

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL AUTONOMY* DENGAN *FLOW*
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
*RELATIONS BETWEEN EMOTIONAL AUTONOMY AND FLOW ACADEMIC IN
STUDENT AT FACULTY OF SPORT SCIENCE***

Hasmyati¹, Nur Indah Atifah Anwar², Muhammad Rhesa³, Muflih Wahid Hamid¹²³⁴
¹²³⁴Universitas Negeri Makassar / hasmyati@unm.ac.id

ABSTRACT

Introduction *Students who are also social creatures are required to carry out various activities, both individually and in groups. In order to fulfill their roles, students are also encouraged to focus more on conducting their activities in order to achieve maximum results. For this reason, students are expected to be in a state of flow (calm, relaxed, concentrating, feeling comfortable) so that they are able to carry out their academic assignments well. One aspect that can make students in a state of flow is emotional autonomy (freedom to act, not dependent on other people, not affected by the environment and free to manage their own needs).*

Method *Population in research is student of sport science faculty of UNM. Research samples use random sampling, totally 170 heads. Data collection uses likert scale. Data research analysisist uses descriptive statistic and inferensial statistic, data analysisist technics to test the hypotesist using moderated regression analytic.*

Results *Based on the results of this research, it can be concluded that there is a positive relationship between emotional autonomy and academic flow in students of the Faculty of Sports and Health Sciences (FIKK) Makassar State University.*

Conclusions *The higher the emotional autonomy ability possessed by students, the higher the academic flow that occurs. On the other hand, the lower the student's emotional autonomy ability, the lower the academic flow will be for students of the Faculty of Sports and Health Sciences (FIKK) at Makassar State University.*

Keywords: *Flow, emotional autonomy, concentration, feeling comfortable.*

ABSTRAK

Pendahuluan Mahasiswa yang juga merupakan makhluk sosial dituntut untuk melakukan berbagai aktivitas, baik itu secara individu maupun secara kelompok. Mahasiswa sebagaimana perannya juga didorong untuk lebih fokus dalam melaksanakan aktivitasnya agar dapat mencapai hasil yang lebih maksimal. Untuk itu mahasiswa diharapkan mampu berada dalam kondisi *flow* (rasa tenang, rileks, konsentrasi, dan nyaman) agar mampu mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan baik. Salah satu aspek yang mampu membuat mahasiswa berada dalam kondisi *flow* adalah *emotional autonomy* (kebebasan untuk bertindak, tidak bergantung kepada orang lain, tidak terpengaruh lingkungan dan bebas mengatur kebutuhan sendiri).

Metode: Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM. Sampel dari penelitian menggunakan *simple random sampling*, jumlah sampel sebanyak 170 orang. Pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial, teknik analisis data untuk menguji hipotesis dengan *Moderated Regression Analysis*.

Hasil Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *emotional autonomy* dengan *flow academic* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar

Kesimpulan Semakin tinggi kemampuan *emotional autonomy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga *flow academic* yang terjadi. Sebaliknya makin rendah kemampuan *emotional autonomy* mahasiswa, maka semakin rendah pula terjadinya *flow academic* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar.

Kata Kunci: *Flow*, *emotional autonomy*, konsentrasi, merasa nyaman.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan makhluk sosial yang dituntut untuk melakukan berbagai aktivitas, baik itu secara individu maupun kelompok. Peran mahasiswa juga didorong untuk lebih fokus dalam melaksanakan aktivitasnya agar dapat mencapai hasil yang maksimal. Secara tidak langsung faktor keinginan dan dorongan, baik itu dari dalam diri maupun dari luar dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Terlebih lagi sebagian mahasiswa tergolong remaja dituntut secara optimal dalam menyelesaikan suatu tugas sehari-hari.

Kondisi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar juga tidak luput dari aktivitas yang seharusnya berjalan secara efektif agar dapat menjadi kegiatan yang mengisi masa perkembangan mahasiswa sebagai remaja yang tangguh dan kompetitif.

Lusiana, Syahniar, dan Nurfarhanah (2012) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan proses pencarian jati diri dan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa transisi remaja dituntut lebih besar peranannya dalam menjalankan beberapa tugas perkembangan yang dilalui dan dikuasai sendiri oleh remaja pada fase tersebut. Setiap fase perkembangan yang dilalui oleh individu dituntut untuk lebih mampu menguasai secara mandiri. Tujuannya agar dapat mencapai kemandirian dalam proses pengambilan keputusan, cara berperilaku, dan konsep kenormalan pada setiap fase perkembangan yang dilalui.

Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan transisi dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa yang terjadi baik itu dari perubahan biologis, kognitif,

maupun sosioemosional. Sehingga pada fase remaja merupakan perkembangan kemandirian (*autonomy*) pada individu. Kondisi serupa juga dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar dalam memasuki usia remaja akhir. Berbagai tuntutan tugas dan pekerjaan mahasiswa olahraga yang memiliki dua tuntutan yaitu mahasiswa dengan segala tuntutan akademiknya yang juga disertai tuntutan untuk aktif berolahraga. Kedua hal tersebut menjadi tugas yang berbeda namun harus diselesaikan dalam waktu yang relatif bersamaan.

