

## Studi Deskriptif Pengalaman *Flow* dalam Olahraga Ski Air di Kabupaten Bandung Barat

Descriptive Study Flow Experience of Water Ski Athlete in Bandung Barat District

<sup>1</sup>Annisa Dwi Ramadhania, <sup>2</sup>Indri Utami Sumaryanti

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: <sup>1</sup>annisa.dwir@yahoo.com <sup>2</sup>indri.usumaryanti@gmail.com

**Abstract.** Water ski is one of achievement sport. In the previous researchs, individuals that experience flow is people that has attraction to activities, meanwhile in this subject they are the athletes that don't have their own willing, instead they are asked by the management of water ski in Bandung Barat district. Nevertheless, most of athletes felt challenged, focused towards every movement detail or things that connected with water ski, felt like time feels different, and obtained their own satisfaction when they do water skiing. This indicates the flow experience that felt by the athletes. According to Csikszentmihalyi (1975) flow is a holistic sensation that occur when an individual do an action with full involvement. Flow experience in sport activity can bring up important peak performance in achievement sport so that the athletes can perform their optimal ability. This research is using study descriptive research method with 15 subjects of water ski athletes in Bandung Barat district. The measuring instrument that is used is The Flow State Scale (FSS) and interview. From the result of the research, it obtained that 9 subjects had intense flow experience with all dimension, 3 subjects had non-intense flow experience, and the rest 3 subjects did not have flow experience. In this research high dimension is sense of control and autoletic experience dimension, while the lowest dimension is action-awareness merging.

**Keywords:** Flow Experience, Peak Performance, Water Ski

**Abstrak.** Ski air merupakan salah satu olahraga prestasi. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, individu yang mengalami flow adalah orang-orang yang memiliki ketertarikan pada kegiatannya, sedangkan pada subjek ini mereka adalah para atlet yang bukan atas keinginan sendiri melainkan karena diminta/diajak oleh pengurus di ski air Kabupaten Bandung Barat. Walaupun demikian, sebagian besar atlet merasa tertantang, sangat fokus terhadap setiap detail gerakan atau hal-hal berhubungan dengan ski air, merasa waktu terasa berbeda dan mendapat kepuasan tersendiri ketika melakukan ski air. Hal tersebut mengindikasikan adanya pengalaman flow yang dirasakan para atlet. Menurut Csikszentmihalyi (1975) flow adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika individu melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Pengalaman flow dalam aktivitas olahraga dapat memunculkan peak performance (performa optimal) yang penting dalam olahraga prestasi sehingga para atletnya dapat menampilkan kemampuan optimalnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi deskriptif dengan subjek 15 orang atlet Ski air di Kabupaten Bandung Barat. Alat ukur yang di gunakan adalah The Flow State Scale (FSS) dan wawancara. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan 9 orang subjek mengalami pengalaman flow intens dengan mengalami seluruh dimensi, 3 orang subjek mengalami pengalaman flow tidak intens dan 3 orang subjek lainnya tidak mengalami pengalaman flow. Pada penelitian ini dimensi tinggi adalah dimensi Sense of control dan Autoletic experience, sedangkan dimensi yang paling rendah adalah action-awareness merging.

**Kata kunci:** Pengalaman Flow, Peak Performance, Ski air.

### A. Pendahuluan

Ski air adalah olahraga air yang pemainnya meluncur di atas air menggunakan papan yang ditarik dengan *speedboat*. ski air ini termasuk kedalam olahraga *extreme* dan membutuhkan kekuatan fisik dan beresiko tinggi mendapatkan cedera. Ski air merupakan salah satu bidang

olahraga prestasi yang mulai berkembang di Indonesia. Olahraga ski air di Indonesia, sebagian besar dikelola dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) di masing-masing daerah. KONI Kabupaten Bandung Barat diminta untuk membuka cabang olahraga ski air pada tahun 2010. Pada saat itu pengurus diminta

