



Pengaruh Antara Self-Regulated Learning dan Flow Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Gresik

Wahda Fatwalino¹, Asri Rejeki², Noer Suci Endah Puspitaningrum³

¹⁻³ Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Alamat: Jl. Sumatra No.101 Gresik Kota Baru (GKB), Gresik, Jawa Timur, 61121

Korespondensi penulis: wahda.fatwalino210701067@umg.ac.id

Abstract. *This study aims to identify the influence of self-regulated learning and academic flow on the academic achievement of students of the Faculty of Engineering, University of Muhammadiyah Gresik. Academic achievement is measured through the Cumulative Grade Point Average (GPA) as an indicator of success. Internal factors such as self-regulation in learning and full involvement in academic activities are considered to play an important role in the achievement of academic achievement. Using a quantitative approach, this study involved 840 active students from various study programs at the Faculty of Engineering. Data was collected through questionnaires that measured aspects of metacognition, motivation, behavior, absorption, enjoyment, and intrinsic motivation. The results of the analysis show that self-regulated learning and academic flow contribute significantly to student academic achievement, with academic flow having a greater influence.*

Keywords: *Academic Flow, Learning Achievement, Self-Regulated Learning.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh self-regulated learning (pembelajaran mandiri) dan flow akademik (aliran akademik) terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Gresik. Prestasi akademik diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai indikator keberhasilan. Faktor internal seperti kemampuan pengaturan diri dalam pembelajaran dan keterlibatan penuh dalam aktivitas akademik dinilai memainkan peran penting dalam pencapaian prestasi akademik. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 840 mahasiswa aktif dari berbagai program studi di Fakultas Teknik. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur aspek metakognisi, motivasi, perilaku, absorption, enjoyment, dan intrinsic motivation. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-regulated learning dan flow akademik berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, dengan flow akademik memiliki pengaruh yang lebih besar.

Kata kunci: Flow Akademik, Prestasi Akademik, Self-Regulated Learning.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan digunakan sebagai indikator kemajuan suatu bangsa yang sangat penting dalam mendukung pembangunan, dan merupakan fondasi kompetensi suatu bangsa. Mahasiswa dalam proses perkuliahan di universitas akan ditentukan oleh prestasi akademik, dimana dalam hal ini keberhasilan mahasiswa dapat dilihat dari nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Agar Pendidikan di Indonesia dapat berkembang, siswa-siswa ataupun mahasiswa harus memiliki impian untuk mencapai prestasi belajar. Pendidikan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi manusia, khususnya Gen Z untuk memperoleh ilmu pengetahuan dan wawasan yang luas. Prestasi akademik menurut Bloom (Sugiyanto, 2007) yakni hasil pergantian sikap yang meliputi ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah

psikomotor yang merupakan dimensi keberhasilan siswa ataupun mahasiswa. Untuk meningkatkan kualitas individu mahasiswa, maka mahasiswa harus melewati proses pendidikan yang dapat diperoleh dalam proses belajar pada perkuliahan. Sehingga, prestasi akademik dapat dijadikan tolak ukur kesuksesan yang di capai oleh mahasiswa selama perkuliahan.

Prestasi Akademik mewakili hasil kinerja yang menunjukkan sejauh mana mahasiswa telah mencapai tujuan tertentu yang menjadi fokus kegiatan dalam lingkungan pengajaran, khususnya di kelas perkuliahan. Prestasi Akademik dapat menjadi acuan untuk melamar kerja pada dunia pekerjaan, dimana semakin tinggi dan bagus nilai IPK maka akan semakin mudah untuk mendapatkan pekerjaan.

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik wajib mempunyai kesadaran diri untuk mencapai prestasi akademik. Ada parameter waktu untuk mengukur seberapa besar keberhasilan akademik yang dicapai mahasiswa. Berdasarkan hasil survey Fakultas dengan IPK terendah paling banyak yakni pada Fakultas Teknik. Lebih tepatnya 4 angkatan yakni angkatan tahun 2017, 2018, 2021, dan 2022 memiliki IPK terendah dibanding fakultas lain. Berdasarkan nilai IPK rata-rata prodi pada Fakultas Teknik, prodi teknik elektro, teknik industri dan teknik informatika memiliki jumlah mahasiswa yang cukup banyak dibanding prodi lainnya pada Fakultas Teknik.

