

Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* pada Musisi di Komunitas Klub Jazz Bandung

Descriptive Study Of Flow Experience In Jazz Musician In Klub Jazz Bandung

¹Ditra Aditya Prasista, ²Hedi Wahyudi

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹ditraprasista@gmail.com, ²hediway@yahoo.co.id,

Abstract. jazz is a music that has a high complexity. Many jazz musicians try so hard to show their work, but it's hard maintaining or achieving its popularity because of the music they play can only be accepted by the community or certain circles and eventually they stop and play in other genres that is more easily accepted by society. Even so there are people in the community Bandung Jazz clubs are still pursue jazz music and considered optimal by the audience of jazz. Playing jazz is not east, their work was less acceptable to the general public so that they find it's difficult to achieve popularity, but it is a challenge, they say that jazz is not just to gain popularity, but they can feel happiness, pleasure and satisfaction when they playing jazz. They say that when playing jazz, they feel themself drifting and late in that their play. This flow experience can make someone being optimal on their field. This research uses descriptive method, the subject of this research are about ten people. Measuring instrument used in this study is the adaptation of Flow State Scale (FSS). The results obtained from this study of ten musicians, there are seven musicians in flow intense, a musician in flow is not intense, and the two musicians are not in flow. Dimensions were found to be high on the whole subject is a skill challenge balance, unambiguous feedback, concentration to the task at hand, loss of self-consciousness and the transformation of time. recomend of this study for musicians who do not experience can flow in flow, musicians must be able to assess the ability of in order to adjust their work according to his ability and set clear objectives in a work.

Keywords : Flow Experience, jazz, Flow State Scale

Abstrak. Musik *jazz* merupakan musik yang memiliki kompleksitas tinggi. Banyak musisi *jazz* di Indonesia yang berusaha untuk menampilkan karya – karyanya, namun kesulitan dalam mempertahankan atau mencapai popularitasnya dikarenakan musik yang mereka mainkan hanya dapat diterima oleh komunitas atau kalangan tertentu saja dan pada akhirnya mereka berhenti dan bermain di *genre* musik lain yang lebih mudah diterima masyarakat. Walaupun begitu terdapat musisi di komunitas Klub Jazz Bandung yang masih menekuni musik *jazz* dan permainannya dianggap optimal oleh para penikmat *jazz*. Menurut mereka selain sulit dalam memainkannya, karyanya pun kurang bisa diterima oleh masyarakat umum sehingga mereka kesulitan untuk mencapai popularitas, namun hal tersebut merupakan tantangan, mereka berpendapat bahwa musik *jazz* bukan hanya sekedar meraih popularitas saja, tetapi mereka dapat merasakan kebahagiaan, kenikmatan dan kepuasan tersendiri ketika mereka memainkan musik *jazz*. Ketika memainkan *jazz* merasa dirinya hanyut dan larut dalam permainan yang mereka mainkan. Pengalaman *flow* ini dapat membuat seseorang optimal pada bidangnya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, subjek penelitian ini berjumlah sepuluh orang. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi *Flow State Scale* (FSS). Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dari sepuluh musisi terdapat tujuh musisi mengalami *flow* intens, satu musisi mengalami *flow* tidak intens, dan dua musisi tidak mengalami *flow*. Dimensi yang ditemukan tinggi pada seluruh subjek adalah *challenge skill balance*, *unambiguous feedback*, *concentration to the task at hand*, *loss of self consciousness* dan *transformation of time*. Saran dari penelitian ini agar musisi yang tidak mengalami *flow* dapat mengalami *flow*, musisi harus mampu menilai kemampuan mereka agar dapat menyesuaikan karya yang sesuai dengan kemampuannya lalu menetapkan tujuan yang jelas dalam suatu karya.

Kata Kunci : Pengalaman *Flow*, Musik *jazz*, *Flow State Scale*

A. Pendahuluan

Di Indonesia terdapat beragam jenis musik misalnya musik dangdut, *pop*, *rock*, *soul*, *jazz* dsb. Salah satu jenis musik yang sedang berkembang di Indonesia adalah musik *jazz*.

Rentfrow dan Gosling (2003) mengelompokan musik *jazz* ke dalam musik

yang memiliki kompleksitas tinggi. Dalam memainkan musik *jazz* dibutuhkan keahlian dan keterampilan khusus, sangat diperlukan pemahaman yang dalam mengenai unsur musik seperti ritme, melodi dan harmoni yang tidak lazim yang biasa digunakan di musik lainnya, sehingga diperlukan kesabaran dan juga latihan rutin.

