



Menjelajahi Keseimbangan antara Tuntutan Akademik dan Komitmen: Potret *Flourishing* Mahasiswa-atlet di Pendidikan Tinggi

Nadia Aulia Nadhirah¹, Irfan Oktavianus², Adiska Rani³, Risma Nursyani⁴, M. Solehuddin⁵, Sudaryat Nurdin Akhmad⁶, Syamsu Yusuf LN⁷, Ilfiandra⁸

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia^{1,4,5,6,7,8}

Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia²

Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia³

E-mail: nadia.aulia.nadhirah@upi.edu

ABSTRAK

Studi ini mengeksplorasi pengalaman flourishing mahasiswa-atlet yang menghadapi tantangan ganda, yaitu komitmen akademik dan atletik, di pendidikan tinggi Indonesia. Dalam konteks di mana mahasiswa-atlet sering menghadapi konflik antara tuntutan latihan dan ekspektasi akademik, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mereka membangun kesejahteraan dan keseimbangan melalui perspektif psikologi positif. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan Analisis Tematik Refleksif (RTA), delapan partisipan dari berbagai disiplin olahraga diwawancarai secara mendalam. Kerangka kerja PERMA, Emosi Positif, Keterlibatan, Hubungan, Makna, dan Prestasi, berfungsi sebagai konsep yang peka untuk memandu analisis, sekaligus tetap terbuka terhadap tema-tema yang muncul. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa perkembangan flourishing melalui integrasi adaptif emosi positif, keterlibatan yang mendalam, hubungan sosial yang suportif, identitas peran ganda yang bermakna, dan pencapaian yang seimbang. Partisipan mengalami proses pengaturan diri, ketahanan, dan penciptaan makna saat mereka menghadapi kelelahan fisik, stres akademik, dan tantangan manajemen waktu. Proses-proses ini mencerminkan dimensi kesejahteraan hedonis dan eudaimonik. Studi ini menggarisbawahi bahwa perkembangan bukanlah keadaan statis, melainkan proses reflektif dan ekologis yang dibentuk oleh dukungan sosial, konteks institusi, dan kekuatan pribadi. Temuan ini menyoroti perlunya program bimbingan dan konseling berbasis kekuatan dan kebijakan institusi yang fleksibel untuk menjaga kesejahteraan holistik atlet-mahasiswa dan keharmonisan akademik-atlet jangka panjang.

Kata Kunci: *flourishing, mahasiswa-atlet, keseimbangan akademik, komitmen olahraga, bimbingan dan konseling.*

ABSTRACT

This study explores the flourishing experiences of student-athletes who navigate the dual challenges of academic and athletic commitments in Indonesian higher education. Within a context where student-athletes often face conflicts between training demands and educational expectations, the research aims to understand how they construct well-being and balance through the lens of positive psychology. Using a

qualitative approach with Reflexive Thematic Analysis (RTA), eight participants from diverse sport disciplines were interviewed in depth. The PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) served as a sensitizing concept to guide analysis while remaining open to emergent themes. Findings reveal that flourishing develops through the adaptive integration of positive emotions, deep engagement, supportive social relationships, purposeful dual-role identity, and balanced achievements. Participants experienced a process of self-regulation, resilience, and meaning-making as they coped with physical fatigue, academic stress, and time management challenges. These processes reflected both hedonic and eudaimonic dimensions of well-being. The study underscores that flourishing is not a static state but a reflective and ecological process shaped by social support, institutional context, and personal strengths. The findings highlight the need for strength-based counseling programs and flexible institutional policies to sustain student-athletes' holistic well-being and long-term academic-athletic harmony.

Keywords: *flourishing, student-athletes, academic balance, athletic commitment, guidance and counseling*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Mahasiswa-atlet menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan komitmen atletik yang intensif. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa-atlet di berbagai negara kerap dihadapkan pada hambatan struktural seperti kurangnya program pendidikan yang fleksibel serta akses terbatas terhadap fasilitas olahraga yang memadai. Studi multinasional yang melibatkan lebih dari 3.000 mahasiswa-atlet di 23 negara mengungkapkan bahwa keterbatasan ini menjadi pola berulang yang menghambat keberhasilan mereka dalam menjalankan peran ganda (De Maio et al., 2025; Usenik & Kranjec, 2025; García, 2025). Data dari NCAA Student-Athlete Well-Being Study (2022) bahkan menunjukkan bahwa 30% atlet Divisi III melaporkan merasa kewalahan dan 25% mengaku mengalami kelelahan mental secara konsisten, menandakan bahwa keseimbangan antara akademik dan atletik masih menjadi persoalan serius (Stavitz et al., 2025; Moore et al., 2025; Dišlere et al., 2025). Sejalan dengan itu, riset lima tahun terakhir memperlihatkan bahwa sekitar 35% atlet elit mengalami masalah kesehatan mental, meliputi *burnout*, depresi, dan kecemasan, yang terus bertahan pada tingkat tinggi sejak pandemi COVID-19 (Glandorf et al., 2023; Wilczyńska et al., 2022; Zhang et al., 2025). Kondisi ini berdampak serius pada mahasiswa-atlet NCAA Divisi III yang cenderung lebih rentan karena keterbatasan dukungan institusional

dibandingkan Divisi I, terutama ketika mereka menghadapi cedera, periode kompetisi panjang, atau tekanan akademik yang berat (Stavitz et al., 2025; Li et al., 2025; Moore et al., 2025).

