

## Pengaruh Flow terhadap Subjective Well-Being pada Musisi Komunitas Musik KlabJazz

Muhammad Daffa Aprisa Youhan\*

*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.*

### ARTICLE INFO

#### Article history :

Received : 3/10/2023

Revised : 22/12/2023

Published : 24/12/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3

No. : 2

Halaman : 155-162

Terbitan : Desember 2023

### ABSTRAK

Musik Jazz adalah genre musik yang kompleks dan sulit dimainkan. Ketika seseorang merasakan aliran musiknya, maka dirinya akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya sehingga meningkatkan SWB. Namun, berdasarkan wawancara, musik jazz bukan merupakan musik yang umum didengarkan sehingga ketika musisi cemas akan hal tersebut maka dirinya tidak sejahtera. Subjek terdiri dari 32 orang musisi KlabJazz berasal dari komunitas KlabJazz yang tampil pada 6 acara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kausalitas non eksperimental. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur flow adalah Flow State Scale-2 yang dikembangkan oleh Jackson *et al* (2008) yang diadaptasi oleh Triandita & Rosiana (2017) dan alat ukur untuk mengukur SWB adalah SPANE dan SWLS yang dikembangkan oleh Diener *et al.* (2009) yang telah tersedia secara online pada website eddiener.com. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian yang ditemukan adalah adanya pengaruh positif dari Flow terhadap SWB dengan R square sebesar 0,359 atau sebesar 35,9% dengan hasil pada SWB aspek afektif semua partisipan mendapatkan hasil positif namun pada aspek kognitif terdapat 13 subjek yang mendapatkan hasil rendah, sehingga disimpulkan bahwa flow memiliki pengaruh yang lebih besar pada aspek emosi daripada aspek kognitif.

**Kata Kunci :** *Flow; Musisi KlabJazz; Kesejahteraan Subjektif.*

### ABSTRACT

Jazz music is a complex and difficult music genre to play. When a person feels the flow of the music, they will feel happiness and satisfaction in their life, thus increasing SWB. However, based on interviews, jazz music is not a commonly listened music so when musicians are anxious about it, they are not prosperous. Other research shows that music can also affect a person's negative affect. The subjects consisted of 32 KlabJazz musicians from the KlabJazz community who performed at 6 events. The measuring instrument used to measure flow is the Flow State Scale-2 developed by Jackson *et al* (2008) adapted by Triandita & Rosiana (2017) and the measuring instrument for measuring SWB is SPANE and SWLS developed by Diener *et al.* (2009) available online at the website eddiener.com. The data analysis technique used is simple linear regression analysis. The results of the study found that there was a positive influence of Flow on SWB with an R square of 0.359 or 35.9% with the results on the SWB aspect of the affective aspect that all participants got positive results but on the cognitive aspect there were 13 subjects who got low results, so it was written that flow has a greater influence on the emotional aspect than the cognitive aspect.

**Keywords :** *Flow; Musisi KlabJazz; Subjective Well-Being*

@ 2023 Jurnal Riset Psikologi, Unisba Press. All rights reserved.

## A. Pendahuluan

Musik jazz adalah musik yang memiliki kerumitan harmoni dan improvisasi yang tinggi, hal ini yang membuat musik *jazz* tergolong sulit untuk dimainkan. Musik ini juga memiliki teori dan struktur lagu yang rumit sehingga membutuhkan latihan dan belajar untuk memahami genre tersebut. Musik *Jazz* disebut sebagai musik yang bebas, karena pada musik tersebut tidak terpaut oleh tulisan partitur yang jika dimainkan berulang akan berstruktur sama, hal yang membuat berbeda terdapat pada permainan improvisasi pada musik.

Dalam kehidupan manusia, kesejahteraan merupakan hal yang penting bagi setiap manusia, salah satu indikator dalam melihat kesejahteraan manusia adalah kebahagiaan, semua orang akan berusaha untuk mencapai kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Setiap individu memiliki impian dan kebahagiaan yang relatif berbeda. Kebahagiaan merupakan fokus perhatian dan tujuan dari hidup manusia (Williams, Brian; Sawyer, Stacey; Wahlstrom, 2006). Pada laporan World Happiness Report pada tahun 2022 Indonesia menempati urutan ke-87 dari 146 negara yang termasuk dalam laporan tersebut (Helliwell, 2022). Melihat peringkat tersebut tingkat kebahagiaan di Indonesia masih belum dapat digolongkan sebagai suatu pencapaian karena peringkat tersebut tergolong rendah. Musik dapat menjadi suatu bentuk ekspresi emosi. Musik bahagia dapat memicu perasaan bahagia yang lebih tinggi, dan musik sedih dapat memicu perasaan sedih yang lebih (Lundqvist *et al.*, 2009). Hal ini dapat memperlihatkan bahwa musik dapat memiliki potensi untuk meningkatkan *Subjective Well-Being* pada seseorang.

