

## Hubungan Antara Optimisme dan Efikasi Diri dengan *Flow* pada Atlet Mahasiswa

### *Correlation Between Optimism and Self-Efficacy with Flow in Student Athletes*

Hafidzurroyan<sup>1</sup>, Farida Hidayati<sup>1</sup>, Rini Setyowati<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

\*[rini.setyowati87@gmail.com](mailto:rini.setyowati87@gmail.com)

**Abstract.** College athletes face challenges in the form of demand to reach achievement in sport and academic demand as college students. Despite having more challenges than non-athlete college students, college athletes' sports activities can provide suitable conditions for flow. Optimism offers a positive psychological condition and is one of the variables that can initiate flow. In addition, flow can be reached with a high level of one's engagement in an activity. That level of engagement can be determined from the level of one's self-efficacy. This study examines whether there is a relationship between optimism and self-efficacy with flow in college athletes. Using purposive sampling, this study involved 108 college athletes as subjects. The measuring instruments used are the flow, optimism, and self-efficacy scales. The results found a significant relation between optimism and self-efficacy with the flow ( $p=0,000<0,005$ ) with a  $F_{value}$  of 25,574 ( $F_{value}>F_{table}=3,03$ ). The results of the partial correlation test showed a significant relation between optimism and flow ( $p=0,00<0,05$ ;  $r=0,526$ ), with a contribution of 19,94%. A significant relation was also found between self-efficacy and flow ( $p=0,00<0,05$ ;  $r=0,474$ ), contributing 11,95%. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between optimism and self-efficacy and flow in student athletes simultaneously.

**Keywords:** college athletes; flow; optimism; self-efficacy

**Abstrak.** Mahasiswa sebagai atlet menghadapi tantangan berupa tuntutan untuk berprestasi di bidang olahraga yang ditekuni serta beban akademik. Meskipun memiliki tantangan lebih, kegiatan olahraga yang ditekuni atlet mahasiswa menyediakan kondisi yang sesuai untuk *flow*. Optimisme menyediakan kondisi psikologis yang positif dan menjadi salah satu variabel yang dapat menjadi pemicu *flow*. Selain itu, keterlibatan individu pada sebuah kegiatan hingga tercapai kondisi *flow* dapat ditentukan dari tingkat efikasi diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* pada atlet mahasiswa. Menggunakan teknik *purposive sampling*, penelitian ini melibatkan 108 atlet mahasiswa sebagai subjek. Alat ukur yang digunakan adalah skala *flow*, skala optimisme, dan skala efikasi diri. Hasil analisis data penelitian menemukan adanya hubungan signifikan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ) dan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 25,574 ( $F_{hitung} > F_{tabel} = 3,08$ ). Hasil uji korelasi parsial menunjukkan adanya hubungan signifikan antara optimisme dengan *flow* ( $p=0,00<0,05$ ;  $r=0,526$ ) dengan sumbangan sebesar 19,94%. Hubungan signifikan juga ditemukan antara efikasi diri dengan *flow* ( $p=0,00<0,05$ ;  $r=0,474$ ) dengan sumbangan sebesar 11,95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* pada atlet mahasiswa secara simultan.

**Kata Kunci:** atlet mahasiswa; efikasi diri; flow; optimisme

## Pendahuluan

Mahasiswa dalam partisipasinya sebagai atlet menghadapi tantangan berupa tuntutan sebagai atlet untuk berprestasi serta beban akademik sebagai mahasiswa. Memahami kondisi dan faktor psikologis yang menyertai performa atlet yang optimal menjadi prioritas dalam aplikasi psikologi olahraga. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *flow*, sebagai kondisi mental yang optimal, berperan dalam memelihara performa dan produktivitas atlet (Fullagar & Fave, 2017; van den Hout & Davis, 2019).

