

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Flow*

2.1.1 Definisi *Flow*

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.

Di dalam setting sekolah, *flow* diketahui dapat terjadi pada siswa jika tugas-tugas yang diberikan oleh guru sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Tugas-tugas sekolah yang diberikan kepada siswa sebaiknya tidak terlalu mudah tapi juga tidak terlalu sulit. *Flow* juga terjadi saat kondisi lingkungan belajar dapat membuat siswa lebih semangat, terstimulasi, serta mau untuk lebih terlibat di

dalam proses belajar. Selain itu, *flow* bisa pula terjadi jika siswa menemukan adanya relevansi antara materi yang dipelajari dengan kehidupan mereka sehari-hari. Terakhir, adanya keleluasaan yang cukup besar pada siswa untuk mengontrol aktivitas belajarnya juga diketahui dapat membuat siswa mengalami *flow*.

Menurut Csikszentmihalyi, *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 *rewardnya*. Berdasarkan *flow* teori, seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas secara berulang agar *flow* terjadi.

2.1.2 Kondisi-Kondisi yang Memfasilitasi Terjadinya Flow

1. *Clear Goals*

Meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan. Mengidentifikasi hambatan dan kesulitan apa yang mungkin terjadi. Tujuan dengan kemampuan yang dimiliki dapat berjalan selaras.

2. *Immediate and Clear Feedbacks*

Umpan balik (*feedback*) diberikan secara langsung dan segera. *Feedback* meliputi kejelasan keberhasilan dan kegagalan dalam perjalanan aktivitas dan fungsinya.

3. *Challenge Skill Balance*

Meliputi keseimbangan antara tingkat keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dan tantangan dari aktivitas yang kita lakukan.

4. *Action-Awareness Merging*

Komponen ini menimbulkan adanya penyerapan ke dalam aktivitas dan penyempitan fokus terhadap kegiatan yang dilakukan.

5. *Concentration on Task at Hand*

Feeling focused adalah keadaan saat perasaan seseorang terfokus pada satu hal saja. Selain itu juga meliputi konsentrasi tingkat tinggi pada bidang batas perhatian seseorang.

6. *Sense of Control*

Meliputi rasa kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan. Apa yang dinikmati oleh orang-orang bukanlah perasaan yang sedang dikontrol, tetapi berupa perasaan pelatihan kontrol atas situasi yang sulit.

7. *Loss of Self-Consciousness = Transcendence*

Komponen yang ketujuh meliputi hilangnya kesadaran diri, penggabungan aksi dan kesadaran.

8. *Transformation of Time*

Terdapat ketidaksadaran akan waktu. Saat seseorang telah larut dalam aktivitas yang sedang ia lakukan.

9. *Autotelic Experience.*

Seseorang akan melakukan sesuatu karena kepentingannya sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan dimasa datang.

2.2 *Psychological Well-Being*

Istilah *psychological well-being* berawal dari tulisan filsuf Aristoteles mengenai *eudaimonic* (Ryff,1989). Istilah ini tidak hanya sekedar berarti kebahagiaan atau menunjukkan antara kepuasan terhadap keinginan (*hedonistic*), melainkan *eudaimonic* lebih memberikan karakteristik yang tertinggi dari keberadaan manusia, yaitu bertujuan untuk mencapai kesempurnaan dengan jalan merealisasikan potensi yang sebenarnya. Aristoteles (dalam Ryff,1989) berpendapat bahwa pengertian bahagia bukanlah diperoleh dengan jalan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit, atau terpenuhinya segala kebutuhan individu, melainkan melalui tindakan nyata yang mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki individu. Hal inilah yang merupakan tugas dan tanggung jawab manusia sehingga merekalah yang menentukan apakah menjadi individu yang merasa bahagia, merasakan apakah hidupnya bermutu, berhasil atau gagal.

Psychological well-being sebagai hasil penelitian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being* menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat *psychological well-beingnya* meningkat (Ryff dan Singer, 2008).

Pada intinya *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, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995).

2.2.1 Definisi *Psychological Well-Being*

Teori *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well-being* menekankan pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 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.