Setelah dilakukan wawancara, sebagian besar subjek kurang memiliki keinginan untuk mencapai prestasi akademik. Hal tersebut terlihat dari usaha yang mereka tunjukkan ketika sebelum, saat, dan setelah menghadapi ujian/cpk. Seharusnya mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya prestasi akademik, sehingga mereka akan berjuang untuk mencapainya. Terdapat beberapa hal yang perlu mereka persiapkan untuk berprestasi akademik. Terutama yakni yang berasal dari dalam diri mahasiswa tersebut. Mahasiswa harus memiliki ketertarikan dan kenyamanan dalam menempuh perkuliahan atau dengan kata lain mahasiswa harus memiliki *flow akademik*. *Flow akademik* sendiri merupakan suatu kondisi individu menjadi sangat “tenggelam” dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran serta meningkatkan keterampilan yang cocok dengan tantangan yang dihadapi (Csikszentmihalyi, 2014). Sebelum memiliki *flow akademik*, hendaknya mahasiswa mengatur dirinya dalam proses perkuliahan atau dengan kata lain yakni *self-regulated learning*. Jika mahasiswa mampu mengatur dan mengontrol diri, maka ia akan dengan mudah mengalami *flow akademik*. Jika kedua hal tersebut dimiliki oleh mahasiswa, maka prestasi akademik akan dengan mudah dicapai oleh mahasiswa tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

a. Prestasi Akademik

Prestasi akademik menurut Bloom (Sugiyanto B. , 2007) adalah hasil perubahan perilaku yang mencakup kognitif, afektif, serta psikomotor yang merupakan ukuran keberhasilan mahasiswa. Prestasi akademik adalah perubahan pada kecakapan tingkah laku atau kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan oleh proses pertumbuhan, tetapi adanya proses pembelajaran. Adapun menurut Bloom dalam (Sugiyanto, Prestasi akademik, 2007) bahwa prestasi akademik adalah suatu proses yang dialami mahasiswa untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis, dan evaluasi. Ranah kognitif merupakan yang selalu dituntut kepada siswa atau mahasiswa untuk dikuasai, karena penguasaan kemampuan pada tingkatan ini menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan.

Sejalan dengan pendapat (Winkel & Nainggolan, 2017) "Prestasi Akademik adalah suatu bukti keberhasilan belajar seorang mahasiswa pada kegiatan belajarnya di perkuliahan sesuai dengan bobot yang dicapainya". IPK adalah contoh penilaian yang digunakan untuk menilai prestasi akademik (Winkel & Nainggolan, 2017). Pada umumnya prestasi akademik dinyatakan dalam bentuk angka, simbol, dan huruf tertentu. Ravi dkk (2022) dalam bukunya yang berjudul "Prestasi Akademik Mahasiswa" memaparkan beberapa definisi mengenai prestasi akademik dari berbagai tokoh diantaranya yakni Alex Sobur yang berpendapat bahwa prestasi akademik merupakan istilah yang didapatkan dari proses belajar yang dilakukan oleh mahasiswa secara optimal serta sebagai bentuk suatu keberhasilan dari usahanya tersebut. Kemudian Winkel juga berpendapat bahwa prestasi akademik merupakan suatu bukti keberhasilan mahasiswa dari proses belajarnya.

