

Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* pada Atlet Olahraga *Climbing* di Skygers Bandung

¹Danti Delinda Azarine, ²Milda Yanuvianti

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No 1 Bandung 40116

e-mail: ¹dantidelinda@gmail.com, ²mildayanuvianti@gmail.com

Abstrak. Setiap orang berhak untuk terikat pada aktivitas tertentu, salah satunya adalah olahraga *climbing*. Para *climbers* merasa bahwa ketika melakukan latihan mereka dapat fokus dan menikmati prosesnya sehingga mereka terhanyut dalam aktivitas *climbing*. Pengalaman yang mereka rasakan merupakan kondisi *flow*. Pengalaman *flow* merupakan pengalaman menyenangkan yang dialami individu ketika individu tersebut sangat melibatkan diri dalam aktivitas. Pengalaman *flow* dapat dilihat dari sembilan karakteristik, meliputi, *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on task*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time* dan *autotelic experience*. Pengalaman *flow* dalam aktivitas olahraga dapat memunculkan *peak performance* (performa puncak) dan dampak dari pengalaman *flow* akan membuat individu merasa lebih bahagia dan merasa hidupnya lebih produktif. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat tingkat *flow* yang dialami oleh *climbers* setelah melakukan aktivitas *climbing*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan dengan subjek berjumlah 17 orang *climbers*. Alat ukur yang digunakan adalah *Flow State Scale* (FSS) dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Terdapat sepuluh orang *climbers* yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang tinggi pada sembilan dimensi sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kesepuluh orang tersebut mengalami *flow*. Terdapat tujuh orang *climbers* yang tidak mengalami *flow*, empat orang *climbers* berada pada tahap anxiety, dua orang *climbers* berada pada tahap arousal, dan satu orang *climbers* berada pada tahap control. Pada penelitian ini dimensi yang memiliki tingkat pengalaman *flow* rendah terbanyak adalah, *loss of self-consciousness*.

Kata Kunci : *Flow, Peak Performance, Sport Climbing*

A. Pendahuluan

Manusia hidup senantiasa beraktivitas, baik fisik maupun non fisik. Aktivitas adalah kegiatan atau keaktifan. Kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik merupakan suatu aktivitas. Aktivitas yang sering dilakukan adalah olahraga, seni, belajar, membaca, dansa, mendengar musik, dan bekerja. Bagaimanapun banyak aktivitas yang dapat dipilih oleh seseorang untuk dilakukan dan ditekuni. Keterikatan pada suatu aktivitas akan memunculkan tugas-tugas yang harus diselesaikan atau dikerjakan, munculnya suatu tugas dalam aktivitas membutuhkan konsentrasi, pengalaman, penhayatan, dan *flow* (Csikszentmihalyi, 1978; Jason & Marsh, 1996).

Olahraga secara umum adalah sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Cabang-cabang olahraga di Indonesia sangat beragam, saat ini terdapat 43 cabang olahraga yang dilombakan dalam PON. Salah satu aktivitas olahraga yaitu *climbing* atau biasa disebut dengan panjat tebing. Pada awalnya *climbing* lahir dari kegiatan eksplorasi alam para pendaki gunung, dimana ketika akhirnya menghadapi medan yang tidak lazim dan memiliki tingkat kesulitan tinggi, yang tidak mungkin lagi didaki secara biasa (medan *vertical* dan tebing terjal). Maka dari itu lahirlah teknik *climbing* untuk melewati medan yang tidak lazim tersebut dengan teknik pengamanan diri (*safety procedur*). Tahun 2004 panjat tebing resmi menjadi cabang olahraga yang memperebutkan medali di PON

