

ACADEMIC FLOW DITINJAU DARI *SELF REGULATED* LEARNING PADA SISWA SMP X DI SEMARANG

Amin Mustofa¹, I Rheny Arum Permitasari²
Fakultas Psikologi, Universitas AKI
521200054@student.unaki.ac.id

Abstract

This research tests the hypothesis whether there is a relationship between the level of self-regulated learning and the level of academic flow in SMP X students in Semarang. Data collection involved 210 students. The hypothesis testing process uses the Product Moment correlation method from Karl Pearson with calculation results showing a correlation coefficient value of 0.686 with a correlation significance level of 0.00 or showing a significance level of $p < 0.01$. These results indicate that there is empirical evidence that there is a very significant positive relationship between self-regulated learning and academic flow in students. Thus, it can be concluded that the hypothesis proposed in this research is accepted. This conclusion can also be defined as the higher the level of self-regulated learning that students have, the higher the level of academic flow. Likewise, vice versa, the lower the level of self-regulated learning, the lower the student's academic flow.

Keywords: *self-regulated learning, academic flow*

Abstrak

Penelitian ini menguji hipotesis apakah terdapat hubungan antara tingkat *self-regulated learning* dengan tingkat *academic flow* pada siswa SMP X di Semarang. Pengumpulan data melibatkan sebanyak 210 orang siswa. Proses pengujian hipotesis menggunakan metode korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan hasil perhitungan yang menunjukkan adanya hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,686 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,00 atau menunjukkan tingkat signifikansi $p < 0,01$. Hasil ini menandakan adanya bukti empirik bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* dengan *academic flow* pada siswa. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Kesimpulan tersebut juga dapat didefinisikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka tingkat *academic flow* juga semakin tinggi. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-regulated learning* maka *academic flow* yang dimiliki siswa semakin rendah.

Kata kunci : *self-regulated learning, academic flow*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi manusia agar memiliki kesadaran spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara. Di samping itu, pendidikan merupakan usaha untuk membentuk manusia yang utuh lahir dan batin cerdas, sehat, dan berbudi pekerti luhur. Pendidikan baik sengaja maupun tidak, akan mampu membentuk kepribadian manusia yang matang dan wibawa secara lahir dan batin, menyangkut keimanan, ketakwaan, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab.

Keberhasilan suatu pendidikan dapat berhasil dengan berbagai faktor, salah satu faktor penyebabnya adalah proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah interaksi timbal balik antara guru dan siswa. Proses pembelajaran ini berlangsung secara edukatif sehingga tercapai tujuan pembelajaran. Tujuan belajar merupakan untuk mengembangkan suatu pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Melalui belajar siswa memperoleh suatu pengalaman, baik itu berupa perubahan tingkah laku, keterampilan, nilai, dan sikapnya (Amira & Muhid, 2020).

Belajar sendiri merupakan serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotornya, dengan kata lain belajar merupakan perubahan yang dialami individu, baik perubahan tingkah laku, cara berpikir, keterampilan bahkan pribadi yang merupakan hasil dari latihan dan pengalaman, di mana perubahan itu nantinya bisa mempengaruhi pola pikir individu untuk bertindak. Belajar bertujuan agar kemampuan yang ada pada diri siswa dapat berkembang secara optimal. Tujuan belajar ini dapat tercapai dengan hasil yang maksimal jika siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Wati & Firman, 2018).

Hasil dari proses belajar dapat dinilai baik dan efektif apabila dapat menghadirkan sikap fokus dan konsentrasi dari peserta didik. Hal ini tak hanya berlaku pada proses pembelajaran di sekolah, melainkan juga berlaku pada berbagai

aktivitas lain yang ada dalam kehidupan sehari-hari yang seringkali memerlukan konsentrasi. Apabila individu memiliki ketertarikan atau senang melakukan aktivitas tertentu, maka individu akan memberikan perhatian dan berkonsentrasi penuh terhadap aktivitas tersebut dan dapat menikmati proses yang terjadi ketika aktivitas berlangsung hingga mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas tersebut. Kondisi menikmati aktivitas yang disenangi hingga mengesampingkan hal-hal lain selain aktivitas yang disenangi dinamakan *flow* (Aini, et al., 2019).

