

## **GO WITH THE FLOW: DUKUNGAN SOSIAL DAN FLOW AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Robin Ignatius Chandra**

Fakultas Psikologi  
rich\_redbird@yahoo.com

**Abstrak-**Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan indikator untuk mengevaluasi, memberikan gambaran dan memberikan dorongan kepada mahasiswa ketika berproses selama studi dengan melihat hasil hubungan antara dukungan sosial teman dan *flow* akademik, yang ditinjau menggunakan TMT (*Temporal Motivation Theory*). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2009 dan 2010 ( $N= 131$ ) yang sedang mengambil mata kuliah PAU. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan (+) antara dukungan sosial dan *flow* akademik ( $r= .254; p= .02$ ). Aspek *enjoyment* dari *flow* akademik memiliki korelasi yang memadai dengan dukungan sosial teman. Artinya, seorang mahasiswa yang mendapat dukungan sosial maka dia akan merasa nyaman, namun belum tentu mahasiswa tersebut dapat berkonsentrasi dan muncul motivasi intrinsik untuk mengikuti ataupun mengerjakan tugas dan kegiatan akademiknya. Hasil korelasi dengan TMT didapati bahwa dukungan sosial teman dan tiap aspek *flow* akademik berkorelasi secara positif dengan aspek *expectancy*. TMT dapat dijadikan teori yang dapat menjelaskan munculnya kondisi *flow* akademik karena adanya dukungan sosial teman melalui aspek *expectancy*.

**Kata kunci :** dukungan sosial, *flow* akademik, TMT

**Abstract-** The purpose of this study is to find indicators to evaluate, gives an overview and give encouragement to the students when to proceed during the study by looking at the relationship between social support from friends and academic flow, which is reviewed using the TMT (*Temporal Motivation Theory*). The subjects were students of 2009 and 2010 ( $N = 131$ ) who were taking courses in PAU. The results showed no correlation (+) between social support and academic flow ( $r = .254, p = .02$ ). Aspects enjoyment of flow sufficient academic correlated with social support from friends. That is, a student who received social support then he would be comfortable, but not necessarily the student can concentrate and appear to follow the intrinsic motivation or academic tasks and activities. The results of correlation with TMT found that social support from friends and every aspect of the academic flow is positively correlated with aspects of expectancy. TMT may be a theory that can explain the emergence of the academic flow conditions due to the social support of friends through aspects expectancy.

**Keywords:** social support, academic flow, TMT

## PENDAHULUAN

Tuntutan tugas dan belajar yang begitu padat terkadang membuat seseorang menjadi bosan mengerjakannya. Dalam dunia perkuliahan misalnya, mahasiswa akan merasa kurang nyaman dan tidak termotivasi, serta tidak adanya konsentrasi yang cukup ketika menjalani perkuliahan ataupun mengerjakan tugas-tugas yang ada. Rasa nyaman, motivasi dalam diri, serta daya konsentrasi ketika melakukan aktivitas inilah yang akhirnya disebut dengan *flow*. Survei awal yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan angket yang dibuat oleh peneliti sendiri yang diturunkan dari ciri-ciri *flow*, dengan melibatkan 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. Didapatkan data bahwa sebanyak 16 (80%) responden menyatakan kesulitan berkonsentrasi saat belajar/mengerjakan tugas/kuliah di kelas, serta sebanyak 18 (90%) responden menyatakan kurang bersemangat saat belajar/mengerjakan tugas/kuliah di kelas. Dari angket LIS (Yuwanto, 2011) yang dibagikan oleh peneliti juga didapati bahwa sebanyak 40% (4) mahasiswa termasuk dalam kategori *flow* akademik yang cukup rendah, dan sebanyak 10% (1) mahasiswa termasuk dalam kategori yang rendah.

Dari data yang ada dapat diambil simpulan bahwa tidak semua subjek mengalami *flow* dalam hal akademik, karena sebagian besar subjek penelitian (85%) tergolong tidak mengalami *flow* akademik. Penelitian Yuwanto, Siandhika, Budiman dan Prasetyo (2011) menunjukkan data yang serupa bahwa 13.6% mahasiswa mengalami *flow* akademik yang rendah dan 1% mengalami *flow* akademik sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya tidak semua mahasiswa dapat mengalami *flow* dalam bidang akademik, dan sesuai juga dengan pernyataan (Csikszentmihalyi, 1990) memang tidak semua orang dapat mengalami *flow*.

### *Flow*

*Flow* merupakan keadaan ketika seseorang berkonsentrasi, muncul rasa nyaman, serta terdapat motivasi intrinsik ketika melakukan aktivitas (Csikszentmihalyi, 1990). *A rea flow* sangatlah luas, bukan hanya terdapat pada lingkungan kerja/organisasi, namun konsep ini juga dapat digunakan pada kehidupan sehari-hari. Pengertian lain tentang *flow* (Ghani & Dhespande, 1994) adalah konsentrasi yang menyeluruh saat menjalani kegiatan dan munculnya kenikmatan ketika menjalaninya. Konsep *flow* sebenarnya termasuk dalam bagian

yang penting ketika proses belajar terjadi, karena kondisi *flow* dapat membantu mahasiswa untuk fokus dan dengan perasaan nyaman melakukan seluruh aktivitas akademik. Terlihat dari ciri-ciri *flow* yang ada, terdapat tiga ciri-ciri *flow*, yaitu *absorption*, *work enjoyment*, dan *intrinsic work motivation*.

#### *Aspek-aspek Flow*

*Absorption* merupakan kondisi seseorang yang dengan sepenuhnya dapat berkonsentrasi dan menikmati aktivitas yang ada. *Work enjoyment* diartikan sebagai penilaian positif dari sebuah tugas/kegiatan. *Intrinsic work motivation* adalah keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang ketika dia melakukan aktivitas, dengan tujuan agar mendapat kesenangan dan kepuasan dari aktivitas yang ada (Salanova, Bakker & Llorens, 2006). Dari hasil survei awal *flow* terkait dengan akademik, dapat dilihat bahwa hal ini cukup sulit dicapai, namun *flow* seharusnya menjadi hal penting untuk dicapai, terutama berkaitan dengan peningkatan semangat dalam belajar/mengerjakan tugas.

