

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Prestasi Akademik

##### 2.1.1 Definisi Prestasi Akademik

Prestasi Akademik merupakan sebutan yang digunakan untuk menampilkan sesuatu pencapaian yang diperoleh dari hasil belajar pada perkuliahan seseorang mahasiswa dalam jangka waktu tertentu ialah bisa berbentuk uraian, pelaksanaan, energi analisis, serta penilaian yang dinyatakan dalam wujud angka ataupun simbol tertentu lewat evaluasi yang dicoba secara langsung oleh dosen. Prestasi akademik yaitu istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu pencapaian yang diperoleh dari hasil belajar seseorang mahasiswa dalam jangka waktu tertentu berupa pemahaman, penerapan, daya analisis, dan evaluasi yang dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu melalui penilaian yang dilakukan secara langsung oleh guru atau menggunakan tes yang dibakukan. Prestasi akademik menurut Bloom (Sugiyanto B. , 2007) adalah hasil perubahan perilaku yang mencakup kognitif, afektif, dan psikomotor 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, sistesis, 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.

Prestasi akademik merupakan banyaknya muatan akademik yang dipelajari siswa atau mahasiswa dalam periode kurun waktu tertentu. Prestasi akademik menurut Bloom adalah keberhasilan dalam proses belajar. Penyelesaian tolak ukurnya yakni seperti nilai IPK mewakili prestasi akademik. Prestasi akademik atau presatasi akademik merupakan istilah yang sering digunakan untuk menunjukkan pencapaian yang telah diperoleh peserta didik dari hasil belajar atau perkuliahan. 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". Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), prestasi akademik merupakan penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran. Lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes/angka nilai yang diberikan guru atau dosen. Kemampuan yang dapat diamati (*actual ability*), dan yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu. Terdapat parameter waktu yang mengukur seberapa besar keberhasilan akademik yang dicapai siswa atau mahasiswa. Penilaian dan pengujian biasanya dilakukan untuk mengukur prestasi akademik siswa atau mahasiswa. 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. Rawi 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 dapat menjadi bukti keberhasilan kemampuan belajar seorang mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan-nya, istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan, karena suatu usaha belajar telah dilakukan oleh mahasiswa secara optimal (Rawi, Bintari, & Abdi, 2022). Sumadi Suryabrata dalam Nurbaya (2020) bahwa prestasi akademik adalah suatu istilah yang menunjukkan tingkat keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan belajar setelah mengikuti proses pembelajaran dari program yang telah ditentukan. (Rawi, Bintari, & Abdi, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *prestasi akademik* atau prestasi akademik merupakan tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana seorang mahasiswa menguasai materi perkuliahan yang telah diterima, serta dapat diukur melalui pengujian dan penilaian untuk mengungkapkan keberhasilan yang dicapai. Pada perguruan tinggi, prestasi akademik diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang di peroleh mahasiswa disetiap semesternya sesuai dengan mata kuliah yang diampu. Prestasi akademik sebagai pengetahuan yang dicapai lalu dikembangkan dalam mata

pelajaran atau mata kuliah tertentu, biasanya ditetapkan dengan nilai tes. Prestasi akademik merupakan banyaknya muatan akademik yang dipelajari seseorang mahasiswa dalam kurun waktu tertentu. Perihal ini bisa berbentuk metode apa juga yang dicoba siswa buat menggapai tujuan akademik jangka pendek ataupun jangka panjang dalam area akademik.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Prestasi Akademik

Prestasi Akademik menurut Bloom terbagi menjadi tiga aspek, yakni sebagai berikut:

#### 1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan aspek yang mencakup kekuatan otak, seperti mengingat, menghafal, menganalisis, dan mengevaluasi.

#### 2. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan kemampuan yang mencakup dengan sikap dan nilai.

#### 3. Aspek Psikomotorik

Aspek psikomotorik merupakan yang berkenaan kompetensi mahasiswa setelah mendapatkan pengetahuan. (Sugiyanto, 2007)

Dengan demikian, aspek Prestasi Akademik terbagi menjadi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

### 2.1.3 Faktor-Faktor Prestasi Akademik

Dalam meraih presatasi akademik mahasiswa sangat banyak dipengaruhi oleh faktor yang turut menentukannya. Banyak faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung yang nantinya akan berpengaruh terhadap hasil belajar, karena setiap proses belajar bertujuan untuk mendapatkan hasil belajar. Faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar mahasiswa sangat kompleks dan bervariasi.