Ketika seseorang bermain musik *Jazz* maka tidak jarang mereka akan melakukan improvisasi dalam permainan. Cara mereka dapat mengaplikasikan permainan yang rumit dalam musiknya dan cara mereka dapat bermain improvisasi yang spontan dengan lancar dapat dijelaskan dengan tercapainya *optimal* dan *peak performance* pada kemampuan mereka bermain, hal ini tentu akan membantu mereka untuk mengeksplor berbagai macam metode yang dapat membuat mereka mencapai penampilan mereka menjadi sukses dan mengetahui mengapa terkadang mereka gagal (Wrigley & Emmerson, 2013). Konsep *Optimal* dan *peak performance* terjadi ketika seseorang merasakan *Flow*.

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan *Subjective Well-Being* telah menjelaskan mengenai adanya pengaruh keterlibatan musik terhadap *subjective well-being* (Weinberg & Joseph, 2017), Pengalaman *Flow* dan *Subjective Well-Being* pada siswa musik (Fritz & Avsec, 2007), perbedaan *Flow* pada mendengarkan musik dan melakukan pertunjukan musik, dan kaitannya dengan *Subjective Well-Being* (Loepthien & Leipold, 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Flow* dan *well-being* pada individu dengan konsep diri yang sangat fleksibel, penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Flow* dengan *Well-Being* seseorang namun terdapat konsep diri yang fleksibel menjadi penengah diantaranya (Loepthien & Leipold, 2021). Penelitian lain mengemukakan bahwa *Flow* dalam musik mempengaruhi dalam proporsi yang lebih besar pada faktor emotional dibanding faktor kognitif, sehingga disimpulkan bahwa seseorang akan lebih bahagia ketika seseorang lebih sering merasakan *Flow*, termasuk *Autotelic*.

Ketika seorang mengalami *Flow* maka dirinya akan merasakan kebahagiaan karena telah mencapai hal tersebut dan akan berusaha untuk mencapai hal tersebut (Csikszentmihalyi, 1990). Namun pada beberapa fenomena nyata yang terlihat dan berdasarkan wawancara, beberapa musisi dalam genre *Jazz* merasa tidak bahagia, hal ini dikarenakan musik *jazz* musik yang umum didengarkan, sehingga ketika musisi mencemaskan akan hal tersebut, seperti ingin menjadi tenar, ingin menjadikan musik *jazz* menjadi mata pencaharian, dan lainnya maka ia akan tidak merasakan kesenangannya terhadap musik tersebut dan menjadi tidak bahagia. Kemudian pada beberapa penelitian Koehler & Neubauer (2020) menjelaskan bahwa musik dapat mempengaruhi afek negatif seseorang. hal ini memperlihatkan adanya pengaruh yang jelas diantara kedua variabel tersebut yang dapat memperlihatkan adanya kemungkinan hasil negatif pada variabel SWB, sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana tingkat *flow* dan pengaruhnya pada SWB pada musisi *Jazz* di KlabJazz Bandung

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, maka semakin memperkuat ketertarikan peneliti dalam melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji seberapa besar dan sejauh mana pengaruh *Flow* terhadap *Subjective Well-Being* pada musisi komunitas musik KlabJazz. Adapun tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat *flow* yang dirasakan musisi
2. Mengetahui seberapa besar tingkat *Subjective Well-Being* pada musisi
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh *flow* terhadap *subjective well-being*.

**B. Metode Penelitian**

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh Flow terhadap SWB, sehingga penelitian ini akan menggunakan desain penelitian kausalitas non-eksperimental. Penelitian kausalitas adalah penelitian untuk mengetahui pengaruh antara *Flow* dengan *Subjective Well-Being*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Analisis regresi linier sederhana. Populasi pada penelitian ini musisi dalam komunitas musik KlabJazz di Bandung, yang bermain pada salah satu atau lebih pada 6 acara yang diselenggarakan KlabJazz selama pengumpulan data berlangsung sebanyak 32 orang.