Prestasi Akademik menurut Bloom terbagi menjadi tiga aspek, yakni **Aspek Kognitif** (aspek yang mencakup kekuatan otak, seperti mengingat, menghafal, menganalisis, dan mengevaluasi), **Aspek Afektif** (kemampuan yang mencakup dengan sikap dan nilai), dan **Aspek Psikomotorik** (berkenaan kompetensi mahasiswa setelah mendapatkan pengetahuan) (Sugiyanto, 2007). Menurut Surjawati (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik yakni : **Gender** (Gender berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar. Mahasiswa dengan gender wanita lebih banyak berprestasi dari pada mahasiswa gender pria, hal tersebut dikarenakan mahasiswa wanita cenderung mempunyai kepribadian yang rapih dalam belajar serta memiliki motivasi belajar yang

lebih tinggi dibanding mahasiswa pria), **Status Pekerjaan** (Pada mahasiswa yang bekerja akan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang bekerja harus membagi waktu antara pekerjaan dan kegiatan belajar. Dengan demikian akan mempengaruhi prestasi akademik), dan **Dukungan Keluarga** (Dukungan keluarga atau lebih tepatnya orang tua dapat mempengaruhi prestasi belajar).

b. Self-Regulated Learning

Pengertian *Self-regulated learning* menurut (Zimmerman, 2002) mahasiswa memulai dengan fase pemikiran ke depan dimana mereka membuat rencana, menetapkan tujuan, dan menganalisis tugas yang akan mereka kerjakan. Sebagai contoh, seorang mahasiswa berencana untuk menghabiskan waktu untuk belajar agar mencapai tujuan. Dalam istilah kontemporer, siswa atau mahasiswa dapat digambarkan sebagai pembelajar yang mengatur dirinya sendiri sampai pada tingkat dimana mereka secara metakognitif, motivasi, dan perilaku menjadi aktif dalam proses belajar mereka sendiri. Pengaturan diri adalah lingkaran umpan balik yang berorientasi pada diri sendiri selama pembelajaran (Zimmerman, 1989). *Self-regulated learning* (SRL) bukan hanya sebatas kemampuan mental ataupun keterampilan performansi akademik saja, namun ialah proses pengarahan diri dimana mahasiswa mengganti kemampuan mental mereka ke dalam keterampilan akademik. Konsep belajar diyakini sebagai proses kegiatan dimana mahasiswa melaksanakan suatu untuk diri mereka sendiri secara proaktif, yaitu mempunyai pemahaman dan kesadaran yang penuh atas kekuatan serta kelemahan mereka untuk secara personal menetapkan tujuan belajar dan membuat strategi-strategi sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas belajar. *Self-regulated learning* mengacu pada diri yang terintegrasikan pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana secara siklus diadaptasi untuk mencapai tujuan pribadi. *Self-regulated learning* menjadi banyak perhatian peneliti saat ini dan menjadi bagian penting dalam praktik pembelajaran (Santosa, 2021).

Pada fase kinerja, mahasiswa melihat kinerja mereka dalam belajar, menggunakan strategi dan mengontrol proses belajar mereka, yang artinya mahasiswa dapat memantau apakah kegiatan belajar dan strategi mereka yang telah dilakukannya efektif dalam hal tujuan yang telah ditetapkan fase pertama. Berdasarkan proses pemantauan belajar di fase kinerja, mahasiswa dapat memutuskan untuk menghabiskan lebih banyak waktu atau menggunakan strategi belajar yang berbeda atau berhenti belajar (yaitu control) karena tujuan telah tercapai. Fase terakhir adalah refleksi, yang dimana

mahasiswa mengevaluasi proses belajar mereka. Mahasiswa dapat merefleksikan semua langkah yang telah diambil untuk meningkatkan sesi belajar berikutnya. *Self-regulated learning* juga dikenal sebagai pembelajaran mandiri yang mengacu pada kemampuan individu agar mengatur dan mengendalikan proses belajarnya sendiri, termasuk menetapkan tujuan, menggunakan strategi belajar yang fleksibel dan memantau diri sendiri.