Beberapa faktor yang terkait dengan *flow* yaitu kenikmatan, motivasi dalam diri, dan pelibatan diri secara total (Csikszentmihalyi, 1990; Mäkikangas, Bakker, Aunola & Demerouti, 2010). Dalam konteks kerja *organizational resources* yang berupa pelatihan dari pengawas, *feedback*, dukungan sosial dari kolega, serta otonomi berkorelasi terhadap *flow* ( $r = .31$ ), dengan *emotional exhaustion* sebagai moderator variabel (Mäkikangas, Bakker, Aunola & Demerouti, 2010). Hal yang sama diungkapkan oleh Salanova, Bakker dan Llorens (2006) *organizational resources* dan *personal resources* seperti *self-efficacy* dan *beliefs* merupakan faktor yang mendukung terjadinya *flow* ( $r_{SE-absorption} = .24$ ;  $r_{SE-workenjoyment} = .48$ ;  $r_{SE-intrinsic motivation} = .43$ ). Penelitian yang lain mengungkapkan bahwa adanya tantangan dan keterampilan yang dimiliki oleh individu berhubungan dengan munculnya *flow* (Carli, DelleFave & Massimini; Csikszentmihalyi & Nakamura; Massimini, Csikszentmihalyi & Carli disitat dalam Decloe, Kaczynski & Havicz, 2009).

Mäkikangas, Bakker, Aunola dan Demerouti (2010) juga menyatakan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan positif antara sumber daya yang mendukung pekerjaan (otonomi, dukungan sosial, serta kesempatan untuk mengembangkan diri) dan pekerjaan yang memunculkan *flow* (*time 1 job resources-flow* 0.22, *time 2 job resources-flow* 0.21, dan *time 3 job resources-flow* 0.22). Penelitian yang hampir sama pada *flow* guru musik yang berdampak pada muridnya (Bakker, 2005) didapati bahwa *job resources*, yang salah satunya dukungan

sosial rekan kerja memunculkan nilai korelasi pada daya serap guru sebesar -0.10, kenikmatan dalam bermain musik sebesar 0.23, serta munculnya motivasi yang ada dalam diri guru sebesar 0.13. Penelitian tentang stres akademik yang dikaitkan dengan *flow* akademik (Yuwanto dkk, 2011) memiliki hasil yang sama bahwa dukungan sosial (teman 34,4%, orang tua 28,7%, dan pacar 19,1%) memengaruhi mahasiswa untuk dapat mengatasi *stress* akademik dan meningkatkan *flow*.

Dari beberapa penelitian yang sudah ada, ternyata dukungan sosial memengaruhi terciptanya kondisi *flow*. Hasil yang serupa ditemukan pada survei awal peneliti, sebanyak 50% (10) responden menyatakan untuk mengatasi kurangnya semangat belajar dan mengerjakan tugas kuliah adalah dengan meminta bantuan teman, seperti bertanya, meminta penjelasan, melakukan kerja kelompok, juga informasi yang didapat dari dosen dirasa cukup membantu. Jadi dukungan sosial dari orang-orang terdekat sangatlah penting.

#### *Dukungan Sosial*

Dukungan sosial dipahami sebagai adanya relasi yang baik serta munculnya perilaku saling mendukung antar-anggota organisasi, seperti berapa banyak individu dalam organisasi tersebut merasa masalah pribadi mereka terbantu untuk penyelesaiannya (Salanova, Bakker & Llorens, 2006). Pengertian lain didapat dari Taylor, Baranowski, dan Sallis (sitat dalam Decloe, Kaczynski & Havicz, 2009) bahwa dukungan sosial merupakan aksi mendukung/membantu orang lain dalam pencapaian tujuan mereka.

#### *Jenis Dukungan Sosial*

Terdapat beberapa tipe dari dukungan sosial (Neegaard, Shaw, & Carter, disitat dalam Rahardjo, Setiasih & Setianingrum, 2008), yaitu *emotional support* (terkait berbagi pengalaman hidup, perasaan dihargai, pemberian penghargaan, afeksi, rasa percaya dan perhatian), *companionship support* (membangkitkan suasana hati yang nyaman, pengalihan perhatian dari masalah, berasal dari teman dekat dan tetangga), *tangible (or material) support* (dukungan bisanya berupa dana, barang, dan kebutuhan yang kongkret), dan *informational support* (informasi dan pengetahuan yang disediakan guna meningkatkan efisiensi penyelesaian masalah). Dari survei awal peneliti didapati bahwa bentuk dukungan yang ada adalah *companionship support* yang berasal dari teman (meminta bantuan, belajar bersama,

dan diskusi) dan *informational support* yang juga berasal dari teman, ditambah dengan dosen (bertanya).

### *TMT*

Bakker dan Demerouti (2007) menjelaskan pengaruh dukungan sosial dengan *flow* dengan menggunakan JD-R (*Job Demands-Resources*) model, namun hubungan antara dukungan sosial dan *flow* akademik dapat juga dijelaskan dengan menggunakan TMT (*Temporal Motivation Theory*) milik Steel (2007). Peneliti tidak menggunakan JD-R dikarenakan teori tersebut tidak memiliki alat ukur, oleh karena itu peneliti menggunakan TMT yang dapat diukur dengan MDT. TMT merupakan sebuah teori yang memprediksi perilaku manusia dengan menekankan faktor waktu sebagai motivasinya (Steel & König, 2006), yang terdiri atas empat aspek, yaitu *expectancy* (harapan seseorang akan kemampuan terhadap dirinya), *value* (anggapan seseorang terhadap suatu tugas, terkait penting tidaknya), *sensitivity to delay* (lebih mudah teralihkan untuk sesuatu yang mendapatkan *reward* lebih cepat), dan *delay* (jeda waktu penerimaan imbalan).

