

Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Rizka Jannatul Masviah^{1*}, Lely Ika Mariyati²

^{1,2}) Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo

Penulis Koresponden: Rizka Jannatul Masviah, Email: rizkajannatulmasviah@gmail.com

Abstrak

Flow akademik memiliki peran penting dalam dunia pendidikan sebagai suatu hal yang dapat meningkatkan performa akademik seorang pelajar. Kemampuan mencapai kondisi *flow* akademik tersebut tidak akan terlepas dari faktor-faktor yang memiliki korelasi dengan *flow* akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tipe penelitian ini yakni kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 336 sampel. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* dan analisis data menggunakan teknik statistik regresi berganda dan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis data yang pertama menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,685 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ untuk efikasi diri dengan *flow* akademik, kedua memperlihatkan koefisien korelasi 0,411 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ untuk religiusitas dengan *flow* akademik, dan ketiga menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,709 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ untuk efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga hipotesis diterima yang artinya pertama terdapat korelasi positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, kedua ada hubungan positif antara religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dan ketiga terdapat korelasi positif antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan religiusitas memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik.

Kata Kunci: efikasi diri, religiusitas, *flow* akademik

1. Pendahuluan

Aspek pendidikan merupakan hal yang berarti sekali pada kehidupan setiap individu. Undang-Undang No. 12 Th. 2012 menyatakan bahwa “pendidikan adalah usaha yang secara sadar dan terencana guna menciptakan situasi belajar dan proses pembelajaran supaya peserta didik dapat aktif mengembangkan kemampuan dirinya agar mempunyai daya spritual keagamaan, kontrol diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik, dan keahlian yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, dan negara”. Di Indonesia terdapat jenjang pendidikan yaitu mulai dari PAUD, TK, SD/MI, SMP/MTS, SMA/SMK hingga Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi yaitu jenjang pendidikan formal tingkat perguruan tinggi. Peserta didik yang berproses ikut dalam pendidikan formal pada tingkatan perguruan tinggi biasanya disebut juga dengan mahasiswa.

Mahasiswa adalah peserta didik yang sudah terdaftar dan menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi tertentu (Peraturan Pemerintah Nomer 60 Tahun 1999). Mahasiswa biasanya berumur 18 hingga 35 tahun yang dimana usia tersebut termasuk masa remaja akhir hingga masa dewasa awal (Santrock, 2012). Mahasiswa tidak akan terlepas dari tugas. Tugas-tugas mahasiswa diantaranya adalah mengembangkan kemampuannya dengan melakukan proses belajar, mencari kebenaran ilmiah, mengembangkan dan mempraktekkan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi guna mencapai tujuan untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesi yang terpelajar (Undang-Undang Nomer 12 Tahun 2012). Selain itu mahasiswa juga mempunyai tugas lain yaitu belajar dengan cara mengerjakan tugas, membaca literatur atau buku, presentasi di kelas, berdiskusi maupun melakukan kegiatan-kegiatan lain yang berhubungan dengan perkuliahan.

Di dalam kegiatan perkuliahan seperti mengerjakan tugas maupun melakukan aktivitas sosial lainnya tentu menemukan berbagai kendala mulai dari malas mengerjakan tugas hingga tidak tercapainya hasil pembelajaran yang optimal. Hal tersebut bisa disebabkan oleh masalah eksternal maupun masalah internal pada mahasiswa. Masalah internal psikologis yang sering muncul pada peserta didik dalam belajar diantaranya bosan, jenuh, dan stres saat belajar. Saat proses pembelajaran banyak hal yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa guna mencapai hasil belajar yang maksimal seperti konsentrasi yang tinggi, fokus terhadap apa yang sedang dihadapi atau dikerjakan dan mampu menikmati proses pembelajaran dengan senang dan nyaman walaupun dalam waktu yang panjang. Hal tersebut biasanya dalam dunia psikologi disebut dengan *flow* akademik.

Flow akademik ialah keadaan individu ketika belajar atau mengerjakan suatu aktivitas yang berhubungan dengan akademik dengan nyaman seperti tanpa ada beban, mampu berkonsentrasi penuh dan memiliki dorongan yang tinggi dari faktor internalnya (E. M. R. Putri, 2016). Aspek-aspek *flow* akademik terdapat tiga yaitu *Absorption* yakni dimana kondisi yang mengarah pada konsentrasi secara total, mampu menikmati kegiatan atau aktivitas yang dikerjakan sehingga berdampak pada tidak menyadari hal-hal disekelilingnya. *Intrinsic motivation* yakni keinginan mengerjakan suatu hal guna menggapai suatu tujuan untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dari aktifitas yang sedang dikerjakan. *Enjoyment* yakni mengacu pada kondisi dimana seseorang merasakan kenyamanan sehingga mampu melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama (Bakker, dalam Purwati & Akmaliyah, 2016).

