**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *FLOW* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND ACADEMIC FLOW IN STUDENTS WHO ARE COMPILING A THESIS***

**Nuruzzulfa1, Santi Esterlita Purnamasari2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[julpazulfa@gmail.com](mailto:julpazulfa@gmail.com)

087751540192

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun kriteria subjek penelitian yang digunakan adalah 81 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, berstastus sebagai mahasiswa. Sedangkan motede yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari Pearson. Pada hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (rxy) = 0.665 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan, adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka tingkat *flow* akademikyang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki, maka tingkat *flow* akademikyang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung rendah. Peran dukungan efikasi diri terhadap *flow* akademik sebesar 44,2% dan sisanya sebesar 55,8% *flow* akademikdipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diikut sertakan dalam penelitian ini yang ditunjukkan oleh nilai koefisien determinan (R2) senilai 0,442.

**Kata Kunci**: *Flow Akademik, Efikasi Diri, Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.*

# *Abstract*

*This research aims to determine the relationship between self-efficacy and academic flow in students who are compiling a thesis. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between self-efficacy and academic flow in students who are compiling a thesis. The criteria for the research subjects used were 81 students who were compiling their thesis, male and female, with student status. While the method used is Pearson's Product Moment correlation. In the results of the analysis obtained the value of the correlation coefficient (rxy) = 0.665 (p < 0.050). This shows that there is a positive relationship between self-efficacy and academic flow for students who are compiling a thesis. The higher the self-efficacy possessed, the higher the level of academic flow possessed by students who are compiling a thesis. Conversely, the lower the self-efficacy, the lower the level of academic flow possessed by students who are compiling a thesis. The role of self-efficacy support on academic flow is 44.2% and the remaining 55.8% academic flow is influenced by other factors not included in this study which is indicated by the value of the determinant coefficient (R2) of 0.442.*

**Keywords:** *Academic Flow, Self-Efficacy, Students Who Are Compiling a Thesis.*

**PENDAHULUAN**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) skripsi merupakan karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Sejalan dengan hal tersebut Poerwodarminto (1986) juga berpendapat bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang semua mahasiswa diwajibkan mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi. Menurut Hadi (2001) dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi mahasiswa dituntut mengerahkan kemahiran berpikir, bersikap dan bertindak dalam usaha menggali dan mengembangkan pengetahuan yang baru untuk disumbangkan dalam bidang keahliannya. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataanya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono & Hasan, 2002). Menurut Sya’ban (2006) proses yang akan ditempuh dalam mengerjakan skripsi cukup panjang mulai dari menentukan judul/tema, membuat proposal penelitian, seminar sampai dengan melakukan penelitian. Hal ini membutuhkan biaya, tenaga, waktu dan perhatian yang tidak sedikit. Selain itu mahasiswa tentunya juga menemukan berbagai kendala dan hambatan dalam menyelesaikan tugasnya, mulai dari malas mengerjakan tugas hingga tidak tercapainya hasil pembelajaran yang optimal. Adanya kendala dan hambatan seperti rasa malas, menyepelekan dan rendahnya peran keterlibatan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi membuat mahasiswa kurang konsentrasi, tidak fokus terhadap apa yang sedang dihadapi atau dikerjakan dan kurang mampu menikmati proses pembelajaran dengan senang dan nyaman. Hal tersebut disebut dengan *flow* akademik (Yuwanto, 2011).

*Flow* akademik adalah suatu kondisi menikmati dan berkonsentrasi saat melakukan aktivitas akademik yang dilakukan oleh individu (Yuwanto, 2012). *Flow* memiliki tiga aspek yaitu *absorption*, yaitu semua perhatian, kewaspadaan, dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang dilakukannya saja, sehingga tidak menyadari kejadian di sekitarnya. *Enjoyment,* adalah hasil dari evaluasi kognitif dan afektif dari pengalaman *flow*. Perasaan nyaman yang muncul dalam melakukan suatu kegiatan sehingga individu dalam waktu lama mampu melakukan kegiatan tersebut. *Intrinsic motivation* mengacu pada kebutuhan untuk melakukan kegiatan dengan tujuan memperoleh kesenangan, kepuasan dalam aktivitas yang dijalani dan muncul dari dalam diri individu tanpa adanya penghargaan dari orang lain (Bakker, 2007). Mahasiswa yanga sedang mengerjakan skripsi seharusnya memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal serta berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non-akademis (Yesamine, 2022). Namun pada kenyataannya kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kurang berkonsentrasi dan merasa terbebani ketika mengalami kesulitan-kesulitan pada penyusunan skripsi, sehingga kesulitan-kesulitan tersebut menimbulkan perasaan yang negatif. Perasaan negatif ini dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stress, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi dan berujung tidak menyelesaikan tugas (Mu’tadin, 2022). Oleh karena itu menurut Csikszentmihalyi (1990) kondisi *flow* diperlukan di bidang akademik agar mahasiswa bisa fokus, menikmati dan merasa terlibat secara penuh dengan apa yang dipelajari. *Flow* dibutuhkan oleh mahasiswa di bidang akademik, karena dapat memberikan hasil yang positif berupa mengurangi stres akademik dengan meningkatkan *well-being* (Rupayana, 2008).