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

2.2.2 Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff dalam buku *An Introduction to Positive Psychology* (2005) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being*, yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu dalam menerima segala aspek dirinya secara positif, baik di masa lalu maupun sekarang. Dimensi

penerimaan diri dikatakan sebagai karakteristik sentral dari individu yang sehat mental dan matang yang akhirnya mendukung terciptanya kondisi well-being. (Ryff dalam Lopez & Snyder, 2004).

Individu yang tinggi dalam dimensi ini dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki sikap positif terhadap diri, mengetahui dan menerima semua aspek diri, dan memiliki pandangan positif tentang kehidupan masa lalunya. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi ini memiliki perasaan tidak puas dengan diri, kecewa dengan kehidupan masa lalu, cemas dengan kualitas personal yang dimiliki, dan berharap untuk bisa berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1995).

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain di sekitarnya, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

3. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan untuk mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan

mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.

Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1995).

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta

tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan dari lingkungan sekitarnya (Ryff, 1995).

5. Tujuan Hidup (*Purpose Of Life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup.

Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah, dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995).

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan hidup 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.

Sebaliknya individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff, 1995).

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-being*

Berbagai penelitian mengenai *psychological well-being* telah banyak dilakukan dan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being seseorang*. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Antara lain:

1. Faktor Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa

madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir.

Dari penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.

c. Status Sosial Ekonomi

Penelitian Ryff dan Koleganya (1999) menjelaskan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh tersendiri pada *psychological well-being*, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi pula (dalam Synder & Lopes, 2002).

Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Data yang diperoleh dari Wisconsin Longitudinal Study memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi *well-being* pada dewasa madya. Data tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi

dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, 1994). Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

d. Budaya

Penelitian yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor rendah pada penerimaan diri, hal tersebut disebabkan oleh orientasi budaya yang bersifat kolektif dan saling ketergantungan.

Sebaliknya responden Amerika memiliki skor yang lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi (untuk responden wanita) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria), serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi, baik pria maupun wanita (Ryff, 1995).

2. Faktor Dukungan Sosial

Andrews dan Robinson (1991) berpendapat bahwa dukungan sosial mempengaruhi keadaan *psychological well-being* yang dirasakan oleh individu. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain (Cobb, 1976; Gentry & Kobasa, 1984; Wallston, Alagna, DeVellis,

1983; Wills, 1974). Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

Dari penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Cobb (1976), Cohen & McKay (1984), House (1984), Schaefer, Coyne, & Lazarus (1981), dan Wills (1984), ada empat jenis dukungan sosial (dalam Sarafino, 1990), yaitu:

a. *Dukungan Emosional (emotional support)*

Dukungan emosional melibatkan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan ini memberikan rasa nyaman, aman, dimiliki, dan dicintai pada individu penerima, terutama pada saat-saat stress.

b. *Dukungan Penghargaan (esteem support)*

Dukungan penghargaan muncul melalui pengungkapan penghargaan yang positif, dorongan atau persetujuan terhadap pemikiran atau perasaan, dan juga perbandingan yang positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini membangun harga diri, kompetensi, dan perasaan dihargai.

c. *Dukungan Instrumental (tangible or instrumental support)*

Dukungan instrumental melibatkan tindakan konkrit atau memberikan pertolongan secara langsung.

d. *Dukungan Informasional (informational support)*

Dukungan informasional meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik terhadap tingkah laku seseorang.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Ryff (1989) mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan.

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap *psychological well-being* (Ryff, 1995). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex (1992) mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesehatan mental. Interpretasi dan evaluasi pengalaman hidup diukur dengan mekanisme evaluasi diri oleh Rosenberg (dalam Ryff & Essex, 1992) dan dimensi-dimensi *psychological well-being* digunakan sebagai indikator kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri ini berpengaruh pada *psychological well-being* individu, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain.