Aspek-aspek *self-regulation learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yang terdiri dari tiga aspek yakni : **Metakognisi** (perencanaan penetapan tujuan dan hasil belajar yang akan dicapai, pengorganisasian suatu pemantauan secara efektif terhadap metode dan strategi belajar, serta pemantauan dan pengevaluasian untuk menyadari kekurangan dan kelebihan dalam belajar dengan bercermin pada hasil tes pembelajaran dan keyakinan dalam pembelajaran), **Motivasi** (pendorong (*drive*) yang ada pada individu atau siswa agar dapat mengarahkan individu atau siswa dalam mengorganisir aktivitas belajarnya) dan **Perilaku** (merupakan upaya dari siswa untuk memilih, menyeleksi, dan memanfaatkan strategi belajar dan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya). Menurut Zimmerman (1990) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* atau regulasi diri, yakni: **Individu (diri)** meliputi hal-hal pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu untuk melakukan pengelolaan diri. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam individu, **Perilaku** mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dan **Lingkungan** yang mana bergantung pada bagaimana lingkungan mendukung atau tidak.

c. Flow Akademik

Csikszentmihalyi (2014) memaparkan flow merupakan atensi secara penuh dalam mengalami tantangan untuk menggapai suatu yang diidamkan memakai kondisi pemahaman, benak, kemauan, serta aksi. (Csikszentmihalyi, 2014). Konsep flow pertama kali dikemukakan oleh Csikszentmihalyi, Ghani & Dhespande, 1994 (dalam Robin, 2013:2) yang mengatakan bahwa flow merupakan konsentrasi yang menyeluruh saat menjalani kegiatan dan munculnya kenikmatan ketika menjalaninya. Menurut Csikszentmihalyi 1990 (dalam Csikszentmihalyi, 2009:92), flow adalah perhatian secara penuh dalam menghadapi tantangan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan menggunakan keadaan kesadaran, pikiran, keinginan, dan tindakan. Menurut Berlyne dan Hunt, 1965 (dalam Amalia dan Indri, 2015:207) flow adalah keseimbangan antara

tantangan yang dirasakan dengan keterampilan yang dimiliki. Nakamura dan Csikszentmihalyi, 2002 (dalam Husnah & Rosiana, 2014:575) menerangkan bahwa seseorang yang mengalami flow akan menganggap aktivitas yang ia lakukan penting dan berharga untuk ia lakukan, terlepas dari ada atau tidaknya goal yang dapat dicapai dalam melakukan kegiatan tersebut.

Flow akademik ialah sesuatu faktor yang butuh dipunyai mahasiswa dalam proses perkuliahan. Flow yang diartikan ialah keadaan dikala mahasiswa bisa berkonsentrasi, timbul rasa aman, mempunyai motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri, dan menikmati kegiatan akademik yang dicoba. Karakteristik mahasiswa yang hadapi keadaan flow akademik semacam merasakan kenyamanan dalam mengerjakan aktivitas-aktivitas serta turut dan secara total. Sehingga tugas-tugas yang dikerjakan jadi mudah. Flow akademik ialah orang yang bisa fokus, menikmati, serta merasakan terdapatnya dorongan dari dalam dirinya buat mengerjakan tugas akademiknya. Tugas-tugas akademik yang diartikan ialah segala tahapan serta mata kuliah yang sudah dikerjakan yang jadi tanggung jawabnya. Flow akademik ialah sesuatu keadaan yang membuktikan seorang lagi hanyut, fokus, serta menikmati aktivitas tersebut. Flow ialah sesuatu kondisi kala seorang jadi sangat 'tenggelam' dalam melaksanakan aktivitas serta tingkatan ketrampilan yang cocok dengan tantangan yang di hadapi (Csikszentmihalyi dalam Rogatno, 2009). Keadaan yang dialami kala orang bisa berkonsentrasi serta menikmati kegiatan akademik yang dicoba diucap selaku flow akademik (Yuwanto, 2012). Penafsiran flow akademik Ignatius (2013) merupakan keadaan dikala orang bisa berkonsentrasi, fokus, timbulnya rasa aman, motivasi yang berasal dari dirinya sendiri dan menikmati kala melaksanakan aktivitas akademik (belajar serta mengerjakan tugas).

