Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow dalam Olahraga Skateboarding di Komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung

Descriptive Study of Flow Experience in Skateboarding on Pasopati Under The Bridge Community Bandung

[1]Lazuardy Prawiratma, [2]Agus Budiman

[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
Email : [1]Prawiratma.lazuardy@gmail.com, [2]Agusbudiman495@yahoo.co.id

Abstract. Skateboarding as an extreme sport, contains a high risk of injuries. Still, there are 12 skateboarders in Pasopati Under The Bridge Community Bandung who have been active in skateboarding more than 4 years and have been injured, both minor, and major. Injuries and frustration that they felt when they cannot master the tricks didn't make them quit skateboarding even though many of their friends quit skateboarding because of it. These 12 skateboarders feel that skateboarding is challenging, but they feel that they have ability to overcome those challenges. They also feel that time seems altered when they are doing this skateboarding activity. They also feel that skateboarding activity give them a great pleasure. Things that they describe about skateboarding indicating the flow experience. Flow experience is a condition where individual really focused in their activity so that they can "dissolved" in it. This flowexperience consists of 9 dimension, challenge-skill balance, action-awareness merging, clear goals, unambiguous feedback, concentration on the task at hand, sense of control, loss of self-consciousness, transformation of time, and autotelic experience. This flow experience can make skateboarder happier. by experiencing flow, their skill can also improved. This research used descriptive study method with 12 skateboarders as a subject. The measuring instrument used in this research is *Flow State Scale*. 11 of 12 subjects in this research experienced flow. 7 of those 11 experienced intense flow experience by experiencing all of 9 dimensions, the other 4 experienced flow by experiencing 8 of 9 dimensions, and the other 1 experienced worry by experiencing 4 of 9 dimensions. Dimension that experienced by all of the subjects are clear goals, unambiguous feedback, and transformation of time. From this research, the suggestion that can be given to the subjects is to make them experiencing flow, they have to start the activity by doing the tricks that match their skills, and then increase the challenge gradually along with the improvement of their skills. Furthermore they have to concentrate on their activity to feel all of the 9 dimensions.

Keywords : Flow Experience, Skateboarding

Abstrak. *Skateboarding* sebagai suatu olah raga ekstrim, memiliki resiko cedera yang tinggi. Walaupun demikian, terdapat 12 orang *skateboarder* di komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung yang telah aktif lebih dari 4 tahun dan beberapa kali pernah mengalami cedera, baik ringan, maupun serius. Cedera dan perasaan frustrasi karena tidak kunjung berhasil menguasai trik tidak membuat mereka berhenti melakukan kegiatan *skateboarding* walaupun banyak teman-teman mereka yang menyerah dan meninggalkan kegiatan *skateboarding* akibat hal tersebut. Mereka merasa bahwa kegiatan *skateboarding* ini adalah sesuatu yang menantang, walaupun demikian mereka merasa mampu menguasai tantangan-tantangan tersebut. Selain itu mereka juga merasa bahwa waktu seolah-olah berjalan tidak seperti biasanya selama melakukan kegiatan *skateboarding*. Menurut mereka kegiatan *skateboarding* ini memberikan perasaan nikmat yang luar biasa. Hal yang mereka kemukakan tersebut mengindikasikan adanya pengalaman *flow*. Pengalaman *flow* adalah keadaan dimana individu sangat fokus pada aktivitasnya sehingga mereka benar-benar "hanyut" di dalam aktivitasnya tersebut. Pengalaman *flow* ini terdiri dari 9 dimensi, *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, transformation *of time*, dan *autotelic experience*. Pengalaman *flow* ini dapat membuat *skateboarder* lebih bahagia, selain itu dengan mengalami pengalaman *flow* ini peningkatan *skill* dapat terjadi pada diri mereka. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif dengan subjek berjumlah 12 orang *skateboarder*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Flow State Scale* (FSS). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 11 dari 12 subjek mengalami *flow*. Tujuh orang diantaranya mengalami pengalaman *flow* yang intens dengan mengalami seluruh dimensi, empat lainnya mengalami delapan dari sembilan dimensi pengalaman *flow*, dan satu orang mengalami *worry* dengan mengalami empat dari sembilan dimensi. Dimensi yang seluruhnya dialami oleh subjek adalah *clear goals*, *unambiguous feedback*, dan *transformation of time*. Dari penelitian ini, saran yang dapat diberikan bagi para subjek adalah untuk menumbuhkan pengalaman *flow* subjek harus memulai aktivitas dengan melakukan tantangan yang sesuai dengan kemampuannya, kemudian meningkatkan tingkat kesulitan tantangan secara bertahap seiring dengan meningkatnya kemampuan. Selain itu dalam melakukan aktivitasnya individu harus fokus agar dimensi-dimensi lainnya juga dapat ikut muncul.