Lebih lanjut, Jackson dan Csikszentmihalyi (dalam Bakker, 2011) menjelaskan bahwa kondisi-kondisi yang terlibat dalam kegiatan olahraga seperti adanya risiko, kondisi lingkungan, interaksi dengan tim, pelatih, lawan, dan wasit menjadi faktor-faktor yang menghadirkan beragam tantangan baik fisik maupun mental. Kondisi-kondisi tersebut menjadikan aktivitas olahraga cocok untuk pengalaman *flow* (Jackson dalam Swann, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga sebagai atlet, berdasarkan temuan di atas, berada dalam kondisi yang mendukung untuk mencapai kondisi *flow*. Oleh karena itu, meskipun atlet mahasiswa menghadapi tantangan dalam bentuk peran ganda yang ditanggung, jika atlet mahasiswa dapat mewujudkan kondisi *flow* dalam kegiatannya, maka akan dapat mendukung performa optimal.

Istilah *flow* diperkenalkan oleh Csikszentmihalyi (1990; 2014) untuk mendeskripsikan pengalaman optimal yang dirasakan saat individu terlibat secara total dalam apa yang dilakukan. Individu merasa dalam situasi kognitif yang efisien, termotivasi, dan merasa senang akibat dari keterlibatan menyeluruh dan fokus yang terpusat. Beard dan Hoy (2010) memahami *flow* sebagai fenomena yang mana individu berada dalam 'zona' atau 'mengalir', yaitu kondisi tenggelamnya kesadaran dalam kegiatan yang dilakukan serta menyatunya tindakan dan pikiran. Bakker (2008) yang mengemukakan tiga aspek *flow* yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Aspek *flow* oleh Bakker tersebut berfokus pada fenomena pengalaman puncak ketika diaplikasikan pada situasi kerja dengan tugas yang spesifik.

Hasil penelitian menyatakan bahwa optimisme dapat menjadi variabel yang berkontribusi terhadap *flow* (Vealey & Perritt, 2015). Penelitian terkini terhadap atlet (Jackman, 2016; Swann, 2019) memunculkan topik tentang kontribusi optimisme pada saat atlet mengalami kondisi *flow*. Pemikiran positif akan sebuah situasi yang dihadapi menjadi preseden dan membantu individu mengembangkan kondisi psikologis yang mendukung terjadinya *flow*. Optimisme menginisiasi perasaan gembira dan nyaman pada individu sehingga aktivitas yang dilakukan dapat dinikmati dan timbul keterlibatan yang menyeluruh. Saat menghadapi tantangan, optimisme ditemukan berhubungan dengan perilaku coping individu serta pencapaian tujuan (Rand, 2020). Penelitian

lainnya oleh Beard dan Hoy (2010) juga menguji hipotesis adanya hubungan antara optimisme dan flow dalam setting akademik. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat flow dan optimisme pada 260 guru. Hasilnya ditemukan bahwa semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi flow pada individu.

Tingkat optimisme yang stabil dapat menguntungkan sebab pemikiran positif dapat mendukung inisiasi dan pemulihan *flow* (Chavez, 2008; Jackson, 1995). Penelitian terkini terhadap atlet (Jackman, 2016; Swann, 2019) memunculkan topik tentang kontribusi optimisme pada saat atlet mengalami kondisi *flow*. Pemikiran positif akan sebuah situasi yang dihadapi menjadi preseden dan membantu individu mengembangkan kondisi psikologis yang mendukung terjadinya *flow*. Optimisme menginisiasi perasaan gembira dan nyaman pada individu sehingga aktivitas yang dilakukan dapat dinikmati dan timbul keterlibatan yang menyeluruh. Saat menghadapi tantangan, optimisme ditemukan berhubungan dengan perilaku coping individu serta pencapaian tujuan (Snyder dalam Rand, 2020).

Pada saat individu menghadapi situasi yang menantang, tidak terkecuali kegiatan olahraga, efikasi diri memegang peranan penting dalam menentukan kinerja yang ditampilkan individu sebagai usaha mengatasi tantangan tersebut. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu pada kemampuan dirinya untuk menghasilkan pengaruh atas situasi tertentu melalui tindakan mereka sendiri (Bandura, 1977; 1994; 1997).

