

## Studi Deskriptif Mengenai Profil *Flow* dalam Bekerja pada Alumni Psikologi Unisba Menyelesaikan Studi dengan Lulus *Cum Laude*

<sup>1</sup>Amalia Rubini, <sup>2</sup>Indri Utami

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116  
e-mail : <sup>1</sup>amalia.rubini@yahoo.com, <sup>2</sup>indri.utami@yahoo.com

**Abstrak:** Lulus dengan tepat waktu bukanlah hal yang mudah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. Namun hal tersebut bukan menjadi hambatan pada keenam alumni Psikologi Unisba yang lulus dengan predikat cum laude. Hambatan tersebut mereka jadikan tantangan yang menjadikan mereka mampu berhasil dan menyenangkan perannya sebagai mahasiswa. Mereka mampu terlibat secara total dalam menjalankan tugasnya sebagai indikasi mengalami pengalaman *flow*. Csikszentmihalyi (1975) mendefinisikan *flow* sebagai sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Keenam alumni tersebut kini menghadapi tuntutan baru. Dalam melakukan tugasnya, sebagian dari mereka mampu menjalankan pekerjaannya dengan baik, memfokuskan diri, menyenangkan pekerjaan dan merasa tuntutan pekerjaan yang mereka hadapi sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan profil pengalaman *flow* pada. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi sebanyak 6 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur *flow* yang diadaptasi berdasarkan teori Csikszentmihalyi (1990) sebanyak 63 item yang telah diuji validitas dan reliabilitas, dengan reliabilitas sebesar 0,719. Dengan metode statistik menunjukkan seluruhnya memiliki pengalaman *flow* yang tinggi. Aspek yang dimiliki keenam subjek adalah *clear proximal goals, a sense that one can control one's actions, dan experience of activity as intrinsical rewarding*. Hasil menunjukkan bahwa secara keseluruhan keenam alumni yang berhasil lulus *cum laude* berhasil *flow* pada kegiatannya saat ini dengan intens pengalaman yang berbeda yang dipengaruhi oleh minat seseorang.

**Kata Kunci :** Alumni, *Cum laude*, *Flow*, Pekerjaan

### A. Pendahuluan

Keberhasilan merupakan harapan terbesar dalam kehidupan setiap manusia, bahkan sering menjadi tujuan akhir dari seseorang. Keberhasilan tersebutlah yang selalu mendorong manusia untuk selalu berusaha, karena pada kenyataannya tidak semua orang dapat dikatakan berhasil dalam hidupnya. Berhasil melewati suatu tahap kehidupan atau tahap dan tuntutan perkembangan merupakan salah satu dari banyak tujuan.

Mencapai suatu keberhasilan tidaklah mudah dan tentu saja membutuhkan usaha-usaha yang lebih untuk mencapainya, bahkan tidak hanya usaha yang kita lakukan tetapi dengan segala macam bentuk pengorbanan. Setiap orang selalu berusaha mencapai keberhasilan tersebut, seiring bertambahnya usia seseorang maka akan semakin besar harapan seseorang berhasil dalam mencapai tugasnya. Setiap manusia memiliki tahap perkembangan yang harus dilalui. Tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan manusia. Ketika seseorang berhasil melaluinya maka akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikut. Sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya (Robert Havighurst, 1961).

Universitas merupakan salah satu tahap pendidikan teratas dalam dunia pendidikan dan merupakan sarana untuk menyelesaikan salah satu tugas perkembangan.

Universitas dapat membentuk pola pikir dan memberikan pengalaman serta pengetahuan yang lebih luas pada diri seseorang. Selain itu, Universitas membantu seseorang mendapatkan profesi yang linear/relevan dengan bidang keilmuan yang ditekuninya dibangku kuliah.

Pada salah satu Universitas swasta yakni Unisba, pada jurusan psikologi memiliki kurikulum KBK sejak tahun akademik 2002/2003. Visi dan misi program studi Psikologi Unisba saat ini diturunkan dari visi dan misi Unisba, yakni “Menjadi program studi psikologi islam terkemuka dalam membina umat agar menjadi pelopor, pembaharu dan pemikir yang islami, sehingga bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara”. Sedangkan misi yang diembannya saat ini telah disesuaikan dengan filosofi Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi : menyelenggarakan pendidikan dan pengembangan pendidikan tingkat strata 1 dalam rangka menghasilkan lulusan pendidikan psikologi dengan kualitas tinggi yang mampu bersaing dalam memasuki pasar global, menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan meneliti, menghasilkan lulusan yang memiliki inovasi dan daya juang tinggi serta menjunjung tinggi nilai-nilai islam, menyelenggarakan penelitian serta pengabdian pada masyarakat dalam bidang psikologi yang berorientasi pada kebutuhan masyarakat.