Konsep *flourishing* dalam konteks ini menjadi kerangka penting untuk memahami kesejahteraan mahasiswa-atlet secara menyeluruh. Model PERMA yang diperkenalkan oleh Seligman (2011) menekankan bahwa kesejahteraan terdiri atas lima elemen yaitu *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment* (PERMA), yang mencakup kebahagiaan kognitif, hedonik, dan eudaimonik (Kovich et al., 2023; Williamson et al., 2024; Kegelaers et al., 2021). Sejumlah penelitian terkini menegaskan efektivitas pendidikan berbasis PERMA dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, misalnya program daring yang dirancang selama pandemi terbukti mampu memperkuat regulasi emosi dan suasana hati (Zhang et al., 2025; Balaguer et al., 2025). Bahkan, implementasi kerangka PERMA-H yang disesuaikan dengan budaya lokal dalam pendidikan jasmani berhasil mereframe pengalaman belajar sebagai ruang yang lebih relasional dan bermakna (Villarreal et al., 2025; Li et al., 2025). Intervensi berbasis PERMA yang dipersonalisasi juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan resiliensi remaja melalui uji klinis acak terkontrol, mempertegas potensi model ini sebagai landasan yang kokoh untuk promosi kesejahteraan di perguruan tinggi (Kegelaers et al., 2021; Zhang et al., 2025).

Namun, pencapaian *flourishing* tidak selalu mudah karena mahasiswa-atlet masih menghadapi risiko *burnout* dan gangguan kesehatan mental. Kajian sistematis memperlihatkan bahwa *burnout* tidak hanya menurunkan performa, tetapi juga merusak relasi interpersonal dan menghambat kesejahteraan secara keseluruhan (Glandorf et al., 2023; Dişlere et al., 2025). Studi longitudinal menunjukkan perbedaan gender dalam lintasan *burnout*, dimana atlet perempuan cenderung mengalami *burnout* olahraga yang lebih tinggi, sedangkan atlet laki-laki melaporkan *burnout* akademik yang lebih rendah (Zhang et al., 2024). *Burnout* juga sering berjalan beriringan dengan kecemasan akademik, menunjukkan adanya hubungan kompleks antara tekanan akademik dan atletik yang masih kurang dieksplorasi, terutama pada mahasiswa pendidikan jasmani (Li et al., 2025; Wilczyńska et al., 2022; Moore et al., 2025).

Meskipun model PERMA telah banyak diterapkan pada populasi umum dan remaja, penelitian tentang *flourishing* pada mahasiswa-atlet masih relatif terbatas. Literatur psikologi olahraga lebih banyak fokus pada aspek negatif seperti *burnout*, kecemasan, dan depresi, sementara pemahaman mendalam tentang bagaimana mahasiswa-atlet mencapai dan mempertahankan *flourishing* masih kurang dieksplorasi (Uphill et al., 2016). Studi profiling mental health pada atlet Denmark mengidentifikasi bahwa atlet yang *flourishing* menunjukkan karakteristik distinct diantaranya, tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi, baik dari domain olahraga maupun kehidupan pribadi, persepsi lingkungan olahraga yang lebih *supportive*, dan tingkat stres yang lebih rendah di berbagai domain kehidupan dibandingkan atlet yang languishing atau moderate mental health (Kuettel et al., 2021). Penelitian pada atlet Kanada mengungkapkan bahwa *flourishing* bukan hanya tentang pencapaian atletik, melainkan juga melibatkan proses dinamis yang mencakup pembuatan koneksi positif, perencanaan yang matang, manajemen komitmen, dan refleksi berkelanjutan (Pankow et al., 2021). Namun, sebagian besar penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif atau berfokus pada atlet elit profesional, sehingga pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa-atlet dalam mencapai *flourishing* masih terbatas.

Tinjauan sistematis mengenai pendidikan untuk human *flourishing* menegaskan perlunya lebih banyak penelitian kualitatif untuk memperdalam pemahaman tentang bagaimana kesejahteraan dimaknai dan dialami secara subjektif oleh individu dalam konteks spesifik mereka (Balaguer et al., 2025; Kovich et al., 2023). Pendekatan kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam tentang pengalaman hidup (*lived experience*), proses pemaknaan, dan faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi *flourishing* (Braun & Clarke, 2022). Dalam konteks mahasiswa-atlet, pendekatan ini sangat penting mengingat kompleksitas pengalaman mereka yang melibatkan multiple life domains, identitas ganda sebagai mahasiswa sekaligus atlet, serta tekanan dan peluang unik yang mereka hadapi. Lebih lanjut, penelitian terkini menunjukkan bahwa *psychological wellbeing* berfungsi sebagai *protective buffer* terhadap *burnout* dan kecemasan akademik pada mahasiswa pendidikan jasmani Li et al., (2025), mengindikasikan bahwa

pemahaman tentang *flourishing* dapat memberikan insight penting untuk pengembangan intervensi preventif.