Menurut Surjawati (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi presatasi akademik yakni sebagai berikut:

#### 1. 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.

## 2. 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.

## 3. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga atau lebih tepatnya orang tua dapat mempengaruhi prestasi belajar..

Dengan demikian faktor yang bisa mempengaruhi prestasi belajar yakni gender, status pekerjaan, dan dukungan keluarga.

## 2.2 *Self-regulated Learning*

### 2.2.1 Definisi *Self-regulated Learning*

Pengertian *Self-regulated learning* menurut (Zimmerman, 2002, pp. 64-70) 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.

Berkeley Well Being memaparkan bahwa *self-regulated learning* adalah proses mental seseorang untuk mengendalikan fungsi, keadaan, dan perasaannya. *Self-regulated learning* atau regulasi diri merupakan proses dimana mahasiswa mampu mengatur waktu belajarnya sendiri, dapat menentukan targetnya sendiri, mengevaluasi kesuksesannya sendiri saat mencapai target dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. (Friedman & Schustak, 2008). Very Well Mind menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan dalam menghadapi kekecewaan dan salah satu komponen dari *emotional intelligence* (kecerdasan emosional). Jika *self-regulated learning* seseorang baik, maka ia akan mampu menilai perilakunya dan dapat mengarahkan diri sendiri sesuai dengan kebutuhan. Menurut Ormord (2009) beberapa pengetahuan dan keterampilan akan bersifat spesifik untuk masalah-masalah tertentu, tetapi keterampilan pengaturan diri dapat memiliki pengaruh bagi lingkungan dimana seharusnya seseorang semakin mampu mengatur diri. *Self regulated learning* menurut Zimmermen (dalam Ormord, 2009) pemikiran dan kegiatan yang kontrol kita sendiri dan bukan di kontrol orang lain serta kondisi sekitar kita, kita merupakan individu-individu yang mengatur diri. Regulasi diri juga berkaitan dengan pembangkitan diri dari pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan seseorang atau personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri

berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002).

*Self-regulated learning* cocok dengan aspek pengembangan individu pada jenjang akademi besar, ialah partisipan didik menekuni bermacam kesempatan pengembangan diri, meyakini keunikan diri selaku peninggalan yang wajib dibesarkan secara harmonis dalam kehidupan, serta meningkatkan peninggalan diri secara harmonis dalam kehidupan (Depdiknas, 2008). Keahlian *self-regulated learning* bisa jadi peninggalan diri sehingga orang sanggup tumbuh secara harmonis dalam kehidupan. Menurut Bandura (Singgih, 2006), faktor yang mempengaruhi terbentuknya kemampuan pengaturan diri adalah faktor umpan balik (adequate feedback) dan faktor perasaan mampu (self-efficacy). Kemampuan individu untuk mempertahankan komitmen terhadap tujuan jangka panjang dapat ditunjukkan oleh seberapa baik individu tersebut mengatur dirinya sendiri. Bandura mendefinisikan pembelajaran mandiri sebagai kemampuan mengendalikan perilaku sendiri dan bekerja keras. Bandura mengemukakan 3 (tiga) tahapan pengaturan diri: (1) observasi diri, kita melihat diri kita sendiri, perilaku kita dan memantaunya; (2) judgement, membandingkan apa yang dilihat dengan suatu standar; (3) reaktivitas diri, jika kita berbuat lebih baik sesuai standar kita, kita akan memuji diri sendiri atas reaktivitas diri kita.

Berdasarkan penjelasan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan manusia untuk mengatur diri sendiri yang terintegrasikan pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana secara siklus diadaptasi untuk mencapai tujuan, dengan *self-regulated learning* seseorang mampu menilai dirinya menjadi lebih baik, hal ini dapat mengontrol perilaku sendiri, serta konsisten akan kebutuhan diri keinginan untuk lebih baik dan mengontrol emosi atas kesadaran diri sendiri.