Flow didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran pada individu yang benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan, dan menikmatinya secara intens (Bakker, 2005). Individu yang mengalami kondisi *flow* sangat terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya, 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).

Keadaan *flow* akademik merupakan salah satu faktor penting dalam proses pembelajaran. Siswa yang berada dalam kondisi *flow* akan mampu berkonsentrasi penuh pada pelajaran yang diikutinya, menunjukkan antusiasme, termotivasi dalam belajar, serta terhindar dari kejenuhan selama belajar maupun selama mengerjakan tugas - tugas akademik (Purwanti & Akmaliah, 2016). Siswa yang mengalami *flow* lebih bersedia untuk terlibat di dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa akademik, merasa bersemangat saat mendapat tugas yang cukup menantang, dan cenderung lebih baik dalam hal atensi, mood, serta motivasi belajar dibandingkan siswa-siswa lain yang tidak mengalami *flow* (Shernoff, et al., dalam Mayangsari, et al., 2022).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi sulit atau mudah tercapainya *flow* pada peserta didik. Menurut Mayangsari, et al. (2022) salah satu faktor yang mempengaruhi *academic flow* kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri dikaitkan dengan pemahaman seseorang akan nilai-nilai dan tujuan diri. Dengan kesadaran diri yang tinggi, seseorang mampu menanggapi perilaku mereka dengan baik. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi dapat mengetahui arah yang perlu ia tuju. Keputusan yang diambil oleh siswa dengan kesadaran diri

tinggi akan cenderung selaras dengan nilai-nilai yang dianut, sehingga memunculkan semangat tinggi dalam belajar. Faktor tersebut dinilai memiliki kesesuaian dengan karakteristik kondisi individu yang mengalami *flow*, yaitu memiliki tujuan yang jelas, merespon secara langsung, memiliki tantangan yang seimbang dengan kemampuan, berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, serta menumbuhkan kesatuan antara kewaspadaan dan tindakan dalam mengontrol kesadaran.

Selain itu, Csikszentmihalyi (dalam Aini, et al., 2019) mengungkapkan bahwa *flow* juga memiliki aspek keseimbangan antara tantangan keterampilan individu dan adanya penggabungan kesadaran tindakan yang terjadi ketika keterampilan individu yang relevan diperlukan untuk mengatasi tantangan dari suatu situasi, perhatian individu sepenuhnya terserap oleh aktivitas tersebut. Seluruh perhatian terpusat pada stimulus yang relevan sehingga pengalaman optimal terjadi, individu menjadi begitu terlibat dalam apa yang dilakukan, aktivitas menjadi spontan dan hampir otomatis, dan membuat individu merasa menyatu dengan aktivitas yang dilakukannya.

Aspek lainnya adalah tujuan yang jelas dan terukur sehingga individu tahu apa aktivitas yang perlu dilakukan selanjutnya, dan adanya umpan balik yang jelas dan segera, serta individu mampu melupakan semua aspek kehidupan yang tidak menyenangkan. Csikszentmihalyi (dalam Aini, et al., 2019) juga menambahkan pentingnya rasa kontrol atau ketiadaan rasa khawatir kehilangan kontrol terhadap situasi dalam kehidupan, individu juga tidak boleh khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentangnya, serta adanya kemampuan individu dalam menghargai dirinya sendiri.

Begitu pentingnya faktor individu (*person factor*) terhadap terbentuknya *flow*, menunjukkan adanya faktor kemandirian individu yang berbentuk *self-regulated* atau pengaturan diri. Sementara, pembelajaran secara *self-regulated* juga memiliki arti sebagai suatu proses di mana individu melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi yang dimaksud tersebut meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi, merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi, menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan

terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan (Chin, dalam Kristiyani, 2014).

Menurut Wolters (2003) *self-regulated learning* merupakan suatu proses aktif konstruktif untuk memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, dan tingkah laku dalam kegiatan belajar. Sementara Zimmerman (2002) menjelaskan *self-regulated learning* sebagai kemampuan individu untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar secara metakognitif, motivasional, dan behavioral. Seseorang akan mampu untuk mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik apabila dalam proses belajarnya memiliki kemampuan meregulasi diri yang baik (Suciani & Rozali, 2014).