Terdapat beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi *flow* akademik berdasarkan beberapa peneltian yaitu motivasi berprestasi (Arif, 2013), dukungan sosial (Husna & Rosiana, 2015), religiusitas (Alfarabi, Saraswati & Dayakisni, 2017), efikasi diri (Purwati & Akmaliyah, 2016), metode pembelajaran (Pebriani & Rosiana 2015). Berdasarkan penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* tersebut. Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi *flow akademik* yaitu efikasi diri. Diketahui bahwa besar pengaruh efikasi diri terhadap *flow* akademik dari pada faktor-faktor lainnya, yang ditunjukkan dengan nilai r = 0,886 sehingga peneliti mengambil efikasi diri sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Efikasi diri menurut Nuzulia (2010) adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu tentang kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hal tertentu (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997) terdapat 3 aspek efikasi diri yaitu; Tingkatan (*level*) yang berkaitan dengan individu merasa mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat, Kekuatan (*strength*) yang berkaitan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya, dan Generalisasi (*generality*) dimana individu merasa yakin akan kemampuannya pada setiap situasi yang berbeda.



Csikzentmihalyi (1990) mengatakan bahwa efikasi diri atau keyakinan kemampuan individu dalam mengerjakan suatu tugas atau aktivitas juga berperan penting untuk menentukan terjadinya kondisi *flow*. Masih sejalan dengan pendapat Csikszentmihalyi (1997) Individu yang memiliki efikasi diri atau keyakinan kemampuan diri mampu mengerjakan tugas akan lebih mudah berkonsentrasi pada aktivitas atau tugas yang sedang dikerjakan, keyakinan pada kemampuan diri ini disebut efikasi diri. Selain itu efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan diri tersebut membuat individu merasa nyaman dalam mengerjakannya. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri atau keyakinan diri rendah akan merasa cemas dan tidak dapat mencapai kondisi *flow*. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2014) bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri akademik dan *flow* akademik pada mahasiswa. Sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan merasa cemas sehingga kondisi *flow*nya rendah.

Santoso (2014) menyatakan bahwa dengan meningkatnya *self-efficacy* seseorang akan memicu terjadinya flow akademik, hal ini dikarenakan kemampuan penilaian terhadap diri dapat membuat mahasiswa menikmati secara penuh ketika melakukan suatu aktivitas/pekerjaan, dan pada saat individu memiliki penilaian yang tinggi terhadap dirinya akan meningkatkan motivasi internal dalam melakukan suatu aktivitas/pekerjaan. Dengan meningkatnya penilaian diri akan kemampuan yang dimiliki mengakibatkan mahasiswa lebih berkonsentrasi terhadap aktivitas/pekerjaan yang saat ini sedang dijalani. Hal tersebut didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Masviyah dan Mariyati (2021) pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, berdasarkan analisa korelasi antara dimensi efikasi diri dengan *flow* akademik tersebut terlihat bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif yang mempengaruhi *flow* akademik, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *flow* akademik yang dimiliki. Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mulai dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada semester 6 sampai dengan semester 14. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 81 mahasiswa, terdiri dari 53 subjek berjenis kelamin perempuan dan 28 subjek berkelamin laki-laki. Metode pengumpulan data pada pnelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu Skala *flow* akademik dan Skala efikasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variable. Skala *flow* akademik memiliki validitas 0,275– 0,746 dan reliabilitas sebesar 0,91. Sedangkan skala efikasi diri memiliki validitas 0,313-0,742 dan reliabilitas sebesar 0,85. Penyebaran skala melalui google form yang dibagikan kepada subjek sesuai denga kriteria yang ada. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan subjek penelitian yang berjumlah 81 orang, maka didapatkan hasil koefisien korelasi () sebesar (p < 0,050) dengan demikian hipotesis dalam penlitia ini diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiiki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *flow* akademik yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiiki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka *flow* akademik yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung rendah pula.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dapat dianggap menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *flow* akademikpada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati dan Masviyah (2021) yaitu terdapat korelasi positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Selain itu hasil penelitian Wijayanti, Komalasari dan Zakiah (2021). Juga terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik pada mahasiswa di Jakarta.