Alat ukur yang digunakan untuk variabel *flow* adalah dengan menggunakan *Flow State Scale-2* (FSS-2) yang dikembangkan oleh Jackson & Englund (2002) dan telah diadaptasi oleh Triandita & Rosiana (2017). Alat ukur tersebut terdapat 36 pertanyaan dengan reliabilitas sebesar 0,915. Alat ukur menggunakan skala *likert* dengan kisaran skala 1 sampai 5

Pengukuran pada *Subjective Well-Being* dilakukan dengan menggunakan 2 alat ukur yaitu SPANE untuk mengukur aspek afektif dan SWLS untuk mengukur aspek kognitif. *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Diener (2009) yang telah diadaptasi dan tersedia pada website eddiener.com. Alat ukur SPANE terdiri dari 12 item pertanyaan dengan reliabilitas sebesar 0,828. SPANE menggunakan skala *likert* dengan kisaran skala 1 sampai 5. Kemudian SWLS terdiri dari 5 item pertanyaan menggunakan skala *likert* dengan skala 1 sampai 7, reliabilitas pada SWLS sebesar 0,836.

**C. Hasil dan Pembahasan**

**Gambaran Pengalaman Flow pada Musisi KlabJazz Bandung**

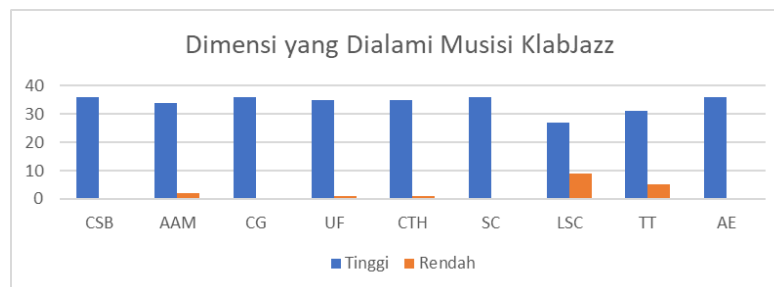
Berikut ini adalah gambaran dari pengalaman *flow* pada musisi KlabJazz Bandung yang ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Tabel Pengalaman Flow musisi KlabJazz Bandung

<i>Macam Flow</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<b>Flow Intens</b>	19	59.38%
<b>Flow Tdk Intens</b>	12	37.50%
<b>Tidak Flow</b>	1	3.13%
<b>Grand Total</b>	32	100.00%

Pada Tabel 4.5 telah tergambarakan bahwa dari 32 subjek, sebanyak 31 orang mengalami *Flow*, yang dimana diantaranya terdapat 19 subjek mengalami *Flow* intens dan 12 subjek mengalami *Flow* tidak intens. Kemudian terdapat 1 subjek yang tidak mengalami *Flow*.

Berikut adalah gambaran grafik dimensi yang dialami oleh musisi KlabJazz Bandung yang ditunjukkan pada gambar 1.



**Gambar 1.** Dimensi Flow pada musisi KlabJazz

Keterangan :

- CSB : Challenge-Skill Balance
- AAM : Action-Awareness merging
- CG : Clear Goals
- LSC : Loss of self-consciousness
- AE : Autotelic Experience

- UF : Unambiguous Feedback
- CTH : Concentration on the task
- SC : Sense of Control
- TT : Transformation of Time

Pada Gambar 1 telah tergambarkan grafik mengenai dimensi yang dialami oleh musisi KlabJazz Bandung. Rincian jumlah pada grafik tersebut adalah terdapat 36 subjek mengalami dimensi *Challenge-Skill Balance*, 34 subjek yang mengalami dimensi *Action-Awareness merging*, 36 subjek yang mengalami dimensi *Clear Goals*, 35 subjek yang mengalami dimensi *Unambiguous Feedback*, 35 Subjek yang mengalami dimensi *Concentration on the task*, 27 subjek yang mengalami dimensi *Loss of self-consciousness*, 31 subjek yang mengalami dimensi *Transformation of Time*, dan 36 subjek yang mengalami dimensi *Autotelic Experience*.