Berdasarkan gap penelitian yang telah diidentifikasi, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman mahasiswa-atlet dalam mencapai *flourishing*. Dengan menggunakan pendekatan *Reflexive Thematic Analysis* dan kerangka teoretis PERMA sebagai sensitizing concept, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana mahasiswa-atlet memaknai *flourishing*, serta bagaimana menavigasi tantangan dan peluang dalam kehidupan yang dijalani sebagai mahasiswa-atlet. Pemahaman yang lebih kaya tentang *flourishing* pada mahasiswa-atlet tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori kesehatan mental dalam psikologi olahraga, tetapi juga memberikan implikasi praktis penting bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Program dukungan yang dirancang berdasarkan pemahaman mendalam tentang *flourishing* dapat lebih responsif terhadap kebutuhan aktual mahasiswa-atlet, lebih holistik dalam pendekatannya, dan lebih efektif dalam mempromosikan kesejahteraan optimal.

Berdasarkan temuan sebelumnya dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman *flourishing* mahasiswa-atlet, dengan fokus khusus pada bagaimana mereka memaknai kesejahteraan dalam konteks kehidupan mereka yang kompleks dan merumuskan implikasi praktis yang dapat dijadikan dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, sehingga layanan tersebut mampu memberikan dukungan yang lebih komprehensif dan kontekstual bagi kesejahteraan mahasiswa-atlet. Sejalan dengan tujuan tersebut, penelitian ini dirumuskan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut: (1) Bagaimana mahasiswa-atlet memaknai pengalaman *flourishing* dalam kehidupan mereka? Dan (2) Bagaimana temuan penelitian ini dapat digunakan untuk merumuskan strategi intervensi dan implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Reflexive Thematic Analysis* (RTA) yang dikembangkan oleh Braun & Clarke (2021) untuk

mengeksplorasi pengalaman mahasiswa-atlet dalam mencapai *flourishing* di tengah tuntutan ganda akademik dan atletik. RTA dipilih karena sifatnya yang menekankan reflektivitas untuk mengeksplorasi hasil dari pemaknaan partisipan. Kerangka teoretis PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) digunakan sebagai *sensitizing concept* untuk memandu analisis, peneliti menetapkan tema-tema baru yang muncul dari data interpretasi pada dimensi PERMA.

Partisipan dan Strategi Sampling

Partisipan penelitian terdiri atas 8 mahasiswa-atlet yang dipilih menggunakan teknik maximum variation purposive sampling untuk memperoleh keragaman perspektif dan memperkaya pemahaman mengenai fenomena *flourishing*. Variasi partisipan meliputi: (1) gender (4 laki-laki dan 4 perempuan), (2) jenis olahraga, baik individu (atletik dan bola tangan) maupun tim (basket, dan bola tangan), (3) dan tahun kuliah (semester 1–5). Kriteria inklusi mencakup: mahasiswa aktif minimal tahun pertama, menjadi anggota tim yang berkompetisi di tingkat regional atau nasional, berusia 17–20 tahun, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian termasuk member checking.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama untuk mencapai methodological triangulation, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan analisis dokumen. Wawancara merupakan metode utama dengan durasi 60–75 menit per partisipan, menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan kerangka PERMA dan studi pendahuluan. Contoh pertanyaan meliputi: “Bagaimana Anda menyeimbangkan waktu dan energi antara kuliah dan latihan?”, dan “Apa yang membuat Anda bertahan untuk menjadi seorang mahasiswa dan atlet?”. Observasi dilakukan selama sesi latihan untuk memahami konteks lingkungan atletik, sedangkan data dokumentasi diperoleh dari jadwal kuliah dan jadwal latihan partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan, ditranskripsi verbatim, dan dikembalikan kepada partisipan untuk member checking.

Prosedur Analisis Data

Analisis dilakukan dengan enam tahap RTA menurut Braun & Clarke (2021) (1) familiarisasi dengan data melalui pembacaan transkrip berulang dan pencatatan

memo reflektif, (2) pembuatan kode awal secara induktif-deduktif baik pada level semantik maupun laten, (3) konstruksi tema awal melalui pengelompokan kode yang saling terkait, (4) peninjauan tema untuk memastikan koherensi internal dan keterbedaan antar tema, (5) pendefinisian dan penamaan tema utama, serta (6) penulisan laporan analitis dengan deskripsi mendalam dan kutipan partisipan yang representatif. Proses analisis data dibantu dengan menggunakan perangkat lunak NVivo versi 14. untuk mengorganisasi, mengkode, dan mengelola data secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

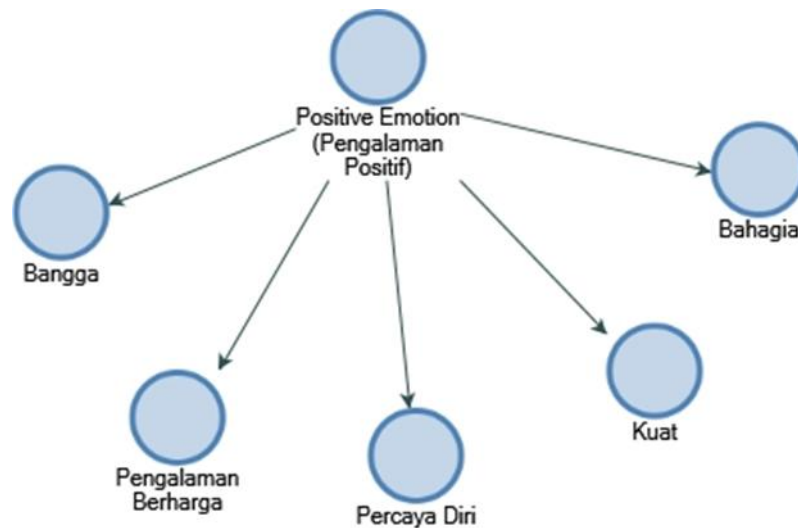
Analisis data menghasilkan sejumlah tema yang merepresentasikan dinamika kesejahteraan optimal mahasiswa-atlet dalam menghadapi tuntutan ganda akademik dan atlet. Pendekatan ini berlandaskan teori *flourishing* dari Seligman (2011) yang menekankan lima elemen utama yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment (PERMA). Dalam konteks ini, *flourishing* dipahami sebagai kondisi ketika individu berfungsi secara optimal, mengalami kepuasan hidup, dan mengembangkan potensi diri melalui keseimbangan antara performa akademik dan komitmen olahraga.