### **2.2.2 Aspek-Aspek *Self-regulated Learning***

Peneliti menggunakan aspek-aspek *self-regulation learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yang terdiri dari tiga aspek sebagai berikut:

#### **1. Metakognisi**

Yaitu 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.

## 2. **Motivasi**

yaitu pendorong (*drive*) yang ada pada individu atau siswa agar dapat mengarahkan individu atau siswa dalam mengorganisir aktivitas belajarnya.

## 3. **Perilaku**

Merupakan upaya dari siswa untuk memilih, menyeleksi, dan memanfaatkan strategi belajar dan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya.

Dengan demikian, aspek *self-regulated learning* terdiri dari metakognisi, motivasi, dan perilaku.

### 2.2.3 **Faktor- Faktor *Self-regulated Learning***

Menurut Zimmerman (1990) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* atau regulasi diri, sebagai berikut:

#### 1. **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.

#### 2. **Perilaku**

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki.

#### 3. **Lingkungan**

Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan mendukung atau tidak.

Dengan demikian, faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* yakni berasal dari individu/diri, perilaku, dan lingkungan.

## 2.3 **Flow Akademik**

### 2.3.1 **Definisi Flow Akademik**

Csikszentmihalyi (2014) memaparkan flow merupakan atensi secara penuh dalam mengalami tantangan buat menggapai suatu yang di idamkan memakai kondisi pemahaman, benak, kemauan, serta aksi. Ketiadaan diri dari kesadaran tidak berarti bahwa seseorang dalam aliran telah melepaskan kendali energi psikisnya, atau bahwa dia tidak

menyadari apa yang terjadi di dalam tubuh atau pikirannya. Faktanya yang terjadi justru sebaliknya benar. Ketika orang pertama kali belajar tentang pengalaman flow, mereka terkadang berasumsi bahwa kurangnya kesadaran diri ada hubungannya dengan pasif, "mengikuti arus" gaya California Selatan. Namun pada kenyataannya, pengalaman yang optimal melibatkan peran yang sangat aktif dari diri sendiri (Csikszentmihalyi, 2014).

Konsep flow pertama kali dikemukakan oleh Csikszentmihalyi, Ghani & Dhespande, 1994 (dalam Robin, 2013:2) mengatakan flow adalah 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 dimiliki 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 akademik nya. Tugas- tugas akademik yang diartikan ialah segala tahapan serta mata kuliah yang sudah di kerjakan 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 & amp; 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 buat 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 sekalian 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.

Oleh karena itu, banyak studi yang mengungkapkan pengalaman flow baik di bidang olahraga, permainan, dan musik. Banyak studi tentang flow telah dilakukan pada orang dewasa dan remaja dalam berbagai aktivitas seperti olahraga, seni, dan pekerjaan (Bakker, 2005). Studi tentang flow semakin berkembang, termasuk merambah ke bidang

pendidikan, kajian tentang flow akademik semakin banyak diminati karena aktivitas belajar tentu membutuhkan flow agar mahasiswa mampu menerima informasi atau materi yang di berikan oleh dosen.

Berdasarkan pada uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa flow akademik peningkatan mutu di bidang akademik, lebih antusias saat diberi tugas dan cenderung lebih baik dan lebih fokus dalam perhatian, mood serta motivasi dalam belajar, untuk meningkatkan kualitas hidup.

### 2.3.2 Aspek-Aspek Flow Akademik

Aspek flow akademik Csikszentmihalyi (2014) terbagi menjadi 9. Namun seiring berjalannya waktu Salanova, Bakker dan Liorens meringkasnya menjadi tiga, sebagai berikut:

- a. **Absorption**, merupakan kondisi dimana seorang individu mampu berkonsentrasi secara penuh terhadap kegiatan yang sedang dilakukannya.
- b. **Enjoyment**, merupakan suatu bentuk kenikmatan yang dirasakan oleh individu saat melakukan sebuah kegiatan.
- c. **Intrinsik motivation**, merupakan kebutuhan yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas, dimana tujuannya adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

Dengan demikian, aspek flow akademik dibagi menjadi *absorption, enjoyment, dan intrinsik motivation*.