Sayangnya masih banyak peserta didik yang masih belum mampu mencapai kondisi *flow* akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Prihandrijani (2016) menampilkan data dari Bimbingan dan Konseling di SMA "X" tahun ajaran akademik 2014 / 2015 yakni sebesar 77% siswa yang mengikuti konseling mengalami masalah belajar pada semester 1, kemudian naik menjadi 93% pada semester 2. Penyebab dari masalah belajar tersebut yaitu kemalasan dalam belajar, sulit berkonsentrasi ketika belajar, motivasi belajar yang rendah dan sebab-sebab lain. Siswa yang tidak mampu mencapai kondisi *flow* akademik maka yang terjadi adalah menurunnya prestasi belajar. Kesulitan berkonsentrasi menunjukkan bahwa aspek *absorption*nya rendah karena tidak mampu berkonsentrasi secara total. Malas belajar dan kurangnya motivasi belajar menunjukkan bahwa aspek *intrinsic motivation*nya rendah karena kurang ada dorongan dari dalam dirinya untuk mencapai suatu tujuan seperti kurangnya keinginan untuk berprestasi dan kurang menganggap bahwa kegiatan belajar adalah suatu kebutuhan bagi siswa, siswa yang menunjukkan gejala malas belajar dan kurangnya motivasi akan merasakan ketidaksenangan terhadap kegiatan belajar. Dampak negatif dari rendahnya *flow akademik* yakni bisa mengalami penurunan prestasi belajar dan yang paling buruk ialah siswa dapat

mengalami kegagalan khususnya secara akademik (Prihandrijani, 2016). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Yuwanto (dalam Arif, 2013) yang menunjukkan bahwa sebanyak 59,2% mahasiswa sulit mencapai kondisi *flow* akademik.

Selain itu peneliti melakukan survey awal dengan metode sebar angket dan wawancara. Angket disebarkan pada 28 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil dari sebar angket menunjukkan bahwa mahasiswa belum dapat menggapai kondisi *flow* akademik dengan menunjukkan ciri-ciri seperti konsentrasinya rendah, mengalami kebosanan ketika mengerjakan tugas yang banyak dan sulit serta mahasiswa tidak merasa senang saat mengerjakan tugas. Sedangkan dari hasil wawancara pada beberapa mahasiswa juga menunjukkan bahwa terdapat masalah mengenai *flow* akademik pada mahasiswa dengan ciri-ciri merasa bosan saat di kelas, tidak betah saat mengerjakan tugas dalam waktu yang lama yang dimana hal tersebut memperlihatkan aspek *enjoyment*nya rendah, mereka tidak merasakan kenyamanan saat proses belajar berlangsung, mereka mengerjakan tugas dengan asal-asalan, tidak menikmati proses pengerjaan tugas dan tidak bisa konsentrasi secara total hal tersebut menunjukkan bahwa aspek *absorption*nya rendah. Berdasarkan ciri-ciri tersebut mengindikasikan adanya permasalahan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal-hal yang mendasari terjadinya ketidakmampuan mahasiswa untuk mencapai kondisi *flow* akademik tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhi *flow* akademik. Terdapat faktor yang berhubungan dengan *flow* akademik antara lain motivasi berprestasi (Arif, 2013), dukungan sosial (Husna & Rosiana, 2015), stress akademik (Gatari, 2020), *self esteem* (Djau & Cahyono, 2017), efikasi diri (Purwati & Akmaliyah, 2016).

Efikasi diri yakni keyakinan akan kemampuan seseorang saat mengerjakan suatu tindakan atau perilaku untuk menghasilkan suatu pencapaian (Bandura, dalam D. R. Putri dkk., 2017). Efikasi diri memiliki tiga aspek yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Penelitian Santoso, (2014) terkait efikasi diri dengan *flow* akademik dilihat dari *Temporal Motivation Theory* (TMT) kepada mahasiswa Fakultas Psikologi memperlihatkan bahwa penilaian terhadap potensi diri sendiri akan membuat individu dapat menikmati dan meningkatkan motivasi internalnya terhadap aktivitas yang dikerjakan hingga mampu meningkatkan konsentrasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Purwati dan Akmaliyah (2016) apabila seorang siswa sudah mempunyai minat terhadap tugas yang diberikan, serta mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas maka dia akan mudah berkonsentrasi dan merasa tenggelam dalam mengerjakan tugas yang sedang dijalaninya. Oleh karena itu *self efficacy* diakui sebagai penggerak yang mendorong aktivitas belajar seseorang hingga mengalami kondisi *flow*.

Selain efikasi diri terdapat variabel lain yang berhubungan dengan *flow* akademik yakni religiusitas (Alfarabi, Saraswati, dan Dayakisni (2017). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa religiusitas memiliki korelasi terhadap *flow* akademik ($r_{xy}=0,508$). Pernyataan tersebut serasi dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dillon dan Trait bahwa atlet yang mempunyai spritual tinggi akan lebih mudah menggapai kondisi *flow* pada saat latihan (Saraswati dkk., 2017). Religiusitas adalah kondisi di dalam diri manusia yang di mana dapat mempengaruhi tingkah laku umat muslim sehari-hari agar sesuai dengan praktik dan ajaran Islam. Religiusitas memiliki tiga aspek yakni tindakan berdosa, tindakan yang dianjurkan, dan ibadah fisik (Olufadi, 2016).

Tingkah laku individu dapat dipengaruhi oleh berbagai macam motivasi atau dorongan yang bersifat psikologis dan spiritual, motivasi tersebut dapat memberikan dampak positif berupa kepuasan dalam hidup, rasa aman, tenteram dan bahagia. Di dalam Al Quran terdapat ayat yang mengatakan bahwa

barangsiapa yang mendekati dirinya kepada Tuhan maka akan merasakan ketenangan dalam hidupnya. Begitupun sebaliknya barangsiapa yang menjauh dari Tuhannya akan merasakan stres dan ketidaktenteraman (Saraswati dkk., 2017). Menurut Laili (2020) bahwa konsep kusyu' dalam beragama dapat diperoleh dari ajaran agama. Khususy' dapat menumbuhkan konsentrasi yang bisa menjadi faktor pendukung dalam melakukan aktivitas yang lain. Menurut William Molton menyatakan bahwa orang yang sering melatih kesabaran akan mampu melatih konsentrasi (Laili, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Alfarabi (2017) yaitu siswa yang mempunyai tingkat religiusitas yang tinggi akan mampu mencapai atau mengalami kondisi *flow* saat proses pembelajaran dengan ciri-ciri siswa mampu menikmati proses belajar dan juga dapat fokus terhadap pembelajaran. Sebaliknya siswa yang sulit mencapai kondisi *flow* memiliki religiusitas yang rendah karena siswa kurang mampu menjaga atensinya dalam proses pembelajaran yang menyebabkan siswa kurang mampu menikmati dan fokus terhadap pembelajaran.

