorang, (b) usaha yang mereka kerahkan, dan (c) kegigihan dalam menghadapi rintangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu dan menguji apakah *self efficacy* para siswa peserta didik memiliki hubungan dengan kondisi *flow* akademik saat mereka menjalankan pembelajaran *online* sebagai konsekuensi menyebarnya pandemi Covid-19 bagi dunia pendidikan. Asumsi sementara yang dapat ditarik adalah bahwa para siswa yang memiliki *self efficacy* baik hendaknya dapat lebih menunjukkan adanya fenomena *flow* akademik, sekalipun dalam situasi pembelajaran pembelajaran *online*.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *flow* akademik pembelajaran *online*, sebagai variabel tergantung (Y) *flow* akademik

pembelajaran *online* akan diukur menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan konsep *flow* yang digunakan oleh Bakker (2005; Arif, 2013; Salanova et al., 2014), yaitu aspek *absorption*, *enjoyment*, dan motivasi intrinsik dalam proses pembelajaran *online*. Sedangkan untuk variabel bebas (X) yaitu *self efficacy*, akan diukur menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan pada dimensi *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu dimensi tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan keluasan (*generality*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMA Negeri 13 Semarang. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling *Purposive sampling* yang adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata melainkan berdasarkan adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu (Arikunto, 2010). Sampel pada penelitian ini berjumlah 234 orang. Adapun karakteristik sampel adalah : Termasuk dan terdaftar sebagai siswa Kelas X SMA Negeri 13, pernah atau sedang menjalani proses pembelajaran *online* selama masa Pandemi Covid-19.

Analisis data dalam penelitian ini adalah statistik nonparametrik. Dengan menggunakan koefisien korelasi Spearman ( $\rho$ ). Pada penelitian ini program komputerisasi yang akan digunakan adalah *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 22.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Uji daya diskriminasi terhadap *item* dalam skala *flow* akademik pembelajaran *online* menunjukkan hasil koefisien korelasi dengan kisaran antara 0,366 – 0,689 atau  $r_{xy} > 0,30$ . Koefisien-koefisien korelasi tersebut dapat tercapai dengan keterlibatan 17 *item skala flow* akademik yang dianggap memiliki daya diskriminasi memuaskan dengan menyisakan satu *item* yang dianggap gugur. *Item* skala *flow* akademik yang gugur adalah *item* nomor 8 yang termasuk aspek *enjoyment*, sehingga masih menyisakan lima *item* lainnya untuk mengukur aspek tersebut.

Sementara itu, koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh pada skala *flow* akademik pembelajaran *online* menunjukkan hasil sebesar 0,912 atau mendekati 1,00. Hal ini menunjukkan bahwa skala *flow* akademik pembelajaran *online* dianggap sangat reliabel dan konsisten sebagai alat untuk mengukur variabel dalam penelitian ini.

Tabel 1

*Blue Print* Sebaran *Item* Valid Skala *Flow* Akademik

No	Aspek	Sebaran <i>Item</i>	Jumlah <i>Item</i>
1.	Aspek <i>Absorbition</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16	6
2.	Aspek <i>Enjoyment</i>	2, 5, 8*, 11, 14, 17	5
3.	Aspek Motivasi Intrinsik	3, 6, 9, 12, 15, 18	6
Jumlah			17

keterangan : tanda\* = *item* gugur

Uji daya diskriminasi terhadap *item* dalam skala *self efficacy* menunjukkan hasil koefisien korelasi dengan kisaran antara 0,329 – 0,620 atau  $r_{xy} > 0,30$ . Koefisienkoefisien korelasi tersebut dapat tercapai dengan keterlibatan 17 *item self efficacy* yang dianggap memiliki daya diskriminasi memuaskan dengan menyisakan satu *item* yang dianggap gugur. *Item* skala *self efficacy* yang gugur adalah *item* nomor 15 yang termasuk aspek keluasan (*generality*), sehingga masih menyisakan lima *item* lainnya untuk mengukur aspek tersebut.

