

Berani Melawan Distraksi Belajar: Efikasi Diri sebagai Kunci Flow Akademik Siswa SMKN 1 Samarinda

Zahwa Salome Syahadah, Nanik Handayani*

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Indonesia

*Penulis korespondensi: nanikhandayani@fisip.unmul.ac.id

Paper received: 14-12-2025; revised: 11-02-2026; accepted: 30-03-2026

Abstract

Flow has been shown to positively influence students' learning performance and enhance their enjoyment of academic activities. However, this remains an issue since many students still do not enjoy the learning process. One factor that influences a person's academic flow is self-efficacy. This study aims to determine the correlation between self-efficacy and academic flow among students of SMK Negeri 1 Samarinda. This research used a quantitative correlational approach. The subjects of this study were 310 students from SMK Negeri 1 Samarinda. The sampling technique used was cluster random sampling. The data collection methods were the self-efficacy scale and the academic flow scale. The data analysis technique used was Spearman. The results of the study indicate that self-efficacy has a significant relationship with academic flow among students of SMK Negeri 1 Samarinda. This is evidenced by a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of 0.622, indicating a positive correlation between the two variables. This finding implies that higher self-efficacy is associated with higher academic flow among students of SMK Negeri 1 Samarinda, and vice versa. Furthermore, the relationship between these two variables falls within the high correlation category.

Keywords: academic flow; self-efficacy; students

Abstrak

Flow akan berdampak pada performa belajar siswa dan membantu siswa menikmati aktivitas akademiknya. Namun, hal ini masih menjadi permasalahan karena banyak sekali siswa yang belum menikmati pembelajaran. Salah satu faktor yang memengaruhi *flow* akademik seseorang adalah efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini merupakan 310 siswa dari SMK Negeri 1 Samarinda. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala efikasi diri dan skala *flow* akademik. Teknik analisa data yang digunakan adalah Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Dibuktikan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan nilai r hitung= 0.622, yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang positif dan dimaknai dengan semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda, begitu pun sebaliknya. Adapun kedua variabel ini memiliki kekuatan hubungan yang tergolong dalam kategori tinggi.

Kata kunci: efikasi diri; flow akademik; siswa.

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa (Diananda, 2019). Menurut Santrock (2019), masa remaja dapat dimulai dari usia 10 tahun hingga 13 tahun dan berakhir di usia 19 tahun hingga 21 tahun. Pada usia remaja, individu akan berusaha untuk menentukan pilihan yang penting dalam hidupnya. Remaja ini berusaha untuk mengambil keputusan yang berhubungan dengan minatnya dan mampu berpikir kritis dalam melihat potensi dirinya (Irola & Kalifia, 2024). Remaja yang berada di usia 10 hingga 19 tahun pada umumnya menempuh pendidikan formal atau sehari-hari mengikuti pembelajaran di sekolah dan sederajat. Meninjau dari data Kementerian Pendidikan (2025) terdapat 10.371 peserta didik aktif di Samarinda yang melanjutkan pendidikan dengan sistem kejuruan. Menurut Haq dan Farida (2019), remaja yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan akan dihadapkan pada pilihan jurusan yang diharapkan sesuai dengan minatnya. Berdasarkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2025), terdapat 51 Sekolah Menengah Kejuruan di Samarinda yang sudah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka. Putri dan Juandi (2022) menjelaskan bahwa kurikulum sebelumnya menekankan pada pengamatan, pertanyaan, percobaan, penalaran, dan komunikasi. Namun, saat ini Kurikulum Merdeka disesuaikan dengan kebutuhan dan minat siswa serta menekankan pada potensi-potensi yang ada pada siswa (Nuraeni et al., 2024).

Implementasi Kurikulum Merdeka saat ini telah disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing sekolah berdasarkan Project-Based Learning (Nuraeni et al., 2024). Melihat dari hal tersebut, siswa akan terus aktif dalam pembelajaran dan berpartisipasi aktif untuk mencapai implementasi pembelajaran yang sebenarnya. Menurut Fitra (2023) kurikulum merdeka membuat siswa memiliki motivasi tinggi dan dapat membangun kemandirian siswa itu sendiri baik dalam belajar maupun praktik. Selain itu, kurikulum merdeka ini dirancang dengan kelebihan berupa individualisasi pembelajaran. Individualisasi pembelajaran akan menguntungkan dan dapat membangun pengalaman belajar yang lebih sesuai. Perubahan ini akan menyesuaikan pada siswa dengan kecepatan belajar yang berbeda-beda dan ragam minat dari individu itu sendiri serta bakat yang perlu dikembangkan (Fitra, 2023). Siswa akan belajar untuk mengatur waktu, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dan mengambil inisiatif selama proses pembelajaran. Melalui pembelajaran yang mempertimbangkan minat siswa dan mengutamakan kemandirian, siswa dapat memiliki kendali atas apa yang dipelajari dan dapat berpartisipasi dengan aktif di dalam proses (Umar et al., 2024).