untuk membentuk cabang olahraga ski air dan mencari bakal calon atletnya. Karena belum banyak yang mengetahui cabang olahraga tersebut, pencarian calon atlet dilakukan dengan cara atlet yang sudah ada diminta mencari calon atlet lain atau mengajak orang-orang yang pernah atau bahkan belum pernah mencoba olahraga ski air dan tanpa dilakukan seleksi. Mereka diminta untuk bergabung menjadi atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, beberapa atlet mengatakan mereka merasa sangat fokus pada medan yang mereka hadapi dan beberapa dari mereka tidak menghiraukan yang terjadi di sekitarnya karena fokus pada permainan yang dilakukan, mereka selalu semangat dan terus berlatih dan mencoba trik atau teknik baru dari permainan ski air walaupun mereka harus beberapa kali jatuh. Selain itu, mereka juga selalu berusaha untuk menguasai teknik-teknik atau gaya baru yang memiliki tantangan bahkan resiko yang lebih tinggi, semakin mereka mencoba berbagai teknik dan gaya semakin banyak juga tantangan yang harus mereka taklukan. Sedangkan beberapa atlet lain mengatakan mereka masih gugup dan takut setiap kali harus melakukan gaya baru, mereka membayangkan resiko atau bahaya yang mungkin akan mereka hadapi. Selain itu beberapa atlet juga mengatakan kalau sebenarnya mereka kurang menikmati kegiatan latihan tetapi tetap harus mengikuti kegiatan karena keterikatan mereka sebagai atlet. Tidak semua atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat memberikan prestasi yang baik, hanya atlet tertentu yang berhasil berprestasi dalam kejuaraan. Beberapa pengurus mengatakan bahwa hal tersebut memberikan kekhawatiran, apabila ada kejuaraan dan atlet yang biasa berprestasi berhalangan untuk

ikut dalam kejuaraan, membuat semakin kecil kemungkinan untuk meraih juara.

Pada awal mengikuti ski air, bukan atas kemauan sendiri, melainkan ada diminta/ diajak oleh pengurus atau atlet yang lebih dulu. Diantaranya ada yang pernah mengikuti kemudian ditawarkan untuk menjadi atlet oleh pengurus atau bahkan diajak walaupun belum pernah mengikuti olahraga ski air.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Danti Delinda, 2015 mengenai Studi Deskriptif mengenai pengalaman *flow* pada atlet *climbing* di Skygers Bandung, membahas mengenai para *climbers* yang merasa bahwa ketika melakukan latihan mereka dapat fokus dan menikmati prosesnya sehingga mereka terhanyut dalam aktivitas *climbing*. Pengalaman yang mereka rasakan tersebut merupakan kondisi *flow*. Pengalaman *flow* didapatkan karena adanya motivasi atau minat dari individu tersebut. Penelitian lain yang dilakukan Media Detri, 2015 mengenai studi deskriptif pengalaman *flow* dalam olahraga Parkour pada praktisi senior komunitas Parkour Bandung. Setiap minggunya ada 20 orang yang mendaftar Parkour, tetapi minggu selanjutnya hanya tinggal 5-10 orang yang bertahan. Terlihat adanya minat awal pada diri subjek tetapi banyak yang tidak bisa bertahan pada kegiatan yang mereka lakukan. Berdasarkan dua penelitian sebelumnya, didapatkan bahwa subjek mengalami *flow* karena adanya motivasi intrinsik dari individu tersebut yang disertai minat awal atau atas keinginan sendiri untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jackson (1998) menemukan ada tiga faktor psikologis yang berhubungan dengan *flow* dalam olahraga yaitu *intrinsic motivation*, *goal orientation* dan *perceived sport ability*.

Secara teoritis, individu yang secara intrinsik termotivasi seharusnya lebih besar kemungkinan untuk dapat mengalami pengalaman *flow* karena individu tersebut akan secara *extreme* tertarik pada kegiatan tersebut (Deci & Ryan, 1985). Penelitian dan teori *flow* Csikzentmihalyi (1990), mengatakan bahwa pengalaman *flow* berasal dari keinginan untuk memahami fenomena dari motivasi secara intrinsik, atau *autotelic activity*: aktivitas yang didalamnya terdapat manfaat, atau manfaat untuk diri sendiri (*auto= self, telos=goal*), terlepas dari hasil akhir atau hasil seperti apapun dari suatu kegiatan *flow* yakni keadaan individu yang sangat melibatkan diri dalam aktivitas sehingga hal lainnya menjadi tidak masalah.

Berdasarkan data diatas menjelaskan bahwa seluruh atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat ini yang pada awalnya tidak ada yang mengikuti kegiatan tersebut atas keinginan sendiri, melainkan diminta bergabung menjadi atlet. Beberapa atlet ada yang mengindikasikan adanya pengalaman *flow* yang mereka rasakan selama kegiatan ski air dan ada juga yang tidak mengindikasikan pengalaman *flow*.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mengajukan penelitian mengenai “Pengalaman *flow* pada atlet Ski air di Kabupaten Bandung Barat”. Adapun maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran pengalaman *flow* yang dirasakan oleh atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat yang diminta masuk menjadi atlet dan memperoleh gambaran data dari pengalaman *flow* yang dirasakan oleh atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat.