Sementara itu, koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh pada skala *self efficacy* menunjukkan hasil sebesar 0,865 atau mendekati 1,00. Hal ini menunjukkan bahwa skala *self efficacy* dianggap sangat reliabel dan konsisten sebagai alat untuk mengukur variabel dalam penelitian ini.

Tabel 2

*Blue Print* Sebaran *Item* Valid Skala *Self Efficacy*

No	Dimensi	Sebaran <i>Item</i>	Jumlah <i>Item</i>
1.	Dimensi Tingkat ( <i>Level</i> )	1, 4, 7, 10, 13, 16,	6
2.	Dimensi Kekuatan ( <i>Strength</i> )	2, 5, 8, 11, 14, 17,	6
3.	Dimensi Keluasan ( <i>Generality</i> )	3, 6, 9, 12, 15*, 18	5
Jumlah			17

keterangan : tanda\* = *item* gugur

Uji normalitas data dilakukan untuk membuktikan bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik One Sampel Komogorov-smirnov test.

Pada penelitian ini diperoleh hasil nilai K-SZ sebesar 0,082 dengan signifikansi 0,06 ( $p > 0,05$ ) pada variabel *flow* akademik pembelajaran *online*. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data variabel *flow* akademik pembelajaran *online* bersifat **normal**. Sementara, pada variabel *self efficacy* nilai K-SZ menunjukkan hasil sebesar 0,072 dengan signifikansi 0,01 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data variabel tersebut tidak bersifat normal.

Uji hipotesis penghitungan korelasi non-parametrik Spearman terhadap kedua variabel penelitian menunjukkan adanya hasil koefisien  $\rho = 0,511$  dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menandakan adanya kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *flow* akademik pembelajaran *online* yang ditunjukkan dari nilai signifikansi  $< 1\%$ . Dengan demikian, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini **diterima**.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa “ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik pembelajaran *online* pada siswa SMAN 13” diterima. Kesimpulan ini juga mengandung arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula tingkat *flow* akademik yang dialaminya saat proses pembelajaran *online*. Kesimpulan penelitian tersebut diputuskan berdasarkan pengamatan pada 234 orang siswa Kelas X SMAN 13 Semarang yang menjadi responden penelitian melalui jawaban yang mereka berikan terhadap 34 *item* dalam kuesioner *self efficacy* dan *flow* akademik pembelajaran *online*. Hasil penghitungan dari kuesioner mendapatkan skor koefisien korelasi

Spearman  $\rho = 0,511$  dengan signifikasni = 0,000 ( $p < 0,01$ ).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Purwati & Akmaliah (2016) terhadap siswa SMP yang menunjukkan adanya hubungan positif dan searah dengan kesimpulan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi juga *flow* akademik. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka mudah untuk mencapai kondisi *flow* ketika mengerjakan aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan akademik. Ditambahkan pula dalam penelitian tersebut bahwa *self efficacy* yang tinggi mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas sehingga akan mudah mencapai kondisi *flow* akademik.

Selain itu, Yunalis (2020) menegaskan hal serupa dari penelitian yang dilakukannya terhadap 304 siswa SMA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *self efficacy* dan faktor demografi (tingkat ketertarikan siswa) terhadap *flow* akademik pada mata pelajaran Matematika yang dimoderatori oleh *anxiety* sebagai dimensi dari motivasi berprestasi. Namun, hasil penelitian tersebut ternyata tidak menemukan adanya pengaruh yang signifikan dari *social support* (*parent support*, *teacher support*, dan *classmate support*) terhadap *flow* akademik.