Santoso (2014) menjelaskan bahwa hambatan individu dalam mengerjakan tugas disebabkan oleh faktor kurang fokus dan tuntutan yang berlebihan. Akibat kedua faktor tersebut menyebabkan individu mengerjakan tugas secara terpaksa dan tidak menjalaninya secara sungguh-sungguh. Namun sebaliknya jika tuntutan yang diterima seimbang dengan kemampuan, serta kenyamanan sesuai dengan diri mahasiswa, maka aktivitas tersebut akan dijalani dengan baik dan terkendali, mampu mengikuti arus tuntutan yang sedang dihadapi. Psikologi mengenal situasi tersebut dengan istilah "*flow*".

Flow sesuai yang dijelaskan oleh Csikszentmihalyi (1990) sebagai situasi ketika seseorang mengerjakan sesuatu dan memiliki konsentrasi serta fokus, dan merasa nyaman dalam menjalani dan mengerjakan aktivitasnya. *Flow* juga dapat memunculkan motivasi yang bersifat intrinsik (indogen) ketika melaksanakan aktivitas untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Chandra (2013) menjelaskan pengertian *flow* sebagai konsentrasi yang menyeluruh saat menjalani kegiatan dan munculnya rasa

nyaman ketika menjalani aktivitas. Selain itu, konsep *flow* termasuk dalam bagian penting bagi mahasiswa ketika proses perkuliahan berlangsung. Kondisi *flow* menunjukkan adanya minat dalam diri untuk mengerjakan tugas disertai dengan segala pengalaman, sehingga menimbulkan perasaan senang dan mengarahkan seluruh kemampuan untuk mengerjakan tugas tersebut. Individu yang mengalami kondisi *flow* akan lebih mudah memahami materi, menerima informasi, serta memahami materi secara mendalam.

Lee (2012) menjelaskan bahwa ketika individu berada dalam kondisi *flow*, maka akan sangat memengaruhi perasaan secara menyeluruh saat melakukan kegiatan ataupun aktivitas. Hal tersebut berdampak pada konsentrasi individu menjadi kuat dan lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas, dan lupa akan waktu. Yuwanto (2012) menjelaskan *flow* adalah kondisi ketika individu dapat berkonsentrasi, merasa nyaman, dan muncul motivasi intrinsik. *Flow* yang muncul pada individu ketika sedang beraktivitas dapat mengontrol kesadaran dan mengatur dalam diri individu secara efektif.

Suryaningsih (2015) menjelaskan bahwa *flow* juga bisa terjadi ketika keterampilan individu terlibat secara penuh dalam mengatasi tantangan yang bisa dikelola, sehingga bertindak sebagai magnet untuk mempelajari keterampilan baru dan meningkatkan tantangan. Jika tantangan terlalu rendah, seseorang akan kembali pada *flow* dengan meningkatkan tantangan. Sebaliknya, tantangan terlalu besar individu dapat kembali pada keadaan *flow* dengan mempelajari keterampilan baru. Aktivitas misalnya, kondisi *flow* sebagai keadaan dimana tantangan dan keterampilan mempunyai keseimbangan, memainkan peran yang sangat penting di area tempat beraktivitas.

Puspita (2013) memberikan pendapat bahwa kondisi *flow* sangat dibutuhkan mahasiswa-taruni agar mudah menikmati dan berkonsentrasi terhadap tugas yang diberikan. Mahasiswa-taruni jika mengalami *flow* akan termotivasi dalam belajar, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lebih optimal.

Flow juga berfungsi untuk menghindarkan mahasiswa-taruni dari kejenuhan, berkonsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki motivasi selama proses belajar berlangsung, kondisi tersebut secara spesifik disebut *flow academic*. *Flow academic* dapat memberikan manfaat positif bagi mahasiswa-taruni antara lain dapat membuat lebih fokus, kreatif, lebih mudah menyerap materi perkuliahan, serta dapat mengurangi stres akademik, serta stress pranata sosial di lingkungan kampus yang dapat berdampak secara optimal.

Mahasiswa yang mengalami *flow academic* biasanya terlibat secara intens di dalam kegiatan yang dilakukan, dan cenderung tidak sadar dengan waktu atau tempat. Agar mahasiswa dapat menikmati kegiatan akademik, dibutuhkan adanya kesetaraan antara tantangan tugas dan keterampilan individu. Setara atau tidaknya kemampuan mahasiswa-taruni dengan tingkat kesulitan tugas ditentukan oleh penilaian mahasiswa itu sendiri. Tidak semua mahasiswa mengalami kondisi *flow academic* saat mengerjakan tugas akademik. Hal ini dikarenakan adanya hubungan antara *flow academic* dengan orientasi tugas. Mahasiswa akan lebih fokus pada tugas yang diberikan jika memiliki makna dan tujuan jelas bagi mahasiswa-taruni tersebut.

Flow berhubungan dengan beberapa variabel, salah satunya yaitu variabel *emotional autonomy*. Goleman (2004) menjelaskan bahwa *emotional autonomy* memiliki keterkaitan erat dengan faktor motivasi. Karena faktor motivasi dapat dijadikan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stres, mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan hati, mengontrol suasana hati (*mood*), menjaga beban stres agar tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, berdoa, menggunakan emosi secara efisien untuk mencapai tujuan, membangun hubungan yang produktif, dan mencapai keberhasilan atas tujuan tertentu.