Kondisi dimana seseorang dapat memusatkan fokusnya dan mampu menikmati aktivitas yang sedang dilakukan sehingga perhatian yang dimilikinya hanya berpusat pada aktivitas disebut sebagai *flow* (Chasanah & Pratisti, 2024). Dalam perjalanan pembelajaran, siswa akan menemui tugas tugas akademik yang harus dipenuhi dan diselesaikan oleh siswa itu sendiri. Dalam proses mencapai keberhasilan tersebut, siswa memerlukan rasa nyaman, fokus yang tinggi dalam belajar atau mengerjakan sesuatu, dan konsentrasi saat proses belajar untuk mencapai hasil yang diharapkan (Amira & Muhid, 2020). Menurut Rosiana dan Hajarisman (2021) *flow* akan terjadi jika individu merasa bahwa tuntutan yang ada cukup sulit namun ada keyakinan di dalam dirinya untuk dapat menyelesaikan tantangan itu dengan baik. *Flow* sangat dibutuhkan saat seseorang melakukan aktivitas akademik (Paryontri et al., 2021). Namun, hal ini menjadi permasalahan karena kenyataan di lapangan banyak sekali siswa yang belum dapat mencapai *flow* saat belajar (Annisa et al., 2024).

Pernyataan di atas diuraikan berlandaskan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti terdahulu. Permasalahan yang kerap terjadi adalah siswa yang kesulitan untuk fokus selama pembelajaran berlangsung. Hal ini dibuktikan oleh permasalahan yang ada dalam penelitian milik Apriani dan Nastiti (2023) bahwa siswa merasa kesulitan untuk tetap fokus selama jam belajar. Siswa-siswa ini mengaku lebih memilih untuk memperhatikan chat dari teman-temannya yang berada di grup obrolan dibandingkan dengan penjelasan dari guru. Tidak jarang siswa-siswa ini memilih untuk pergi ke kantin saat jam pelajaran berlangsung.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi ini turut ditelisik lebih dalam oleh peneliti melalui salah satu sekolah di Samarinda. Salah satu sekolah menengah kejuruan yang menerapkan sistem Kurikulum Merdeka adalah SMK Negeri 1 Samarinda. Sekolah ini memiliki enam jurusan yang beragam dan siswa yang terhitung sangat banyak. Dengan banyaknya siswa, diharapkan berbagai latar belakang permasalahan dapat ditinjau lebih dalam dan beragam. Oleh karena itu, berdasarkan pra-riset yang dilakukan oleh peneliti mengenai *flow* akademik siswa dengan menggunakan metode kuesioner, diketahui ada beberapa pernyataan mengenai *flow* akademik yang dimiliki oleh siswa. Sebanyak 9 siswa atau 30% dari siswa yang ada merasa bahwa materi atau teori dalam pembelajarannya sulit untuk dipahami. Kesulitan untuk memahami materi akademik dalam beberapa penelitian memiliki keterkaitan dengan rendahnya pengalaman *flow* yang ada dalam diri siswa. Bakker et al. (2017) menyatakan bahwa *flow* akademik menjadi faktor protektif terhadap *burnout* akademik, dimana hal ini akan muncul karena adanya tekanan dan kesulitan belajar. Siswa yang mengalami *flow* seharusnya mampu mengatasi tantangan dalam belajar dengan lebih baik, begitu pula sebaliknya.

Tidak hanya kesulitan dalam memahami materi, siswa juga dihadapkan dengan kesulitan dalam beradaptasi dengan jurusan yang dijalaninya. Hal ini dapat menjadi pertimbangan bahwasanya siswa masih kesulitan dan kurang percaya diri sehingga tidak mampu menghadapi tuntutan dan menikmati pembelajaran di jurusan. Kesulitan ini akan berdampak dengan kesulitan dalam melakukan praktik karena dalam *flow* akademik, keseimbangan antara tantangan, keadaan, serta keterampilan menjadi kunci di dalamnya. Mirzanezam et al. (2024) menemukan dalam penelitiannya bahwa semakin rendah kemampuan penyesuaian akademik seseorang, akan semakin besar kemungkinan seseorang mengalami hambatan dalam praktik.