Tabel 1 : State Of The Art.

| No. | Peneliti dan Tahun | Judul Penelitian | Metode Penelitian | Hasil Penelitian | Perbedaan dengan penelitian ini |
|-----|--|--|-------------------|--|---|
| 1. | Alfarabi, Saraswati & Dayakisni (2017) | "Religiusitas Dengan <i>Flow</i> Akademik Pada Siswa" | Kuantitatif | Ada hubungan positif antara religiusitas dengan <i>flow</i> akademik yang artinya banyak siswa yang mengalami <i>flow</i> saat proses pembelajaran karena siswa mempunyai religiusitas yang tinggi. Sebaliknya siswa yang sulit mengalami <i>flow</i> memiliki tingkat religiusitas yang rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kurang mampu menjaga atensinya saat proses pembelajaran. | Terdapat pada variabel bebas, penelitian sebelumnya menggunakan variabel bebas Religiusitas saja, subjek yang digunakan ialah siswa dan lokasi penelitiannya di kota Malang. Sedangkan penelitian ini memakai variabel bebas Efikasi Diri dan Religiusitas dan subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswa serta tempat penelitian ini di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo |
| 2. | Prihandrijani (2016) | "Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Flow</i> Akademik Pada Siswa X Di Surabaya" | Kuantitatif | Motivasi berprestasi dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap <i>flow</i> akademik. Motivasi berprestasi dapat menunjang terbentuknya <i>flow</i> pada siswa. | Terletak pada variabel X, penelitian sebelumnya hanya menggunakan 2 variabel yaitu motivasi berprestasi dan dukungan sosial, subjeknya menggunakan siswa dan lokasi penelitian di Surabaya. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel X Efikasi Diri dan Religiusitas. Perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian, penelitian ini menggunakan mahasiswa dan lokasi penelitian ini di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo |

Tabel 1 : State Of The Art (lanjutan).

| | | | | | |
|----|-----------------------------|--|-------------|--|---|
| 3. | Purwati dan Akmaliah (2016) | "Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Flow</i> Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo" | Kuantitatif | Terdapat korelasi antara <i>self efficacy</i> dengan <i>Flow</i> Akademik. Individu yang mempunyai <i>self efficacy</i> yang tinggi akan mudah mencapai kondisi <i>flow</i> saat melakukan aktivitas yang berkaitan dengan akademik. | Terletak pada variabel X, penelitian ini memakai variabel bebas <i>Self Efficacy</i> dan Religiusitas. Sampel penelitian yang digunakan dalam yakni mahasiswa dan tempat penelitian ini berada di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sedangkan penelitian terdahulu memakai 1 variabel bebas yakni <i>self efficacy</i> dan sampel penelitian yang dipilih yakni siswa dan berteman di SMP Negeri 1 Sidoarjo. |
|----|-----------------------------|--|-------------|--|---|

Tabel 1 di atas memperlihatkan bahwa penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel bebas yang berkorelasi dengan *flow* akademik. Sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yang berkorelasi dengan *flow* akademik. Lokas serta subjek penelitian pun berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis dalam penelitian ini ada dua yaitu hipotesis minor dan hipotesis mayor. Hipotesis minor ada 2 yaitu (1) ada korelasi positif (+) antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Hal tersebut berarti ketika efikasi diri tinggi maka *flow* akademik tinggi pula kepada mahasiswa. Kebalikannya jika efikasi diri rendah maka *flow* akademik pada mahasiswa tinggi pula, (2) ada korelasi positif (+) antara religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Hal tersebut berarti ketika religiusitas pada mahasiswa tinggi maka *flow* akademik pada mahasiswa juga semakin tinggi. Kebalikannya jika religiusitas pada mahasiswa rendah maka yang terjadi ialah *flow* akademik pada mahasiswa menjadi rendah pula. Hipotesis mayornya yaitu ada korelasi positif (+) antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa. Hal tersebut berarti jika efikasi diri dan religiusitas sama-sama tinggi maka *flow* akademik pada mahasiswa semakin tinggi pula. Kebalikannya jika efikasi diri dan religiusitas sama-sama rendah maka *flow* akademik pada mahasiswa rendah pula. Tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Batasan penelitian ini yaitu hanya membahas dua faktor yang berkorelasi dengan *flow* akademik, membahas mengenai seberapa besar korelasi dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, serta membahas mengenai seberapa besar korelasi dari dua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat.

2. Kajian Literatur

2.1 Flow Akademik

Flow akademik yakni keadaan individu ketika belajar atau sedang melakukan sebuah aktifitas yang berhubungan dengan akademik dengan merasa nyaman seperti tidak ada beban apapun, bisa

berkonsentrasi secara total hingga memiliki motivasi atau dorongan yang tinggi dari faktor dalam diri individu (E. M. R. Putri, 2016). *Flow* akademik yakni keadaan psikologis seseorang yang ikut dalam proses belajar yang menunjukkan tanda-tanda seperti merasakan kebahagiaan, mampu berkonsentrasi total dalam setiap kegiatan, bisa fokus sampai mampu menumbuhkan pengontrol diri (Markamad & Khuzaemah, 2019). Dari makna tersebut dapat disimpulkan *flow* akademik adalah keadaan psikologis dimana individu merasakan kebahagiaan, kenyamanan dan bisa konsentrasi penuh hingga mempunyai dorongan atau motivasi kuat ketika beraktifitas yang berhubungan dengan proses pembelajaran atau akademik. Aspek *flow* akademik yaitu *absorption*, *intrinsic motivation*, dan *enjoyment* (Purwati & Akmaliyah, 2016).