Flow menggambarkan pengalaman subjektif kala keahlian serta kesuksesan dalam aktivitas nampak gampang, banyak tenaga raga serta mental yang digunakan. Pengalaman subjektif dari flow pula nampak bertambah dengan sebagian tugas tertentu. Konsep flow sesungguhnya tercantum dalam bagian yang berarti kala proses belajar terjalin, sebab keadaan flow bisa menolong mahasiswa buat fokus serta dengan perasaan aman melaksanakan segala aktivitas akademik. Csikszentmihalyi, 1997 (dalam Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff, 2003) berkata buat bisa hadapi flow, seorang perlu berkonsentrasi, evaluasi positif terhadap tugas, dan mempunyai keinginan dalam diri pada dikala dia melaksanakan sesuatu kegiatan. Ketiga faktor tersebut butuh terpenuhi pada dikala yang bertepatan supaya flow dapat terjalin. Pada kajian ini flow itu berkaitan dengan aktivitas tiap hari serta salah satunya merupakan kegiatan

akademik. Bagi Nurahman (2016: 3) Akademik merupakan kondisi orang-orang dapat mengantarkan serta menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, serta sekaligus bisa mengujinya secara jujur, terbuka, serta bebas. Bagi Shiddiq serta Mega (2013: 50) akademik adalah segala lembaga pembelajaran resmi baik pembelajaran anak umur dini, pendidikan bawah, pembelajaran menengah, pembelajaran kejuruan ataupun pembelajaran besar yang menyelenggarakan pembelajaran vokasi dalam satu cabang ataupun sebagian cabang ilmu pengetahuan, teknologi serta seni tertentu. Bersumber pada komentar di atas akademik itu berkaitan dengan pembelajaran, dengan demikian hingga di dalam akademik diperlukan konsentrasi dalam menuntaskan tugas, rasa aman ketika mengerjakan tugas, dan terdapatnya dorongan dalam diri mahasiswa buat belajar lebih baik lagi. Menurut Seligman (2002), psikologi positif menunjukkan bagaimana orang dapat mencapai tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Aspek flow akademik Csikszentmihalyi (2014) terbagi menjadi 9. Namun seiring berjalannya waktu Salanova, Bakker dan Liorens meringkasnya menjadi tiga, sebagai berikut: **Absorption**, merupakan kondisi dimana seorang individu mampu berkonsentrasi secara penuh terhadap kegiatan yang sedang dilakukannya, **Enjoyment**, merupakan suatu bentuk kenikmatan yang dirasakan oleh individu saat melakukan sebuah kegiatan, dan **Intrinsik motivation**, merupakan kebutuhan yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas, dimana tujuannya adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

Self regulated learning dan flow akademik sangat berpengaruh terhadap Prestasi akademik mahasiswa. prestasi akademik adalah banyaknya muatan akademik yang dipelajari seorang mahasiswa dalam kurun waktu tertentu. Hal ini dapat berupa cara apa pun yang dilakukan siswa untuk mencapai tujuan akademik jangka pendek atau jangka panjang dalam lingkungan akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliah, Solihat, dan Widyaningrum (2023) dengan judul "*Analys of academic flow, digital literacy and self-regulated learning on presatasi akademik*" menunjukkan hasil flow akademik berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi akademik namun self regulated learning tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa jenjang pendidikan D3 dan S1 di Universitas Siliwangi angkatan 2018-2021 (Amaliah, Solihat, & Widyaningrum, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif, yakni metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. Metode pengumpulan data berupa survey, metode survey merupakan pengumpulan data untuk memperoleh fakta-fakta yang ada dan mencari keterangan secara fakta melalui kuesioner, dokumen dan sebagainya. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan guna menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2020, p. 14).

