

**HUBUNGAN PENGALAMAN OPTIMAL (*FLOW*) DENGAN
FLOURISHING PADA SENIMAN LUKIS DI KOTA MADIUN**

SKRIPSI



**Oleh:
CATHARINA RISKA KURNIADINI
NIM: 71415005**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
MADIUN
2019**

**HUBUNGAN PENGALAMAN OPTIMAL (*FLOW*) DENGAN
FLOURISHING PADA SENIMAN LUKIS DI KOTA MADIUN**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mencapai gelar Sarjana Strata Satu
Psikologi**



**Oleh:
CATHARINA RISKA KURNIADINI
NIM: 71415005**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
MADIUN
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENGALAMAN OPTIMAL (*FLOW*) DENGAN
***FLOURISHING* PADA SENIMAN LUKIS DI KOTA MADIUN**

Skripsi

Oleh:
CATHARINA RISKA KURNIADINI
NIM: 71415005

Telah disetujui

23 JUL 2019

Pembimbing I



David Ary Wicaksono, M.Si.

Pembimbing II



Marcella Mariska Aryono, M.A.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN PENGALAMAN OPTIMAL (*FLOW*) DENGAN
FLOURISHING PADA SENIMAN LUKIS DI KOTA MADIUN**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji skripsi

Dinyatakan lulus/tidak lulus

Pada tanggal

16 JUL 2019

Dewan Penguji:

1. **David Ary Wicaksono, M.Si.**
2. **Herdina Tyas Leylasari, M.Psi., Psi.**
3. **Andi Cahyadi, M.Psi., Psi.**


.....
.....
.....

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi,



David Ary Wicaksono, M.Si.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak memuat karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam daftar pustaka selayaknya karya ilmiah. Apabila pernyataan ini tidak benar dan terbukti hasil jiplakan, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik dengan sendirinya skripsi saya batal dan saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut serta hak saya sebagai mahasiswa ditiadakan.

Madiun, 8 Juli 2019

Yang menyatakan,



Catharina Riska Kurniadini

MOTTO

"Lamun sira sekti, aja mateni". (Meskipun kuat, jangan menjatuhkan).

"Lamun sira banter, aja ndhisiki". (Meskipun cepat, jangan mendahului).

"Lamun sira pinter, aja minteri". (Meskipun pintar, jangan sok pintar).

(Presiden Republik Indonesia Ir. Joko Widodo)

"Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapannya pada Tuhan."

(Yeremia 17:7)

"Sejarah telah menunjukkan bahwa pemenang-pemenang terkenal biasanya menemui hambatan yang menyakitkan sebelum mereka berhasil. Mereka berhasil karena tidak berkecil hati oleh kegagalan-kegagalan mereka."

-B. C Forbes-

Yesterday is history, tomorrow is a mystery but today is a gift.

That is why it is called the "present"

(Master Oogway)

"Authentic happiness derives from raising the bar for yourself, not rating yourself against others" .

(Martin Seligman)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah Bapa Maha Kasih yang selalu melimpahkan segala berkat dan rahmat kepada peneliti selama perjalanan hidup sejauh ini. Atas segala berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul: Hubungan Pengalaman Optimal (*Flow*) dengan *Flourishing* pada Seniman Lukis di Kota Madiun. Peneliti menyadari bahwa apabila mengandalkan kemampuan sendiri tanpa penyertaan Tuhan Yesus, peneliti tidak mampu menyelesaikan penelitian ini. Berkat penyertaannya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi psikologi ini yang diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Strata 1 (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. Peneliti menyadari bahwa menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah serta masih banyak kekurangan dikarenakan keterbatasannya kemampuan dan pengetahuan peneliti.

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dan membantu peneliti dalam proses pembuatan skripsi ini (baik melalui doa, dukungan, bimbingan, serta waktu yang telah diluangkan, dan sebagainya). Ucapan terima kasih ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibu Dra. Fransisca Mudjijanti, M.M., selaku Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
2. Bapak David Ary Wicaksono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, serta dosen pembimbing I terima kasih atas segala bimbingan, nasehat, motivasi, serta pembelajaran yang diberikan selama ini.