### 2.3.3 Faktor-faktor Flow Akademik

Menurut Csikszentmihalyi (dalam Rubini & Utami, 2015:208) ada 9 faktor yang mempengaruhi terjadinya flow akademik sebagai berikut:

- a) **Clear Goals**, meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mencapai tujuan. Menurut Csikszentmihalyi (dalam Rubini & Utami, 2015:208) ada 9 faktor yang mempengaruhi terjadinya *flow* akademik. *Clear Goals*, meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mencapai tujuan.
- b) **Immediate and Clear Feedbacks**, *feedback* diberikan secara langsung, jelas dan

segera, untuk memastikan bahwa semua berjalan berdasarkan dengan rencana selama flow, *feedback* meliputi kejelasan keberhasilan dan kegagalan dalam perjalanan aktivitas dan fungsinya (dalam Rubini & Utami, 2015:208).

- c) ***Perceived Challenge***, adanya perasaan seimbang yang dirasakan antara tuntutan situasi dan keterampilan pribadi (dalam Rubini & Utami, 2015:208), seperti keterampilan individu ketika dalam mengerjakan tugas akademik.
- d) ***Merging of action and awarness***, Individu terlibat dalam suatu aktivitas yang membuat mereka “masuk” kedalam aktivitasnya, keterlibatan yang begitu mendalam ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika beraktivitas (dalam Rubini & Utami, 2015:208). Dalam kegiatan akademik mahasiswa harus bisa menerima pelajaran dan mengerjakan tugas dengan baik, dalam hal ini dibutuhkan keterlibatan mahasiswa secara *mendalam* dalam menerima pelajaran dan mengerjakan tugas akademik.
- e) ***Intense and Focused Concentration***, Konsentrasi yang menyeluruh dan pemusatan perhatian dalam mengerjakan aktivitas yang dilakukan. Konsentrasi muncul begitu saja tanpa usaha. Hal ini tidak berhubungan dengan upaya individu untuk mengontrol ataupun menekan pikiran (dalam Rubini & Utami, 2015:208). Konsentrasi dibutuhkan oleh setiap orang khususnya mahasiswa dalam kegiatan belajar dan mengerjakan tugas, konsentrasi adalah keadaan saat perasaan seseorang terfokus pada satu hal saja seperti mengerjakan tugas akademik. Selain itu juga meliputi konsentrasi tingkat tinggi pada bidang batas perhatian seseorang.
- f) ***A Sense That Can One Control One's Action***, individu mempertahankan konsentrasi dan fokus pada tugas karena hilangnya kecemasan yang dirasakan. Fokus tersebut membuat kontrol individu terhadap aktivitas yang dilakukan dan menguasai tugas yang mereka hadapi (dalam Rubini & Utami, 2015:208). Ketika mahasiswa dalam keadaan belajar atau sedang mengerjakan tugas, dibutuhkan kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan mengerjakan tugas akademik. Apa yang dinikmati oleh orang-orang bukanlah perasaan yang sedang dikontrol, tetapi berupa perasaan pelatihan kontrol atas situasi yang terjadi.

- g) *Loss of Reflective Self-Consciousness*, hilangnya kesadaran akan diri yang dibawah ambang kesadaran, individu menjadi satu dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini merupakan kapasitas untuk menghindari perhatian dan rasa khawatir akan kemampuan individu. Selama *flow*, kesadaran mengevaluasi dan merencanakan sebelum bertindak. Seseorang tidak harus berpikir dengan kerasa sebelum bertindak (dalam Rubini & Utami, 2015:208).

Adapun faktor tambahan menurut Csikszentmihalyi faktor-faktor yang mempengaruhi terjadi nya flow akademik ada dua, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan, sebagai berikut:

- a. **Faktor individu**, faktor individu merupakan seluruh faktor yang terkait aspek dalam diri individu. Faktor fisik merupakan faktor yang penting dalam mencapai kondisi Flow. Individu yang memiliki fisik yang kuat dan sehat serta tidak mudah lelah akan membuat individu tersebut memiliki energy yang cukup untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas. Hal inilah yang harus diperhatikan, bahwa kondisi fisik sangatlah berpengaruh pada Flow, karena seseorang bisa dikatakan masuk dalam kondisi Flow ketika individu tersebut mampu bertahan dalam suatu aktivitas dengan waktu yang cukup lama, apabila individu tersebut gampang merasa lelah dan sakit maka akan menghambat tercapainya kondisi Flow.
- b. **Faktor lingkungan**, faktor lingkungan ini berkaitan dengan kondisi dari lingkungan belajar, lingkungan social serta metode pembelajaran.