Populasi yang digunakan yakni mahasiswa teknik pada semester genap 2023-2024 yang berjumlah 840 mahasiswa fakultas teknik dengan sampel mahasiswa program studi teknik elektro, teknik industri, teknik sipil dan teknik informatika semester genap 2023-2024 yang berjumlah 271 mahasiswa. Teknik pengumpulan data untuk ketiga variabel pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner (angket). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self-Regulated Learning* yakni adopsi dari *Academic Self-regulated Learning Questionnaire* (ASLQ) oleh Zimmerman yang telah dikembangkan oleh Deepika, dkk (2022), Alat ukur yang digunakan untuk mengukur flow akademik yakni adopsi dari *Flow Short Scale* (FSS) oleh Csikszentmihalyi yang telah dikembangkan oleh Rheinberg, dkk (2023).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linear berganda dengan menghubungkan antara variabel bersifat linear, yaitu perubahan pada X1 dan X2 memberikan pengaruh terhadap variabel Y secara tetap. Untuk memproses selanjutnya analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program komputer *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.18.3002.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui pengaruh *Self-regulated learning* dan *Flow akademik* terhadap *Prestasi akademik* pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Muhammadiyah Gresik. Data yang didapat peneliti dari mahasiswa prodi teknik elektro, teknik industri dan teknik informatika sejumlah 135 subjek, jumlah subjek atau sampel pada penelitian ini seharusnya berjumlah 270 responden menggunakan rumus *Slovin*, dikarenakan keterbatasan waktu dan hambatan lainnya peneliti mengambil sampel sebanyak 135 responden. Berdasarkan gambaran statistik diketahui bahwa 59% prodi teknik elektro, 24% prodi teknik industri, dan 17% prodi teknik informatika.

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *self-regulated learning* terdapat 36 item yang disajikan oleh peneliti. Hasil skoring pada program komputer JASP *for windows* terdapat 34 item yang sah dari 36 item yang disajikan peneliti serta memiliki koefisien korelasi 0,20. Lalu item yang gugur berjumlah 2 item dari 36, yakni item nomor 15 dan 16 karena kurang memenuhi korelasi 0,20. Lalu hasil uji validitas pada skala flow akademik terdapat 13 item yang disajikan peneliti. Hasil skoring pada program komputer JASP *for windows* tidak terdapat item yang gugur, seluruh item pada skala flow akademik dianggap sah karena koefisien korelasi 0,20. Pada hasil uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* untuk mengukur skala *Self-regulated learning* menunjukkan hasil 0,898 yang berarti reliabel, dan skala Flow akademik menunjukkan hasil 0,833 yang berarti reliabel. Menurut (Azwar S. , 2018) ketentuan standar koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 sampai 1,00 maka semakin tinggi nilai koefisien alat ukur akan semakin reliabel. Sebaliknya, jika koefisien semakin rendah yaitu mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Hasil uji normalitas dihitung menggunakan program komputer JASP *for windows*. Data yang terdistribusi normal apabila nilai signifikan $> 0,05$. Pada skala *Self-regulated learning* variabel tersebut terdistribusi normal dengan nilai signifikan $0,363 > 0,05$. Lalu skala Flow akademik variabel tersebut terdistribusi normal dengan nilai $0,301 > 0,05$ yaitu berarti terdistribusi normal. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa deviasi dari linieritas pada variabel *Self-regulated learning* 0,244 lebih besar dari 0,05 dan pada variabel Flow akademik nilai 0,435 lebih besar dari 0,05. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ika Wulan Ramadhani (2021) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-regulated learning* terhadap prestasi akademik (Ramadhani, 2021). Hasil uji linearitas dihitung menggunakan program komputer JASP *for windows* Terdapat linier kedua variabel X terhadap variabel Y. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat berdasarkan nilai VIF 1,000 dan nilai toleransi variabel Flow akademik dilihat berdasarkan nilai VIF 1,000 dapat diartikan kedua variabel X tidak terjadi multikolinieritas. Hasil penghitungan R square sebesar 0,123 yang berarti variabel *Self regulated learning* dan Flow akademik memberikan pengaruh 12,3% terhadap variabel Prestasi akademik. Hasil uji multikolinieritas dihitung menggunakan program komputer JASP *for windows*, diketahui variabel *Self-regulated learning* yaitu $0,244 > 0,10$ dan variabel Flow akademik nilai toleransinya $0,244 > 0,10$ yang artinya tidak terjadi multikolinieritas. Berdasarkan nilai VIF variabel *Self-regulated learning* dan Flow akademik yaitu 1.000 dan nilai toleransi $0,244 > 0,10$ dan variabel prestasi akademik nilai toleransinya $1000 > 0,10$ dapat dinyatakan tidak

terjadi multikolinieritas. Hasil uji heterokedastisitas scatterplot dihitung menggunakan program komputer *JASP for windows* dapat dinyatakan bahwa tidak ada pola yang jelas serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heterokedastisitas.