Selain itu, terdapat beberapa studi empiris lainnya yang telah menunjukkan adanya hubungan sekaligus pengaruh kemampuan *self-regulated learning* terhadap tercapainya *academic flow* pada peserta didik. Studi yang dilakukan oleh Kriswanti & Mastutui (2021) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan *self-regulated learning* dengan *flow experience* perkuliahan daring pada mahasiswa. Mafiroh, et al. (2023) juga menemukan adanya hubungan positif antara *self-regulated learning* dengan *academic flow* pada siswa SMP. Temuan simpulan yang sama juga dilaporkan Wati & Firman (2016) yang meneliti 272 orang siswa SMA. Penelitian yang dilakukan Amira & Muhid (2020) menyimpulkan tingkat *academic flow* pada siswa madrasah juga dipengaruhi oleh *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan *social support*. Studi yang dilakukan Tomas & Poroto (2023) menyimpulkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* secara signifikan dapat memprediksi *flow* dan tingkat stres, serta tingkat *engagement* belajar.

Berdasarkan penjabaran tentang permasalahan di atas, maka peneliti merasa tertarik melakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan *academic flow* pada siswa setingkat SMP. Pertimbangan peneliti memilih SMP Negeri 27 Semarang sebagai lokasi penelitian adalah karena masih ditemukan tanda-tanda yang mengindikasikan bahwa siswa sekolah tersebut kurang berkonsentrasi di kelas. Hal ini disebabkan karena durasi pembelajaran di sekolah yang berlangsung cukup lama dan beban materi belajar yang dinilai berat untuk dikuasai. Hasilnya adalah sikap

yang menggambarkan rasa bosan, jenuh, kantuk, dan malas yang tampak dari perilaku siswa yang kurang bersemangat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional. Skala *Academic Flow* dibuat berdasarkan Aspek yang di kemukakan oleh Marheni, et al. (2021) yaitu aspek *absorption*, *enjoyment*, dan motivasi intrinsik. Skala terdiri dari 24 butir (*item*). Skala *self-regulated learning* yang disusun dengan berdasar Wolters, et al. (2003) terdapat tiga aspek utama yaitu *cognition* (kognisi), *motivation* (motivasi), dan *behavior* (perilaku). Skala terdiri dari 24 butir (*item*). Sampel yang digunakan adalah siswa SMP yang berjumlah total 210 orang. Teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji daya diskriminasi terhadap *item-item* dalam skala *academic flow* menunjukkan hasil koefisien korelasi dengan kisaran antara 0,620 sampai dengan 0,346 yang berarti juga menunjukkan tercapainya hasil koefisien korelasi $r_{xy} > 0,30$ pada tiap *item* skala. Koefisien korelasi *item-item* skala *academic flow* tersebut dapat dicapai dengan melibatkan 21 *item* dari sebelumnya berjumlah 24 *item*. Koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh pada skala *academic flow* menunjukkan hasil sebesar 0,874. Uji daya diskriminasi terhadap *item-item* dalam skala *self-regulated learning* menunjukkan hasil koefisien korelasi dengan kisaran antara 0,318 sampai 0,650 yang berarti juga menunjukkan tercapainya hasil koefisien korelasi $r_{xy} > 0,30$. Koefisien korelasi *item-item* skala *self-regulated learning* tersebut dapat dicapai dengan melibatkan 23 *item* dari sebelumnya berjumlah 24 *item*. Sementara itu, koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh dari penghitungan terhadap skala *self-regulated learning* menunjukkan hasil sebesar 0,895.

Pada penelitian ini diperoleh hasil nilai normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (K-SZ) skor *academic flow* sebesar 0,62 dengan nilai signifikansi 0,051 atau $p > 0,05$. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa sebaran data skor variabel *academic flow* terdistribusi secara normal. Sementara itu pada variabel variabel *self-regulated learning*, hasil nilai normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (K-SZ) menunjukkan hasil

sebesar 0,59 dengan nilai signifikansi 0,069 atau $p > 0,05$. Hasil tersebut juga memberikan kesimpulan bahwa sebaran data variabel *self-regulated learning* terdistribusi secara normal.