## B. Landasan Teori

Pengalaman *flow* menurut Csikzentmihalyi (1975) adalah suatu

sensasi holistik yang terwujud ketika individu melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. *Flow* merupakan kondisi dimana tindakan berjalan menurut logika internal. Individu mengalaminya dengan otomatis sebagai kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya, individu merasa berada dalam kendali tindakannya tersebut. Jackson (1995) mendefinisikan *flow* sebagai suatu keadaan optimal ketika individu merasa mengalir dalam tugas dan menciptakan kondisi kesadaran hingga hasil yang optimal terjadi. Pengalaman tersebut dapat digambarkan dan dijelaskan melalui sembilan karakteristik.

Kesembilan karakteristik tersebut bergerak dari yang paling mudah sampai yang paling sulit berdasarkan tahapan dari setiap karakteristik, keseluruhan dimensi tersebut dikategorikan oleh Jackson (1996, dalam Cox, 2002) dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik. Dimensi-dimensi tersebut meliputi; *Challenge-skill balance, Action-awareness merging, Clear, Unambiguous feedback, Concentration on the task at hand, Sense of control, Loss of self-, Transformation of time, Autotelic experience.*

Csikzentmihalyi (1990) mengemukakan bahwa kesembilan dimensi tersebut diatas yang dapat merangkum pengalaman *flow*. Kesembilan karakteristik atau dimensi tersebut berlaku universal, tidak terpengaruh oleh ras, asal-usul maupun budaya (Csikzentmihalyi, 1998). Namun tidak keseluruhan dari sembilan dimensi tersebut dibutuhkan untuk mengalami pengalaman *flow*, akan tetapi dalam pengalaman *flow* yang sangat intens, kesembilan dimensi ini diperlukan. pada beberapa konteks yang berbeda. Nakamura dan Csikszentmihalyi (2002) mengklasifikasikan kesembilan

dimensi tersebut ke dalam *proximal condition* dan *characteristics of subjective state while being in flow*. Yang termasuk *proximal condition* adalah *challenge-skill balance*, *clear goals*, *unambiguous feedback*. Yang termasuk ke dalam *characteristics of subjective state while being in flow* adalah *concentration on the task at hand*, *action-awareness merging*, *loss of self-consciousness*, *sense of control*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah penelitian mengenai gambaran pengalaman *flow* yang dialami oleh para atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat.

**Tabel 1.** Hasil Frekuensi Total *Flow*

Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Flow Intens</i>	9	60 %
<i>Flow tidak Intens</i>	3	20 %
Tidak <i>Flow</i>	3	20%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel 1 di atas didapatkan data bahwa dari 15 subjek penelitian terdapat 9 orang (60%) diantaranya mengalami pengalaman *flow intens* yang ditunjukkan dengan mengalaminya 9 dimensi pengalaman *flow*. Individu yang pengalaman *flow intens* yaitu yang memenuhi keseluruhan dimensi yaitu *Challenge-skill balance*, *Action-awareness merging*, *Clear goal*, *Unambiguous feedback*, *Concentration on the task at*

*hand*, *Sense of control*, *Loss of self-consciousness*, *Transformation of time* dan *Autotelic experience*.

Sembilan orang subjek tersebut merasakan dimensi *Challenge-skill balance* yang tinggi. Artinya, mereka merasakan bahwa kegiatan olahraga ski air membuat dirinya merasa tertantang dengan berbagai gerakan dan gaya/trik yang harus dihadapi. Mereka merasa tantangan dan kemampuan yang dimiliki berada di suatu tingkat yang sama. Ketika muncul tantangan baru dengan tingkatan yang lebih tinggi dengan pengalaman *flow* yang telah dirasakan, memberikan kesempatan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya.

Sembilan subjek tersebut juga mengalami dimensi *Action-awareness merging* yang tinggi. Artinya, ketika para atlet ini harus melakukan gerakan seperti gerakan trik/gaya secara otomatis menggerakkan badannya dengan benar tanpa harus memikirkan apa dan kapan harus dilakukan. Hal tersebut terjadi karena menyatunya diri individu dengan kegiatan yang sedang dilakukan sehingga benar-benar terfokus pada kegiatan ski air dan merasakan gerakan spontan terjadi.