Hasil uji hipotesis penghitungan Regresi dihitung menggunakan program komputer *JASP for windows*, ditemukan bahwa variabel *Self-regulated learning* berpengaruh terhadap variabel *Prestasi akademik* dengan nilai sebesar $0,011 < 0,05$. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ika Wulan Ramadhani (2021) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-regulated learning* terhadap prestasi akademik (Ramadhani, 2021). Sedangkan, variabel *Flow akademik* tidak berpengaruh terhadap variabel *Prestasi akademik* dengan nilai sebesar $0,205 > 0,05$. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Teguh Lesmana (2019) dengan hasil *flow* tidak memiliki hubungan dengan prestasi akademik (Lesmana, 2019). Pada hipotesis terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* dan *flow akademik* terhadap prestasi akademik ditolak karena nilai menunjukkan lebih besar dari 0,05 ($0,244 > 0,05$) hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliah, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dan *flow akademik* terhadap prestasi akademik (Amaliah, Solihat, & Widyaningrum, 2023).

Hasil statistik deskriptif pada variabel *self-regulated learning* memiliki nilai (N = 135), nilai minimum (Min = 77), nilai maksimal (Max = 127), nilai mean (Mean = 135,41) dan nilai standar *deviation* (Std.Dev = 14.461). Variabel *flow akademik* memiliki nilai (N = 135), nilai minimum (Min = 34), nilai maksimal (Max = 91), nilai mean (Mean = 62,95) dan nilai standar *deviation* (Std.Dev = 11.602). Serta pada variabel prestasi akademik memiliki nilai (N = 135), nilai minimum (Min = 250), nilai maksimal (Max = 397), nilai mean (Mean = 326,11) dan nilai standar *deviation* (Std.Dev = 34,247). Hasil kategorisasi berdasarkan norma pada skala *self-regulated learning* yang berkategori rendah frekuensi berjumlah 10 dan presentase 7%, yang berkategori sedang frekuensi berjumlah 92 dan presentase 68% dan yang berkategori tinggi frekuensi berjumlah 33 dan presentase 24%. Pada skala *flow akademik* yang berkategori rendah frekuensi berjumlah 11 dan presentase 8%, yang berkategori sedang frekuensi berjumlah 110 dan presentase 82% dan yang berkategori tinggi frekuensi berjumlah 14 dan presentase 10%.

Hasil penghitungan pilihan jawaban yang paling banyak dipilih oleh responden pada variabel *self-regulated learning* yakni nomor 15 dengan presentase 116% masuk dalam aspek perilaku yaitu upaya dari dalam diri individu memanfaatkan strategi belajar, item