Csikszentmihalyi (2014) mengungkapkan bahwa keseimbangan antara kemampuan diri dengan tantangan yang dihadapi merupakan salah satu dimensi penting *flow*. Individu mengeluarkan usaha lebih dalam usaha untuk menyelesaikan tugas yang menantang hanya ketika tugas tersebut dirasa mungkin untuk diselesaikan (Locke dan Latham, 1991). Jika tujuan yang ingin dicapai tidak realistis atau terlalu mudah, maka individu akan rentan menyerah, kehilangan fokus atau menjadi bosan (Beard dan Hoy, 2010). Efikasi diri, melalui pengharapan terhadap kesuksesan, dapat berpengaruh terhadap usaha individu dalam menghadapi sebuah situasi. Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri membawa individu untuk mampu menghadapi dan bertahan hingga mencapai tujuan yang menantang (Myers, 2010).

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, mahasiswa sebagai atlet menghadapi tantangan berupa tuntutan untuk berprestasi di bidang olahraga yang ditekuni serta beban akademik. Meskipun memiliki tantangan lebih, kegiatan olahraga yang ditekuni atlet mahasiswa menyediakan kondisi yang sesuai untuk *flow*. Berbagai penelitian terdahulu telah menemukan kontribusi *flow* terhadap performa dan kesejahteraan atlet. Peran tersebut membuat *flow* diharapkan dialami oleh atlet sehingga pemeriksaan variabel-variabel yang mendukung *flow*

diperlukan. Variabel optimisme dan efikasi diri dihipotesiskan berhubungan secara simultan dan parsial dengan *flow*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* pada atlet mahasiswa. Melalui penelitian ini, pembaca diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan mengenai *flow* dalam lingkup olahraga dan variabel-variabel prediktornya, khususnya psikologi olahraga. Gambaran yang disediakan dalam penelitian ini diharapkan mampu membantu atlet memahami kondisi *flow* sehingga dapat mengakses kondisi optimal sebagai usaha mencapai tujuan dari kegiatan olahraga. Selain bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih sebagai rujukan untuk menentukan latihan yang tepat bagi atlet agar dapat mencapai kondisi optimal. Dengan adanya penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya memiliki acuan terkait *flow* dan hubungannya dengan optimisme dan efikasi diri. Diharapkan penelitian ini dapat memperluas referensi tentang variabel *flow*, optimisme, dan efikasi diri dalam lingkup olahraga sehingga dapat dilakukan penelitian yang sejalan.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda untuk melihat hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Teknik sampling yang dilakukan adalah *purposive sampling* dengan karakteristik subjek adalah 1) mahasiswa aktif, dan 2) Pernah mengikuti perlombaan dan kejuaraan olahraga. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran skala digital secara daring melalui media sosial. Cara ini dipilih karena kegiatan perkuliahan yang dijalankan secara daring sebagai akibat dari adanya pandemi covid-19. Penyebaran skala juga dibantu oleh beberapa perwakilan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) olahraga dari berbagai universitas. Responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai universitas antara lain: Universitas Sebelas Maret, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Gunadarma, Universitas Telkom, Universitas Ahmad Dahlan, Universitas Airlangga, Universitas Indonesia, Universitas Gadjah Mada, dan lain sebagainya. Responden dengan karakteristik yang sesuai mengisi skala melalui tautan yang telah dibagikan, sehingga didapatkan subjek sejumlah 108 mahasiswa atlet.

Variabel penelitian diukur dengan menggunakan skala *flow*, skala optimisme, dan skala efikasi diri. Skala menyajikan pernyataan-pernyataan sikap untuk direspon subjek dengan memilih tingkat kesetujuan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Tiap alternatif jawaban menunjukkan nilai tertentu yang ditetapkan sebagai berikut:

**Tabel 1**  
*Skor Aitem*

Jawaban	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pengujian validitas skala yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada pengujian validitas isi oleh dosen pembimbing sebagai profesional dengan cara penelaahan dan revisi tiap aitem skala. Selanjutnya, dilakukan uji daya diskriminasi tiap aitem dengan teknik *corrected item total correlation*. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formula *Alpha Cronbach*.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan antara lain : skala *flow* disusun berdasarkan aspek *flow* oleh Bakker (2008) yaitu *absorption, enjoyment, dan intrinsic motivation* terdiri dari 21 aitem (indeks daya beda aitem berkisar antara 0,325—0,804.  $\alpha=0,928$ ). skala optimisme disusun berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Seligman (1998) yaitu *permanence, pervasiveness, dan personalization* yang terdiri dari 22 aitem (indeks daya beda aitem berkisar antara 0,349—0,715,  $\alpha=0,915$ ). Sedangkan skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek-aspek *magnitude, strength, dan generality* (Bandura, 1977) yang terdiri dari 22 aitem (indeks daya beda aitem berkisar antara 0,330—0,751.  $\alpha=0,916$ )

