

Hubungan *Flow* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet Mahasiswa Universitas Diponegoro

Niken Fatimah Nurhayati¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Diponegoro,
Semarang, Indonesia
niken.fatimah@gmail.com

Zaenal Abidin²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Diponegoro,
Semarang, Indonesia
zaenalabidin@lecturer.undip.ac.id

Chamilul Hikam Al Karim³

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang,
Semarang, Indonesia
chamilulhikamalkarim@gmail.com

Abstract

The psychological well-being of student athletes has not been a priority in studies in the fields of education and sports. The psychological well-being part of positive psychology tries to explore the potentials that contribute to the optimization of aspects of life. This study aims to empirically prove the role of flow in the psychological well-being of student athletes. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were 54 student athletes at Universitas Diponegoro. The instruments used were the Flow Scale ($\alpha = 0.917$) and the Psychological Well-Being Scale ($\alpha = 0.899$). The results of analysis showed that there is a strong relationship between flow and the psychological well-being of student athletes ($R = 0,684, p < 0,001$). The conclusion of this study is that there is a significant and positive relationship between flow and psychological well-being in student athletes at Universitas Diponegoro. Future research can reach students from various universities so that the results can be generalized broader. Universities can create a kind of training to strengthen students' intrinsic motivation considering the large correlation with psychological well-being.

Keywords: *flow, psychological well-being, student athletes.*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis atlet mahasiswa belum menjadi prioritas dalam studi-studi di bidang pendidikan dan olahraga. Kesejahteraan psikologis menjadi bagian dari psikologi positif yang mencoba menggali potensi-potensi yang berkontribusi

terhadap optimalisasi sisi-sisi kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik korelasi *flow* dalam kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 54 atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro menjadi subjek dalam penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Skala *Flow* ($\alpha=0.917$) dan alat ukur Kesejahteraan Psikologis ($\alpha= 0.899$). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa ($R = 0,684, p < 0,001$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro. Penelitian kedepan dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai kampus agar hasil penelitiannya dapat digeneralisasi pada mahasiswa secara umum. Universitas dapat membuat semacam pelatihan untuk dapat menguatkan motivasi intrinsik mahasiswa mengingat besarnya korelasi dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *flow*, kesejahteraan psikologis, atlet mahasiswa.

PENDAHULUAN

Menjadi atlet dan sekaligus menjadi mahasiswa memiliki banyak keuntungan. Dengan berkegiatan yang bermakna, mahasiswa memiliki kesempatan memuaskan kebutuhan emosi seperti kompetisi, tanggung jawab dan kesuksesan. Kegiatan olahraga memiliki makna penting, selain bermanfaat secara fisiologis, juga bermanfaat secara sosial dan psikologis. Menikmati aktivitas sosial merupakan bentuk kebahagiaan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi & Safaian, 2015). Tugas perkembangan ketika seseorang memasuki masa dewasa awal adalah membangun relasi yang intim, berperan secara sosial dan kemandirian (Putri, 2019). Menjadi olahragawan atau atlet dapat membantu mahasiswa dalam pencarian identitas diri maupun untuk berkontribusi secara sosial.

Kegiatan olahraga bermanfaat untuk pengembangan harga diri, kepercayaan, komunikasi, sosialisasi dan kontribusi positif terhadap prestasi akademik (Balkaya, 2005). Melalui olahraga dapat terbangun ikatan sosial dan memungkinkan individu untuk mengembangkan perasaan memiliki kelompok atau komunitas. Sebaliknya, jika individu gagal dalam membangun perasaan ini, kemungkinan individu menjadi rentan terhadap kecemasan, depresi, kesepian dan kecemburuan (Medora, et al., 1987; Asher & Paquette, 2003). Olahraga sangat penting untuk melindungi kesehatan fisiologis dan psikologis seseorang. Kegiatan fisik dan olahraga teratur mengarah pada peningkatan mental dan status kesehatan fisik manusia (Ghorban, et al, 2019).

Dari sudut pandang psikologi, olahraga mungkin dapat membantu para remaja yang mengalami stres dan meningkatkan kesehatan mental serta kepuasan hidup yang dialami oleh remaja (Wood, et al, 2012). Olahraga meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi stres dengan meningkatkan harga diri orang tersebut. Kegiatan olahraga dapat mengurangi stres, depresi dan kecemasan. Semua ini bagian dari efek perdamaian sosial secara positif (Muratlı, 1997).

