

# **MAKNA KEBEBASAN DAN TANGGUNG JAWAB EKSENTEKSIAL ATLET WUSHU NASIONAL DALAM HUBUNGANNYA DENGAN AKTIVITAS FISIK, STRES, DAN FLOW STATE**

**Nanda Farah Muftia<sup>1</sup>**

**Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia<sup>1</sup>**

## **ABSTRAK**

Competitive martial arts such as wushu require intensive daily physical activity, high psychological endurance, and the ability to cope with constant competitive stress. These conditions not only shape athletes' physical capabilities but also construct their existential awareness of freedom, responsibility, and authenticity. This study aims to explore the existential meaning of freedom and responsibility among national wushu athletes in relation to daily physical activity, stress, and flow state. Using a qualitative descriptive approach through an extensive literature review, the study integrates perspectives from sports psychology and existential philosophy. Thematic and hermeneutic analyses were applied to interpret the interrelation between the three variables. The results reveal that physical activity serves as the foundation of existential embodiment, stress functions as an existential test of freedom and self-awareness, and flow state represents the realization of authentic consciousness where body, mind, and spirit are unified. Collectively, these dynamics illustrate that athletic performance is not solely a physical pursuit but a holistic existential process that balances freedom, discipline, and responsibility. The findings emphasize the need for athlete-centered training programs that integrate psychological mindfulness, emotional regulation, and existential reflection to enhance both performance and well-being. This study contributes to a deeper philosophical understanding of human existence within the context of competitive.

**Keywords:** Physical activity; stress; flow state; existential responsibility; wushu athletes; authenticity.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga kompetitif pada tingkat nasional menuntut akumulasi latihan fisik yang intensif, tuntutan psikologis yang tinggi, dan ekspektasi hasil dari berbagai pemangku kepentingan yang mendukung atlit (Amali, 2022). Pada cabang bela diri seperti wushu, karakter latihan yang menggabungkan aspek teknis, estetika (*taolu*), dan duel (*sanda*) menciptakan beban latihan dan tuntutan performa yang khas bagi atlet nasional (Lindianawati et al., 2022). Pemerintah melalui organisasi olahraga Indonesia secara konsisten memfasilitasi program pemusatan latihan dan kompetisi untuk menghasilkan prestasi di kancah regional dan internasional, yang menunjukkan prioritas negara terhadap cabang ini serta intensitas tuntutan pada atletnya (Lindianawati et al., 2022). Strategi pembinaan ini dilakukan dengan Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) dan capaian prestasi wushu nasional pada berbagai kejuaraan menjadi indicium bahwa wushu terus menjadi cabang yang mendapatkan dukungan dan ekspektasi tinggi dimana hal ini turut berpengaruh terhadap aspek fisiologis maupun psikologis (Kemendikbud RI, 2024).

Intensitas aktivitas fisik harian memiliki dua efek yang saling terkait. Di satu sisi, aktivitas

fisik teratur berkontribusi pada peningkatan kapasitas fisiologis, pengelolaan emosi, dan daya tahan terhadap stress (Congsheng et al., 2022). Di sisi lain, beban latihan yang berlebihan atau ketidakseimbangan pemulihannya dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan motivasi, dan kerentanan terhadap gangguan mental seperti kecemasan dan burnout hingga krisis motivasi dan identitas diri pada atlet (Xu et al., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun volume dan intensitas latihan sangat tinggi, kesejahteraan psikologis tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan performa (Tang et al., 2022).

*Athlete stress manifests as a multidimensional process involving physical strain, emotional regulation, and environmental challenges* (Ma et al., 2025). Berdasarkan penelitian Manalu et al., (2024) Psikologi olahraga membedakan antara *eustress* (stres yang adaptif dan memotivasi) serta (*distress* (stres yang bersifat merusak peforma dan Kesehatan)). Hal ini memberikan asumsi bahwasannya sumber stres pada atlet mencakup beberapa hal, mulai dari: 1) tekanan kompetitif (ekspektasi hasil), 2) tuntutan pelatihan (volume dan intensitas), 3) ancaman cedera, 4) ketidakpastian karier, serta 5) tekanan sosial dan finansial. *Chronic stress without effective strategies can reduce training quality, trigger performance decline, and negatively impact long term well being* (Josefsson et al., 2017). Intervensi psikologis seperti pelatihan *mindfulness* dan keterampilan emosional menjadi cara paling efektif dalam menurunkan kecemasan kompetisi dan indikator stres fisiologis pada atlet dengan performa atlet ( $SMD \approx 0,92$ ), mengurangi kecemasan kompetitif ( $SMD \approx -0,87$ ), serta memperbaiki fokus dan regulasi emosi ( $SMD \approx 0,65$ ) (Noetel, et al. 2019). Temuan ini menegaskan bahwa strategi non-fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental atlet elit, terutama di tengah intensitas latihan yang tinggi dan tekanan kompetitif yang berulang yang dapat menyebabkan *Flow* (Ma et al., 2025).