Flow Akademik memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu motivasi berprestasi (Arif, 2013), dukungan sosial, stress akademik (Gatari, 2020), *self esteem* (Djau & Cahyono, 2017), *self efficacy* (Purwati & Akmaliyah, 2016) dan religiusitas (Alfarabi, Saraswati, dan Dayakisni, 2017). *Flow* akademik memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positif dari *flow* akademik yaitu dalam proses pembelajaran peserta didik yang mampu mencapai kondisi *flow* akan memiliki minat yang lebih tinggi, motivasi menjadi meningkat dan semangat menghadapi tugas-tugas yang menurutnya sebagai sesuatu yang menantang, *flow* akademik ini juga mampu menumbuhkan segala hal yang berkaitan dengan akademik siswa. kebalikannya jika siswa tidak bisa mengalami *flow* akademik siswa akan cenderung memiliki masalah internal seperti jenuh ketika berlangsungnya pembelajaran dan ketika siswa tidak mampu fokus ketika proses pengerjaan tugas (Shernoff, dalam Saraswati dkk., 2017). Apabila siswa yang tidak mampu mencapai kondisi *flow* akademik dapat mengakibatkan siswa mengalami kemerosotan pada prestasi belajar dan gagal dalam akademik adalah akibat yang buruk terjadi pada siswa (Prihandrijani, 2016).

2.2 Efikasi Diri

Efikasi diri yakni keyakinan seseorang yang mampu mengendalikan kondisi guna memiliki hasil sebuah pencapaian yang baik (Bandura, Santrock, 2017). Efikasi diri yakni keyakinan atas kemampuan diri individu untuk mengatur dan melaksanakan segala hal yang sesuai guna menggapai hasil yang diinginkan (Sasmita & Rustika, 2015). Kesimpulan dari dua pengertian tersebut efikasi diri yakni keyakinan yang terletak di dalam diri seseorang mengenai kemampuannya dalam menguasai situasi yang bermacam-macam dan bisa berperilaku yang sesuai guna mencapai hasil positif yang diharapkan. 3 aspek efikasi diri yakni *level*, *generality*, dan *strength* (Permana dkk., 2016).

2.3 Religiusitas

Religiusitas yakni kondisi dari dalam diri seseorang yang mampu mempengaruhi sikap dan tingkah laku setiap hari individu yang memeluk agama Islam supaya sesuai dengan apa yang diajarkan dan dipraktikan dalam Islam (Olufadi, 2016). Pengertian lain religiusitas yakni keadaan internal seseorang yang bisa memotivasinya untuk bertingkah laku pada kehidupannya sehari-hari yang sesuai dengan ketaatannya pada agama (Jalaluddin, dalam (Nadzir & Wulandari, 2013). Berdasarkan pengertian tersebut religiusitas dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang terdapat dalam diri individu yang mampu mendorongnya untuk taat pada agama yang dapat mempengaruhi tingkah laku keseharian orang yang memeluk agama Islam sesuai yang diajarkan oleh agama Islam. Religiusitas memiliki 3 aspek menurut Olufadi, 2016 yaitu tindakan berdosa, tindakan yang dianjurkan oleh Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, dan ibadah yang berkaitan dengan tubuh (fisik).

2.4 Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang sudah terdaftar dan menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi tertentu (Peraturan Pemerintah Nomer 60 Tahun 1999). Mahasiswa biasanya berumur 18 hingga 35 tahun yang dimana usia tersebut termasuk masa remaja akhir hingga masa dewasa awal (Santrock, 2012). Mahasiswa tidak akan terlepas dari tugas. Tugas-tugas mahasiswa diantaranya adalah mengembangkan kemampuannya dengan melakukan proses belajar, mencari kebenaran ilmiah, mengembangkan dan mempraktekkan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi guna mencapai tujuan untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesi yang terpelajar (Undang-Undang Nomer 12 Tahun 2012). Selain itu mahasiswa juga mempunyai tugas lain yaitu belajar dengan cara mengerjakan tugas, membaca literatur atau buku, presentasi di kelas, berdiskusi maupun melakukan kegiatan-kegiatan lain yang berhubungan dengan perkuliahan.

2.5 Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan *Flow* Akademik Pada Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang berada di suatu perguruan tinggi. Saat perkuliahan berlangsung tentunya mahasiswa mempunyai berbagai macam tugas, salah satunya ialah belajar. Ketika proses pembelajaran berlangsung mahasiswa seringkali menemui berbagai permasalahan mulai dari permasalahan eksternal maupun internal. Masalah internal yang sering dialami mahasiswa yaitu kebosanan, kejenuhan, hingga stres. Untuk mengatasi permasalahan tersebut mahasiswa diharapkan dapat memiliki faktor-faktor yang dapat membantu mereka untuk tetap memiliki motivasi, semangat dan tidak bosan maupun jenuh saat belajar. Salah satu yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran yakni keyakinan yang ada pada diri mahasiswa dimana keyakinan tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menjalankan kegiatan perkuliahan. Keyakinan tersebut disebut juga dengan efikasi diri.