2004. Sesuai SK FPTI No. 108/SKEP-PPFPTI/07.04 cabang panjat tebing pada PON 2004 memperebutkan 14 medali emas.

Olahraga *climbing* ini tidak dapat dilakukan oleh seseorang tanpa melakukan latihan, namun para *climbers* ini terlihat begitu menikmati proses pemanjatan. Olahraga *climbing* ini termasuk salah satu olahraga yang membutuhkan alat-alat keselamatan, sehingga terdapat resiko jatuh ataupun cedera saat melakukan kegiatan ini. Namun, para *climbers* ini terus menerus melakukan aktivitas *climbing* dan terlihat *enjoy*. Saat berlatih, beberapa orang terlihat menghiraukan apa yang terjadi di sekitarnya dan terlihat fokus pada medan yang sedang dipanjatnya. Mereka terlihat semangat saat melakukan pemanjatan dan fokus pada jalur yang akan dipakainya. Mereka juga menghabiskan waktu untuk latihan agar mereka bisa memecahkan rekor mereka sebelumnya. Selain itu mereka ingin dapat menaklukkan tantangan pada medan yang akan dipanjatnya. Semakin mereka mencoba berbagai medan, semakin banyak pula pengalaman yang didapatkan, sehingga pada saat menemui medan tertentu para *climbers* tersebut tahu harus melakukan teknik seperti apa.

Berdasarkan wawancara pada 10 orang *climbers*, mereka memiliki kesamaan minat pada aktivitas olahraga *climbing*. Mereka pada awalnya merasa takut dan tegang saat pertama melakukan *climbing*, namun karena mereka melihat orang lain bisa melakukannya hal itu membuat mereka ingin bisa melakukan hal yang sama. Para *climbers* itu yakin dengan kemampuannya untuk melalui medan-medan yang ada dengan latihan rutin. Selain itu mereka sudah menajalani aktivitas ini selama lebih dari dua tahun dan ada yang bahkan lebih dari 8 tahun. Selama mengikuti *climbing* para *climbers* tersebut rutin dalam melakukan latihan. Latihan yang dilakukan adalah *climbing* dan latihan-latihan fisik lainnya. Apabila tidak melakukan latihan dalam waktu yang lama para *climbers* merasa harus memulai lagi latihan dari nol, sehingga mereka dengan sendirinya akan rutin mengikuti latihan agar tidak memulai lagi dari nol.

Salah satu *climbers* yang diwawancarai yaitu R (25 tahun), dalam satu kali latihan ia merasa waktu berjalan begitu cepat sehingga tidak terasa berlalunya waktu karena ia sangat menikmati proses latihannya. R sangat menyukai kegiatan *climbing* sehingga ia menjadikan kegiatan ini sebagai hobi, selain itu R sangat bersemangat pada saat akan latihan. R merasa pada saat melakukan aktivitas tersebut dirinya merasa dapat menikmati kegiatan ini walaupun butuh latihan yang cukup agar dapat melakukan teknik-teknik tertentu. R merasa apabila telah menaklukkan top pada papan di suatu tempat, ia akan mencari papan lain atau bahkan tebing karena penasaran. R akan bosan apabila latihan di tempat yang sama dan dengan cara yang sama secara terus menerus. Pada saat latihan R tidak menyadari sakit pada tangannya karena luka lecet maupun karena keseleo, setelah selesai latihan baru R menyadari hal tersebut dan memberitahu bahwa ia terluka pada teman-temannya. Saat melakukan *climbing* R merasa bahwa saat itu hanya ada R dan papan panjat, R tidak memikirkan masalah-masalah lain pada saat memanjat.

Selain R (25 tahun), salah satu *climbers* wanita M (20 tahun) merasa bahwa kegiatan *climbing* merupakan kegiatan yang tidak bisa dipisahkan darinya, setelah menemukan aktivitas ini, M merasa jatuh cinta dan merasa lebih percaya diri. Pada awalnya M takut pada ketinggian, saat melakukan *climbing* M memiliki tekad untuk mencoba melawan ketakutannya. Setelah melakukan *climbing* satu kali, M merasa penasaran dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga M terus berlatih agar dapat meraih top dari papan panjat. Selama latihan, M tidak merasakan ketakutannya dan terfokus terhadap pijakan-pijakan yang akan dilaluinya. Selain itu, apabila tidak latihan

secara terus menerus M merasa akan kehilangan kemampuannya untuk menaiki papan panjat. M mengatakan ketika melakukan *climbing* M sangat berkonsentrasi pada tujuannya sehingga ia lupa bahwa ia takut ketinggian. M sangat menikmati kegiatan *climbing* sehingga olahraga tersebut dijadikannya sebagai hobi yang rutin dilakukannya setiap minggu.

