

Self-efficacy dan Flow Akademik Ditinjau dari Temporal Motivation Theory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

Melisa Santoso

Fakultas Psikologi

5100905.melisantoso@gmail.com

Abstrak - *Flow* akademik merupakan suatu kondisi ketika individu merasa fokus, menikmati aktivitas akademik, dan didorong dengan adanya motivasi intrinsik. Dalam penelitian Salanova, Bakker, dan Llorens (2006), *flow* di bidang kerja berhubungan positif dengan *self-efficacy*. Subjek penelitian tersebut terdiri atas 258 guru dari 24 sekolah yang berbeda, sehingga lingkungan subjek berbeda-beda. Selain itu adapun peneliti sebelumnya yang telah meneliti hubungan kedua variabel ini menggunakan kerangka berpikir *temporal motivation theory* (TMT). Namun, TMT hanya digunakan sebagai kerangka teoritis dan belum diuji secara empirik, maka dari itu peneliti ingin mengujinya secara empirik. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2012, yang berjumlah 166. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-random sampling*, yaitu *purposive non-random sampling*. Hasil penelitian ini menyatakan, terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* akademik dan *flow* akademik pada mahasiswa dengan nilai korelasi 0.295. Dapat diketahui juga bahwa TMT tidak memperkuat atau memperlemah hubungan antara dua variabel tersebut. Untuk memperbesar kemungkinan terjadinya *flow* akademik, perlu ditingkatkan *self-efficacy* akademik dengan cara mendapatkan nilai yang baik mulai dari semester awal karena banyaknya pengalaman keberhasilan akan meningkatkan *self-efficacy*.

Kata kunci : *self-efficacy*, *flow*, akademik, *temporal motivation theory*.

Abstract - Academic Flow is a condition when an individual feels focused, enjoy academic activity, and driven by intrinsic motivation. In Salanova research, Bakker, and Llorens (2006), working in the field of flow is positively related to self-efficacy. The study subjects consisted of 258 teachers from 24 different schools, so the subject of different environments. In addition as for the previous researchers who have examined the relationship between the two variables using a temporal frame of motivation theory (TMT). However, TMT is only used as a theoretical framework and has not been tested empirically, and therefore researchers wanted to test it empirically. The study population was the student of 2012, which amounted to 166. Sampling using non-random sampling, non-random purposive sampling. The results of this study states, there is a positive relationship between self-efficacy on academic and student academic flow with a correlation value of .295. It is known also that TMT does not strengthen or weaken the relationship between the two variables. To increase the likelihood of academic flow, needs to be improved academic self-efficacy by getting a good value from the beginning of the semester because of the experience of success will increase self-efficacy

Keywords : self-efficacy, flow, academic, temporal motivation theory.

PENDAHULUAN

Salah satu kondisi yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari adalah *flow* (Csikszentmihalyi, 1990). Individu yang mengalami *flow* akan menikmati dan melakukan aktivitasnya dengan perasaan senang, fokus, nyaman serta memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri (Csikszentmihalyi, 1990). Saat mengalami *flow*, terkadang individu tersebut akan merasa bahwa waktu cepat berlalu saat mengerjakan suatu pekerjaan. Hal ini disebabkan adanya perasaan nyaman, dan konsentrasi secara penuh terhadap suatu pekerjaan.

Flow adalah kondisi internal dalam bentuk kesenangan yang melibatkan pengalaman positif seseorang, sehingga orang tersebut dapat mengendalikan dirinya untuk tetap fokus pada saat mengerjakan sesuatu (Lee, 2005). Keadaan *flow* meliputi gairah dan minat yang cukup intens untuk mengerjakan suatu tugas, mengarah kepada pengalaman yang menyenangkan, seseorang secara sadar dan aktif menggunakan semua kemampuannya untuk memenuhi tugas tersebut. Keseimbangan yang terjadi antara keterampilan individu dan tantangan tugas sering dilihat sebagai prasyarat suatu keadaan *flow* (Csikszentmihalyi, 1990).