*Flow* akademik pembelajaran *online* adalah kondisi saat di mana individu dapat berkonsentrasi, fokus, hingga munculnya rasa nyaman, motivasi yang berasal dari dirinya sendiri serta menikmati ketika melakukan kegiatan akademik (belajar dan mengerjakan tugas) yang dilakukan secara *online* sebagai konsekuensi Pandemi Covid-19. Keterbatasan pembelajaran *online* bisa muncul dalam bentuk antara lain, kurangnya interaksi antara guru dan siswa, kecenderungan mengabaikan aspek psikomotorik atau aspek sosial dan sebaliknya; proses pembelajarannya cenderung ke arah pelatihan daripada pendidikan; tuntutan pada guru untuk menguasai teknik pembelajaran yang berbasis pada ICT (*Information and Communication Technology*); tidak semua tempat tersedia fasilitas internet atau jaringan.

Signifikannya pengaruh *self efficacy* terhadap *flow* akademik dapat dilihat sebagai potensi yang dapat dimanfaatkan oleh para pendidik dan peserta didik untuk mengatasi keterbatasan yang terjadi saat pembelajaran *online* tersebut. Tercapainya *flow* dapat memberikan manfaat positif bagi siswa antara lain dapat membuat siswa lebih fokus, kreatif, lebih mudah menyerap materi pembelajaran, serta dapat mengurangi stres akademik sehingga berdampak pada hasil belajar yang optimal (Purwati & Akmaliyah, 2016).

Pada penelitian ini, sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap *flow* akademik pembelajaran *online* siswa Kelas X SMAN 13 Semarang sebesar 35%, sisanya 65% dipengaruhi faktor lain. Sebagaimana telah dipaparkan oleh Csikszentmihalyi (dalam Bauman dan Scheffer, 2010) bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *flow* yaitu faktor dari individu dan faktor dari lingkungan. Faktor dari individu (*person factor*), yaitu kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas, salah satunya yaitu *self*

*efficacy*. Faktor dari lingkungan (*environment factor*), yaitu terkait seberapa besar tantangan tugas yang diberikan kepada individu. Faktor individu lainnya seperti *self esteem*, religiusitas, stres akademik, optimisme akademik, perfeksionisme, *anxiety*, *coping*, *social support* dan motivasi untuk berprestasi telah menunjukkan adanya pengaruh pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan (Yunalis, 2021).

Pada penelitian ini juga diperoleh hasil skor *self efficacy* yang dimiliki oleh sebagian besar responden siswa Kelas X SMAN 13 termasuk ke dalam kategori tinggi dengan persentasi sebesar 61,5% atau 144 orang. Sementara komposisi responden dengan *self efficacy* dengan kategori sedang sebanyak 38,5% atau 90 orang. Tidak satu pun dari 234 responden yang memiliki *self efficacy* dengan kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas, ujian, mencapai tujuan, serta dalam mengatasi hambatan akademik yang muncul dalam proses pembelajaran *online*.

Kategorisasi variabel *flow* akademik pembelajaran *online* siswa SMAN 13 Semarang sebagian besar tergolong sedang dengan persentasi 66,7%. Atau dengan kata lain, sebanyak 156 dari 234 responden mengalami *flow* akademik pembelajaran *online* pada kategori sedang. Sementara itu, 28,2% atau 66 orang dari 234 responden tergolong mengalami *flow* akademik dengan kategori tinggi. Sisanya sebanyak 5,1% atau 12 orang mengalami *flow* akademik dengan kategori rendah.

Penelitian ini juga tidak lepas dari kelemahan-kelemahan yang disebabkan oleh keterbatasan peneliti. Kelemahan tersebut adalah tidak adanya observasi dan interaksi yang dapat dilakukan oleh peneliti terhadap responden sehingga tidak ada informasi berkaitan dengan kondisi responden saat menyelesaikan kuesioner. Hal ini disebabkan oleh metode pembagian dan pengerjaan kuesioner yang dilakukan secara *online*.