Efikasi diri tinggi yang dimiliki mahasiswa akan membuat mahasiswa mampu menikmati segala kegiatan perkuliahan seperti pengerjaan tugas dan pembelajaran dalam kelas. Mahasiswa yang terus berusaha untuk menaikkan tingkat efikasi dirinya akan mampu meningkatkan konsentrasinya dalam setiap pengerjaan tugas atau kegiatan lain. Keadaan individu ketika belajar atau sedang melakukan sebuah aktifitas yang berhubungan dengan akademik dengan merasa nyaman seperti tidak ada beban apapun, bisa berkonsentrasi secara total hingga memiliki motivasi atau dorongan yang tinggi dari faktor dalam diri individu disebut *flow* akademik. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mempunyai *flow* akademik yang tinggi pula. Hal tersebut dapat terlihat dari ciri-cirinya yakni mempunyai konsentrasi yang tinggi, bisa menikmati setiap aktifitas yang dikerjakan sampai-sampai tidak menyadari kejadian-kejadian disekelilingnya, memiliki kebutuhan untuk mengerjakan sesuatu guna menggapai tujuan dan mendapat kesenangan dan kepuasan dari aktifitas yang dikerjakan hingga merasakan kenyamanan ketika melakukan aktifitas meskipun membutuhkan waktu yang lama atau panjang.

Sebaliknya jika mahasiswa mempunyai efikasi diri yang rendah ia akan mudah mengeluh, kurang memiliki semangat dan keyakinan yang rendah pada dirinya ketika menerima tugas. Segala tugas yang ia terima akan dinilai sulit diakibatkannya keyakinan yang rendah pada dirinya. Hal tersebut bisa menghambat proses pembelajaran hingga meninggalkan tugas mahasiswa. Akibat yang paling besar adalah mahasiswa akan berhenti kuliah ketika tidak memiliki keyakinan atau penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri.

Adapun faktor lain yang dibutuhkan oleh mahasiswa selain efikasi diri yaitu faktor religiusitas. Pengertian religiusitas Religiusitas yakni kondisi dari dalam diri seseorang yang mampu mempengaruhi sikap dan tingkah laku setiap hari individu yang memeluk agama Islam supaya sesuai dengan apa yang diajarkan dan dipraktikan dalam Islam. 3 aspeknya yakni tindakan berdosa, tindakan yang dianjurkan, dan ibadah yang berkaitan dengan tubuh (fisik) (Olufadi, 2016). Kegiatan perkuliahan bisa dikatakan suatu kegiatan yang dianggap perlu dalam agama Islam dikarenakan hal tersebut sama dengan menuntut atau mencari ilmu. Belajar atau menuntut ilmu harus dikerjakan dengan serius, apabila dikerjakan dengan serius karena Allah maka dapat memiliki nilai ibadah. Individu yang memiliki religiusitas tinggi akan merasakan kenyamanan, berani, dan tidak mudah cemas ketika dihadapkan dengan suatu masalah.

Ciri-ciri mahasiswa yang mempunyai religiusitas yang tinggi ia akan serius ketika belajar seperti pengerjaan tugas kuliah. Waktu untuk kuliah tidak akan disia-siakan sehingga saat di kelas atau saat mengerjakan tugas ia akan berkonsentrasi penuh hingga mengabaikan apa yang terjadi di lingkungan diselilingnya, merasakan waktu berjalan cepat. Hal tersebut dapat dialami mahasiswa dikarenakan ia mengerjakan aktivitas yang disenangi dan juga bisa menghargai waktu.

Berbeda saat mahasiswa mempunyai religiusitas rendah, rendahnya iman dan ilmu yang dimilikinya sehingga ia akan kurang mampu menghargai waktu, saat di dalam kelas kurang serius, minat yang rendah terhadap aktifitas akademik, performa akademik menurun dan kurang memiliki semangat. Jadi penting untuk mahasiswa dalam meningkatkan religiusitasnya supaya dapat menciptakan atau meningkatkan emosi, tingkah laku dan perasaan yang positif. Mahasiswa yang mempunyai akhlak, ilmu, dan iman yang baik maka akan mampu memperlihatkan perasaan yang senang saat mengerjakan kegiatan sehingga dapat meningkatkan performa belajarnya dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Religiusitas tinggi yang dimiliki mahasiswa akan mengantarkan mahasiswa ke dalam suatu kondisi khusus' mampu berkonsentrasi dengan penuh dan mampu menikmati kegiatan yang dikerjakannya.

Religiusitas yakni faktor kedua setelah efikasi diri yang berkorelasi dengan *flow* akademik. Penelitian Dayakisni (2017) memiliki hasil yakni banyak peserta didik yang mengalami *flow* ketika pembelajaran berlangsung dikarenakan tingkat religiusitas yang tinggi. Sehingga peserta didik dapat menjaga perhatiannya ketika proses belajar. Kebalikannya saat peserta didik mempunyai tingkat religiusitas yang rendah maka ia akan kurang bisa menjaga perhatiannya yang akan membuatnya kurang fokus. Individu yang mempunyai religiusitas tinggi akan mudah mengalami *flow* akademik.

Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri dan religiusitas yang tinggi akan mudah mengalami *flow* akademik dengan menunjukkan ciri-ciri seperti berkonsentrasi total, menikmati aktifitas yang dikerjakan sehingga mengabaikan kejadian disekelilingnya, memiliki suatu kebutuhan untuk melakukan sesuatu guna menggapai tujuan yang bisa memperoleh kesenangan dan kepuasan dari aktifitas yang dikerjakan hingga merasakan kenyamanan ketika mengerjakan aktifitas meskipun membutuhkan waktu yang lama atau panjang. kebalikannya ketika mahasiswa mempunyai efikasi diri dan religiusitas yang rendah ia akan mempunyai *flow* akademik rendah pula dengan menunjukkan ciri-ciri seperti kurang bisa berkonsentrasi, kurang menikmati aktifitas yang dikerjakan dan kurang merasakan kenyamanan ketika melakukan aktifitas dan tidak betah saat mengerjakan tugas yang menyita banyak waktu.

3. Metode

Tipe dalam penelitian ini yaitu korelasional dengan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 10.730 mahasiswa. Sampel penelitian ini ditentukan dengan mengacu pada tabel *Isaac and Michael* dengan

5% taraf kesalahannya, sehingga didapat total sampel penelitian sebesar 336 mahasiswa. Teknik sampling yang dipakai yakni *accidental sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini memakai tiga skala psikologi model skala *likert* yakni skala Efikasi Diri, skala Religiusitas, dan skala Religiusitas (MUDRAS). Penyusunan skala Efikasi Diri disusun oleh penulis, skala Religiusitas diadaptasi dari skala yang disusun oleh Olufadi (2016) dan skala *Flow Akademik* disusun oleh Falah (2017). Skala Efikasi Diri disusun berdasarkan indikator perilaku menurut Banduran, dalam Permana dkk. (2016) yang terdiri dari *level*, *generality*, dan *strength*. Validitas skala Efikasi Diri berkisar 0,322-0,725 (25 aitem valid dari 36 aitem yang diujikan) dan uji reliabilitas diperoleh koefisien sebesar 0,908. Penyusunan skala religiusitas diadaptasi berdasarkan indikator perilaku menurut Olufadi (2016) yang terdiri dari tindakan berdosa, tindakan yang dianjurkan dan ibadah fisik. Hasil uji validitas skala Religiusitas didapat 8 aitem valid dari 21 aitem yang diujikan yang bergerak pada angka 0,267-0,595 dan uji koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* pada skala Religiusitas diperoleh nilai koefisien sebesar 0,734. Sedangkan penyusunan skala *Flow Akademik* diadaptasi berlandaskan indikator perilaku menurut Bakker, dalam Purwati & Akmaliyah (2016) yang terdiri dari *absorption*, *intrinsic motivation* dan *enjoyment*. Dari hasil uji validitas skala *Flow Akademik* terdapat 28 aitem yang dinyatakan valid dari 36 aitem yang diujikan. Validitas pada skala *Flow Akademik* bergerak pada angka 0,280-0,665 dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach* pada skala *Flow Akademik* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,873.

Prosedur pengumpulan data yaitu pertama menentukan, menyusun, dan menyiapkan instrumen atau alat ukur penelitian, selanjutnya peneliti melakukan *try out* kepada 336 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan melakukan uji validitas dan reliabilitas pada skala efikasi diri, skala religiusitas, dan skala *flow* akademik. Skala efikasi diri dibuat oleh peneliti sendiri, sedangkan skala religiusitas memakai skala yang disusun oleh peneliti sebelumnya yaitu Olufadi (2016) dan untuk skala *flow* akademik yang disusun peneliti sebelumnya yaitu Falah (2017). Setelah diketahui hasilnya dan alat ukur memenuhi syarat untuk digunakan lalu peneliti melakukan penelitian kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan mengirim tautan google form pada mahasiswa. Saat semua data sudah terkumpul selanjutnya peneliti melakukan tabulasi data dan proses analisis data menggunakan SPSS 20 *for windows*. Terakhir data dianalisis menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji regresi ganda (hipotesis mayor) dan menggunakan korelasi *product moment Pearson* (hipotesis minor).

4. Hasil dan Pembahasan

Sebelum dipaparkan hasil uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu memaparkan hasil uji asumsi (uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas). Dari 3 variabel (efikasi diri, religiusitas, dan *flow* akademik) memiliki data normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,512 dan nilai signifikansi $0,956 > 0,05$. Sedangkan uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi *linierity* untuk efikasi diri terhadap *flow* akademik sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linierity* sebesar $0,780 > 0,05$ dan nilai signifikansi *linierity* untuk religiusitas terhadap *flow* akademik sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linierity* sebesar $0,876 > 0,05$ yang berarti semua data linier. Serta untuk uji multikolinieritas memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,879 yang memiliki arti bahwa nilai 0,879 lebih besar dari 0,1 maka dapat dikatakan tidak terjadi multikolinieritas, sedangkan nilai VIF sebesar 1,137 kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinieritas. Sehingga dua variabel bebas (X_1 dan X_2) yaitu efikasi diri dan religiusitas tidak memiliki hubungan antara satu dan lainnya dan dapat digunakan untuk melakukan uji hipotesis.