Mekanisme evaluasi diri yang dikemukakan oleh Rosenberg (dalam Ryff & Essex, 1992) adalah sebagai berikut:

a. *Mekanisme Perbandingan Sosial (Social Comparison)*

Dalam mekanisme perbandingan sosial, individu mempelajari dan mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan ini dapat mengarah pada evaluasi diri positif, negatif, atau netral, bergantung pada standar yang digunakan untuk perbandingan, yang dalam hal ini biasanya adalah orang atau kelompok referensi.

b. *Mekanisme Perwujudan Penghargaan (Reflected Appraisal)*

Mekanisme ini mengikuti premis simbolik interaksionis yang mengemukakan bahwa individu dipengaruhi oleh sikap yang ditunjukkan orang lain terhadap dirinya, sehingga lama-kelamaan individu akan memandang diri mereka sendiri sesuai dengan pandangan orang lain terhadap diri mereka. Dengan kata lain, umpan balik yang dipersepsikan individu dari *significant others* selama mereka mengalami suatu pengalaman hidup tertentu merupakan suatu mekanisme evaluasi diri.

c. *Mekanisme Persepsi Diri terhadap Tingkah Laku (Behavioral Self-Perceptions)*

Menurut Bern (dalam Ryff & Essex, 1992), individu menyimpulkan mengenai kecenderungan, kemampuan dan kompetensi mereka dengan cara mengobservasi tingkah laku mereka sendiri. Observasi diri ini merupakan bagian dari proses dimana individu memberikan makna terhadap pengalaman hidup mereka. Mereka yang mempersepsikan perubahan positif dalam diri diharapkan dapat memandang pengalaman secara lebih positif sehingga dapat menunjukkan penyesuaian diri yang baik.

d. *Mekanisme Pemusatan Psikologis (Psychological Centrality)*

Dalam mekanisme ini, dikemukakan bahwa konsep diri tersusun dari beberapa komponen yang tersusun secara hirarki dan sifatnya memusat pada diri. Dengan kata lain, ada komponen yang lebih terpusat dari komponen lain, dimana semakin terpusat suatu komponen, maka pengaruhnya semakin besar terhadap konsep diri. Oleh karena itu, untuk memahami dampak dari

pengalaman hidup terhadap kondisi *psychological well-being*, maka harus dipahami pula sejauh mana peristiwa dan dampaknya mempengaruhi komponen utama atau komponen perifer dari konsep diri seseorang. Jika pengalaman tersebut hanya mempengaruhi komponen yang bersifat perifer, maka mekanisme perbandingan sosial, perwujudan penghargaan, dan persepsi diri terhadap tingkah laku kurang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, namun jika suatu pengalaman hidup mempengaruhi komponen inti konsep diri, maka mekanisme perbandingan sosial, perwujudan penghargaan, dan persepsi diri terhadap tingkah laku akan sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

4. Religiusitas

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan, faktor keagamaan berkaitan dengan *psychological well-being* pada lanjut usia terutama ketika menghadapi kematian pasangan hidupnya (Fry, 2001 dalam Santrock, 2006). Lanjut usia yang mendapatkan makna hidup melalui agama, memiliki tingkat kepuasan hidup, kepercayaan diri dan keoptimisan yang tinggi. Selain itu, kegiatan keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, dan perasaan religius berkaitan dengan *well-being*, terutama untuk wanita lanjut usia (Koenig, Smiley, & Gonzales, 1988 dalam Santrock, 2006).

Agama memiliki peran penting dalam membantu lanjut usia menjalani kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan agama dapat memberikan dukungan sosial, mendorong individu untuk memiliki gaya hidup yang sehat, memiliki persepsi bahwa doa dapat merubah suatu hal, mendorong individu dalam mencapai

tingkatan emosional yang positif, mengurangi stres, dan percaya terhadap Tuhan dalam menghadapi kemalangan (Seybold & Hill, 2001 dalam Papalia, 2007).

Ellison (1991) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiosity*) dan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami pengalaman traumatik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (1998) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, merasa lebih puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Penelitian lain dilakukan oleh (Walls & Zarit, 1991; Coke, 1992) bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan mereka cenderung mempunyai tingkat *psychological well-being* yang tinggi (dalam Papalia et al, 2002).

Dalam penelitian yang berjudul *Religious Involvement Among Older African Americans* yang ditulis oleh Levin (dalam Chatters & Taylor, 1994) ditemukan beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama yang antara lain: 1) Doa dapat berperan penting sebagai *coping* dalam menghadapi masalah pribadi, 2) Partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan dan meningkatkan *self-esteem*, 3) Keterlibatan religius merupakan prediktor evaluasi kepuasan hidup.