Dimensi *clear goal* yang dirasakan pada sembilan subjek ini tinggi. Mereka merasa tahu jelas mengenai tujuan apa yang akan dicapai

Tujuan yang harus dicapai bisa berupa gerakan trik/ gaya yang harus bisa dilakukan dengan benar dan tepat, tujuan yang harus dipenuhi di akhir latihan seperti menyelesaikan tingkat tantangan yang lebih tinggi dari sebelumnya atau tujuan akhir mengikuti kegiatan olahraga ski air ini untuk dapat berprestasi dalam suatu kejuaraan.

Selanjutnya 9 subjek ini merasakan dimensi *unambiguous feedback* yang tinggi. Hal ini berkaitan dengan gerakan yang dilakukan seperti

trik/ gaya dalam ski air, seberapa tepat gerakan atau performa yang telah dilakukan, kemudian dapat memperbaiki kekurangan atau kesalahan sebelumnya. Dari 9 orang subjek ini juga mengalami pengalaman *flow* dalam dimensi *concentration on the task at hand* yang tinggi. Artinya, mereka merasa dapat dengan mudah benar-benar terfokus hanya pada hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan ski air yang sedang dilakukan tersebut. Dengan konsentrasi penuh tersebut dapat membantu melakukan sesuatu dengan optimal karena terfokus pada kegiatan tersebut, tetapi hal tersebut membuat individu kurang mewaspadai hal-hal disekitarnya dan tidak menghirakan hal-hal tersebut.

Selanjutnya, 9 orang subjek ini merasakan pengalaman *flow* yang tinggi pada dimensi *sense of control*. Mereka tidak merasa khawatir akan kehilangan kendali atau *focus* pada kegiatan yang sedang dilakukan sehingga dapat melakukan trik/ gaya dengan baik. Kekhawatiran yang tidak mereka rasakan juga dapat berkaitan dengan dimensi *loss of self-consciousness* yang tinggi pada 9 orang subjek ini. Dimensi ini membuat subjek merasa selama kegiatan ski air, mereka melibatkan diri sepenuhnya pada kegiatan tersebut. Sehingga saat para atlet melakukan suatu gerakan trik/ gaya, melewati berbagai kesulitan, satu-satunya yang dipikirkan adalah kegiatan yang sedang dilakukan tersebut yaitu ski air.

Selanjutnya, 9 orang subjek ini merasakan dimensi *transformation of time* yang tinggi. Artinya, para atlet ini merasakan jalannya waktu berubah ketika mereka melakukan kegiatan ski air, seolah-olah waktu berlalu lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya. Sembilan orang subjek ini juga merasakan dimensi *autotelic experience* yang tinggi. Dengan merasakan dimensi ini, para atlet merasa selama melakukan

kegiatan ski air mereka mendapatkan suatu pengalaman berharga dan menyenangkan yang didapatkan dari kegiatan ski air. Subjek yang mengalami pengalaman *flow* akan terus mengulangi kegiatan tersebut.

Dengan terpenuhinya Sembilan dimensi dalam pengalaman *flow* pada 9 orang atlet ski air di kabupaten Bandung barat telah terfasilitasi untuk dapat menampilkan *peak performance* dalam kegiatan ski air yang dilakukan. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Jackson (1996) dengan dirasakannya pengalaman *flow yang intens* dapat memfasilitasi terjadinya *peak performance* karena dalam olahraga terdapat suatu kondisi dimana atlet berada dan mampu menampilkan performa yang optimal.

Sedangkan dari 15 subjek penelitian, terdapat 3 orang (20%) subjek yang mengalami pengalaman *flow* tidak intens. Dikatakan tidak intens karena seluruh dari dimensi *proximal condition* terpenuhi namun ada dimensi dalam *characteristic of subjective state while being in flow* yang tidak dialami. Dari 3 orang subjek terdapat 2 orang (13,3%) subjek diantaranya mengalami kedelapan dimensi dalam pengalaman *flow*, dimensi yang tidak dialami yaitu *action-awareness merging*. Rendahnya dimensi *Action-awareness merging* yang termasuk dalam *characteristic of subjective state while being in flow*. Rendahnya dimensi tersebut membuat subjek tidak merasa tubuhnya bergerak secara otomatis atau spontan ketika melakukan gerakan trik/gaya dalam ski air. Subjek merasa cenderung merasa ragu-ragu ketika akan melakukan suatu gerakan baru dan mereka harus benar-benar memperhitungkan setiap gerakan yang akan dilakukan.