Flow academic

Definisi *flow* juga diungkapkan oleh Bakker (2008) mengatakan bahwa *flow* adalah

keadaan individu di bidang akademik merasakan kenikmatan, fokus, dan memiliki motivasi intrinsik ketika melakukan kegiatan akademik. *Flow* juga dapat terjadi saat keterampilan (*skill*) individu sesuai dengan tantangan (*challenge*) yang ada, sehingga dari kedua aspek antara *skill* dan *challenge* membuat individu menjadi tahu tentang proses pembelajaran keterampilan baru dalam beraktivitas (Monoarfa, 2013).

Suryaningsih (2015) menjelaskan bahwa cara memperoleh *flow* ada beberapa cara antara lain *body, mind, leveraging memory, philosophy, writing, lifelong learning, the job, solitude*. Dalam pekerjaan, kondisi *flow* sebagai keadaan dimana tantangan dan keterampilan mempunyai keseimbangan, memainkan peran yang sangat penting di area tempat beraktivitas. Mahasiswa harus memiliki modal penting dalam proses pembelajaran dengan memiliki konsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki motivasi pada saat menjalani proses perkuliahan. *Flow academic* juga terjadi saat kondisi individu secara intens terlibat dalam aktivitas yang individu lakukan sehingga mereka cenderung tidak sadar dengan waktu atau tempat.

Teori *flow academic* didasarkan pada hubungan simbiosis antara tantangan dan keterampilan yang diperlukan untuk memenuhi tantangan tersebut. Menurut Santoso (2014) menjelaskan bahwa proses *flow academic* diyakini terjadi saat keterampilan mahasiswa sesuai dan dapat menyelesaikan tantangan yang diberikan. Ketika tidak seimbang antara tantangan dan keterampilan, maka kemungkinan mahasiswa akan menjadi apatis dan merasa cemas.

Kondisi *flow academic* akan memunculkan kecemasan saat proses perubahan tingkat tantangan, dan juga meminta mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan dalam mencapai kondisi *flow academic*. Mendapat tantangan yang tepat dan memberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan dapat menjadi salah satu cara paling ideal bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran (Rosiana & Husna, 2015). *Flow academic* dalam konteks penelitian ini adalah

kondisi dimana individu merasa nyaman, dapat berkonsentrasi, memiliki motivasi dalam diri, serta mampu menikmati aktivitas akademik yang sedang dijalani.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *flow academic* adalah kondisi yang dialami oleh individu untuk lebih fokus, berkonsentrasi, merasa nyaman dengan aktivitas yang dikerjakan, merasakan nikmat, serta munculnya motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri individu. *Flow academic* juga dapat menyebabkan individu lupa akan waktu karena memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi di bawah faktor kesadaran secara harmonis dan teratur. Individu yang mengalami *flow* secara tidak langsung dapat membantu untuk lebih berkonsentrasi atau fokus dalam mengerjakan sesuatu, sehingga timbul perasaan nyaman untuk melakukan kegiatan akademik.

Adapun aspek dari *flow* diungkapkan oleh Baker (2008) bahwa aspek *flow* adalah sebagai berikut; Pertama, *absorption*. Semua perhatian, kewaspadaan, dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang dilakukan individu saja, sehingga tidak menyadari kejadian disekitarnya.

Kedua, *enjoyment*. Individu ketika dalam keadaan merasa nyaman muncul dalam melakukan aktivitas, sehingga individu dalam waktu tertentu dapat melakukan aktivitas tersebut.

Ketiga, *intrinsic motivation*. Hal ini terjadi karena munculnya secara alamiah dalam diri individu berupa motivasi intrinsik untuk mengerjakan aktivitas tanpa adanya dorongan, bantuan, dan penghargaan dari orang lain.

Dalam teori *flow* ada beberapa prasyarat untuk mencapai kondisi *flow* menurut Csikszentmihalyi (1990) sebagai berikut; Pertama, *goal*. Tujuan akan memberikan daya gerak, sehingga individu dapat mengarahkan segala keterampilan dan kemampuan yang dimiliki menuju ke arah tujuan tersebut. Suatu tujuan akan memiliki makna dan menjadi penggerak efektif bagi setiap individu meskipun dalam kondisi banyak kesulitan.

Kedua, *feedback*. *Feedback* bisa berasal dari diri sendiri atau orang lain. *Feedback* yang terbaik adalah *feedback* seketika dan langsung ditangkap oleh individu. Dalam proses *feedback*, kemampuan individu untuk mengubah aktivitasnya dan menyesuaikan diri sangat dibutuhkan. Ketika seseorang beraktivitas dengan tujuan bermakna serta senantiasa memperoleh *feedback* membuatnya memperoleh kejelasan tentang tugasnya dari berbagai sumber, maka individu akan semakin siap untuk mencapai *flow*.