Hasil uji linieritas kedua variabel dalam penelitian ini memperoleh nilai $F_{linierity}$ sebesar 185,317 dengan signifikansi sebesar 0,00 atau $p < 0.05$. Hasil ini menyimpulkan bahwa relasi atau hubungan antara relasi atau hubungan antara variabel *academic flow* dengan *self-regulated learning* bersifat linear.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penghitungan korelasi dengan metode menggunakan metode korelasi *Product Moment* dengan hasil perhitungan yang menunjukkan adanya hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,686 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,00 atau menunjukkan tingkat signifikansi $p < 0,01$. Hasil ini menandakan adanya bukti empirik bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* dengan *academic flow* pada siswa SMP X Di Semarang.

Hal ini merupakan bukti bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *self-regulated learning* dengan *academic flow*. Dengan kata lain, semakin positif *self-regulated learning* maka semakin tinggi *academic flow* yang dimiliki siswa. Demikian pula, sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin rendah pula *academic flow* siswa.

Penelitian ini menemukan bahwa rata-rata skor tingkat *academic flow* yang dialami siswa SMP Negeri 27 Semarang tergolong dalam kategori tinggi. Pada penelitian ini, secara rinci terdapat 54,74% atau sebanyak 115 orang dari total 210 orang responden memiliki tingkat *academic flow* yang tergolong tinggi, 45,24% atau 95 orang dari 210 orang responden tergolong rendah. Sementara itu, tidak seorang pun responden yang memiliki tingkat *academic flow* yang rendah. Sementara dari variabel lainnya, tingkat *self-regulated learning* responden juga menunjukkan rata-rata skor dalam kategori tinggi. Secara rinci, terdapat 60,95% atau 128 orang dari 210 responden penelitian memiliki tingkat *self-regulated*

learning dalam kategori tinggi, 38,57% atau 81 orang dari 210 orang tergolong sedang, serta satu orang yang tergolong rendah.

Selain tingginya skor kedua variabelnya, pada penelitian ini juga ditemukan variabel *self-regulated learning* memiliki sumbangan efektif sebesar 47,1% terhadap variabel *academic flow* pada siswa SMP Negeri 27 Semarang. Sementara sisanya, sebesar 52,9% dari variabel *academic flow* dipengaruhi oleh faktor lainnya. Tinggi rendahnya skor variabel *academic flow* ditentukan beberapa faktor, seperti faktor individu (*person factor*) dan faktor lingkungan (*environment factor*), serta beberapa faktor lainnya.

Csikszentmihalyi (dalam Bauman dan Scheffer, 2010) menyebutkan ada dua faktor yang mendorong seseorang mengalami *flow*, yaitu faktor individu (*person factor*) dan faktor lingkungan (*environment factor*). Faktor individu terdiri dari kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu itu sendiri dalam melakukan suatu aktivitas. Semakin terampil individu itu, maka ia akan lebih mudah mencapai *flow*. Selain itu, *flow* juga ditentukan oleh seberapa besar kepercayaan diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar rasa percaya diri maka individu akan lebih yakin dan lepas saat melakukan sesuatu sehingga lebih mudah mengalami *flow*.

Selain itu, menurut Mayangsari, et al. (2022) salah satu faktor yang mempengaruhi *academic flow* kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri dikaitkan dengan pemahaman seseorang akan nilai-nilai dan tujuan diri. Dengan kesadaran diri yang tinggi, seseorang mampu menanggapi perilaku mereka dengan baik. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi dapat mengetahui arah yang perlu ia tuju. Keputusan yang diambil oleh siswa dengan kesadaran diri tinggi akan cenderung selaras dengan nilai-nilai yang dianut, sehingga memunculkan semangat tinggi dalam belajar. Hal ini sejalan dengan karakteristik kondisi individu yang mengalami *flow* dalam akademik, yaitu memiliki tujuan yang jelas, merespon secara langsung, memiliki tantangan yang seimbang dengan kemampuan, berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, serta menumbuhkan kesatuan antara kewaspadaan dan tindakan dalam mengontrol kesadaran. Pemikiran tersebut juga didukung oleh kesimpulan yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan Amira & Muhid (2020) yang menyimpulkan bawa tingkat *academic flow* pada siswa

madrasah juga dipengaruhi oleh *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan *social support*.

