

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan selalu mengalami perkembangan dan perubahan yang signifikan, baik dari pihak pendidik maupun siswa, sehingga diperlukan perubahan pola pikir yang lebih modern dan progresif. Seluruh aktivitas akademis dapat dilakukan oleh siswa dengan melibatkan mereka secara kognitif, afektif, dan psikomotorik, sesuai dengan kemampuan dan kapasitas masing-masing. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik jika didukung oleh tujuan dan makna yang jelas untuk mencapai prestasi. Prestasi dalam konteks pembelajaran dapat menjadi tolak ukur kemampuan siswa di sekolah dan berperan penting dalam memotivasi siswa untuk siap menghadapi tantangan menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk individu yang cerdas, berakhlak baik, serta memiliki keterampilan yang diperlukan. (Kompri dalam Ardianto & Arifiana, 2024)

Sekolah adalah salah satu sistem pendidikan yang berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan yang diterima di sekolah, anak-anak dapat mengubah pola pikir dan meningkatkan keterampilan mereka yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pembangunan negara, kesejahteraan yang lebih baik, dan pertumbuhan ekonomi. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah berfungsi untuk menampung peserta didik dan mengembangkan kemampuan, kecerdasan, serta keterampilan siswa. Proses pendidikan memerlukan pembinaan yang terkoordinasi dan terarah, dengan harapan

siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal dan tujuan pendidikan dapat tercapai ke jenjang lebih baik (dalam Simanjorang, 2023).

Sekolah menengah atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan formal yang ada di Indonesia untuk usia remaja. Capaian pembelajaran SMA bertujuan untuk menunjukkan kemajuan siswa dari satu tingkat ke tingkat berikutnya disertai dengan pemahaman kondisi belajar berdasarkan karakteristik siswa (Juniardi dalam Azizah, 2023). Karakter pembelajaran SMA pada kurikulum merdeka belajar diantaranya siswa mampu memahami konsep utama unit pembelajaran, mendemonstrasikan ilmu yang dipahami dalam bentuk praktek atau produk, serta mampu berfikir kreatif, kritis, dan mengevaluasi tujuan pembelajaran sesuai perkembangan emosi, kognitif, dan sosial siswa SMA (Kemendikbudristek, dalam Azizah, 2023).

Siswa merupakan pelajar yang duduk di meja belajar (SD) sekolah dasar maupun menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA). Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dunia pendidikan. Sarwono (dalam Nur Azizah, 2022), menjelaskan bahwa siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Dari pendapat tersebut bisa dijelaskan bahwa siswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan dunia pendidikan belajar diharapkan menjadi calon intelektual untuk menjadi generasi penerus bangsa.

Belajar bertujuan agar kemampuan yang ada pada diri siswa dapat berkembang secara optimal. Tujuan belajar ini dapat tercapai dengan hasil yang

maksimal jika siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Akan tetapi, dalam proses pembelajaran siswa sering mengalami kejenuhan atau pun merasa bosan ketika melakukan kegiatan yang bersifat akademik seperti dalam kegiatan belajar dan mengerjakan tugas, untuk menghilangkan kejenuhan atau pun kebosanan tersebut hal yang sering mereka lakukan yaitu dengan bermain *handphone*, berbicara dengan teman yang ada di dekatnya, mengganggu teman, bahkan tidur saat belajar (dalam Purwati, 2023). Selain itu, terdapat bimbingan belajar dan berbagai kegiatan akademis lainnya. Aktivitas rutin ini dapat menyebabkan siswa merasa bosan, lelah, tidak nyaman, dan sebagainya. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk dapat mengelola kondisi diri mereka dengan baik agar dapat menjalani setiap aktivitas akademis dengan efektif (Wati & Firman, dalam Mafiroh, 2023).

Beragam persoalan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran kerap menjadi perhatian serius. Hal ini menyebabkan guru merasa prihatin, karena guru mengharapkan para siswanya memiliki antusiasme dalam belajar, namun di sisi lain para siswa tersebut belum memiliki *flow* akademik. Jika siswa tidak mampu mengelola keseriusan dan tanggung jawab dalam aspek akademik, maka mereka dapat mengalami kejenuhan serta kesulitan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Padahal, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah kegiatan sangat dibutuhkan sebuah keadaan yang disebut *flow* (Amseke, 2024).