Fakultas Psikologi Unisba mencetak banyak lulusan psikologi dengan menuntaskan kurang lebih 146-147 SKS. Rata-rata dari mereka hanya mendapatkan indeks prestasi kumulatif dengan nilai 2,75. Dari hasil wawancara pada beberapa Mahasiswa Psikologi mereka menyampaikan bahwa untuk dapat lulus dari fakultas psikologi tidaklah mudah, karena mereka dihadapkan dengan begitu banyak tuntutan akademik yang harus di selesaikan. Namun, tidak dengan keenam mahasiswa lulusan psikologi yang berhasil lulus tepat waktu dengan predikat *cum laude*, yang artinya mereka mendapatkan IPK diatas 3.5, ditengah fenomena sulitnya menyelesaikan studi di fakultas psikologi. IPK diatas 3.5 merupakan angka yang begitu fantastis untuk dilingkungan Psikologi Unisba, rata-rata IPK dari mahasiswanya tidak sempat menyentuh angka 3. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa yang mampu lulus *cum laude* mereka mengaku sangat menikmati perannya sebagai mahasiswa. Pada kegiatan perkuliahan dikelas, mereka mampu memfokuskan diri dan mendengarkan ceramah yang diberikan dosen yang seringnya merasakan bahwa waktu berjalan dengan cepat. Pada kegiatan praktikum, mereka mengaku menikmati perannya sebagai praktikan. Ketekunan yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang berhasil lulus *cum laude* ini adalah ditunjukkan pula pada saat mengerjakan laporan praktikum. Dalam penyusunan laporanpun sangat mereka perhatikan, seperti aturan pembuatan laporan yang ditetapkan oleh lab. Mereka mengaku sering menghabiskan waktu mereka untuk mengerjakan laporan praktikum, tidak dapat berhenti dan merasa harus terus mengerjakannya sampai dengan laporan tersebut selesai dibuat. Kegiatan belajarpun menjadi sangat menyenangkan karena mereka selalu menjadikan nilai A sebagai target keberhasilannya dalam ujian, hal tersebutlah yang dapat membuat mereka puas dan bahagia. Mereka terbiasa membaca buku materi perkuliahan dengan waktu yang lama sampai mereka paham dari ini yang dimaksudkan buku tersebut.

Dari data awal hasil wawancara diatas, hal yang membuat mereka mampu menjadi mahasiswa yang berhasil lulus dengan predikat *cum laude* adalah keterlibatan total dan mampu berkonsentrasi penuh dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa yang menjadikannya mampu mengendalikan tindakannya dengan optimal. Upaya ini membuat seseorang harus memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan dan sejenak melupakan segala hal yang lain adalah sebagai indikasi seseorang tersebut

mengalami atau termasuk kedalam pengalaman *flow*. pengalaman *flow* adalah orang tersebut mampu menikmati perannya dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Hal tersebut diatas adalah merupakan pengalaman *flow* di akademik yang terjadi pada keenam alumni mahasiswa psikologi yang berhasil lulus *cum laude*. Masing-masing dari keenam mahasiswa tersebut kini menghadapi tuntutan yang berbeda, yakni tuntutan pekerjaan. Masing-masing alumni bekerja pada instansi yang berbeda dengan tuntutan yang pastinya berbeda pula.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada alumni mahasiswa psikologi tersebut di dapat kan data bahwa sebagian alumni mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik, menjalankan pekerjaan sesuai dengan tuntutan yang diberikan sehingga tuntutan dalam pekerjaannya masih dapat ditangani dengan cukup mudah, hal tersebut dikarenakan kemampuan yang mereka miliki lebih dari cukup memadai untuk pekerjaannya. Sebagian lagi mengaku mengalami beberapa hambatan atau kesulitan sebelum pada akhirnya mereka dapat berhasil mengerjakan pekerjaannya. Namun semua alumni mengaku tetap nyaman dalam melakukan aktivitas pekerjaannya.

Bagi kebanyakan dari alumni psikologi tersebut mengaku bahwa mereka tidak memiliki alasan untuk mengalami kesulitan atau hambatan. Target yang jelas adalah salah satu strategi dalam mencapai keberhasilannya. Salah satu target yang dapat dicapai mereka adalah mampu bekerja lebih baik dari orang lain. Rasa bangga kerap menghampiri ketika mereka dapat menyelesaikan target yang ditetapkannya.