Bakker (2007), menyebutkan bahwa ada tiga ciri *flow* yaitu, *absorption*, *enjoyment*, *intrinsic motivation*. *Absorption* adalah kemampuan untuk berkonsentrasi pada hal yang sedang dikerjakan. *Enjoyment* adalah kenyamanan saat mengerjakan tugas tersebut. *Intrinsic Motivation* adalah faktor penggerak atau yang lebih sering disebut dengan dorongan internal. Apabila individu mengalami kondisi *flow* maka individu tersebut merasa mampu untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Kondisi *flow* juga diperlukan di bidang akademik agar mahasiswa bisa fokus dan menikmati setiap tugas yang diberikan. Saat belajar, mahasiswa tentu pernah mengalami suatu kondisi ketika mahasiswa merasa terlibat secara penuh dengan yang dipelajari (Csikszentmihalyi, 1990). Modal penting seorang mahasiswa dalam perkuliahan adalah memiliki konsentrasi, merasa nyaman dan memiliki motivasi pada saat menjalani kegiatan belajar mengajar. Kondisi

seperti ini disebut *flow* akademik (Yuwanto, Siandhika, Budiman, & Prasetyo, 2011a). *Flow* di bidang akademik dibutuhkan oleh mahasiswa, karena dapat memberikan hasil yang positif berupa mengurangi stres akademik dan meningkatkan *well-being* (Rupayana, 2008).

Aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan akademik salah satunya adalah mengerjakan tugas dan belajar. Csikszentmihalyi (1990), menyatakan tidak semua individu mampu mencapai *flow* yang tinggi, begitu juga pada mahasiswa

Suhargo (2012) melakukan penelitian mengenai *self-efficacy* dan *flow* akademik, hasil penelitian ini menyatakan, terdapat hubungan positif dan sangat memadai antara *self-efficacy* akademik dan *flow* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan nilai korelasi .34. Dapat dilihat bahwa semua aspek berkorelasi dengan *flow* akademik karena nilai korelasi yang memadai didasarkan pendapat Hemphill (2003). Besar korelasi antara aspek *flow* akademik dan aspek *self-efficacy* yaitu *flow-efficacy expectation* dapat dimasukkan dalam kategori sangat memadai yaitu .460, sedangkan untuk *flow-outcome expectation* termasuk dalam kategori memadai .263, dan *flow-outcome value* termasuk dalam kategori memadai dengan .209.

Csikszentmihalyi (1990) mengatakan bahwa keyakinan kemampuan individu dalam mengerjakan suatu tugas atau aktivitas juga berperan penting untuk menentukan terjadinya kondisi *flow*. Individu yang memiliki keyakinan kemampuan diri mampu mengerjakan tugas akan lebih mudah berkonsentrasi pada aktivitas atau tugas yang sedang dikerjakan, keyakinan pada kemampuan diri ini disebut *self-efficacy*. Selain itu keyakinan akan kemampuan diri tersebut membuat individu merasa nyaman dalam mengerjakannya. Sebaliknya individu yang memiliki keyakinan diri rendah akan merasa cemas dan tidak dapat mencapai kondisi *flow*. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang tentang level kemampuan mereka untuk menampilkan suatu hasil latihan mereka, yang bisa berdampak bagi kehidupan mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhargo (2012) sejalan dengan Salanova, Bakker dan Llorens (2006) yang juga menyatakan adanya hubungan