Berbagai permasalahan dapat menjadi landasan *flow* akademik siswa rendah maupun tinggi. Meninjau dari hasil penelitian Hastiana dan Hidayah (2021), terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi kompetensi akademik dan dukungan guru dengan *flow* akademik. Berarti, semakin tinggi persepsi kompetensi akademik yang dirasakan siswa dan dukungan guru, maka semakin tinggi pula *flow* akademik yang dimiliki siswa. Penelitian lainnya dilakukan oleh Astuti et al. (2019) dan diperoleh hasil bahwa semakin tinggi kesadaran diri siswa, maka akan semakin tinggi *flow* akademik siswa, begitu juga sebaliknya, dengan sumbangan efektif kesadaran diri sebesar 34,6% pada siswa SMKN. Tidak hanya itu, siswa SMK ini juga merasa kelelahan karena selain praktikum di sekolah, adanya pekerjaan rumah dan laporan hasil praktikum membuat siswa SMK merasa dituntut untuk terus belajar meskipun di luar jam sekolah, sehingga siswa merasa tidak nyaman dalam belajar dan tidak dapat menikmati aktivitas akademiknya. Dalam penelitian ini, terdapat 54% termasuk ke dalam kategori *flow* akademik yang rendah dengan total responden 30 siswa.

Berdasarkan penelitian milik Rangkutih dan Ansyah (2023) dalam penelitiannya mengenai *school well-being* dengan *flow* akademik pada siswa SMK 10 November, ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara *school well-being* dengan *flow* akademik. Ditinjau dari penelitian milik Amira dan Muhid (2020) pada siswa program SKS dan program reguler yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial terhadap *flow* akademik seseorang. Ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan dukungan sosial, maka akan semakin tinggi juga *flow* akademik yang dirasakan oleh siswa MAN 2.

Ditinjau dari penelitian Masviyah dan Mariyati (2021) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan *flow* akademik seseorang, diantaranya adalah motivasi berprestasi, dukungan sosial, stres akademik, *self-esteem* dan efikasi diri. Efikasi diri dianggap sebagai penggerak yang menjadi pendorong pada aktivitas belajar individu hingga menimbulkan

kondisi *flow* (Masviah & Mariyati, 2021). Berdasarkan penelitian Putri, dkk (2022) efikasi diri yang tinggi akan membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan yang ada dan mampu untuk mengambil keputusan dengan cepat dalam kondisi tertentu. Menurut Tandon (2017) semakin tinggi efikasi diri akademik yang ada dalam diri seseorang, maka pandangan dan penilaiannya terhadap apa yang dapat dilakukan oleh dirinya akan semakin baik.

Markamad dan Khuzaemah (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri dapat mengelola stresnya dengan baik dan membuat strategi yang efektif dalam akademiknya sehingga mampu untuk fokus secara penuh. Rochmawati dan Nastiti (2022) menyatakan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka siswa tersebut memiliki motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan suatu tugas, sehingga individu ini mampu untuk berfokus dan berkonsentrasi pada apa yang sedang dikerjakan dan mampu mencapai target yang diinginkan. Efikasi diri yang baik dapat menjadi landasan seseorang dalam memandang sesuatu, berpikir, serta bagaimana individu mampu untuk memotivasi dirinya dengan baik. Efikasi diri memengaruhi seseorang dalam penentuan keputusan dan cara berpikirnya (Agus, 2021). Melalui efikasi diri, siswa akan mampu mengontrol dirinya atau memegang kendali atas pembelajarannya. Hal ini dapat menyebabkan siswa fokus dan membantu siswa mencapai kondisi *flow* (Wijayanti, 2021).

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional berfokus pada penentuan apakah ada hubungan yang signifikan antar variabel, seberapa kuat hubungan tersebut, dan arah hubungan (positif atau negatif) melalui analisis statistik, seperti koefisien korelasi atau regresi, sehingga dapat memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan antar variabel yang diukur dalam kondisi alami (Itting et al., 2025). Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional akan dapat menjawab pertanyaan mengenai hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda dan mengetahui apakah data memiliki hubungan yang signifikan.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi dengan menerapkan uji statistik non-parametrik. Sebelum analisis data dilakukan, uji normalitas dan linearitas akan diterapkan pada kedua variabel sebagai syarat pengujian asumsi. Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala penelitian yang disebarkan secara *offline* dengan metode penyebaran skala penelitian kertas di dalam kelas yang berlokasi di SMK Negeri 1 Samarinda. Data penelitian ini diperoleh dengan dua kali proses pengambilan. Data pertama digunakan untuk dilakukan uji coba, kemudian data kedua dilakukan untuk penelitian.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*, yaitu teknik *probability sampling* di mana populasi dibagi ke dalam kelompok-