Pekerjaan dijadikan sebagai rutinitas yang menyenangkan, sehingga rasa puas saat bekerja dapat mereka peroleh. Segala kegiatan dalam pekerjaannya membuat mereka nyaman. Kesulitan atau hambatan jadikan sebagai suatu tantangan yang harus diselesaikan. Namun pada sebagian kecil lainnya, alumni tersebut mengaku mengalami kesulitan, hal ini mereka kaitkan dengan ketidak percayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut mempengaruhi berapa lama mereka mampu tetap bertahan dalam waktu yang lama untuk menyelesaikan pekerjaannya.

Dari data pengalaman di akademik sebelumnya mengindikasikan pengalaman *flow* pada keenam alumni psikologi unisba selama dikuliah tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui apakah pengalaman *flow* di akademik terjadi pula pada dunia kerja, dan apakah pengalaman kerja diatas merupakan pengalaman *flow* di dunia pekerjaan pada keenam alumni psikologi Unisba.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk menggambarkan pengalaman *flow* pada dalam bekerja pada alumni psikologi unisba yang berhasil lulus *cum laude*.

## **B. Landasan Teori**

*Flow* adalah keseimbangan antara tantangan yang dirasakan dengan keterampilan yang dimiliki. (Berlyne 1960; Hunt 1965), Dalam pengembangan teori *optimal experience* ini dikembangkan berdasarkan konsep yang dinamakan *flow*. *Flow* adalah keadaan individu yang sangat melibatkan diri dalam aktivitas sehingga hal lainnya menjadi tidak masalah. Pengalaman itu sendiri sangat menyenangkan bahkan orang akan melakukannya walaupun harus mengeluarkan biaya yang besar untuk kepuasan melakukan hal tersebut.

Pengalaman *flow* menurut Csikszentmihalyi (1975) adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir

dari satu momen ke momen berikutnya, kita merasa berada dalam kendali tindakan kita tersebut, dan dalam hal ini hanya terdapat sedikit perbedaan antara diri dan lingkungan, antara stimulus dan respons atau antara masa lalu, sekarang dan masa yang akan datang.

### ***Perceived challenges***

Adanya perasaan seimbang yang dirasakan antara tuntutan situasi dan ketrampilan pribadi. Tantangan pribadi akan suatu aktivitas mendorong tingkat kemampuan seseorang dan hal ini bisa memproduksi pengalaman *flow*. Pengalaman menjadi menyenangkan biasanya terjadi ketika kemampuan diri sepadan dengan tantangan yang dihadapi.

### ***Clear proximal goals***

Tujuan yang jelas dan perasaan pasti saat melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan.

### ***Clear immediate feedback***

*Feedback* atau umpan balik yang dilakukan segera dan jelas, untuk memastikan bahwa semua berjalan berdasarkan dengan rencana selama *flow*.

### ***Intense and focused concentration***

Konsentrasi yang menyeluruh dan pemusatan perhatian pada aktivitas yang dilakukan. Konsentrasi muncul begitu saja tanpa usaha. Hal ini tidak berhubungan dengan upaya individu untuk mengontrol ataupun menekan pikiran.

### ***Merging of action and awareness***

Individu terlibat dalam suatu aktivitas yang membuat mereka “masuk” kedalam aktivitasnya. Keterlibatan yang begitu mendalam ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika seseorang bertindak atau beraktivitas. Otomatis ini mengarah atau menyebabkan individu untuk menampilkan aktivitas yang lebih mulus dan menghindari munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu. Individu tersebut tidak perlu memikirkan mengenai apa yang sedang mereka kerjakan sebelum mereka melakukannya terlibat dalam melakukan hal tersebut.

### ***Loss of reflective self-consciousness***

Hilangnya kesadaran akan diri yang dibawah ambang kesadaran, individu menjadi satu dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini merupakan kapasitas untuk menghindari perhatian dan rasa khawatir akan kemampuan individu. Selama *flow*, kesadaran mengevaluasi dan merencanakan sebelum bertindak. Seseorang tidak harus berpikir dengan kerasa sebelum bertindak.

### ***A sense that one can control one's actions***

Individu mempertahankan konsentrasi dan fokus pada tugas karena hilangnya kecemasan yang dirasakan. Fokus tersebut membuat individu kontrol terhadap aktivitas yang dilakukan dan menguasai tugas yang mereka hadapi.