antara *self-efficacy* dan *flow*. Hubungan *self-efficacy* dan *flow* akademik dapat dijelaskan melalui *Temporal Motivation Theory* / TMT (Suhargo, 2012). TMT merupakan teori motivasional yang menggambarkan bagaimana suatu perilaku dilakukan (Steel & König, 2006). Terdapat *utility* dalam TMT yang dipengaruhi oleh beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut adalah *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay* dan *delay* (Steel, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Suhargo (2012) menggunakan TMT sebagai teori penghubung antara *self-efficacy* dan *flow* akademik TMT. Teori tersebut menjelaskan bahwa motivasi internal adalah aspek terpenting dalam melakukan suatu tugas, dan motivasi internal merupakan salah satu aspek terjadinya *flow*. Hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik hanya dijelaskan secara teoretis tetapi belum diuji secara empiris. Untuk memperjelas hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik melalui TMT, maka peneliti mengukur secara empiris dengan menyertakan semua aspek TMT. Czikszenmihalyi (1990) mengungkapkan bahwa karakteristik tugas juga turut berperan dalam *flow*, sehingga dalam penelitian ini hendak diuji secara empiris hubungan *expectancy* dan *value of academic*, terhadap *flow* akademik.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang penting dalam pembelajaran mahasiswa adalah *flow* akademik. Berbagai faktor yang memengaruhi *flow* akademik diantaranya adalah *self-efficacy*. Hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik dimoderatori oleh faktor motivasional yang dalam penelitian ini dilihat dari TMT. Oleh karena itu, maka peneliti hendak menguji hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik ditinjau dari TMT.

METODE

Flow akademik diukur menggunakan angket LIS, yang terdiri atas 10 butir dan memiliki 3 aspek, yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Variabel kedua adalah *self-efficacy*, ada tiga aspek yang menunjukkan *self-efficacy*, yaitu *efficacy expectation* (harapan perilaku), *outcome expectation* (harapan hasil), dan *outcome value* (nilai hasil). Variabel moderator dalam penelitian ini adalah *temporal motivation theory* (TMY), terdapat *utility* dalam

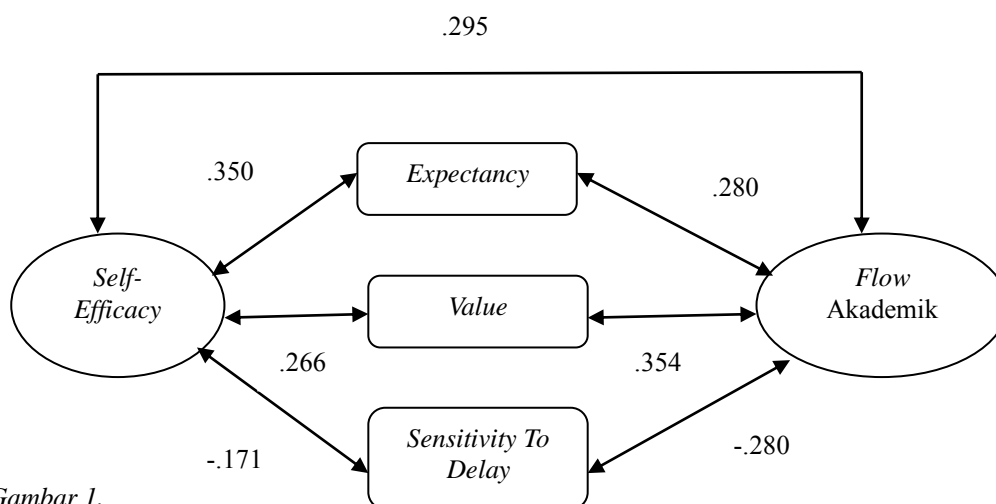
TMT yang dipengaruhi oleh beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut adalah *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay* dan *delay*.

Pada penelitian ini menggunakan keseluruhan populasi, sehingga penentuan subjek penelitian ini adalah total *population study*, yang berjumlah 166 mahasiswa yaitu keseluruhan jumlah populasi. Pengambilan sampel yang dilakukan dari populasi mahasiswa Universitas Surabaya Fakultas Psikologi, baik yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki.