Ketiga, *high skill*. Semakin tinggi keterampilan seseorang dalam suatu bidang, berbagai kemungkinan baru semakin terbuka dan kreativitas semakin meningkat. Keterampilan yang semakin tinggi akan membuat aktivitas dikerjakan senantiasa terasa segar, karena berbagai kemungkinan baru yang menarik senantiasa muncul

Keempat, *optimal challenge*. Tantangan dengan tingkat kesulitan cukup tinggi, tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit yaitu tantangan yang mengharuskan seseorang mengeluarkan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh individu. Saat menghadapi tantangan semacam itu seseorang baru akan dapat merealisasikan dan menyadari seluruh keterampilan yang dimiliki oleh individu sehingga memunculkan *emerging skills*. *Emerging skills* adalah momen individu menyentuh dan melewati-batasan dirinya atau disebut momen bertumbuh (*growth moment*).

Emotional Autonomy

Menurut Maulani (2015) kemandirian merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu. Individu yang memiliki kemandirian tinggi relatif mampu menghadapi segala permasalahan, karena tidak bergantung pada orang lain. Selain itu kemandirian juga mengarahkan individu untuk dapat berusaha menghadapi dan memecahkan masalahnya yang dihadapi. Sejatinnya kemandirian merujuk pada kemampuan individu untuk berpikir, merasakan dan membuat keputusan bagi dirinya sendiri. Konsep kemandirian (*autonomy*) mencakup kebebasan untuk

bertindak, tidak bergantung kepada orang lain, tidak terpengaruh lingkungan dan bebas mengatur kebutuhan sendiri (Santrock, 2007).

Menurut Russel dan Bakken (2002) kemandirian adalah kebebasan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, gigih dalam usaha, dan melakukan sendiri segala sesuatu tanpa bantuan orang lain. Steinberg (1995) menjelaskan konsep kemandirian dapat diistilahkan sebagai *independence* dan *autonomy* yang memiliki arti mandiri atau *interchangeable*. Meski secara umum kedua istilah tersebut memiliki arti tentang kemandirian, tetapi sesungguhnya secara konseptual kedua istilah tersebut berbeda. *Independence* artinya kemerdekaan atau kebebasan. Secara konseptual dapat didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengatur dan memperlakukan dirinya sendiri. *Independence generally refers to individual's capacity to behave on their own*, memiliki arti bahwa individu mencapai *independence* saat menjalankan atau melakukan sesuatu dengan sendiri, hidup terlepas dari pengaruh kontrol orang lain. Kemandirian merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu dalam melaksanakan aktivitas dengan penuh tanggungjawab dan percaya diri. Pertumbuhan kemandirian tidak hanya diperlukan dalam mengambil keputusan yang sehat, tetapi juga penting dalam pertumbuhan kepercayaan diri (*self*), mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, dan gigih dalam usaha (Hurlock, 2013). Kemandirian juga mengarah pada konsep *independence*, hal ini merupakan bagian dari perkembangan *autonomy* selama masa perkembangan. *Autonomy* hanya mencakup aspek emosional, perilaku, dan nilai (Russel & Baken, 2002).

Anwar dan Novianti (2015) menjelaskan bahwa perkembangan kemandirian emosi terjadi pada fase akhir perkembangan remaja. Pada fase ini kemandirian emosi pada diri individu semakin berkurang terhadap ketergantungan dari pengaruh individu lain. Sehingga ikatan emosional dengan orang lain semakin menurun, namun sebaliknya emosional individu secara bertahap mulai meningkat. Tetapi untuk melepas hubungan dengan

individu lain tidak dapat terjadi secara sempurna.

Aspek-aspek *emotional autonomy* menurut Steinberg (1995) ada empat diantaranya: Pertama, kemampuan melakukan *de-idealized* terhadap orangtua yaitu kemampuan individu untuk tidak mengidealkan orangtuanya. Perilaku yang dapat dilihat adalah remaja memandang orangtua tidak selamanya tahu, benar, dan memiliki kekuasaan. Sehingga saat menentukan sesuatu, maka individu tidak lagi bergantung kepada dukungan emosional orangtua. Penelitian dilakukan Smollar dan Younis tahun 1985 (Steinberg, 1995) membuktikan tidak mudah bagi individu untuk melakukan *de-idealized*. Terlebih lagi bagi individu yang masih tergolong remaja, karena bayangan dan kenangan pada masa kecil tentang kehebatan orangtua tidak mudah untuk dilecehkan atau dikritik.

Kedua, kemampuan memandang *parent as people* atau orangtua selayaknya orang pada umumnya. Merupakan pandangan *parents as people*, yakni kemampuan remaja dalam memandang orangtua sebagaimana orang lain pada umumnya. Perilaku dapat dilihat adalah remaja melihat orangtua sebagai individu selain sebagai orangtuanya dan berinteraksi dengan orangtua tidak hanya dalam hubungan orangtua-anak. Tetapi juga dalam hubungan antar individu atau kehidupan sosial. Selain itu pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) mengalami kesulitan dalam memandang orangtua sebagaimana orang lain pada umumnya. Konsep kemandirian emosi jika dianalisis lebih mendalam sulit berkembang dengan baik pada masa-masa remaja, mungkin bisa sampai dewasa muda.

Ketiga, *non-dependency* atau suatu derajat dimana individu bergantung kepada dirinya sendiri, bukan kepada orang lain maupun orangtua merupakan derajat saat memasuki usia remaja ada ketergantungan pada dirinya sendiri juga kepada orangtua untuk semua bantuan. Perilaku yang dapat dilihat adalah kemampuan menunda keinginan untuk segera meminta dukungan emosional

kepada orangtua dan orang lain jika menghadapi suatu masalah.

