

---

## The Nature of *Flow*

Listyo Yuwanto

---

Kondisi ketika individu mampu berkonsentrasi, merasa nyaman, dan motivasi intrinsik untuk mengerjakan suatu aktivitas disebut dengan kondisi *flow*. Konsep *flow* dikembangkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi (1990), yaitu melibatkan diri secara total pada aktivitas yang dilakukan, kesenangan, dan tidak membutuhkan imbalan dari luar dirinya karena motivasi melakukan aktivitas tersebut berasal dari dalam diri. *Flow* juga dapat diartikan diri terhanyut saat melakukan aktivitas. Seseorang yang mengalami *flow* akan mudah merasakan kenikmatan, kesenangan, dan kegembiraan dalam aktivitas yang dilakukan. Kondisi *flow* lebih mudah tercapai apabila individu merasakan adanya keseimbangan atau kesesuaian antara kemampuan dan tugas yang dikerjakan.

*Flow* merupakan salah satu kondisi *positive experience*, yang termasuk bagian atau area psikologi positif. Selain *positive experience*, area psikologi positif masih terdapat *positive individual traits*, dan *positive institutions*. Psikologi positif adalah psikologi yang mempelajari tentang hal-hal positif seperti kekuatan dan nilai yang dapat mengembangkan kemampuan individu daripada mengotak-atik kelemahan