Peneliti menggunakan teknik statistic uji korelasi *pearson* atau *product moment*, yang merupakan teknik untuk menguji hubungan antar variabel dan data bersifat normal. Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi dan korelasi parsial. Jika nilai korelasi $r > .3$ maka korelasi tersebut memadai, jika $.3 > r > .2$ maka korelasi cukup memadai, dan sedangkan jika nilai $r < .2$ maka korelasi kurang memadai (Hemphill, 2003). Uji hipotesis menggunakan pedoman sig < 0.05 yang berarti ada hubungan. Peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu uji *fisher* yang digunakan untuk membandingkan dua hasil penelitian yang sampelnya berbeda. Uji korelasi antara satu penelitian dengan lainnya dikatakan memiliki perbedaan signifikan jika besar $z > 1.96$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini, *self-efficacy* akademik dikorelasikan dengan *flow* akademik menggunakan analisis korelasi Pearson sehingga diperoleh nilai signifikansi $.000 (< .05)$ dan korelasi $.295$. Artinya, *self-efficacy* dan *flow* akademik berhubungan positif cukup memadai sebesar $.295$. Hasil korelasi akan diperlihatkan pada skema berikut:



Gambar 1. Skema hasil korelasi self-efficacy dan flow akademik berdasarkan TMT

Tabel 1. Uji Hipotesis Self-efficacy, Flow Akademik, dan Aspek TMT

Variabel	Sig (p)	Korelasi (r)	Status
Self-efficacy dengan flow akademik	.000	.295	Positif-cukup memadai
Self-efficacy dengan Expectancy	.000	.350	Positif-memadai
Self-efficacy dengan Value	.000	.266	Positif-cukup memadai
Self-efficacy dengan Impulsiveness	.000	-.171	Negatif-kurang memadai
Flow dengan expectancy	.000	.280	Positif-cukup memadai
Flow dan Value	.000	.354	Positif-memadai
Flow dengan Impulsiveness	.002	-.280	Negatif-cukup memadai

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Parsial Self-efficacy dan Flow Akademik dengan Mengontrol Aspek TMT

Variabel yang dikontrol	r (p)	Kategori
Expectancy	.219 (.000)	Memadai
Value	.223 (.000)	Memadai
Impulsiveness	.261 (.000)	Cukup Memadai
Expectancy, value, impulsiveness	.106 (.000)	Kurang Memadai

Tabel 3.

Hasil Uji Fisher Self-efficacy dan Flow Akademik dengan Mengontrol Aspek TMT

Hubungan <i>self-efficacy</i> dengan <i>flow</i> akademik	Hubungan <i>self-efficacy</i> dan <i>flow</i> akademik dengan mengontrol	Uji <i>fisher</i>	Status
.295	E (.219)	.735	Tidak ada perbedaan yang signifikan
	V (.223)	.697	Tidak ada perbedaan yang signifikan
	I (.261)	.332	Tidak ada perbedaan yang signifikan
	EVI (.106)	1.784	Tidak ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui *self-efficacy* dan *flow* akademik mempunyai korelasi sebesar .295 dan signifikansi 0.00, yaitu terdapat korelasi positif antara keduanya. Ini berarti dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin tinggi *flow* akademik. Dilihat dari Tabel 2, nilai korelasi menurun saat mengontrol aspek-aspek TMT. Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat walaupun ada penurunan nilai korelasi namun tidak menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ($r < 1.96$) antara *self-efficacy* dan *flow* akademik sebelum dan sesudah dikontrol dengan ketiga aspek TMT.

Dapat disimpulkan bahwa penilaian terhadap kemampuan diri akan membuat mahasiswa makin menikmati dalam melakukan suatu kegiatan, dan semakin tinggi penilaian terhadap kemampuan diri akan meningkatkan motivasi internal dalam melakukan suatu kegiatan. Meningkatnya penilaian terhadap kemampuan diri juga membuat mahasiswa makin berkonsentrasi pada kegiatan yang sedang dilakukannya. Menurut Bakker (sitat dalam Rupayana, 2008), meningkatnya perasaan menikmati, konsentrasi penuh, dan munculnya motivasi internal berarti memenuhi semua aspek *flow* akademik, sehingga menurut korelasi antara aspek *flow* akademik dan *self-efficacy* akademik, meningkatnya *self-efficacy* akademik akan meningkatkan terjadinya *flow* akademik.