## Hasil

**Tabel 2.**  
*Hasil Uji Normalitas*

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		Unstandardized Residual
N		108
Normal Parameters <sup>b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,44794153
Most Extreme Differences	Absolute	,071
	Positive	,068
	Negative	-,071
Test Statistic		,071
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200

Tabel 2 hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan SPSS pada residual tiga variabel diatas menunjukkan nilai signifikansi 0,2. Dasar pengambilan uji normalitas ditentukan data normal apabila

nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat diputuskan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 3.**

*Hasil Uji Linearitas*

Variabel	Nilai F	Sig.	Keterangan
Optimisme dengan <i>flow</i>	1,972	0,716	Linear
Efikasi diri dengan <i>flow</i>	1,756	0,587	Linear

Berdasarkan tabel 3 diatas tampak bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* yang didapat dari uji linearitas variabel *flow* dan optimisme adalah sebesar 0,716 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat diputuskan bahwa *flow* dan optimisme berhubungan linear. Sementara itu, untuk uji linearitas antara variabel *flow* dan efikasi diri, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,587 ( $sig > 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *flow* dan efikasi diri.

**Tabel 4.**

*Hasil Uji Hipotesis*

Variabel	Sig.	Koefisien Korelasi
Optimisme, efikasi diri dengan <i>flow</i>	0,000	$F_{hitung} = 24,574 > F_{tabel} = 3,08$
Optimisme dengan <i>flow</i>	0,000	0,526
Efikasi diri dengan <i>flow</i>	0,000	0,474

Berdasarkan tabel 4 luaran uji simultan diatas, didapat nilai  $F_{hitung}$  sebesar 25,574 lebih besar dari  $F_{tabel} = 3,08$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel optimisme dan efikasi diri secara simultan berhubungan signifikan dengan variabel *flow*.

Tabel 4 luaran hasil uji korelasi parsial *flow* dengan optimisme menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,526. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dan *flow* pada atlet mahasiswa. Kemudian dilakukan uji korelasi variabel efikasi diri dengan *flow*. Dari uji di atas diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,474. Berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan *flow* pada atlet mahasiswa.

**Tabel 5.**

*Perhitungan Sumbangan Pengaruh*

Variabel	Koefisien Korelasi Terstandar	Koefisien Korelasi	R <sup>2</sup>
Optimisme	0,379	0,526	0,319
Efikasi diri	0,252	0,474	

Sumbangan variabel optimisme terhadap variabel *flow* pada tabel 5 adalah sebesar 19,94%. Kemudian sumbangan variabel efikasi diri terhadap variabel *flow* adalah sebesar 11,95%. Dapat

dikatakan bahwa 31,9% *flow* pada atlet mahasiswa dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh optimisme dan efikasi diri, sedangkan 68,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* pada atlet mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* pada atlet mahasiswa secara simultan. Adanya hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* juga ditemukan oleh Beard dan Hoy (2010). Penelitiannya melihat bahwa konstruk optimisme dan efikasi diri dapat memicu perilaku produktif dan menyenangkan yang merupakan bagian dan dimensi dari *flow* (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Beberapa penelitian telah berhasil mengungkap bahwa optimisme dan efikasi diri dapat membantu individu untuk menghadapi situasi yang menantang. Carver, et. al (2010) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan optimisme tinggi akan mampu menyesuaikan diri pada situasi yang sulit dengan tingkat stress yang rendah. Sementara itu, efikasi diri yang tinggi, dalam penelitian oleh Flammer (2001), berhubungan dengan perasaan tertekan yang rendah pada situasi yang sulit. Berbagai bentuk tantangan yang dihadirkan menjadikan kegiatan olahraga menjadi kondisi yang cocok untuk *flow* (Jackson dalam Swann, 2016). Kontribusi optimisme dan efikasi diri pada kemampuan individu mengatasi situasi sulit yang ditemukan dalam penelitian oleh Carver, et al. (2010) dan Flammer (2001) kemudian mendukung individu untuk dapat mengatasi kondisi yang sesuai untuk *flow* sesuai pendapat Jackson (dalam Swann 2016).