Selain itu, penelitian ini diduga masih adanya pengaruh *social desirability*. *Social desirability* diartikan sebagai suatu kecenderungan pada diri responden atau subjek penelitian untuk memberikan respon yang positif sebagai gambaran diri dengan tujuan sebagai usaha untuk meningkatkan kesamaan dengan karakteristik atau harapan ideal populasi. Hal ini menyebabkan jawaban yang diberikan oleh individu tersebut kemungkinan menjadi tidak benar-benar sesuai dengan keadaan diri

sebenarnya. Kelemahan ini muncul sebagai konsekuensi dari metode pengumpulan data dalam bentuk kuesioner yang diisi sendiri oleh responden penelitian (*self report*).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kesimpulan yang diambil berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya antara *self efficacy* dengan *flow* akademik pembelajaran *online* siswa SMAN 13 Semarang diterima. Hubungan kedua variabel tersebut memiliki makna bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula *flow* akademik pembelajaran *online*. Kesimpulan tersebut diambil berdasarkan pada pengamatan hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya nilai  $\sigma = 0,511$  dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ).

Adapun sumbangan variabel *self efficacy* terhadap *flow* akademik pembelajaran *online* siswa Kelas X SMAN 13 Semarang sebesar 35%, sisanya 65% dipengaruhi faktor lain, seperti faktor lingkungan (*environment factor*) yang dialami siswa saat proses pembelajaran *online*; atau pengaruh faktor individu (*person factor*) lainnya seperti *self esteem*, religiusitas, stres akademik, optimisme, perfeksionisme, dan motivasi untuk berprestasi.

Kategorisasi variabel *flow* akademik pembelajaran *online* siswa SMAN 13 Semarang sebagian besar tergolong sedang dengan persentasi 66,7%. Atau dengan kata lain, sebanyak 156 dari 234 responden mengalami *flow* akademik pembelajaran *online* pada kategori sedang. Sementara itu, 28,2% atau 66 orang dari 234 responden tergolong mengalami *flow* akademik dengan kategori tinggi. Sisanya sebanyak 5,1% atau 12 orang mengalami *flow* akademik dengan kategori rendah.

*Self efficacy* yang dimiliki oleh sebagian besar responden siswa Kelas X SMAN 13 termasuk ke dalam kategori tinggi dengan persentasi sebesar 61,5% atau 144 orang. Sementara komposisi responden dengan *self efficacy* dengan kategori sedang sebanyak 38,5% atau 90 orang. Tidak satu pun dari 234 responden yang memiliki *self efficacy* dengan kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas, ujian, mencapai tujuan, serta dalam mengatasi hambatan akademik yang muncul dalam proses pembelajaran *online*.

## Saran

Saran bagi pendidik agar materi pembelajaran secara *online* itu lebih efektif dan menarik, pendidik perlu memetakan materi yang akan disampaikan, misalnya dengan *mind map*. Pendidik juga bisa menyiapkan materi pembelajaran yang menarik dengan menggunakan materi yang dilengkapi dengan audio visual, misalnya diambil dari *template-template powerpoint* yang menarik dan gratis sudah banyak tersedia di internet. Untuk meningkatkan perhatian dan ketertarikan siswa di awal materi, pendidik bisa membuat beberapa kuis yang dapat dijawab secara *real time*. Misalnya permainan tebak gambar atau tebak lagu atau bisa juga dengan memanfaatkan kuis *online* yang sudah banyak tersedia. Tingkatkan interaksi guru dan siswa dengan sesi tanya jawab atau sesi diskusi bersama dalam satu kelas. Pendidik juga bisa mempertimbangkan untuk mencoba metode *project based learning*. Pengajar juga perlu memberikan apresiasi kepada siswa dan lakukan evaluasi secara berkala terhadap capaian pembelajaran.