Sedangkan 1 orang (6,6%) lainnya mengalami tujuh dimensi dalam pengalaman *flow*, dimensi yang tidak

dialami yaitu *Action-awareness merging* dan *Loss of self-consciousness*. Rendahnya dimensi *Action-awareness merging* dan *Loss of self-consciousness* yang termasuk dalam *characteristic of subjective state while being in flow*. Dari data tersebut dapat diartikan subjek merasa cenderung merasa ragu-ragu ketika akan melakukan suatu gerakan baru dan harus benar-benar memperhitungkan setiap gerakan yang akan dilakukan. Hal ini dapat terjadi karena subjek tidak benar-benar terfokus pada kegiatan yang sedang ia lakukan sehingga banyak hal lain diluar kegiatan ski air yang dapat mengganggu subjek untuk dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil diatas, ketiga orang subjek yang mengalami pengalaman *flow* tidak intens mengalami masalah pada konsentrasi. Mereka masih memikirkan hal-hal diluar kegiatan ski air yang dilakukan dan belum dapat berkonsentrasi penuh sehingga banyak hal diluar kegiatan ski air yang mengganggu. Walaupun demikian, dengan terpenuhinya tiga dimensi dalam *proximal condition* membuat mereka dapat merasakan pengalaman *flow* walaupun tidak dalam kondisi intens. Karena pada aktivitas olahraga atensi merupakan kunci dalam tugas memasuki dan bertahan dalam pengalaman *flow* (Csikzentmihalyi, 1985).

Kemudian terdapat 3 orang (20%) subjek yang tidak mengalami pengalaman *flow* karena tidak mengalami salah satu dari ketiga dimensi yang termasuk kedalam *proximal condition* pada *channel flow* di dalam *model of flow*. Dari 3 orang (20%) subjek tersebut, terdapat 1 orang (6,6%) yang mengalami tujuh dimensi dengan tidak mengalami dimensi *clear goals* dalam *proximal condition* dan dimensi *action-awareness merging*, Rendahnya dimensi *Action-awareness merging* membuat subjek merasa

kurang dapat benar-benar berkonsentrasi, setiap kali melakukan gerakan dia harus sangat berusaha dan memperhitungkan setiap gerakan yang akan ia lakukan, hal-hal tersebut tidak terjadi secara spontan dan otomatis. Subjek juga mengatakan kalau ia tidak memiliki tujuan jelas dalam kegiatan ski air karena ia mengikuti kegiatan ski air diminta oleh pengurus Ski air di Kabupaten Bandung Barat. Jelas atau tidaknya tujuan dari subjek pada aktivitas yang ia lakukan akan mempengaruhi performanya

Berdasarkan *model of flow* yang dikemukakan oleh Csikzentmihalyi, subjek berada pada kondisi *arousal*. *Arousal* adalah kondisi dimana kemampuan individu berada sedikit dibawah tantangan. Ketika individu berada dalam kondisi *arousal*, pengalaman *flow* dapat dengan mudah dialami dengan sedikit peningkatan kemampuan (Csikzentmihalyi, 1990). Dengan peningkatan kemampuan tersebut akan lebih memfasilitasi subjek untuk dapat merasakan pengalaman *flow* dalam aktivitas yang ia lakukan.

Kemudian, 1 orang (6,6%) lainnya mengalami enam dimensi dengan tidak mengalami dimensi *Challenge-skill balance*, *Clear goal*, *Concentration on the task at hand*, Dengan rendahnya dimensi *Challenge-skill balance*, subjek merasa ia tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk dapat menghadapi berbagai tantangan dalam kegiatan ski air yang ia miliki. Subjek juga mengalami kesulitan untuk dapat benar-benar berkonsentrasi pada kegiatan ski air yang ia lakukan. Hal tersebut diperkuat dengan rendahnya dimensi *clear goal*, subjek tidak memiliki tujuan yang jelas untuk tetap melanjutkan menjadi atlet. Ia tidak tahu apa yang bisa ia capai kedepannya dengan tingginya tingkat kesulitan yang harus ia hadapi.

Berdasarkan *model of flow* yang

dikemukakan oleh Csikzentmihalyi, subjek berada pada kondisi *worry*. *Worry* adalah kondisi ketika individu merasa menghadapi tingkat kesulitan yang standar. Dalam keadaan *worry*, akan muncul kekhawatiran pada dirinya bahwa ia tidak dapat menguasai tantangan yang dihadapinya. Hal tersebut memungkinkan keadaan subjek berubah menjadi *worry* dan lebih parah lagi *apathy* sehingga individu memilih berhenti dan tidak melanjutkan kegiatan yang ia lakukan.