3. Ibu Marcella Mariska Aryono, M.A., selaku dosen pembimbing II. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti, atas pembelajaran, pendampingan, dukungan, kesabaran, dan semangat yang diberikan kepada peneliti dengan sabar hingga skripsi ini telah selesai.
4. Ibu Herdina Tyas Leylasari, M.Psi., Psi., terima kasih sudah banyak membantu peneliti dalam mengoreksi pengerjaan skripsi, memberikan dukungan serta masukan dan selaku Wali Studi Psikologi angkatan 2015 yang selalu dengan semangat membimbing kami dalam perkuliahaan.
5. Ibu Bernadeta Dhaniswara W, M.Si., Ibu Agustina Ganik N, M.Psi., Psi., Bapak Laurentius Purbo Christianto, M.A., atas bimbingan selama perkuliahan yang singkat dan begitu bermakna, cerita pengalaman yang begitu berkesan saat di kelas, dan kesempatan yang diajarkan untuk lebih peduli terhadap sesama.
6. Dosen Fakultas Psikologi Ibu Robik Anwar Dani, M.Psi., Psi, Bapak Andi Cahyadi, M.Psi., Psi. dan Ibu Rinanda. Terima kasih atas ilmu yang diberikan selama peneliti menjadi mahasiswa.
7. Ibu Dr. Nurlaila Effendy, M.Si. sebagai Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia yang telah menerbitkan beberapa referensi penelitian serta artikel tentang psikologi positif.
8. Mbak Amel selaku karyawan TU Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam pembuatan surat izin penelitian dan administrasi kepada peneliti.

9. Beasiswa PPA Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, terima kasih telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mendapatkan beasiswa dalam menempuh pendidikan.
10. Paguyuban seniman lukis di Kota Madiun yang sudah bersedia dengan senang hati menjadi subjek penelitian, mau berbagi pengalaman maupun ilmu baru tentang seni kepada peneliti, serta bercerita tentang pengalaman menjalani profesi di dunia seni seutuhnya.
11. Karyawan perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. Bapak Suwandi, Ibu Sri, Ibu Utik yang telah membantu peneliti dalam percukupan fasilitas peminjaman buku maupun skripsi, maupun kenyamanan selama peneliti menggunakan perpustakaan untuk mengerjakan skripsi.
12. Teruntuk kedua orang tua, adik, serta eyang uti adalah keluarga yang terhebat dan selalu mengingatkan peneliti untuk tidak meninggalkan Tuhan Yesus dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Puji Tuhan terima kasih ibu dan bapak untuk segala cinta dan segalanya yang begitu utuh, nyaris tanpa cela. Bapak Albertus Putut Triwidagdo, Ibu Yosephine Caturwulandari, Alexander Ananda Risky, dan eyang uti Rr. Soedijati yang selalu mendoakan, mendukung, memberikan perhatian serta kasih sayang yang penuh dan tak terhingga kepada peneliti.
13. Teman-teman tersayang psikologi angkatan 2015 untuk Ayang, Helfi, Nita, Juva, Yuli, Vila, Ari, Dicky, Albert, Irsyad, Bajra, Yudha, Windri, dan Triyani untuk segala kisah yang diberikan kepada peneliti, serta sudah

berproses selama perkuliahan dan untuk kebersamaannya semoga kita kelak menjadi orang yang sukses.

14. Teman-teman keluarga psikologi yang selalu memberikan sapaan saat bertemu hanya untuk selalu memberikan semangat, memberi dukungan yang Humanis-Eksistensial kepada peneliti untuk segala cerita yang diberikan kepada peneliti dari awal perkuliahan hingga selesai perkuliahan.
15. Mas Leonardus Rudi terima kasih sudah selalu ada serta memberikan semangat, memberi pembelajaran bahwa setiap orang mempunyai prosesnya masing-masing, serta banyak membantu peneliti menemukan buku sebagai bahan referensi peneliti.
16. Teman-teman KKN periode II tahun 2018 yang sudah menemani berproses bersama serta mengajarkan arti kerja sama, canda tawa, dan saling memahami kepada teman maupun kepada masyarakat lingkungan.
17. Teman-teman yang pernah menjadi bagian dalam UKM Karate dan HMPS Psikologi terima kasih atas dukungan kalian dan sudah mengajarkan peneliti arti berorganisasi, menghargai setiap perbedaan pada setiap individu serta mengajarkan makna tanggung jawab dan berbelas kasih.
18. Sahabat terbaik Ayu Araras dan Mega Rasika untuk segala dukungan kalian yang luar biasa kepada peneliti, saat suka maupun saat mengalami masa-masa yang sulit dan bersedia menjadi penyemangat peneliti.