Pada saat latihan, *climbers* sangat fokus dan tidak memikirkan apapun yang ada disekitarnya, apabila tidak fokus maka performa yang ditampilkan *climbers* akan menurun bahkan menjadi tidak bersemangat. *Climbers* merasa bosan apabila melakukan latihan *climbing* di tempat dan cara yang sama. Ketika mereka bosan dengan kegiatan *climbing* mereka memilih untuk menyalurkan pada aktivitas lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik, namun setelah itu mereka kembali pada aktivitas *climbing* dan mencoba tugas-tugas baru untuk menghilangkan kebosanannya. Mereka merasa bahwa dengan terus melakukan *climbing* mereka lebih percaya diri. Setelah latihan, mereka merasa lebih senang karena telah memanjat dan berusaha untuk meningkatkan keterampilannya. *Climbers* yang tekun dalam kegiatan *climbing* mengaku bahwa mereka merasa lebih puas karena sudah melakukan *climbing*, karena mereka merasa bahwa ada kebahagiaan tersendiri yang tidak dapat dijelaskan ketika berhasil memanjat.

Berdasarkan data diatas, pengalaman yang dialami oleh *climbers* tersebut dapat dikatakan sebagai pengalaman *flow*. *Flow* merupakan tingkat tertinggi dalam pengalaman yang berfokus pada suatu hal dan kenyamanan pada aktivitas yang dianggap menarik (Csikszentmihalyi, 1997). *Flow* berhubungan dengan proses belajar, karena dalam proses berkembangnya bakat dan mendapatkan keterampilan dibutuhkan level tantangan yang lebih tinggi untuk mempertahankan minatnya. Selanjutnya keterampilan sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan level tantangan yang lebih tinggi (Shernoff, 2010). Secara umum, *Flow* adalah pengalaman yang membuat seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih bahagia dan berfungsi lebih baik pada beberapa konteks berbeda (Csikszentmihalyi, 1990).

Flow biasanya terjadi pada orang yang melihat keseimbangan antara tantangan dengan kemampuan untuk menyelesaikan atau menemukan suatu tugas (Csikszentmihalyi, 1990). Ketika terjadi keseimbangan, dan orang tersebut dapat melebihi *skill* dan tantangan rata-ratanya, maka mereka sedang merasakan pengalaman atau sebagian dari karakteristik *flow*. Untuk mencapai kondisi *flow* dalam sebuah aktivitas, individu dituntut menginvestasikan seluruh perhatian pada aktivitas yang sedang dihadapi.

Sejak *sport climbing* menjadi salah satu olahraga PON mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa mengikuti olahraga ini, semakin banyak peminat yang menekuni bidang *climbing* padahal olahraga *climbing* termasuk olahraga yang berbahaya. Selain itu tidak semua olahraga membutuhkan pengalaman *flow* untuk mendapatkan performa yang baik, sehingga peneliti ingin meneliti pengalaman *flow* pada *climbers* di SKYGERS Bandung.

Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran pengalaman *flow* yang dialami oleh atlet olahraga *climbing* di SKYGERS Bandung.

B. Landasan Teori

Flow termasuk pada ranah psikologi positif. Psikologi positif berfokus pada pengalaman positif dalam tiga waktu, yaitu masa lalu, yang berfokus pada

kesejahteraan, kesenangan, dan kepuasan. Masa sekarang, berfokus pada konsep seperti kebahagiaan dan pengalaman *flow*. Masa depan, yaitu konsep seperti optimis dan harapan.

Teori yang dipakai adalah Flow Experience dari Csikszentmihalyi. Pengalaman *flow* menurut Csikszentmihalyi (1975) adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri. Pengalaman *flow* ini terjadi ketika individu menghadapi tugas atau aktivitas yang menantang yang membutuhkan kemampuan. Aktivitas atau kegiatan yang mengarahkan pada pengalaman *flow* menuntut individu menggunakan kemampuannya hingga limitnya.