Menurut Suhargo (2012) terjadinya hubungan positif antara *self-efficacy* akademik dan *flow* akademik juga dapat dijelaskan dengan *temporal motivation theory* (TMT) yang dikemukakan oleh Steel dan König (2006). *Efficacy expectation* dan *outcome expectation* digolongkan dalam *expectancy* (perkiraan

kemampuan diri untuk mencapai hasil yang diharapkan), kemudian *outcome value* dapat digolongkan dalam *value* (kepuasan yang diperoleh saat mencapai hasil). Meningkatnya *expectancy* dan *value* akan meningkatkan kecenderungan terjadinya perilaku.

Suhargo (2012) mengungkapkan *expectancy* dapat tergolong menjadi *efficacy expectation* dan *outcome expectancy*. *Efficacy expectation* menunjukkan individu yang percaya akan kemampuannya melakukan aktivitas akademik sedangkan *outcome expectation* menunjukkan individu percaya bahwa tindakannya dapat mencapai prestasi tertentu. Apabila dikaitkan dengan *flow* maka individu yang percaya akan kemampuannya semakin menikmati, fokus dan mampu memunculkan motivasi intrinsiknya. Namun pendapat Suhargo ini belum teruji secara empiris sehingga diuji lebih lanjut dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan variabel penghubung yaitu TMT. Hasil pengolahan data menunjukkan korelasi positif antara *self-efficacy* dan *flow* akademik sebelum dikontrol, nilai signifikansi .000 ($< .05$) dan korelasi sebesar .295. Peneliti juga mengolah data dengan mengontrol TMT karena TMT mempunyai peranan sebagai moderator variabel. Peneliti menguji korelasi kedua variabel dengan mengontrol *expectancy*, diperoleh korelasi sebesar .219, lalu mengontrol *value* dan *impulsiveness* sehingga diperoleh korelasi masing-masing .223 dan .261. Hasil uji korelasi dengan mengontrol ketiganya, diperoleh korelasi sebesar .106. Dari hasil uji korelasi tersebut dapat dilihat bahwa korelasi *self-efficacy* dan *flow* akademik dengan mengontrol variabel *expectancy*, *value*, dan *impulsiveness*, nilai korelasinya lebih kecil dibandingkan sebelum dikontrol.

Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa TMT mungkin menjadi variabel penghubung antara *self-efficacy* dan *flow* akademik. Kemudian peneliti melakukan *uji fisher*, dengan tujuan membandingkan nilai hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik sebelum dan setelah mengontrol variabel *expectancy*, *value* dan *impulsiveness* (Tabel 3). Dari hasil data yang diperoleh peneliti, dapat diketahui bahwa TMT tidak dapat menjadi penghubung antara variabel *self-efficacy* dengan *flow* akademik. Artinya TMT tidak memperkuat ataupun memperlemah hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik, karena dilihat dari hasil uji *fisher* bahwa

tidak ada perbedaan nilai korelasi antara *self-efficacy* dan *flow* akademi, sebelum dan setelah mengontrol aspek TMT.