Sebagai catatan, penelitian ini masih belum sempurna karena diasumsikan masih mengalami beberapa kekurangan. Seperti adanya fenomena *social desirability* yang diartikan sebagai suatu kecenderungan pada diri responden penelitian untuk memberikan respon positif sebagai gambaran diri dengan tujuan untuk meningkatkan kesamaan dengan karakteristik atau harapan ideal populasi. Hal ini menyebabkan adanya kemungkinan bahwa jawaban atau respon dari responden terhadap alat ukur atau skala belum tentu sesuai dan benar-benar menggambarkan kondisi dan perasaannya. Kelemahan ini muncul sebagai konsekuensi dan resiko dari metode pengumpulan data dalam bentuk kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden penelitian (*self report*).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Proses pengujian hipotesis menggunakan metode korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan hasil perhitungan yang menunjukkan adanya hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,686 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,00 atau menunjukkan tingkat signifikansi $p < 0,01$. Hasil ini menandakan adanya bukti empirik bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* dengan *academic flow* pada siswa SMP. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan variabel yang signifikan mempengaruhi tingkat *academic flow* seorang siswa, sehingga perlu mendapatkan perhatian dari setiap elemen yang terlibat dalam proses pembelajaran. Menurut Ormrod (2008) terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah, guru, dan orang tua untuk meningkatkan *self-regulated learning* peserta didik atau siswa, antara lain: Mendorong peserta didik untuk menyusun beberapa tujuan belajarnya sendiri serta mengontrol kemajuan mereka dalam pencapaian tujuan

tersebut, Memberi kesempatan pada peserta didik untuk belajar dan berprestasi tanpa arahan dan bantuan guru, Memberikan aktivitas-aktivitas yang dapat membuat peserta didik leluasa dalam mencapai tujuan serta mengelola waktunya., Memberikan bimbingan sesuai kebutuhan peserta didik dalam menguasai strategi-strategi pengaturan dirinya, Memberikan contoh proses-proses kognitif secara lisan dan jelas, kemudian memberikan umpan balik setelah mereka selesai menyelesaikan proses-proses tersebut, Secara konsisten, meminta peserta didik untuk mengevaluasi performa mereka sendiri dan membandingkannya dengan hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, N., et al. (2019). Aspek-aspek *flow* akademik. *Journal of Innovative Counselling: Theory, Practice, & Research*, 3(2): 43-51
- Amira, R. & Muhid, A. (2020). *Self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial, dan flow akademik*. *Indonesian Psychological Research*, 2(2): 65-74
- Bakker, A. B. (2005). *Flow among music theatre and their student: The Crossover of Peak Experiences*. *Journal of Vocational Behavior*, 66: 26-44
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. London: Springer Dordrecht Heidelberg
- Kristiyani, T. (2014). *Self-regulated learning: Konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- Kriswanti, E. & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara *kemampuan self-regulated learning* dengan *flow experience* perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1): 746- 755
- Mayangsari, M., et al. (2022). Faktor-faktor yang berperan terhadap *flow* akademik siswa di sekolah lahan gambut yang rawan bencana kabut asap. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 6(1): 1-9
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan*

berkembang Edisi Ke-enam Jilid 2. Jakarta: Erlangga

Suciani, D., et al. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2): 43-47

Tomas, N. & Poroto, A. (2023). *The interplay between self-regulation, learning flow, academic stress, and learning engagement as predictors for academic performance in a blended learning environment: A cross-sectional survey*. *Heliyon Research Article*, 9(11) E21321. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21321>

Wati, S. & Firman (2018). Hubungan *self regulated learning* dengan *flow* akademik siswa. *Jurnal Neo Konseling*. <https://doi.org/10.24036/>

Wolters, C., et al. (2003) Assessing academic self-regulated learning. *Paper prepared for the Conference on Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity*

Zimmerman, B. J., (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 41(2): 64-70