*Flow* merupakan kondisi keterlibatan penuh di mana tantangan dan kemampuan terasa seimbang yang sering dilaporkan oleh atlet pada momen performa puncak (situsi). Sebagai gambaran kondisi psikologis atlet *flow* juga ditandai dengan *loss of self-consciousness* (hilangnya kesadaran diri) dan *merging of action and awareness* (penyatuan aksi dan kesadaran) berbeda secara signifikan pada fase latihan tertentu (Hermawansyah et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa *flow* bukanlah kondisi statis, melainkan sangat dipengaruhi oleh konteks latihan. Jika diintegrasikan, ketiga domain aktivitas fisik harian, tingkat stres, dan pengalaman *flow* mencipta pola dinamis yang mendasari fenomena eksistensial atlet dimana pengalaman olahraga dapat dilihat sebagai medium pembentukan makna hidup dan perwujudan otentisitas (Rifka, 2024). Hasil tersebut menguatkan bahwa olahraga secara umum berdampak positif bagi kesehatan mental, namun intensitas latihan dan tekanan kompetitif pada atlet dapat memoderasi efek tersebut ke arah negatif apabila tidak diimbangi dengan pemulihannya atau dukungan psikologis yang memadai (Sirida, R., & Prasetyo, A. 2023).

Walaupun beberapa kajian terpisah tentang aktivitas fisik, stres, dan *flow* dalam olahraga cukup banyak, terdapat celah penting dalam literatur dimana masih sedikit studi yang secara simultan mengkaji ketiga variabel tersebut dalam satu kerangka interdisipliner dan mengaitkannya dengan kajian eksistensial manusia terutama pada cabang bela diri spesifik seperti wushu dan pada populasi atlet nasional Indonesia. Kebanyakan penelitian terkait dengan topik ini lebih menekankan *outcome* performa atau indikator kesejahteraan tanpa eksplorasi filosofis mendalam tentang makna dan otentisitas pengalaman atlet; sebaliknya, tulisan-tulisan filsafat olahraga sering bersifat teoretis dan jarang didukung data empiris dari populasi atlet tertentu (Kohoutkova et al., 2018; Michel-Kröhler et al., 2024).

Kesenjangan ini membuka peluang penelitian kualitatif aktivitas fisik, stres, *Flow State* untuk memberikan gambaran holistik mengenai eksistensi atlet wushu nasional pada aspek kebebasan dan tanggung jawab.

Berdasarkan dasar empiris dan teoretis tersebut, penelitian yang menginvestigasi hubungan antara aktivitas fisik harian, tingkat stres, dan pengalaman flow dengan konstruksi eksistensi manusia pada atlet wushu nasional memiliki urgensi ilmiah dan praktis. Secara ilmiah, studi ini akan mengisi gap interdisipliner antara psikologi olahraga dan filsafat eksistensial; secara praktis, hasil penelitian dapat membantu pelatih, psikolog olahraga, dan pembuat kebijakan merancang program latihan dan intervensi psikologis yang memperhatikan dimensi makna dan kesejahteraan atlet mendorong pendekatan *athlete-centered* yang mengutamakan manusia utuh di balik prestasi. Dukungan kebijakan yang terus diberikan terhadap pengembangan wushu nasional sekaligus menegaskan kebutuhan penelitian yang mendalam mengenai aspek nonteknis dari performa atlet.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif kualitatif untuk memahami makna kebebasan dan tanggung jawab eksistensial atlet wushu nasional dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, stres, dan flow state. Pendekatan ini dipilih karena menekankan pada makna dan interpretasi terhadap fenomena yang dikaji (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan melalui studi literatur (library research) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah nasional dan internasional yang relevan. Data yang digunakan berupa data sekunder dari jurnal, buku psikologi olahraga, karya filsafat eksistensial, serta dokumen kebijakan olahraga. Subjek penelitian diposisikan sebagai fenomena eksistensial atlet nasional, yaitu representasi manusia yang mencari makna, kebebasan, dan tanggung jawab dalam olahraga prestasi.

Fokus penelitian meliputi tiga aspek: (1) kebebasan eksistensial atlet, (2) tanggung jawab eksistensial dalam menjaga keseimbangan performa dan kesejahteraan diri, serta (3) hubungan aktivitas fisik, stres, dan flow state sebagai pengalaman eksistensial atlet. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teori untuk membandingkan berbagai literatur lintas disiplin dan menguji konsistensi antara pendekatan psikologis dan eksistensial (Sugiyono, 2019). Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (1994) yang meliputi empat tahap: pengumpulan, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara tematik dan hermeneutik untuk menafsirkan hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan flow state dengan makna kebebasan dan tanggung jawab eksistensial atlet nasional

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Aktivitas Fisik sebagai Dasar Pembentukan Eksistensi Atlet**

Aktivitas fisik merupakan fondasi utama dalam pembentukan eksistensi atlet bela diri nasional karena melalui rutinitas latihan yang intens, atlet tidak hanya mengembangkan kapasitas fisiologis, tetapi juga membentuk kesadaran diri dan makna keberadaannya sebagai individu yang berjuang mencapai puncak performa. Dalam konteks eksistensial, aktivitas fisik menjadi bentuk aktualisasi diri di mana tubuh dan kesadaran menyatu dalam

tujuan pencapaian. Proses latihan harian yang penuh disiplin menuntut atlet untuk menghadapi batas kemampuan dirinya secara terus-menerus. Hal ini sejalan dengan pandangan (Hermawansyah et al. 2021) bahwa keteraturan aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan dan kepuasan hidup melalui keseimbangan antara beban dan pencapaian pribadi.