5. Kepribadian

Penelitian yang dilakukan oleh Schmutte dan Ryff (1997) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kepribadian. Apabila individu memiliki kepribadian yang mengarah pada sifat-sifat negatif seperti mudah marah, mudah stres, mudah terpengaruh dan cenderung labil akan menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well being* yang rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki kepribadian yang mengarah pada sifat-sifat ke arah yang positif, maka individu akan lebih bahagia dan sejahtera karena mampu melewati tantangan dalam kehidupannya.

2.3 *Flow* dan *Psychological Well-Being*

Gerakan psikologi positif telah mengalami peningkatan minat. *Well-being* mengacu pada fungsi dan pengalaman yang optimal, dan peneliti telah melakukan pendekatan dari dua perspektif: *hedonic* dan *eudaimonic*. Pendekatan hedonis menjelaskan *well-being* sebagai kebahagiaan, dioperasionalisasikan dalam hal sesaat yang positif atau mempengaruhi suasana hati (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). Pendekatan hedonis adalah kesenangan yang didasarkan dan mendefinisikan *well-being* dalam hal adanya kesenangan dan tidak adanya rasa sakit. Pendekatan *eudaimonic* berbasis pertumbuhan dan berfokus pada definisi yang lebih luas dari kesejahteraan, dan menekankan fungsi optimal dan ekspresi pribadi (Waterman, 1993).

Akibatnya, *well-being eudaimonic* diukur dari segi performa yang optimal dan perasaan *mastery* (Ryff, 1989). Ryff mengembangkan operasionalisasi *psychological well-being* yang berbasis konseptual dan berasal dari kesehatan mental, klinis, dan literatur psikologi perkembangan. Ryff didefinisikan kesejahteraan *eudaimonic* sebagaimana terdiri dari enam dimensi *psychological well-being*.

Engagement dan *flow* terkait dengan kesejahteraan *eudaimonic*. Para peneliti telah menemukan bahwa kedua konstruk memiliki hubungan. Sebagai contoh, Mathewson (1994) dan Wigfield (1997) menemukan hubungan yang signifikan antara (a) keterlibatan siswa dan (b) motivasi belajar siswa. Juga, para peneliti telah menemukan *flow* berkorelasi positif dengan fungsi yang optimal (Demerouti, 2006; Eisenberger et al, 2005). Selain itu, Britt & Bliese (2003) telah menemukan *engagement* 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).

Jelas bahwa *flow* merupakan variabel psikologi positif yang sudah berkembang. Namun, dalam pendidikan, sebagian besar peneliti telah berfokus pada hasil belajar keterlibatan siswa, bukan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan fisik. Juga, penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *flow* lebih sering merasakan *psychological well-being* yang lebih tinggi (Haworth, 1997; Haworth & Evans, 1995; Haworth & Hill, 1992), tetapi studi ini menyelidiki *flow* dalam kegiatan rekreasi dan bekerja, daripada berfokus pada manfaat *flow* dalam kegiatan akademis. Oleh karena itu peneliti selanjutnya

perlu meneliti hubungan pengalaman *flow* dalam kegiatan akademis dan kesejahteraan *eudaimonic*.

Selain itu, penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara *flow* dan *psychological well-being* serta kesejahteraan fisik. Penelitian sebelumnya pada *flow* cenderung fokus pada hasil kinerja pengalaman optimal (Demerouti; Eisenberger et al, 2005.). Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *flow* itu terkait dengan hasil kerja. Penelitian tentang *flow* dan *psychological well-being* telah cenderung berfokus pada definisi hedonis kesejahteraan, seperti pengaruh positif atau suasana hati. Para peneliti telah menemukan pengalaman *flow* dikaitkan dengan suasana hati positif dan emosi, seperti kegembiraan, sukacita, ekstasi, kebahagiaan, dan kebanggaan (Bloch, 2002) dan dengan kesejahteraan subjektif (Clarke & Haworth, 1994; Delle Fave & Massimini, 2004 ; Han, 1988). LeFevre (1988) menemukan bahwa semakin banyak orang 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) dimulai dengan apa yang ia lihat sebagai "kebenaran yang sederhana". Ia percaya bahwa *well-being* kita ditentukan oleh bagaimana kita mampu mengendalikan kesadaran. Kemampuan untuk mengontrol