Aplikasi *flow* dalam aktivitas olahraga dibahas oleh Jackson dan memiliki sembilan karakteristik atau dimensi meliputi, *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on task*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time* dan *autotelic experience*.

C. Hasil Penelitian

Tabel 1.
Tabel Pengkategorian Pengalaman *Flow*

Subjek	CHAL	ACT	GOALS	FDBK	CONC	CONT	LOSS	TRAN	AUT
1	tinggi								
2	tinggi	tinggi	tinggi	Tinggi	tinggi	tinggi	rendah	tinggi	tinggi
3	tinggi	tinggi	tinggi	Tinggi	tinggi	tinggi	rendah	tinggi	tinggi
4	tinggi								
5	tinggi								
6	tinggi								
7	tinggi								
8	tinggi								
9	tinggi	rendah	tinggi						
10	tinggi								
11	tinggi								
12	tinggi								
13	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	rendah	tinggi	tinggi
14	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	rendah	tinggi	tinggi
15	tinggi								
16	tinggi	rendah	tinggi						
17	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	tinggi	rendah	tinggi	rendah	tinggi

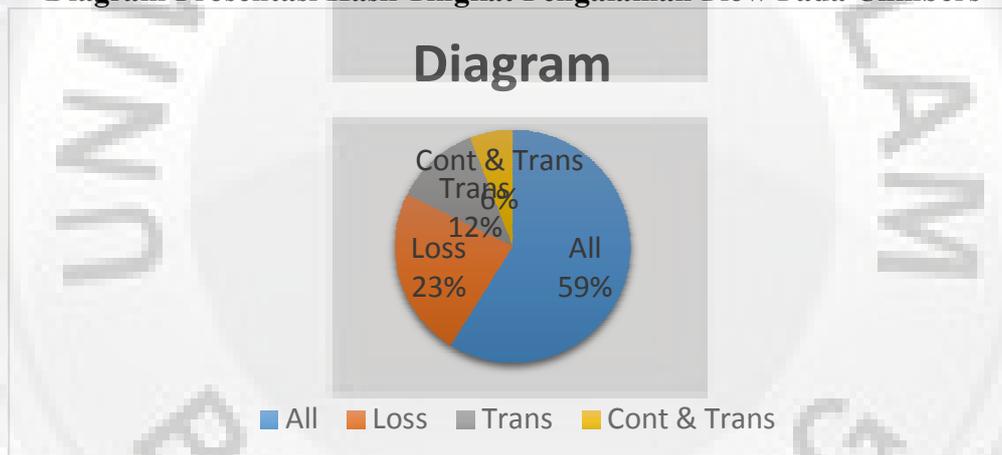
Tabel 2
Tingkat Pengalaman *Flow* Pada Setiap Dimensi



Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa *climbers* memiliki tingkat pengalaman *flow* yang seluruhnya tinggi ada pada dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on task*, dan *autotelic experience*. Sedangkan pengalaman *flow* yang memiliki tingkat paling rendah adalah dimensi *loss of self-consciousness*. Selain itu terdapat enam orang *climbers* yang memiliki tingkat rendah pada satu ataupun dua dimensi pengalaman *flow*.

Diagram 1

Diagram Prosentasi Hasil Tingkat Pengalaman *Flow* Pada *Climbers*



Pada 17 orang *climbers* tersebut terdapat 10 orang yang memiliki pengalaman *flow* yang tinggi pada setiap dimensi, hal tersebut menunjukkan bahwa hanya 10 orang yang mencapai pengalaman optimal pada pengalaman *flow*. Kesepuluh *climbers* itu adalah subjek 1, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, dan 15. Subjek 1, 6, dan 15 adalah *climbers* wanita dan subjek 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12 adalah *climbers* pria.