Keempat, *Individuated* atau individualisasi, hal ini memiliki derajat individuasi dalam hubungan dengan orangtua (*individuated*). Individuasi berarti perilaku lebih bertanggungjawab. Perilaku individuasi dapat dilihat saat mampu berperilaku lebih bertanggungjawab dalam berbagai masalah dan aktivitas. Collins dan Smatana (Steinberg, 1995) memiliki keyakinan bahwa proses perkembangan individuasi ke tingkat lebih tinggi karena dorongan perkembangan kognisi sosial. Kognisi sosial dimaksud adalah merujuk pada pemikiran tentang diri individu dan hubungan dengan orang lain.

Metode

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *emotional autonomy*, sedangkan variabel terikat yaitu *Flow academic*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM. Sampel dari penelitian menggunakan *simple random sampling*, sampel dilakukan dengan hasil perhitungan menggunakan *table kretjcie* dengan taraf kesalahan 5% dengan populasi yang telah dijelaskan di atas, maka dapat ditarik jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 170 orang mahasiswa Fakultas Keolahragaan UNM.

Pengumpulan data menggunakan skala *likert*, yang mana mempunyai gradasi dengan memberi skor nilai sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu, tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Proses pemberian skor nilai pada skala *likert* juga harus memperhatikan aitem *favorable* dan aitem *non-favorable*. Untuk aitem *favorable* skor nilainya diberi 5 jika (SS) sampai skor 1 jika (STS). Sedangkan aitem *unfavorable* skor nilainya diberi 1 jika (SS) sampai skor 5 jika (STS).

Adapun uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang estimasinya lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis secara resional atau profesional judgment. Validitas isi merupakan

validitas yang dilakukan untuk melihat relevansi aitem dengan atribut yang akan diukur dengan memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*expert judgement*). Validitas isi rumuskan dengan menggunakan formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient*.

Adapun daya deskriminasi aitem menurut Azwar (2012) bahwa proses seleksi aitem berdasarkan statistik, maka daya diskriminasi aitem dalam pengembangan tes digunakan untuk meningkatkan reliabilitas pada skor tes. Korelasi antara skor aitem dan skor total tes disebut dengan istilah korelasi aitem total. Tujuan daya diskriminasi aitem adalah memberikan gambaran untuk melihat perbedaan individual pada aspek yang akan diukur oleh instrumen penelitian. Dalam hal ini instrumen penelitian mengenai *emotional autonomy* dan *flow academic*.

Reliabilitas dalam penelitian ini mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang dapat dilihat seberapa tinggi kecermatan dalam proses pengukuran yang dilakukan. Uji reliabilitas yang berkualitas apabila instrumen alat ukur dapat menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Koefisien reliabilitas (r_{xx}) berada dalam rentang angka 0 sampai dengan angka 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi dengan mendekati angka 1,00 berarti pengukuran tersebut semakin reliabel (Azwar, 2012).

Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Sebelum menggunakan statistik inferensial terlebih dahulu menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Analisis

Tabel 2. Analisis deskriptif variabel *emotional autonomy*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
kd	210	79	105	95,69	8,433
Valid N (listwise)	210				

deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan ataupun menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana mestinya tanpa melakukan proses pembuatan kesimpulan berlaku secara umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012). Menurut Azwar (2012) hasil analisis deskriptif kemudian dikategorisasikan kedalam lima kategori, sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Analisis deskriptif

$X \leq \mu - 1,5\sigma$	Sangat rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	Rendah
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	Sedang
$\mu + 1,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi

Keterangan:

μ : Mean hipotetik

σ : Standar Deviasi (SD)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis dengan *Moderated Regression Analysis*. *Moderated Regression Analysis* adalah uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel *emotional autonomy* terhadap *flow academic* (Gunawan, 2016).

Hasil

Analisis deskriptif data emotional autonomy

Berdasarkan data yang didapat, maka deskripsi statistik sebagai gambaran variabel penelitian *emotional autonomy* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar setelah dianalisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Skala *emotional autonomy* berjumlah 32 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 4. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum (terendah) sebesar 79 dan nilai maximum (tertinggi) sebesar 105. Sedangkan nilai mean hipotetik sebesar 95,69 dan std deviation sebesar 8,433.

Hasil kategorisasi *emotional autonomy* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi *emotional autonomy*

Batas Kategori	Frekuensi	(%)	Kategori
$x > 105$	32	15,23 (%)	Rendah
$65 < X \leq 105$	159	75,71 (%)	Sedang
$X \leq 65$	19	9,04 (%)	Tinggi

Tabel 4. Analisis deskriptif data *flow academic*

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
fa	210	22	40	31,03	4,541
Valid N (listwise)	210				

Skala *flow academic* berjumlah 10 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 4. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum (terendah) sebesar 22 dan nilai maximum (tertinggi) sebesar 40. Sedangkan nilai mean hipotetik sebesar 31,03 dan std deviation sebesar 4,541.