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan yang dapat memberikan kontribusi positif, seperti bergabung dengan tim olahraga, karena akan berkontribusi pada perkembangan fisiologis, mental dan sosial (Alikasıfoğlu & Ercan, 2002). Kegiatan-kegiatan yang produktif dapat meningkatkan rasa kesejahteraan psikologis karena merasa bebas dari stres dan kompleksitas kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Brown (2001) yang menyatakan bahwa aktivitas olahraga berdampak positif terhadap *psychological well-being* seseorang.

Lakoy, Ferny Santje (2009) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu yang mencakup adanya evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan, yang berupa aspek positif dan negatif, yang mengacu pada kepuasan hidup, keadaan sehat secara mental, dan kebahagiaan. Hal tersebut sangat penting bagi seseorang agar dapat menjalani kehidupan dengan baik dan dapat mencapai kebahagiaan.

Synder (dalam Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi tanpa penderitaan, terlibat aktif dalam kehidupan dan memiliki serta memahami tujuan hidup. Kesejahteraan psikologis adalah ketika orang mau terlibat dalam menjalani dan menghadapi berbagai tantangan eksistensi dirinya dalam kehidupan (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Ryff menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis (Dewi, 2012). Disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kesejahteraan yang didasarkan pada keberfungsian psikologis seseorang.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan olahraga memainkan peran penting dalam mengurangi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lordan, et al, 2014, Edwards dan Steyn, 2008). Dalam hal ini, Penedo dan Dahn (2005), Keyes (2013), dan Ghiami, et al. (2015) melakukan penelitian dan menemukan bahwa mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan fisik memiliki gaya hidup yang lebih baik dan

menikmati kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis dihasilkan dari keseimbangan antara harapan dan prestasi individu dalam berbagai bidang pekerjaan, kehidupan, kesehatan, kondisi material, emosi, dan hubungan interpersonal (Hidalgo, 2010).

Sesuai dengan konsep kesejahteraan psikologis, olahraga dapat mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis (Ghiami Z, et al, 2015). Pada sisi lain menjadi mahasiswa sekaligus atlet dapat berdampak pada kondisi psikologis. Mahasiswa atlet memiliki tuntutan dan tekanan yang lebih dibandingkan mereka yang bukan atlet (Wijaya & Jannah, 2021). Keadaan penuh tantangan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa sekaligus atlet dapat berpotensi memunculkan emosi negatif (Gross & Thompson, 2007).

Berbagai tantangan selama menjalani kegiatan akademik potensial memunculkan dampak negatif seperti stres akademik, kurangnya fokus, dan kesulitan dalam mengikuti kegiatan perkuliahan. (Gatari, 2020). Kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki dalam kondisi penuh tekanan karena akan menghindarkan seseorang dari perasaan tertekan atau stres (Aulia & Panjaitan, 2019). Atlet yang merasakan kesejahteraan secara psikologis cenderung dapat menampilkan performa yang terbaik saat pertandingan (Istyawati & Moordiningsih, 2018).

Pada konteks mahasiswa *flow* memiliki beberapa keuntungan seperti kebahagiaan, meningkatkan prestasi belajar, memicu kreativitas, membantu aktualisasi diri dan meningkatkan *student engagement* (Aini & Fahriza, 2020). Adanya berbagai keuntungan *flow* dalam *setting* pendidikan maka manfaat *flow* tidak hanya dirasakan ketika bertanding di kancah olahraga namun juga dapat menunjang aspek akademis. Ketika mahasiswa berada dalam kondisi *flow* cenderung merasakan stres akademik yang lebih rendah sehingga akan menunjang sisi akademik mahasiswa (Nuzulia & Hidayah, 2022).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bagaimana keuntungan yang didapatkan dari *flow* dalam konteks akademik yang selanjutnya dapat menunjang kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang merasakan kesejahteraan akan memiliki pencapaian akademik yang lebih baik, karena kesejahteraan psikologis dan kognitif berhubungan dengan pencapaian akademik (Klapp, Klapp & Gustafsson, 2024). Pencapaian akademik selanjutnya berkaitan erat dengan kebahagiaan atau yang disebut dengan *subjective well-being* (Bücker, Nuryadin, Simonsmeier, Schneider & Luhman, 2018).