Menurut Csikzentmihalyi (dalam Wahda et al., 2024) menyatakan bahwa *flow* merupakan konsentrasi yang menyeluruh saat menjalani kegiatan dan munculnya kenikmatan ketika menjalaninya. Kondisi keterlibatan yang

mengantarkan pada tenggalamnya pikiran membuat individu melupakan atau mengabaikan hal lain selain aktivitas yang dilakukan oleh individu. Kondisi *flow* dirasakan individu pada beberapa profesi seperti musisi, atlet, aktor, dokter dan seniman menggambarkan bagaimana mereka merasa sangat bahagia ketika mereka terserap dalam kegiatan yang sering melelahkan. Di bidang pendidikan, *flow* mengarah pada keterlibatan siswa yang lebih besar dalam pembelajaran dan kesuksesan akademis yang lebih baik (dalam Fatimah et al., 2021).

Yuwanto menuliskan (dalam Amseke, 2024), menyatakan *flow* saat siswa mengerjakan kegiatan yang terkait dengan bidang akademik seperti mengikuti pelajaran di kelas dan belajar serta mengerjakan tugas disebut dengan *flow* akademik. Pada keadaan *flow* akademik, siswa dapat melibatkan diri dari kejenuhan dan berkonsentrasi penuh pada pelajaran yang sedang diikutinya dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga dengan demikian siswa dapat termotivasi dalam belajar, dapat memanfaatkan waktunya dengan bijaksana dan menghindarkan diri dari kejenuhan selama belajar maupun selama mengerjakan tugas-tugas akademik lainnya. Individu yang memiliki *flow* akan berasumsi bahwa segala aktivitas yang dilakukan sangat berharga dan penting, sehingga individu akan merasa bahwa waktu berjalan dengan cepat dan mengakibatkan munculnya rasa nyaman, serta konsentrasi yang penuh dalam mengerjakan tugas (dalam Nastiti, 2022).

Flow akademik adalah kondisi internal individu yang melibatkan pengalaman positif dan kesenangan, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap fokus saat menyelesaikan tugas (dalam Nasititi, 2022). Sejalan dengan pendapat

tersebut, Csikszentmihalyi (dalam Nasititi, 2022) menjelaskan bahwa *flow* akademik adalah perasaan yang muncul ketika seseorang sepenuhnya terlibat dalam kegiatan yang dilakukannya. Keadaan *flow* mencakup semangat dan minat yang cukup kuat untuk menyelesaikan suatu tugas, yang mengarah pada pengalaman yang menyenangkan, di mana individu secara sadar dan aktif memanfaatkan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut. *Flow* akademik adalah kondisi di mana individu yang terlibat dalam aktivitas akademik merasakan kenyamanan tanpa tekanan, memiliki konsentrasi penuh, dan didorong oleh motivasi internal yang sangat tinggi (Putri, dalam Nasititi, 2022).

Flow akademik merupakan salah satu hal yang memiliki peran besar dalam pencapaian akademik (Paryontri et al, 2021). Pandangan berbeda yang diungkapkan oleh Jackson dan Marsha (dalam Aini & Fahriza, 2020) menggambarkan *flow* sebagai keadaan di mana seseorang sangat terlibat dalam suatu aktivitas hingga melupakan kesadaran akan dirinya sendiri. Keadaan ini ditandai dengan adanya tujuan yang jelas, pemahaman tentang kinerja, serta konsentrasi dan pengendalian penuh terhadap aktivitas yang dilakukan. *Flow* sangat berdampak positif terhadap performa belajar siswa. Siswa yang mampu mengalami *flow* akademik memiliki keinginan untuk terlibat di dalam proses belajar, mengalami peningkatan performa dalam akademik, merasa bersemangat saat mendapatkan tugas yang cukup menantang dan lebih fokus serta termotivasi untuk belajar dibandingkan siswa yang tidak mengalami *flow*. Siswa yang mengalami *flow* dapat menikmati setiap kegiatan pembelajaran dengan perasaan senang, nyaman, konsentrasi penuh, serta merasa bahwa waktu cepat berlalu, kondisi seperti ini disebut sebagai *flow* akademik. *Flow*

