

PENGARUH EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP *FLOW* AKADEMIK MAHASISWA DI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Derry Atika Wijayanti¹ Gantina Komalasari² Ernita Zakiah³

Universitas Negeri Jakarta
gantina-komalasari@unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 333 orang mahasiswa dari perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengukur efikasi diri akademik adalah *Academic Self Efficacy Scale* dan *The FLOW Inventory for Student*. Analisis regresi satu prediktor digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19. Efikasi diri akademik mempengaruhi *flow* akademik sebesar 39.1%.

Kata Kunci: efikasi diri akademik, flow akademik, mahasiswa

THE EFFECT OF ACADEMIC SELF-EFFICACY TOWARDS ACADEMIC FLOW OF STUDENTS IN JAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

The purpose of this research is to determine the influence of academic self efficacy on academic flow of students in Jakarta during the covid-19 pandemic. This research uses quantitative methods. The subjects of this study amounted to 333 college students from universities in DKI Jakarta. The instruments used in this research are Academic Self Efficacy Scale to measure academic self efficacy and The FLOW Inventory for Student to measure academic flow. Regression analysis with one predictor is used to analyze the research hypotheses. The result of the research shows that there is a significant effect between academic self efficacy towards academic flow of students in Jakarta during the covid-19 pandemic. Academic self efficacy had 39.1% effect towards academic flow of students in Jakarta during the covid-19 pandemic.

Keywords: academic self-efficacy, academic flow, college students

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 lalu, terdapat 44 pasien di Wuhan, China, yang dirawat di rumah sakit karena pneumonia tanpa diketahui penyebabnya. Hasil uji laboratorium para pasien menunjukkan penyebab dari pneumonia

mereka adalah virus corona yang baru yaitu novel coronavirus (Handayani, Hadi, Isbaniah, Burhan, & Agustin, 2020). *Corona virus disease-2019* atau covid-19 merupakan penyakit yang timbul dari paparan novel

coronavirus. Indonesia turut menjadi salah satu negara yang terdampak oleh covid-19. Berbagai upaya dilakukan untuk menangani kasus covid-19, seperti membatasi aktivitas yang mengharuskan untuk bertatap muka. Beberapa contoh kebijakan dari pemerintah untuk meredam kasus covid-19 diantaranya adalah perubahan metode belajar untuk berbagai sekolah serta perguruan tinggi, transportasi umum dibatasi jumlah penumpangnya, tempat wisata dan hiburan harus ditutup untuk sementara waktu, serta peniadaan kegiatan keagamaan di rumah ibadah (detiknews, 2020).

Pembelajaran tatap muka di sekolah mulai ditiadakan sejak Maret 2020. Sekolah – sekolah yang berada di DKI Jakarta dimulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak diperbolehkan melaksanakan pembelajaran tatap muka untuk memutus rantai penyebaran covid-19. Peserta didik diharuskan untuk beradaptasi dengan metode belajar baru yaitu pembelajaran jarak jauh. Definisi dari pembelajaran jarak jauh menurut Jusuf, Sobari, dan Fathoni (2020) adalah pembelajaran menggunakan berbagai media yang mampu diakses dengan internet. Perubahan metode belajar dari tatap muka menjadi daring menuntut siswa untuk cepat beradaptasi dan memanfaatkan keberadaan teknologi, namun hal tersebut tidaklah mudah.

Survei yang dilaksanakan oleh Kemendikbud menunjukkan 90% mahasiswa lebih memilih untuk berkuliah secara tatap muka (Maharani, 2020). Sejalan dengan survei Kemendikbud, hasil penelitian Asiah (2021) menunjukkan bahwa sebesar 56% mahasiswa lebih menyukai berkuliah secara tatap muka dibandingkan daring. Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa sebanyak 47% mahasiswa merasa tidak senang dengan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (Ningsih & Rahadi, 2020). Mahasiswa memerlukan konsentrasi untuk memahami materi serta mengerjakan tugas dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asiah (2021) di salah satu fakultas kedokteran dari perguruan tinggi di Jakarta menunjukkan hanya 36% mahasiswa yang mampu berkonsentrasi saat belajar selama 2 - 3 jam. Penelitian lain menjelaskan bahwa sebanyak 14 dari 20 mahasiswa menyatakan sulit untuk berkonsentrasi selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (Aisah, Narinda, & Pratiwi, 2021).

Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini tidak selalu mudah, mahasiswa menemui hambatan yang mengganggu konsentrasi belajar. Hambatan yang dirasakan antara lain kuota internet terbatas serta sinyal tidak stabil, terdapat suara-suara yang mengganggu misalnya tetangga sedang membangun rumah, orangtua yang meminta melakukan sesuatu, *gadget* yang dimiliki tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk menggunakan aplikasi pembelajaran, serta tidak mudah untuk berkomunikasi dengan teman (Huzaimah & Amelia, 2021). Hambatan lainnya yaitu sulit memahami materi pembelajaran yang diberikan secara *online* dan merasa komunikasi yang dilakukan melalui aplikasi pembelajaran maupun pesan singkat kepada dosen kurang memuaskan (Firman & Rahman, 2020). Berbagai hambatan ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi dan merasa tidak nyaman dalam menjalani kegiatan akademik, dengan demikian, akan sulit pula mengalami kondisi *flow*.

Flow adalah keadaan di mana seseorang berkonsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki motivasi dari dalam dirinya ketika melakukan aktivitas (Csikszentmihalyi dalam Chandra, 2013). *Flow* dibutuhkan saat belajar agar muncul keseimbangan antara tantangan yang diberikan dengan kemampuan diri, sehingga siswa mampu merasakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan (Hidayati & Aulia, 2019). Faktor yang mempengaruhi *flow* menurut Csikszentmihalyi (dalam Chandra, 2013) adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Markamad dan Khuzaemah (2019) menyebutkan faktor lainnya yaitu motivasi berprestasi, efikasi diri, metode pembelajaran yang diterapkan, dukungan sosial, tingkat religiusitas, serta *self regulated learning*.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *flow* adalah efikasi diri, yaitu evaluasi diri individu terhadap kemampuan atau kompetensinya sendiri untuk mencapai tujuan, melakukan suatu tugas, atau melewati rintangan (Bandura dalam Kurland & Siegel, 2016). Efikasi diri bersifat spesifik terhadap bidang yang berkaitan dengan target perilaku, jika berhubungan dengan akademik maka disebut dengan efikasi diri akademik. Menurut Zajacova et al., (2005) efikasi diri akademik ialah kepercayaan siswa terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan

berbagai tugas akademik seperti menyiapkan diri untuk ujian dan menulis berbagai makalah.

Penelitian Santoso (2014) menjelaskan bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan *flow* akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara keduanya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin tinggi *flow* akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Purwati & Akmaliyah (2016) menunjukkan adanya korelasi antara efikasi diri dengan *flow* akademik. Semakin tinggi efikasi diri, akan semakin tinggi pula *flow* akademik. Siswa dengan efikasi diri yang baik akan mampu mengontrol perilakunya untuk fokus terhadap tugas yang dikerjakan, sehingga akan lebih mudah mencapai kondisi *flow*. Adanya penilaian terhadap kemampuan diri membuat mahasiswa dapat menikmati kegiatan akademik yang dilakukan. Penilaian terhadap kemampuan diri sendiri juga memicu timbulnya motivasi dari dalam diri untuk melakukan aktivitas. Peneliti tertarik untuk meneliti apakah efikasi diri akademik dapat memengaruhi *flow* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa di masa pandemi covid-19 karena terjadinya perubahan metode belajar di perkuliahan dari tatap muka menjadi daring menimbulkan berbagai fenomena terkait *flow* akademik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19.

Flow Akademik

Flow adalah keadaan di mana seseorang berkonsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki motivasi dari dalam dirinya ketika melakukan aktivitas (Csikszentmihalyi dalam Chandra, 2013). *Flow* yang muncul ketika melaksanakan kegiatan akademik disebut juga *flow* akademik (Yuwanto, 2018). Markamad & Khuzaemah (2019) mendefinisikan *flow* akademik sebagai pengalaman positif yang dirasakan oleh siswa saat melakukan kegiatan akademik, dicirikan dengan meningkatnya konsentrasi, terlarut dalam aktivitas, merasa bahagia menjalani aktivitas, dan meningkatnya kontrol diri.

Dimensi dari *flow* menurut Bakker (2008) yaitu *absorption*, *enjoyment*, serta motivasi intrinsik. *Absorption* mengacu pada konsentrasi total pada aktivitas yang sedang dilakukan, *enjoyment* adalah perasaan senang dan nyaman yang timbul ketika melaksanakan aktivitas, dan motivasi intrinsik merupakan keinginan untuk melakukan suatu hal yang memberikan

kesenangan bagi diri sendiri. Menurut Markamad & Khuzaemah (2019), faktor – faktor yang dapat memengaruhi *flow* akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor internal yang terdiri dari motivasi berprestasi, efikasi diri, religiusitas, *self regulated learning* serta faktor eksternal yakni metode belajar dan dukungan sosial.

Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan demi mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura dalam Rustika, 2016). Yokoyama (2019) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi individu terkait kemampuannya sendiri untuk meraih suatu tujuan atau untuk melakukan suatu hal. Bandura (dalam Elias & MacDonald, 2007) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik adalah penilaian pelajar tentang kemampuannya untuk mencapai tujuan pendidikan. Efikasi diri akademik ialah kepercayaan siswa terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas akademik seperti mempersiapkan ujian serta menulis makalah (Zajacova et al., 2005).

Dimensi dari efikasi diri akademik menurut Zajacova et al., (2005) terdiri atas *interaction at school*, *academic performance out of class*, *academic performance in class*, dan *ability to manage work, family, and school*. Bandura (dalam Feist et al., 2018) menjelaskan beberapa sumber dari efikasi diri, yaitu pengalaman menguasai sesuatu, pemodelan sosial atau *vicarious experiences*, persuasi sosial, serta kondisi fisik dan emosional dari individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk memperoleh dan menganalisis data. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui keadaan suatu populasi atau sampel, menggunakan instrumen penelitian untuk memperoleh data, dan analisis data berupa angka (Sugiyono, 2015). Variabel yang menjadi fokus penelitian akan diukur menggunakan instrumen, kemudian data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2016). Variabel efikasi diri akademik dalam penelitian ini diukur dengan instrumen *academic self efficacy scale* yang telah diadaptasi oleh Hapsari pada

tahun 2020 dan variabel *flow* akademik diukur menggunakan *the flow inventory for student* yang dibuat oleh Yuwanto (2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta. Kriteria untuk sampel penelitian adalah mahasiswa aktif dari perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta, berusia 18 sampai 25 tahun, serta melaksanakan pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. Sampel yang diperoleh berjumlah 333 orang, terdiri dari 110 orang mahasiswa dan 223 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel prediktor dan satu variabel kriterium. Analisis data dilakukan dengan *software* SPSS versi 26. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta di wilayah DKI Jakarta berjumlah 333 orang dengan rentang usia 18 – 25 tahun.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	6	1.8
Tinggi	327	98.2
Total	333	100

Tabel 1. Kategorisasi Skor Efikasi Diri Akademik

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 6 orang responden yang memiliki skor efikasi diri akademik yang tergolong rendah, dengan persentase sebesar 1.8% dan terdapat 327 responden yang memiliki skor efikasi diri akademik yang tergolong tinggi dengan persentase sebesar 98.2%.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	14.4

Tinggi	285	85.6
Total	333	100

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Flow* Akademik

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 48 orang responden yang memiliki skor *flow* akademik yang tergolong rendah, dengan persentase sebesar 14.4% dan terdapat 285 responden yang memiliki skor efikasi diri akademik yang tergolong tinggi dengan persentase sebesar 85.6%.

Variabel	p	α
Efikasi Diri Akademik <i>Flow</i> Akademik	0.000	0.05

Tabel 3. Uji Analisis Regresi

Hasil uji regresi menunjukkan nilai F hitung sebesar 212.539, dan nilai F tabel sebesar 3.89. $F_{hitung} = 212.539 > F_{tabel} = 3.89$. Nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. Dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik. Variabel efikasi diri akademik dapat memprediksi variabel *flow* akademik.

	R	R Square	Adjusted R Square
Efikasi Diri Akademik dan <i>Flow</i> Akademik	0.625	0.391	0.389

Tabel 4. Hasil *Model Summary*

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa besar pengaruh dari variabel efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik senilai 0.391 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri akademik mampu mempengaruhi *flow* akademik sebesar 39.1%. Markamad & Khuzaemah (2019) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi *flow* akademik. Efikasi diri akademik dapat membantu mahasiswa untuk mengalami *flow* akademik, yaitu merasa nyaman, berkonsentrasi, dan memiliki motivasi intrinsik saat menjalani aktivitas akademik. Seseorang yang mengalami

