

Analisis Konsep *Flow* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Malikussaleh

Muhammad Naufal Akbar*¹, Lilis Murdiana², Riska Daini³, Dea Eliana⁴,
Zahratul Zuhra⁵, Nur Afni Safarina⁶, Yulia Nanda Safitri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh-Indonesia

e-mail: muhammad.220620077@mhs.unimal.ac.id¹, lilis.220620130@mhs.unimal.ac.id²,
riska.220620007@mhs.unimal.ac.id³, dea.220620003@mhs.unimal.ac.id⁴,
zahratul.220620069@mhs.unimal.ac.id⁵, nurafni.safarina@unimal.ac.id⁶,
yuliasafitri@unimal.ac.id⁷

Riwayat Artikel

Diterima: 15 Juni 2025
Direvisi: 17 Juni 2025
Diterbitkan: 30 Juni 2025

Kata kunci: *Flow, Mahasiswa, Organisasi, UKM.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *flow* atau pengalaman optimal pada mahasiswa yang aktif mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Malikussaleh. *Flow* adalah kondisi psikologis saat individu merasa sepenuhnya tenggelam dan menikmati aktivitas yang dilakukan, ditandai dengan fokus tinggi, motivasi intrinsik, dan rasa puas dari dalam diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling terhadap 87 mahasiswa anggota UKM. Instrumen penelitian berupa skala *flow* yang dimodifikasi dari model Bakker (2005), yang mencakup tiga aspek utama: *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori *flow* rendah (43,7%), disusul kategori fluktuatif (39,1%), dan hanya sebagian kecil yang mencapai *flow* tinggi (17,2%). Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa laki-laki memiliki proporsi *flow* tinggi yang sedikit lebih besar dibandingkan perempuan, namun keduanya didominasi oleh kategori rendah. Variasi juga ditemukan berdasarkan jenis UKM, di mana UKM seperti *Voli* dan *Pramuka* menunjukkan kecenderungan *flow* tinggi, sementara UKM seperti *SSR* dan *SAR* justru didominasi *flow* rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *flow* belum merata di kalangan mahasiswa organisasi, serta masih dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan kegiatan. Hasil penelitian ini menjadi dasar penting untuk pengembangan strategi organisasi yang dapat mendorong partisipasi aktif dan keterlibatan mendalam mahasiswa.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

1. PENDAHULUAN.

Flow dianggap sebagai konsep kunci dalam psikologi positif. Dalam penelitian ini rumusan masalahnya terkait bagaimana pengalaman *flow* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Malikussaleh, yang

bertujuan untuk menganalisis konsep flow atau pengalaman optimal pada mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Malikussaleh. Dalam penelitiannya, Csikszentmihalyi menelusuri pengalaman individu yang rutin terlibat dalam berbagai aktivitas seperti panjat tebing, catur, menari, bermain bola basket, serta kegiatan seni dan musik. Ia menemukan bahwa dalam aktivitas-aktivitas tersebut, orang sering mengalami kondisi yang disebut "flow" sebuah keadaan mental yang menyenangkan dan memberi kepuasan dari dalam diri. Dalam kondisi ini, seseorang benar-benar tenggelam dalam aktivitasnya hingga tidak menyadari waktu yang berlalu, lupa akan kebutuhan pribadi, bahkan tidak memperhatikan hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Istilah "flow" digunakan karena banyak orang menggambarkan pengalaman tersebut seperti terbawa oleh arus, mengalir dengan mudah tanpa hambatan (Csikszentmihalyi, 2014).

Flow didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran pada individu yang benar-benar tenggelam dalam suatu kegiatan, dan menikmatinya secara intens (Bakker, 2005). Bakker (2005) mengartikan flow sebagai suatu keadaan sadar dimana individu menjadi benar-benar berkonsentrasi dalam suatu kegiatan, dan sangat menikmatinya. Pada saat keadaan flow, seseorang berkonsentrasi pada hal-hal yang dikerjakannya. Mengalami pengalaman flow membantu seseorang untuk fokus dan memiliki perasaan nyaman saat melakukan kegiatan-kegiatan yang dijalani. Csikszentmihalyi (1990) mengatakan bahwa untuk dapat mengalami pengalaman flow seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas. Pengalaman flow merupakan penggambaran momen-momen luar biasa pada kegiatan yang dijalani.