Tabel 5 Hasil kategorisasi skor *flow academic*

Batas Kategori	Frekuensi	(%)	Kategori
$X > 33,41$	33	15,71 (%)	Rendah
$26,62 < X \leq 33,41$	141	67,14 (%)	Sedang
$X \leq 26,62$	36	17,14 (%)	Tinggi

Hasil analisis deskriptif variabel *flow academic* kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi *flow academic* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yang berada pada tingkat *emotional autonomy* kategori rendah dengan presentasi 15,23 %, kategori sedang 75,71%, dan kategori tinggi 9,04 %.

Analisis deskriptif data flow academic

Berdasarkan data yang didapat, maka deskripsi statistik sebagai gambaran variabel penelitian *flow academic* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar setelah dianalisis dapat dilihat pada tabel berikut

Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar.

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa terdapat mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yang berada pada tingkat *flow academic* kategori rendah dengan presentasi 15,71 %, kategori sedang 67,14 %, dan kategori tinggi 17,14 %.

Uji normalitas

Hasil uji normalitas data penelitian dengan menggunakan metode *kolmogorov smirnov* bantuan program komputer SPSS for window versi 26. Hasil uji normalitas dapat dilihat berdasarkan tabel 5.

Tabel.6. Hasil uji normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		210
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	2.76524009
	<i>Absolute Differences</i>	
	<i>Positive</i>	.045
	<i>Negative</i>	-.045
	<i>Test Statistic</i>	.045
	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.203 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 6, maka dapat dinyatakan bahwa pengujian normalitas menghasilkan nilai signifikan. Nilai signifikan variabel *emotional autonomy* terhadap *flow academic* sebesar 0,203. Sehingga dapat dilihat bahwa hasil nilai signifikan lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Hal tersebut berarti bahwa sampel pada kedua variabel dalam penelitian berdistribusi normal.

Uji linearitas

Hasil uji linearitas data penelitian menunjukkan bahwa variabel *emotional autonomy* dan *flow academic* dinyatakan linear karena hasil nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Adapun hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 7:

Tabel.7. Hasil uji linearitas

Variabel	<i>Sig.</i>	<i>Deviation</i>	Keterangan
<i>Emotional autonomy</i> terhadap <i>flow academic</i>	0,000	0,130	Linear

Uji hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi

Product Moment. Hasil analisis pengujian dapat dilihat berdasarkan tabel 7:

Tabel . 8. Hasil uji hipotesis dengan metode *product moment*

		kd	fa
kd	<i>Pearson Correlation</i>	1	.674**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	210	210
fa	<i>Pearson Correlation</i>	.674**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	210	210

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa koefisien korelasi *emotional autonomy* terhadap *flow academic* sebesar 0,674, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$).

Tabel. 9. Indeks koefisien korelasi

Interval	Kriteria
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel 9, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan termasuk dalam kriteria koefisien korelasi yang kuat terhadap *emotional autonomy* dengan *flow academic*. Taraf signifikansi di bawah atau sama dengan 0,01 ($p < 0,01$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *emotional autonomy* dengan *flow academic* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dapat diterima, dimana semakin tinggi *emotional autonomy*, maka semakin tinggi *flow academic*. Sebaliknya, semakin rendah *emotional autonomy*, maka semakin rendah pula *flow academic* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional autonomy* dengan *flow academic* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri

Makassar. Besarnya nilai pengaruh antara *emotional autonomy* terhadap *flow academic* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yaitu sebesar 0,674, dengan taraf signifikansi atau p sebesar 0,000. Adapun koefisien menandakan hasil positif yang berarti kedua variabel memiliki arah pengaruh yang positif. Sejalan dengan hasil ini, Csikszentmihalyi (1990) mengatakan bahwa *flow* merupakan situasi ataupun kondisi dimana mereka memiliki konsentrasi dan fokus, memiliki rasa nyaman yang tinggi ketika mengerjakan sesuatu.

Selain itu, *flow academic* merupakan bagian penting bagi mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan, pengerjaan tugas ataupun skripsi karena akan menciptakan motivasi intrinsik yang mengarahkan individu pada hasil yang lebih optimal ketika sedang dalam kondisi *flow* dalam melaksanakan aktivitas. Kondisi ini juga menunjukkan adanya minat dalam diri untuk mengerjakan tugas yang disertai dengan pengalaman, sehingga menimbulkan perasaan senang dan optimal dalam mengerjakan tugas. Sedangkan secara *emotional autonomy* memiliki peranan penting dalam mencapai keberhasilan individu. Keberhasilan ini bermakna kelancaran dalam beraktivitas, menyelesaikan masalah, dan menemukan jati diri. Pada fase ini, individu juga dituntut lebih mandiri dalam mengembangkan potensi, kemampuan, dan konsep pemahaman terhadap dirinya sendiri.

Nakamura (2014) menjelaskan istilah *flow* sebagai keterlibatan individu secara penuh dan fokus pada aktivitas atau keadaan saat ini. Kondisi *flow* yang dialami individu dapat meliputi penerimaan terhadap tantangan yang dihadapi dan tujuan yang tepat yang ingin dicapai. Csikszentmihalyi (1998) menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang perlu dicapai untuk memperoleh *flow*, yaitu konsentrasi, minat, dan kesenangan terhadap aktivitas yang dikerjakan.