kesadarannya mengarahkan pada *well-being* yang lebih baik. Kurangnya kemampuan ini menyebabkan gangguan, atau apa yang disebutnya "entropi psikis", dan berbagai keadaan ketidakpuasan. Kontrol tidak seperti urat mental, namun yang secara kaku meremukkan semua pikiran dan emosi yang tidak diinginkan. Sebaliknya, kontrol adalah keterampilan yang dipelajari yang melibatkan regulasi yang seimbang pikiran, emosi, perilaku, dan perhatian. Salah satu alasan utama *flow* mengarah ke *well-being* adalah membantu menciptakan keteraturan dalam kesadaran. Perintah ini memungkinkan untuk memperlancar fungsi kesadarannya. Csikszentmihalyi (1990) mengatakan, "Ketika informasi yang terus masuk ke kesadaran kongruen dengan tujuan, energi fisik akan *flow* dengan mudah" (hal.39). 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. Selain itu, kemampuan untuk mengontrol konten kesadarannya dapat memberikan kita kemampuan untuk tidak tergantung pada lingkungan sosial, bahwa keadaan eksternal tidak perlu menentukan keadaan emosional atau intelektual kita.

Oleh karena itu, Csikszentmihalyi melihat apa yang terjadi baik selama pengalaman *flow* dan setelah mengalami *flow*. Dia mengatakan bahwa selama *flow*, peningkatan *well-being* disebabkan organisasi kesadarannya yang lebih efisien. Selama arus informasi saat ini tersedia dalam kesadaran kongruen dengan tujuan dan di bawah kondisi ini energi fisik akan *flow* dengan mudah. Artinya, bagian dari pengalaman *flow* adalah kurangnya konflik internal antara tujuan yang bersaing. Setelah pengalaman *flow*, yang memerintahkan lebih lanjut

kesadarannya muncul. Csikszentmihalyi (1990) mengemukakan bahwa karena pengalaman *flow* organisasi diri yang lebih kompleks. Selain itu, rasa diri lebih terintegrasi setelah pengalaman *flow* sebagai berbagai unsur yang membentuk meningkatkan kerja sama kompleksitas yang lebih harmonis. Csikszentmihalyi percaya bahwa kemampuan untuk tetap menyerap dan tertarik pada pengalaman kita sehari-hari adalah salah satu unsur utama dan hidup bahagia dan memuaskan. Dia mengatakan bahwa "langkah pertama" untuk menikmati kehidupan yang lebih adalah belajar bagaimana merencanakan kegiatan sehari-hari dalam rangka mendorong pengalaman berharga (Csikszentmihalyi, 1997). Baginya, rekayasa harian mengalami banyak yang harus dilakukan dengan menemukan keseimbangan yang tepat antara keterampilan dan tantangan.

2.4 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan hasil survey awal pada 14 responden mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi memiliki aktivitas yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Mahasiswa yang aktif organisasi harus melaksanakan aktivitas di organisasi, diantaranya kegiatan rapat, *briefing*, evaluasi, musyawarah, *meeting*, diskusi, *sharing*, *upgrading*, melaksanakan program kerja, latihan, penugasan, pertandingan, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil survey awal didapatkan data bahwa keaktifan di organisasi tidak mengganggu proses akademik, melainkan dapat saling melengkapi dan dapat menjadi penunjang kemampuan mereka di masa depan ,

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.

Ketika menjalani aktivitas di organisasi mahasiswa merasa dapat mengontrol tindakannya, aktivitas 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 kepuasan atas apa yang mereka jalani, baik itu dalam perkuliahan ataupun dalam berorganisasi. 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.