Pada kesepuluh orang *climbers* ini (59%), mereka mengalami pengalaman yang menurutnya menyenangkan. Pada awal mengikuti olahraga *climbing*, mereka memiliki berbagai macam motif. Subjek 1 (Wanita), memulai mengikuti olahraga *climbing* saat tidak tahu lagi harus mengikuti kegiatan apa yang sesuai dengan dirinya, saat mengikuti olahraga *climbing*, ia merasa bahwa tidak memiliki kemampuan memanjat sehingga ia mulai tertarik dengan aktivitas *climbing* dan mempelajari bagaimana mencapai puncak dengan selamat. Subjek 1 memiliki rasa ketakutan terhadap ketinggian, namun pada saat melakukan pemanjatan ia dapat menikmati aktivitasnya dan melupakan apa yang ia takuti. Begitu juga dengan subjek 6 (Wanita), ia sangat senang dengan kegiatan olahraga dan melihat ada olahraga memanjat sehingga ia mulai mencobanya karena menurutnya olahraga *climbing* adalah olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh semua

orang. Setelah memulai aktivitas memanjat dirinya sangat berkonsentrasi agar kemampuannya meningkat dan sangat menikmati proses dari pemanjatan tersebut. Subjek 6 merasa bersyukur karena menemukan aktivitas yang dicintainya. Subjek 5 (Pria), mengatakan bahwa ketika ia mulai tertarik dengan kegiatan *climbing* saat ia melihat para *climbers* seperti menari diatas papan panjat, ia penasaran dengan kemampuannya agar bisa terlihat menari-nari di atas papan. Menurutnya, sangat menyenangkan mengetahui bahwa kemampuannya bisa meningkat tanpa ia menyadari bahwa aktivitasnya dapat membahayakannya. Hal tersebut juga dialami oleh ketujuh *climbers* lainnya. Sebelum memiliki pengalaman *flow*, para *climbers* menemukan *flow activity* pada kegiatannya. Mereka memiliki kesamaan terhadap minat pada olahraga *climbing*, lalu mereka dapat berkonsentrasi dengan aktivitasnya sehingga mereka merasakan kenikmatan saat melakukan kegiatan memanjat.

Selain itu terdapat empat orang yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang rendah pada dimensi *loss of self-consciousness*. Keempat orang *climbers* tersebut adalah Subjek 2, 3, 13, dan 14. Keempat orang *climbers* tersebut dapat mengalami pengalaman *flow*, namun pada dimensi ini mereka tidak benar-benar terlibat penuh dengan aktivitas memanjat. Keempat *climbers* tersebut masih peka terhadap lingkungannya sehingga terdapat pikiran-pikiran lain yang dapat mengganggu proses pemanjatan.

Subjek 2 (Pria), merasakan bahwa *climbing* adalah kegiatan yang menyenangkan dan membuatnya merasa ketagihan. Walaupun dilakukan rutin setiap minggunya, ia tetap merasa bahwa pada saat proses memanjat membutuhkan konsentrasi penuh dan tidak ingin memikirkan hal-hal yang lain. Namun, pada saat memanjat, subjek terlihat bertanya-tanya pada teman mengenai apa yang dilakukannya sehingga Subjek 2 terlihat tidak seluruhnya terfokus pada papan panjat. Saat diwawancara mengenai kegiatan memanjat, Subjek 2 merasa bahwa pada saat itu ia masih memikirkan pandangan orang lain tentang dirinya, sehingga ia tidak benar-benar kehilangan *self*-nya. Walaupun masih ada dalam tahap sadar, Subjek 2 yakin bahwa ketika memanjat ia hanya terfokus pada papan, hanya sesekali saja ia tidak fokus karena takut salah.

Sedangkan Subjek 3 (Pria), ia merasa bahwa pada saat pemanjatan ia masih memikirkan hal-hal yang lain seperti halnya Subjek 2. Keberadaan orang lain pada saat memanjat membuat Subjek 3 terpikirkan apakah perform yang ditampilkannya sudah benar atau belum. Berdasarkan data berikut Subjek 2 dan Subjek 3 tidak mengalami *flow* karena ia berada pada tahap *anxiety*, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil wawancara yang menyebutkan bahwa subjek masih merasa takut salah atas apa yang sedang dilakukannya. Selain itu Subjek 2 juga tidak benar-benar kehilangan *self*-nya karena masih memikirkan pandangan orang lain mengenai dirinya.

