

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis, dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Secara keseluruhan terdapat hubungan positif yang erat antara pengalaman *flow* dengan *psychological well-being* ($r=0,673$). Hal ini berarti semakin sering mahasiswa merasakan penghayatan mendalam pada aktivitas di lingkungan organisasi yang diikutinya, maka semakin tinggi pula perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya di kehidupannya yang dapat berkisar dari kondisi mental negatif sampai ke kondisi mental positif yang dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi ketika menjalani kehidupannya.
2. Terdapat hubungan positif yang erat antara aspek *flow* pertama, yaitu *fluency of performance* dengan *psychological well-being* ($r=0,615$), artinya semakin sering mahasiswa merasa tindakan yang dilakukan dalam aktivitas organisasi berjalan dengan otomatis dan lancar, merasa dapat mengontrol tindakannya dan dapat berkonsentrasi penuh ketika sedang melakukan aktivitas-aktivitas tersebut di lingkungan organisasi yang diikutinya, maka semakin tinggi pula perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya di kehidupannya yang dapat berkisar dari kondisi mental

negatif sampai ke kondisi mental positif yang dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi ketika menjalani kehidupannya.

3. Terdapat hubungan hubungan positif yang cukup erat antara aspek *flow* kedua, yaitu *absorption by activity* dengan *psychological well-being* ($r=0,599$), artinya semakin sering mahasiswa merasa dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya, benar-benar tenggelam pada saat beraktivitas di organisasi dan tidak menyadari perubahan waktu yang terjadi ketika aktivitas tersebut dilakukan, maka semakin tinggi pula perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya di kehidupannya yang dapat berkisar dari kondisi mental negatif sampai ke kondisi mental positif yang dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi ketika menjalani kehidupannya.
4. Terdapat hubungan hubungan positif yang cukup erat antara aspek *flow* ketiga, yaitu persepsi mengenai pentingnya tugas dengan *psychological well-being* ($r=0,545$), artinya semakin sering mahasiswa merasa bahwa aktivitas di organisasi merupakan aktivitas yang penting dan bermanfaat untuk dirinya., maka semakin tinggi pula perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya di kehidupannya yang dapat berkisar dari kondisi mental negatif sampai ke kondisi mental positif yang dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi ketika menjalani kehidupannya.

5. Terdapat hubungan positif yang erat antara aspek *flow* ketiga, yaitu persepsi mengenai kesesuaian antara *challenge* dan *skill* dengan *psychological well-being* ($r=0,619$), artinya semakin sering mahasiswa merasa semakin sering mahasiswa merasakan kesesuaian antara tantangan yang diberikan pada mahasiswa ketika berada dalam aktivitas organisasi dengan kemampuan yang dimilikinya, maka semakin tinggi pula perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya di kehidupannya yang dapat berkisar dari kondisi mental negatif sampai ke kondisi mental positif yang dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi ketika menjalani kehidupannya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian berupa pengolahan data kuisioner dan wawancara terstruktur serta kesimpulan di atas, peneliti merumuskan beberapa saran yang dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung sarana dan aktivitas organisasi mahasiswa agar lebih kondusif dan dapat terbentuk organisasi mahasiswa yang nyaman sehingga dapat memfasilitasi terjadinya pengalaman *flow* pada mahasiswa yang aktif organisasi, diantaranya yaitu dengan cara:

1. Bagi mahasiswa yang aktif organisasi dan organisasi kemahasiswaan, membuat lingkungan organisasi yang dapat memfasilitasi terjadinya *flow* pada setiap anggota organisasi, diantaranya dengan cara:

- a. Memberikan umpan balik yang jelas mengenai kegagalan dan keberhasilan pada setiap anggota organisasi
 - b. Memberikan tugas dan tanggung jawab yang sesuai dengan kemampuan setiap anggota organisasi
2. Bagi peneliti selanjutnya:
- a. Dapat menggunakan metode lain yang lebih efektif untuk dapat mengukur pengalaman *flow* yang dirasakan mahasiswa pada aktivitas organisasi yang diikutinya agar penelitian dapat berjalan dalam waktu dan cara pengambilan data yang lebih efektif
 - b. Melakukan penelitian pada responden yang mengikuti organisasi yang aktivitasnya sejenis sehingga peneliti bisa lebih mengontrolnya