

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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. Karena itu mahasiswa harus sadar akan tanggung jawab dan konsekuensi moralnya ini, sehingga kaum intelektual ini harus berlomba-lomba untuk berprestasi.

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. Organisasi diminati oleh mahasiswa untuk menyalurkan bakat, minat, dan kemampuan mereka (Widayanto, 2011). 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.

Kegiatan keorganisasian sangat baik bagi mahasiswa untuk bekal tujuan ke masyarakat. Mahasiswa masuk ke dalam suatu organisasi didorong oleh tujuan yang berbeda-beda, diantaranya karena organisasi merupakan wadah pengembangan diri, dengan berorganisasi mahasiswa dapat berkepribadian mandiri, dapat memperluas kemampuannya dan mempersiapkan diri sebagai pemimpin. Sutarto (1993: 2) berpendapat bahwa orang masuk ke dalam suatu kelompok tentunya dengan tujuan tertentu yang diharapkan dapat menimbulkan kepuasan baik yang bersifat kebendaan maupun yang bersifat kerohanian.

Hasil penelitian yang menyebutkan bahwa dengan mengikuti ekstrakurikuler atau kegiatan yang berbasis komunitas, para responden melaporkan bahwa mereka dapat belajar kerjasama secara kelompok (Hansen et al. 2003; Jarrett 1998; Rogoff et al. 1995) dan berpengalaman meningkatkan rasa empati dan memahami berbagai hal melalui berbagai sudut pandang (Dworkin et al. 2003). Responden yang mengikuti ekstrakurikuler atau kegiatan lainnya memiliki penyesuaian psikososial dan kemampuan sosial yang lebih baik (Darling et al. 2005).

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. Mahasiswa harus memenuhi ketentuan yang berlaku untuk mencapai kelulusan non akademik selama masa studinya karena kelulusan non akademik tersebut akan menjadi salah satu syarat mengikuti sidang akhir di

Fakultas Psikologi Unisba. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tuntutan mahasiswa di Fakultas Psikologi Unisba cukup besar, karena bukan hanya harus memenuhi tuntutan wajib dalam akademik melainkan juga tuntutan non akademik.

Tuntutan non akademik yang dihadapi mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba mengharuskan mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan di luar perkuliahan, baik itu menjadi pengurus organisasi, menjadi bagian dari kepanitiaan 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 awal mahasiswa yang aktif organisasi memiliki berbagai alasan beragam yang membuat dirinya tertarik untuk menjadi pengurus suatu organisasi, diantaranya mahasiswa ingin menambah pengalaman, menyalurkan minat dan energi yang dimilikinya untuk pada hal yang bermanfaat, sebagai upaya pengembangan diri dan bekal untuk masa depan, adanya kebutuhan afiliasi dan menjalin relasi yang luas dengan orang lain, dapat berkumpul dengan orang-orang yang memiliki minat dan hobi yang sama, salah satu upaya untuk mengukur kemampuan diri, dan lain-lain.

Walaupun aktivitas para mahasiswa yang aktif organisasi tersebut menjadi lebih banyak dan lebih padat, namun tidak sedikit dari mereka memiliki prestasi akademik yang baik. Di Fakultas Psikologi Unisba terdapat 24 mahasiswa yang sedang menjadi pengurus tetap dan memiliki jabatan di suatu organisasi, baik itu di akhir periode 2013-2014 ataupun di awal periode 2014-2015 dan juga memiliki prestasi yang baik dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) lebih dari 3,00.

Dari data tersebut peneliti melakukan wawancara pada 14 responden, dan menurut mereka 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 adalah 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.

Berdasarkan hasil survey awal mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif berorganisasi merasa bahwa ketika menjalani aktivitas di organisasi mahasiswa merasa dapat mengontrol tindakannya, aktivitas terasa lancar dan mengalir begitu saja, mahasiswa merasa 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

dirasakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Sehingga berdasarkan fenomena tersebut dapat dikatakan bahwa para mahasiswa yang aktif berorganisasi mampu merasakan *flow* saat menjalani aktivitas di organisasi secara berulang.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti, 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*.

Pada jurnal yang ditulis John P. Steele dan Clive J. Fullagar (2008) *flow* terkait dengan kesejahteraan *eudaimonic*. Para peneliti telah menemukan *flow* berkorelasi positif dengan mengoptimalkan fungsi/kemampuan diri (Demerouti, 2006; Eisenberger et al, 2005). Selain itu, Britt & Bliese (2003) telah menemukan *flow* memiliki efek langsung pada *psychological well-being* dan bertindak sebagai penyangga terhadap peristiwa stress. Sehingga akhirnya para peneliti telah menghubungkan *flow* ke *psychological well-being* (Cantor & Sanderson, 1999; Kubovy, 1999; Massimini & Carli, 1988; Rathunde, 1988). Penelitian lain juga

telah menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *flow* lebih sering merasakan *psychological well-being* yang lebih tinggi (Haworth, 1997; Haworth & Evans, 1995; Haworth & Hill, 1992).

LeFevre (1988) menemukan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam *flow*, semakin positif mempengaruhi mereka. Penelitian tersebut menggunakan dimensi yang lebih luas, konseptualisasi kesejahteraan *eudaimonic* berfokus pada penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Peneliti menemukan bahwa *flow* secara signifikan memiliki hubungan dengan konsep *psychological well-being*.