nomor 16 dengan presentase 121% masuk dalam aspek motivasi yaitu pendorong yang ada dalam diri individu untuk mengarahkan individu dalam mengorganisir belajarnya dan item nomor 23 dengan presentase 106% masuk dalam item metakognisi yaitu individu menetapkan tujuan belajar yang akan dicapai. Dapat disimpulkan bahwa individu memanfaatkan strategi belajar dan memotivasi dirinya untuk mencapai tujuan belajarnya. Item flow akademik yang paling banyak dipilih responden masing-masing yaitu nomor 4 dengan presentase 120% masuk dalam aspek enjoyment yaitu dapat menikmati kegiatan belajar dan fokus dalam belajar, nomor 5 dengan presentase 111% masuk dalam aspek enjoyment yaitu dapat menikmati ketika melakukan belajar dan fokus terhadap belajar dikelas dan item nomor 10 dengan presentase 124% masuk dalam aspek *intrinsik motivation* yaitu mendapatkan kesenangan serta merasakan kepuasan dalam belajar. Dapat disimpulkan bahwa individu dapat menikmati kegiatan belajar di perkuliahan, fokus dalam kegiatan belajar di perkuliahan, dan mendapatkan kesenangan serta merasa puas dalam belajar perkuliahan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan analisis data menggunakan teknik *linier regression* yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu: Didapatkan bahwa nilai t variabel *Self regulated learning* berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dengan nilai $0,011 < 0,05$. Diketahui bahwa nilai t variabel flow akademik tidak berpengaruh terhadap Prestasi akademik dengan nilai 0,205. Pada variabel *Self regulated learning* menunjukkan koefisien regresi bertanda positif dengan nilai -0,202 dan nilai sig $0,011 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima yang artinya ada pengaruh positif yang signifikan antara *Self regulated learning* X1 terhadap Prestasi akademik Y pada mahasiswa fakultas teknik Unmuh Gresik. Pada variabel Flow akademik menunjukkan koefisien regresi bertanda positif dengan nilai -0,456 dan nilai sig 0,205. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga ditolak yang artinya tidak ada pengaruh positif yang signifikan antara Flow akademik X2 terhadap Prestasi akademik Y pada mahasiswa fakultas teknik Unmuh Gresik. Berdasarkan perhitungan JASP di ketahui R square sebesar 0,010 yang berarti variabel *Self regulated learning* dan Flow akademik memberikan pengaruh 10% terhadap variabel Prestasi belajar.

Berdasarkan pada hasil tersebut, maka saran yang dapat diajukan sebagai berikut: Hasil penelitian ini disarankan untuk menjadi sebuah pengetahuan baru, tepatnya kepada mahasiswa untuk meningkatkan *Self regulated learning* dan Flow akademik agar mampu

mencapai Prestasi akademik. Dengan meningkatkan hal tersebut mahasiswa dimasa depan pasti secara otomatis bisa berfikir secara kritis. Bagi peneliti selanjutnya untuk melihat masih ada faktor yang tidak berpengaruh pada prestasi akademik yaitu flow akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Ahyar. (2020). Academic achievement and flow.
- Amaliah, R. S., Solihat, A. N., & Widyaningrum, B. (2023). Analysis of academic flow, digital literacy, and self-regulated learning on academic achievement. *Educanter*, 1.
- Amp, S., & Dembo, M. H. (2020).
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Chan, T. J., & Dai, M. (2023). Factors influencing academic achievement of university students. *Journal of Communication, Language and Culture*, 14-26.
- Csikszentmihalyi, M. (2007).
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins e-books.
- Husaini Usman. (2013). *Manajemen*.
- Muchoyar, I., Basrowi, Wijanarka, B. S., Sudiyanto, Nugroho, A. C., Soeprapto, & Cahyati, I. (2013). Evaluasi prestasi belajar mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 325-334.
- Ningrum, H. R., Aulya, F., & Silvia, E. (2020). Hubungan antara regulasi diri (self-regulation) dengan hasil belajar kognitif peserta didik kelas XII pada mata pelajaran biologi. *Bioed: Jurnal Pendidikan Biologi*, 28-33.
- Rahayu, R. (2024, June 6). Prestasi dan organisasi, jalan menuju kesuksesan bagi mahasiswa. *Radio Republik Indonesia*. <https://www.rri.co.id/lain-lain/739092/prestasi-dan-organisasi-jalan-menuju-kesuksesan-bagi-mahasiswa>
- Rawi, Bintari, W. N., & Abdi, L. H. (2022). Prestasi akademik mahasiswa. *EUREKA MEDIA AKSARA*.
- Santosa. (2021). *Self-regulated learning: Kajian teoritis dan praktis dalam proses pembelajaran*. Academia Publication.
- Singgih. (2006). *Faktor self-regulated learning*.
- Sugiyanto. (2007). *Prestasi akademik*.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.

Usman. (2013). Manajemen pendidikan.

Winkel, W., & Nainggolan, M. (2017). Prestasi akademik.

Zimmerman, B. J. (1989). Self-regulated learning and academic achievement. Springer-Verlag.

Zimmerman, B. J. (2002). Menjadi pembelajar yang dapat mengatur diri sendiri: Sebuah tinjauan umum. Theory into practice.