Jika diarahkan dalam konteks akademik, penelitian yang dilakukan oleh Kuhnle, Hofer, dan Kilian (2012) membuktikan bahwa *flow* berkaitan erat

dengan peningkatan skor siswa di sekolah. Hal ini disebabkan karena *flow* mampu meningkatkan kualitas proses belajar, meski pada kondisi nyata di lapangan hal ini cenderung sulit diterapkan oleh semua siswa. Ada beberapa faktor personal yang menghalangi para siswa untuk mencapai *flow academic*, salah satunya karena adanya kecenderungan siswa yang belajar hanya untuk memperoleh nilai yang tinggi, sehingga proses belajar tidak dilakukan secara konsisten dan dinikmati. Dan di era saat ini, berbagai macam distraksi semakin mudah ditemui oleh para pelajar. *Emotional autonomy* muncul di usia remaja dimana usia rata-rata mahasiswa saat memasuki dunia kampus adalah 18 tahun. Usia ini merupakan usia transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang memiliki beberapa tugas perkembangan yang perlu diseimbangkan, seperti identitas diri, penyesuaian dengan lingkungan, serta peran dalam lingkungan sosial. Pada masa inilah secara spesifik *emotional autonomy* muncul, yaitu proses individu melepaskan ketergantungan kepada orangtua dan mulai mengembangkan kedewasaannya dan menyeimbangkan antara persepsi dari orangtua dan perannya di lingkungannya (Pace & Zappulla, 2010).

Beyers, Goossens, Calster, dan Duriez (2005) memperkenalkan konsep baru mengenai *emotional autonomy* adalah terdapat dua tipe, yaitu *healthy separation from parents* dan *hostile detachment*. *Separation from parents* secara definisi berarti berpisah dari orang tua. Hal ini memiliki dampak yang positif karena remaja berpisah dari orang tua tanpa adanya perasaan negatif, sedangkan *hostile detachment* berdampak buruk karena dapat menimbulkan *mistrust*. Para mahasiswa yang berkuliah tentu saja berasal dari berbagai daerah di Sulawesi Selatan bahkan dari luar Pulau Sulawesi sehingga mereka terpisah dari orangtuanya, dimana ini sesuai dengan konsep *seperation* dan hal ini akan meningkatkan performa siswa di sekolah dan melatih untuk bertanggung jawab terhadap setiap perilakunya.

Emotional autonomy yang dicapai oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan mereka selama berada di tanah rantau. Salah satunya adalah peningkatan motivasi belajar dari dalam diri. Hal ini akhirnya berpengaruh terhadap keseimbangan antara kemampuan siswa dan tantangan yang diperoleh sehingga tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas kuliah, dan mampu berinteraksi dengan mahasiswa lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Lee (2005) bahwa keseimbangan terhadap keterampilan yang dimiliki dan tantangan yang diterima mampu menurunkan kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan *flow academic*.

Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, dan Shernoff (2014) telah merilis hasil studi yang sesuai dengan penelitian ini, dan mengemukakan fakta tambahan bahwa salah satu pengaruh lain dari *emotional autonomy* terhadap *flow* siswa pada tugas akademik adalah tingginya tingkat *engagement* siswa di kelas selama proses belajar berlangsung.

Autonomy yang dirasakan siswa dapat meningkatkan mood, kesenangan, dan motivasi intrinsik selama belajar. Guru tentu saja berperan dalam menciptakan suasana kelas tentunya sangat diperlukan sebagai faktor pendukung dalam menciptakan *flow academic* siswa, khususnya yang berada dalam asrama. Aktivitas yang menuntut kreativitas dan keterampilan siswa di sekolah akan semakin mengasah kemandirian sehingga siswa dapat menunjukkan *flow* terhadap tugas-tugas akademik.

Belajar atau akademik merupakan salah satu tugas perkembangan di usia remaja. Keberhasilan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM dalam menjalani proses belajar mengajar akan membawa pada keberhasilan dalam menjalankan tugas perkembangan selanjutnya.

Adanya *flow* dalam berbagai situasi dan kondisi tentu saja memberikan dampak positif bagi individu. *Flow* ini diharapkan tidak hanya dirasakan pada area akademik namun pada semua area kehidupan dimana manusia dituntut untuk melakukan atau menjalankan

sesuatu. Oleh karena itu, *flow* sangat berperan dalam mendorong proses perkembangan, yaitu konsistensi dalam mengembangkan keterampilan.