### ***Distortion of temporal experience***

Adanya perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan berjalan lebih cepat maupun lebih lambat.

### ***Experience of activity as intrinsical rewarding***

Aktivitas dilakukan untuk kepentingan diri sendiri bukan atas tujuan lainnya, aktivitas dilakukan karena ingin melakukannya.

Kesembilan karakteristik atau dimensi (Csikszentmihalyi, 1990) tersebut berlaku universal, tidak terpengaruh oleh ras, asal usul maupun budaya (Csikszentmihalyi, 1988). Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik (dimensi) tersebut merupakan bagian dari definisi *flow* (Jackson and Csikszentmihalyi, 1999 ; Jackson & Eklund, 2004). Csikszentmihalyi mengemukakan bahwa kesembilan dimensi tersebut di atas

yang dapat merangkul pengalaman *flow*. Namun, tidak keseluruhan sembilan elemen tersebut dibutuhkan untuk mengalami pengalaman *flow* akan tetapi dalam pengalaman *flow* yang sangat intens, kesembilan dimensi ini diperlukan (Csikszentmihalyi dalam Compton, 2005). Secara umum, Csikszentmihalyi (1990) meyakini bahwa *flow* adalah pengalaman yang membuat seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih bahagia dan berfungsi lebih baik pada beberapa konteks yang berbeda.

### C. Hasil Penelitian

#### Hasil

Berdasarkan pengambilan data masing-masing subjek, maka diperoleh data mengenai pengalaman *flow* pada Alumni Psikologi Unisba yang berhasil lulus *cum laude* sebagai berikut:

1. Tabel *Flow* Keseluruhan

Kategori	Banyak Alumni
<i>High Flow</i>	6
<i>Low Flow</i>	0
Jumlah	6

Berdasarkan table diatas, terlihat bahwa 6 orang yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 100% atau keenam Alumni Psikologi Unisba yang berhasil lulus *cum laude* memiliki pengalaman *flow* yang tinggi pada saat bekerja. Artinya keseluruhan subjek alumni psikologi unisba yang berhasil lulus *cum laude* mampu mengalami *flow* pada saat bekerja, yakni mampu meyakini bahwa tantangan yang dihadapi sesuai dengan level kapasitas kemampuannya, mampu mengerjakan pekerjaan sesuai dengan deskripsi pekerjaan yang diberikan, mampu merasa fokus bekerja untuk mencapai tujuan yang diinginkan, mampu melakukan feedback atau umpan balik yang segera dan jelas dan memprosesnya secara terus menerus yang dilakukan secara mandiri, merasa tidak khawatir dengan pandangan orang lain ketika sedang bekerja, mampu mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi dan mampu menghadapi apa yang akan terjadi selanjutnya, mampu melakukan aktivitas tanpa dipikirkan, otomatis terjadi ketika sedang melakukan pekerjaan tanpa adanya pikiran-pikiran yang mengganggu, merasakan waktu berjalan lebih cepat dari waktu normal ketika sedang bekerja, dan mampu merasa senang dan nyaman ketika sedang bekerja dan tidak memikirkan imbalan di akhir aktivitas.

2. Tabel Kategorisasi Aspek *Flow*

Subjek \ Aspek	1	2	3	4	5	6
<i>Perceived challenges</i>	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi
<i>Clear proximal goals</i>	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
<i>Clear immediate feedback</i>	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi
<i>Intense and focused concentration</i>	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi
<i>Merging of action and awareness</i>	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi

<i>Loss of reflective self-consciousness</i>	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
<i>A sense that one can control one's action</i>	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
<i>Distortion of temporal experience</i>	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi
<i>Experience of activity as intrinstical rewarding</i>	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

## Pembahasan

Hasil analisa data menunjukkan gambaran *flow* saat bekerja pada Alumni Psikologi Unisba yang berhasil lulus *cum laude*. Csikszentmihayli (1990) menguraikan pengalaman *flow* yang dialami individu mencakup sembilan karakteristik, yakni *perceived challenges, clear proximal goals, clear immediate feedback, intense and focused concentration, merging of action and awareness, loss of reflective self-consciousness, a sense that one can control one's actions, distortion of temporal experience, dan experience of activity as intrinstical rewarding*.