Steel dan König (2006) serta Steel (2007) menggunakan TMT untuk menjelaskan perilaku seseorang dalam melakukan suatu kegiatan, sampai seberapa besar keinginannya akan kegiatan itu, dengan menekankan waktu untuk motivasinya. Dalam penerapannya untuk kondisi *flow* akademik, seseorang dapat merasa nyaman ketika mengerjakan suatu kegiatan akademik, memiliki daya konsentrasi yang cukup, dan ada motivasi yang berasal dari dalam diri untuk melakukannya apabila seseorang ada kemauan untuk melakukannya. Dalam teori TMT Hal itu yang disebut dengan utilitas, yaitu seberapa diinginkannya suatu tugas atau pilihan oleh seseorang (Steel, 2007). Karena mencakup utilitas, maka konsep *flow* dalam bidang akademik dapat dijelaskan dengan menggunakan TMT. Semakin tinggi pandangan seseorang akan suatu tugasnya maka seharusnya kondisi *flow* semakin mudah tercapai. Sebaliknya, semakin rendah utilitas/pandangan seseorang akan tugasnya, karena tidak ada kemauan dalam diri untuk melakukan maka semakin sulit juga mencapai kondisi *flow*.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini *flow* akademik yang dimaksud adalah kondisi saat mahasiswa dapat berkonsentrasi/fokus, munculnya rasa nyaman, motivasi yang berasal dari dirinya sendiri dan mahasiswa menikmati ketika melakukan kegiatan akademik (kuliah, belajar, dan mengerjakan tugas). Adanya dukungan sosial diharapkan dapat meningkatkan munculnya kondisi *flow*. Konsep *flow* yang berawal dari dunia kerja yang salah satu penyebab kemunculannya dipengaruhi oleh dukungan sosial, baik diterapkan dalam konteks akademik juga, agar mahasiswa menikmati proses belajar yang terjadi dan berdampak pada nilai IP (indeks prestasi). TMT dalam penelitian ini digunakan sebagai teori yang dapat memberikan penjelasan bagaimana dukungan sosial dengan *flow* akademik dapat berkorelasi. Pengukurannya menggunakan MDT (*Motivational Diagnostic Test*) yang dibuat oleh Steel.

### *Pemilihan Sampel atau Subjek*

Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non-random sampling*, yaitu teknik *purposive non-random sampling*. Sampelnya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UBAYA yang sedang mengambil mata kuliah Penyusunan Alat Ukur (PAU). Sampel ini diambil karena karakteristiknya memenuhi tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang sedang mengalami masa-masa yang cukup memberatkan, serta dituntut agar dapat bekerjasama untuk dapat bertahan.

### *Pengambilan Data*

Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket secara *online*. Angket yang digunakan yaitu angket tertutup, LIS dan PSS-fr. Pemilihan angket disesuaikan dengan variabel penelitian, untuk variabel *flow* menggunakan LIS karena angket tersebut juga mengukur *flow* dan sudah diadaptasikan ke dalam konteks akademik serta sesuai dengan pembagian aspek *flow* yang dijelaskan oleh Csikszentmihalyi (1990) maupun yang terdapat dalam WOLF (Bakker, 2007). Selain itu untuk mengukur TMT yang digunakan untuk menjembatani kedua variabel penelitian digunakan alat ukur MDT.

LIS memiliki 10 butir pernyataan yang bersifat *favourable*. Diberikan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai diberikan nilai 4, sesuai diberikan nilai 3, tidak sesuai 2, dan sangat tidak sesuai 1. Dari nilai-nilai yang ada tersebut dijumlahkan, hasilnya dicocokkan

dengan tabel tingkatan *flow* akademik. PSS-fr terdiri dari 20 butir pernyataan, 14 butir bersifat *favourable*, sedangkan 6 butir lainnya bersifat *unfavourable*. Diberikan tiga pilihan jawaban, ya diberikan nilai 1, dan untuk tidak diberikan nilai 0, kecuali untuk nomor 2,6,7,15,18,20 diberikan nilai 1, serta untuk jawaban tidak tahu maka jawaban tidak perlu diberi nilai. Dari nilai-nilai yang ada tersebut dijumlahkan, sehingga didapati nilai dukungan sosialnya. Sedangkan MDT memiliki 24 butir pernyataan, 8 butir yang mengukur *expectancy* bersifat *favourable*, 8 butir yang mengukur *value* bersifat *unfavourable*, dan 8 butir mengukur *impulsiveness* dan bersifat *favourable*.

*Teknik Analisis Data*

Hasil koding angket akan diuji secara statistik. Uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien alpha (*cronbach alpha*), dikatakan reliabel jika *alpha cronbach* > 0,7 (Siaputra, 2011). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson product moment*. Peneliti sebelumnya telah memiliki dugaan tentang arah korelasi penelitian ini, maka digunakanlah uji satu arah (*one-tailed*). Dalam uji ini dikatakan ada korelasi jika nilainya  $r$  adalah  $0.2 \leq r < 0.3$  barulah dikatakan cukup memadai serta memadai jika bernilai  $r < 0.3$  (Hemphill, 2003). Uji distribusi frekuensi dilakukan untuk mengetahui sebaran data penelitian. Untuk data nominal dan ordinal peneliti menghitung jumlah frekuensi dan persentase, sedangkan data ordinal dan rasio dilakukan penghitungan untuk frekuensi, persentase, mean, median, SD, nilai minimal dan maksimal, dan *mean* butir. Pengujian secara statistik dilakukan menggunakan program SPSS 16 *for windows*.

**HASIL DAN BAHASAN**

Tabel 1  
*Hasil Uji Reliabilitas*

No.	Skala	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Butir gugur</i>	<i>Alpha Cronbach (α)</i>
1	<i>Perceived Social Support-friend</i>	.082-.520	2,4,7,15,20	.725
2	<i>LIS (the flow inventory for student)</i>	.235-.640	-	.826
3	MDT			
	a. <i>Expectancy</i>	.345-.617	-	.788
	b. <i>Low Value</i>	.069-.524		.704
	c. <i>Impulsiveness</i>	.414-.756		.867

Dari Tabel 1 dapat dilihat beberapa alat ukur yang dipakai ketika diuji reliabilitasnya didapati data sebagai berikut. Alat ukur yang mengukur dukungan sosial, yaitu *PSS-fr* memiliki nilai reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar .725 dengan pengguguran sebanyak 5 butir, namun tetap dikatakan sebagai alat ukur yang baik karena memenuhi syarat ( $\alpha$ ) > .7. Untuk kedua alat ukur lainnya yaitu alat ukur yang mengukur *flow* akademik (LIS) dan TMT (MDT) tidak ada butir yang digugurkan karena keduanya telah memenuhi standar  $\alpha$  > 0.7 yaitu masing-masing memiliki nilai reliabilitas total ( $\alpha$ ) .826 dan untuk MDT diukur tiap aspeknya dan didapati nilai reliabilitas ( $\alpha$ ) untuk *expectancy* sebesar .788, *value* sebesar .704, dan *impulsiveness* sebesar .867.