kelompok alami atau cluster, kemudian beberapa *cluster* dipilih secara acak sebagai sampel penelitian (Ahmad et al., 2025). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang berada di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan dan menempuh Pendidikan di SMK Negeri 1 Samarinda. Pemilihan ini dilakukan dengan mempertimbangkan usia remaja yang berkisar dari usia 10 tahun hingga 13 tahun dan berakhir di usia 19 tahun hingga 21 tahun (Santrock, 2019). Penelitian berjalan dengan menggunakan pengumpulan data melalui alat ukur yang berbentuk skala tipe likert. Terdapat dua jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala *Flow* Akademik dan Skala Efikasi Diri. Alat ukur skala *flow* akademik dari Yuwanto (2011) yang mengacu pada teori Bakker dkk (2017) dengan nilai reliabilitas 0,600 ($\alpha > 0,6$). Kemudian, dilakukan uji *try out* setelah penyesuaian skala dilakukan, dengan hasil besaran $\alpha > 0,700$, dengan α variabel *flow* akademik = 0.804 dan Alat ukur Skala Efikasi Diri milik (Solikhin, 2020) yang mengacu pada teori (Solikhin, 2020), alat ukur ini setelah dilakukan uji *try out* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,730, variabel efikasi diri memiliki hasil besaran $\alpha > 0,700$, dengan α variabel efikasi diri = 0,852 yang mana kedua variabel dapat dinyatakan andal untuk penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	79	25.5%
	Perempuan	231	74.5%
	Total	310	100%
Usia	15	67	21.6%
	16	119	38.4%
	17	106	34.2%
	18	18	5.8%
	Total	310	100%
Jurusan	Pemasaran	61	19,7%
	Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi	36	11,6%
	Akuntansi dan Keuangan Lembaga	101	32,6%
	Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis	95	30,6%
	Desain Komunikasi Visual	17	5,5%
	Total	310	100.0%

Berdasarkan tabel yang tertera, diketahui bahwa subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa berjenis kelamin laki-laki dan

perempuan. Sebanyak 79 subjek (25,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 231 subjek (74,5%) berjenis kelamin perempuan. Ditinjau dari karakteristik usia, terdapat 67 subjek (21,6%) yang berusia 15 tahun, 119 subjek (38,4%) berusia 16 tahun, 106 subjek (34,2%) berusia 17 tahun, serta 18 subjek (5,8%) yang berusia 18 tahun. Selanjutnya, berdasarkan karakteristik jurusan, diketahui bahwa sebanyak 61 siswa (19,7%) berasal dari jurusan pemasaran, 36 siswa (11,6%) dari jurusan teknik jaringan komputer dan telekomunikasi, 101 siswa (32,6%) dari jurusan akuntansi dan keuangan lembaga, 95 siswa (30,6%) dari jurusan manajemen perkantoran dan layanan bisnis, serta 17 siswa (5,5%) merupakan siswa jurusan desain komunikasi visual.

Tabel 2

Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Flow akademik	47,29	4.948	42,5	8,5	Tinggi
Efikasi diri	67,39	6.910	60	12	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, telah diketahui gambaran sebaran data dari penelitian secara umum dengan subjek penelitian siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Melalui tabel ini, ditemukan hasil pada skala *flow* akademik berupa nilai mean empirik 47,29 dan dinyatakan lebih besar dari mean hipotetik yaitu 42,5 dengan status tinggi dan pada skala efikasi diri, nilai mean empirik sebesar 67,39 dengan mean hipotetik 60. Maka, dengan ini dinyatakan efikasi diri dan *flow* akademik berada di kategori tinggi.

Tabel 3

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p	Keterangan
Flow Akademik	0.074	0.000	Tidak Normal
Efikasi Diri	0.092	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas, dapat disimpulkan bahwa dari kedua variabel yang ada yaitu *flow* akademik dan efikasi diri memiliki sebaran data yang tidak normal karena nilai $p < 0.05$. Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap data variabel *flow* akademik menghasilkan nilai Z sebesar 0.074 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap data variabel efikasi diri menghasilkan nilai Z sebesar 0.092 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

Tabel 4

Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	<i>F</i> Hitung	<i>F</i> Tabel	<i>p</i>	Keterangan
<i>Flow</i> akademik – Efikasi diri	0.859	3.87	0.706	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,706 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari pola hubungan linear, sehingga hubungan antara efikasi diri dan *flow* akademik dapat dinyatakan linear.