Temuan kualitatif menunjukkan bahwa *flourishing* mahasiswa-atlet tidak bersifat statis, melainkan terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor personal, sosial, dan kontekstual. Dimensi PERMA muncul secara saling berkelindan, membentuk pengalaman *flourishing* yang unik pada tiap partisipan. Elemen positif seperti rasa bangga, dukungan relasional, keterlibatan mendalam, serta makna hidup yang diperoleh dari identitas ganda sebagai mahasiswa dan atlet menjadi penopang utama kesejahteraan.

Visualisasi hasil analisis NVivo yang meliputi peta konsep, tema tematik, dan frekuensi kata kunci, menggambarkan bahwa *flourishing* mahasiswa-atlet di perguruan tinggi merupakan hasil sintesis antara pengembangan diri dan sistem dukungan sosial. Setiap tema berikut ini disertai ilustrasi naratif dan interpretasi konseptual yang memperlihatkan bagaimana elemen-elemen PERMA terwujud dalam konteks kehidupan nyata mahasiswa-atlet serta berkontribusi pada keseimbangan akademik-atletik yang berkelanjutan.

Emosi Positif sebagai Energi Psikologis untuk Bertumbuh

Dimensi Positive Emotion dalam model PERMA Seligman (2011) merepresentasikan komponen *hedonic wellbeing* yang fundamental bagi *flourishing* mahasiswa-atlet. Temuan penelitian ini mengungkapkan lima manifestasi utama emosi positif yang dialami partisipan, yakni kebanggaan, kebahagiaan, pengalaman bermakna, kepercayaan diri, dan kekuatan psikologis.



Gambar 1. Dimensi Positif

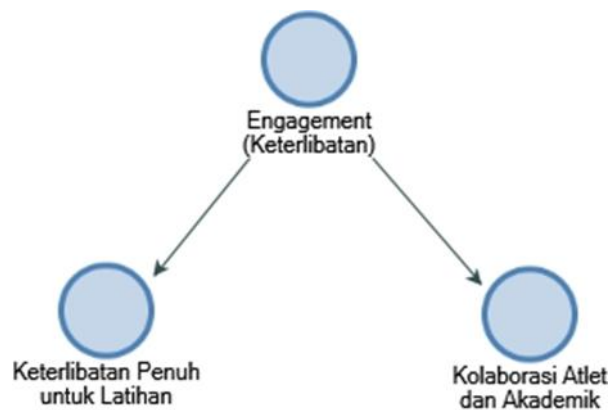
Mahasiswa-atlet menuturkan berbagai pengalaman emosional positif seperti rasa bangga, bahagia, dan syukur yang muncul baik setelah kemenangan maupun setelah berhasil menyelesaikan tugas akademik. Emosi-emosi ini berfungsi sebagai sumber energi psikologis yang memperluas kapasitas adaptif mereka terhadap tekanan ganda studi dan latihan. Fenomena ini sejalan dengan teori Broaden-and-Build yang menjelaskan bahwa emosi positif memperluas pola pikir dan membangun sumber daya pribadi (Fredrickson, 2013). Dalam konteks mahasiswa-atlet, rasa puas atas “kemenangan kecil”, misalnya tugas yang selesai tepat waktu di tengah jadwal padat, memupuk kepercayaan diri dan motivasi intrinsik untuk terus berkembang.

Perasaan bangga setelah menyelesaikan tugas atau mencapai prestasi di lapangan dalam konteks mahasiswa-atlet menjadi sumber energi psikologis yang mendorong keterlibatan berkelanjutan. Studi terbaru menegaskan bahwa afeksi positif pada atlet berkorelasi signifikan dengan peningkatan mental toughness dan kesejahteraan subjektif (Kegelaers et al., 2021; Moore et al., 2025).

Selain itu, pengalaman emosi positif juga memunculkan *self-efficacy* yang tinggi, memperkuat persepsi kompetensi dan penguasaan diri terhadap tekanan kompetisi dan akademik (Zhang et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stabilitas afektif cenderung lebih tahan terhadap *burnout* dan stres performa tinggi (Glandorf et al., 2023). Dengan demikian, emosi positif tidak hanya menjadi indikator kebahagiaan, tetapi juga fondasi bagi adaptive *flourishing* yang membantu mahasiswa-atlet bertahan yang penuh tuntutan.