Tabel 2  
 Hasil Uji Korelasi antara Flow Akademik dan Dukungan Sosial Teman

LIS	<i>PSS-fr</i>	Korelasi ( <i>r</i> )	Sig. ( <i>p</i> )
Total		.254	.002
<i>Absorption</i>		.184	.018
<i>Enjoyment</i>		.341	.000
<i>Intrinsic motivation</i>		.056	.264

Dari tabel 2 dapat dilihat hasil korelasi total aspek *flow* akademik dan dukungan sosial teman yang terdapat dalam alat ukur LIS dengan dukungan sosial teman (*PSS-fr*) sebesar .254. Dari hasil tersebut sebenarnya masih dapat dikatakan bahwa ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan temannya, maka sebenarnya dia dapat berkonsentrasi, merasa nyaman dan memiliki motivasi intrinsik dalam menjalani semua kegiatan akademiknya. Namun jika dilihat korelasi tiap aspek *flow* akademik dengan dukungan sosial teman, maka tidak semua aspek tersebut berkorelasi.

Nilai korelasi aspek *absorption* dan dukungan sosial teman sebesar .184, nilai korelasi aspek *enjoyment* dan dukungan sosial teman sebesar .341, dan nilai korelasi aspek *intrinsic motivation* dan dukungan sosial teman sebesar .056. Korelasi tertinggi ditemukan pada aspek *enjoyment* dan dukungan sosial teman, hal ini berarti ketika seorang mahasiswa mendapat dukungan sosial teman maka dia dapat menikmati kegiatan-kegiatan akademik yang sedang dia jalani. Dua aspek lainnya yaitu *intrinsic motivation* dan *absorption* tidak memiliki korelasi yang memadai dengan dukungan sosial teman. Dapat dikatakan bahwa ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial teman-temannya belum tentu memunculkan

motivasi intrinsik dan konsentrasi untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan ataupun dalam mengikuti perkuliahan, serta kegiatan akademik lainnya.

Tabel 3  
Hasil Uji Korelasi antara Flow Akademik dan TMT

MDT	LIS	Korelasi (r)	Sig. (p)
<i>Expectancy</i>	<i>Absorption</i>	.270	.001
	<i>Enjoyment</i>	.320	.000
	<i>Intrinsic Motivation</i>	.444	.000
	<i>Total</i>	.424	.000
<i>Low Value</i>	<i>Absorption</i>	-.251	.002
	<i>Enjoyment</i>	-.287	.000
	<i>Intrinsic Motivation</i>	-.215	.007
	<i>Total</i>	-.322	.000
<i>Impulsiveness</i>	<i>Absorption</i>	-.362	.000
	<i>Enjoyment</i>	-.251	.000
	<i>Intrinsic Motivation</i>	-.279	.002
	<i>Total</i>	-.388	.000

Dari tabel 3 dapat dilihat hasil uji korelasi antara aspek *expectancy* pada TMT menunjukkan bahwa ada korelasi di tiap aspeknya dengan *flow* akademik. Korelasi tertinggi adalah dengan aspek *intrinsic motivation* yaitu sebesar .444, selanjutnya dengan aspek *enjoyment* sebesar .320, dan yang terakhir aspek *absorption* sebesar .270. Jadi jika seorang mahasiswa memiliki harapan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya untuk menjalani kegiatan akademik, maka dia akan dengan mudah mencapai kondisi yang berkonsentrasi saat mengerjakannya, merasa nyaman dan muncul motivasi intrinsik untuk menjalani kegiatan-kegiatan akademik tersebut.

Berbeda dengan *low value* dan *impulsiveness*, kedua aspek TMT ini memiliki korelasi yang negatif dengan tiap aspek *flow* akademiknya. Dapat dilihat dari tabel 3 *low value* berkorelasi -.251 dengan *absorption*, -.287 dengan *enjoyment*, -.215 dengan *intrinsic motivation*, dan -.322 dengan total *flow* akademik. Korelasi *impulsiveness* dengan *absorption* sebesar -.362, -.251 dengan *enjoyment*, dengan *intrinsic motivation* sebesar -.279, dan korelasi dengan total *flow* akademik sebesar -.388. Jadi jika seorang mahasiswa semakin mudah teralihkan dan dia beranggapan bahwa sebuah tugas ataupun kegiatan akademik itu bernilai rendah/kurang bernilai maka kecenderungannya adalah mahasiswa tersebut akan semakin

sulit untuk berkonsentrasi, tidak nyaman ketika mengerjakannya, serta tidak muncul motivasi intrinsik untuk mengerjakan ataupun menjalani kegiatan-kegiatan akademik yang ada.

Tabel 4  
*Hasil Uji Korelasi antara Dukungan Sosial Teman dan TMT*

<i>PSS-fr</i> MDT	Korelasi ( <i>r</i> )	Sig.( <i>p</i> )
<i>Expectancy</i>	.271	.001
<i>Low Value</i>	-.116	.094
<i>Impulsiveness</i>	-.046	.302

Dari hasil korelasi antara dukungan sosial dan aspek-aspek TMT pada Tabel 4, diketahui bahwa aspek *expectancy* berkorelasi positif dan signifikan dengan dukungan sosial teman sebesar .271, hal ini berarti ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan temannya maka dia akan lebih memungkinkan untuk melihat dirinya sebagai mahasiswa yang mampu menjalani kegiatan akademik yang ada. Sebaliknya aspek *value* dan *impulsiveness* memiliki nilai korelasi sebesar -.116 dan -.046 dengan dukungan sosial, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada korelasi antara dukungan sosial dengan kedua aspek TMT tersebut.