flow akan melupakan waktu serta kejadian di sekitarnya, ia akan berkonsentrasi penuh kepada kegiatan yang sedang dilakukan (Ermiş & Bayraktar, 2014). Arah pengaruh efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik adalah positif, dapat diartikan bahwa jika efikasi diri akademik meningkat maka *flow* akademik akan meningkat pula.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak mendapatkan data domisili responden, meskipun responden merupakan mahasiswa dari perguruan tinggi di Jakarta namun peneliti tidak mengetahui tempat responden menetap saat menjalani pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. Mahasiswa yang berdomisili di kota besar seperti Jabodetabek akan lebih mudah mengakses internet karena jaringan yang lebih baik dibandingkan daerah desa, adanya data terkait domisili dapat membantu mengetahui apakah domisili dapat mengurangi salah satu hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh, yaitu koneksi internet.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19. Efikasi diri akademik memberikan pengaruh sebesar 39.1% terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa saran untuk mahasiswa serta peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Mahasiswa

Peneliti berharap mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan dengan metode pembelajaran jarak jauh dapat meningkatkan efikasi diri akademik, dengan cara meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk menjalani berbagai kegiatan akademik agar dapat berkonsentrasi, merasa nyaman, serta memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri untuk menjalani pembelajaran jarak jauh. Diharapkan dengan adanya efikasi diri akademik serta *flow* akademik,

mahasiswa dapat menjalankan perkuliahan dengan baik meskipun harus beradaptasi dengan perubahan metode belajar serta hambatan yang mungkin ditemui.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari berbagai referensi terkini untuk menemukan faktor lain yang dapat mempengaruhi *flow* akademik dan memperhatikan data yang sekiranya dapat memperjelas hasil penelitian seperti domisili.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, Narinda, & Pratiwi, W. D. (2021). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Mahasiswa Unsika pada saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 11(1), 131.
- Asiah, N. (2021). Gambaran Proses Pembelajaran E-learning Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 12(2), 54–65. <https://doi.org/10.33476/mkp.v12i2.1748>
- Chandra, R. I. (2013). Dukungan sosial dan flow akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 1–19.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Pustaka Pelajar.
- detiknews. (2020, September 2). Timeline Setengah Tahun Covid-19 di Indonesia. *Detik.Com*. <https://news.detik.com/berita/d-5156199/timeline-setengah-tahun-covid-19-di-indonesia>
- Elias, S. M., & MacDonald, S. (2007). Using past performance, proxy efficacy, and academic self-efficacy to predict college performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(11), 2518–2531. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00268.x>
- Ermiş, E. N., & Bayraktar, S. (2014). Flow Experiences in University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 830–834.

- <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.329>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Teori Kepribadian Edisi 8 Buku 2*. Penerbit Salemba Humanika.
- Firman, F., & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Handayani, D., Hadi, D.R., Isbaniah, F., Burhan, E., Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(1), 9–12.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2)(September), 128–144.
- Huzaimah, P. Z., & Amelia, R. (2021). Hambatan yang Dialami Siswa Dalam Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 05(01), 533–541.
- Jusuf, H., Sobari, A., & Fathoni, M. (2020). Pengaruh Pembelajaran Jarak Jauh Bagi Siswa SMA Di Era Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 15–24. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.212>
- Kurland, R. M., & Siegel, H. I. (2016). Attachment and Academic Classroom Behavior: Self-Efficacy and Procrastination as Moderators on the Influence of Attachment on Academic Success. *Psychology*, 07(08), 1061–1074. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.78107>
- Maharani, T. (2020). *Survei Kemendikbud: 90 PERSEN Mahasiswa Pilih Kuliah Tatap Muka*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/07/09/12330921/survei-kemendikbud-90-persen-mahasiswa-pilih-kuliah-tatap-muka>
- Markamad, A., & Khuzaemah. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Flow Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 201–206.
- Ningsih, I. P., & Rahadi, D. R. (2020). Perilaku Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis (JMB)*, 33(2), 102–108.
- Purwati, E., & Akmaliyah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bps.11945>
- Santoso, M. (2014). Self-Efficacy Dan Flow Akademik Ditinjau Dari Temporal Motivation Theory Pada Mahasiswa Fakultas psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 3(1), 1–12.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Yokoyama, S. (2019). Academic self-efficacy and academic performance in Online Learning: A mini review. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02794>
- Yuwanto, L. (2011). The Flow Inventory for Student: Validation of The LIS. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 281–286.
- Yuwanto, L. (2018). *Academic Flow and Cyberloafing*. 8(4), 173–177. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2018.04.006>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>