Keterlibatan Ganda menjadi Pengalaman Flow

Dimensi *Engagement* dalam model PERMA merepresentasikan keadaan psychological absorption dan total immersion dalam aktivitas, yang sering disebut sebagai (Csikszentmihalyi, 2014; Seligman, 2011). Analisis tematik mengidentifikasi dua manifestasi utama engagement pada mahasiswa-atlet yaitu keterlibatan penuh dalam latihan atletik dan kolaborasi sinergis antara domain atletik dan akademik.



Gambar 2. Dimensi *Engagement*

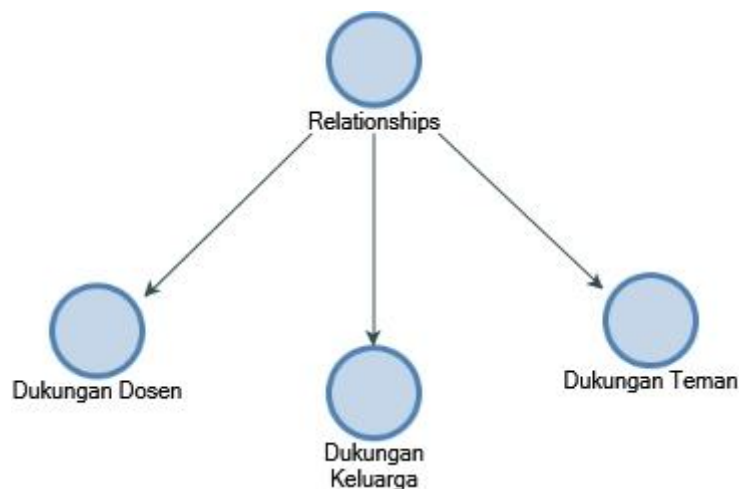
Keterlibatan mendalam terlihat pada cara mahasiswa-atlet “tenggelam” dalam aktivitas latihan maupun belajar. Mereka menggambarkan sensasi flow saat tubuh dan pikiran selaras, baik di lapangan maupun di ruang kuliah. Kondisi ini memunculkan rasa antusias dan fokus penuh yang menjadi indikator optimal functioning. Meskipun faktanya mahasiswa-atlet lebih merasa harus terlibat ketika sedang latihan. Sejalan dengan pemikiran Csikszentmihalyi, pengalaman flow tersebut menunjukkan keterpaduan antara tantangan dan kemampuan. Keterlibatan di dua ranah yaitu akademik dan atletik, membentuk keseimbangan produktif yang memperkuat komitmen serta resiliensi (Csikszentmihalyi, 2014).

Lebih jauh, keterlibatan ganda ini memperkuat kapasitas *self-regulation* mahasiswa-atlet, yaitu kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan

menyesuaikan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan akademik dan atletik (Stambulova & Samuel, 2025). Hasil penelitian menegaskan bahwa deep engagement berkorelasi positif dengan pengalaman *flourishing* karena memberikan rasa kontrol dan kepuasan intrinsik yang tinggi (Pankow et al., 2021). Dalam kerangka *positive psychology of performance*, keterlibatan total menumbuhkan keseimbangan antara tantangan dan keahlian yang menghasilkan optimal functioning (Kovich et al., 2023; Williamson et al., 2024). Karenanya keterlibatan mahasiswa-atlet tidak hanya berkaitan dengan intensitas aktivitas, tetapi juga dengan kualitas refleksi diri dan kesadaran penuh (*mindful engagement*) yang menopang kesejahteraan psikologis.

Relasi Suportif sebagai Jaringan Sosial yang Memperkuat

Dimensi Relationships dalam model PERMA menekankan pentingnya positive social connections dan meaningful interpersonal relationships sebagai fondasi *flourishing* (Seligman, 2011). Temuan penelitian ini mengidentifikasi tiga sumber utama dukungan sosial yang berkontribusi terhadap *flourishing* mahasiswa-atlet yaitu dosen, keluarga, dan teman sebaya.



Gambar 3. Relationship

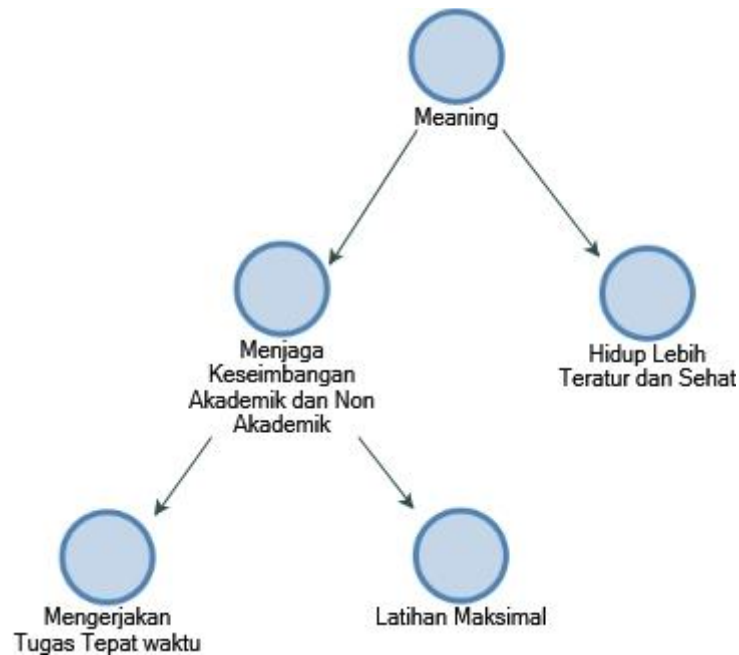
Dukungan pelatih, dosen, dan teman sekelas terbukti menjadi faktor krusial. Ketika dosen memahami jadwal kompetisi dan memberi fleksibilitas, atlet merasa lebih mampu berkembang. Hasil penelitian lain memaparkan, dukungan akademik dari dosen juga berfungsi sebagai protective faktor terhadap tekanan akademi penelitiannya tentang student belonging di kalangan atlet perguruan tinggi (García,

