Jurnal Psikologi Malahayati
Vol 7, No 2 (2025): 355-363.
https://http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index
ISSN 2684-7469 (online); 2656-8551(printed)

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *FLOW* PADA DOSEN DI UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA

Junaidin[1]*, Meri Maisury [2], Ayuning Atmasari [3], Roni Hartono [4], Yossy Dwi Erliana[5]
Universitas Teknologi Sumbawa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dengan *Flow* pada Dosen Universitas Teknologi Sumbawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana jenis penelitiannya bersifat korelasional. Penelitian ini dilakukan di Universitas Teknologi Sumbawa dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 72 subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Mindfulness* dengan *Flow* pada Dosen yang berarti semakin tinggi *Mindfulness* pada Dosen Universitas Teknologi Sumbawa maka semakin tinggi *Flow*-nya begitu pun sebaliknya semakin rendah *Mindfulness* Dosen Universitas Teknologi Sumbawa maka semakin rendah *Flow*-nya. Penelitian ini memberi implikasi pada pentingnya mindfullness untuk mendukung peningkatan keberfungsian dan kebermaknaan dosen dalam menjalankan peran dan tanggungjawab tridarmanya.

Kata Kunci: ***Mindfullness, Flow, Dosen***

Abstract

This study aims to determine the relationship between *Mindfulness* and *Flow* in Sumbawa Technology University Lecturers. This research uses a quantitative approach where the type of research is correlational. This research was conducted at Sumbawa Technology University with the number of samples used totaling 72 subjects. The results showed a significant positive relationship between *Mindfulness* and *Flow* in Lecturers, which means that the higher then *Mindfulness* of Sumbawa Technology University Lecturers, the higher the *Flow* and vice versa the lower the *Mindfulness* of Sumbawa Technology University Lecturers, the lower the *Flow*. The research has implication on the importance of mindfulness to support the improvement of functionality and meaningfulness in lecturers in carrying out their duty and responsibilities.

Keywords: ***Mindfulness*, *Flow, Lecturers***

*Corresponding Author:
Junaidin
Universitas Teknologi Sumbawa
Email: Junaidin@uts.ac.id

Article History
Submitted: 21 Juli 2024
Accepted: 27 Juli 2025
Available online: 15 Agustus 2025

PENDAHULUAN

Universitas atau Perguruan tinggi adalah pilar utama yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang profesional dan bermutu. Keberhasilannya perguruan tinggi terletak pada upaya pengembangan dan kreativitas para dosennya. Tugas utama dosen sesuai dengan Tridharma Perguruan Tinggi adalah menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Tugas dan tanggung jawab tersebut dosen terkadang mengalami tekanan secara psikologis dan emosional seperti, stres kerja, kelelahan dalam bekerja, kurang konsentrasi, kurang semangat, motivasi kerja menurun, depresi, cemas, dan kurang fokus dalam menyelesaikan tugasnya (junaidin, 2022), (Junaidin, 2023) (Sansó et al., 2024). Untuk mengurangi emosi negatif, perlu adanya cara atau metode meningkatkan emosi positif setiap individu dilakukan seperti *Mindfulness* dan *Flow* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014) (Don et al., 2022).

Mindfulness dan *Flow* merupakan dua dimensi yang saling berkaitan terhadap keadaan mental dan kesadaran pada setiap pengalaman individu. *Mindfulness* digambarkan sebagai kualitas kesadaran yang terbuka, reseptif terhadap apa yang terjadi tanpa dihalangi oleh nilai dan kreatifitas (Guo, 2024). Menurut (Baer, 2003) *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh individu pada pengalaman saat ini, yang memiliki lima aspek yaitu *observing* (mengamati), *describing* (menjelaskan), *acting with awerness* (bertindak secara sadar), *non judge of inner experience* (menerima tanpa menghakimi), dan *non react to inner experience* (reaksi tanpa berlebihan). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Van der Riet et al., 2018) bahwa *Mindfulness* memiliki dampak positif terhadap stres, kecemasan, depresi, kelelahan, rasa sejahtera, dan empati. Individu dengan *Mindfulness* yang baik dapat meningkatkan kesadaran penuh, meningkatkan kinerja tugas, meningkatkan kefokusan, mengurangi tantangan, dan mengubah manusia menjadi individu yang lebih baik, (Nasihudin et al., 2023), (Lesmana, 2017), Rezende, at al, 2023).