Hubungan antara optimisme dan *flow* juga ditemukan dalam penelitian oleh Vealey & Peritt (2015). Dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa optimisme dapat menjadi variabel yang berkontribusi terhadap *flow*. Pemikiran positif pada individu juga disebutkan dapat menginisiasi dan memulihkan kondisi *flow* (Chavez, 2008; Jackson, 1995). Dalam situasi olahraga, jika atlet memiliki pemikiran positif, atlet akan mengembangkan kondisi perasaan gembira dan nyaman sehingga atlet akan dapat menikmati kegiatan olahraga dan timbul keterlibatan yang menyeluruh (Jackman, 2016; Swann, 2019). Swann (2019) juga menemukan bahwa *flow* terjadi secara bertahap dan diawali dengan pemikiran optimis. Emosi positif yang mendukung *flow* ditemukan dapat diprediksi oleh tingkat optimisme pada individu. Hubungan antara optimisme dan *flow* sesuai dengan hipotesis dapat dijelaskan sebab optimisme dapat memprediksi munculnya emosi positif (Shanahan & Rand, 2020) dan mengurangi emosi negatif (Rand, 2020). Pengalaman *flow* telah dideskripsikan sebagai

kondisi mental optimal yang ditandai dengan emosi positif (Jeong, 2012; Stavrou & Jackson, 2007). Emosi positif yaitu kenikmatan berhubungan dengan meningkatnya partisipasi motivasi dan komitmen dalam kegiatan (Vallerand & Blanchard dalam Hanrahan & Andersen, 2010). Hubungan dua variabel ini tidak hanya terbatas pada peran optimisme sebagai prediktor dan *flow* yang menjadi konsekuensi atas optimisme, namun hubungan keduanya juga ditemukan saling timbal balik (Beard & Hoy, 2010).

Jackson dan Csikszentmihalyi (dalam Bakker, 2011) menjelaskan bahwa kondisi-kondisi yang terlibat dalam kegiatan olahraga seperti adanya risiko, kondisi lingkungan, interaksi dengan tim, pelatih, lawan, dan wasit menjadi faktor-faktor yang menghadirkan beragam tantangan baik fisik maupun mental. Hal tersebut menjadikan kegiatan olahraga menjadi kondisi yang cocok untuk terjadinya *flow*. Optimisme dapat turut membantu individu dalam menghadapi tantangan dalam kegiatan olahraga. Menurut Carver dkk. (2010), optimisme berimplikasi terhadap usaha individu dalam menghadapi tantangan. Individu yang optimis cenderung gigih menghadapi tantangan, sementara individu pesimis akan merasa ragu dalam situasi yang sama. Perbedaan dalam cara menghadapi kesulitan berimplikasi pada keberhasilan usaha individu untuk menampilkan tindakan yang ditujukan untuk mencapai suatu tujuan (Scheier dan Carver dalam Mishra, 2012). Selain itu, optimisme berkaitan dengan pengharapan individu atas masa depan. Nilai dari pengharapan ini mendorong individu untuk berperilaku yang mencerminkan usaha individu untuk mengejar sebuah tujuan. Jika individu ragu akan kemungkinan tercapainya sebuah tujuan, maka individu mungkin akan berhenti terlalu awal atau bahkan tidak memulai tindakan sama sekali. Sementara itu, individu yang optimis akan tekun berusaha meskipun dihadapkan dengan situasi yang menantang (Carver dkk., 2010). Selain itu, optimisme juga melindungi individu dari efek stress akibat situasi yang menantang (Cohen dan Segerstorm dalam Schiavon, 2017).

Adanya andil variabel efikasi diri dalam *flow* dijelaskan dalam penelitian oleh Suhargo (2012). Penelitian tersebut menyatakan bahwa efikasi diri yaitu keyakinan individu untuk dapat melakukan sebuah aktivitas dapat memicu individu untuk fokus dan menikmati aktivitas tersebut serta akan timbul motivasi intrinsik untuk terus terlibat dalam aktivitas tersebut. Kontribusi efikasi diri terhadap *flow* dapat dilihat melalui penjelasan Mukhid (2009) bahwa efikasi diri yang kuat akan meningkatkan minat keasyikan serta komitmen yang mendalam pada sebuah kegiatan. *Flow* berkaitan erat dengan kinerja tingkat tinggi yang melibatkan perasaan bahagia, nikmat dan gairah (Jeong, 2012).

Keterlibatan individu dalam sebuah aktivitas serta kemampuan individu untuk mengatasi situasi menantang merupakan salah satu kunci untuk dapat mencapai *flow* (Csikszentmihalyi, 2014).



Efikasi diri dapat mempengaruhi perilaku koping dan juga presistensi individu saat dihadapkan dengan situasi sulit (Daruwala, dkk., 2018). Sedangkan individu dengan efikasi diri rendah memiliki motivasi yang rendah untuk tetap berusaha menaklukkan sebuah tantangan (Daruwala, dkk., 2018). Efikasi diri dapat menjadi prediktor keterlibatan individu dalam sebuah aktivitas (Hasking, 2018).

Efikasi diri memiliki sumbangsih dalam aktivitas fisik sesuai dengan Luszczynska (2011) yang menyatakan bahwa efikasi diri dibutuhkan untuk inisiasi dan mempertahankan aktivitas fisik. Individu dengan efikasi diri tinggi lebih mungkin untuk mewujudkan rencana menjadi tindakan (Luszczynska, 2011). Sementara itu, Myers (2009) mengungkapkan bahwa, saat menghadapi permasalahan, rasa efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk tetap tenang dalam pemecahan permasalahan. Rasa tenang dan rasa kendali penuh atas situasi menjadi salah satu karakteristik utama yang berkontribusi pada pengalaman *flow* (Jeong, 2012). Efikasi diri memberikan perasaan mampu sehingga individu menampilkan usaha yang maksimal dalam upaya menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Kesempatan individu untuk merespon suatu tantangan dengan kemampuannya sendiri dapat mendorong menuju kondisi *flow* (Csikszentmihalyi dalam Chavez, 2008).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan uji hipotesis disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dan efikasi diri dengan *flow* pada atlet mahasiswa secara simultan. Sementara itu, uji parsial mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan *flow* serta antara efikasi diri dengan *flow*. Sumbangan variabel optimisme terhadap variabel *flow* adalah sebesar 19,94%. Kemudian sumbangan variabel efikasi diri terhadap variabel *flow* adalah sebesar 11,95%. Dapat dikatakan bahwa 31,9% *flow* pada atlet mahasiswa dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh optimisme dan efikasi diri, sedangkan 68,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

## **Implikasi**

*Flow* dapat memfasilitasi individu untuk menikmati kegiatan yang dilakukan, mempraktikkan keterampilan terbaiknya, dan pada akhirnya dapat menampilkan performa terbaik. *Flow* dalam penelitian ini ditemukan dipengaruhi oleh atribut psikologis atlet mahasiswa yakni optimisme dan efikasi diri. Pemikiran positif dan kepercayaan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan sebuah tugas akan membantu menciptakan kondisi yang sesuai untuk *flow*. Persiapan kondisi psikologis tidak kalah pentingnya dengan persiapan fisik, strategi, maupun teknik

pada saat akan melakukan kegiatan olahraga. Penelitian-penelitian terdahulu pun mendukung pernyataan bahwa kondisi psikologis, tidak terkecuali *flow*, memegang peranan penting dalam performa olahraga. Kesadaran individu akan hal tersebut diharapkan dapat menjadi cara pandang yang diterapkan untuk melakukan kegiatan khususnya olahraga dengan lebih optimal.

*Flow* dalam olahraga pun perlu lebih jauh diselidiki. Dinamika psikologis individu pada saat kondisi *flow* dalam berbagai jenis cabang olahraga masih perlu diperiksa lebih lanjut dikarenakan beberapa penelitian terdahulu menghasilkan kesimpulan yang berseberangan dan perlu penjelasan lebih lanjut. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahkan pendorong peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lanjutan berkaitan dengan *flow*.