Subjek 13 (Pria), merasa bahwa pada saat memanjat, ia benar-benar fokus terhadap papan yang sedang ia naiki, ia merasa sangat menikmati proses memanjat tersebut. Berdasarkan hasil observasi, Subjek 13 tidak mengobrol dengan temannya saat memanjat, namun tidak sepenuhnya fokus terhadap papan panjatnya, sesekali Subjek 13 melihat kearah bawah maupun ke arah teman-temannya. Pada saat diwawancara, Subjek 13 mengatakan bahwa saat pemanjatan melihat ke bawah karena tidak sadar namun Subjek 13 merasa bahwa ada suatu hal yang membuatnya ingin melihat ke arah teman-temannya. Subjek 13 ingin teman-temannya memperhatikannya pada saat memanjat. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek 13 tidak benar-benar kehilangan *self*-nya dan masih memikirkan hal-hal yang lain walaupun tidak disadarinya. Berdasarkan data tersebut Subjek 13 tidak mengalami *flow*, hal tersebut ditunjukkan pada saat ia melakukan pemanjatan dan ingin dilihat oleh teman-temannya sehingga ia tidak

kehilangan kesadarannya pada saat memanjat dan lebih memperhatikan sesuatu yang lain. Subjek 13 termasuk pada tahap *control*, yaitu Subjek 13 memiliki *skill* yang lebih tinggi dibandingkan dengan tantangan yang ada.

Subjek 14 (Wanita), mengatakan bahwa ketika melakukan pemanjatan, ia ingin tampil lebih baik dari teman-temannya. Walaupun terjatuh dan terkadang mengulang lagi dari bawah, ia akan terus berusaha untuk melakukan pemanjatan sampai akhir. Subjek 14 mengatakan bahwa ingin melakukan teknik memanjat seperti temannya, sehingga pada saat memanjat perhatiannya teralihkan oleh pikiran-pikiran yang mengganggu seperti sudah sesuai dengan yang dilakukan temannya atau belum. Subjek 14 tidak benar-benar terlibat penuh dengan aktivitasnya dan merasakan hilangnya *self* saat melakukan pemanjatan. Berdasarkan data tersebut, Subjek 14 tidak mengalami *flow* karena ia cemas pada kemampuan yang dimiliki dan ia merasa cemas tidak mampu menyelesaikan tantangan yang sedang dihadapinya.

Terdapat dua orang *climbers* yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang rendah pada dimensi *transformation of time*. *Climbers* tersebut adalah subjek 9 dan subjek 16. Subjek 9 (Pria) mengatakan bahwa ia sangat menikmati proses pemanjatan, ia merasa bahwa ketika memanjat hanya ada dirinya dan papan panjat yang sedang dipanjatnya. Subjek 9 walaupun ia menikmati proses pemanjatan, ia merasa bahwa waktu normal-normal saja, tidak ada yang berubah. Subjek 9 mengatakan memiliki jadwal yang tetap saat melakukan aktivitas *climbing*, begitu ia tahu waktunya berhenti maka ia pun akan berhenti sehingga ia merasa tidak ada perubahan waktu pada saat ia memanjat.

Begitu juga dengan Subjek 16 (Pria), ia merasa saat melakukan pemanjatan ia sampai lupa makan dan tidak menyadari waktu sudah menunjukkan sore hari, namun menurutnya itu hal yang normal, bukan berarti waktunya berubah. Subjek 16 tetap merasakan bahwa ia sangat menikmati ketika melakukan pemanjatan. Subjek 16 menghayati bahwa waktu bergerak normal dan tidak merasakan perubahan waktu. Pada kedua *climbers* tersebut, mereka tetap merasakan kenikmatan dan kenyamanan saat melakukan pemanjatan. Perubahan waktu yang tidak dirasakan oleh kedua orang *climbers* tersebut tidak menunjukkan bahwa mereka kehilangan kenikmatannya saat melakukan pemanjatan, hanya saja mereka mempersepsikan bahwa waktu tidak berubah karena menurutnya adalah hal yang wajar apabila sesekali tidak ingat waktu saat melakukan suatu kegiatan. Berdasarkan data berikut, dua orang *climbers* ini tidak mengalami *flow* namun ada pada tahap *arousal*, yaitu ketika *skill* dan tantangan seimbang namun tidak ada pada tahap optimal sehingga mereka tidak merasakan adanya perubahan waktu.