Individu dengan keadaan mental atau kondisi psikologis, dan emosional yang tidak mengekpresikan sikap positif terhadap diri dan lingkungannya mendakan kondisi *Flow* yang rendah atau kurang. (Csikszentmihalyi, 2014) *Flow* sebagai kondisi yang sepenuhnya fokus pada aktifitas yang sedang dilakukan. Individu dengan kualitas *Flow* yang baik akan mengahabiskan pengalaman atau waktunya dengan maksimal. Csikszentmihalyi, M. (2013) terdapat sembilan aspek *Flow* yang selalu dikaitkan dengan keadaan individu yaitu *chalenge skill balance, margin of action and awereness, clear goals, unambiguous feedbacks, concentration of the task at hand, sence of control, loss of self-consciousness, tranformation of time, authotelic experience*. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh (Gatari, 2020) karakteristik individu yang mengalami kondisi *Flow* menunjukan bahwa mereka lebih semangat dalam melakukan aktivitas apapun sulit ataupun mudah, sementara individu dengan kondisi *Flow* yang kurang cenderung mengalami kejenuhan atau merasa lelah, kurang fokus, dan perhatiannya terganggu. Penelitian lain oleh (Collins et al., 2009) bahwa *Flow* memiliki pengaruh positif terhadap kepuasaan hidup, perasaan semangat, antusias dan kebahagiaan.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada beberapa dosen di lapangan bahwa merasa senang dengan pekerjaan saat ini dan dapat melakukan tugas dan kewajiban dengan maksimal. Namun ada juga beberapa yang menyatakan bahwa memiliki tantangan tersendiri dengan beban kinerja dosen yang banyak membuatnya kesulitan dalam membagi waktu dengan urusan pekerjaan yang lain. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut sebagai alasan penelitian ini dengan menganalisis dan mencari apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan *Flow*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Populasi yang digunakan adalah dosen Universitas Teknologi Sumbawa sejumlah 258 orang. Teknik pengambilan sample digunakan rumus slovin dengan taraf 10% yaitu 90% skor kepercayaan dan 10% taraf kesalahan, menjadi 72 responden. Responden dibagi berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah laki-laki sebanyak 47 responden dan perempuan 25 responden.

Penelitian ini menggunakan skala likert dengan kategori jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kadang-Kadang (KK), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *Mindfulness* dari Baer at al, (2015), dan skala *Flow* dari Csikszentmihalyi, (1991) yang berisi pernyataan favorable dan unfavorable, dua skala tersebut telah teruji reliable baik untuk skala *mindfulness* (α = .709) maupun skala *Flow* (α = .925).

Skala *Mindfulness* peneliti menggunakan berdasarkan 5 aspek yaitu *observing* (mengamati), *describing* (menjelaskan), *actiing with awareness* (bertindak secara sadar), *non-judge of inner experience* (menerima tanpa menghakimi), dan *non-react to inner experience* (tanpa reaksi berlebih). Skala ini memuat 24 item pernyataan. Sementara skala *Flow* peneliti menggunakan berdasarkan 9 aspek yaitu *challenge-skill balance* (keseimbangan tantangan dan keterampilan), *marging of action and awareness* (tindakan dan kesadaran), *clear goals* (tujuan yang jelas), *unambiguous feedback* (umpan balik yang jelas), *concentration on the task at hand* (konsentrasi pada tugas yang ada), *sence of contol* (rasa kontrol), *loss of self-consciousness* (hilangnya kesadaran diri), *tranformation of time* (transformasi waktu), dan *autotelic experience* (pengalaman autotelik) memuat 36 item pernyataan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan skala secara langsung kepada dosen Universitas Teknologi Sumbawa . Berikut deskripsi hasil penelitian yang dianalisis menggunakan SPSS versi 25 for windows yaitu:

Deskripsi Kategori Variabel Minfulness

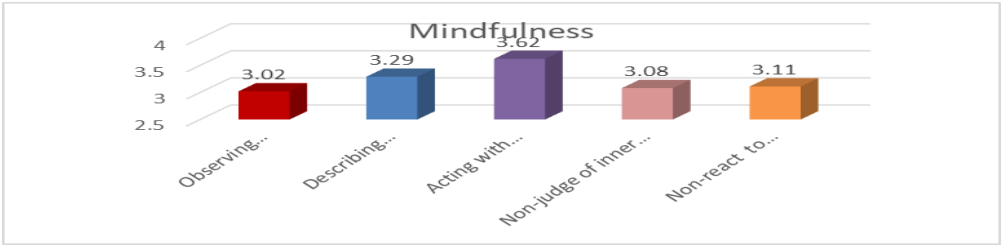
Berdasarkan hasil analisi data menggunakan SPPS versi 25 for windows didapatkan data hasil *Mindfulness* sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Mindfulness

