Hubungan *Flow* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Psikologi UNISBA yang Aktif Organisasi

[1] Adinda Dwi Fajrina, [2] Dewi Rosiana
[1,2] *Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl.Tamansari No.1 Bandung 40116*
e-mail: [1] adindadwifajrina@yahoo.com, [2] dewirosiana@yahoo.com

Abstrak. Mahasiswa Psikologi Unisba yang aktif organisasi memiliki aktivitas yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa lainnya, namun keaktifan tersebut bukanlah suatu hambatan melainkan dapat menjadi penunjang kemampuan mahasiswa bagi masa depannya. Maksud penelitian ini adalah mendapatkan data mengenai hubungan *flow* dengan *psychological well-being* mahasiswa Psikologi Unisba yang aktif organisasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa erat hubungan *flow* dengan *psychological well-being* mahasiswa Psikologi Unisba yang aktif organisasi. Metode yang digunakan yaitu korelasional dengan jumlah responden 24 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner *flow short scale* (Rheinberg, Vollmeyer, dan Engeser) dan dilakukan sebanyak tiga kali pengukuran yang mewakili tiga aktivitas yang responden lakukan di organisasi dalam waktu satu bulan, serta kuisioner *Ryff's scale* (Carol D. Ryff). Data yang diperoleh diolah menggunakan uji korelasi *rank Spearman*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *rs*=0,673 dengan taraf korelasi yang erat. Artinya semakin sering mahasiswa merasakan pengalaman *flow* pada aktivitas organisasi, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakannya.

Kata Kunci: *Flow*, *Psychological Well-Being*, Aktif Organisasi

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa harus mempunyai pengetahuan luas, namun tidak cukup sebatas berpengetahuan luas saja, melainkan harus mempunyai kemampuan (*skill*), visi, karakter, jauh lebih maju dibandingkan kebanyakan masyarakat pada saat ini. Dengan menyadari tanggung jawabnya tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dan keterampilannya bukan hanya dari aktivitas perkuliahan akan tetapi dari berbagai jenis kegiatan di dalam kampus, salah satunya menjadi anggota sebuah organisasi (Sarifudin, 2010). Organisasi merupakan suatu wadah bagi mahasiswa untuk dapat mengembangkan pola pikir dalam berorganisasi maupun dalam kehidupan sosial. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1993:13) organisasi adalah suatu sistem, yakni unit-unit sosial yang bertujuan, terjadi dan kelompok orang-orang yang mengemban bagian tugas dan dikoordinasikan dalam mencapai keorganisasian.

Fakultas Psikologi Unisba menyadari akan pentingnya keterampilan di luar perkuliahan *(softskills)* dan mulai memberlakukan SKS non akademik di tahun 2010 dengan tujuan untuk mempersiapkan mahasiswa sebagai calon lulusan sarjana Psikologi yang siap terjun ke masyarakat dan lebih siap bersaing di dunia pekerjaan bukan hanya dari kemampuan akademik melainkan juga dengan bekal *softskills* yang dimiliki. Hal tersebut mengharuskan mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan di luar perkuliahan, baik itu menjadi pengurus organisasi, menjadi bagian dari kepanititaan kegiatan, mengikuti seminar, pelatihan, dan lain sebagainya. Salah satu kegiatan di luar perkuliahan yang memiliki tuntutan dan kegiatan yang intens yaitu menjadi pengurus di dalam suatu organisasi.

Berdasarkan hasil survey pada 14 responden, keaktifan di organisasi tidak mengganggu proses akademik, melainkan dapat saling melengkapi dan dapat menjadi penunjang kemampuan mereka di masa depan nanti, baik itu untuk terjun ke masyarakat ataupun di bidang pekerjaan. Beberapa dari responden mengatakan bahwa awalnya terasa sulit untuk menjalani banyak aktivitas di waktu yang bersamaan, namun setelah terbiasa segalanya jadi terasa lebih ringan, bahkan 85% diantara mereka adalalah mahasiswa yang sebelumnya pernah menjabat di satu atau beberapa organisasi lainnya ketika di bangku sekolah.

Menurut Csikszentmihalyi mahasiswa akan lebih terlibat dalam organisasi yang diikutinya jika mahasiswa merasakan pengalaman *flow* secara berulang. *Flow* sendiri merupakan kondisi dimana mahasiswa merasa puas oleh *reward* yang ada dalam diri mereka sehingga mereka ingin mengulangi pengalaman tersebut, dan pengalaman *flow* tersebut dapat dirasakan berdasarkan keempat aspek, yaitu *fluency of performance, absorption by activity,* persepsi mengenai pentingnya tugas, dan persepsi mengenai kesesuaian antara *challenge* dan *skill* yang secara berulang dirasakan dalam menjalani aktivitas di organisasi yang mereka ikuti.