Tabel 5  
*Korelasi antar Butir Dukungan Sosial Teman dan Flow*

Dukungan Sosial	Butir-butir <i>flow</i>	<i>r/p</i>	Status
<i>PSS-fr</i>	<i>Butir 1</i>	.233/.004	Ada hubungan
	<i>Butir 2</i>	.188/.016	Tidak ada hubungan
	<i>Butir 3</i>	.135/.062	Tidak ada hubungan
	<i>Butir 4</i>	.261/.001	Ada hubungan
	<i>Butir 5</i>	.074/.201	Tidak ada hubungan
	<i>Butir 6</i>	-.052/.277	Tidak ada hubungan
	<i>Butir 7</i>	.315/.000	Ada hubungan
	<i>Butir 8</i>	.045/.306	Tidak ada hubungan
	<i>Butir 9</i>	.149/.045	Tidak ada hubungan
	<i>Butir 10</i>	.311/.000	Ada hubungan

Peneliti ingin mengetahui apakah dukungan sosial teman memiliki nilai korelasi yang positif hanya dengan aspek *enjoyment* pada *flow* akademik, oleh karena itu peneliti melakukan uji korelasi dukungan sosial teman dengan butir-butir *flow* akademik. Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa sebanyak 4 butir, yaitu butir 1, 4, 7, dan 10 berkorelasi dengan dukungan sosial teman, sedangkan 6 butir lainnya, yaitu butir 2, 3, 5, 6, 8, 9 tidak berkorelasi dengan dukungan sosial teman. Dari hasil korelasi tersebut diketahui bahwa 4,7, dan 10 merupakan butir yang mengukur aspek dari *enjoyment*, sedangkan 1 merupakan salah satu

butir yang mengukur aspek *absorption*. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan *flow* akademik pada aspek *enjoyment*.

Tabel 6

*Uji Korelasi Parsial Dukungan Sosial Teman dan Flow Akademik dengan mengontrol Expectancy, Low Value, dan Impulsiveness*

Variabel kontrol	Variabel I	Variabel II	<i>r/p</i>	Status
<i>Expectancy</i>	Dukungan Sosial	<i>Flow</i> Akademik	.160/.035	Ada hubungan
<i>Low Value</i>	Dukungan Sosial	<i>Flow</i> Akademik	.231/.004	Tidak ada hubungan
<i>Impulsiveness</i>	Dukungan Sosial	<i>Flow</i> Akademik	.257/.002	Ada hubungan

Uji korelasi parsial dilakukan untuk melihat apakah dukungan sosial teman berkorelasi dengan *flow* akademik karena variabel-variabel *expectancy*, *low value*, dan *impulsiveness*, ataukah tidak. Dari hasil korelasi parsial antara dukungan sosial teman dan *flow* akademik dengan mengontrol variabel *expectancy* didapati tidak ada hubungan, dengan nilai korelasi  $r = .160$ ;  $p = .035$ . Dari hasil korelasi parsial antara dukungan sosial teman dan *flow* akademik dengan mengontrol variabel *low value* didapati ada hubungan, dengan nilai korelasi  $r = .231$ ;  $p = .004$ . Dari hasil korelasi parsial antara dukungan sosial teman dan *flow* akademik dengan mengontrol variabel *impulsiveness* didapati ada hubungan, dengan nilai korelasi  $r = .257$ ;  $p = .002$ .

Tabel 7

*Uji Beda 1*

Alat Ukur	Dukungan Sosial	
	Koefisien Korelasi ( <i>r</i> )	<i>Sig. 1-tailed (p)</i>
<i>Absorption</i> (LIS)	.184	.018
<i>Absorption</i> (WOLF)	-0.1	.000
Z	2.82	

Pada Tabel 7 peneliti membandingkan hasil uji korelasi antara pengukuran yang dilakukan peneliti dengan menggunakan alat ukur LIS (Yuwanto, 2012) dengan penelitian Bakker yang menggunakan WOLF (Bakker, 2005), didapati skor *z* sebesar 2.82. Syarat dalam uji fisher ini dikatakan ada perbedaan/ho ditolak jika  $z > 1.96$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil penelitian peneliti dengan milik Bakker, namun

menyatakan hal yang sama bahwa tidak ada korelasi antara dukungan sosial teman dengan fokus dalam menjalani kegiatan-kegiatan akademiknya. Jadi jika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial temannya, belum tentu dia dapat berkonsentrasi dalam menjalani kegiatan ataupun tugas-tugas akademiknya.

Tabel 8  
Uji Beda 2

Alat Ukur	Dukungan Sosial	
	Koefisien Korelasi ( <i>r</i> )	Sig. 1-tailed ( <i>p</i> )
<i>Enjoyment</i> (LIS)	.341	.000
<i>Enjoyment</i> (WOLF)	.23	<i>p</i> < .01
Z	1.19	

Dari hasil uji fisher pada Tabel 8 diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil korelasi dukungan sosial teman/rekan miliki peneliti maupun penelitian milik Bakker dengan aspek *enjoyment*, karena memenuhi syarat  $z < 1.96$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial teman/rekan akan mengalami kenyamanan ketika mengerjakan kegiatan-kegiatan akademiknya.

Tabel 9  
Uji Beda 3

Alat Ukur	Dukungan Sosial	
	Koefisien Korelasi ( <i>r</i> )	Sig. 1-tailed ( <i>p</i> )
<i>Intrinsic Motivation</i> (LIS)	.056	.264
<i>Intrinsic Motivation</i> (WOLF)	.13	.000
Z	1.19	

Dari hasil uji fisher pada Tabel 9 diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil korelasi dukungan sosial teman/rekan miliki peneliti maupun penelitian milik Bakker dengan aspek *intrinsic motivation* karena memenuhi syarat  $z < 1.96$ . Dapat dikatakan bahwa jika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial, belum tentu dia memiliki motivasi intrinsik untuk mengerjakan ataupun menjalani segala kegiatan akademiknya.

### *Bahasan Dukungan Sosial Teman dan Flow Akademik*

Dukungan sosial terutama teman sangatlah penting untuk menciptakan kondisi *flow* dalam bidang akademik. Hal ini terbukti dari hasil uji korelasi antara dukungan sosial teman dan *flow* akademik pada Tabel 2 didapati bahwa terdapat korelasi positif ( $r = .254$ ;  $p = 0.02$ ) diantara kedua variabel tersebut. Apabila dilihat dari uji hubungan yang dilakukan peneliti pada Tabel 2, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dukungan sosial teman dan tiap aspek *flow* akademik adalah .184 dengan *absorption*, .341 dengan *enjoyment*, dan .056 dengan *intrinsic motivation*. Jika dibandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian Bakker (2005), terdapat perbedaan pada angka korelasi di tiap aspeknya. Daya serap dari guru dan dukungan sosial dari rekan memiliki nilai korelasi sebesar -.10, kenikmatan dalam bermain musik memiliki nilai korelasi sebesar .23 dengan dukungan sosial teman, serta munculnya motivasi intrinsik dengan dukungan sosial teman yang memiliki nilai korelasi sebesar .13.