Kategori *Mindfullness*	*F*	*%*
Sangat Rendah	0	0
Rendah	29	40.3
Sedang	16	22.2
Tinggi	21	29.2
Sangat Tinggi	6	8.3

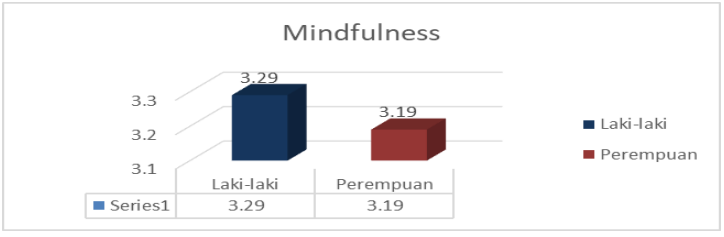
Berdasarkan dari tabel tersebut, diketahui bahwa dari 72 subjek, sebagian besar mindfulness berada pada kategori rendah (40.3%), diikuti dengan kategori tinggi (29.2%), tidak ada yang tergolong pada kategori sangat rendah dan paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi (8.3%).

Gambar 1
Rerata Aspek Mindfulness



Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan bahwa analisis terhadap aspek-aspek *Mindfulness* menunjukkan aspek dengan nilai rerata terbesar adalah *acting with awareness* (∑ = 3.62), sedangkan aspek dengan nilai rerata terendah adalah *observing* (∑ = 3.02).

Gambar 2
Klasifikasi Mindfulness Berdasarkan Jenis Kelamin



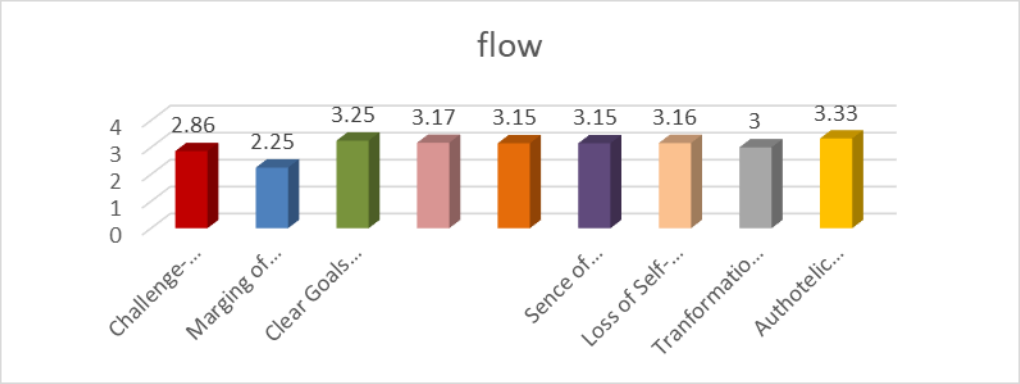
Berdasarkan tabel di atas, tingkat *Mindfulness* berdasarkan jenis kelamin didapatkan yaitu laki-laki dan perempuan berada di kategori sedang, namun nilai rerata menunjukkan laki-laki memiliki mindfulness lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Flow

Kategori *Flow*	*F*	*%*
Sangat Rendah	0	0
Rendah	28	38.9
Sedang	11	15.3
Tinggi	33	45.8
Sangat Tinggi	0	0

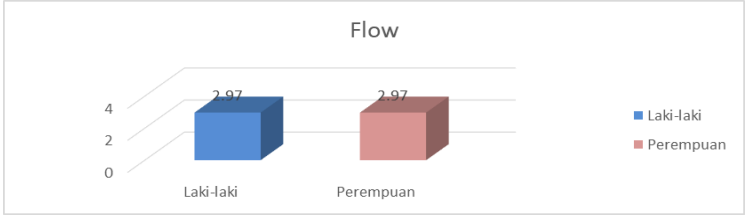
Berdasarkan dari tabel tersebut, diketahui bahwa dari 72 subjek, sebagian besar flow berada pada kategori tinggi (45.8%), diikuti dengan kategori rendah (38.9%), tidak ada yang tergolong pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi, serta paling sedikit berada pada kategori sedang (15.3%).