**Gambaran Subjective Well-Being pada Musisi KlabJazz Bandung**

Berikut ini adalah gambaran dari tingkatan aspek afektif pada *Subjective Well-Being* pada musisi KlabJazz Bandung yang ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Pengukuran SPANE pada musisi KlabJazz

<i>No</i>	<i>Hasil SPANE</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<b>1</b>	1-6	2	6.25%
<b>2</b>	6-12	13	40.63%
<b>3</b>	13-18	12	37.50%
<b>4</b>	19-24	5	15.63%
<b>Total</b>		32	100%

Pada tabel 2 telah terlihat hasil dari pengukuran pada variabel SWB dengan menggunakan alat ukur SPANE. Hasil yang didapat diatas tidak terdapat hasil negatif, hal ini dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek pada penelitian merasakan perasaan positif atau bahagia, rentang hasil yang didapat dari subjek pun bervariasi, rentang kebahagiaan pada SPANE dimulai dari 0 (netral) hingga 24 (sangat bahagia). Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 2 subjek yang mendapatkan hasil SPANE dengan rentang 1-6, 13 subjek yang mendapatkan hasil SPANE dengan rentang 6-12, 12 subjek yang mendapatkan hasil SPANE dengan rentang 13-18, dan 5 subjek yang mendapatkan hasil SPANE dengan rentang 19-24. Hasil paling banyak terdapat pada rentang 6-12.

Berikut ini adalah gambaran dari tingkatan aspek kognitif pada *Subjective Well-Being* pada Musisi KlabJazz Bandung yang ditunjukkan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Pengukuran SWLS pada musisi KlabJazz

<i>Kategori</i>	<i>Hasil SWLS</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<b>Sangat tidak puas</b>	5-9	1	3%
<b>Tidak puas</b>	10-14	2	6%
<b>Sedikit tidak puas</b>	15-19	9	28%
<b>Netral</b>	20	2	6%
<b>Sedikit puas</b>	21-25	13	41%
<b>Puas</b>	26-30	5	16%
<b>Sangat Puas</b>	31-35	0	0%
<b>Total</b>		32	100%

Berdasarkan tabel 4.8 terlihat bahwa subjek terbanyak berada pada kategori Sedikit puas sebanyak 13 subjek (41%), Berikut adalah gambaran tingkat SWB pada musisi KlabJazz Bandung yang ditunjukkan pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Pengukuran SWB pada Musisi KlabJazz

<i>Hasil SWB</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<b>13-20</b>	1	6%
<b>21-29</b>	8	22%
<b>30-37</b>	13	41%
<b>38-45</b>	8	25%
<b>&gt;45</b>	2	6%
<b>total</b>	32	100%

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa Subjek terbanyak terdapat pada rentang skor 30-37. Berdasarkan pengkategorian pada tabel 3.6 dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 subjek yang mendapatkan skor SWB rendah dan 30 subjek yang mendapatkan skor SWB tinggi.

**Hasil Uji Persamaan Regresi Linier Sederhana**

Berikut ini adalah hasil uji Persamaan Regresi Linier Sederhana yang akan ditunjukkan pada tabel 5.

**Tabel 5.** Persamaan Regresi Linier Sederhana

<b>Model</b>	<b>Coefficients<sup>a</sup></b>		<b>t</b>	<b>Sig.</b>
	<b>Unstandardized Coefficients</b>	<b>Standardized Coefficients</b>		
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	
1 (Constant)	-1.395	6.276		.826
Flow	.274	.067	.599	.000

a. Dependent Variable: Subjective Well-Being

Berdasarkan hasil pengolahan tabel diatas, dapat dirumuskan persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut :

$$Y = -1,395 + 0,274 X_1$$

Berdasarkan persamaan di atas dapat terlihat bahwa variabel independen berpengaruh positif. Adapun penjelasan dari model persamaan diatas yaitu, nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar -1,395, jika tidak ada nilai variabel *Flow* maka nilai variabel *subjective well-being* adalah -1,395. Nilai koefisien regresi *Flow* bernilai positif yaitu sebesar 0,274, hal ini dapat diartikan bahwa jika variabel *Flow* mengalami peningkatan maka akan mengakibatkan peningkatan terhadap variabel *subjective well-being*. Besarnya nilai peningkatan adalah sebesar nilai peningkatannya dikalikan dengan nilai koefisien regresinya variabel *Flow* sebesar 0,274.

**Hasil Koefisien Determinasi**

Berikut ini adalah hasil Koefisien determinasi yang ditunjukkan pada tabel 6.