Tabel 5

Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	<i>r</i> hitung	<i>p</i>	Keterangan
<i>Flow</i> akademik – Efikasi diri	0.622	0.000	Hubungan Kuat

Nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Meninjau dari nilai *r* hitung = 0.622. Berdasarkan Sugiyono (2013) menyatakan bahwa semakin dekat nilai koefisien korelasi dengan 1, maka akan semakin kuat hubungannya. Dalam hal ini, kedua variabel memiliki hubungan yang kuat. Berdasarkan temuan tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri dari siswa, maka semakin tinggi juga *flow* akademik yang dimilikinya, begitu pun sebaliknya.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Artinya, semakin tinggi efikasi diri, semakin tinggi juga *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda, begitu pun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan faktor *flow* akademik milik Markamad dan Khuzaemah (2019) yang menyatakan bahwa terdapat faktor yang dapat memengaruhi *flow* akademik, salah satunya adalah efikasi diri. Efikasi diri dianggap sebagai kemampuan untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri atas kemampuan atau bagaimana kompetensi yang ada di dalam dirinya untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas-tugas, termasuk dengan rintangan yang dihadapi (Wijayanti dkk, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Temuan ini relevan dengan penelitian milik Meita et al. (2024) dengan konteks implementasi kurikulum merdeka di SMK yang menekankan pembelajaran fleksibel, berpusat pada peserta didik, serta disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Penerapan kurikulum merdeka terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar siswa SMK melalui pembelajaran yang adaptif dan berbasis proyek,

sehingga siswa menjadi lebih fokus, terlibat aktif, dan memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas pembelajaran. Meita et al (2024) juga menjelaskan bahwasanya kurikulum merdeka mendorong siswa untuk belajar secara mandiri, bertanggung jawab terhadap proses belajarnya, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis melalui proyek pembelajaran yang kontekstual. Kondisi tersebut berpotensi memperkuat efikasi diri siswa karena mereka terbiasa menghadapi tantangan belajar sesuai kemampuannya dan memperoleh pengalaman keberhasilan akademik. Efikasi diri yang tinggi selanjutnya memfasilitasi munculnya *flow* akademik, yang ditandai dengan keterlibatan belajar yang mendalam, fokus tinggi, dan perasaan menikmati proses belajar, khususnya dalam kegiatan praktikum dan pembelajaran kejuruan di SMK.

Sejalan dengan itu, Rambe et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan kurikulum merdeka berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa SMK, yang selanjutnya berdampak pada peningkatan sikap tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Motivasi belajar berperan sebagai faktor internal yang mendorong siswa untuk menunjukkan inisiatif, ketekunan, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar, termasuk dalam mengerjakan tugas dan mengikuti proses pembelajaran secara konsisten. Motivasi ini menjadi salah satu aspek dalam terjadinya *flow* akademik pada siswa. Ketika siswa terlibat secara mendalam, fokus, dan menikmati aktivitas belajar. Dalam konteks SMK yang menekankan pembelajaran praktik dan tanggung jawab terhadap proses belajar, siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan perhatian dan keterlibatan belajar secara berkelanjutan, sehingga memfasilitasi munculnya *flow* akademik.

Selain itu, kurikulum merdeka mendorong pembiasaan nilai-nilai tanggung jawab dan kemandirian melalui aktivitas pembelajaran yang menuntut partisipasi aktif siswa. Rambe et al. (2024) menemukan bahwa siswa SMK yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan kurikulum merdeka menunjukkan peningkatan tanggung jawab belajar, yang tidak terlepas dari meningkatnya motivasi belajar siswa itu sendiri. Dalam penelitian ini, efikasi diri berperan penting dalam memperkuat proses tersebut, karena siswa yang percaya pada kemampuannya cenderung lebih termotivasi, lebih tekun menghadapi tantangan akademik, dan lebih mudah mengalami keterlibatan belajar yang optimal atau *flow* akademik.