Gambar 3
Rerata Aspek Flow



Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan bahwa analisis terhadap aspek-aspek *Flow* menunjukkan aspek dengan nilai rerata terbesar adalah *authotelic experience* (∑ = 3.33) dan *clear goals* (∑ = 3.25), sedangkan aspek dengan nilai rerata terendah adalah *challenge and skill balance* (∑ = 2.86) dan *marging of action and awareness* (∑ = 2.25).

Gambar 5
Klasifikasi Tingkat Flow Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel di atas, tingkat *Flow* berdasarkan jenis kelamin didapatkan yaitu laki-laki dan perempuan memiliki nilai rerata flow yang sama (∑ = 2.97) yang berada di kategori sedang.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi

	Flow
Mindfullness	r = .812**

**p < .01

Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa hubungan positif yang signifikan antara variabel *Mindfulness* dan *Flow* (r = .812, p = .000). Dengan kata lain, semakin tinggi mindfulness akan diikuti dengan meningkatnya flow, sebaliknya jika mindfulness menurun akan diikuti penurunan flow pada dosen.

Tabel 9
Hasil Uji Kofisien Determinasi (R)

	R	R^2	Adjusted R^2	SE
Mindfullness*Flow	.812*	.659	.654	23.000

*p < .05

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa *Mindfulness* mempengaruhi *Flow* sebesar 65,9% dan sisa dari persentase tersebut merupakan besar pengaruh dari variabel lain terhadap variabel dependen yang dimana variabel tersebut tidak masuk dalam penelitian ini. Penjelasan ini memperlihatkan bahwa *Mindfulness* memiliki kontribusi yang cakup signifikan dalam mempengaruhi *Flow*, meski ada faktor lain yang juga berperan.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *Mindfulness* dengan *Flow* dengan koefisien korelasi yang cukup tinggi mengindikasikan membuktikan bahwa tingkat variabel *Mindfulness* memberikan kontribusi yang sangat tinggi terhadap *Flow*. Hasil penelitian ini sjalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bakker (2003) yaitu seorang memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi, merasa nyaman, dan memiliki keinginan intrinsik untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian *Mindfulness* Dosen Universitas Teknologi Sumbawa secara umum didominasi pada kategori rendah yakni sebesar 40,3%. kemudian *Flow* Dosen Universitas Teknologi Sumbawa secara umum didominasi pada kategori tinggi yakni sebesar 45,8%. Adapun faktor yang mempengaruhi *Mindfulness* nya rendah adalah karena Dosen Universitas Teknologi Sumbawa kurang memperhatikan sekeliling secara detail.

Kemudian adapun faktor yang mempengaruhi *Flow* nya tinggi adalah karena Dosen menyukai suatu pengalaman. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993) individu memilik *Flow* yang tinggi memiliki motivasi dan perasaan puas (transenden), pada Dosen Universitas Teknologi Sumbawa berada pada tingkat ketercapaian tinggi dengan rata-rata 3,62. Dan aspek *Mindfulness* yang paling rendah yaitu aspek *Observing* (mengamati) dengan rata-rata 3,02. Sedangkan aspek *Flow* tertinggi pada penelitian ini berada pada aspek *Autotelic Experience* (pengalaman) Dosen di Universitas Teknologi Sumbawa memiliki tingkat ketercapaian sedang, dengan rata-rata 3,33. Dan aspek *Flow* yang paling rendah yaitu aspek *Marging of action and awareness* (tindakan dan kesadaran) dengan rata-rata 2,25. Namun secara keseluruhan aspek *Mindfulness* dan aspek *Flow* berada pada kategori sedang. Menurut Csikszentmihalyi, (2014); Moneta & Csikszentmihalyi, (1996) adalah sebagai keadaan dimana individu merasa terlibat dalam suatu aktivitas yang dilakukannya, keterlibatan dalam aktivitas dikarenakan terjadinya proses kognitif dan adanya kenikmatan dalam pelaksanaannya hingga melupakan waktu, kelelahan dan segala hal yang berkaitan dengan aktivitas yang di lakukan, seorang individu yang mengalami kondisi *Flow* berfikir secara efisien, termotivasi, dan bahagia. *Acting With Awareness* (bertindak secara sadar) berada pada interval paling tertinggi dari pada aspek lainnya dari variabel terhadap keadaan, dan keterlibatan penuh terhadap pekerjaannya.