Sedangkan, 1 orang (6,6%) lainnya hanya mengalami lima dimensi dengan dimensi yang tidak dialami yaitu *Clear goal*, *Unambiguous feedback*, *Concentration on the task at hand*, *Sense of control* dan *Transformation of time*. Rendahnya dimensi *Concentration on the task at hand* membuat subjek kurang memusatkan pikirannya pada aktivitas tersebut sehingga subjek tidak mampu melewati tantangan yang ia hadapi dan tidak dapat menampilkan penampilan yang optimal. Dengan rendahnya dimensi *clear goal*, subjek tidak memiliki tujuan yang jelas untuk mengenai apa yang harus ia capai. Hal tersebut dapat menyebabkan subjek kurang memberikan *effortnya* dalam kegiatan ski air yang ia lakukan. Dimensi lain yang rendah adalah *Transformation of time*, artinya subjek tidak merasa adanya perubahan waktu dalam aktivitas ski air yang ia lakukan. Hal tersebut dapat terjadi karena subjek tidak terlibat sepenuhnya dalam kegiatan ski air yang ia lakukan.

Berdasarkan *model of flow* yang dikemukakan oleh Csikzentmihalyi, subjek berada pada kondisi *apathy*. *Apathy* adalah kondisi dengan tingkat kemampuan rendah menghadapi tantangan dengan tingkat kesulitan rendah. Dalam kondisi *apathy* subjek akan merasa khawatir kalau dirinya tidak dapat menghadapi tantangan yang

ada dalam kegiatan ski air. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat membuat subjek menjadi tidak peduli dengan aktivitas ski air yang sedang ia lakukan bahkan keluar dari kegiatan ski air.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dari 15 orang atlet ski air di Kabupaten Bandung Barat terdapat 9 orang (60%) yang mengalami pengalaman *flow* intens, 3 (20%) orang mengalami pengalaman *flow* tidak intens dan 3 orang (20%) lainnya tidak mengalami pengalaman *flow* masing-masing berada pada kondisi *arousal*, *worry*, dan *apathy*.
2. Dimensi yang tinggi pada seluruh subjek adalah *Sense of control* dan *Autoletic experience*. Tingginya dimensi *Sense of control* dapat diartikan bahwa para atlet ski air merasa sangat mampu dan memiliki kendali penuh terhadap tubuhnya dan mampu mengontrol setiap gerakan trik/gaya yang dilakukan saat ski air. Kemudian, dengan tingginya dimensi *Autoletic experience* dapat diartikan para atlet ski air merasakan pengalaman yang sangat berharga ketika melakukan ski air yang memberikan kepuasan dan kesenangan kepada diri mereka.
3. Sedangkan dimensi yang paling sedikit dirasakan para atlet ski air adalah dimensi *Action-awareness merging*. Rendahnya dimensi *Action-awareness merging* dapat diartikan para

atlet memiliki kesulitan untuk dapat benar-benar fokus pada kegiatan ski air yang dilakukan sehingga dapat merasa gerakan trik/gaya yang dilakukan terjadi secara spontan dan otomatis.

#### E. Saran

1. Bagi atlet, *flow* dapat ditingkatkan dengan menyelaraskan tantangan yang dihadapi dengan tingkat kemampuan atau *skill* atlet. Dan terus meningkatkan tingkat kemampuan yang sudah dimiliki.
2. Bagi atlet, khususnya atlet dengan dimensi *action-awareness merging* rendah disarankan untuk lebih berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan ski air sehingga mereka dapat benar-benar fokus dan terlibat pada kegiatan tersebut agar pengalaman *flow* dapat lebih mudah tercapai.

#### Daftar Pustaka

- Azarine, Danti Delinda. (2015). Studi Deskriptif mengenai pengalaman *flow* pada atlet climbing di skygers Bandung. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Compton, W. (2005) . An Introduction To Positive Psychology. USA : ThomsonWadsworth
- Cox, Richard H, 1986. Sport Psychology Concepts and Applications. USA: Wm. C. Brown Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychological of optimal experince. New York: Harper & Row
- (1997). Finding flow: The psychology of engagment with everyday life. New York: Basic Book

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum.

Erlanda, Media Detri. (2015). Studi deskriptif mengenai pengalaman *flow* dalam olahraga parkour. Bandung: Universitas Islam Bandung.

Jackson n, 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