Pada cabang bela diri, seperti wushu, aktivitas fisik harian memiliki intensitas yang tinggi karena melibatkan aspek teknis, estetis, serta strategi duel yang kompleks. Latihan tersebut menumbuhkan kesadaran eksistensial tentang peran tubuh sebagai medium pencapaian makna hidup. Tubuh atlet tidak hanya berfungsi sebagai alat performa, tetapi juga menjadi representasi nilai-nilai seperti ketekunan, tanggung jawab, dan kebebasan dalam menghadapi tantangan (Lindianawati et al., 2022). Dengan demikian, aktivitas fisik tidak semata berfungsi fisiologis, melainkan menjadi bagian integral dari pembentukan identitas diri dan otentisitas atlet.

Dari sudut pandang filsafat eksistensial, keterlibatan total dalam aktivitas fisik memungkinkan individu mengalami *being-in-the-world* (keberadaan di dunia) secara otentik. Atlet yang menjalani latihan dengan kesadaran penuh akan makna dan tujuan bukan hanya berorientasi pada hasil kompetitif, tetapi juga pada proses menjadi sebuah perjalanan menemukan arti keberadaan melalui gerak dan kedisiplinan. Rifka (2024) menegaskan bahwa pengalaman tubuh dalam konteks olahraga dapat menjadi sarana refleksi eksistensial di mana individu mengintegrasikan nilai-nilai kehidupan, keterbatasan diri, dan aspirasi spiritual melalui aktivitas fisik.

Secara empiris, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan rutin dalam aktivitas fisik berdampak positif terhadap fungsi kognitif, stabilitas emosi, dan resistensi terhadap stres (Congsheng et al., 2022). Namun, keseimbangan antara latihan dan pemulihannya menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan eksistensi atlet. Latihan berlebihan tanpa pemulihannya yang memadai dapat menyebabkan *overtraining syndrome* dan kelelahan mental, yang pada akhirnya mengganggu makna eksistensial dan hubungan atlet dengan dirinya sendiri (Xu et al., 2025). Dengan demikian, aktivitas fisik yang seimbang berperan sebagai dasar pembentukan eksistensi yang harmonis antara tubuh, pikiran, dan kesadaran.

Selain itu, melalui aktivitas fisik, atlet belajar tentang kebebasan dan tanggung jawab eksistensial. Kebebasan di sini bukan berarti tanpa batas, tetapi merupakan kebebasan yang disertai kesadaran terhadap tanggung jawab untuk mengelola tubuh, emosi, dan performa secara utuh. Atlet yang mampu memahami tubuhnya sebagai pusat pengalaman eksistensial akan lebih mampu mencapai *flow state*, kondisi keterlibatan penuh yang menjadi manifestasi tertinggi dari keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks ini, aktivitas fisik berfungsi sebagai jembatan menuju aktualisasi makna dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan sekadar komponen teknis dalam pembinaan olahraga, tetapi merupakan pondasi ontologis yang membentuk eksistensi atlet sebagai manusia yang utuh yang berpikir, merasa, dan bertindak secara sadar dalam menghadapi tantangan hidup dan kompetisi. Aktivitas fisik yang dijalani dengan kesadaran penuh menjadikan atlet bukan hanya pencetak prestasi, tetapi juga pribadi yang menemukan makna terdalam dari keberadaannya melalui olahraga.

### **Stres sebagai Ujian Eksistensial dan Medan Kebebasan**

Dalam kehidupan seorang atlet bela diri nasional, stres merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari proses pembentukan eksistensi diri. Tekanan fisik, tuntutan performa,

ekspektasi sosial, dan ketidakpastian hasil kompetisi menjadikan stres bukan sekadar gangguan psikologis, melainkan ujian eksistensial yang menguji kesadaran, makna, dan kebebasan individu dalam merespons kenyataan. Sebagaimana dinyatakan oleh (Manalu et al., 2024), stres pada atlet dapat bersumber dari lima dimensi utama, yaitu tekanan kompetitif, tuntutan pelatihan, ancaman cedera, ketidakpastian karier, dan tekanan sosial-ekonomi. Setiap dimensi ini memunculkan tantangan yang menuntut atlet untuk menegaskan kebebasan batin dalam memilih sikap terhadap situasi yang tidak selalu dapat dikendalikan.