Kondisi flow yang dialami mahasiswa aktif berorganisasi dapat ditelaah lebih lanjut berdasarkan aspek flow yang dikemukakan oleh Bakker (2005), yaitu absorption, enjoyment, dan intrinsic motivation. Selanjutnya Bakker juga mengungkapkan bahwa flow diukur dengan tiga aspek yang independen, dimana aspek ini tidak saling mempengaruhi satu sama lain. Berdasarkan skor mean dan standar deviasi yang dimiliki setiap aspek tidak berbeda jauh. Hasil uji statistik juga menunjukkan setiap aspek tidak memiliki perbedaan secara signifikan. Kendati demikian jika skor mean aspek dibandingkan, aspek enjoyment merupakan aspek dengan skor mean tertinggi dan yang terendah adalah aspek absorption.

Aspek pertama yaitu absorption diartikan sebagai keadaan berkonsentrasi seseorang, dimana perhatian, dan konsentrasi berfokus pada kegiatan yang dilakukan, sehingga dirinya tidak teralihkan oleh keadaan sekitar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek absorption memiliki skor mean terendah. Hal tersebut dapat disebabkan kegiatan organisasi bukan merupakan tugas utama mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi. Budiman (2006) menyatakan bahwa mahasiswa aktif sebagai aktivis maupun menyenangi kesenian atau olahraga, hal tersebut merupakan fungsi sekundernya. Artinya meski mahasiswa aktif berorganisasi tergabung dalam organisasi kemahasiswaannya berdasarkan dorongan diri sendiri serta dalam menjalankan kegiatan organisasi kemahasiswaan merasakan perasaan nyaman, mahasiswa aktif

berorganisasi masih belum dapat optimal dalam memfokuskan perhatiannya terhadap kegiatan organisasi.

Aspek kedua enjoyment diartikan sebagai perasaan nyaman dan menyenangkan yang dirasakan saat menjalani kegiatan organisasi kemahasiswaan. Menurut Csikszentmihalyi (1990) perasaan menyenangkan menjadi salah satu indikator yang menggambarkan seseorang berada dalam kondisi flow. Perasaan menyenangkan atau kebahagiaan tersebut muncul dari hasil penilaian kognitif dan afektif terhadap kegiatan yang dilakukan. Artinya tingginya skor mean aspek enjoyment yang dimiliki mahasiswa aktif berorganisasi dikarenakan adanya penilaian positif yang dirasakan mahasiswa aktif berorganisasi terhadap kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti. Adanya interaksi sosial positif antara anggota organisasi kemahasiswaan mendukung munculnya perasaan nyaman atau kebahagiaan pada mahasiswa aktif berorganisasi. Sejalan dengan penelitian Fadhilah (2018) dimana semakin positif interaksi sosial yang terbentuk maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Aspek ketiga flow yaitu intrinsic motivation, mahasiswa aktif berorganisasi juga memiliki skor mean yang tinggi. Dapat dikatakan bahwa adanya kebijakan Universitas Andalas mengenai Student Activities Performance System (SAPS) tidak menurunkan motivasi internal yang dimiliki mahasiswa aktif berorganisasi untuk mengikuti organisasi kemahasiswaan. Kemudian, skor mean yang tinggi pada aspek intrinsic motivation dapat diartikan bahwa mahasiswa aktif berorganisasi mengikuti organisasi kemahasiswaan karena merasa kegiatan organisasi merupakan kebutuhan yang diperlukan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan. Memiliki dorongan dari dalam diri menjadikan mahasiswa aktif berorganisasi terus berminat terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti.

2. METODE.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini menggunakan 1 variabel yaitu variabel Flow. Subjek dalam penelitian ini adalah 87 orang anggota UKM di Universitas Malikussaleh. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data menggunakan Flow yang peneliti modifikasi dari skala Bakker (2005) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu: absorption, enjoyment, dan intrinsic motivation. Dari hasil validitas dengan menggunakan r-tabel total didapatkan validitas dengan jumlah item 16 butir item Flow yang dinyatakan valid dan 14 yang dinyatakan gugur, dari hasil uji coba tersebut di dapatkan nilai korelasi dengan nilai rentang 0,361.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari fluktuasi mean, maka dapat ditentukan kategori tinggi dan rendah Flow pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Malikussaleh. Untuk melihat skor rendah dengan mengurangi nilai mean empiric dengan nilai fluktuasi yaitu $43,16 - 1,07 = 42,09$. Sedangkan untuk kategori tinggi nilai mean data empiric ditambah dengan nilai fluktuasi mean yaitu $43,16 + 1,07 = 44,23$.