Dilihat dari kategorisasi usia, siswa saat ini sedang berada dalam kategori remaja. Menurut Santrock (2019) remaja memiliki tugas perkembangan untuk mencari identitas diri, dalam hal ini ketika remaja menjadi seorang pelajar, maka dirinya akan terus berusaha untuk mempertahankan identitasnya. Remaja akan berusaha untuk mengambil peran dalam membentuk komitmen pada dirinya, salah satunya adalah sebagai siswa (Zanestri et

al., 2023). Ketika remaja mempunyai identitas yang jelas, terutama memiliki identitas pendidikan sebagai siswa, maka komitmen dan motivasi intrinsik di dalam dirinya akan lebih kuat serta mendukung motivasinya dalam belajar (Adzima & Hisaaniah, 2024).

Perkembangan pada fisik, kognitif, dan sosial dapat membentuk kemampuan remaja untuk dapat mengatur dirinya sendiri berlandaskan pengalaman dan perilakunya. Remaja sudah dapat mengatur diri sendiri dengan emosi, waktu, serta tanggung jawabnya. Sari (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kemandirian pada dasarnya memiliki hubungan pada kemampuan individu dalam belajar. Kemandirian sangat diperlukan bagi siswa SMK atau sekolah menengah kejuruan karena kemandirian penting agar siswa dapat bertanggung jawab pada tugas akademik, disiplin, dan mampu merencanakan masa depan. Remaja atau siswa dengan kemandirian akan konsisten dalam belajar untuk mempersiapkan karir yang baik (Yuliawan & Nusantoro, 2020).

Meninjau lebih lanjut melalui data uji deskriptif dari skala *flow* akademik, diketahui bahwa sebaran data pada subjek SMK Negeri 1 Samarinda termasuk ke dalam status kategori tinggi. Hal ini menunjukkan, subjek yaitu siswa SMK Negeri 1 Samarinda termasuk ke dalam kondisi *flow* akademik yang tinggi. Shernoff et al. (2003) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketika siswa mengalami *flow*, maka siswa tersebut akan cenderung berfokus hanya pada aktivitas yang dilakukannya saja. Hal ini dapat terjadi dengan beberapa faktor yang memengaruhi *flow* akademik.

Menurut Purwati dan Akmaliyah (2016) dengan adanya efikasi diri dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah fokus dan mampu untuk menikmati pembelajarannya. Efikasi diri dinyatakan mampu untuk mendorong seseorang mencapai *flow* akademik, karena individu akan memiliki motivasi intrinsik saat melakukan aktivitasnya. Santoso (2014) menjelaskan individu yang melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri atas kemampuannya, dapat membuat seseorang lebih berkonsentrasi pada kegiatan yang dilakukannya. Berdasarkan kedua variabel di atas, dapat diketahui bahwa kondisi *flow* akademik siswa maupun kondisi efikasi diri siswa berada dalam status tinggi.

Meninjau berdasarkan uji penelitian selanjutnya yaitu uji korelasi Spearman, diketahui hasil penelitian ini menunjukkan arah positif, yang dimaknai dengan semakin tinggi efikasi diri siswa, maka akan semakin tinggi pula *flow* akademik yang ada di dalam diri individu. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri siswa, maka semakin rendah *flow* akademik yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian milik Suryaningsih (2016) dengan judul hubungan antara optimisme dan *self-efficacy* dengan *flow* akademik siswa SMA yaitu siswa yang memiliki optimisme tinggi dan *self-efficacy* tinggi, menunjukkan semakin tinggi *flow* akademiknya. Selain

itu, Suhargo (2012) melakukan penelitian pada mahasiswa dan menyatakan hasil penelitiannya berupa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *flow*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luawo (2024) yang dimana dalam penelitiannya terdapat hasil bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *flow* akademik. Dijelaskan bahwa, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula *flow* akademiknya. Pantu (2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap *flow* akademik. Sejalan dengan hal tersebut, temuan Permitasari et al. (2025) dengan penelitiannya terhadap siswa SMK, diketahui bahwa efikasi diri berkorelasi positif yang signifikan dengan *flow* akademik siswa.