Kata Kunci : Pengalaman *Flow, Skateboarding*

A. Pendahuluan

Manusia diberkahi dengan jiwa dan raga oleh Allah. Sudah sepatutnya manusia bersyukur dengan menjaga dan mempergunakan pemberian Allah tersebut dengan sebaik-baiknya. Salah satu cara menjaga pemberian Allah tersebut adalah dengan olahraga. Olahraga dibagi menjadi olahraga pendidikan, olahdraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Salah satu olahraga rekreasi yang sedang berkembang saat ini adalah *adventure sport*. *Adventure sport* juga biasa disebut dengan *action sport* atau *extreme sport.* Istilah tersebut digunakan karena olahraga yang tergolong kedalam *extreme sport* ini berbeda dengan olahraga dan kegiatan fisik pada umumnya terkait dengan lokasi, peralatan, tekanan pada daya tahan atau tingkat bahaya yang terkandung dalam kegiatan tersebut.

Salah satu *extreme sport* yang cukup popular adalah *skateboarding.* Trik dalam olahraga *skateboarding* ini bervariasi tingkat kesulitannya. Makin sulit suatu trik, makin besar pula kemungkinan cederanya. Kota Bandung sendiri memiliki beberapa komunitas skateboard yang tersebar di beberapa tempat. Komunitas yang cukup banyak menyumbang juara pada kompetisi-kompetisi tingkat nasional salah satunya adalah Pasopati Under The Bridge.

Dari sekian banyak orang yang merupakan anggota Pasopati Under The Bridge, tampak ada 12 orang yang berlatih cukup lama dan terlihat lebih unggul dari teman-temannya yang lain. Mereka diketahui sudah lebih dari 4 tahun bermain skateboard, pernah beberapa kali mengalami cedera ringan maupun serius, dan cepat dalam menguasai trik-trik baru dan melewati obstacle. Beberapa dari mereka diketahui telah beberapa kali memenangkan kejuaraan.

Kedua belas *skateboarder* ini merasa bahwa *skateboarding* adalah kegiatan yang menantang, walaupun demikian mereka merasa mampu menguasai tantangan tersebut. Mereka juga merasa dapat seolah-olah bergerak secara otomatis, mengetahui apa yang ingin dilakukannya, mampu menilai performanya, mudah berkonsentrasi, tidak peduli pada pendapat orang lain saat melakukan kegiatan *skateboarding*, merasa jalanya waktu seolah-olah berubah. Kegiatan *skateboarding* ini dirasa menyenangkan oleh mereka. Yang dirasakan oleh para *skateboarder* ini mengindikasikan adanya pengalaman *flow.*