Hal tersebut dikuatkan oleh pendapat Santoso (2014) menyatakan bahwa dengan meningkatnya *self-efficacy* seseorang akan memicu terjadinya flow akademik, hal ini dikarenakan kemampuan penilaian terhadap diri dapat membuat mahasiswa menikmati secara penuh ketika melakukan suatu aktivitas/pekerjaan, dan pada saat individu memiliki penilaian yang tinggi terhadap dirinya akan meningkatkan motivasi internal dalam melakukan suatu aktivitas/pekerjaan. Dengan meningkatnya penilaian diri akan kemampuan yang dimiliki mengakibatkan mahasiswa lebih berkonsentrasi terhadap aktivitas/pekerjaan yang saat ini sedang dijalani. Hal ini sejalan dengan pendapat Purwati dan Akmaliyah (2016) bahwa apabila seorang individu sudah mempunyai minat terhadap tugas yang diberikan, serta mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas maka seseorang akan mudah berkonsentrasi dan merasa tenggelam dalam mengerjakan tugas yang sedang dijalankan (*flow academy)*. Menurut Bakker (dalam Rupayana, 2008) dengan individu mengalami peningkatan dalam perasaan menikmati, mampu berkonsentrasi penuh, dan mampu memunculkan motivasi internal berarti individu tersebut telah memenuhi semua aspek dalam flow akademik. Mencermati paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan *flow* akademik pada individu.

Adapun hasil kategorisasi mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki *flow* akademik kategori sedang dengan jumlah 63 Orang (77,8%). Sisanya, 18 subjek (22,2%) dalam kategori tinggi dan tidak ada subjek (0%) dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *flow* akademikdengan kategori sedang. Sedangkan hasil kategorisasi efikasi diri yang dimiliki dari 81 subjek, terdapat41 orang (50,6%) yang memiliki efikasi diri pada kategori sedang, 40 orang subjek (49,4%) pada kategori tinggi dan tidak ada subjek (0%) yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki efikasi diri yang sedang. Dari hasil penelitian menunjukkan nilai hasil koefisien korelasi () (p < 0,050), hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien derterminasi () sebesar 0,442 sehingga variabel efikasi diri kerja memiliki kontribusi 44,2% terhadap *flow* akademik dan sisanya 55,8% dipengaruhi oeleh faktor-faktor lain.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang hubungan yang positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat *flow* akademikyang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki, maka cenderung semakin rendah pula tingkat *flow* akademikyang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Efikasi diri memberikan pengaruh terhadap *flow* akademik sebesar 44,2% dan sisanya sebesar 55,8% *flow* akademikdipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diikut sertakan dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bakker, A. B. (2008). The Work-Related Flow Inventory: Construction And Initial Validation Of The WOLF. *Journal Of Vocational Behavior*, 72(3), 400–414.

Bandura*,* A. *(*1997). Self Efficacy – *The Exercise Of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.

Csikszentmihalyi*,* M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*.1st. Edition. New York: Harper Perennial Modern Classics.

Csikszentmihalyi*,* M. (1997). *Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life*. New York: Happercollins.

Darmono, A., & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.

Hadi*,* S. (2001). *Metodologi Research* (Jilid III). Yogyakarta: Andi Offset.

KBBI. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia ( KBBI ). In *Kementerian Pendidikan Dan Budaya*.

Masviyah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Univesitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper Mahasiswa,* 160-172.

Mu’tadin. (2002). Kesulitan Menulis Skripsi. (Online Journal). Tersedia dari <http://www.e-psikologi.com/lain-lain/zainun.htm>.

Nuzulia, S. (2010). *Dinamika Stress Kerja, Self Efficacy dan Strategi Coping.* Semarang : UNDIP.

Poerwodarminto W. J. S. (1986). *Kamus Besar Umum Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi SMPN1 Sidoarjo*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Rupayana*,* D. D. (2008). *Flow And Engagement: Different Degrees Of The Same?.* (Tesis). Manhattan: Kansas State University.

Santoso, M. (2014). Self EfficacyDan Flow Akademik Ditinjau Dari Temporal Motivation Teori Pada Ahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-12.

Sya’ban, H. (2006). Menyusun Skripsi Hanya Formalitas? Pikiran Rakyat. Diakses dari [www.pikiranrakyat.com/cetak/2006/01200619/kampus/utama02.htm](http://www.pikiranrakyat.com/cetak/2006/01200619/kampus/utama02.htm).

Wijayanti, D. A., Komalasari, G., & Zakiah, E. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Akademik Terhadap Flow Akademik Mahasiswa di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 38-44.

Yesamine, O. (2002). “Hubungan Antara Kecenderungan Problem Focused Coping Dengan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir”. Fakultas Psikologi. PSikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.

Yuwanto, L. (2011). The Flow Inventory for Student: Validation of The LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 281-286.

Yuwanto, L. (2012). *Motivasi berprestasi dan flow akademik* (Tidak Diterbitkan). Surabaya.