akademik sangat penting dimiliki oleh siswa, terdapat beberapa dampak negatif bila siswa tidak berusaha menciptakan *flow* akademik dalam diri antara lain, siswa memiliki minat belajar yang rendah, tidak ingin terlibat dalam pembelajaran, sulit untuk berkonsentrasi dan memahami pelajaran, sering merasa tidak nyaman dan tertekan dalam belajar, serta senantiasa jenuh dan tidak senang dalam belajar (Yuwanto dalam Annisa, 2024)

Csikszentmihalyi dalam (dalam Wahda et al., 2024) menyebutkan terdapat aspek-aspek yang terlibat dalam *flow*, *absorption* yang merupakan berkaitan dengan proses kognitif, individu konsentrasi penuh dan membuatnya terserap dalam kedalam aktivitas yang dilakukannya. *Enjoyment* merupakan kenikmatan atau kebahagiaan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan suatu aktivitas dan kenikmatan yang dialami membuat penilaian individu dengan bersikap positif. Motivasi *intrinsic* adalah kebutuhan untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mengalami kesenangan dan kepuasan pribadi dalam menjalankan aktivitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* akademik menjelaskan faktor yang memengaruhi *flow* akademik, yaitu faktor individu (*person factor*) dan faktor lingkungan (*environment factor*). *Academic flow* yang menjadi faktor penting dalam pembelajaran tentunya tidak terlepas dari faktor lain yang saling berhubungan seperti faktor internal dan eksternal. Menurut Markamad & Khuzaemah (dalam Aini & Fahriza, 2020), salah satu faktor yang mempengaruhi *flow academic* adalah *self regulated learning*.

Self-regulated learning adalah metode di mana pembelajar secara efektif memantau proses belajar mereka dan dapat menyesuaikan diri dengan pendekatan

pembelajaran yang mencakup konteks pembelajaran serta pengembangan keterampilan (Nidia, 2022). Zimmerman (dalam Wati, 2020) mengartikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk menggunakan strategi pembelajaran yang efektif serta mengetahui cara dan waktu yang tepat untuk memotivasi diri, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas dengan hasil yang memuaskan. Zimmerman (dalam Khairah, 2024) mendefinisikan *Self regulated learning* sebagai kegiatan dimana individu belajar secara aktif dalam menyusun, menentukan tujuan belajar, merencanakan, memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi perilaku serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan

Rozali (dalam Nidia, 2022) menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur diri dalam proses belajar akan secara mandiri mengelola dan mengarahkan pembelajaran mereka untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Darmiany (2021) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai tindakan partisipasi aktif yang melibatkan aspek-aspek lain seperti motivasi, metakognisi, dan perilaku aktif yang dilaksanakan dalam pembelajaran. Hal ini sesuai dengan faktor-faktor *self regulated learning* yaitu pengetahuan, motivasi, kemauan, jenis kelamin dan faktor kemampuan/ kecerdasan. Gagne (Merdinger & al dalam Shafrinia, 2023) menyatakan bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi proses pembelajaran agar efektif yaitu dengan menentukan strategi dalam tujuan belajarnya, mengetahui kapan strategi yang tepat digunakan dan memonitor keefektifan dari strategi belajar tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 24 April 2025 dengan beberapa wali kelas dan guru BK di temukan bahwa, sewaktu proses pemberian materi didapatkan siswa tidak berkonsentrasi dengan baik dan tidak sedikit dari siswa setiap mengerjakan ujian menyontek dengan teman sebangkunya , selain itu siswa juga tidak melihatkan kenyamanan dan keterlibatan dalam belajar . Setelah guru memanggil siswa yang melanggar dan dilakukannya bimbingan dan konseling didapatkan siswa tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, siswa cenderung kurang dalam bertanggung jawab jika diberikan tugas dan lebih mendahulukan aktifitas lain serta kurangnya keiinginan berusaha dalam mengerjakan tugas, rendahnya motivasi yang dimiliki siswa dan tidak adanya dari siswa menetapkan strategi belajar efektif agar mencapai tujuan belajarnya.

Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap 10 siswa kelas XI SMAN 2 Sawahlunto, ditemukan bahwa tidak semua siswa mampu merasakan keterlibatan penuh dalam kegiatan belajar. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka hanya dapat fokus ketika materi yang dipelajari sesuai dengan minat atau disampaikan secara menarik oleh guru. Namun, terdapat pula siswa yang mengaku sulit berkonsentrasi karena mudah terdistraksi oleh kondisi kelas yang kurang kondusif. Mereka merasa sulit menyerap materi jika suasana belajar membosankan atau ketika suasana hati sedang tidak mendukung. Selain itu, beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka jarang merasakan kenyamanan saat belajar di kelas. Rasa bosan sering muncul terutama ketika pembelajaran berlangsung secara monoton tanpa interaksi. Hanya sebagian siswa yang merasa menikmati proses belajar, dan itu pun terbatas pada situasi tertentu seperti saat belajar kelompok.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan dengan siswa ditemukan belum menunjukkan pengelolaan diri yang optimal dalam proses belajar. Beberapa siswa mengaku tidak terbiasa menyusun rencana belajar atau menentukan target capaian sebelum memulai kegiatan belajar. Mereka cenderung langsung belajar tanpa strategi yang jelas, dan hanya sedikit yang secara sadar melakukan evaluasi terhadap pemahaman mereka setelah belajar. ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum konsisten dalam mengatur strategi belajar atau menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar mereka. Beberapa siswa lebih memilih belajar secara spontan tanpa teknik belajar yang terstruktur, seperti membuat ringkasan atau menggunakan media pembelajaran tambahan. Selain itu, banyak dari mereka mengaku masih sering terdistraksi oleh lingkungan sekitar, seperti suara bising di rumah atau godaan bermain ponsel saat belajar. Hanya beberapa siswa yang secara aktif memilih tempat dan waktu yang kondusif untuk belajar serta menggunakan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajarnya.

Penelitian tentang *self-regulated learning* dan *flow* akademik pernah dilakukan oleh Kevin (2021), yang berjudul "Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan *Flow* Akademik Pada Siswa SMAN 1 IV Angkek Kabupaten Agam". Selanjutnya Penelitian dari Satria Wati & Firman (2020) dengan judul "Hubungan *self-regulated learning* dengan *Flow* Akademik Siswa". Penelitian lainnya oleh Salma Aulia (2024) dengan judul "Hubungan *self-regulated learning* dengan *Flow* Akademik Siswa". Penelitian lainya Nur Azizah (2022) dengan judul "Hubungan *self-regulated learning* dengan *Flow* Akademik Siswa SMAN 8 Banda Aceh". Selanjutnya penelitian dari Hannyfa (2023) dengan judul "Hubungan *self-*

regulated learning dengan *Flow* Akademik Siswa kelas XII SMA N 1 Kubung Solok”. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan peneliti sebelumnya adalah tempat penelitian, sampel penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dengan *Flow* Akademik siswa kelas XI SMAN 2 Sawahlunto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dijabarkan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan *Flow* Akademik siswa kelas XI SMAN 2 Sawahlunto?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Flow* Akademik siswa kelas XI SMAN 2 Sawahlunto.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara langsung maupun tidak langsung terhadap pihak-pihak terkait antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis secara keilmuan dalam bidang Psikologi, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai hubungan *self-regulated learning* dengan *flow* akademik pada siswa sehingga dapat diketahui sumber permasalahan yang berkaitan dengan *flow* akademik tersebut. Dengan demikian siswa dapat melakukan berbagai hal yang terkait peningkatan *flow* akademik pada siswa.

b. Bagi Pihak Sekolah dan Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi kepala sekolah dan guru maupun instansi secara keseluruhan mengenai *self-regulated learning* dan *flow* akademik pada siswa. Dengan demikian guru dan pihak sekolah dapat melakukan upaya untuk melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik agar meminimalisir rendahnya *flow* akademik untuk para peserta didik.

c. Bagi bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menambah referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai *self-regulated learning* dengan *flow* akademik.