Flow merupakan hasil interaksi yang dinamis antara individu dan lingkungan. Dalam penelitian ini, *flow academic* terbentuk dari *emotional autonomy* mahasiswa serta didukung dengan kondisi lingkungan akademik yang mendukung pengembangan diri individu. Pengajaran yang diberikan oleh dosen serta derajat tingkat kesulitan atau tantangan tugas yang didapatkan oleh mahasiswa menjadi faktor yang signifikan dalam mencapai *flow academic*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *correlation coefficient emotional autonomy* terhadap *flow academic* sebesar 0,674 secara positif. Penelitian ini membuktikan bahwa *emotional autonomy* memberikan kontribusi positif untuk mengalami *flow academic* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar ketika mengerjakan tugas, kuliah, dan kegiatan kemahasiswaan lainnya. Meskipun tidak dapat dimungkiri bahwa variabel *flow academic* tidak hanya dipengaruhi oleh variabel *emotional autonomy*. Sehingga dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai *flow academic*, maka mahasiswa tersebut harus meningkatkan *emotional autonomy* ketika melakukan aktivitas perkuliahan dan kegiatan kemahasiswaan lain.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *emotional autonomy* dengan *flow academic* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi kemampuan *emotional autonomy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga *flow academic* yang terjadi. Sebaliknya makin rendah kemampuan *emotional autonomy* mahasiswa, maka semakin rendah pula terjadinya *flow academic* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya, khususnya yang mengangkat topik yang serupa terkait *emotional autonomy* dan *flow academic*, agar mempertimbangkan dukungan sosial keluarga khususnya orang tua sebagai pembentuk *emotional autonomy* maupun *flow*, karena sampel dari populasi mahasiswa yang tidak memperhatikan situasi tempat tinggal mahasiswa, apakah tinggal bersama orang tuanya atau tinggal sendiri dalam artian kos selama di berada Makassar. Hal tersebut perlu dipertimbangkan karena mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua akan memiliki kemandirian yang terkondisikan karena jarak yang jauh dari orang tua.

Daftar Pustaka

- Agustin, D. A. A. A., Afifuddin, A., & Hayat, H. (2019). Pengembangan Program Upt Pelatihan Kerja Berbasis Entrepreneurship (Studi Pada UPT Pelatihan Kerja Singosari Kabupaten Malang *Respon Publik*, 13 (5),59-65.
- Anwar, N. A. & Novianti, L. E. (2015). Gambaran Kemandirian Emosional Remaja Usia 12-15 Tahun Berdasarkan Pola Asuh Authoritative. Ringkasan Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Bandung: Universitas Padjajaran.
- Arif, K. (2013). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Flow Akademik. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Surabaya. Universitas Surabaya.
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakker, A, B. (2008). The Work-Related Flow Inventory: Constructin and Initial Validation of The Wolf. *Journal of Vocation Behavior*. 72, 400-414.
- Bayu, K., & Anita, Z. (2013). Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Kemandirian Mahasiswa Perguruan Tinggi Kedinasan X. *Jurnal Psikologi*. 8 (5), 53-60.
- Chandra, R.I. (2013). *Go With The Flow: Dukungan Sosial dan Flow Akademik pada Mahasiswa*. Calypra: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2 (1), 1-9.
- Csikszentmihalyi. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, Publisher.
- Csikszentmihalyi. (2008). Lincoln: University of Nebraska Press. Online. (Diakses 15 Maret 2016).
- Csikszentmihalyi & Rathunde (1993). *Applications of Flow in Human Development and Education: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Science Business Media Dordrecht. Online (Diakses 15 Maret 2016).
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EL Lebih Penting Daripada IQ*. Alih Bahasa: Hermasyah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, Imam. (2016). *Pengantar Statistik Inferensial*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hurlock, E.B. (2013). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Seopanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismalasari, K. (2016). Penagruh Motivasi Terhadap Regulasi Diri Dalam Menghafal Al-Quran. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Lee, E. (2005). *The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination Inuniversity Student*. *Jurnal of Genetic Psychology*. 166 (1), 5-14.
- Lusiana, S., Syahniar., dan Nurfarhanah. (2012). Hubungan Antara Kemandirian Emosi Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1 (1), 1-9.
- Maulani, V. (2015). Perbedaan Kemandirian Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Bimbingan Belajar. Ringkasan Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Malang: Universitas Brawijaya.
- Monoarfa, K.N. (2013). *Flow dan Kecanduan Game Online*. Skripsi. (Tidak

Hubungan Antara *Emotional Autonomy* Dengan *Flow Akademik* Pada Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan

- Diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Papututungan, S, W. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas Swasta Kota Makassar. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Puspita,R,D.(2013).Hubungan Antara *Flow* dan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Temporal Motivation Theory. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Surabaya:Universitas Surabaya.
- Rosiana, D., & Husna, N. (2015). Hubungan Sosial Support dengan *Flow* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Prosiding Psikologi. Bandung:Universitas Islam Bandung.
- Russel, S. & Bakken, R, J. (2002). Development of Autonomy In Adolescence. University Nebraska-LincolnExtension Institute of Agriculture and Natural Resources. Diperoleh dari <http://extension.unl.edu/publications>
- Santoso, M. (2014). *Self-Efficacy* dan *Flow Akademik* Ditinjau dari Temporal Motivation Theory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Calyptra: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3 (1), 1-12.
- Santrock, J.W. (2007). *Child Development*. Erlangga: Jakarta.
- Sari, I, P. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Belanja Online Mahasiswa di Kota Makassar. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Makassar : (Universitas Negeri Makassar).
- Schneider, K, Bugental, J.F.T, Pierson, J.F (2001). *Handbook of Humanistic Psychology*. Sage Publication.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Meyode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningsih, A. (2015). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan *Flow Akademik* Pada Siswa SMA. Tesis. (Tidak Diterbitkan). Surabaya: Universitas Surabaya.
- Steinberg, L. (1995). *Adolesence*. Sanfrancisco: McGraw-Hill Inc.
- Yusuf, M. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.
- Yuwanto. B (2012). *The Flow Inventory For Student: Validation of the LIS*. *Jurnal Anima*. 26 (4), 280-285.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winarsunu, T.(2009).*Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang:UMM Press.