Dalam perspektif psikologi olahraga, stress terbagi menjadi *eustress* (stres positif yang memotivasi) dan *distress* (stres negatif yang melemahkan)(Ma et al., 2025). Namun dalam perspektif eksistensial, kedua bentuk stres ini merupakan bagian dari dinamika kesadaran manusia dalam menghadapi “keterlemparan” ke dalam dunia yang penuh tuntutan dan ketidakpastian. Stres menjadi ruang bagi atlet untuk menguji sejauh mana ia mampu berdiri secara otentik di tengah tekanan. Atlet yang mampu mengelola stres secara sadar justru menjadikannya sebagai medan pembentukan kebebasan batin, bukan kebebasan tanpa batas, melainkan kebebasan yang disertai tanggung jawab untuk memilih dan bertindak secara reflektif di tengah tekanan.

Stres dalam konteks ini berfungsi sebagai “cermin eksistensial” yang memperlihatkan hubungan antara performa dan makna hidup. Atlet yang hanya memaknai stres sebagai hambatan akan cenderung terjebak dalam pola mekanis, berlatih, bertanding, dan pulih tanpa kesadaran akan makna terdalam dari prosesnya. Sebaliknya, atlet yang memandang stres sebagai bagian dari perjalanan eksistensial akan mengubah tekanan menjadi dorongan untuk memahami dirinya secara lebih mendalam. Josefsson et al. (2017) menemukan bahwa strategi regulasi emosi seperti *mindfulness* dan *self-awareness* mampu menurunkan kecemasan kompetitif secara signifikan ( $SMD \approx -0.87$ ), sekaligus memperkuat ketahanan mental dan fokus selama pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat bertransformasi menjadi sumber pertumbuhan eksistensial ketika dihadapi dengan kesadaran penuh.

Dalam konteks atlet bela diri nasional, kebebasan tidak terletak pada ketiadaan tekanan, melainkan pada kemampuan memilih sikap terhadap tekanan tersebut. Setiap latihan keras, cedera, atau kekalahan menjadi momen reflektif untuk menegaskan “aku” sebagai subjek yang bebas dan bertanggung jawab atas pilihannya. Inilah yang membedakan atlet otentik dari atlet yang sekadar berorientasi pada hasil. Sebagaimana dijelaskan oleh Tang et al. (2022), kesadaran terhadap emosi dan kemampuan meregulasi stres berhubungan positif dengan peningkatan fokus, motivasi, dan performa optimal. Dengan demikian, stres bukan musuh yang harus dihindari, melainkan “medan kebebasan” di mana makna eksistensial atlet diuji dan ditegaskan.

Dari hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa stres berperan sebagai katalis bagi pembentukan kesadaran diri dan makna keberadaan atlet. Ketika dihadapi dengan refleksi, stres menjadi jalan menuju kedewasaan psikologis, keseimbangan emosional, dan pemahaman spiritual terhadap perjuangan. Atlet yang mampu menafsirkan stres secara positif menunjukkan tingkat *flow* yang lebih tinggi serta kemampuan lebih baik dalam mengintegrasikan nilai-nilai kebebasan, tanggung jawab, dan otentisitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, stres dalam konteks eksistensial bukanlah akhir dari perjuangan, tetapi titik awal dari proses menjadi manusia yang utuh melalui olahraga.

### **Flow State sebagai Realisasi Kesadaran Otentik**

*Flow state* merupakan puncak pengalaman psikologis yang dialami oleh atlet ketika berada dalam kondisi keterlibatan penuh terhadap aktivitasnya. Dalam konteks atlet bela diri nasional, *flow* menggambarkan momen ketika kesadaran dan tindakan menyatu, batas antara diri dan aktivitas menghilang, serta seluruh perhatian terfokus pada performa yang sedang dijalani. Kondisi ini tidak hanya mencerminkan performa optimal, tetapi juga merupakan bentuk realisasi kesadaran otentik, yakni kesadaran yang muncul dari pengalaman mendalam akan keberadaan diri di tengah aktivitas bermakna.

Menurut (Hermawansyah & Ariestika, 2021), keterlibatan penuh dalam aktivitas fisik secara rutin berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis, yang menjadi landasan bagi munculnya *flow*. Dalam konteks bela diri, *flow* muncul ketika kemampuan atlet seimbang dengan tantangan yang dihadapi. Ketika tantangan terlalu mudah, muncul kebosanan; ketika terlalu sulit, muncul kecemasan. Namun, ketika keduanya seimbang, atlet mengalami keterpaduan total antara tubuh, pikiran, dan emosi, sehingga performa menjadi ekspresi alami dari kesadaran tertinggi.

Penelitian Kohoutkova et al. (2018) dan Pope (2019) menegaskan bahwa pengalaman *flow* dalam bela diri seperti *Brazilian Jiu-Jitsu* tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual dan eksistensial. Atlet yang mengalami *flow* menggambarkan sensasi kehilangan batas diri (*loss of self-consciousness*) dan penyatuan aksi dengan kesadaran (*merging of action and awareness*). Dalam momen tersebut, atlet tidak lagi berfokus pada hasil atau tekanan eksternal, tetapi pada keberadaan dirinya yang utuh di dalam proses. Inilah bentuk realisasi kesadaran otentik di mana atlet “menjadi dirinya sendiri” tanpa topeng peran sosial atau tekanan performatif.