2025). Hubungan interpersonal yang hangat dengan pelatih, dosen, rekan tim, dan keluarga menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan mahasiswa-atlet. Dukungan moral dan fleksibilitas akademik yang diberikan dosen serta solidaritas rekan tim memperkuat perasaan diterima dan dihargai. Temuan ini sejalan dengan dimensi Relationships dalam model PERMA yang menekankan pentingnya koneksi sosial untuk mempertahankan kesejahteraan. Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, relasi yang otonomi-suportif berkontribusi pada motivasi intrinsik dan rasa kompetensi yang tinggi (Ryan & Deci, 2020).

Selain itu, dukungan sosial terbukti memperkuat kesejahteraan melalui mekanisme *relational resilience*, kemampuan individu untuk bangkit dari stres melalui interaksi sosial yang empatik dan suportif (Kuettel et al., 2021; Villarreal et al., 2025). Penelitian dalam *Frontiers in Sports and Active Living* juga menyoroti pentingnya hubungan antarsejawat dalam membangun lingkungan yang memungkinkan atlet berkembang secara psikologis dan sosial (Usenik & Kranjec, 2025). Dalam perspektif teori ekologi *Bronfenbrenner*, relasi ini menjadi jembatan antara sistem akademik dan atletik yang memungkinkan terjadinya *ecological congruence* antara individu dan lingkungannya. Oleh karena itu, kesejahteraan mahasiswa-atlet bukan hanya hasil dari faktor internal, melainkan juga produk dari sistem dukungan sosial yang adaptif dan kontekstual.

Identitas Ganda sebagai Kebanggaan

Dimensi Meaning dalam model PERMA merujuk pada *sense of purpose, direction, and connection to something greater than oneself* (Seligman, 2011). Dalam konteks mahasiswa-atlet, meaning termanifestasi melalui pemahaman mendalam tentang signifikansi peran ganda mereka dan bagaimana kedua domain kehidupan tersebut berkontribusi pada tujuan hidup yang lebih besar.



Gambar 4. Dimensi *Meaning*

Mahasiswa-atlet menemukan makna mendalam dalam peran ganda yang mereka jalani. Menjadi bagian dari institusi akademik sekaligus tim olahraga menciptakan rasa bangga, tujuan hidup, dan kontribusi sosial. Rutinitas yang teratur, disiplin, serta tanggung jawab menjaga performa fisik dan akademik menjadi sumber makna eksistensial. Hal ini memperkuat dimensi *Meaning* dalam teori Seligman (2011) dan sejalan dengan pandangan Steger (2017) bahwa makna muncul ketika individu mampu mengintegrasikan nilai pribadi dengan peran sosialnya. Identitas ganda tidak lagi dianggap beban, melainkan sarana aktualisasi diri.

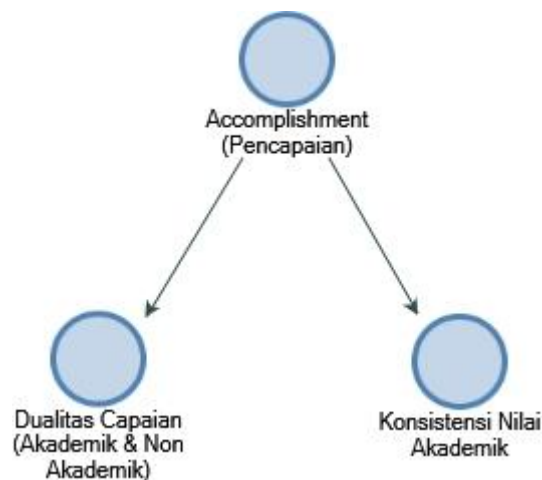
Makna hidup muncul dari kesadaran bahwa keberhasilan akademik dan olahraga bukan dua kutub yang berlawanan, melainkan jalur yang saling melengkapi dalam membangun *purpose in life* (Steger, 2017; Seligman, 2018). Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa atlet yang *flourishing* memiliki kejelasan tujuan hidup dan rasa kontribusi terhadap komunitasnya yang tinggi (Pankow et al., 2021). Dalam konteks ini, makna juga dihubungkan dengan disiplin, rutinitas sehat, dan tanggung jawab sosial yang menegaskan integritas diri mahasiswa-atlet.

Penelitian lain memperkuat bahwa pendidikan untuk human *flourishing* berfokus pada pengembangan nilai, refleksi diri, dan keterhubungan dengan hal

yang lebih besar dari diri sendiri (Balaguer et al., 2025). Penelitian berikutnya, ditemukan makna hidup memiliki hubungan langsung dengan *psychological well-being and academic persistence* (Kovich et al., 2023). Identitas ganda sebagai mahasiswa dan atlet berperan sebagai sumber eudaimonic well-being, di mana individu mengalami kebermaknaan melalui aktualisasi nilai-nilai pribadi dalam konteks sosialnya (Williamson et al., 2024). Hasilnya, meaning dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan orientasi tujuan jangka panjang, tetapi juga dengan kemampuan individu untuk mengintegrasikan pengalaman, nilai, dan kontribusi dalam narasi kehidupannya.