TMT tidak menjadi moderator variabel antara *self-efficacy* dan *flow* akademik karena TMT tidak memengaruhi besar kecilnya korelasi antara keduanya. Dapat dilihat aspek dari TMT yaitu *expectancy*, *value*, dan *impulsiveness*. Ketiganya dapat dikatakan berhubungan langsung dengan *self-efficacy* dan *flow* akademik. *Expectancy* dan *value* termasuk dalam aspek *self-efficacy* yaitu *efficacy expectation*, *outcome value* dan *outcome expectation*. TMT merupakan teori motivasional yang menggambarkan perilaku seseorang, hal ini sama dengan definisi aspek dari *flow* akademik yaitu *intrinsic motivation* yang menggambarkan motivasi internal yang dimiliki seseorang saat melakukan aktivitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini adalah diterimanya hipotesis awal penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* akademik dan *flow* akademik, yaitu terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* akademik dan *flow* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan nilai korelasi 0.295. Pada pembahasan telah dijelaskan *self-efficacy* akademik meningkat karena adanya pengalaman keberhasilan. Hasil penelitian secara empiris menunjukkan adanya korelasi antara TMT dengan kedua variabel tersebut. Namun aspek dari TMT tidak memengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dan *flow* akademik. Artinya, *self-efficacy* dan *flow* akademik tetap memiliki korelasi walaupun tanpa TMT.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah pentingnya awal semester bagi mahasiswa. Jika mahasiswa mampu mendapatkan hasil yang baik pada semester awal, maka mahasiswa telah memiliki pengalaman keberhasilan, sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya meningkat, dan pada akhirnya mahasiswa akan lebih mudah mengalami *flow* akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang memiliki pengalaman keberhasilan di awal semester.

PUSTAKA ACUAN

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bakker, A. B. (2007). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Perennial.
- Elias, H., Noordin, N., & Mahyuddin, R. H. (2010). *Achievement motivation and self-efficacy in relation to adjustment among university students*. Diunduh dari <http://www.scipub.org/fulltext/jss/jss63333-339.pdf>
- Hamilton, J.A., Haier, R.J., & Buchsbaum, M.S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and individual differences*, 5(2), 183-193.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychological Association*, 58(1), 78-80.
- Hjelle, L.A. & Ziegler, D.J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions research and applications (3th ed)*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experience and performance*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., Rajani, S. (2007). *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination*. Edmonton, AB, Canada: Department of Educational Psychology, University of Alberta.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university student. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-14.
- Maddux, J. E. (1991). *Self-efficacy, adaption, and adjustment: Theory, research, and application (pp. 341-345)*. New York, NY: Plenum.

- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. Diunduh dari <http://myweb.stedwards.edu/michaelo/2349/paper1/ConceptOfFlow.pdf>
- Pavlas, D. (2010). *A model of flow and play in game-based learning: The impact of game characteristics, player traits, and player states*. Diunduh dari http://onidavin.navistudios.net/Pavlas_Davin_A_201012_PhD.pdf
- Rupayana, D.D. (2008). *Flow and engagement : Different degrees of the same?*. Retrieved March 8, 2011, from <http://krex.k-state.edu/dspace/bitstream/2097/721/1/DishaRupayana2008.pdf>.
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). *Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources*. Diunduh dari <http://www.springerlink.com/content/xx26377211118170/>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja* (S. B. Adelar & S. Saragih, Pengalih bhs.). Jakarta : Erlangga.
- Seo, E. H. (2011). The relationship among procrastination, flow, and academic achievement. *Social Behavior and Personality*, 39(2), 209-218.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- 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. Diunduh dari <http://my.ilstu.edu/~dfgrayb/Personal/Procrastination.pdf>
- Suhargo, A.K. (2012). *Hubungan antara Self-efficacy dan flow akademik mahasiswa universitas surabaya*. (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Yenny (2010). *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self-efficacy, dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa transfer strata 1*. (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Yuwanto, L., Winduwati, G., Santoso, C., & Yenny (2010). *Panduan analisis statistik*. Surabaya : Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, L. (2011a). The flow inventory for student : Validation of the LIS. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 26 (4), 280-285

Yuwanto, L. (2011b). *Workload dan flow pada perawat instalasi rawat darurat-Intensive care unit*. Universitas Surabaya, Surabaya.

Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A.F., & Prasetyo, T.I. (2011). *Stress akademik dan flow akademik*. Presented at Psychology Village 2 Harmotion: It's our nation, it's our concern. Universitas Pelita Harapan Jakarta, in Jakarta, April 4.

Yuwanto, L. (2012). *Flow akademik dan prokrastinasi akademik*. Laporan penelitian tidak dipublikasikan. Universitas Surabaya, Surabaya.