Selain merasakan pengalaman *flow* mereka juga dapat merasakan kesejahteraan psikologis dengan melakukan berbagai aktivitas yang mereka jalani di hidupnya. Walaupun mereka memiliki tuntutan perkuliahan yang cukup besar, namun mereka juga masih bisa meluangkan waktunya untuk mengikuti berbagai kegiatan rutin di organisasi seperti rapat, *briefing,* kumpul, *upgrading,* pertandingan, latihan, penugasan, serta aktivitas lainnya, dan hal tersebut bukan menjadi suatu hambatan bagi mereka dalam menjalani aktivitasnya, melainkan berbagai aktivitas di organisasi membuat mereka semakin produktif karena banyak waktu yang digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat dan mereka dapat mengontrol hal tersebut, serta menjadi fasilitas bagi mereka mengaktualisasikan potensi yang mereka miliki sehingga dapat memunculkan perasaan *psychological well-being.*

Carol D. Ryff (1995), penggagas teori *psychological well-being* menjelaskan istilah *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Melihat fenomena yang peneliti temui, setiap mahasiswa yang aktif berorganisasi bukan hanya merasakan pengalaman *flow* tapi juga akan merasakan kesejahteraan secara psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan operasionalisasi dari kesejahteraan *eudaimonic*. Pendekatan *eudaimonic* berbasis pertumbuhan dan berfokus pada definisi yang lebih luas dari kesejahteraan, dan menekankan fungsi optimal dan ekspresi pribadi (Waterman, 1993). Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara awal bahwa tujuan mahasiswa mengikuti organisasi bukan hanya untuk mendapatkan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk saat ini, melainkan pengalaman tersebut dapat menjadi bekal untuk dirinya di masa depan, hal ini tidak terlepas dari keinginan diri mereka untuk tumbuh dan juga mengoptimalisasikan kemampuan yang mereka miliki. Sehingga dapat dikatakan bahwa menurut hasil survey awal mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat merasakan pengalaman *flow* dan juga merasakan *psychological well-being.*

Maksud dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai hubungan pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa

Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi. Sedangkan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa erat hubungan pengalaman *flow* dan keempat aspeknya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

B. Landasan Teori

Flow

Teori *Flow* yang digunakan di dalam penelitian ini mengacu pada teori *Flow* menurut Csikszentmihalyi (1997). *Flow* menggambarkan pengalaman subjektif ketika keterampilan dan kesuksesan dalam kegiatan terlihat mudah, walaupun banyak energi fisik dan mental yang digunakan. Pengalaman subjektif dari *flow* juga tampak meningkat dengan beberapa tugas tertentu. Dalam banyak pengalaman *flow*, tujuannya jelas dan *feedback* yang didapatkan segera. Pengalaman juga berupa *autotelic* atau tujuan dan kegiatan dilakukan hanya untuk kepentingannya sendiri-walaupun terkadang menghadapi resiko atau bahaya.

Flow tidak terjadi secara tiba-tiba. Menurut Csikszentmihalyi (1997), dalam Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff, 2003), untuk dapat mengalami *flow*, seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas. Ketiga unsur tersebut perlu untuk terpenuhi pada saat yang bersamaan agar *flow* bisa terjadi.

Menurut, *flow* merupakan kondisi dimana siswa lebih menyerap atau fokus pada aktivitas dimana secara instrinsik siswa menikmatinya. Siswa merasa pengalaman mereka merupakan sesuatu yang menyenangkan dan *successful.* Individu menggunakan seluruh kemampuan dan pengalamannya sendiri sebagai *reward*nya.

Terdapat sembilan kondisi yang dapat memfasilitasi terjadinya *flow*, yaitu 1) *Clear Goals;* 2) *Immediate and Clear Feedbacks;* 3) *Challenge Skill Balance;* 4) *Action-Awareness Merging;* 5) *Concentration on Task at Hand;* 6) *Sense of Control;* 7) *Loss of Self-Consciousness = Transcendence;* 8) *Transformation of Time;* dan 9) *Autotelic Experience.*

Sedangkan keempat aspek *flow* menurut Csikszentmihalyi yaitu 1) *Fluency of Performance*, merasa tindakan yang dilakukan berjalan dengan otomatis dan lancar, merasa dapat mengontrol tindakannya dan dapat berkonsentrasi penuh ketika sedang melakukan aktivitas; 2) *Absorption by Activity,* merasa dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya sehingga membuat benar-benar tenggelam pada saat beraktivitas dan tidak menyadari perubahan waktu yang terjadi ketika aktivitas tersebut dilakukan; 3) Persepsi Mengenai Pentingnya Tugas, merasa bahwa aktivitas yang dilakukannya merupakan aktivitas yang penting dan bermanfaat untuk dirinya; 4) Persepsi Kesesuaian Antara *Challenge* dan *Skill*, merasa bahwa tantangan yang diberikan padanya ketika beraktivitas sesuai dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya.