Perbedaan yang ada mungkin disebabkan oleh alat ukur yang digunakan berbeda, untuk alat ukur *flow* yang dipakai peneliti adalah LIS milik Yuwanto, sedangkan Bakker menggunakan WOLF (*Work-reLated Flow*) milik Bakker, untuk alat ukur dukungan sosialnya peneliti menggunakan alat ukur *PSS-fr (Perceived Social Support-friend)* milik Procadino dan Heller sedangkan Bakker menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Bakker, Demerouti, Taris, Schaufeli, dan Schreurs, selain itu karakteristik subjek yang berbeda juga antara mahasiswa dan guru musik.

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan dukungan sosial yang bersumber dari teman/rekan, hal ini dikarenakan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih tergolong dalam masa *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* menurut Arnett (2000) didefinisikan sebagai tahapan perkembangan ketika seorang individu sudah tidak berada pada masa remaja lagi, namun dia juga belum menginjak dewasa awal, dan berada pada rentang usia 18-25 tahun. Lima ciri yang menandai tahapan ini adalah pencarian identitas, ketidakstabilan, *being self-focused*, *feeling in between and in transition*, dan munculnya kemungkinan-kemungkinan yang ada. Masa ini merupakan masa transisi dari remaja menuju tahap dewasa awal, sehingga ketergantungan dengan orang lain sudah mulai ditinggalkan namun belum sepenuhnya, sedangkan tanggung jawab mereka dalam masyarakat juga belum selayaknya seperti orang dewasa. Pada masa ini seorang anak juga masih dalam proses pencarian berbagai hal terkait dengan kehidupan dan arah ke depannya, sehingga disimpulkan

bahwa pada masa ini seorang individu akan mengalami perubahan yang cepat dan dalam kondisi yang tidak stabil.

Dalam tahap ini, maka seorang individu berada pada kondisi yang tidak stabil, didukung dengan adanya proses yang tidak terjadi begitu saja, namun membutuhkan proses yang gradual dan bertahap untuk menuju kedewasaan dan kemandirian. Oleh karena itu peran rekan/pasangan tetaplah dibutuhkan. Rekan/pasangan itu sendiri tidaklah terbatas pada hubungan suami-istri namun juga termasuk teman dekat yang mampu memberikan dukungan sosial yang hampir sama fungsinya dengan suami/istri. Jadi wajar apabila dukungan sosial teman berkorelasi dengan *flow* akademik ( $r = .254$ ) karena memang pada tahap/usia ini seseorang membutuhkan orang lain agar mereka mendapatkan dukungan/*support* yang pada akhirnya mampu menciptakan suasana nyaman ketika menjalani kegiatan akademik ( $r = .341$ ), namun belum tentu dapat meningkatkan konsentrasi dalam mengerjakannya ( $r = .184$ ) ataupun dapat memunculkan motivasi intrinsik ( $r = .07$ ) untuk mengikuti kegiatan akademik yang ada.

Selain subjek masih berada pada tahap *emerging adulthood*, hal lain yang mendukung adalah karakteristik subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah PAU, dengan rentang semester 4 dan semester 6. Seperti yang telah peneliti jelaskan pada bab III bahwa mahasiswa yang menjadi subjek ini memiliki beban studi yang cukup berat apabila dilihat dari susunan mata kuliah yang biasa diambil pada saat semester 4 ataupun semester 6. Mata kuliah yang biasa diambil adalah asesmen kognitif, metode riset kualitatif, psikologi konseling, Penyusunan Alat Ukur, metode riset kuantitatif, PO, MSDM, dan beberapa mata kuliah lainnya. Mata kuliah tersebut memiliki karakteristik tugas yang cukup banyak menyita waktu dan tenaga, selain tugas individu ada juga tugas kelompok yang harus dikerjakan, sehingga membutuhkan ketekunan dan kerjasama dari rekan lainnya agar dapat menyelesaikan setiap beban yang ada, mampu memfokuskan diri untuk mengerjakannya, perasaan nyaman ketika menjalaninya, serta dibutuhkan motivasi intrinsik untuk mendorong dirinya

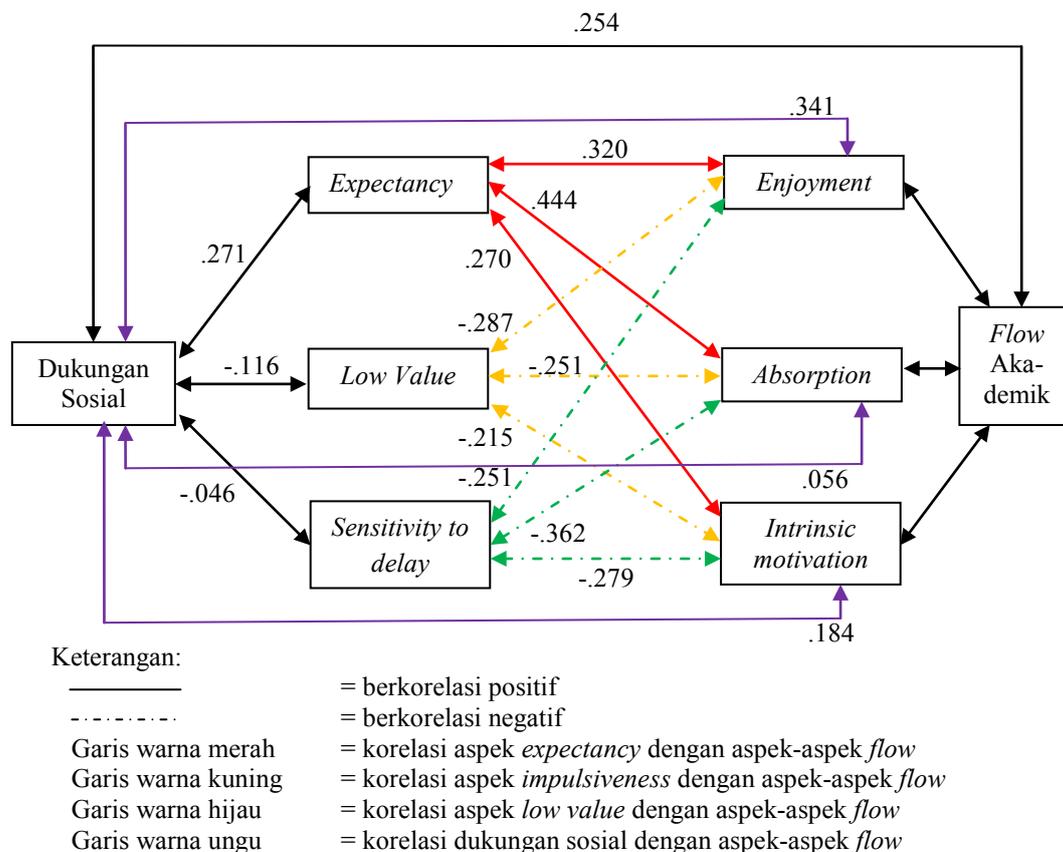
Dari hasil hubungan antara dukungan sosial teman dengan aspek dari *flow* akademik dapat dijelaskan sebagai berikut. Untuk aspek *absorption* memiliki nilai korelasi ( $r = .184$ ;  $p = .018$ ) dengan dukungan sosial teman, hal ini berarti dukungan sosial teman kurang mendukung munculnya konsentrasi dan fokus dalam mengerjakan ataupun mengikuti kegiatan akademik yang ada. Aspek berikutnya adalah *enjoyment* dengan nilai  $r = .341$ ;  $p = .000$ , yang berarti