Secara eksistensial, *flow* dapat dipahami sebagai momen transendensi diri (*self-transcendence*), ketika manusia keluar dari batasan ego dan menemukan makna dalam tindakan itu sendiri. Atlet bela diri yang berada dalam kondisi *flow* tidak lagi berjuang untuk pengakuan, tetapi menjalankan aktivitasnya dengan kesadaran penuh, kehadiran total, dan rasa syukur terhadap proses. Rifka (2024) menyebut pengalaman ini sebagai bentuk “embodied authenticity,” yakni keadaan ketika tubuh menjadi medium ekspresi nilai, keheningan batin, dan keutuhan eksistensi manusia.

Dalam penelitian olahraga, *flow* sering dikaitkan dengan peningkatan performa puncak, ketahanan stres, dan kesejahteraan emosional (Ma et al., 2025). Namun dari perspektif eksistensial, *flow* melampaui aspek performatif. Ia merupakan bukti bahwa aktivitas fisik dapat menjadi sarana pencerahan batin, ruang di mana manusia menemukan harmoni antara kebebasan, tanggung jawab, dan makna. Atlet yang mencapai *flow* bukan hanya berhasil secara teknis, tetapi juga mencapai bentuk kesadaran yang lebih tinggi: kesadaran akan keberadaannya yang utuh dan autentik.

Dengan demikian, *flow state* dapat dianggap sebagai puncak perjalanan eksistensial atlet. Setelah melalui tahap dasar aktivitas fisik sebagai pembentukan eksistensi, dan stres sebagai ujian kebebasan, *flow* menjadi tahap penyatuan antara tubuh dan kesadaran. Dalam keadaan ini, atlet menemukan “kedamaian dalam perjuangan” sebuah paradoks yang hanya dapat dicapai melalui latihan disiplin, refleksi diri, dan kesadaran penuh terhadap makna keberadaan. Maka, *flow* bukan sekadar kondisi psikologis performa optimal, melainkan realisasi konkret dari kesadaran otentik manusia melalui olahraga.

### **Interrelasi Aktivitas Fisik, Stres, dan Flow dalam Perspektif Eksistensial**

Hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan *flow state* membentuk suatu sistem dinamis yang tidak hanya menjelaskan performa atlet secara fisiologis dan psikologis, tetapi juga mengungkap makna eksistensial di balik pengalaman berolahraga. Ketiga aspek ini saling berinteraksi secara berkelanjutan, menciptakan siklus pembentukan diri yang mencerminkan perjuangan manusia untuk menjadi otentik. Dalam konteks atlet bela diri nasional, proses ini menggambarkan perjalanan dari tubuh yang bekerja, kesadaran yang diuji, hingga jiwa yang menemukan keseimbangan dalam *flow*.

Aktivitas fisik merupakan titik awal dari keseluruhan proses eksistensial. Melalui latihan yang intens dan disiplin, atlet membangun kesadaran tubuh sebagai pusat eksistensitempat di mana makna hidup tidak hanya dipikirkan, tetapi dijalani. Aktivitas fisik menciptakan struktur rutinitas yang menuntut tanggung jawab, disiplin, dan konsistensi, yang semuanya menjadi fondasi dari keberadaan yang bermakna (Hermawansyah & Arestika, 2021). Namun, di sisi lain, aktivitas fisik yang berat juga membuka ruang bagi munculnya stres, yang kemudian berfungsi sebagai ujian terhadap kesadaran dan nilai-nilai eksistensial atlet.

Stres hadir sebagai konsekuensi dari keterlibatan penuh dalam aktivitas fisik. Ia berfungsi sebagai mekanisme penyaring yang menantang atlet untuk mempertanyakan makna dan arah dari usahanya. Bagi sebagian atlet, stres dapat menjadi ancaman yang mengikis semangat dan motivasi; bagi yang lain, stres menjadi momentum untuk menemukan kebebasan batin melalui kesadaran diri yang lebih dalam. Seperti dikemukakan Ma et al. (2025) dan (Tang et al., 2022), regulasi emosi dan *mindfulness* menjadi faktor kunci yang memungkinkan stres diubah menjadi kekuatan reflektif yang mendorong atlet mencapai keseimbangan antara tuntutan performa dan kesejahteraan pribadi.

Ketika aktivitas fisik dan stres mencapai titik keseimbangan, muncullah kondisi *flow state* sebagai bentuk integrasi tertinggi antara tubuh, pikiran, dan kesadaran. Dalam keadaan ini, atlet tidak lagi berjuang melawan stres, melainkan mengalir bersamanya, menjadikannya energi kreatif untuk mencapai performa puncak. Rifka (2024) menjelaskan bahwa *flow* bukan hanya hasil dari latihan teratur, melainkan ekspresi dari kesadaran otentik yang tumbuh dari pemahaman mendalam terhadap diri dan tujuan hidup. Dengan demikian, *flow* menjadi bentuk harmoni eksistensial yang menghubungkan gerak fisik, tekanan psikologis, dan kedalaman spiritual dalam satu pengalaman menyeluruh.