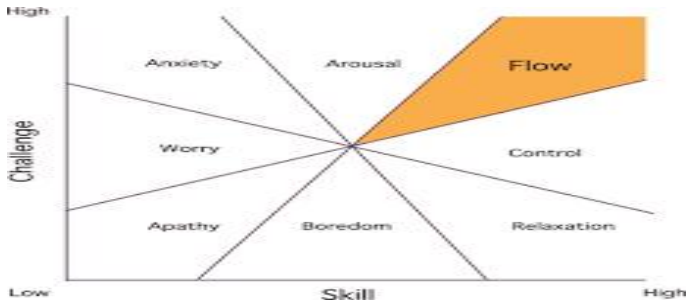
Pengalaman *flow* ini dapat membuat individu merasa lebih optimis, dan kreatif. Pengalaman *flow* juga erat kaitannya dengan peningkatan *skill.* Oleh karena iu tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai pengalaman *flow* yang dialami oleh *skateboarder* di komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung sehingga anggota yang belum mengalami *flow* dapat dibantu untuk mencapai pengalaman *flow.*

B. Landasan Teori

Keadaan flow didefinisikan sebagai pengalaman positif yang terjadi ketika seseorang menjadi satu dengan aktivitasnya (Csikszentmihalyi 1975, 1982, 1988). Flow secara khas terjadi ketika individu merasakan adanya keseimbangan antara tantangan di dalam suatu situasi dengan kemampuannya untuk memenuhi tantangan tersebut (Csikszentmihalyi, 1990). Ketika keseimbangan tersebut terjadi di atas kemampuan rata-rata individu, individu akan mengalami beberapa karakteristik flow lainnya. Karakteristik atau dimensi ini telah digambarkan oleh Csikszentmihalyi (e.g., 1990, 1993) serta didukung oleh riset kuantitatif dan kualitatif dalam bidang olahraga (e.g., Jackson, 1996; Jackson & Marsh, 1996). Menurut Jackson (1995), flow adalah suatu keadaan optimal ketika individu benar-benar tenggelam dalam tugas dan

menciptakan kondisi kesadaran hingga tingkat hasil yang optimal kerap terjadi.

Pengalaman *flow* ini dipetakan oleh Csikszentmihalyi (1990) menjadi sembilan dimensi, *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience.* Dimensi-dimensi ini kemudian dikelompokkan oleh Nakamura dan Csikszentmihalyi (2002) menjadi *proximal condition* dan *characteristics of subjective state while being in flow.* Dimensi yang termasuk ke dalam *proximal condition* adalah *challenge-skill balance*, *clear goals*, dan *unambiguous feedback.* Terjadinya pengalaman *flow* sangat bergantung kepada terpenuhinya *proximal condition* ini. Kemudian dimensi yang termasuk ke dalam *characteristics of subjective state while being in flow* adalah *action-awareness merging*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience. Characteristics of subjective state while being in flow* ini akan muncul ketika *proximal condition* terpenuhi. Dalam pengalaman *flow*, tidak perlu seluruhnya dialami oleh individu, namun pada pengalaman *flow* yang intens seluruh dimensi ini akan dialami ole individu.



Gambar 1. Model of flow

Pada gambar model of flow di atas, dijelaskan bahwa flow muncul ketika kemampuan dan tantangan berada pada keadaan seimbang. Dalam keadaan tidak seimbang, maka individu akan berada pada channel lain.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan studi populasi yang dilakukan kepada 12 orang *skateboarder* senior dengan karakteristik yang sama, yaitu sudah berkali-kali mengalami cedera baik ringan maupun serius, sudah aktif setidaknya 4 tahun sebagai *skateboarder* dan aktif di dalam komunitas Pasopati Under The Bridge. Penelitian menggunakan kuesioner Flow State Scale (FSS) yang berisi 36 item untuk menggali 9 dimensi yang mungkin dirasakan subjek. Hasil dari uji validitas yang digunakan menggunakan korelasi *Rank-Spearman*, didapatkan bahwa 36 item tersebut seluruhnya valid. Uji reliabilitas alat ukur dilakukan menggunakan metode *split-half.* Dari pengujian tersebut didapatkan bahwa nilai korelasi antar belahan adalah 0,778 sehingga berdasarkan tabel Guilford, alat ukur ini dikatakan memiliki reliabilitas tinggi.