**Tabel 4.** Hasil Koefisien Determinasi

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	.599 <sup>a</sup>	.359	.337	6.01415

a. Predictors: (Constant), Flow  
 b. Dependent Variable: Subjective Well-Being

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, terlihat bahwa besarnya pengaruh variabel *Flow* terhadap variabel *subjective well-being* pada musisi KlabJazz Bandung sebesar 0,359 atau 35,9%. Sedangkan sebanyak 64,1% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari hasil analisis regresi, maka didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dari *Flow* terhadap *Subjective Well-Being* pada musisi KlabJazz Bandung. Kemudian analisis dilanjutkan dengan dilakukannya uji koefisien determinasi dan didapatkan hasil bahwa *Flow* memiliki pengaruh terhadap *Subjective Well-Being* sebesar 35,9%, sedangkan 64,1% dari *Subjective Well-Being* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin intens *Flow* yang dialami oleh subjek maka akan semakin tinggi SWB. Hal ini sesuai dengan teori *Flow* dimana ketika seseorang mengalami *Flow* maka ia akan merasakan kenyamanan dan kepuasan dalam hidupnya sehingga membuat dirinya menjadi lebih bahagia dan meningkatkan kesejahteraan dirinya (Csikszentmihalyi, 1990).

Pengalaman *flow* yang dirasakan pada musisi KlabJazz tergolong baik dikarenakan hampir semua musisi merasakan *flow* ketika ia bermain musik, yaitu sebanyak 31 dari 32 subjek yang merasakan *flow*, yang kemudian terbagi menjadi 19 subjek merasakan *flow* intens dan 12 subjek merasakan *flow* tidak intens. Pada *Flow* terdapat 1 subjek yang tidak mengalami *Flow* dikarenakan tidak terisinya dimensi proximal yaitu dimensi *Unambiguous Feedback*

Hasil temuan yang didapat pada penelitian adalah terdapat pengaruh positif pada *Flow* terhadap *Subjective Well-Being*. Hasil yang didapat tersebut sesuai dengan penelitian serupa yang berkaitan dengan musik yang dilakukan oleh Loepthien & Leipold (2021) mengenai *Flow* pada penampilan musik dan mendengarkan musik serta hubungannya dengan SWB, dan penelitian Fritz & Avsec (2007) mengenai pengalaman *Flow* dan SWB. Kedua penelitian tersebut memberikan hasil bahwa terdapatnya pengaruh positif antara *Flow* dengan SWB, namun *Flow* lebih mempengaruhi SWB pada aspek emosi atau afek positif dan negatif, hal ini dikarenakan pengalaman *Flow* merupakan pengalaman yang bersifat emosional pada Individu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana terlihat bahwa dari 32 subjek, pada hasil SPANE tidak ada yang mendapatkan hasil rendah, namun pada hasil SWLS terdapat 12 subjek yang mendapatkan hasil rendah, dengan hasil perhitungan total SWB didapatkan 1 subjek mendapatkan SWB rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *Flow* pada musisi *KlabJazz*, memiliki pengaruh yang lebih besar pada aspek emosi pada SWB.

Pada dimensi ini musisi merasa tidak mendapatkan umpan balik dari permainan mereka. Pada hasil penelitian terlihat bahwa terdapat 64,1% dari SWB terpengaruh oleh faktor lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Loepthien & Leipold (2021) yang menyatakan bahwa ada penengah antara *Flow* dan *SWB* yaitu terdapat konsep diri dari masing-masing individu, kemudian juga dijelaskan bahwa adanya faktor regulasi diri yang mempengaruhi. Faktor-faktor lain tersebut dapat menjadi perhatian pada penelitian selanjutnya untuk meneliti seberapa besar pengaruhnya pada SWB. Kemudian penelitian pengalaman *Flow* pada genre musik selanjutnya juga menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat memahami *Flow* dan SWB secara lebih dalam dan menyeluruh. Penelitian tersebut juga mendukung data bahwa *Flow* memiliki pengaruh yang lebih besar pada aspek afektif dibanding dengan aspek kognitif dikarenakan *Flow* lebih mempengaruhi keadaan seseorang secara emosional sehingga dapat menjadi lebih bahagia.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian yaitu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh subjek mengalami *Flow*, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari Musisi komunitas musik KlabJazz mengalami *Flow* ketika bermain musik. Kemudian peneliti juga menyarankan meneliti pada musisi yang melakukan permainan musik jazz sebagai pekerjaannya, sehingga didapatkan data yang lebih representatif pada musisi yang melakukan sebagai pekerjaan dan musisi yang bermain musik sebagai hobi.

Saran selanjutnya adalah untuk dapat meneliti pengaruh *Flow* terhadap SWB pada musisi jazz dengan cakupan yang lebih luas sehingga didapatkan data yang dapat lebih merepresentasikan musisi jazz di Indonesia. Kemudian pada pengambilan data tidak semua subjek diberikan kuesioner fisik secara langsung, hal ini yang membuat peneliti tidak dapat melakukan observasi dan wawancara singkat dengan seluruh subjek. Maka saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian yang lebih bersifat kualitatif pada penelitian dengan topik tersebut.