19. Mas Wimphy Gianantha Putra dan Mbak Ratna Dwi Wahyu terima kasih telah berbagi pengalaman serta mengajarkan peneliti arti menjadi pribadi yang lebih bermanfaat untuk orang lain selama perkuliahan.
20. Untuk mardiana mike, theressa, dan eka tensia serta teman-teman lainnya yang selalu bertemu di perpustakaan bahkan sudah menjadi teman diskusi memberikan arahan saat-saat peneliti mengerjakan skripsi, memberikan canda tawanya, serta dukungan.
21. Seluruh pihak yang membantu peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah bersedia dengan senang hati dan baik memberi informasi terkait penelitian ini sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih bagian dari sebuah pembelajaran serta masih ada kekurangan. Kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan.

Madiun, 8 Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
INTISARI	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>)	14
1. Definisi Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>)	14
2. Faktor-faktor Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>).....	16

3. Dimensi-dimensi Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>).....	17
4. Prasyarat mencapai kondisi Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>)	22
5. Manfaat Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>)	24
B. <i>Flourishing</i>	25
1. Definisi <i>Flourishing</i>	25
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Flourishing</i>	26
3. Aspek-Aspek <i>Flourishing</i>	33
C. Seniman dan Lukis	36
1. Seniman	36
2. Lukis	36
D. Hubungan Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>) dengan <i>Flourishing</i>	37
E. Kerangka Berfikir.....	40
F. Hipotesis Penelitian.....	40

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
D. Populasi dan Subjek Penelitian	43
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Analisis Alat Ukur	47
1. Uji Validitas	47
2. Uji Reliabilitas	48
G. Teknik Analisis Data.....	48

1. Uji Asumsi	49
a. Uji Normalitas	49
b. Uji Linieritas.....	49
2. Uji Hipotesis	50
a. Analisis Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	50
H. Prosedur Penelitian.....	51
1. Tahap Persiapan	51
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	52
3. Tahap Skoring dan Analisis Data.....	53

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek	54
B. Penyusunan Alat Ukur	58
C. Pelaksanaan Penelitian	58
D. Deskripsi Data Penelitian.....	60
E. Analisis Data	65
1. Uji Validitas	65
2. Uji Reliabilitas	67
3. Uji Asumsi	68
a. Uji Normalitas.....	68
b. Uji Linieritas	69
4. Uji Hipotesis	70
F. Pembahasan.....	72
G. Kendala Penelitian	75

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan 77

B. Saran..... 77

DAFTAR PUSTAKA 79

LAMPIRAN..... 82

DAFTAR TABEL

Tabel	Nama Tabel	Halaman
Tabel 1.	Bobot Nilai Pernyataan	45
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Skala Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>).....	45
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Flourishing</i> (PERMA)	49
Tabel 4.	Kategori Skor Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>).....	62
Tabel 5.	Kategori Skor <i>Flourishing</i>	65
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Skala Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>)	66
Tabel 7.	Hasil Uji Validitas Skala <i>Flourishing</i> (PERMA)	67
Tabel 8.	Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 9.	Hasil Uji Linieritas.....	70
Tabel 10.	Hasil Uji Hipotesis	71
Tabel 11.	Hasil Uji Linieritas.....	74
Tabel 12.	Hasil Uji Hipotesis	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Nama Gambar	Halaman
Gambar 1.	Terkait Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>)	16
Gambar 2.	Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 3.	<i>Pie Chart</i> Jenis Pekerjaan Subjek Penelitian.....	54
Gambar 4.	<i>Pie Chart</i> Kategori Usia Subjek Penelitian.....	55
Gambar 5.	<i>Pie Chart</i> Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	55
Gambar 6.	<i>Pie Chart</i> Lamanya Berkarya Seni Subjek Penelitian.....	56
Gambar 7.	<i>Pie Chart</i> Keikutsertaan dalam Pameran Karya Seni.....	57
Gambar 8.	<i>Pie Chart</i> Latar belakang Pendidikan Seni.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Nama Lampiran	Halaman
Lampiran A.	Skala Pengalaman Optimal (<i>flow</i>) dan <i>Flourishing</i>	83
Lampiran B.	Tabulasi Data Excel Pengalaman Optimal (<i>Flow</i>) dan <i>Flourishing</i> data skala (sahih)	92
Lampiran C.	Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Flow</i>	95
Lampiran D.	Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Flourishing</i>	99
Lampiran E.	Hasil Uji Normalitas	103
Lampiran F.	Hasil Uji Linieritas	105
Lampiran G.	Hasil Uji Hipotesis.....	107
Lampiran H.	Surat Ijin Penelitian	109