LeFevre (1988) menemukan bahwa semakin banyak orang waktu yang dihabiskan dalam *flow*, semakin positif mempengaruhi mereka. Penelitian tersebut menggunakan dimensi yang lebih luas, konseptualisasi kesejahteraan *eudaimonic*

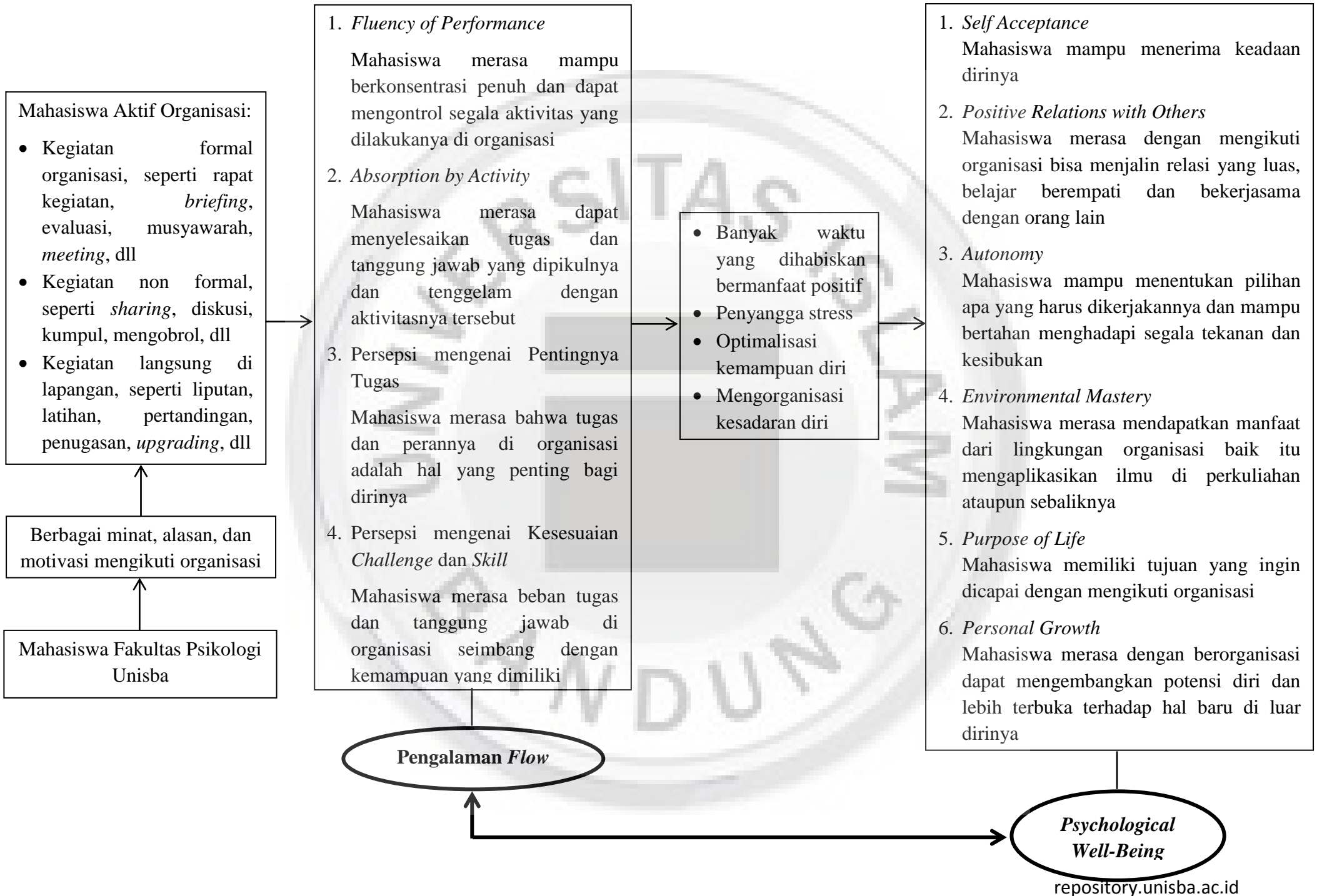
berfokus pada penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Peneliti menemukan bahwa *flow* secara signifikan memiliki hubungan dengan konsep *psychological well-being*.

Dalam analisisnya tentang mengapa *flow* meningkatkan *well-being*, Csikszentmihalyi (1990) 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" (hal.39). 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.

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*.





2.5 Hipotesis

Semakin sering mahasiswa merasakan pengalaman *flow* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang aktif organisasi.