Aspek *Mindfulness* tertinggi pada penelitian ini yakni aspek *Acting with awareness* (Bertindak secara sadar), hal ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* pada aspek Transcendence *Mindfulness* yang artinya aspek ini menjadi aspek yang dominan dialami oleh Dosen karena dipengaruhi oleh aspek-aspek lain seperti, kebahagiaan, rasa syukur dan kebermaknaan dalam hidup dengan capaian-capaiannya masing-masing, sejalan pernyataan yang junaidin dkk (2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Mindfulness* dengan *Flow* pada Dosen Universitas Teknologi Sumbawa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,812 nilai sig, (p hitung) = 0,000 atau (p<0,10) yang berarti semakin tinggi *Mindfulness* pada Dosen Universitas Teknologi Sumbawa maka semakin tinggi *Flow*-Nya begitu pun sebaliknya semakin rendah *Mindfulness* Dosen Universitas Teknologi Sumbawa maka semakin rendah *Flow*-Nya.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran atau rekomendasi yang dapat diberikan yaitu, bagi Dosen Universitas Teknologi Sumbawa yang memiliki *Mindfulness* dan *Flow* yang rendah maupun tinggi untuk dapat mengembangkan rasa kesadaran dan konsentrasi penuh terhadap diri agar dapat

bekerja dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lebih rinci dan mendalam dengan mempertimbangkan perkembangan penelitian dan variabel lain yang mempengaruhi variabel *Flow.* Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan desain atau metode penelitian yang berbeda serta subjek yang berbeda misalkan penelitian pada guru, mahasiswa, dan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness* training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. In Clinical Psychology: Science and Practice (Vol. 10, Issue 2, pp. 125–143). https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015

Baer, R. A. (Ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier.

Bakker, A. B., Demerouti, E., De Boer, E., & Schaufeli, W. B. (2003). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of vocational behavior*, *62*(2), 341-356.

Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). *Flow* and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly *Flow* experiences. Journal of Happiness Studies, 10(6), 703–719. https://doi.org/10.1007/s10902-008-9116-3

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. København: Munksgaard.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Society, culture, and person: A systems view of creativity (pp. 47-61). Springer Netherlands.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of *Flow* in everyday life: toward a theory of emergent motivation.

Guo, L. (2024). The Correlation Between *Mindfulness*, Decentering, and Psychological Problems: A Structural Equation Modeling Meta-Analysis. *Mindfulness*. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02395-6

Junaidin. Adilah, N., & Hartono, R. (2022). Hubungan Stres Kerja Dengan Kepuasan Hidup Dosen Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(1), 394-402.

Junaidin (2023). Psikologi Umum. Zahir Publishing.

Junaidin, J., Latief, N. S. A., & Kahar, A. S. (2022). Dimensions Of Spirituality And Meaning Of Life In Muslim Women Wearing Hijab In Indonesia. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 8(2), 151-159.

Lesmana, T. (2017). Hubungan Antara *Mindfulness* Dan Pembelian fase keduanya , yakni akses melalui Motif adalah suatu konstruk ini menjadi sesuatu yang terjadi secara perilaku yang dilakukan oleh Williams dan penelitian tersebut juga ditemukan bahwa pembelian kompulsif dapat. 10(2), 81–91.

Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. Journal of personality, 64(2), 275-310.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of *Flow*. In *Flow* and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly

Csikszentmihalyi (pp. 239–263). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16

Nasihudin, M. D., Prafitasari, A. N., Mudayanti, A. Ri., Sari, R., & Fauzi, R. (2023). Korelasi *Mindfulness* Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. Jurnal Biologi, 1(2), 1–10. https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1958

Rezende, G., Le Stanc, L., Menu, I., Cassotti, M., Aïte, A., Salvia, E., ... & Cachia, A. (2023). Differential effects of *Mindfulness* meditation and cognitive training on cool and hot inhibitory control in children and adolescents. Journal of Experimental Child Psychology, 235, 105741.

Sansó, N., Escrivá-Martínez, T., *Flow*ers, S., West, M. A., & Galiana, L. (2024). The Spanish Version of the Sussex-Oxford Compassion for Others Scale (SOCS–O) in Nursing Students: Psychometric Properties and Its Relation with *Mindfulness*. *Mindfulness*. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02400-y

Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). Metode Penelitian Pendidikan, 67.

Van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of *Mindfulness* meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. In Nurse Education Today (Vol. 65, pp. 201–211). Churchill Livingstone. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018