Selain itu terdapat satu orang *climbers* yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang rendah pada dimensi *sense of control* dan *transformation of time* yaitu Subjek 17 (Pria). Berdasarkan wawancara, ia masih takut gagal dan terjatuh. Walaupun ia mempersepsikan bahwa olahraga ini tidak membahayakannya, namun ia tidak dapat meminimalisir kecemasannya saat sedang memanjat. Subjek 17 dapat mengontrol dengan baik kendali tubuhnya agar tidak terjatuh saat melakukan pemanjatan, namun tetap saja ia merasakan ketakutan gagal untuk mencapai top maupun menyelesaikan jalur yang telah ditetapkan sebelumnya. Subjek 17 yakin bahwa ketika melakukan pemanjatan tidak ada perubahan waktu yang dirasakannya. Menurutnya waktu akan mengalir dengan sendirinya ketika ia melakukan pemanjatan. Berdasarkan data berikut, Subjek 17 tidak ada pada kondisi *flow* melainkan pada tahap *anxiety* (cemas), hal tersebut ditunjukkan pada pernyataan subjek yang takut gagal dan masih takut terjatuh.

D. Kesimpulan

Berdasarkan data tersebut, terdapat sepuluh orang *climbers* yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang tinggi pada sembilan dimensi sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kesepuluh orang tersebut mengalami *flow*. Terdapat tujuh orang *climbers* yang tidak mengalami *flow*, empat orang *climbers* berada pada tahap anxiety, dua orang *climbers* berada pada tahap arousal, dan satu orang *climbers* berada pada tahap *control*. Pada penelitian ini dimensi yang memiliki tingkat pengalaman *flow* rendah terbanyak adalah, *loss of self-consciousness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010) . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Compton, W. (2005) . *An Introduction To Positive Psychology*. USA : Thomson Wadsworth
- Cooper, D. R., & Pamela, S. S. (2006), *Business research methods*. 9th edition. New York: Mc Graw Hill.
- Cox, R. H.. (2002). *Sport Psychology : Concept and Application Fifth Edition*. New York: Mcgraw Hill
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychological of optimal experince*. New York: Harper & Row
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagment with everyday life*. New York: Basic Book
- Csikszentmihalyi, M.. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco: Jossey-Bass
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Academic Press
- Heinemann, k. (2001a). *Emolionen in Sportverein* [Emotion in sports clubs]. *Sportwissenschaft*, 4, 359-379.
- Jackson, S. A., Marsh, H. W., Thomas, P. R., & Smethurst, C. J.. (2001). *Relationship between flow, self-concept, psychological skills, and performance*. *Journal of applied sport psychology*, 13 : 129-153
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow Scale*. *Journal of Sport & Exersice Psychology*, 18, 17-35
- Jackson, S. A.. (1998). *Psychological Correlate of Flow in Sport*. *Journal of sport & exercise psychology*, 20, 358-378.

Kawahata, M, & Mallett, C. J.. (2011). *Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from process-related perspective*. *Motiv Emot* (2011), 35, 393-402

McInman, A.D., & Grove, J. R. (1991). *Peak performance in sport: A literatur review*. *Quest*, 43, 333-351

Noor, H. (2009). *Psikometri aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku*. Bandung : Universitas Islam Bandung

Puig, Nuria & Anna Vilanova (2011). *Positive Function of Emotion in Achievement Sport*. *Reaseaech Quarterly for Exercice and Sport*

Setiawan, A. W. (2009). *Sejarah Panjat Tebing Di Tanah Air*. (<https://andywrx.wordpress.com/tag/wall-climbing/>) Diunduh pada tanggal 13 April 2015

Shernoff, D. J. (2010) . *The experience of student engagement in high school classrooms: Influences and effect on long term outcomes*. Saarbruken : Lambert Academic Publishing

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.