Data hasil analisa di atas menunjukkan bahwa hanya terdapat tiga orang subjek yang berhasil lulus *cum laude* yang mengalami pengalaman *flow* dengan kesembilan aspek yang tinggi dan 3 orang lainnya dengan 6 aspek yang tinggi.

Aspek *clear proximal goals, a sense that one can control one's actions, dan experience of activity as intrinstical rewarding* merupakan 3 aspek yang dialami oleh seluruh alumni Psikologi Unisba yang berhasil lulus *cum laude*.

Ketiga alumni yang mampu memiliki kesembilan aspek yang tinggi di karenakan mereka merasa menjalankan pekerjaan sesuai dengan tuntutan yang diberikan sehingga tuntutan dalam pekerjaannya masih dapat ditangani dengan mudah, hal ini mengaju pada adanya kesesuaian antara tuntutan dengan kompetensi yang dimiliki masing-masing subjek. Selain itu, kesulitan atau hambatan dirasa tidak menghampiri pada pekerjaan ketiga alumni tersebut karena target yang jelas membantu mereka mencapai keberhasilannya. Adanya target yang jelas menjadikan mereka konsisten dalam memberikan *feedback* pada hasil kerja mereka.

Pekerjaan dijadikan sebagai rutinitas yang menyenangkan, sehingga rasa puas saat berhasil mencapai target atau menyelesaikan tugas dalam bekerja dapat mereka peroleh.

Namun pada ketiga alumni lainnya mengaku mengalami kesulitan, sebagian besar dari merek amengaitkan adanya ketidaksesuaian antara tantangan yang dihadapi dengan kompetensi yang dimiliki. Mereka mengaku bahwa mereka masih mampu bekerja dengan tugas yang harusnya lebih menantang. Hal tersebutlah yang menjadikan ketidakpercayaan diri akan keberhasilan yang di dapat dari hasil pekerjaan mereka. Mereka mengaku ketidak sesuaian tersebut membuat semangat mereka menurun. Sehingga pada beberapa pekerjaan yang harus membutuhkan waktu yang lama, kadang mereka merasa waktu berjalan semakin lama. Walaupun demikian, mereka tetap dapat bertahan dalam pekerjaannya dan menyelesaikan pekerjaan sesuai yang diharapkan

## D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan tidak semua Alumni Psikologi Unisba yang mengalami aspek pengalaman *flow* yang intens, hanya

dua orang alumni saja dari enam orang Alumni Psikologi Unisba yang berhasil lulus *cum laude*. Aspek pengalaman *flow* yang seluruhnya dialami subjek ini yakni *clear proximal goals, a sense that one can control one's action, dan experience of activity as intrinstical rewarding*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berhasil lulus dengan predikat *cum laude* yang mampu mengalami *flow* pada pekerjaan adalah mereka yang meyakini adanya kesesuaian antara tantangan dan kompetensi yang dimiliki sehingga mampu menikmati perannya. Dari keenam subjek yang mampu *flow* di akademik secara keseluruhan menunjukkan pengalaman *flow* yang tinggi di dalam dunia pekerjaan. Namun terdapat perbedaan pengalaman *flow* pada beberapa aspek yang dimiliki, ditentukan oleh minat seseorang dalam pekerjaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, ririn Dwi - Purwarianti, Ayu – Surendro, Kridanto – Suwardi, Iping S.(2014). Kajian Teori *Flow* sebagai Sumber Motivasi Belajar di *Serious Game*. Konferensi Nasional Sistem Informasi 2014, STMIK Dipanegara Makassar.
- Carr, A (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strength*. New York : Brunner Routledge.
- Campton, W. (2005). *An Introduction To Positive Psychology*. USA: Thomson Wordworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. USA: Harper Collins Publishers.
- Ikramina Husna, Saraya. (2013). Studi Kasus mengenai Pengalaman *Flow* Pada Musisi *Jazz. Tugas Akhir*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Irianto, Chairunisa. (2012). Studi Deskriptif Pengalaman *Flow* pada Olahraga Slalom Inline Skate. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri: Aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.
- Solikha, Nur Rohma (2014). Psikologi keterikatan. ([http://nur-rohma-s-fpsi11.web.unair.ac.id/artikel\\_detail-103251-kognitif-psikologi%20keterikatan.html](http://nur-rohma-s-fpsi11.web.unair.ac.id/artikel_detail-103251-kognitif-psikologi%20keterikatan.html)) . diunduh pada tanggal 26 Mei 2015.
- Sri Rahayu, Makmuroh. (2008). *Diktat kuliah metedologi penelitian*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.