dukungan sosial teman mampu menciptakan kondisi yang nyaman serta munculnya pandangan yang positif dari tugas ataupun kegiatan akademik yang sedang dijalani oleh seorang mahasiswa. Hal ini sangatlah mungkin terjadi karena ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial temannya, maka perasaan nyaman tersebut akan muncul karena seseorang akan memandang bahwa suatu tugas dapat dikerjakan bersama-sama, sehingga terasa beban tersebut menjadi lebih ringan, sehingga perasaan nyaman muncul karena adanya dukungan yang diterima tersebut menjadi sebuah kekuatan dalam dirinya. Perasaan aman dan nyaman inilah yang pada akhirnya berdampak pada kegiatan akademik ataupun tugas akademik yang sedang dia jalani ataupun kerjakan juga.

Untuk aspek terakhir yaitu *intrinsic motivation* memiliki nilai korelasi dengan dukungan sosial teman sebesar  $r = .056$ ;  $p = .264$ , yang berarti tidak ada hubungan. Seorang mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial maka belum tentu dukungan tersebut dapat memunculkan keinginan dalam diri mahasiswa tersebut untuk mengerjakan ataupun menjalani kegiatan akademik yang ada. Peneliti juga melakukan uji fisher untuk mem-bandingkan hasil korelasi dukungan sosial dari rekan/teman dengan tiap aspek dari *flow* akademik yang dilakukan peneliti dengan yang dilakukan oleh Bakker (2005). Dari Tabel 7, Tabel 8, dan Tabel 9 dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian Bakker dengan peneliti tidaklah berbeda tentang hubungan dukungan sosial dengan aspek *flow* yaitu *enjoyment* dan *intrinsic motivation*, sedangkan ada perbedaan pada aspek *absorption*.

#### *Bahasan Dukungan Sosial Teman dan Flow Akademik dengan TMT*

Selain menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *flow* akademik, peneliti menggunakan TMT (*Temporal Motivation Theory*) milik Steel sebagai teori yang menjembatani antara dukungan sosial teman dengan *flow* akademik. Dari gamb 1 dapat dilihat bahwa variabel dukungan sosial ternyata hanya berkorelasi dengan aspek *expectancy* pada TMT sebesar  $r = .271$ ;  $p = .001$ , sedangkan aspek lainnya yaitu *impulsiveness/sensitivity to delay* ( $r = -.046$ ;  $p = .302$ ) dan *low value* ( $r = -.116$ ;  $p = .094$ ) tidak berkorelasi dengan dukungan sosial. Dugaan peneliti bahwa *expectancy* berkorelasi secara positif dengan dukungan sosial terbukti melalui uji empiris ini, namun untuk aspek *low value* yang peneliti berkorelasi secara negatif dan *sensitivity to delay/impulsiveness* yang berkorelasi negatif juga tidak terbukti, hasilnya kurang memadai dengan dukungan sosial teman.



*Gambar 1.* Hubungan antara dukungan sosial teman, *flow* akademik dan TMT

Jadi ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial temannya, maka pandangan/harapan (*expectancy*) mahasiswa tersebut terhadap dirinya sebagai orang yang mampu menjalani dan melakukan kegiatan akademiknya pun meningkat ( $r = .271$ ). Hal ini didukung dengan hasil dari penelitian Karademas (2006) bahwa ekspektansi yang tinggi (*self efficacy* dan optimisme) memunculkan hasil pencapaian yang baik apabila ada dukungan yang kuat juga. Dengan adanya kepercayaan diri yang muncul karena adanya dukungan sosial teman, maka mahasiswa tersebut dapat merasa nyaman ( $r = .320$ ;  $p = .000$ ), fokus ( $r = .270$ ;  $p = .001$ ), serta dapat memunculkan motivasi intrinsik ( $r = .444$ ;  $p = .000$ ) untuk mengikuti ataupun mengerjakan semua tugas dan kegiatan akademik yang ada.

Ahmed, Minnaert, van der Werf dan Kuyper (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua, teman dan guru mampu memfasilitasi siswa untuk memunculkan keyakinan terhadap motivasi dan memunculkan emosi positif siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka. Namun dari hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan

aspek *low value* didapati bahwa tidak ada hubungan ( $r = -.116$ ) antara dukungan sosial yang diterima dari teman dengan munculnya anggapan bahwa tugas dan kegiatan akademik tersebut penting. Steel (2007) mendefinisikan *low value* sebagai penilaian seseorang terhadap suatu tugas sebagai suatu hal yang kurang penting. Jadi dapat dikatakan bahwa ketika seorang mahasiswa menerima dukungan sosial berarti belum tentu dia menganggap kegiatan/tugas akademik yang sedang dikerjakan ataupun jalani bernilai negatif.

Steel (2007) menambahkan juga bahwa seseorang yang memiliki kebutuhan berprestasi yang tinggi, maka dia memiliki kecenderungan untuk mudah memberikan penilaian positif terhadap tugas yang sedang dia jalani tersebut, sebaliknya jika rasa bosan dalam dirinya lebih tinggi maka suatu tugas akan dirasakan sebagai suatu hal yang kurang menyenangkan. Dampaknya adalah penilaian terhadap tugas tersebut menjadi kurang bermakna untuk dilakukan dan berdampak pada fokus ( $r = -.251$ ;  $p = .002$ ) dan perasaan nyaman ( $r = -.287$ ;  $p = .000$ ) dia dalam mengerjakan dan menjalani kegiatan akademik yang ada, serta tidak munculnya motivasi intrinsik ( $r = -.215$ ;  $p = .007$ ) mahasiswa tersebut.