## 2.4 Hubungan Antar Variabel

### 2.4.1 Hubungan *Self-regulated Learning* dengan Prestasi Akademik

Self regulated learning perannya sangat penting untuk mencapai Prestasi Akademik dan mengendalikan perilakunya. Self regulated learning memberikan pengaruh positif dalam upaya meningkatkan kontrol mahasiswa untuk meyakinkan diri mengenai usaha-usaha untuk meningkatkan Prestasi Akademik. Mahasiswa yang memiliki *Self regulated learning* cenderung berhasil secara akademik, mampu belajar secara efektif dengan mengkombinasikan keterampilan belajar akademis dan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah dan termotivasi (Husna et al.,2014).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amaliah, Solihat, dan Widyaningrum (2023) dengan judul ”*Analys of academic flow, digital literacy and self-*

*regulated learning on prestasi akademik*” *Self Regulated Learning* tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pada jenjang pendidikan D3 dan S1 di Universitas Siliwangi angkatan 2018-2021 (Amaliah, Solihat, & Widyaningrum, 2023).

#### **2.4.2 Hubungan Flow Akademik dengan Prestasi Akademik**

Flow akademik dapat meningkatkan fokus dan aktif terlibat dalam kegiatan perkuliahan dikelas untuk mencapai prestasi akademik. Csikszentmihalyi (2014) sebagai keadaan ketika seseorang merasa sepenuhnya terlibat dalam suatu aktivitas hingga lupa waktu, rasa lelah, dan segala sesuatu tetapi hanya fokus mengingat aktivitas yang sedang dilakukan saja.

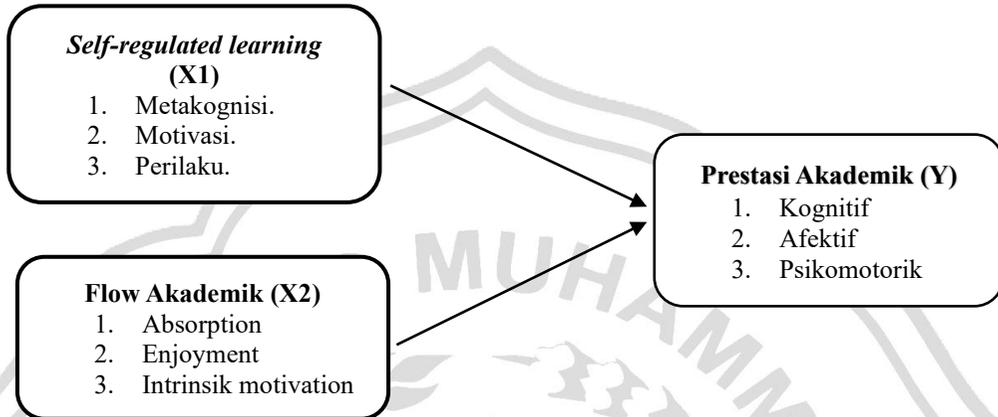
Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliah, Solihat, dan Widyaningrum (2023) dengan judul ”*Analys of academic flow, digital literacy and self-regulated learning on prestasi akademik*” flow akademik berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa jenjang pendidikan D3 dan S1 di Universitas Siliwangi pada anagkatan 2018-2021.

#### **2.4.3 Hubungan *Self-regulated Learning* dan Flow Akademik terhadap Prestasi Akademik**

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 prestasi 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).

## 2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Keterangan :                      →                      : Pengaruh

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat Pengaruh antara *Self-regulated Learning* dan Flow Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Gresik.

1. H1 : terdapat pengaruh *Self-regulated learning* ( $X_1$ ) dan Flow Akademik ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Akademik (Y).
2. H2 : terdapat pengaruh *Self-regulated learning* ( $X_1$ ) terhadap Prestasi Akademik (Y)
3. H3 : terdapat pengaruh Flow akademik ( $X_2$ ) terhadap Prestasi Akademik (Y).