Dari perspektif eksistensial, interrelasi ketiga aspek ini menunjukkan bahwa keberadaan manusia dalam hal ini atlet tidak dapat dipisahkan antara tubuh dan kesadaran. Aktivitas fisik merepresentasikan tindakan (*action*), stres mencerminkan kesadaran terhadap tantangan (*awareness of limitation*), dan *flow* menjadi sintesis keduanya (*unity of being*). Proses ini mencerminkan dialektika eksistensial: dari perjuangan menuju penerimaan, dari tekanan menuju makna, dan dari fragmentasi menuju keutuhan diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik, stres, dan *flow* bukanlah entitas yang berdiri sendiri, melainkan saling menghidupi dalam suatu siklus eksistensial. Aktivitas fisik memberi wadah bagi pengalaman konkret keberadaan, stres menajamkan kesadaran akan tanggung jawab dan kebebasan, sedangkan *flow* menjadi bentuk realisasi otentik dari eksistensi manusia yang menemukan kedamaian dalam perjuangan. Dalam konteks atlet bela diri nasional, ketiganya membentuk narasi utuh tentang bagaimana olahraga dapat menjadi jalan spiritual dan filosofis untuk memahami diri, makna, dan kehidupan.

Beberapa penelitian empiris menunjukkan hubungan yang konsisten antara dimensi

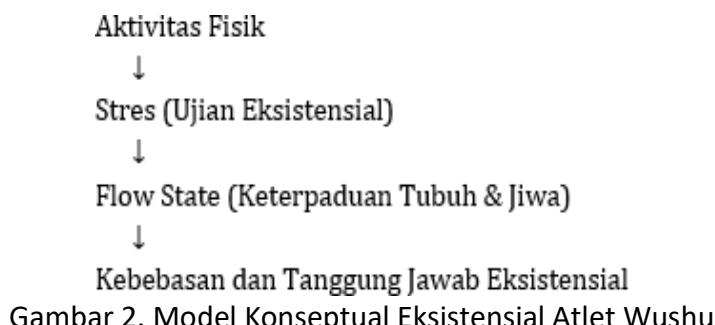
fisik, psikologis, dan eksistensial dalam konteks olahraga. Ringkasan hasil penelitian terdahulu disajikan pada Gambar Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Sintesis Hasil Empiris Penelitian Terkait Aktivitas Fisik, Stres, dan Flow pada Atlet

No	Penulis & Tahun	Fokus Variabel	Metode & Sampel	Hasil Utama	Implikasi Eksistensial
1	Ma et al, (2025) <i>Mindfulness</i>	Mindfulness, stres, burnout	SEM, N = 433 atlet	Mindfulness menurunkan ens-tres ( $\beta = -0.38$ ,	Menutur- enas restesi insemla
2	Tang et al. (2022) <i>Mindfulness</i>	Mindfulness, efikasi emosi	SEM, N = 358	Mindfulness menurunkan se-man campetitif	Tanggunga barunpetiok ansesi
3	Hermawansyah et al. (2021) Eovoreeson	Aktivitas fisik ureiinauan hidup	Regresi linier, N = 31.669	Frekuensi akti-vitas menguntu-nukan paigjan	Asgergumen-tios onenusan
4	Ritonga & Azmi (2021)	Acceptance Commitment Therapy (ACT)	Experimen, N = 30	Pergunaasi ane-pulu ( $p < 05$	Aceetapance membunyan eksistensial
5	Rifka (2024) <i>Flow zoom</i>	Flow & otentisitás	Etnografi, N = 25	72% atlet lemu-agrh citkesora maniyai niija	Flow nengentau motinx

Dari sintesis di atas terlihat bahwa aktivitas fisik secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, sementara *mindfulness* dan kontrol emosi berperan penting dalam menurunkan stres dan burnout. Kondisi *flow* muncul sebagai hasil dari integrasi kedisiplinan fisik dan kesadaran batin, yang dalam kerangka eksistensial mencerminkan kesatuan antara tubuh, pikiran, dan makna hidup. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman berolahraga, khususnya dalam wushu, tidak dapat dipahami hanya sebagai performa biomekanis, tetapi sebagai proses eksistensial yang meneguhkan kebebasan dan tanggung jawab manusia terhadap pilihannya sendiri.

Berdasarkan sintesis empiris dan pemaknaan filosofis di atas, hubungan ketiga aspek utama penelitian ini dapat divisualisasikan dalam Model Konseptual Eksistensial Atlet Wushu (Gambar 2).



Model ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjadi dasar pembentukan makna diri dan kesadaran tubuh (*embodiment*). Stres hadir sebagai ujian eksistensial yang menuntut refleksi atas kebebasan dan keterbatasan diri. Ketika stres dapat dikelola secara sadar, atlet memasuki kondisi *flow*, pengalaman keterpaduan total antara tubuh dan kesadaran, yang merepresentasikan keotentikan dan tanggung jawab eksistensial.