Penelitian ini memiliki keterbaruan pada fokus subjek yang lebih spesifik dalam siswa sekolah menengah kejuruan. Hal ini dilakukan dengan tujuan mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda. Implikasi dalam penelitian ini secara teoritis dapat mendukung teori-teori yang menjelaskan dan menjabarkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuannya dapat berkontribusi dalam munculnya *flow* akademik seseorang. Penelitian ini menjadi penguatan empiris untuk konsep yang telah dikembangkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dan menambah jumlah literatur yang berkaitan dengan efikasi diri dan *flow* akademik. Sejalan dengan hal itu, temuan ini juga dapat memberikan gambaran bagi pihak sekolah untuk memberikan peningkatan pada kualitas pembelajaran dengan adanya pemberian *feedback* apresiasi dan lain sebagainya agar dapat mendorong siswa dalam mempertahankan *flow* yang sudah dimiliki oleh siswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi baru bagi peneliti lainnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait efikasi diri maupun *flow* akademik untuk mendukung proses belajar seseorang.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik pada siswa SMK Negeri 1 Samarinda, dimana semakin tinggi keyakinan diri siswa SMK Negeri 1 Samarinda pada kemampuannya, maka akan semakin tinggi pula kondisi *flow* yang dialami oleh siswa itu sendiri. Melalui penelitian ini, masukan yang diberikan kepada siswa adalah mempertahankan perasaan menyenangkan dalam belajar dengan usaha yang konsisten, ketekunan dalam menyelesaikan tugas dan mampu menghargai pencapaian diri. Ini dapat dilakukan dengan tetap konsisten dalam kebiasaan memberikan usaha terbaik pada setiap tugas atau kegiatan belajar dan menyelesaikan tugas langkah demi langkah untuk tetap membuat proses belajar lebih menyenangkan dan tidak membebani dengan kesibukan yang

semakin bertambah. Siswa juga dapat mencoba untuk melakukan evaluasi pada progres belajarnya untuk mengetahui seberapa jauh kompetensi diri sendiri setiap bulannya agar mengetahui pencapaian-pencapaian kecil yang telah diraih. Dengan menyadari setiap keberhasilan kecil, siswa dapat melihat proses belajar bukan hanya tentang nilai akhir, tetapi juga tentang perkembangan diri yang terus terjadi.

Daftar Rujukan

- Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja: peran pendekatan qur'ani dan motivasi belajar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 87–102. <https://doi.org/10.32332/xycgmg88>
- Agus, I. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan kemampuan berpikir kritis matematika siswa. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.31941/delta.v9i1.1061>
- Ahmad, N., Alias, F. A., & Mohamed, S. (2025). *Cluster sampling in educational research: Concept, significance, and application*.
- Amira, R. D., & Muhid, A. (2020). Self regulated learning, self-esteem, dukungan sosial dan flow akademik. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 65–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i2.393>
- Annisa, F., Alwi, M., & Rahmat, A. (2024). Pengaruh self-regulated learning terhadap flow akademik pada siswa sma. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(1).
- Apriani, F. A., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan flow akademik pasca pandemi covid 19 pada siswa sma. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 40(2), 100–114. <https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no2.a7976>
- Astuti, J. P., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan kesadaran diri dengan flow akademik pada siswa di daerah lahan gambut. *Jurnal Kognisia*, 2(2).
- Bakker, A., Ljubin Golub, T., & Rijavec, M. (2017). Validation of the study-related flow inventory (wolf-s) / validacija inventara zanesenosti u studiranju (wolf-s). *Croatian Journal of Education - Hrvatski Časopis Za Odgoj i Obrazovanje*, 19(1), 147–173. <https://doi.org/10.15516/cje.v19i1.2194>
- Chasanah, L. R. D., & Pratisti, W. D. (2024). *Hubungan stres akademik dan self regulated learning dengan flow akademik pada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fitra, D. (2023). Kurikulum merdeka dalam pendidikan modern. *Jurnal Inovasi Edukasi*, 6(2), 149–156. <https://doi.org/10.35141/jie.v6i2.953>