Aspek ketiga dari TMT yaitu *sensitivity to delay/impulsiveness* tidak berkorelasi dengan dukungan sosial teman ( $r = -.046$ ;  $p = .302$ ). Jadi jika seorang mahasiswa mendapat dukungan sosial temannya, maka belum tentu dia menunjukkan perilaku cepat teralihkannya perhatiannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Liem (2012) yang menyatakan bahwa dukungan lingkungan dapat membuat seseorang mengalami konsentrasi ketika mengerjakan tugas-tugasnya. Wajar apabila seorang yang mendapatkan dukungan sosial temannya akan lebih mudah tidak teralihkannya fokusnya dalam mengerjakan tugas-tugasnya, sehingga berdampak pada munculnya kenyamanan dirinya dalam mengerjakan tugas ( $r = -.251$ ;  $p = .000$ ), daya konsentrasi yang cukup ( $r = -.362$ ;  $p = .000$ ), serta motivasi intrinsik ( $r = -.279$ ;  $p = .002$ ) mahasiswa tersebut.

Peneliti ingin membandingkan apakah jika variabel *expectancy, value* dan *impulsiveness* dikontrol apakah terdapat perbedaan hasil korelasi yang signifikan antara dukungan sosial teman dan *flow* akademik dengan hasil korelasi yang tidak mengontrol variabel-variabel dari aspek TMT tersebut. Dari Tabel 6 uji korelasi parsial didukung dengan Tabel 7, Tabel 8, Tabel 9 uji *fisher* maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil korelasi dukungan sosial teman dan *flow* akademik dengan mengontrol ataupun tidak mengontrol aspek-aspek TMT.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *flow* akademik, yang berarti hipotesis mayor pertama peneliti diterima. Aspek yang memiliki korelasi yang memadai hanyalah aspek *enjoyment*, sedangkan aspek *absorption* dan aspek *intrinsic motivation* tidak memiliki korelasi yang memadai dengan dukungan sosial dari teman. Jadi ketika seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial maka mahasiswa tersebut dapat merasa nyaman dan senang ketika mengikuti kegiatan akademik ataupun mengerjakan tugas-tugas akademiknya, namun belum tentu dukungan sosial dari teman tersebut dapat membuat mahasiswa dapat berkonsentrasi secara penuh dan memunculkan motivasi intrinsik untuk mengikuti ataupun menjalani tugas dan kegiatan akademiknya. Untuk TMT yang digunakan sebagai teori yang dapat menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dari teman dengan *flow* akademik, diperoleh hasil dukungan sosial dari teman hanyalah berkorelasi dengan aspek *expectancy*. Jadi dapat dikatakan bahwa TMT dapat dijadikan teori yang dapat menjelaskan munculnya kondisi *flow* akademik karena adanya dukungan sosial dari teman melalui aspek *expectancy*.

Dari penelitian ini peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar dalam membagi angket hendaknya dibagi dalam beberapa kali, sehingga mengurangi resiko subjek menjawab asal-asalan ataupun jenuh ketika mengisinya. Selain itu peneliti selanjutnya dapat membuat sendiri alat ukur tentang dukungan sosial yang dapat diturunkan dari alat ukur milik Procadino dan Heller (1983), dengan menambahkan pembagian yang jelas terhadap jenis dukungan sosial yang diterima dan secara spesifik mengukur dampaknya di dalam bidang akademik. Sedangkan untuk alat ukur LIS perlu dikembangkan lagi agar dapat mengukur area akademik lainnya, seperti turun lapangan, bimbingan dengan dosen, mengikuti asistensi, belajar kelompok (*peer group*) dan beberapa area akademik yang lain.

Sebaiknya mahasiswa dari awal semester menjalin persahabatan ataupun membuat kelompok-kelompok belajar dengan mahasiswa lain di dalam fakultas tersebut, bisa juga dengan mengikuti komunitas lainnya yang positif membangun dan mendukung. Hal ini bertujuan untuk mendukung mahasiswa tersebut saat menghadapi tugas-tugas yang sulit ataupun ketika memasuki semester sulit dia memiliki komunitas yang dapat mendukung, sehingga mahasiswa tetap mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkannya dan dapat mengalami *flow*.

## PUSTAKA ACUAN

- Ahmed, W., Minnaert, A., van der Werf, G., & Kuyper, H. (2010). The role of competence and value beliefs in students' daily emotional experiences: a multilevel test of a transactional model. *Learning and Individual Differences, 20*, 507-511
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior, 66*, 26-44
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309-328
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial Publishers
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., & Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research, 41*(1), 73-90
- Ghani, J. A., & Deshpande, S. P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *Journal of Psychology, 128*, 381-391
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation. *American Psychologist, 58*(1), 78-79
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Journal of Personality and Individual Differences 40*, 1281-1290
- Liem, S. L. (2012). *Deskriptif flow akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya* (Skripsi, tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Mäkikangas, A., Bakker, A. B., Aunola, K., & Demerouti, E. (2010). Job resources and flow at work: Modelling the relationship via latent growth curve and mixture model methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 83*, 795-814
- Procidano, M. E., & Heller K, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology, 11*, 1-24
- Rahardjo, L., Setiasih, & Setianingrum, I. (2008). Jenis dan sumber dukungan sosial pada mahasiswa. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 23*(3), 277-286.
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies, 7*, 1-22
- Siaputra, I. B. (2011). *Uji reliabilitas (1.11)*. Surabaya: Center for Lifelong Learning, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review 31*(4), 889-913
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin 133*(1), 65-94
- Yuwanto. (2011). *The flow inventory for student: validation of the LIS* (Makalah, tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Yuwanto, L., Siandika, L., Budiman, A. F., & Prasetyo, T. I. (2011). *Stres akademik dan flow akademik*. Paper dipresentasikan pada Psychology Village 2 Harmotion: It's our nation, it's our concern, Universitas Pelita Harapan, Jakarta, 4 April