## **Kebebasan dan Tanggung Jawab Eksistensial dalam Konteks Kehidupan Atlet Wushu Nasional**

Kebebasan dan tanggung jawab merupakan dua aspek mendasar dalam eksistensialisme yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Dalam kehidupan atlet bela diri nasional, khususnya atlet wushu, kedua konsep ini hadir secara nyata dalam setiap aspek pelatihan, kompetisi, maupun kehidupan personal. Atlet berada pada posisi unik di mana kebebasan individu untuk menentukan pilihan berhadapan langsung dengan tuntutan sistem, pelatih, federasi, dan ekspektasi publik. Oleh karena itu, kebebasan atlet bukanlah kebebasan tanpa batas, melainkan kebebasan yang menyadari keberadaannya dalam struktur tanggung jawab terhadap diri, tim, dan bangsa.

Dalam konteks eksistensial, kebebasan bukan sekadar kemampuan untuk memilih, tetapi kesadaran bahwa setiap pilihan memiliki konsekuensi moral dan eksistensial. Sartre menggambarkan kebebasan manusia sebagai “beban yang tak terhindarkan,” karena manusia harus selalu bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Hal ini tercermin dalam kehidupan atlet wushu nasional yang harus membuat keputusan penting setiap hari: melanjutkan latihan meskipun tubuh lelah, menjaga disiplin ketika motivasi menurun, atau tetap berkomitmen meski menghadapi tekanan kompetitif dan sosial. Setiap keputusan ini menjadi bentuk konkret dari kebebasan eksistensial, yakni kebebasan yang diwujudkan melalui tindakan dan kesadaran penuh. Studi oleh Manalu et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan psikologis berbasis kesadaran diri dan nilai personal mampu meningkatkan resiliensi serta rasa tanggung jawab atlet terhadap performa dan kesejahteraan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa kebebasan dalam olahraga tidak berarti melakukan apa saja yang diinginkan, melainkan kemampuan mengarahkan diri secara sadar menuju tujuan yang bermakna. Dalam perspektif eksistensial, tanggung jawab bukan sekadar kewajiban eksternal, melainkan ekspresi dari keaslian diri (*authentic self*) yang menyadari nilai dan makna dari perjuangannya.

Atlet yang otentik tidak hanya berfokus pada pencapaian medali, tetapi juga pada proses menjadi pribadi yang utuh yang memahami batas, potensi, dan perannya dalam kehidupan yang lebih luas. Dalam konteks ini, tanggung jawab eksistensial mencakup tiga dimensi:

1. Tanggung jawab terhadap diri sendiri, yaitu kesadaran untuk merawat tubuh dan pikiran sebagai instrumen utama keberadaan.
2. Tanggung jawab terhadap orang lain, termasuk pelatih, rekan tim, dan masyarakat yang menaruh harapan terhadap prestasi.
3. Tanggung jawab terhadap makna hidup, yakni upaya untuk menjadikan olahraga bukan hanya karier, tetapi jalan untuk memahami keberadaan manusia secara lebih dalam.

Dalam perjalanan kariernya, atlet wushu nasional sering kali dihadapkan pada kondisi yang menuntut kompromi antara kebebasan pribadi dan tanggung jawab kolektif. Misalnya, ketika program latihan intensif membatasi waktu pribadi, atau ketika tekanan nasional menguji keseimbangan antara ambisi dan kesejahteraan emosional. Situasi semacam ini memperlihatkan bahwa kebebasan sejati bukan berarti terlepas dari batasan, tetapi kemampuan untuk menemukan makna dan pilihan otentik di tengah keterbatasan tersebut.

Dari sudut pandang filsafat eksistensial, kebebasan dan tanggung jawab berfungsi sebagai dua kutub yang menjaga keseimbangan eksistensi atlet. Tanpa tanggung jawab, kebebasan kehilangan arah; tanpa kebebasan, tanggung jawab menjadi beban. Ketika kedua elemen ini menyatu, muncullah pengalaman eksistensial yang utuh di mana atlet mampu

hidup secara sadar, bermakna, dan autentik dalam setiap tindakan. Oleh karena itu, kebebasan dan tanggung jawab bukan hanya nilai moral, tetapi inti dari keberadaan manusia yang diwujudkan melalui praktik olahraga.