- Haq, A. H. B., & Farida, R. (2019). Orientasi karir pada siswa smp: Pilihan jurusan dan gambaran pekerjaan di masa depan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 7. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2334>
- Hastiana, D., & Hidayah, N. (2021). Flow akademik ditinjau dari persepsi kompetensi akademik dan dukungan guru pada siswa sma. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(2), 98. <https://doi.org/10.12928/empathy.v4i2.22024>
- Irola, D., & Kalifia, A. D. (2024). Aspek perkembangan kognitif pada masa remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 128–132. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i1.2111>
- Iting, A., Ondeng, S., & Mustami, M. K. (2025). Pendekatan penelitian korelasional: konsep, metode, dan aplikasinya. *Jurnal Panrita*, 4(2), 127–141.
- Markamad, A., & Khuzaemah. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi flow akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 201–206.
- Masviah, R. J., & Mariyati, L. I. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan flow akademik pada mahasiswa universitas. *Prosiding*.
- Meita, H. D., Suryadi, D., & Mufhidin, A. (2024). Efek implementasi kurikulum merdeka tentang motivasi belajar siswa dalam program dasar keahlian subjek di smk negeri 2 bogor. *Jurnal Pendidikan Teknik Bangunan*, 4(1), 15–24. <https://doi.org/10.17509/jptb.v4i1.67096>
- Mirzanezam, A., Ghahramanian, A., Ghafourifard, M., Davoodi, A., Bagheriyeh, F., & Hajieskandar, A. (2024). Nursing students' perception of the clinical learning environment and its impact on academic adjustment: A cross-sectional descriptive study. *BMC Medical Education*, 24(1), 1543. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06562-0>
- Nuraeni, L. S., Hafsyah, H., Nurdin, N., & S, P. (2024). Literatur review: Pengembangan bahan ajar matematika berbasis proyek untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis. *JagoMIPA: Jurnal Pendidikan Matematika Dan IPA*, 4(2), 352–365. <https://doi.org/10.53299/jagomipa.v4i2.652>
- Pantu, E. A. (2021). Online learning: The role of academic self-efficacy in creating academic flow. *Psychological Research and Intervention*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/pri.v4i1.40381>
- Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprpti, S. (2021). Peranan school well-being pada flow akademik siswa sekolah menengah pertama. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 196–206. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708>
- Permitasari, I. R. A., Anjelina, & Siska Adinda Prabowo Putri. (2025). Academic flow in vocational high school students in relation to self-efficacy and self-regulated learning.

- Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 252–257.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.95770>
- Purwati, E., & Akmaliah, 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.v3i2.11113>
- Putri, A. A., & Juandi, D. (2022). Kemampuan pemecahan masalah matematis ditinjau dari self efficacy: Systematic literature review (slr) di indonesia. *Symmetry: Pasundan Journal of Research in Mathematics Learning and Education*, 7(2), 135–147. <https://doi.org/10.23969/symmetry.v7i2.6493>
- Rambe, P., Yulianti, Daulay, H. Y., & Wati, I. (2024). Pengaruh kurikulum merdeka dan motivasi belajar terhadap tanggung jawab siswa smk jurusan akuntansi. *Jurnal Neraca: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Ekonomi Akuntansi*, 8(1), 84–91. <https://doi.org/10.31851/neraca.v8i1.15175>
- Rangkutih, E. R., & Ansyah, E. H. (2023). *Relationship between school well-being and academic flow in november 10 vocational school students*. <https://doi.org/10.21070/ups.663>
- Rochmawati, R., & Nastiti, D. (2022). The relationship between self efficacy and academic flow in junior high school students. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 17(3). <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.656>
- Rosiana, D., & Hajarisman, N. (2021). Hubungan antara ikhlas dan flow pada kegiatan akademik mahasiswa. *Ta'Dib Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2).
- Santoso. (2014). Self-efficacy dan flow akademik ditinjau dari temporal motivation theory pada mahasiswa fakultas psikologi. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Sari, M. K. (2018). Hubungan kemandirian dengan self-regulated learning pada usia remaja. *PSIKOBORNEO*, 6(1).
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, E. S. (2003). Students engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2).
- Solikhin, F. (2020). Pengembangan Alat Ukur Tingkat Efikasi Diri Siswa dalam Pembelajaran Kimia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(1), 11–18. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.14491>

- Suhargo, A. K. (2012). *Hubungan antara self-efficacy dan flow akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Universitas Surabaya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Bandung
- Suryaningsih. (2016). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 5(1).
- Tandon, T. (2017). A study on relationship between self efficacy and flow at work among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4).
<https://doi.org/10.25215/0404.069>
- Umar, M. R., Indraswari, C. G., Setiawan, D. D., Calista, R., & Fakthuri, F. (2024). Analisis model kebijakan kurikulum merdeka di indonesia. *Amandemen: Jurnal Ilmu Pertahanan, Politik Dan Hukum Indonesia*, 2(1), 66–76.
<https://doi.org/10.62383/amandemen.v2i1.670>
- Wijayanti, R. D. (2021). *Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19*. Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Yuliawan, H., & Nusantoro, E. (2020). Hubungan antara keyakinan diri dan perilaku disiplin belajar dengan kemandirian belajar siswa kelas xi smk se-kabupaten boja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 124.
<https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6369>
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26 (4). 280-285.
- Zanestri, T. A., Umari, T., & Yakub. (2023). Pencapaian self identity berdasarkan jenis kelamin pada siswa smk. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).