Kondisi *flow* dapat dicapai oleh mahasiswa walaupun memiliki berbagai peran dan kegiatan. Penelitian Lynch dan Troy (2021) mendapati hasil bahwa kondisi *flow* dapat dicapai

ketika seseorang fokus dan merasakan *nondual experience*. *Nondual experience* adalah kondisi ketika seseorang hanya fokus pada peran saat ini dan tidak memikirkan peran lain (Lynch & Troy, 2021). Dukungan sosial juga memiliki peranan yang penting dalam membentuk kondisi *flow* sehingga lingkungan yang mendukung turut menciptakan kondisi *flow* (Nastiti & Chayani, 2022).

Penelitian kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan masalah olahraga telah dilakukan Gül, Çağlayan dan Akandere (2015) yang mengkaji kesejahteraan psikologis terkait dengan pelatihan olahraga, kebahagiaan pada atlet (Ghasempour, 2013). Peneliti tertarik untuk meneliti korelasi *flow* terhadap kesejahteraan psikologis. Kondisi *flow* ini memungkinkan atlet mahasiswa untuk mencapai penampilan puncaknya (*peak performance*). Beberapa temuan tentang pengalaman *flow* dapat meningkatkan *well-being* (Rijavec, Golub, dan Olcar, 2016), kualitas pengalaman seperti konsentrasi yang lebih baik, kreativitas lebih tinggi, dan perasaan yang lebih positif (Lefevre dalam Compton, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Tumanggor, Aritonang, Nabila, Alvionita dan Marpaung (2020) mendapati hasil kondisi *mindfulness* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* adalah kondisi ketika seseorang sadar akan kondisi saat ini dan tidak terpaku pada masa lalu atau terlalu memikirkan masa depan (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). Kondisi *mindfulness* kesamaan dengan kondisi *flow* terutama pada dimensi *concentration on task at hand*. Dimensi *concentration on task at hand* menggambarkan bagaimana seseorang fokus dengan apa yang sedang dikerjakannya (Csikszentmihalyi, 2013).

Flow merupakan sebuah keadaan subjektif dimana seseorang benar-benar tenggelam dalam suatu titik pada sebuah kegiatan yang membuat mereka melupakan waktu, rasa lelah, bahkan segala sesuatunya kecuali kegiatan itu sendiri (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Kondisi *flow* terjadi ketika perhatian individu hanya terfokus pada kegiatannya saat itu (Sahoo, 2015). Kondisi fokus membuat individu secara konsisten mengerjakan kegiatannya hingga mengalami distorsi waktu. Individu merasa terlibat dengan kegiatannya secara mendalam dan membuat hal lain menjadi tidak penting (Csikszentmihalyi, 2008). Dapat disimpulkan bahwa *flow* adalah kondisi seseorang yang tenggelam karena fokus terhadap apa yang sedang dilakukan.

Csikszentmihalyi (2013) menyebutkan sembilan dimensi *flow* yaitu *challenge-skill balance* (keseimbangan kemampuan dan tantangan), *action awareness merging* (penyatuan

tindakan dengan kesadaran), *clear goals* (tujuan yang jelas), *unambiguous feedbacks* (umpan balik memadai), *concentration on task at hand* (konsentrasi pada yang sedang dikerjakan), *sense of control* (rasa kontrol), *loss self-consciousness-transcendence* (hilangnya kesadaran akan diri), *transformation of time* (transformasi akan waktu), dan *autotelic experience* (pengalaman autotelik). Pada literatur yang lain Csikszentmihalyi (2014) menyebutkan *flow* memiliki tiga aspek yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation*.

Froh et al, (2010) menjelaskan bahwa dalam konteks kehidupan *absorption* memiliki dampak positif. *Absorption* adalah kondisi konsentrasi penuh dan tenggelam dalam kegiatan yang sedang dilakukan (Bakker & Woerkom, 2017). Orang yang terlibat penuh dengan kehidupan lebih merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup (Froh et al, 2010). Ketika dalam kondisi *flow* seseorang akan merasakan konsentrasi penuh dan hanya fokus pada kondisi dan peran saat ini (Lynch & Troy, 2021). Menurut Lynch dan Troy (2021) perasaan fokus pada peran saat ini mampu menghadirkan emosi positif dan perasaan sejahtera.

Individu yang mengalami *flow* memiliki keinginan untuk terus meningkatkan kemampuannya. Keinginan meningkatkan kemampuannya dikarenakan adanya keterikatan dengan kegiatannya (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003). Keterikatan terbentuk dari perasaan *enjoyment* yang dirasakan selama melakukan kegiatan tersebut (Deci & Ryan, 1985). Perasaan *enjoyment* dijadikan sebagai motivasi untuk menjalani kegiatan yang sama di kemudian hari (Csikszentmihalyi, 2000). Atlet mahasiswa dalam kondisi *flow* dapat berkonsentrasi total dengan kegiatan latihan maupun pertandingan olahraga. Csikszentmihalyi berpendapat bahwa *enjoyment* memegang peranan penting dalam pembentukan kondisi kesejahteraan (*well-being*) seseorang (Haworth, 2006).

Kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi dan adanya tujuan dan target yang konkrit yang merupakan dimensi dari *flow* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri (Permana, Suryanto & Priambodo, 2022). Kepercayaan diri yang telah terbangun berkaitan dengan semakin tingginya kesejahteraan psikologis (Dana, Eva & Andayani, 2022). Motivasi intrinsik memiliki kekuatan yang lebih dalam membangun kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik (Zeng et al, 2022). Menurut Mehta dan Vyas motivasi intrinsik memegang peranan kuat dalam menciptakan kondisi *flow* atau *flow state*. Motivasi intrinsik dipahami sebagai terlibat dalam suatu tugas untuk kepentingannya sendiri atau untuk kesenangan dan kepuasan diperoleh dari kegiatan tersebut (Deci, 2011).

Penelitian tentang atlet sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang terkait dengan kesejahteraan psikologi dan *flow* pada atlet mahasiswa belum banyak dilakukan. Hal ini menjadi peluang bagi peneliti untuk mengkaji keterkaitan *flow* dan kesejahteraan psikologis. Hasil pencarian pada platform <https://scholar.google.com/> dengan kata kunci “(Flow) and (kesejahteraan psikologis) or (psychological well-being) and (atlet) or (mahasiswa atlet) or (atlet mahasiswa)” ditemukan sebanyak 36 hasil namun tidak terdapat penelitian tentang *flow* dengan kesejahteraan psikologis.

Sianipar (2016) menemukan hubungan *flow* paling mempengaruhi aspek tujuan hidup pada *psychological well-being*. Pada kondisi *flow* kesadaran seseorang mencapai kondisi maksimal, sehingga sangat menikmati aktivitas yang dilakukan bahkan sekalipun terasa sulit dan membutuhkan banyak waktu. Seseorang yang merasakan situasi *flow* akan mampu untuk menangani masalah yang dihadapi dan mengetahui hal yang akan dilakukannya pada tahap selanjutnya.

Dari beberapa temuan tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peranan penting, sehingga peneliti mengajukan hipotesis “terdapat ada hubungan positif *flow* terhadap kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan bukti empirik korelasi *flow* terhadap kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Peneliti juga tertarik untuk melihat bagaimana korelasi masing-masing aspek *flow* terhadap kesejahteraan psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah *flow* dan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh 54 partisipan yang merupakan atlet mahasiswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi subyek penelitian. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada partisipan sesuai dengan kriteria, yaitu atlet mahasiswa Universitas Diponegoro dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada atlet mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan adalah skala *flow* untuk mengukur *flow* dan skala kesejahteraan psikologis untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Alat ukur *flow* disusun berdasarkan teori dari Csikszentmihalyi (2014) yang memiliki 3 aspek yaitu *absorption*, *enjoyment* dan *intrinsic motivation*. Skala *Flow* memiliki 21 butir dengan nilai *Cronbach's*

Alpha sebesar 0.917 dan *corrected item-total correlation* sebesar 0.3 – 0.75. Kesejahteraan psikologis diukur dengan skala yang disusun berdasarkan teori dari Ryff (1989). Alat ukur Kesejahteraan Psikologis memiliki 20 butir dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.899 dan *corrected item-total correlation* sebesar 0.28 – 0.75. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 22. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur *flow* dan kesejahteraan psikologis yang disusun oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* yang membandingkan distribusi data dengan distribusi normal. Data dinyatakan terdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0,05$. Uji linearitas dilakukan untuk melihat adanya hubungan yang linear atau garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linear yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Test for Linearity*. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa data tidak linear karena nilai signifikansi menunjukkan $p > 0,05$.

Peneliti melakukan uji statistik koefisien korelasi *Spearman Rank* sebagai uji non parametrik untuk mengetahui hubungan *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Hasil korelasi *spearman rank* bergerak antara -1 hingga 1. Korelasi semakin kuat jika hasilnya mendekati 1. Hasil dari perhitungan korelasi *spearman rank* didapatkan seperti dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Korelasi Antar Variabel

Hubungan	r	p	Tingkat korelasi
Hubungan <i>Flow</i> dengan PWB	0.684	$P < 0.001$	Kuat
Hubungan <i>absorption</i> dengan PWB	0.545	$P < 0.001$	Kuat
Hubungan <i>enjoyment</i> dengan PWB	0.643	$P < 0.001$	Kuat
Hubungan <i>motivasi intrinsik</i> dengan PWB	0.726	$P < 0.001$	Kuat

Secara keseluruhan terdapat hubungan positif signifikan antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis ($r=0,684$). Jika dilihat hubungan antara aspek-aspek *flow* dengan *psychological well-being* didapatkan hasil bahwa dari ketiga aspek terdapat dua aspek yang memiliki korelasi positif yang kuat yaitu aspek *enjoyment* ($r=0,643$) dan aspek motivasi intrinsik ($r=0,726$), sedangkan aspek *absorption* memiliki korelasi positif yang sedang ($r=0,545$).

Berdasarkan hasil pengujian statistik didapatkan hasil yang menegaskan bahwa *flow* merupakan prediktor kesejahteraan psikologis. Sesuai dengan hipotesis penelitian ini

menunjukkan atlet mahasiswa yang mengalami *flow* lebih tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya mengenai efek positif *flow* terhadap kesejahteraan yang dibuktikan oleh banyak penelitian (Asakawa, 2010; Carpentier, Mageau, & Vallerand, 2012; Chou & Ting, 2003; Fritz & Avsec, 2007; Wanner et al., 2006). Studi tentang *flow* dalam berbagai *setting* yang berbeda telah menunjukkan bahwa pengalaman *flow* dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan dan kinerja psikologis yang lebih tinggi (Demerouti, 2006; Burke & Matthiesen, 2006; Salanova, Bakker, Llorens, 2006).

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek yang penting dalam olahraga karena semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, akan berdampak pada performansi yang semakin baik dan maksimal. Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan pengalaman *flow*, sehingga pada saat atlet mengalami *flow* menunjukkan bahwa dia sedang berada dalam kondisi kesadaran yang penuh. Ketika seseorang mengalami pengalaman *flow* maka dirinya akan merasakan perasaan positif, produktif dan bahagia (Azarine & Yanuvianti, 2015). Kondisi *flow* membuat mahasiswa menjadi fokus, memiliki perasaan bahagia, lupa berjalannya waktu dan nyaman dengan kegiatan yang sedang dilakukan. Perasaan bahagia inilah yang menunjang kesejahteraan psikologis atlet. Atlet yang merasakan kesejahteraan psikologis akan menampilkan performa yang lebih baik (Istyawati & Moordiningsih, 2018).

Flow dalam konteks atlet mahasiswa memiliki dampak yang cenderung positif. Mahasiswa yang menjadi atlet memiliki peran ganda yaitu peran akademis dan peran pada bidang olahraga. Peran ganda yang dijalani mahasiswa rentan untuk mengalami distress psikologis (Yahya & Yulianto, 2018). Peran ganda yang dialami mahasiswa rentan mengalami konflik peran terutama pada konflik alokasi waktu pada masing-masing peran (Affrida, 2017). Menurut Affrida (2017) konflik peran ini dapat mengganggu kegiatan akademik yang potensial berdampak pada proses dan lama studi mahasiswa. Konflik peran tidak hanya menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis saja namun juga membuat kinerja menjadi kurang maksimal (Jalil, Fanggidae & Fanggidae, 2020).

Pengalaman *flow* dapat menimbulkan berbagai pengalaman positif seperti semakin percaya diri, perasaan bersyukur, fokus, mampu mengontrol situasi, dan merasa fokus secara penuh (Marzuki, 2024). Berbagai penelitian telah mengungkapkan bagaimana masing-masing aspek *flow* memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Aspek *flow* yang paling kuat

dalam korelasinya dengan kesejahteraan psikologis adalah motivasi intrinsik, ($R = 0.726$, $p < 0,001$).

Menurut Bakker dan Schaufeli (2008) motivasi intrinsik mengacu pada kepuasan dan rasa senang yang timbul dari pekerjaan, sehingga individu tidak melihat nilai pekerjaan yang sedang dilakukannya berdasarkan gaji atau upah yang diterima, tetapi karena pekerjaan itu sendiri yang memberikan kepuasan. Motivasi intrinsik diketahui memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, artinya semakin seseorang memiliki motivasi intrinsik maka dirinya merasakan kesejahteraan psikologis pada apa yang sedang dilakukannya (Apriliana, 2023).

Hal yang sama pada aspek *enjoyment*, memiliki korelasi yang kuat dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0.643$, $p < 0.001$). Menurut penggagas konsep *flow*, Csikszentmihalyi (1975) menjelaskan *enjoyment* menggambarkan suatu kegiatan menyenangkan. Konsep ini didasarkan pada temuannya pada atlet dan profesional kreatif yang diminta untuk menggambarkan waktu terbaik yang dialami dalam aktivitas favorit mereka. Csikszentmihalyi dan Shernoff (2009) menyatakan untuk mampu mencapai *flow*, level kemampuan haruslah sesuai dengan level tantangan yang diberikan.

Menurut Huda (2023) kebahagiaan berkontribusi terhadap kepuasan terhadap pekerjaan. Seseorang yang menikmati kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan, cenderung merasakan kepuasan (Mustofa & Prasetyo, 2020). Kepuasan terhadap yang dikerjakan selanjutnya dapat memunculkan performa yang lebih baik lagi (Huda, 2023). Sultoni (2021) dalam penelitiannya menyatakan motivasi intrinsik bersama dengan kepuasan kerja dapat mendorong prestasi.

Csikszentmihalyi (1991) menekankan aktivitas tidak harus aktif dalam arti fisik, dan aktivitas menyenangkan yang paling sering disebutkan adalah membaca dan berkumpul dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan Haworth (2016) menunjukkan pentingnya *enjoyment* untuk kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini memberikan penjelasan bahwa atlet mahasiswa yang mengalami *flow* akan lebih mudah untuk fokus terhadap kegiatan latihan maupun pertandingan olahraga sehingga akan mencapai potensi tertinggi yang dimiliki dalam situasi yang nyaman. *Mindfulness* diketahui memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis.

Kondisi *mindfulness* membuat seseorang dapat lebih menikmati waktunya sekarang dan menerima kondisi yang ada sehingga akan membuat kesejahteraan semakin meningkat

(Tumanggor, et al. 2020). *Trait mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis utamanya pada dimensi *purpose in life, environmental mastery, positive relation, personal growth, autonomy* dan *self-acceptance* (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018).

Dibandingkan dengan aspek yang lain, aspek *absorption* memiliki korelasi dengan tingkat sedang ($R= 0.545, p < 0.001$). Pada kondisi *flow* kesadaran seseorang mencapai kondisi maksimal, sehingga sangat menikmati aktivitas yang dilakukan hingga mengalami lupa waktu. Sejalan dengan temuan Fritz & Avsec (2007) menjelaskan bahwa mengontrol waktu adalah komponen yang sangat penting dari performa yang berkualitas. Jackson dan Eklund (2004) juga melaporkan tentang pengalaman transformasi waktu yang dalam olahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *flow* dengan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Semakin tinggi pengalaman *flow* yang dirasakan, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi yang dirasakan oleh atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Ketiga aspek *flow* memiliki korelasi terhadap kesejahteraan psikologis dengan tingkat yang berbeda. Aspek motivasi intrinsik memiliki korelasi yang paling kuat, kemudian *enjoyment* dan yang terakhir adalah *absorption*.

Penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur terkait korelasi *flow* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjadi atlet. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk membuat rancangan intervensi untuk membantu mahasiswa atlet untuk mencapai pengalaman *flow*. Pengalaman *flow* tidak hanya dapat menunjang prestasi dalam bidang olahraga saja namun, dapat membantu mahasiswa meraih hasil akademis yang maksimal serta merasakan adanya kesejahteraan psikologis. Kampus tempat mahasiswa menuntut ilmu dapat merumuskan satu pelatihan yang dapat menguatkan motivasi instrinsik mahasiswa mengingat memiliki korelasi terbesar terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa yang menjadi atlet akan turut menunjang peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dengan tuntutan akademis dan atlet dengan tuntutan di bidang olahraga. Prestasi yang diraih tidak hanya berkontribusi dalam menunjang karir mahasiswa namun, dapat turut memajukan universitas tempat mahasiswa belajar.

Penelitian kedepan dapat melibatkan mahasiswa yang menjadi atlet di berbagai universitas sehingga generalisasi hasil penelitian lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, E. N. (2017). Makna konflik peran pada mahasiswa dengan peran ganda. *Wahana*, 68(1), 23-26. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.631>
- Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow akademik pada pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 369-376. <https://doi.org/10.51212/jdp.v13i3.1633>
- Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2002). Drug use among adolescents. *Turkish Pediatrics Archives*, 37, 66–73.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness studies*, 5(2), 123- 154.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75–78.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Apriliana, R. (2023). Pengaruh otonomi kerja dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis dengan motivasi intrinsik sebagai variabel mediasi (Studi pada pekerja ojek online di kota yogyakarta) [Thesis, Universitas Atma Jaya]. Perpustakaan Universitas Atma Jaya. <https://e-journal.uajy.ac.id/31007/>
- Azarine, D. D., & Yanuvianti, M. (2015). Studi deskriptif mengenai pengalaman flow pada atlet olahraga climbing di skygers Bandung. *Prosiding Psikologi*, 324-332.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bakker, A. B., dan Schaufeli, W. B. (2008). Positive organizayonal behavior: Engaged employees in flourishing organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 29 (2), 147-154.
- Bakker, A. B, & Woerkom, M. (2017). Flow at work: A self-determination perspective. *Occupational Health Science*, 1.

- Balkaya, Ayşen & Ceyhan, Esra. (2007). Investigating the levels of sense of identity acquisition of high school students in terms of some variables. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 7, 433-446.
- Brown, J. (2001). *Sport talent: How to identify and develop outstanding athletes*. Human Kinetics.
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Burke RJ, Matthiesen SB. (2004). Correlates of flow at work among Norwegian journalists. *Journal of Transnational Management*, 10, 49-58.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and *flow*: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being?. *Journal of Happiness studies*, 13(3), 501-518.
- Chou, T. J., & Ting, C. C. (2003). The role of *flow* experience in cyber-game addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 663-675.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Thompson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2000). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Csikszentmihalyi, M (2014). *Applications of flow in human development and education*. Springer Dordrecht.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Sherhoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow in schools: Cultivating engaged learners and optimal learning environments*. In Handbook of positive psychology in schools (pp. 131-146). Routledge.
- Dana, T. S., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis anggota organisasi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 28.

- Deci E. L. & Ryan R. M. (2008) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologiecanadienne*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L. (2011). *Intrinsic motivation (Revised ed.)*. Springer Publishing
- Demerouti E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 266-280.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. UNDIP Press.
- Edwards D. J. & Steyn B. J. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30(1), 15-28. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v30i1.25978>
- Erpiana, A. & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82. [10.15575/psy.v5i1.1774](https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774)
- Jalil, U. R., Fanggidae, R. E., & Fanggidae, A. H. (2020). Pengaruh konflik peran ganda dan *psychological well-being* terhadap kinerja (studi pada perawat wanita rsud sk lerik kota Kupang). *Jurnal Ekobis: Ekonomi Bisnis & Manajemen*, 10(2), 237-247.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of *flow* and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan *flow* akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Alamdarloo, G. H., Shojaee, S., Asadmanesh, E., Sheikhani Shahin, H., Rangani, A., & Negahdarifard, S. (2019). A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete women. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(2), 11.
- Ghasempour, A., Jodat, H, Soleimani, M., Shabanlo, K.Z., (2013). Happiness as a predictor of psychological well-being of male athlete students. *Annals of Applied Sport Science*, 1(2). 25-32.
- Ghiami Z., Khalaghi K. & Soh K. G. (2015). Comparison of mental health components among athlete and non-athlete adolescents. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 3(3), 33. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.3n.3p.33>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed) Handbook of emotion regulation. Guilford Press.

- Gül, O., Çağlayan, H.S, Akandere, M. (2017). The effect of sports on the psychological well-being levels of high school students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5). 72-80. [10.11114/jets.v5i5.2270](https://doi.org/10.11114/jets.v5i5.2270)
- Haworth, J. T. (2006). *Enjoyment and well-being. In work, leisure and well-being* (pp. 95-114). Routledge.
- Haworth, J. (2016). *Enjoyment and wellbeing*. Cwipp working paper no.6, centre for wellbeing in public policy, University of Sheffield.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian journal of psychiatry*, 16, 55-60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. *Psychological well-being, 2010*, 77-113.
- Huda, S. N. (2023). Pengaruh resiliensi dan kebahagiaan terhadap kinerja perawat melalui kepuasan kerja sebagai variabel intervening pada Rumah Sakit Pondok Indah. *Jurnal Manajemen*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.54964/manajemen.v7i2.207>
- Ilies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson, M., DeRue, S. and Ilgen, D. (2017), Flow at Work and Basic Psychological Needs: Effects on Well-Being. *Applied Psychology*, 66, 3-24. <https://doi.org/10.1111/apps.12075>
- Istyawati, U. D. A., Moordiningsih, M. (2018). *Dampak kesejahteraan psikologis pada penampilan puncak atlet BPPLP Jawa Tengah*. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/62347/>
- Keyes, C.L.M. (2013). *Promoting and protecting positive mental health: early and often throughout the lifespan. In: Keyes, c. (eds) mental well-being*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Klapp, T., Klapp, A. & Gustafsson, J. E. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement: evidence from Swedish compulsory school. *European Journal*