Dengan demikian, kehidupan atlet wushu nasional dapat dipahami sebagai perjalanan eksistensial yang merefleksikan perjuangan universal manusia: berjuang menemukan makna di tengah tekanan, menegaskan kebebasan di dalam struktur tanggung jawab, dan menjadi otentik di tengah dunia yang sarat tuntutan. Dalam ruang latihan, keheningan sebelum pertandingan, maupun di puncak podium, atlet tidak hanya menampilkan kemampuan fisik, tetapi juga memanifestasikan hakikat keberadaan manusia yang sadar akan dirinya, pilihannya, dan maknanya.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik, stres, dan *flow state* memiliki hubungan dinamis yang secara signifikan membentuk eksistensi atlet bela diri nasional. Aktivitas fisik berfungsi sebagai dasar pembentukan eksistensial yang mengajarkan disiplin, ketekunan, dan kesadaran tubuh sebagai medium aktualisasi diri. Hermawansyah et al. (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan fisik yang teratur meningkatkan *life satisfaction* dan kesejahteraan psikologis, sementara Lindianawati et al. (2022) menegaskan bahwa kondisi fisik optimal berkorelasi erat dengan stabilitas mental dan performa atlet wushu. Stres, di sisi lain, menjadi ujian eksistensial yang menantang kebebasan dan tanggung jawab atlet dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal. Ma et al. (2025) dan Tang et al. (2022) mengonfirmasi bahwa regulasi emosi dan *mindfulness* mampu menurunkan kecemasan kompetitif dan *burnout*, memperkuat pandangan bahwa stres dapat diolah menjadi energi reflektif menuju kematangan kesadaran.

Sementara itu, *flow state* merepresentasikan puncak kesadaran otentik momen ketika tubuh, pikiran, dan emosi berpadu dalam keterlibatan penuh. Penelitian oleh Kohoutkova et al. (2018) serta Pope (2019) menunjukkan bahwa pengalaman *flow* dalam seni bela diri tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, di mana atlet mengalami penyatuan antara aksi dan kesadaran yang melampaui batas ego. Secara eksistensial, ketiga aspek ini saling melengkapi: aktivitas fisik sebagai tindakan nyata keberadaan, stres sebagai cermin kebebasan dan tanggung jawab, serta *flow* sebagai bentuk realisasi otentik dari kesadaran tertinggi. Dengan demikian, olahraga, khususnya bela diri, bukan hanya sarana pencapaian prestasi, tetapi juga media reflektif bagi manusia untuk memahami diri dan makna kehidupannya.

Penelitian ini merekomendasikan agar pembinaan atlet nasional diarahkan pada pendekatan holistik dan eksistensial, yang menekankan keseimbangan antara performa, kesejahteraan psikologis, dan makna personal. Pendekatan ini mencakup latihan berbasis kesadaran (*mindfulness-based training*), refleksi nilai diri, dan dukungan psikologis adaptif. Dengan demikian, atlet tidak hanya mencapai keberhasilan kompetitif, tetapi juga menemukan keutuhan diri sebagai manusia yang sadar, bebas, dan bertanggung jawab atas eksistensinya.

## **REFERENCES**

1. Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal*

- Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 2(1), 63–83.*
2. Congsheng, L., Kayani, S., & Khalid, A. (2022). An empirical study of physical activity and sports affecting mental health of university students. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–8 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.91750> 3
  3. Hermawansyah, A., & Ariestika, E. (2021). *Journal Sport Area Sport and well-being : Frequency of physical activity and life satisfaction*. 6(3), 377–384.
  4. Hermawansyah, A., Sumaryanto, Ariestika, E., & Hita, I. P. A. D. (2021). Sport and well-being: Frequency of physical activity and life satisfaction. *Journal Sport Area*, 6(3), 377–384. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.v0l6\(3\).6583](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.v0l6(3).6583)
  5. Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
  6. Kohoutkova, J., Masaryk, P., & Reguli, Z. (2018). The experience of the state of flow in Brazilian Jiu-Jitsu. *Ido Movement for Culture*, 18(3), 1 <https://doi.org/10.14589/ido.18.3.1>
  7. Lindianawati, N. A., Darumoyo, K., & Utomo, W. B. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Kabupaten Ngawi Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *Jendela Olahraga*, 7(2), 69–77. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11819>
  8. Ma, Q. S., Chun, B. O., & Yao, S. J. (2025). Associations between life stress and athlete burnout: the chain mediation role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02670-8>
  9. Manalu, N. C., Rahmadini, S. D., Yolanda, N., Hulu, M. F., & Gea, F. S. (2024). Pengembangan Mental Atlet Wushu Sanda melalui Pendekatan Kepelatihan berbasis Psikologi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 412–418. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2038>
  10. Michel-Kröhler, A., Wessa, M., & Berti, S. (2024). Adverse competition-related cognitions questionnaire (ACCQ): Development and preliminary validation of a measure identifying different factors of athletes' cognitions related to competitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 71(October 2023). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102582>

11. Pope, M. (2019). Flow with the go: Brazilian Jiu Jitsu as embodied spirituality. *Practical Theology*, 12(3), 301–309. <https://doi.org/10.1080/1756073X.2019.1595319>
12. Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I.J. (2024). Rolling with the Flow: An Enactive Ethnography of Embodied & Emotional Socialization in Brazilian Jiu Jitsu. *University of Toronto*, 2, 306–312.
13. Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *Rolling with the Flow: An Enactive Ethnography of Embodied & Emotional Socialization in Brazilian Jiu Jitsu*. 2, 306–312.
14. Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
15. Xu, G., Yang, X., Zhang, Q., & Li, C. (2025). The impact of athlete burnout on academic burnout among college athletes : a multiple mediation model based on emotion regulation and sleep. *Frontiers in Psychology*, September, 1–11  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1669344>