Dalam analisisnya tentang mengapa *flow* meningkatkan *well-being*, Csikszentmihalyi (1990 : 39) dimulai dengan apa yang ia lihat sebagai "kebenaran yang sederhana". Ia percaya bahwa *well-being* kita ditentukan oleh bagaimana kita mampu mengendalikan kesadaran. Salah satu alasan utama *flow* mengarah ke *well-being* adalah membantu menciptakan keteraturan dalam kesadaran. Perintah ini memungkinkan untuk memperlancar fungsi kesadaran. Csikszentmihalyi (1990) mengatakan, "Ketika informasi yang terus masuk ke kesadaran kongruen dengan tujuan, energi fisik akan *flow* dengan mudah". Kemampuan untuk mengontrol kesadaran dan meningkatkan kemungkinan optimal dialami juga untuk meningkatkan rasa penguasaan, rasa berpartisipasi dalam kehidupan, dan kemampuan untuk menentukan isi dari kehidupan di saat-saat tertentu. Dia mengatakan bahwa selama *flow*, peningkatan *well-being* disebabkan organisasi yang kesadarannya lebih efisien.

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 mengoptimalkan kemampuan yang mereka miliki.

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.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba didapatkan data bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat menerima keadaan dirinya dengan segala aktivitas serta kekurangan dan kelebihan sehingga mahasiswa bias lebih mengenal dirinya baik itu kelebihan ataupun kekurangannya, mahasiswa juga merasa dengan mengikuti organisasi bisa menjalin relasi yang baik dan luas dengan orang lain yang nantinya bisa dimanfaatkan di masa yang akan datang, mahasiswa mampu

menentukan pilihan dan tetap bertahan dari tekanan dan kesibukannya, merasa mendapatkan manfaat dari lingkungan organisasi baik itu mengaplikasikan ilmu di perkuliahan ataupun sebaliknya, memiliki tujuan yang ingin dicapai dengan mengikuti organisasi baik itu jangka pendek ataupun jangka panjang, merasa dapat mengembangkan potensi diri dan lebih terbuka terhadap hal baru di luar dirinya serta dapat mengalami perkembangan dalam dirinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa menurut hasil survey awal mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat merasakan pengalaman *flow* dan juga merasakan *psychological well-being*.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “*Hubungan Flow dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang Aktif Organisasi*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin meneliti lebih mendalam mengenai hubungan pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 14 mahasiswa, mahasiswa yang aktif organisasi memiliki berbagai alasan yang membuat dirinya tertarik untuk menjadi pengurus suatu organisasi, diantaranya mahasiswa ingin menambah pengalaman, menyalurkan minat dan energi yang dimilikinya untuk pada hal yang bermanfaat, sebagai upaya pengembangan diri dan bekal untuk masa depan, adanya kebutuhan afiliasi dan menjalin relasi yang luas dengan orang

lain, dapat berkumpul dengan orang-orang yang memiliki minat dan hobi yang sama, salah satu upaya untuk mengukur kemampuan diri, dan lain-lain.

Ketika menjalani berbagai aktivitas di organisasi, mahasiswa merasa 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. Sehingga berdasarkan fenomena tersebut dapat dikatakan bahwa para mahasiswa yang aktif berorganisasi mampu merasakan *flow* saat menjalani aktivitas di organisasi secara berulang.

Selain merasakan pengalaman *flow* mereka juga dapat merasakan kesejahteraan secara psikologis dalam hidupnya dengan mengikuti berbagai aktivitas. Mereka merasa bahwa dengan berorganisasi membuat mereka semakin produktif karena banyak waktu yang digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat dan mereka dapat mengontrol hal tersebut. Oleh karena itu mereka bisa merasakan kepuasan atau kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba didapatkan data bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat menerima keadaan dirinya dengan segala aktivitas serta kekurangan dan kelebihan, mahasiswa juga merasa dengan mengikuti organisasi bisa menjalin relasi yang baik dan luas dengan orang lain, mampu menentukan pilihan dan tetap bertahan dari tekanan dan kesibukannya, merasa mendapatkan manfaat dari lingkungan organisasi baik itu mengaplikasikan ilmu di perkuliahan ataupun sebaliknya, memiliki tujuan yang ingin dicapai dengan

mengikuti organisasi baik itu jangka pendek ataupun jangka panjang, merasa dapat mengembangkan potensi diri dan lebih terbuka terhadap hal baru di luar dirinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa menurut hasil survey awal mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat merasakan pengalaman *flow* dan juga merasakan *psychological well-being*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin melihat bagaimana hubungan pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* yang dirasakan mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. Untuk memperjelas penelitian, peneliti membuat perumusan masalah “*Seberapa Erat Hubungan Flow dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang Aktif Organisasi?*”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk mendapatkan data empiris mengenai hubungan pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Seberapa erat hubungan pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

2. Seberapa erat hubungan pengalaman *flow* aspek *fluency of performance* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.
3. Seberapa erat hubungan pengalaman *flow* aspek *absorption by activity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.
4. Seberapa erat hubungan pengalaman *flow* aspek persepsi mengenai pentingnya tugas dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.
5. Seberapa erat hubungan pengalaman *flow* aspek persepsi mengenai kesesuaian *challenge* dan *skill* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Memberikan informasi dan pengetahuan dalam bidang Psikologi Pendidikan mengenai hubungan pengalaman *flow* dan aspek-aspeknya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi mahasiswa, memberikan informasi agar mahasiswa lebih mendorong minatnya dalam mengikuti organisasi sebagai upaya mengembangkan *soft skills* dan potensi yang dimiliki agar bisa mendapatkan manfaat yang tidak didapatkan dari perkuliahan dan memfasilitasi mahasiswa untuk dapat merasakan pengalaman *flow* yang berkelanjutan serta merasakan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.
2. Bagi mahasiswa pengurus organisasi dan pihak Fakultas Psikologi Unisba khususnya bidang kemahasiswaan, berupaya mendukung sarana dan aktivitas organisasi mahasiswa agar lebih kondusif dan dapat terbentuk organisasi mahasiswa yang nyaman sehingga dapat memfasilitasi terjadinya pengalaman *flow* dan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada mahasiswa.