Psychological Well-Being

Teori *Psychological well-being* yang digunakan di dalam penelitian ini mengacu pada teori *Psychological well-being* menurut Carol D. Ryff (1989). *Psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn dalam Ryff dan Keyes, 1995). *Psychological well-being*

dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasaan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995).

Carol D. Ryff (1995), penggagas teori *psychological well-being* menjelaskan istilah *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Ryff mengemukakan enam dimensi *psychological well-being,* yaitu 1) Penerimaan Diri *(Self-Acceptance),* kemampuan individu dalam menerima segala aspek dirinya secara positif, baik di masa lalu maupun sekarang; 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain *(Positive Relations With Others),* kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya; 3) Otonomi *(Autonomy),* kemampuan untuk mengatur hidup dan tingkah lakunya; 4) Penguasaan Lingkungan *(Environmental Mastery),* kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya, mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan; 5) Tujuan Hidup *(Purpose Of Life),* individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mempu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna; 6) Pertumbuhan Pribadi *(Personal Growth),* ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

C. Metode Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *flow* dengan menggunakan *flow short scale* yang pengukurannya dilakukan pada 24 responden sebanyak tiga kali pengukuran yang mewakili tiga aktivitas yang responden lakukan di organisasi dalam waktu satu bulan. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* dengan menggunakan kuisioner yang peneliti adaptasi dari alat ukur *Ryff's Scale* yang telah disusun berdasarkan enam dimensi *psychological well-being*.

Penelitian ini menggunakan uji populasi, yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi dengan kriteria tertentu, yaitu terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Unisba, menjadi pengurus organisasi baik itu di dalam ataupun di luar kampus minimal dalam 1 tahun terakhir, dan emilik prestasi akademik yang baik (IPK terakhir ≥3,00). Sehingga didapatkan responden sebanyak 24 orang.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Korelasi *Flow* dengan *Psychological Well-Being*

Untuk melihat hubungan antar variabel peneliti menggunakan perhitungan statistik koefisien korelasi *rank spearman* (rs). rs digunakan untuk mengetahui

hubungan antara kedua variabel yang diteliti, yaitu variabel *Flow* (X) beserta aspek-aspek *Flow* (Xn) dengan variabel *Psychological well-being* (Y).
Hail dari perhitungan koefisien korelasi disajikan dalam tabel berikut.

Hubungan	Signifikansi rs	Tingkat Korelasi	Arah Korelasi
Hubungan *Flow* dengan *Psychological Well-Being*	rs = 0,673	Erat	Positif
Hubungan aspek *fluency of performance* dengan *Psychological Well-Being*	rs = 0,615	Erat	Positif
Hubungan aspek *absorption by activity* dengan *Psychological Well-Being*	rs = 0,599	Cukup Erat	Positif
Hubungan aspek persepsi terhadap pentingnya tugas dengan *Psychological Well-Being*	rs = 0,545	Cukup Erat	Positif
Hubungan aspek persepsi kesesuaian *challenge* dan *skill* dengan *Psychological Well-Being*	rs = 0,619	Erat	Positif

Hubungan positif yang erat berarti semakin sering mahasiswa merasa mampu untuk dapat mengontrol tindakannya, aktivitas berjalan lancar dan mengalir begitu saja, mahasiswa dapat mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan, mahasiswa menyadari bahwa aktivitas di organisasi adalah hal yang penting untuk dirinya, dan segala tugas dan tuntutan di organisasi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Maka semakin tinggi pula perasaan kesejahteraan psikologis yang dirasakannya atau perasaan pencapaian penuh dari potensi psikologis, dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Hal ini ditunjang dengan data tambahan berupa hasil wawancara yang menjelaskan bahwa para responden ketika menjalani kegiatan di organisasi mahasiswa merasa aktivitasnya mengalir begitu saja, dapat berkonsentrasi penuh, terkadang tidak terasa waktu berlalu, fokus terhadap aktivitasnya dan tidak mudah teralihkan oleh hal lain, merasa mampu menjalani dan menyelesaikan setiap tugas yang diberikan, tenggelam dengan aktivitas yang dilakukan, dan lain-lain yang memunculkan adanya motivasi intrinsik yang menginginkan hal yang dalaminya tersebut terjadi secara berulang. Dengan adanya perasaan tersebut mahasiswa merasa mampu menyalurkan dan mengoptimalisasikan kemampuan dirinya dengan cara yang tepat. Organisasi dianggap menjadi salah satu wadah untuk menyalurkan kemampuan, energi, minat, ataupun motif yang ada dalam diri mahasiswa. Oleh karena itu hal tersebut bisa menjadi salah satu penunjang bagi mahasiswa untuk merasakan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being.*

Gambaran *Flow* dan Aspek-Aspek *Flow*

Dari 24 mahasiswa sebagai responden yang diteliti dalam penelitian ini, 20,8% (5 orang) mahasiswa memiliki pengalaman *flow* yang rendah, dan 79,2% (19 orang) mahasiswa memiliki pengalaman *flow* yang tinggi. Sedangkan untuk gambaran setiap aspeknya disajikan dalam tabel berikut.

No	Aspek	Rendah		Tinggi		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	*Fluency of Performance*	1	4,2%	23	95,8%	24	100%
2.	*Absorption by Activity*	0	0%	24	100%	24	100%
3.	Persepsi mengenai Pentingnya Tugas	2	8,3%	22	91,7%	24	100%
4.	Kesusuaian antara *Challenge* dan *Skill*	4	16,7%	20	83,3%	24	100%

Gambaran *Psychological Well-Being* dan Dimensi *Psychological Well-Being*

Dari 24 mahasiswa sebagai responden yang diteliti dalam penelitian ini, 50% (12 orang) masiswa memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah, dan 50% (12 orang) masiswa memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi. Sedangkan untuk gambaran setiap dimensinya disajikan dalam tabel berikut.

No	Dimensi	Rendah		Tinggi		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	*Self Acceptance*	3	12,5%	21	87,5%	24	100%
2.	*Positive Relation with Others*	2	8,3%	22	91,7%	24	100%
3.	*Autonomy*	10	41,7%	14	58,3%	24	100%
4.	*Environmental Mastery*	1	4,2%	23	95,8%	24	100%
5.	*Purpose of Life*	0	0%	24	100%	24	100%
6.	*Personal Growth*	1	4,2%	23	95,8%	24	100%

E. Kesimpulan

Secara keseluruhan terdapat hubungan positif yang erat antara pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* (r=0,673). Jika dilihat hubungan antara aspek-aspek *flow* dengan *psychological well-being* didapatkan hasil bahwa dari keempat aspek terdapat dua aspek yang memiliki korelasi positif yang erat yaitu aspek *fluency of performance* (r=0,615) dan aspek persepsi mengenai kesesuaian antara *challenge* dan *skill* (r=0,619), sedangkan dua aspek lainnya memiliki korelasi positif yang cukup erat yaitu aspek *absorption by activity* (r=0,599) dan aspek persepsi mengenai pentingnya tugas (r=0,545).

Hubungan positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa merasakan pengalaman *flow* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakan mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

Asakawa, Kiyoshi. (2010). *J Happiness Stud: Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives?*. Vol. 11, pp. 205–223. DOI 10.1007/s10902-008-9132-3. Published online 4 January 2009.

Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Southbank, Victoria. Thomson Wadsworth.

Fullagar, C.J. & Steele J.P. (2009). *The Journal of Psychology: Facilitators and Outcomes of Student Engagement in a College Setting*. Vol. 143, No. 1, pp. 5–27.

Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2007). *Motiv Emot: The Moderating Effect of Passion ont the Relation Between Activity Engagement and Positive Affect.* Vol. 31, pp.312-321. DOI 10.1007/s11031-007-9071-z. Published online: 18 October 2007.

Mihalyi, Csikszentmihalyi. (2014). *Applications of Flow in Human Development and Education.* Claremont, CA, USA. Springer.

Rogatko, T.P. (2009). *J Happiness Stud: The Influence of Flow on Positive Affect in College Students.* Vol. 10, pp. 133–148. DOI 10.1007/s10902-007-9069-y. Published online: 14 August 2007.

Shernoff, D.J. (2010). *Am J Community Psychol: Engagement in After-School Programs as a Predictor of Social Competence and Academic Performance.* Vol. 45, pp. 325–337. DOI 10.1007/s10464-010-9314-0. Published online: 16 March 2010.

_____. (2013). *Optimal Learning Environments to Promote Student Engagement.* New York. Springer.