Saran bagi pelajar Tanamkan motivasi yang kuat bahwa belajar adalah kebutuhan. Upayakan mencari posisi atau tempat dengan sinyal internet yang baik dan mengondisikan ruang belajar yang nyaman dan aman. Lakukan rutinitas selayaknya sekolah biasa. Buatlah jadwal belajar harian dan pengumpulan tugas. Usahakan menyimak materi dengan baik dan membuat catatan. Selalu aktif bertanya dan berpendapat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berusaha untuk selalu menjaga kesehatan selama belajar.

Bagi peneliti selanjutnya peneliti yang tertarik topik yang serupa, sebaiknya memperhatikan penyusunan *item* dalam skala, supaya dalam pengisian tidak terjadi *social desirability*. Peneliti sebaiknya melakukan telaah yang lebih mendalam mengenai sumber-sumber lain mengenai dimensi maupun aspek dari variabel yang bersangkutan dan memperbanyak sumber literatur.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aini, N. & Fahriza, I. (2020). Flow akademik pada pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 369–376
- Aini, N. & Saripah, I. (2019). Aspek-aspek flow akademik. *Journal of Innovative Research Counseling: Theory, Practice, & Research* 3(2), 43–51
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

- Bakker, A. B. (2008). The Work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400–414
- Bakker, A. B., & Woerkom, M. (2017). Flow at work: A self-determination perspective. *Occupational Health Science*, 1. doi: 10.1007/s41542-017-0003-3
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44. doi: 10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* 4, 71–81. New York: Academic Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26
- Baumann, N., & Scheffer, D. (2010). Seeing and mastering difficulty: The role of affective change in achievement flow. *Cognition and Emotion*, 24(8), 1304–1328. doi: 10.1080/02699930903319911
- Bosscher, R. & Smit, J. (1998). Confirmatory factor analysis of the general self efficacy scale. *Behaviour Research and Therapy*, Amsterdam: Vrije Universiteit, 36, 339–343
- Caroli, M. E. & Sagone, E. (2014). Resilient profile and creative personality in middle and late adolescents: A validation study of the Italian-RASP. *American Journal of Applied Psychology*, 2(2), 53-58. doi: 10.12691/ajap-2-2-4
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. London: Springer Dordrecht Heidelberg
- Pasha-Zaidi, N., Afari, E., Sevi, B., Urganci, B., & Durham, J. (2019). Responsibility of learning: A cross-cultural examination of the relationship of grit, motivational belief and self-regulation among college students in the US, UAE and Turkey. *Learning Environments Research*, 22(1), 83–100. doi: 10.1007/s10984-018-9268-y
- Pantu, E. A. (2021). *Online learning: The role of academic self-efficiency in creating academic flow*. *Psychological Research and Intervention*, 4(1), 2021, 1–8

- Purwati, E. & Akhaliyah, M. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. doi: 10.15575/psy.v3i2.1113
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations*. Classic Definitions and Contemporary Educational Psychology, 25, 54–67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1–22
- Santosa, P. I. (2015). Student engagement with *online* tutorial: A perspective on flow theory. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 10(1), 60–67
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–22
- Triani, D., R. (2021). Pengaruh ketidaksiapan pembelajaran daring terhadap tingkat stres pelajar pada masa Pandemi Covid-19. <https://www.kompasiana.com/dheariskitriani/60d75fea06310e66ba5729a3/penn-garuh-ketidaksiapan-pembelajaran-daring-terhadap-tingkat-stres-pelajarpada-masa-pandemi-covid-19>. akses: 2 Maret 2022
- Wegasari, K., Utomo, S., & Surachmi, S. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 terhadap proses pembelajaran *online* di SDN Cabean 3 Demak. *Jurnal Penelitian Universitas Muria*, 15(1), 27–50, doi: 10.21043/jp.v15i1.9109
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 280–285
- Yunalis, R. (2021). Pengaruh self efficacy dan social support terhadap flow akademik siswa SMA pada mata pelajaran matematika yang dimoderatori oleh motivasi berprestasi. *Tesis*, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta