

## Self-Determination dan Flow Olahraga Pada Remaja

M. Farian Faijel<sup>1</sup>, Uswatun Hasanah<sup>2</sup>, Fatimah Azzahra Rayhani<sup>3</sup>, Amanda Damayanti<sup>4</sup>, Reni Apriyani Suratman<sup>5</sup>, Shabrina Putri Maesha<sup>6</sup>, Azfa Husna Khadijah<sup>7</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-4</sup>, Universitas Darussalam Gontor<sup>5</sup>, Istanbul University of Turkey<sup>6</sup>, Al-Azhar Kairo Egypt<sup>7</sup>

Corresponding email: [mfarianfj@gmail.com](mailto:mfarianfj@gmail.com)<sup>1</sup>

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission : 28-11-2023

Received : 17-12-2023

Revised : 25-03-2024

Accepted : 15-03-2024

#### Keywords

Self-Determination

Sport Flow

Adolescents

#### Katakunci

Tekad Diri

Flow Olahraga

Remaja

### ABSTRACT

This research aims to determine the effect of self-determination on flow in adolescents who like sports activities. This research involves several variables, namely flow and self-determination. This research method uses quantitative methods with the technique of filling out questionnaires via online Google Forms. Participants in this study were 117 teenagers from the age range of 15-25 years. The analysis method we use is the descriptive method and Spearman correlation using JASP 0.18.1.0. The scales we use are the Flow modification scale and the Self-determination modification scale. Based on the research we have conducted, we found: 1). The higher a person's self-determination, the more likely he is to experience a state of flow. In this research, it is known that  $P = 0.001$  is below 0.05. This means there is a relationship between flow & self-determination. 2). Men have higher self-determination and tend to experience flow states than women. 3). The 20-25 year age range has higher self-determination and tends to experience flow conditions compared to the 15-19 year age range.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-determination* terhadap *flow* pada remaja yang menyukai aktivitas olahraga. Penelitian ini melibatkan beberapa variabel yaitu *flow* dan *self-determination*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengisian kuesioner melalui Google Form secara online. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 117 remaja dengan rentang usia 15-25 tahun. Metode analisis yang kami gunakan adalah metode deskriptif dan korelasi spearman menggunakan JASP 0.18.1.0. Skala yang kami gunakan adalah skala modifikasi *flow* dan skala modifikasi *self-determination*. Berdasarkan penelitian yang kami lakukan, kami menemukan: 1). Semakin tinggi *self-determination* seseorang, semakin besar kemungkinan ia mengalami keadaan mengalir. Pada penelitian ini diketahui  $P = 0,001$  berada dibawah 0,05. Artinya ada hubungan antara arus & *self-determination*. 2). Laki-laki memiliki *self-determination* yang lebih tinggi dan cenderung mengalami kondisi *flow* dibandingkan perempuan. 3). Rentang usia 20-25 tahun mempunyai kemandirian yang lebih tinggi dan cenderung mengalami kondisi *flow* dibandingkan dengan rentang usia 15-19 tahun.

## Pendahuluan

Aktivitas fisik adalah salah satu yang paling penting. Manusia pada dasarnya adalah makhluk yang aktif, oleh karena itu, manusia sering kali termotivasi secara alamiah untuk melakukan aktivitas fisik terutama dalam olahraga. Olahraga adalah aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat khususnya pada anak di usia remaja. Selain karena menyenangkan

dan sebagai pengisi waktu luang, olahraga juga bisa sebagai sarana untuk menghasilkan sebuah prestasi. Prestasi seorang remaja dalam bidang olahraga merupakan hasil yang didapat dari Latihan dan motivasi kuat dari dalam diri. Dalam Jurnal Annisa Dwi Ramadhania (2019) Berdasarkan pengamatan yang telah kami lakukan, terdapat beberapa remaja yang rutin melakukan olahraga, mereka cenderung lebih fokus pada medan dan tantangan yang sedang dihadapi dan juga beberapa dari mereka cenderung tidak menghiraukan peristiwa yang terjadi disekitarnya karena fokus pada aktivitas yang sedang mereka lakukan. Mereka memiliki semangat yang besar dan tekad yang kuat untuk bisa menguasai cabang dari olahraga yang mereka inginkan. Berbagai upaya mereka lakukan agar bisa menguasai olahraga tersebut namun, tidak menutup kemungkinan jika mereka bahkan berusaha menggunakan teknik atau strategi baru meskipun terdapat resiko yang harus mereka hadapi. Selain itu ada beberapa remaja yang sebenarnya mereka kurang menikmati kegiatan olahraga namun mereka tetap harus melakukan olahraga dengan alasan tertentu. Tidak semua remaja yang dapat mengubah aktivitas olahraga yang dia lakukan menjadi sebuah prestasi yang baik, hanya beberapa remaja tertentu yang berhasil meraih prestasi dalam kejuaraan. Hal ini lah yang sedikit menjadi kekhawatiran karena menurunnya jumlah remaja yang berprestasi.

Kenyataan di lapangan menunjukkan masih terdapat siswa yang memiliki *flow* akademik yang rendah. Alfarabi (2017) menemukan bahwa *flow* akademik siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 42, 8% (Alfarabi, 2017). Penelitian lain yang dilakukan pada siswa Sekolah Tinggi Teknologi Angkatan Darat (STTAD) menunjukkan bahwa 50,8% dari siswa STTAD berada pada kategori *flow* yang rendah (Prihandrijani, 2016). Hal ini dapat menguat asumsi bahwa masih ditemukan banya siswa mempunyai *flow* akademik yang rendah. Dampak dari siswa yang memiliki *flow* akademik yang tergolong rendah adalah adanya antusiasme yang rendah pula ketika mengikuti tahapan belajar dan tahapan penyelesaian tugas bidang akademiknya (Prihandrijani, 2016). Padahal, kedua proses ini akan berdampak pada proses pembelajaran siswa. Hal ini membuat pendidik, wali siswa/orang tua dan siswa sendiri perlu mencari langkah dalam mengatasi dan mencegah kendala serupa di masa depan.

Hasil penelitian Yuwanto, Budiman, Prasetyo, & Siandhika tentang “Stres Akademik dan *flow* Akademik” menunjukkan bahwa *flow* akademik mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 52,9%, Ini menunjukkan tidak semua mahasiswa bisa mengalami *flow*, hal ini di sebabkan karena mereka mengalami stres akademik (Arif, 2013). Selanjutnya penelitian tentang “Religiusitas dengan *Flow* Akademik pada Siswa” menunjukkan bahwa *flow* akademik siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 42,8% (Arbi Alfarabi, Putri Saraswati, 2017). Kemudian penelitian tentang “*Flow* pada Siswa Sekolah Tinggi Teknologi Angkatan Darat” menunjukkan bahwa 50,8% dari siswa STTAD berada pada kategori *flow* yang rendah (Rahimia, 2016).

Menurut survei terhadap 275.000 mahasiswa di AS yang dilakukan di University of Bromington di Indiana pada tahun 2006-2009, 65% mahasiswa mengaku mengalami kebosanan setidaknya sekali sehari (Shobah, 2019). Angka ini menunjukkan bahwa tidak semua orang mampu fokus penuh (*flow*) dan berfungsi dengan nyaman saat sedang menjalankan aktivitasnya.

Para peneliti melakukan penelitian Henry (2016) menggunakan data dari 4.444 survei pendahuluan terhadap mahasiswa profesional. peneliti menggunakan Problem Checklist (DCM). Melihat masa depan dan ambisinya, kami melihat 8,02% dari 162 siswa

mudah dipengaruhi oleh 4.444 temannya. 6,79% siswa merasa kesulitan memilih pekerjaan. Selain itu, 11,11% siswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan. Hasil tersebut didukung oleh temuan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2011). Berdasarkan data tersebut, siswa Kelas III SMA/MA/SMK mempunyai prestasi akademik baik dan sedang sebanyak 64,25%, belum memilih karir sebanyak orang, dan sudah bekerja sebanyak orang. Begitu pula dengan 52,3 mahasiswa D44 yang belum memutuskan universitas. Sebanyak 4.444 siswa menyatakan belum mengambil keputusan. masalah

Sebuah penelitian tahun 2022 di sebuah SMA di Lombok Timur menunjukkan bahwa *self-determination* mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *flow*. Besar atau kecilnya kontribusi *self-determination* terhadap *flow* bergantung pada tingkat *self-determination* siswa. Semakin tinggi *self-determination* siswa maka semakin besar *flow* yang dialaminya, begitu pula sebaliknya maka tingkat *self-determination* siswa semakin rendah. *Self-determination* Anda dapat mengurangi *flow* yang mereka alami (Takiuddin, 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chee Keng John Wang dan Paul Andrew Gadon Demerin (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Relationship between *self-determination* theory and *flow* in the domain of sports and academics among student-athletes”. Jenis penelitian ini merupakan korelasional, dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: Variabel yang digunakan sama-sama *self-determination* dan *flow*, jenis dan metode pendekatan penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional

Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah pelajar atlet sedangkan subjek dalam penelitian ini yaitu remaja yang menyukai olahraga, skala yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu Academic Motivation Scale-AMS dan Dispositional *Flow* Scale-2 DFS2, sedangkan skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala modifikasi *flow* dan skala modifikasi *self-determination*, lokasi dalam penelitian sebelumnya di sekolah singapura sedangkan lokasi penelitian ini di sekitar Palembang.

*Self-determination* adalah teori yang berfokus pada tingkat motivasi individu kaitannya dengan kinerja aktivitas dan alasan mengapa seseorang termotivasi untuk melakukannya. Dalam teori ini, orientasi motivasi yang berbeda berperan sebagai rangsangan melakukan aktivitas dan bagaimana individu ditentukan oleh makna dan kepentingan pribadi (Ryan dan Deci, 2000). Seseorang yang tidak memiliki kekuatan batin atau inspirasi melakukan suatu kegiatan ditandai sebagai tidak termotivasi, sedangkan seseorang yang aktivitas yang antusias dan aktif ditandai dengan adanya motivasi (Ryan & Deci, 2000). *Self-determination* adalah kemampuan diri dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap diri sendiri (Field & Hoffman, 1994). Ryan dan Deci (2002) menyatakan bahwa *self-determination* berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan mendasar terhadap autonomy, competence dan relatedness. *Self-determination* mempresentasikan tingkatan dimana seseorang merasakan tanggung jawab yang timbal balik untuk tindakan-tindakan yang berhubungan dengan pekerjaan, pada perasaan memiliki pilihan dalam memulai dan mengatur perilaku (Spreitzer, 1996). Penelitian (Gabriela, 2017) menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki motivasi intrinsic yang tinggi cenderung akan mengalami *flow* dan merasakan kepuasan dalam

bekerja. Pengaruh antara *self-determination* dan *flow* juga dibahas dalam penelitian (Bakker & van Woerkom, 2017), mereka menyatakan orang-orang yang memiliki determinasi-diri yang tinggi dapat menciptakan *flow* pada saat mereka bekerja.

Peneliti melakukan survey sebagai data pra penelitian terhadap siswa SMK. Peneliti menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM). Pada aspek masa depan dan cita-cita, dari 162 siswa menunjukkan bahwa terdapat 8,02 % siswa mudah terpengaruh teman; 6,79 % siswa sulit memilih pekerjaan; dan 11,11 % siswa sulit mengambil keputusan. Hasil ini didukung dengan hasil survey yang dilakukan oleh Kurniawan (2011) bahwa 64,25 % siswa SMA/MA/SMK kelas III baik yang memiliki prestasi akademik baik dan sedang, belum memiliki pilihan profesi dan pekerjaan. Demikian juga dengan 52,3 % siswa-siswi belum memutuskan perguruan tinggi mana yang akan dipilih. Siswa-siswi tersebut menyatakan bahwa mereka belum memiliki keputusan. Permasalahan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anisa & Indri, (2019) mengenai studi deskriptif pengalaman *flow* dalam olahraga ski air di kabupaten bandung barat, membahas mengenai para atlet ski air yang merasa bahwa ketika melakukan latihan, mereka dapat fokus dan menikmati prosesnya sehingga secara perlahan mereka akan terbawa suasana latihan dengan nyaman. Pengalaman yang mereka rasakan tersebut merupakan kondisi *flow* yang terjadi karena adanya motivasi atau keinginan kuat dari individu tersebut. *Flow experience* adalah kondisi ketika seseorang yang berada dalam tingkat konsentrasi yang tinggi pada saat aktivitas berlangsung bahkan terkadang mengabaikan kejadian di sekelilingnya (Koufaris, 2002). *Flow* merupakan pengalaman yang dapat membuat seseorang terserap dan fokus sepenuhnya pada aktivitas yang dilakukannya. *Flow* juga memiliki aspek seperti penyerapan, kesenangan, dan motivasi intrinsik (Bakker & van Woerkom, 2017). *Flow* juga mempunyai beberapa syarat yaitu adanya tantangan dan kemampuan/keterampilan yang seimbang, adanya tujuan yang jelas dalam kegiatan, dan adanya umpan balik. (Wilhelmsen, 2012).

*Flow* telah dikaitkan dengan berbagai hasil positif dalam berbagai situasi, termasuk olahraga (Jackson et al., 2008; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Marsh, 1996), pendidikan (Bassi & Delle Fave, 2012; El-Mawas & Heutte, 2019; Shernoff et al, 2014), waktu luang (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Havitz & Mannell, 2005), dan motivasi (Keller & Bless, 2008). Hampir semua penelitian tersebut berfokus pada *flow* dalam satu domain tunggal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji fenomena lintas domain dari *flow* dan motivasi dalam lingkungan akademis dan olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Jackson (1998) menemukan ada tiga faktor psikologis yang berhubungan dengan *flow* dalam olahraga yaitu intrinsic motivation, goal orientation dan perceived sport ability. Secara teoritis, individu yang secara intrinsik termotivasi seharusnya lebih besar kemungkinan untuk dapat mengalami pengalaman *flow* karena individu tersebut akan secara ekstrem tertarik pada kegiatan tersebut (Deci & Ryan, 1985). Penelitian yang dilakukan oleh Takiuddin (2022) menunjukkan adanya hubungan antara *flow* dan *self-determination* yang mana *self-determination* mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *flow*. Kecil atau besarnya sumbangan *self-determination* terhadap *flow* tergantung pada tingkat *self-determination* remaja, semakin tinggi *self-determination* remaja maka semakin besar *flow* yang akan dialaminya, sebaliknya otonomi remaja tekadnya lebih lemah maka arus yang mereka alami juga akan rendah. *Self-determination* atau yang biasanya dikenal dengan *self-determination* merupakan bagian dari teori motivasi dan mempengaruhi terjadinya *flow* dalam diri seseorang ketika melakukan aktivitas.

*Self-determination* merupakan bagian dari teori motivasi dan mempengaruhi terjadinya alur seseorang ketika melakukan suatu aktivitas. Penelitian (Gabriela, 2017) menunjukkan bahwa orang dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung mengalami flow dan merasa puas dengan pekerjaannya. *Self-determination* juga mempengaruhi arus. Menurut penelitian (Bakker & van Woerkom, 2017), orang dengan determinasi diri yang tinggi mampu menciptakan flow ketika bekerja. *Self-determination* memiliki hubungan yang signifikan) Pendidikan jangka panjang dan jangka pendek Siswa yang memiliki tujuan berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Ketika siswa terlibat secara intens dan mendalam dalam proses pembelajaran, maka mereka memperoleh pengalaman.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui pengaruh *self-determination* terhadap *flow* pada remaja yang menyukai olahraga. Menurut Creswell (2010), penelitian kuantitatif dapat menguji teori-teori tertentu secara deduktif dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Masih dalam referensi yang sama, data yang diperoleh dalam bentuk angka diolah dan dianalisis dengan statistika yang nantinya dapat digeneralisasikan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu *self-determination* sebagai independent variable dan *flow* sebagai dependent variable. Peneliti menggunakan independent variable dan dependent variable untuk mengetahui pengaruh *self-determination* terhadap *flow*.

### **Populasi**

Populasi adalah unsur yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dapat digeneralisasikan juga dapat ditarik kesimpulan (Sujarweni & Endrayanto, 2012). Karakteristik populasi pada penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15-25 tahun di Kota Palembang dan menyukai olahraga.

### **Sampling**

Sampel adalah bagian dari unsur yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sample yaitu incidental sampling. Masih dalam referensi yang sama, incidental sampling merupakan penarikan sampel yang dilakukan dengan cara mengumpulkan orang yang bersedia dalam proses pengambilan data. Peneliti menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 117 responden dari rentang usia 15-25 Tahun.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang dibutuhkan. Metode penelitian yang digunakan penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Sugiyono (2017: 199) mengemukakan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden yang menyukai olahraga. Penyebaran kuesioner dilakukan dalam kurun waktu 2-3 minggu menggunakan google form secara online. Metode analisis data statistik pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan korelasi spearman dengan program JASP 0.18.1.0. Contains the type and

research design, research variables, population and research samples, data collection methods, data analysis methods (can be adapted to the research approach used, quantitative or qualitative).

### Skala Pengukuran

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2017: 92). Teknik pengukuran data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Penjelasan Sugiyono (2017: 134) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang kejadian atau fenomena sosial. Dapat disimpulkan bahwa skala likert merupakan suatu alternatif pengukuran yang dapat digunakan oleh seorang peneliti untuk mengukur suatu kejadian atau fenomena sosial yang kemudian dirubah kedalam bentuk angka agar mudah dalam menyimpulkan. Alternatif jawaban dalam skala likert yang digunakan diberi skor sebagai berikut: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Favorable Item		Unfavorable Item	
SS	: 4	SS	: 1
S	: 3	S	: 2
TS	: 2	TS	: 3
STS	: 1	STS	: 4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala modifikasi *Flow* yang bertujuan mengetahui seberapa besar *flow* seseorang dalam aktifitas olahraga lapangan dengan total 13 item. Dan skala modifikasi *self-determination* yang bertujuan mengetahui seberapa besar *self-determination* seseorang dalam aktifitas olahraga lapangan dengan total 7 item.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis perangkat lunak JASP dengan teknik deskriptif dan korelasi spearman, ada beberapa yang akan di analisis dalam penelitian ini, yaitu: 1) pengujian korelasi *flow & self-determination*, 2) pengujian *flow & self-determination* berdasarkan gender, 3) pengujian *flow & self-determination* berdasarkan usia.

### Hasil dan Diskusi

#### 1. *Flow & Self-determination* Berdasarkan Gender

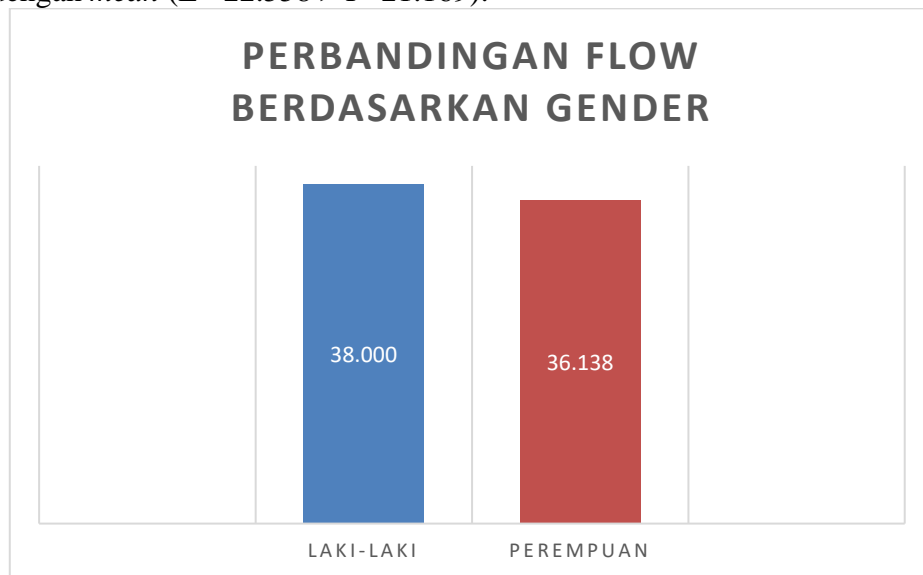
**Tabel 1. Hasil Deskriptif *Flow & Self-determination* Berdasarkan Gender.**

	<i>Flow</i>		<i>Self-determination</i>	
	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
Valid	52	65	52	65
Missing	0	0	0	0
Mean	38.000	36.138	22.558	21.169
Std. Deviation	3.413	2.603	3.102	2.583

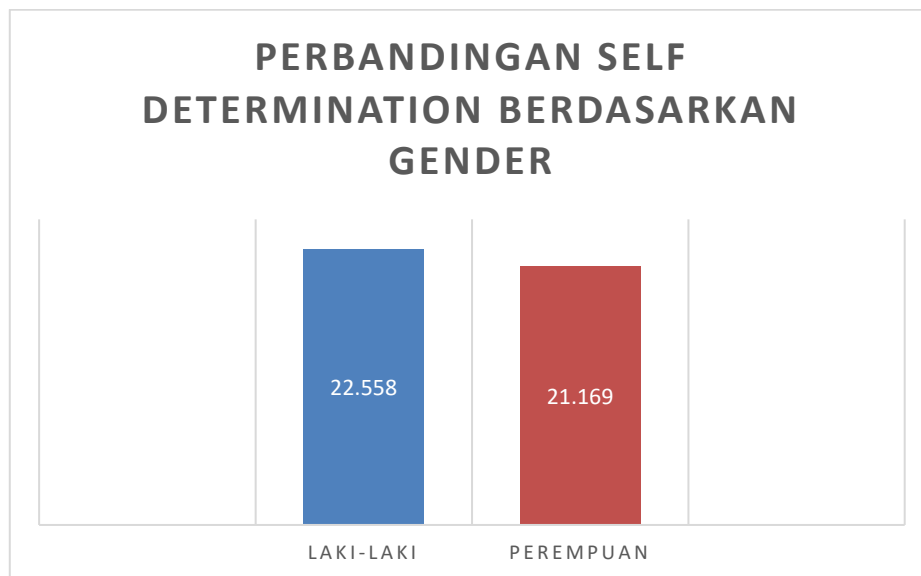
**Tabel 1. Hasil Deskriptif *Flow* & *Self-determination* Berdasarkan Gender.**

	<i>Flow</i>		<i>Self-determination</i>	
	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
Minimum	33.000	27.000	14.000	17.000
Maximum	49.000	42.000	28.000	27.000

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap kondisi *flow* antara Laki-laki dan Perempuan dimana Laki-laki cenderung mengalami kondisi *flow* dibandingkan Perempuan dengan *mean* ( $L = 38.000 > P = 36.138$ ). Ditemukan juga hasil yang signifikan terhadap kondisi *self-determination* antara Laki-laki dan Perempuan dimana Laki-laki cenderung mempunyai *self-determination* dibandingkan Perempuan dengan *mean* ( $L = 22.558 > P = 21.169$ ).



Berdasarkan tabel diatas, laki-laki memiliki performa *flow* yang jauh lebih tinggi daripada Perempuan. Laki-laki ditandai dengan warna biru, sedangkan Perempuan berwarna merah.



Berdasarkan tabel diatas, laki-laki memiliki performa *self-determination* yang jauh lebih tinggi daripada Perempuan. Laki-laki ditandai dengan warna biru, sedangkan Perempuan berwarna merah.

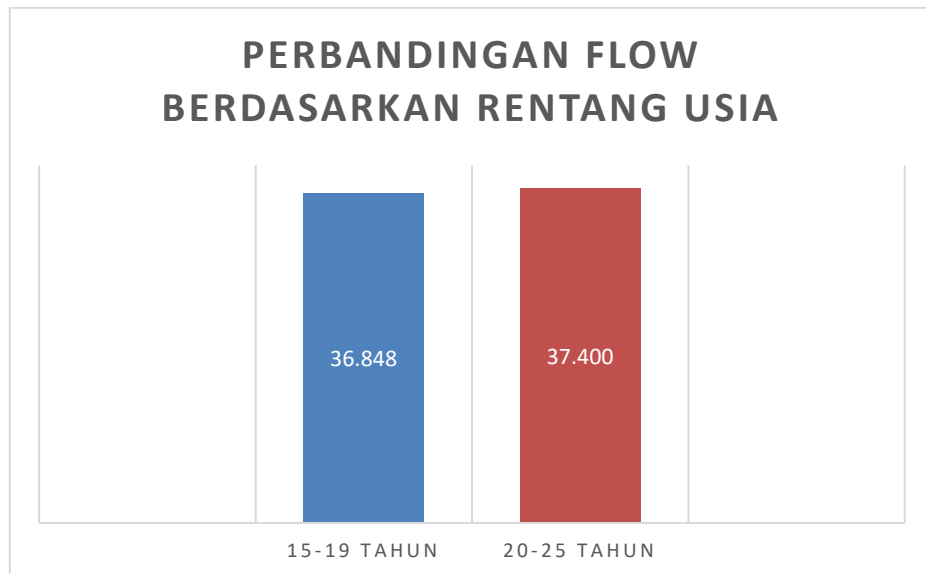
2. *Flow & Self-determination* Berdasarkan Rentang Usia

**Tabel 2. Hasil Deskriptif *Flow & Self-determination* Berdasarkan Rentang Usia**

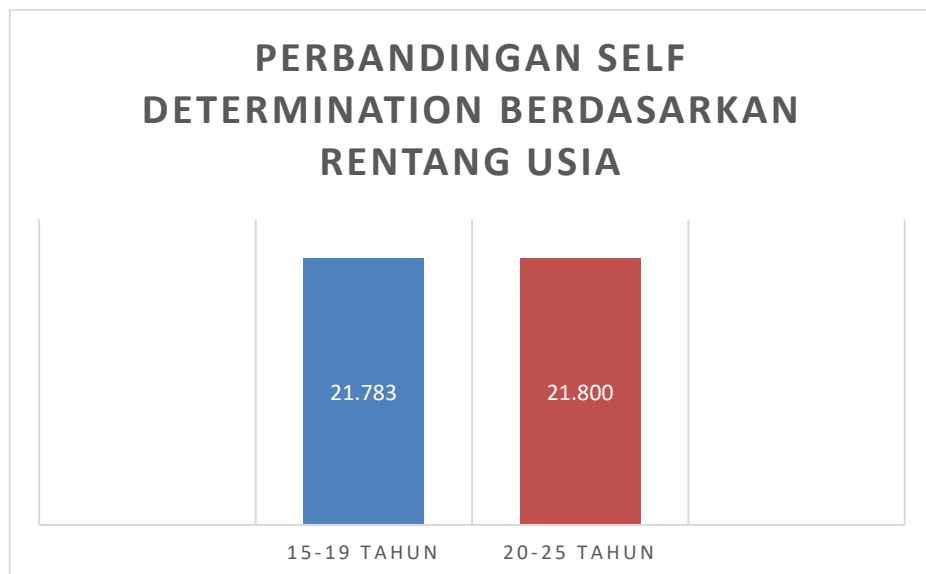
	<i>Flow</i>		<i>Self-determination</i>	
	15-19 Tahun	20-25 Tahun	15-19 Tahun	20-25 Tahun
Valid	92	25	92	25
Missing	0	0	0	0
Mean	36.848	37.400	21.783	21.800
Std. Deviation	3.275	2.466	3.005	2.517
Minimum	27.000	33.000	14.000	18.000
Maximum	49.000	42.000	28.000	27.000

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap kondisi *flow* antara rentang usia 15-19 tahun dengan rentang usia 20-25 tahun dimana rentang usia 20-25 tahun cenderung mengalami kondisi *flow* dibandingkan rentang usia 15-19 tahun dengan *mean* (20-25thn=37.400 > 15-19thn=36.848 ). Ditemukan juga hasil yang signifikan terhadap kondisi *self-determination* antara rentang usia 15-19 tahun dan rentang usia 20-25 tahun dimana rentang usia 20-25 tahun cenderung mempunyai *self-determination* dibandingkan rentang usia 15-19 tahun dengan *mean* (20-25thn=21.800 > 15-19thn=21.783).





Berdasarkan tabel diatas, rentang usia 20-25 tahun memiliki performa *flow* yang lebih tinggi daripada rentang usia 19-25 tahun. Rentang usia 15-19 tahun ditandai dengan warna biru, sedangkan 20-25 tahun ditandai dengan warna merah.



Berdasarkan tabel diatas, rentang usia 20-25 tahun memiliki performa *self-determination* yang lebih tinggi daripada rentang usia 19-25 tahun. Rentang usia 15-19 tahun ditandai dengan warna biru, sedangkan 20-25 tahun ditandai dengan warna merah.

3. Korelasi Antara *Flow* & *Self-determination*

**Tabel 3. Spearman Korelasi Antara *Flow* & *Self-determination***

Variable		<i>Flow</i>	<i>Self-determination</i>
1. <i>Flow</i>	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. <i>Self-determination</i>	Spearman's rho	0.509***	—
	p-value	< .001	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *flow* & *self-determination*, ini dibuktikan dengan hasil analisis korelasi memberikan nilai p= 0.001 (<0,05) artinya ada hubungan antara *flow* & *self-determination*.

4. Cek Asumsi Antara *Flow* & *Self-determination*

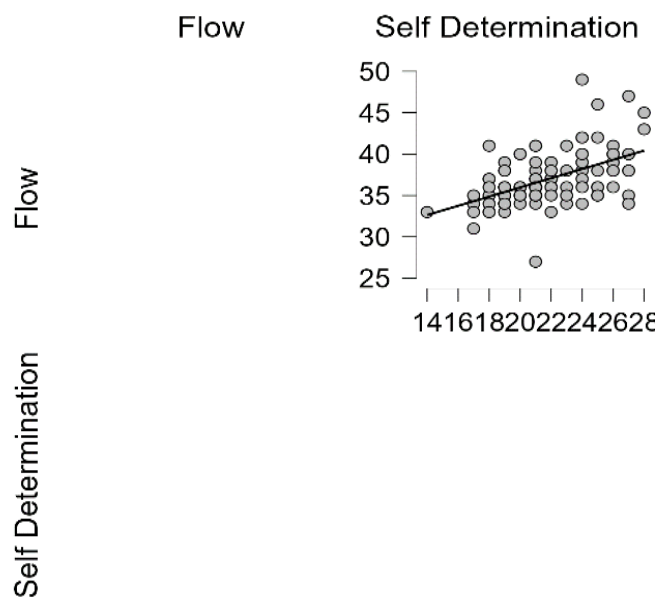
**Tabel 4. Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality**

	Shapiro-Wilk	p
<i>Flow</i> - <i>Self-determination</i>	0.929	< .001

Berdasarkan tabel diatas dilakukan uji coba untuk mengetahui apakah data memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan Shapiro-wilk test bivariate. Berdasarkan nilai output diatas diketahui bahwa Shapiro wilk nya sebesar 0.929 (>0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi secara normal.

5. Korelasi Plot Antara *Flow* & *Self-determination*

**Tabel 5. Plot Korelasi Antara *Flow* & *Self-determination***



Dari tabel diatas menjelaskan dua variable yaitu *flow* dan *self-determination* memiliki hubungan. Semakin tinggi *self-determination* seseorang maka semakin tinggi kecenderungan orang tersebut mengalami kondisi *flow*. *Flow* merupakan keadaan dimana seorang yang senang dengan olahraga hanya memikirkan kemenangannya. Dalam kasus ini seorang yang senang berolahraga bermain hingga mencapai batas kemampuan yang dimilikinya yang di dalamnya terdapat rasa puas tersendiri saat memasuki *flow*. *Flow* didefinisikan sebagai keadaan mental yang sangat positif dan bermanfaat secara intrinsik, di mana seseorang tenggelam dalam suatu aktivitas, dengan mengesampingkan emosi dan pikiran yang tidak relevan, dan mereka merasa seolah-olah segala sesuatunya berjalan secara harmonis pada tempatnya (Csikszentmihalyi, 2002). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap kondisi *flow* dan *self-determination* antara laki-laki dan perempuan dimana laki-laki cenderung mengalami kondisi *flow* dan *self-determination* dibandingkan Perempuan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kecemasan fisik sosial yang lebih tinggi seperti yang dikemukakan oleh (Ersoz, 2002), alasan lain mungkin persepsi kompetensi antara dua gender (Moreno & Cervell, 2005), ini bisa jadi juga demikian dalam lingkungan akademis. Namun, banyak yang sebelumnya penelitian tidak menemukan perbedaan gender dalam *flow* disposisional (Kee & Wang, 2008; Mouelhi-Guizani dkk.,2023).

Laki-laki dalam olahraga individu lebih tinggi pencapaian dan *flow* disposisional dibandingkan laki-laki dalam olahraga tim, sedangkan perempuan dalam olahraga tim lebih tinggi kecenderungan *flow* untuk dicapai daripada olahraga individu. Boyd dkk. (2018) melaporkan bahwa olahraga tim mengalami *flow* yang lebih tinggi daripada olahraga individu. Laborde dkk. (2016) mengemukakan hal itu perbedaan individu seperti sifat kepribadian (PTLID) dapat berperan dalam hal ini pengalaman berbeda dalam olahraga tim dan individu. Ciri-ciri ini meliputi ketekunan, kepositifan, ketahanan, harga diri, dan kemanjuran diri. Dalam olahraga tim, tanggung jawab pribadi atas hasil lebih rendah olahraga tim dibandingkan dengan olahraga individu. Selain itu, atlet di olahraga individu lebih mengontrol proses dan hasil partisipasi. Hal ini dapat menjelaskan kecenderungan atlet dalam olahraga individu melaporkan *flow* disposisional yang tinggi dan motivasi intrinsik untuk mencapainya. Di dalam interaksi gender, hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan program sosial perselisihan antara dua jenis kelamin dalam olahraga, misalnya atlet wanita mungkin lebih fokus pada kohesi tim (Eys et al., 2015). Penelitian selanjutnya perlu menyelidiki alasan utama perbedaan di antara keduanya jenis kelamin.

Ditemukan juga hasil yang signifikan terhadap kondisi *flow* dan *self-determination* antara rentang usia 15-19 tahun dan rentang usia 20-25 tahun dimana rentang usia 20-25 tahun cenderung mempunyai *self-determination* dibandingkan rentang usia 15-19 tahun. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan positif antara *flow* & *self-determination*, ini dibuktikan dengan hasil analisis korelasi memberikan nilai  $p= 0.001$  ( $<0,05$ ) artinya ada hubungan antara *flow* & *self-determination*. Penelitian ini perlu dicatat karena memberikan kepercayaan padahubungan yang penting namun belum banyak dieksplorasi antarakeadaan *flow* kontekstual (domain kehidupan) yang berbeda. Penelitian ini memberikan beberapa bukti untuk mendukung keberadaan lintas domain dari *flow* dalam pengaturan olahraga dan akademis. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa mengalami *flow* adalah keterampilan universal dan tidak terbatas pada satu domain kehidupan (Csikszentmihalyi, 1990). Artinya, dispositional *flow* yang tinggi di satu domain dapat meningkatkan dispositional *flow* di domain lain. Menurut (Csikszentmihalyi, 1990), *flow* adalah sebuah

keterampilan dan ada beberapa cara untuk mencapai *flow* dalam kehidupan sehari-hari, seperti mendapatkan kendali atas proses mental, meningkatkan daya ingat, menulis dan berkomunikasi, dan belajar sepanjang hayat). Jika seseorang menemukan bahwa tugas tersebut secara intrinsik bermanfaat, ia akan mempraktikkannya dengan cara-cara untuk mencapai pengalaman yang bermanfaat secara intrinsik untuk meniru pengalaman ini dalam tugas-tugas lain. Orang yang mengalami *flow* cenderung memilih aktivitas yang menantang karena salah satu syarat untuk mengalami *flow* adalah adanya tantangan dalam setiap kegiatan yang dilakukan dan tantangan tersebut dibarengi dengan kemampuan yang setara dengan tantangan maka orang akan mengalami *flow* (Shernoff et.al, 2003).

*Self-determination* merupakan kemampuan dan motivasi yang muncul dari dalam diri individu untuk memahami dirinya yang dapat mendorong dan membantu untuk melakukan dan mempertahankan suatu tindakan dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. Jika dihubungkan dengan remaja, maka *self-determination* remaja adalah kecakapan remaja dalam mencapai tujuannya sebagai pelajar. Sejalan dengan penelitian Guay et al, (2003) yang menyebutkan bahwa setiap elemen *self-determination* memiliki peran penting dalam kematangan remaja. Elemen-elemen tersebut yaitu otonomi (autonomy), kompetensi (competence), dan relasi (relatedness) (Deci dan Ryan, 2000). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-determination*, memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *flow*. Kecil atau besar kontribusi *self-determination* terhadap *flow* sangat tergantung pada tinggi rendahnya *self-determination* remaja, semakin tinggi *self-determination* remaja maka semakin besar *flow* yang akan mereka alami, sebaliknya semakin rendah *self-determination* remaja maka *flow* yang mereka alami juga rendah.

## Simpulan

Berdasarkan pengambilan data dan hasil perhitungan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap hubungan *self-determination* terhadap *flow* pada remaja yang menyukai aktivitas olahraga. Semakin tinggi *self-determination* atau *self-determination* yang dimiliki seseorang maka semakin sering ia mengalami *flow* terutama dalam aktivitas fisik seperti olahraga. Hasil utama dari penelitian ini yaitu pertama terdapat korelasi antara *flow* dan *self-determination*. Kedua, remaja laki-laki memiliki *self-determination* yang lebih tinggi daripada Perempuan ini menyebabkan laki-laki cenderung lebih sering mengalami *flow*. Ketiga, rentang usia 20-25 tahun memiliki *self-determination* yang lebih tinggi sehingga cenderung lebih sering mengalami *flow* daripada rentang usia 19-20 tahun.

## Referensi

- Bakker, A. B., & van Woerkom, M. (2017). Flow at Work: a Self-Determination Perspective. *Occupational Health Science*, 1(1–2), 47–65. <https://doi.org/10.1007/s41542-017-0003-3>
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2012). Optimal experience and *self-determination* at school: Joining perspectives. *Motivation and Emotion*, 36(4), 425–438.
- Boyd, J. M., Schary, D. P., Worthington, A. R., & Jenny, S. E. (2018). An examination of the differences in *flow* between individual and team athletes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 78(1), 33–40.

- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Linder, D. E., & Van Raalte, N. S. (1991). Peak performance and the perils of retrospective introspection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 227–238.
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to *self-determination* theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 750–762.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 93–94.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Pengalaman optimal dalam bekerja dan bersantai. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of *flow* in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation* (pp. 57–97). University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Publishing Co.
- Deci, E.L., & Richard M. Ryan. (2000). *Self-determination* Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. University of Rochester. 55(1), 67-78.
- Deci, E.L., & Richard M. Ryan. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the *Self-determination* of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11(4), 227-268.
- El-Mawas, N., & Heutte, J. (2019). Instrumen pengukuran *flow* untuk menguji motivasi siswa dalam kursus ilmu komputer. Konferensi Internasional ke-11 tentang Pendidikan yang Didukung Komputer (CSEDU 2019), 1, 495-505.
- Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). *Self-determination* during Adolescence A Developmental Perspective. *Journal of Remedial and Special Education*, 18, (5), 285-293.
- Gabriela, D. (2017). Intrinsic motivation and flow condition on the music teacher's performance. *Research in Pedagogy*, 7(2), 145–157. <https://doi.org/10.17810/2015.56>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Askara.
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Keterlibatan yang bertahan lama, keterlibatan situasional, dan *flow* dalam aktivitas waktu luang dan non-waktu luang. *Jurnal Penelitian Waktu Luang*, 37(2), 152-177.
- Jackson, S. A., Marsh, H. W., Thomas, P. R., & Smethurst, C. J.. (2001). Relationship between *flow*, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow* dalam olahraga. *Kinetika Manusia*.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C, Gordon, A., Norsworthy, C., Mackenzie, S. H., Hodge, K., & Stephen, S. A. (2023). *Flow* and outdoor adventure recreation: Using *flow* measures to re-examine motives for participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, Article 101427.

- Jackson, SA, & Marsh, HW (1996). Pengembangan dan validasi skala untuk pengalaman optimal Skala Kondisi *Flow* (*Flow State Scale*). *Jurnal Psikologi Olahraga dan Latihan*, 18 (1), 17-35.
- Jackson, SA, Martin, AJ, & Eklund, RC (2008). Pengukuran *flow* panjang dan pendek: Validitas konstruk dari FSS-2, DFS-2, dan alat ukur singkat yang baru. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Latihan*, 30(5), 561-587.
- Keller, J., & Bless, H. (2008). *Flow* dan kompatibilitas peraturan: Pendekatan eksperimental terhadap model *flow* motivasi intrinsik. *Buletin Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 34(2), 196-209.
- Kimiecik, J. C., & Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A *flow* perspective. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 501–527). Human Kinetics.
- Koufaris, M. (2002). Applying the Technology Acceptance Model and *Flow* Theory to Online Consumer Behavior. *Information System Research*. *Information System Research*.
- Lane, Andrew M., Tracey J., Istvan S., Itsvan K., Eva L., & Pal Hamar. (2010). Emotional Intelligence and Emotions Associated with Optimal and Dysfunctional Athletic Performance. *Journal of Sport Science & Medicine*. 9(3) : 388-392.
- Mamahit, Henny Christine, Dominikus D.B.S. (2016). Hubungan *Self-determination* dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Siswa SMA. *Jurnal Psibernetika*. 9(2).
- Martin, J. J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of *flow* and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344–352.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The *concept of flow*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford: Oxford University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). A *self-determination approach to the understanding of motivation in physical education*. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225–242.
- Paryontri, R.A., Affandi, G.R., & Suprapti, S. (2021). Peranan *School Well-Being* pada *Flow* Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama
- Ramadhania, A. D., Sumaryanti, I. U., (2019) Studi Deskriptif pengalaman *Flow* dalam Olahraga Ski Air di Kabupaten Bandung Barat. *Prosiding psychology*.
- Rigby, C. S., Deci, E. L., Patrick, B. C., & Ryan, R. M. (1992). *Beyond the intrinsic-extrinsic dichotomy: Self-determination in motivation and learning*. *Motivation and Emotion*, 16(3), 165–185.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., (2002). *Handbook of Self-determination Research*. New York: The University of Rochester Press.
- Shemoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2014). Keterlibatan siswa di ruang kelas sekolah menengah dari perspektif teori *flow* Aplikasi *flow* dalam perkembangan manusia dan pendidikan. Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9\\_24](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9_24)
- Shobah, N. L. (2019). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dosen Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. 1–115.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of *flow* in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(2), 125–135.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Suryani dan Hendryadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Takiuddin, M. (2022) *Self-determination dan Flow pada Siswa SMA*. *Jurnal konseling pendidikan*.
- Wang, C. K. J., & Demerin, P. A. G. (2023). Relationship between *self-determination theory* and *flow* in the domain of sports and academics among student-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Wati, S., & Firman.(2017).Hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Flow Akademik Siswa*. *Jurnal Neo Konseling*.
- Wilhelmsen, C. (2012). *Flow and music therapy improvisation: a qualitative study of music therapists experiences of flow during improvisation in music therapy*.
- Kurniawan, I. (2011). Pengambilan Keputusan untuk Profesi pada Siswa Jenjang Pendidikan Menengah (Survei pada SMA, MA, dan SMK di DKI Jakarta) (Online). [http://petamasadepanku.net/search/arti\\_kel\\_hasil\\_penelitian\\_tentang\\_pendidikan\\_kejuruan/](http://petamasadepanku.net/search/arti_kel_hasil_penelitian_tentang_pendidikan_kejuruan/) diakses pada tanggal 13 November 2013.