## Daftar Pustaka

- [1] Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- [2] Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology: The science of happiness and flourishing (second edition). In Cengage Learning.
- [3] Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64. <https://doi.org/10.1177/1029864914561709>
- [4] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Issue July). HarperCollins.
- [5] Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. W. (2016). Running Flow: Mental immersion techniques for better running. *Human Kinetics*.
- [6] Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. In *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth* (Issue July). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- [7] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(December 2015), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- [8] Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Pulmonary Pharmacology & Therapeutics*, 125(2), 276–302. <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>
- [9] Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *Social Indicator Research Series 39*, April. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- [10] Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja*, 2(16), 5–17.
- [11] Helliwell, J. F., L. R., S. J. D., D. N. J.-E., A. L. B., & W. S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network. [worldhappiness.report](http://worldhappiness.report)
- [12] Khanam, S., & Bukhari, S. R. (2014). Hope and Happiness As Predictors of Satisfaction With Life in Patients With...: EBSCOhost. Vol. 45(Issue 2), p25-36. 12p. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=a96f60b1-bd12-4ed0-98e5-90a17e9b9224%40sessionmgr102&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3D%3D#AN=111980026&db=aph>
- [13] Koehler, F., & Neubauer, A. B. (2020). From music making to affective well-being in everyday life: The mediating role of need satisfaction. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(4), 493–505. <https://doi.org/10.1037/aca0000261>
- [14] Loepthien, T., & Leipold, B. (2021). Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/0305735620982056>
- [15] Lundqvist, L. O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: Experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61–90. <https://doi.org/10.1177/0305735607086048>
- [16] Miranda, D., & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 61(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2010.10.002>
- [17] Nandini, D., & Afiatno, B. E. (2020). Determinants of Subjective Well-Being: Evidence of Urban Indonesia. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 18(01), 1–16. <https://doi.org/10.22219/jep.v18i1.11687>
- [18] negative affect – APA Dictionary of Psychology. (n.d.). Retrieved January 4, 2022, from <https://dictionary.apa.org/negative-affect>

- [19] Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346–360. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>
- [20] Prasista, D. A., & Wahyudi, H. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow pada Musisi di Komunitas Klub Jazz Bandung *Descriptive Study Of Flow Experience In Jazz Musician In Klub Jazz Bandung bertahan dan tetap menekuni musik jazz , permainannya pun dianggap optimal oleh pengalaman flow.* 145–152.
- [21] Sandstrom, G. M., & Russo, F. A. (2013). Absorption in music: Development of a scale to identify individuals with strong emotional responses to music. *Psychology of Music*, 41(2), 216–228. <https://doi.org/10.1177/0305735611422508>
- [22] Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2016). The oxford handbook of positive psychology: Third edition. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 1–1002. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>
- [23] Tarr, C. J. (2016). Practising jazz performance: An investigation into the process that underpins optimal instrumental practice in the jazz idiom. *The Grants Register 2023*, 432–433. [https://doi.org/10.1057/978-1-349-96053-8\\_427](https://doi.org/10.1057/978-1-349-96053-8_427)
- [24] Triandita, K., & Rosiana, D. (2017). Pengalaman Flow Pada Musisi Jazz di Komunitas Butterfield Jazz Bandung. 1995, 618–624.
- [25] Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257–267. <https://doi.org/10.1177/0305735616659552>
- [26] Werner, K. (1996). *Effortless Liberating the Master*. Jamey Aebersold Jazz, Inc. 129.
- [27] Williams, Brian; Sawyer, Stacey; Wahlstrom, E. (2006). *Marriages, Families, and Intimate Relationships : Marriages, Families, and Intimate Relationships: A Practical Introduction*, 104–129.
- [28] Wrigley, W. J., & Emmerson, S. B. (2013). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292–305. <https://doi.org/10.1177/0305735611425903>
- [29] Schubert, E., Halpern, A. R., Kreutz, G., & Garrido, S. (2018). Attraction to sad music: The role of imagery, absorption, and rumination. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 12(3), 251–258. <https://doi.org/10.1037/aca0000160>
- [30] Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692–713. <https://doi.org/10.1177/0305735613489916>
- [31] Csikszentmihalyi, M. (2008) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins e-books Ltd.