of Psychology of Education, 39, 275–296. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00690-9>

- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal psikologi*, 7(2), 71-80.
- Lordan, G. & Pakrashi D. (2014). Make time for physical activity or you may spend more time sick!. *Social Indicators Research*, 119(3), 1379-1391.
- Lynch, J. M., & Troy, A. S. (2021). The role of nonduality in the relationship between flow states and well-being. *Mindfulness*, 12(7), 1639-1652.
- Marzuki, M. (2024). Kondisi flow pada atlet paralympics tunadaksa dalam meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik. [Skripsi, Universitas Jambi]. Perpustakaan Universitas Jambi. <https://repository.unja.ac.id/59242/>
- Medora, N., Woodward, J., & Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of Americans and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 28, 204–210. https://doi.org/10.1177/002071528702800306_2
- Mehta, P., & Vyas, M. (2022). A systematic literature review on the experience of flow and its relation to intrinsic motivation in students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(3), 299-304.
- Muratlı, S. (1997). *Children and Sports*. Bağırçan Publishing.
- Mustofa, A. C., & Prasetyo, A. R. (2020). Hubungan antara kebahagiaan di tempat kerja dengan kepuasan kerja pada perawat bagian rawat inap Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Empati*, 8(4), 665-671.
- Nakamura, J., & Csikzentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83–104). American Psychological Association.
- Nastiti, D., & Cahyani, C. N. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan flow akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 39(1), 13-21.
- Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 64. <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24455>

- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Permana, D. A, Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan percaya diri atlet atletik menjelang pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4-12.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26 pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Rijavec, M., Golub, T. L., & Olcar, D. (2016). Can learning for exams make students happy? Faculty-related and faculty un-related flow experiences and well-being. *Croatian Journal of Education*, 18(1), 153-164. <https://doi.org/10.15516/cje.v18i0.2223>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an Upward Spiral of Personal and Organizational Resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-8854-8>.
- Shermoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., Shermoff, E. S. (1985). Student engagement in high school classrooms from perspective of flow theory. *Journal School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176. 10.1521/scpq.18.2.158.21860
- Sianipar, A. (2018). *Hubungan antara flow dan authentic leadership dengan psychological well-being pada pegawai*. [Skripsi, Unika Soegijapranata]. Perpustakaan Unika Soegijapranata. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/18829>
- Sultoni, A. (2021). *Pengaruh kepemimpinan transformasional, motivasi intrinsik, dan kesejahteraan psikologis terhadap prestasi kerja karyawan pada pt krakatau steel (persero) tbk*. [Tesis, Universitas Mercu Buana]. Perpustakaan Universitas Mercu Buana. <https://repository.mercubuana.ac.id/78687/>
- Tumanggor, Y.P, Aritonang, R., Nabila, A.S, Alvionita, N., Marpaung, W. (2021). Psychological well-being ditinjau dari mindfulness pada atlet remaja difabel. *Jurnal*

- Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 102-106.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.86>
- Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V., & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of gambling studies*, 22(3), 289–304. <https://doi.org/10.1007/s10899-006-9017-5>.
- Wijaya, J. A. D. P., & Jannah, M. (2021). Perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet universitas negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 83-89.
- Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G., & Barton, J. (2013). A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International Journal Of Environmental Health Research*, 23(4), 311–320. <https://doi.org/10.1080/09603123.2012.733935>
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota makassar. *Akmen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–573.
- Zeng, D., Takada, N., Hara, Y., Sugiyama, S., Ito, Y., Nihei, Y., & Asakura, K. (2022). Impact of intrinsic and extrinsic motivation on work engagement: A cross-sectional study of nurses working in long-term care facilities. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1284. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031284>