Berikut adalah hasil penelitian yang dilakukan kepada 12 orang *skateboarder* di komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung.

Tabel 1. Kategorisasi Pengalaman *Flow Skateboarder*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Outcome
S1	A	X	A	A	A	A	A	A	A	*Flow*
S2	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S3	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S4	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S5	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S6	A	A	A	A	X	A	A	A	A	*Flow*
S7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	*Flow Intens*
S10	A	X	A	A	A	A	A	A	A	*Flow*
S11	A	A	A	A	A	A	X	A	A	*Flow*
S12	X	X	A	A	X	X	A	A	X	*Worry*

Keterangan :

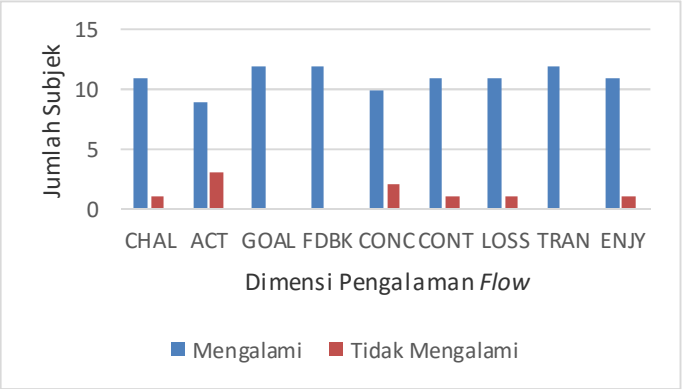
1. Dimensi *challenge-skill balance*
2. Dimensi *action-awareness merging*
3. Dimensi *clear goals*
4. Dimensi *unambiguous feedback*
5. Dimensi *concentration on the task at hand*
6. Dimensi *sense of control*
7. Dimensi *loss of self-consciousness*
8. Dimensi *transformation of time*
9. Dimensi *autotelic experience*

S : Subjek
A : Ada/dialami
X : Tidak dialami

Pada tabel tersebut digambarkan bahwa dari 12 orang subjek, sebanyak 11 orang mengalami *flow*, 7 diantaranya mengalami pengalaman *flow* yang intens dengan merasakan munculnya kesembilan dimensi pengalaman *flow*, sedangkan 4 orang lainnya merasakan masing-masing delapan dari sembilan dimensi pengalaman *flow*. Dari 4 orang yang mengalami delapan dari sembilan dimensi *flow*, ada 2 orang yang tidak mengalami dimensi *action-awareness merging*, 1 orang yang tidak mengalami dimensi *concentration on the task at hand*, dan 1 orang yang tidak mengalami dimensi *loss of self-consciousness.* Kemudian 1 orang sisanya mengalami *worry* dengan merasakan empat dari sembilan dimensi pengalaman *flow.*

Tabel tersebut juga menggambarkan bahwa 11 orang mengalami dimensi *challenge-skill balance*, 9 orang mengalami dimensi *action-awareness merging*, 12 orang mengalami dimensi *clear goals*, 12 orang mengalami dimensi *unambiguous feedback*, 10 orang mengalami dimensi *concentration on the task at hand*, 11 orang mengalami dimensi *sense of control*, 11 orang mengalami dimensi *loss of self-consciousness*, 12 orang mengalami dimensi *transformation of* time, dan 11 orang mengalami dimensi *autotelic experience.* Hal tersebut dapat digambarkan dalam tabel berikut :

Diagram 1. Jumlah Subjek yang Mengalaman Dimensi *Flow*



Dari diagram tersebut dapat diketahui bahwa dimensi pengalaman *flow* yang dialami oleh seluruh subjek adalah *clear goals*, *unambiguous feedback*, dan *transformation of time.* Sedangkan dimensi yang paling sedikit muncul atau dialami oleh subjek adalah *action-awareness merging.*