Hasil penelitian ini yang pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *flow* akademik yang ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,685 dengan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar 0,000 yang artinya $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis ini diterima yaitu ada hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula *flow* akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki hasil yang sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwati dan Akmaliah (2016) yang berjudul Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Flow Akademik* Pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik [$r_{xy} = 0,642$ dengan sig. $0,000 (< 0,05)$]. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa setiap siswa mampu mencapai kondisi *flow* akademik, hanya saja pencapaian kondisi tersebut berbeda antara individu satu dengan individu yang lainnya. Maka dari itu efikasi diri selayaknya harus dimiliki oleh setiap siswa sebagai pengendali untuk mencapai kondisi *flow* akademik. Hal tersebut mengingat ada keterkaitan yang erat dan saling berhubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik. Individu yang memiliki *flow* akademik yang tinggi akan terlihat dengan ciri-ciri merasakan kenyamanan dalam melakukan aktivitas dan ikut serta secara total dalam kegiatan tersebut sehingga tugas yang dikerjakan dapat terselesaikan dengan terasa mudah. *Flow* akademik juga memberikan dampak positif pada siswa yaitu meningkatkan fokus, kreatifitas, lebih mudah memahami pelajaran serta dapat menurunkan stres akademik yang akan menyebabkan hasil belajar yang optimal.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Santoso (2014) yang berjudul *Self Efficacy* dan *Flow Akademik* Ditinjau dari *Temporal Motivation Theory* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi juga menunjukkan kesamaan pada penelitian ini yaitu terdapat korelasi yang positif antara *self efficacy* dengan *flow* akademik dengan nilai korelasi koefisien r_{xy} sebesar 0,295 dan nilai signifikansi $0,000 (< 0,05)$. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *flow* akademik. Efikasi diri atau penilaian terhadap kemampuan diri sendiri akan membuat mahasiswa semakin menikmati setiap hal yang dikerjakan dan semakin tinggi penilaian terhadap kemampuan diri sendiri juga akan meningkatkan motivasi internal dan konsentrasi dalam melakukan suatu kegiatan yang dilakukan. Sehingga dapat dikatakan meningkatnya *self efficacy* akan mampu meningkatkan *flow* akademik.

Pengaruh efikasi diri terhadap *flow* akademik pada mahasiswa didapat dari *R Square* sebesar 0,469. Sumbangan efektif dari efikasi diri ialah 46,9%. Berdasarkan hal tersebut efikasi diri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *flow* akademik. Efikasi diri yang dimiliki mahasiswa dapat meningkatkan *flow* akademik.

Kedua terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *flow* akademik yang ditunjukkan dengan hasil $r_{xy} = 0,411$ (Sig. = $0,000 < 0,05$) artinya hipotesis diterima yaitu ada hubungan positif antara religiusitas dengan *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula *flow* akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki hasil yang sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alfarabi (2017) dengan judul Hubungan Tingkat Religiusitas dengan *Flow Akademik* Pada Siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *flow* akademik ($r_{xy} = 0,508$, sig. $0,000 < 0,01$). Penelitian Alfarabi juga menunjukkan bahwa religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 25,8% terhadap *flow* akademik. Sehingga semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula *flow* akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas maka semakin rendah pula *flow* akademik. Siswa yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi akan bisa menggapai atau mengalami *flow* saat proses pembelajaran dengan menunjukkan ciri-ciri siswa bisa menikmati proses belajar dan juga dapat fokus terhadap pembelajaran. Sebaliknya siswa yang sulit mencapai kondisi *flow* memiliki religiusitas yang rendah karena siswa kurang mampu menjaga atensinya dalam proses pembelajaran yang menyebabkan siswa kurang mampu menikmati dan fokus terhadap pembelajaran.

Siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan mudah mengalami *flow*. Siswa akan mampu mengalami *flow* jika siswa mampu menjaga titik fokusnya pada proses pembelajaran. Hal tersebut serupa dengan sholat

yaitu salah satu ibadah dalam agama Islam yang mengharuskan berkonsentrasi atau khusus' (tuma'ninah). Kekhusu'an dalam sholat dapat dicapai apabila memahami apa yang dibaca pada setiap gerakan sholat, apabila siswa tidak memahami bacaannya bagaimana ia bisa khusus'. Oleh karena itu memahami setiap bacaan dalam sholat merupakan suatu hal yang penting karena dengan memahami bacaan tersebut akan mengantarkan siswa kepada kekhusu'an yang berdampak positif pada ketenangan jiwa. Menurut Adi, dalam Haryanto (2007) semakin rajin seseorang melakukan sholat maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Hal ini menunjukkan bahwa sholat mampu memberikan ketenangan pikiran dan mampu melatih emosinya yang akan berdampak positif pada siswa untuk mampu membawa siswa dalam kondisi yang tenang.

Siswa yang mampu menjaga fokusnya atau khusus'nya di dalam sholat akan membantu dirinya untuk mencapai kondisi *flow*. Manfaat dari khusus' yaitu memberikan ketenangan dan sebagai sarana melatih konsentrasi. Menurut Thorndike, dalam Hergenhahn (2012) bahwa semakin sering suatu perilaku dilakukan berulang maka perilaku tersebut akan semakin kuat. Jadi jika sholat yang dilakukan minimal lima kali sehari dan berulang-ulang setiap harinya dengan memahami setiap bacaan akan menumbuhkan kemampuan konsentrasi yang akan menjadi faktor pendukung terpenting dalam proses pembelajaran. Selain sholat kegiatan ritual keagamaan lainnya yang mampu melatih konsentrasi dan ketenangan yaitu puasa, dzikir, dll.

Pengaruh religiusitas terhadap *flow* akademik pada mahasiswa didapat dari *R Square* yang menunjukkan koefisien sebesar 0,169. Sumbangan efektif dari religiusitas ialah 16,9%. Berdasarkan hal tersebut religiusitas memiliki pengaruh terhadap *flow* akademik. religiusitas yang dimiliki mahasiswa dapat meningkatkan *flow* akademik.