### Daftar Pustaka

- Bakker. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology Sport & Exercise*, 442-450.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Beard, K., & Hoy, W. (2010). The Nature, Meaning, and Measure of Teacher Flow in Elementary School. *Educational Administration Quarterly*, 426-458.
- Berengui, R. (2013). Optimism and Burnout in Competitive Sport. *Psychology Vol. 4 No. 9A2*, 13-18.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* 30, 879-889.
- Chavez, E. J. (2008). Flow in Sport: A Study of College Athletes. *Imagination, Cognition and Personality Vol. 28*, 69-91.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 25-29.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins e-books.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. New York: Springer.
- Daruwala, S., LaCroix, J., Perera, K., Tucker, J., Colborn, V., Weaver, J., Holloway, M. (2018). Suicide ideation and self-efficacy to avoid suicidal action among psychiatrically hospitalized military personnel. *Psychiatry Research Volume 270*, 1311-1136.
- Flammer, A. (2001). Self-efficacy. *Self-development in Childhood*.
- Fullagar, C., & Fave, A. (2017). *Flow at Work: Measurement and Implications*. New York: Routledge.
- Gillham, J., Shatte, A., Reivich, K., & Seligman, M. (2001). Optimisme, Pessimism, and Explanatory Style.
- Hanrahan, J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge Handbook of applied sport psychology: a comprehensive guide for students and practitioners*. New York: Routledge.
- Hasking, P., Boyes, M., & Greves, S. (2018). Self-efficacy and emotionally dysregulated behaviour: An exploratory test of the role of emotion regulatory and behaviour-specific beliefs. *Psychiatry Research*, 335-340.
- Hout, J. J., & Davis, O. C. (2019). *Team Flow: The psychology of optimal collaboration*. Cham: SpringerBriefs.

- Jackman. (2016). Exploring Athletes' perception of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport & Exercise* 27, 56-65.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 7, 138-166.
- Jeong, E.-H. (2012). *The Application of Imagery to Enhance "Flow State" in Dancers*. School of Sport and Exercise Science. Faculty of Arts, Education, and Human Development. Victoria University.
- Locke, E., & Latham, G. (1990). A Theory of Goal Setting and Task Performance. *Academy of Management*, 480-483.
- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S., & Mazurkiewicz, M. (2011). Self-efficacy as a moderator of the planning-behaviour relationship in interventions designed to promote psysical activity. *Psychology & Health*, 151-166.
- Mishra, K. K. (2012). Optimism as Predictor of Good Life.
- Mukhid, A. (2009). Self-Efficacy, Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya. *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam* 4 (1).
- Myers, D. G. (2009). *Social Psychology*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. i C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Positive Psychology* (ss. 254-255). London: Sage Publications.
- Rand, K. L. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences* 81, 1-9.
- Schiavon, C., Marchetti, E., Gurgel, L., Busnello, F., & Reppold, C. (2017). Optimism and Hope in Chronic Disease: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 1-10.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: A Division of Random House, Inc.
- Seligman, M. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Shanahan, M. L., & Rand, K. L. (2020). Hope, optimism, and affect as predictors and consequences of expectancies: The potential moderating roles of perceived control and success. *Journal of Research in Personality* 84, 1-8
- Stavrou, N. A., & Jackson, S. A. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal of Flow. *The Sport Psychologist* 21, 438-457.
- Suhargo, A. K. (2012). Hubungan antara Self-Efficacy dan flow akademik mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*.
- Swann, C. (2016). Flow in Sport. i L. Harmat, F. O. Andersen, F. Ullen, J. Wright, & G. Sadlo, *Flow Experience* (ss. 51-64). Switzerland: Springer International Publishing.
- Swann, C., Jackman, P., Schweickle, M., & Vella, S. (2019). Optimal experiences in exercise: A qualitative investigation of flow and clutch states. *Psychology of Sport & Exercise*, 87-98.
- Vealey, R., & Perritt, N. (2015). Hardiness and Optimism as Predictors of The Frequency of Flow in Collegiate Athletes. *Journal of Sport Behaviour* 38, 321-338.