Prestasi Akademik dan Olahraga sebagai Pencapaian Kesuksesan

Dimensi *Accomplishment* dalam model PERMA merujuk pada *pursuit* dan *attainment of goals, mastery, dan achievement* untuk *sake* mereka sendiri (Seligman, 2011). Dalam konteks mahasiswa-atlet, *accomplishment* merepresentasikan *tangible outcomes* dari upaya mereka dalam menjalankan *dual career*, yang termanifestasi dalam prestasi akademik maupun atletik.



Gambar 5. Dimensi *Accomplishment*

Flourishing juga terwujud melalui pencapaian berimbang antara keberhasilan akademik dan prestasi olahraga. Mahasiswa-atlet menilai keberhasilan bukan hanya dari medali atau peringkat, tetapi juga dari kemampuan mengelola waktu, disiplin belajar, serta kelulusan tepat waktu. Pencapaian akademik dipersepsi sebagai bentuk kemenangan diri yang sama berharganya dengan prestasi di lapangan. Hal ini menegaskan dimensi *Accomplishment* dalam

model PERMA, di mana keberhasilan memberikan makna, rasa kompetensi, dan kebanggaan terhadap proses yang ditempuh.

Mahasiswa-atlet dalam penelitian ini memaknai pencapaian bukan semata pada hasil akhir, tetapi pada konsistensi dan disiplin dalam prosesnya. Pandangan ini sejalan dengan konsep *mastery goal orientation*, di mana fokus pada perkembangan pribadi menghasilkan kepuasan intrinsik yang lebih tinggi (De Maio et al., 2025). Studi longitudinal oleh mengonfirmasi bahwa orientasi terhadap penguasaan dan kemajuan pribadi mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan motivasi berkelanjutan (Zhang et al., 2025).

Selain itu, pencapaian akademik dan atletik juga memiliki fungsi transformatif, memperkuat identitas diri dan rasa kompetensi sebagai faktor kunci *flourishing* (Seligman, 2018; Williamson et al., 2024). Hasil serupa ditemukan, yang menunjukkan bahwa *psychological well-being* berperan sebagai mediator antara kecemasan akademik dan pencapaian akademik di kalangan mahasiswa pendidikan jasmani (Li et al., 2025). Hasil penelitian ini menunjukkan, *accomplishment* tidak hanya dipandang sebagai indikator keberhasilan objektif, tetapi juga sebagai refleksi dari kemampuan adaptif individu dalam menghadapi kompleksitas peran ganda.

Dalam konteks bimbingan dan konseling olahraga, pendekatan *strength-based intervention* dapat digunakan untuk memperkuat persepsi kompetensi dan motivasi mahasiswa-atlet. Sejalan dengan pandangan Stambulova & Wylleman (2019), keseimbangan pencapaian akademik dan atletik perlu dilihat sebagai sistem yang koheren yang menuntut dukungan struktural dari institusi. Hal ini menegaskan bahwa pencapaian tidak berdiri sendiri, melainkan hasil dari interaksi antara individu yang resilien, dukungan sosial, dan kebijakan akademik yang fleksibel.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *flourishing* mahasiswa-atlet merupakan proses psikologis yang dinamis, kontekstual, dan reflektif. Hasil analisis mengungkap bahwa kesejahteraan optimal mereka terwujud melalui sinergi antara faktor internal dan eksternal yang direpresentasikan dalam lima dimensi utama

model PERMA: *positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment*.

Pertama, dimensi *positive emotion* berperan sebagai fondasi yang memperkuat *resilience* dan *self-efficacy* mahasiswa-atlet. Afeksi positif seperti rasa bangga, syukur, dan kepuasan atas capaian kecil berfungsi sebagai energi psikologis untuk menghadapi tekanan akademik maupun atletik. Kedua, *engagement* muncul ketika mahasiswa-atlet mengalami *flow* dalam aktivitas ganda, yang meningkatkan fokus, regulasi diri, dan pengalaman belajar bermakna.

Ketiga, *relationships* menjadi elemen sosial yang paling menentukan. Dukungan pelatih, dosen, keluarga, dan rekan sebaya membentuk sistem ekologi positif yang memperkuat motivasi dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Keempat, *meaning* muncul dari integrasi identitas ganda sebagai mahasiswa dan atlet, di mana kedisiplinan, tanggung jawab, dan kontribusi sosial dipandang sebagai bagian dari *purpose in life*. Terakhir, *accomplishment* menggambarkan pencapaian yang tidak hanya diukur dari hasil objektif, tetapi juga dari konsistensi, ketekunan, dan keseimbangan antara keberhasilan akademik dan olahraga.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis penting bagi perluasan model PERMA ke dalam konteks mahasiswa-atlet dengan menambahkan dimensi *contextual adaptability*, yakni kemampuan individu menavigasi tuntutan ganda melalui regulasi diri dan dukungan sosial. Dimensi ini beroperasi melalui dua mekanisme psikologis utama yaitu *self-regulation* yang mencakup monitoring diri, penetapan prioritas dinamis, kontrol impuls, dan fleksibilitas kognitif; serta dukungan sosial yang mencakup dukungan instrumental, emosional, informasional, dan afirmatif dalam memvalidasi identitas ganda mahasiswa-atlet.

Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan perlunya layanan bimbingan dan konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*) serta kebijakan institusional yang lebih fleksibel agar mahasiswa-atlet dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis, performa akademik, dan prestasi olahraga secara berkelanjutan. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan *ecological counseling model for student-athletes' flourishing* yang berorientasi pada kolaborasi antar unit kampus, pelatih, dan lembaga olahraga dalam mewujudkan ekosistem pendidikan tinggi yang ramah terhadap kesejahteraan mahasiswa-atlet.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada para atlet mahasiswa yang berpartisipasi, yang dengan murah hati berbagi pengalaman dan wawasan mereka selama penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia atas dukungan institusional dan akademis yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada para dosen dan pelatih olahraga yang telah memfasilitasi rekrutmen peserta dan memberikan pemahaman kontekstual yang berharga tentang lingkungan karier ganda. Penulis juga berterima kasih atas umpan balik yang membangun dari rekan peneliti dan peninjau yang komentarnya telah memperkuat kejelasan dan ketelitian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balaguer, Á., Johnson, D., & Gatty, F. (2025). Education for human *flourishing* in adolescents: a scoping review. *Journal of Positive Psychology, 00*(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2502480>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Thematic Analysis: A Practical Guide. In *Pasaa Paritat Journal* (Issue January). SAGE. <https://doi.org/10.58837/chula.ppj.39.8>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health, 24*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Application of flow in human development and education: The collected works of mihalyi csikszentmihalyi*. Springer.
- De Maio, M., Montenegro, S., Papale, O., Serafini, S., Prestanti, I., Izzicupo, P., Abalasei, B. A., Alonso del Hierro, T., Çalışkan, B., Di Baldassarre, A., Ege, H., Figueiredo, A. J., Ghinassi, B., González-García, H., Onose, I., Onose, R. M., Perissinotto, M., Molinari, A., Ramírez-Muñoz, A., ... Fusco, A. (2025). A scoping review of student Athletes' perspectives on dual career policies, provisions and challenges. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*(June). <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1566208>
- Dišlere, B. E., Mārtinsone, K., & Koļesņikova, J. (2025). A scoping review of longitudinal studies of athlete *burnout*. *Frontiers in Psychology, 16*(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174>
- Fredrickson, B. L. (2013). *Chapter One - Positive Emotions Broaden and Build* (P. Devine & A. B. T.-A. in E. S. P. Plant (eds.); Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>

- García, A. L. (2025). Editorial: Performance and well-being in sport contexts: Multidimensional perspectives on the athlete's career development. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(Article 1698765).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1698765>
- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2023). Mental and physical health outcomes of *burnout* in athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 372–416.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>
- Kovich, M. K., Simpson, V. L., Foli, K. J., Hass, Z., & Phillips, R. G. (2023). Application of the PERMA Model of Well-being in Undergraduate Students. *International Journal of Community Well-Being*, 6(1), 1–20.
<https://doi.org/10.1007/s42413-022-00184-4>
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
- Li, J., Li, Y., Li, K., Lipowski, M., Shang, Z., & Wilczyńska, D. (2025). Psychological wellbeing as a buffer against *burnout* and anxiety in academic achievement situations among physical education students. *Frontiers in Psychology*, 16(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562562>
- Moore, E. M., Simmons, M. A., & Threatt, J. (2025). Mental health challenges and substance use in student-athletes: prevalence and impact. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(March), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1527793>
- Pankow, K., McHugh, T.-L. F., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. (2021). Mental health protective factors among *flourishing* Canadian women university student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101847.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101847>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Seligman, M. (2011). *Floursih-A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. WilliaHenemann: Australia.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Stavitz, J., Porcelli, R., Block-Lerner, J., Marks, D. R., & Katzman, H. (2025). Burnout, Identity Loss and Institutional Gaps: A Qualitative Examination of Sport Discontinuation Among NCAA Division III Athletes. *Sports, 13*(4), 1–27. <https://doi.org/10.3390/sports13040116>
- Steger, M. F. (2017). *Where Are We Now? Meaning in Life and Wellbeing*. Cambridge University Press.
- Uphill, M., Groom, R., & Jones, M. (2016). The influence of in-game emotions on basketball performance. *European Journal of Sport Science, 16*(2), 205–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17461391.2014.1003251>
- Usenik, J., & Kranjec, E. (2025). Mental health literacy and psychological outcomes in dual-career athletes. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*(August). <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1609042>
- Villarreal, J. R., Capanzana, M. V., Baja, E. S., Tarrayo, V. G. Jungbluth Rodriguez, A., & Aguila, D. V. (2025). From fitness to *flourishing*: Culturally grounded implementation of the PERMAH model in Philippine physical education. *Frontiers in Psychology, 16*(Article 1648656). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648656>
- Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2024). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 17*(2), 1050–1078. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
- Zhang, L., Chen, X., & Wan, H. (2025). Effects of a personalized PERMA-based intervention on the mental health of junior high school students: a randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology, 16*(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535744>
- Zhang, N., Du, G., & Tao, T. (2024). Empowering young athletes: the influence of autonomy-supportive coaching on resilience, optimism, and development. *Frontiers in Psychology, 15*(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433171>