Ketiga, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r_{xy} = 0,709$ yang berarti arah hubungannya adalah positif dan memiliki hubungan yang kuat antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000 yang artinya $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat korelasi yang positif antara efikasi diri dan religiusitas dengan *flow* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan religiusitas maka semakin tinggi pula *flow* akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan religiusitas maka semakin rendah pula *flow* akademik pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sinambela (2019) yang berjudul Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Remaja Di Pusat Pengembangan Anak Martubung memperoleh hasil yang signifikan yaitu ada hubungan positif antara religiusitas dan efikasi diri dengan *subjective well being* ($r_{xy}=0,649$, $sig=0,001 < 0,05$). Remaja yang memiliki religiusitas dan efikasi diri tinggi akan memiliki *subjective well being* yang tinggi pula. Hal ini berarti individu yang religiusitasnya tinggi akan memiliki ketertarikan terhadap agamanya dengan cara menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran agama seperti sholat, dll. Sehingga akan berpengaruh pada segala tindakan yang ia lakukan dan memiliki pandangan hidup untuk mencapai kesejahteraan subjektif dan individu yang efikasi dirinya tinggi akan mampu mengukur kekuatan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi permasalahan yang dihadapi. Efikasi diri dapat mempengaruhi beberapa hal seperti kesehatan, prestasi dan kesuksesan beradaptasi serta memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan individu.

Kesejahteraan subjektif memiliki dua dimensi salah satunya adalah afeksi positif yang berwujud pada kejadian yang menyenangkan. Individu yang memiliki religiusitas dan efikasi diri yang tinggi akan memiliki kesejahteraan yang tinggi pula, dengan keyakinan dan tingkat spiritual yang tinggi ia mampu mencapai kondisi dimana ia merasa hal yang dilakukannya merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan sehingga ia menikmati dan senang terhadap proses tersebut.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan religiusitas yang tinggi dengan ciri-ciri selalu yakin bahwa ia mampu mengerjakan tugas yang ia hadapi serta menjaga kedekatannya dengan Tuhan dengan selalu mengerjakan kewajibannya akan melatih dirinya untuk selalu dalam kondisi tenang, konsentrasi, dan fokus dalam menghadapi segala permasalahan maupun segala aktifitasnya yang ia lakukan sehingga dalam proses belajar ia akan mampu menjaga konsentrasinya dan menikmati setiap materi yang ia terima dengan baik dan menyenangkan. Dengan

keyakinan dan kedekatannya dengan Tuhan ia akan mampu mencapai kondisi *flow* termasuk dalam hal akademik.


Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menghasilkan efikasi diri dan religiusitas berhubungan dengan *flow* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan religiusitas dianggap mendukung secara efektif dalam meningkatkan *flow* akademik. Pada penelitian ini variabel efikasi diri dan variabel religiusitas secara bersama-sama menyumbang pengaruh 50,3 % terhadap variabel *flow* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel bebas (X1 dan X2) memiliki tingkat korelasi yang berbeda terhadap *flow* akademik. Variabel efikasi diri memiliki korelasi yang lebih kuat ($r_{xy}=0,685$) dari pada variabel religiusitas yang relatif berkorelasi sedang ($r_{xy}=0,411$). Hasil penelitian ini menunjukkan variabel efikasi diri memiliki korelasi yang lebih tinggi dari variabel religiusitas terhadap *flow* akademik karena untuk mencapai kondisi *flow* akademik mahasiswa harus memiliki keyakinan diri bahwa ia mampu untuk mengerjakan tugas sekalipun mahasiswa tersebut memiliki spiritual yang rendah hingga tinggi, misalnya apabila mahasiswa yang sudah memiliki tekad dan tujuan serta memiliki pengalaman akan kesuksesannya ia akan berusaha meraih tujuannya dengan cara terus belajar sehingga ia akan menikmati segala aktivitas yang ia jalani walaupun ada tantangannya. Karena orang yang memiliki keyakinan tinggi akan cenderung memiliki energi yang tinggi dan tingkat kelelahan yang rendah ia maka dengan mudah mampu mencapai kondisi *flow* akademik.

Apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi dengan diikuti religiusitas yang tinggi pula akan memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap *flow* akademik pada mahasiswa karena dengan keyakinan pada diri sendiri serta pendekatan dirinya terhadap Tuhan dengan melaksanakan aktifitas yang positif yang selaras dengan nilai - nilai agama salah satunya dengan cara selalu menjaga kekhusyuan saat beribadah akan mampu menikmati segala aktivitas atau pengerjaan tugas dengan ketenangan dan kesenangan.

Rujukan

- Arif, K. (2013). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan Flow Akademik. *Calyptra*, 2(1), 1–12.
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
- Markamad, A., & Khuzaemah. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Flow Akademik*. 201–206.
- Nadzir, A. I., & Wulandari, N. W. (2013). Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 698–707.
- Olufadi, Y. (2016). *Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS): A New Instrument for Muslim Religiosity Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/rel0000074>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1).
- Prihandrijani, E. (2016). *Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik Pada Siswa SMA "X" Di Surabaya*.
- Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Putri, D. R., Rudibyani, R. B., & Sofya, E. (2017). Pembelajaran Discovery Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Metakognisi dan Penguasaan Konsep Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Kimia*, 6(2), 296–307. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JPK/article/view/13306>
- Putri, E. M. R. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Flow Akademik Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA*. 5(1), 1–21.
- Santoso, M. (2014). Self-efficacy dan Flow Akademik Ditinjau dari Temporal Motivation Theory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Calyptra*, 3(1).

- 
- Santrock, J. W. (2012). *Lif-Span Development Perkembangan Masa Hidup*.
- Saraswati, P., Alfarabi, A., & Dayakisni, T. (2017). Religiusitas Dengan Flow Akademik Pada Siswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 145. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1759>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.