Berdasarkan hal tersebut subjek yang mendapat skor dari rentang 42-44 tidak diklasifikasikan karena tujuan awal dari penelitian ini adalah untuk mengkategorisasikan subjek kedalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Bakker (2005).

Tabel 1. Kategorisasi *Flow*

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
<i>Flow</i>	Tinggi	15	17,2%
	Rendah	38	43,7%
	Fluktuasi	34	39,1%
	Total	87	100%

Berdasarkan hasil tabel analisis flow diatas, sebagian mahasiswa memiliki flow dengan kategorisasi tinggi dengan persentase 17,2%. Sedangkan sebagian besar memiliki flow dengan kategorisasi rendah dengan persentase 43,7% dan pada kategorisasi fluktuasi mean atau yang tidak terkategori berada pada presentasi 39,1%.

Tabel 2. Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Perempuan	Tinggi	18	34,6%
	Rendah	23	44,2%
	Fluktuasi	11	21,2%
	Total	52	100%
Laki-Laki	Tinggi	14	40%
	Rendah	16	45,7%
	Fluktuasi	5	14,3%
	Total	35	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *flow* pada mahasiswa perempuan yang mengikuti UKM di Universitas Malikussaleh berada di kategorisasi tinggi dengan persentase 34,6% kategorisasi rendah berada di dengan persentase 44,2% dan yang tidak terkategori dengan persentase 21,2%.

Sedangkan untuk *flow* pada mahasiswa laki-laki yang mengikuti UKM di Universitas Malikussaleh terdiri sebagai berikut; kategori tinggi dengan persentase 40%, kategori rendah dengan persentase 45,7%, dan yang tidak terkategori dengan persentase 14,3%.

Tabel 3. Kategorisasi Berdasarkan UKM

UKM	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Seni Budaya	Tinggi	2	40%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	1	20%
	Total	5	100%

Menwa	Tinggi	1	20%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	2	40%
	Total	5	100%
Bulu Tangkis	Tinggi	1	20%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	2	40%
	Total	5	100%
Merpati Putih	Tinggi	1	20%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	2	40%
	Total	5	100%
Silat PD	Tinggi	2	50%
	Rendah	2	50%
	Fluktuasi	-	-
	Total	4	100%
TDC	Tinggi	1	20%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	2	40%
	Total	5	100%
Taekwondo	Tinggi	1	25%
	Rendah	2	50%
	Fluktuasi	1	25%
	Total	4	100%
Pencak Silat	Tinggi	1	50%
	Rendah	1	50%
	Fluktuasi	-	-
	Total	2	100%
Creative Minority	Tinggi	1	25%
	Rendah	2	50%
	Fluktuasi	1	25%
	Total	4	100%
Futsal	Tinggi	1	25%
	Rendah	1	25%
	Fluktuasi	2	50%
	Total	4	100%
PTQ	Tinggi	2	40%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	1	20%
	Total	5	100%
Voli	Tinggi	3	60%
	Rendah	2	40%

	Fluktuasi	-	-
	Total	5	100%
Basket	Tinggi	2	50%
	Rendah	1	25%
	Fluktuasi	1	25%
	Total	4	100%
Karate	Tinggi	2	40%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	1	20%
	Total	5	100%
Pramuka	Tinggi	3	60%
	Rendah	2	40%
	Fluktuasi	-	-
	Total	5	100%
SAR	Tinggi	1	25%
	Rendah	2	50%
	Fluktuasi	1	25%
	Total	4	100%
PMI	Tinggi	2	50%
	Rendah	2	50%
	Fluktuasi	-	-
	Total	4	100%
SSR	Tinggi	1	25%
	Rendah	3	75%
	Fluktuasi	-	-
	Total	4	100%
Umpal	Tinggi	1	25%
	Rendah	2	50%
	Fluktuasi	1	25%
	Total	4	100%
LDK Al-Kautsar	Tinggi	1	25%
	Rendah	1	25%
	Fluktuasi	2	50%
	Total	4	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada 20 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Malikussaleh, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami konsep *flow* dalam tingkat fluktuatif saat mengikuti kegiatan organisasi. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi kategori fluktuasi di sejumlah UKM seperti Bulu Tangkis (40%), Silat PD (50%), dan Creative Minority (50%). Artinya, pengalaman keterlibatan optimal dalam kegiatan organisasi belum sepenuhnya stabil, dan cenderung dipengaruhi oleh dinamika kegiatan maupun faktor personal mahasiswa.

Sementara itu, UKM seperti Voli, Seni Budaya, PTQ, dan Menwa menunjukkan proporsi kategori *flow* tinggi yang lebih menonjol (hingga 60%). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mampu mencapai kondisi *flow* secara konsisten, yang ditandai dengan perasaan tenggelam dalam aktivitas, hilangnya kesadaran waktu, dan meningkatnya motivasi intrinsik selama berorganisasi.

Sebaliknya, UKM seperti SSR dan SAR menunjukkan tingginya proporsi *flow* rendah (hingga 75%), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang bergabung dalam organisasi tersebut belum mencapai pengalaman *flow* yang optimal. Hal ini bisa dipengaruhi oleh minimnya tantangan, keterbatasan kreativitas, atau kurangnya kesesuaian antara keterampilan pribadi dan tuntutan organisasi.

Secara keseluruhan, data ini mencerminkan bahwa pengalaman *flow* dalam organisasi UKM di Universitas Malikussaleh belum merata dan masih banyak dipengaruhi oleh faktor individual dan karakteristik UKM itu sendiri. Penemuan ini penting untuk dijadikan dasar evaluasi dalam menciptakan lingkungan organisasi yang lebih mendukung keterlibatan aktif, pengembangan minat, serta pencapaian pengalaman *flow* yang berkelanjutan pada mahasiswa.

4. KESIMPULAN.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *flow* pada mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Universitas Malikussaleh berada dalam tiga kategori utama, yaitu tinggi, rendah, dan fluktuatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *flow* rendah (43,7%), disusul oleh kategori fluktuatif (39,1%), dan hanya sebagian kecil yang mencapai kategori *flow* tinggi (17,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa keterlibatan optimal mahasiswa dalam aktivitas organisasi belum sepenuhnya stabil dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti relevansi kegiatan dengan minat pribadi, tingkat tantangan yang ditawarkan, serta dukungan lingkungan organisasi.

Dari aspek jenis kelamin, mahasiswa laki-laki cenderung memiliki proporsi *flow* tinggi yang sedikit lebih besar dibandingkan perempuan, namun keduanya sama-sama didominasi oleh *flow* kategori rendah. Berdasarkan jenis UKM, terdapat variasi yang signifikan, di mana beberapa UKM seperti Voli, Pramuka, dan Basket menunjukkan proporsi *flow* tinggi yang menonjol, sementara UKM seperti SSR dan SAR didominasi oleh *flow* rendah.

Temuan ini menegaskan pentingnya menciptakan suasana organisasi yang kondusif, menantang, dan sesuai dengan potensi mahasiswa untuk mendorong terciptanya pengalaman *flow* yang optimal. Penelitian ini juga menyiratkan bahwa pengembangan kebijakan dan strategi peningkatan pengalaman organisasi perlu mempertimbangkan karakteristik unik masing-masing UKM serta profil mahasiswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara faktor individu, jenis kegiatan, dan pengalaman *flow* melalui pendekatan kualitatif atau *mixed-method*.

DAFTAR PUSTAKA.

- Aini, N. Q., Ilfiandra, I., & Saripah, I. (2019). Aspek-aspek flow akademik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 43–51.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44.
- Budiman, A. (2006). *Mahasiswa dan perannya dalam organisasi kampus*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi: Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht: Springer.
- Fadhilah, S. (2018). Hubungan interaksi sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa organisasi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(2), 89–97.
- Hart, R. (2021). *Positive psychology: The basics*. Routledge.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Mind Garden, Inc.
- Maheswara, F. Y., & Satoto, S. H. (2023). Pengaruh social commerce, brand image, dan brand trust terhadap minat beli produk Aerostreet. *Jurnal Manajemen*, 13(2), 176–186.
- Nursyamsi, N., Rahmi, F., & Amenike, D. (2020, Agustus). Aliran mahasiswa aktif berorganisasi di Universitas Andalas. Dalam *Seminar Nasional Psikologi dan Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).
- Setiawan, R., & Fauziah, N. (2021). Peran UKM dalam pengembangan soft skill mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Profesi*, 10(2), 123–132.