HUBUNGAN PENGALAMAN OPTIMAL (*FLOW*) DENGAN *FLOURISHING* PADA SENIMAN LUKIS DI KOTA MADIUN

Catharina Riska Kurniadini

Program Studi Psikologi – Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengalaman optimal (*flow*) dengan *flourishing* pada seniman lukis di Kota Madiun. Subjek dalam penelitian ini adalah 42 orang seniman lukis yang menjadi anggota Paguyuban Seniman Lukis di Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala pengalaman optimal (*flow*) dan skala *flourishing* (PERMA) dari Martin Seligman. Hasil uji reliabilitas skala pengalaman optimal (*flow*) memiliki nilai koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* sebesar 0,901 dan skala *flourishing* (PERMA) memiliki nilai koefisien *alpha cronbach's* sebesar 0,810.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *correlation product moment* untuk uji hipotesis. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa populasi berdistribusi normal. Hasil uji linier menunjukkan bahwa antara variabel pengalaman optimal (*flow*) dengan *flourishing* memiliki hubungan linier. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil Uji Hipotesis menunjukkan pengalaman optimal (*flow*) dan *flourishing* memiliki hubungan yang sangat kuat karena diperoleh signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) serta perbandingan $r_{hit} = 0,808$ dan $r_{tab} = 0,304$. Hasil analisis data tersebut menunjukkan hipotesis dalam penelitian diterima. Sementara angka koefisien korelasi hasilnya positif jadi semakin tinggi pengalaman optimal (*flow*) maka semakin tinggi *flourishing* pada seniman lukis di Kota Madiun.

Kata kunci: Pengalaman Optimal (*Flow*), *Flourishing* (PERMA), Seniman Lukis

THE CORRELATIONS OF OPTIMAL EXPERIENCE (FLOW) WITH FLOURISHING ON PAINTING ARTIST IN THE CITY OF MADIUN

Catharina Riska Kurniadini

Departement of Psychology – Faculty of Psychology
Widya Mandala Catholic University of Madiun

ABSTRACT

This research was aimed to find the correlation between optimal experience (flow) and flourishing of painting artists in the city of Madiun. A total 42 subjects in the study are painting artist and members of the association of painting artist in the Madiun city. The research used quantitative method with purposive sampling technique. The optimal experience (flow) scale and the flourishing (PERMA) scale from Martin Seligman were used to collect the data. The reliability of optimal experience (flow) scale is a 0,901 and the reliability of flourishing (PERMA) scale is 0,810.

The data analysis technique in this study uses the product moment correlation to test the hypothesis. Normality Test results show that the population is normally distributed. The Linear Test results show that between the variables of optimal experience (flow) and flourishing have a linear relation. The results of the data analysis show that the hypothesis in the study was accepted. Hypothesis Test Results show that optimal experience (flow) and flourishing have a very strong correlation because the significance is 0,000 ($p < 0,05$) and comparison of $r_{hit} = 0,808$ and $r_{tab} = 0,304$. The results of the data analysis show that the hypothesis in the study was accepted. While the correlation coefficient result are positive, the higher optimal experience (flow), the higher the flourishing of painting artists in Madiun City.

Keywords: Optimal Experience (Flow), Flourishing (PERMA), Painting Artist