Subjek yang mengalami *flow* yang intens mengalami seluruh dimensi pengalaman *flow*. Mereka merasa bahwa *skateboarding* membuat mereka merasa bahagia, optimis, dan menjadikan kegiatan *skateboarding* tersebut sebagai sesuatu yang sangat berharga bagi mereka.Subjek yang mengalami *flow* dan tidak mengalami dimensi *action-awareness merging* merasa bahwa setiap detail hal yang dilakukannya ketika melakukan kegiatan *skateboarding* disadarinya, mereka tidak merasa bergerak secara otomatis.Subjek yang mengalami *flow* dan tidak mengalami dimensi *concentration on the task at hand* tidak memastikan bahwa ia tidak berkonsentrasi. Konsentrasi tersebut mungkin terjadi namun subjek tidak merasakannya. Konsentrasi ini merupakan kunci untuk mempertahankan keadaan *flow*.Subjek yang mengalami *flow* dan tidak mengalami dimensi *loss of self-consciousness* tidak mampu mengabaikan pikirannya mengenai penilaian orang lain terhadap dirinya saat melakukan kegiatan *skateboarding* karena ia sangat ingin lebih mahir melampaui temannya.Subjek yang mengalami *worry* dan tidak mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, dan *autotelic experience* baru saja mengalami cedera serius dan hal tersebut mengganggunya. Ia merasa bahwa saat ini ia tidak mampu menguasai tantangan-tantangan dalam *skateboarding*. Ia juga tidak merasa mampu bergerak secara otomatis, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu mengendalikan gerakannya, dan tidak lagi merasa bahwa *skateboarding* adalah sesuatu yang menyenangkan.

D. Simpulan

Dari 12 orang *skateboarder* di komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung yang menunjukkan indikasi mengalami pengalaman *flow*, 11 orang diketahui mengalami pengalaman *flow*. 7 diantaranya mengalami *flow* yang intens, dan 1 orang mengalami *worry*.Dimensi yang ditemukan tinggi pada seluruh subjek adalah *clear* goals, *unambiguous feedback*, dan *transformation of time.*

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2010) . Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka

Cipta.

Asakawa, K. (2004). *Flow experience and autotelic personality in Japanese College Students*: *How do they experience challenges in daily life*? *Journal of Happiness Studies*

Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2011). *Ruminations and Flow* : *Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being*? Springer Science+Business Media B.V.

Compton, W. (2005). *An Introduction To Positive Psychology*. USA : Thomson Wadsworth.

Cox, R. H.. (2002). *Sport Psychology : Concept and Application Fifth Edition*. New York: Mcgraaw Hill

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco: Jossey-Bass

_____ . (1990). *Flow*: *The psychological of optimal experince*. New York: Harper & Row.

_____ . (1997). *Finding flow*: *The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Book.

_____ . & Csikszentmihalyi, L. (Eds.). (1988). *Optimal experience*: *Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Delinda, D. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* Pada Pegiat Olahraga *Climbing* di Kota Bandung. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung.

Erlanda, M. D, (2015). Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* Dalam Olahraga *Parkour*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience*: *The Flow Scale*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35

_____ . S. A.. (1998). *Psychological Correlate of Flow in Sport*. *Journal of sport & exercise psychology*, 20, 358-378.

_____ . 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

Kawabata, 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

Prakoso, H., & Irianto, C. (2013) Studi Deskriptif Pengalaman Flow Dalam Olahraga Slalom *Inline Skate* Penelitian Pada Atlet *Inline Skate* Roller Manumit di Kota Bandung. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung.

Snyder C. R. & Lopez S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press

http://stuntskate.eu/skateparken/obstacles.php

http://www.skateboardhere.com/basic-skateboard-tricks.html

http://www.skateboardtricksforbeginners.com/7-tricks-every-beginner-skateboarder-should-learn-for-the-skatepark