Banyak musisi *jazz* yang berusaha untuk menampilkan karya – karyanya, namun kesulitan dalam mempertahankan atau mencapai popularitasnya dikarenakan musik yang mereka mainkan hanya dapat diterima oleh komunitas atau kalangan tertentu saja dan pada akhirnya mereka berhenti dan bermain di *genre* musik lain yang lebih mudah diterima masyarakat. Selain itu tidak jarang musisi yang merasa kesulitan dalam mempelajari teknik permainan di musik *jazz*. Banyaknya teori dan cara permainan memungkinkan adanya perbedaan dan membuat musisi tersebut bingung mengikuti metode yang mana. Selain itu, terkadang para musisi ini merasa kesulitan dalam mempelajari suatu karya, ritme dan harmoni yang tidak lazim di tambah partitur yang sulit untuk di dapat menjadi salah satu penghambat mereka.

Permainan *solo* improvisasi spontanitas terkadang membuat musisi – musisi tersebut tegang dan hilang konsentrasi di atas panggung. Mereka terkadang merasa khawatir akan penilaian orang – orang terhadap mereka, karena pada umumnya orang yang menonton *jazz* adalah musisi juga. Terlalu berhati – hati membuat para musisi ini menjadi ragu ketika memainkan not yang pada akhirnya mereka tidak menikmati permainannya.

Walaupun begitu terdapat musisi di komunitas Klab Jazz Bandung yang masih bertahan dan tetap menekuni musik *jazz*, permainannya pun dianggap optimal oleh para penikmat *jazz*. Menurut mereka memainkan musik *jazz* tidaklah mudah, selain sulit dalam memainkannya, karyanya pun kurang bisa diterima oleh masyarakat umum sehingga mereka kesulitan untuk mencapai popularitas, namun mereka merasa tertantang untuk memainkan musik *jazz*, ketika mereka berhasil memainkannya mereka merasa puas dan ingin mengulangi perasaan tersebut. mereka selalu mengevaluasi permainannya sehingga mereka memiliki tujuan yang jelas mengenai hal apa yang harus ditingkatkan untuk meningkatkan kemampuannya. Mereka berpendapat bahwa musik *jazz* bukan hanya sekedar meraih popularitas saja, tetapi mereka dapat merasakan kebahagiaan, kenikmatan dan kepuasan tersendiri ketika mereka memainkan musik *jazz*.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran pengalaman *flow* yang dialami oleh musisi dari komunitas Klab Jazz Bandung.

B. Landasan Teori

Menurut Csikzentmihalyi, pengalaman *flow* dapat digambarkan dan dijelaskan melalui kesembilan dimensi, keseluruhan dimensi tersebut dipetakan oleh Jackson (1996, dalam Cox, 2002)

1. Challenge – skill balance

Adanya perasaan seimbang yang dirasakan antara tuntutan situasi dan keterampilan pribadi.

2. Action – awareness merging

Karakteristik ini berfokus pada melakukan tugas secara otomatis. Otomatis ini mengarah atau menyebabkan individu untuk menampilkan aktivitas yang lebih mulus dan menghindari munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu. Keterlibatan yang begitu mendalam ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika seseorang bertindak atau beraktivitas. Individu yang mengalami *flow* terikat dengan aktivitasnya dan pada saat yang sama mereka berada di “dalam” aktivitas mereka tersebut. Individu tidak harus memikirkan apa yang mereka lakukan sebelum mereka melakukan hal

tersebut.

3. Clear goals

Perasaan pasti dan tujuan yang jelas tentang hal yang akan dicapai.

4. Unambiguous feedback

Feedback atau umpan balik yang diterima segera dan jelas, memastikan perasaan bahwa semua berjalan berdasarkan dengan rencana dan umpan balik segera agar seseorang tidak bertanya-tanya seberapa baik performa mereka selama *flow*.

5. Concentration on the task at hand

Perasaan yang dirasakan sangat fokus ketika beraktivitas, kesatuan aksi dan kesadaran dibuat mungkin dengan adanya konsentrasi seutuhnya dan memfokuskan perhatian dengan aktivitas yang dilakukan saat tersebut. Konsentrasi ini terjadi tanpa usaha. Hal ini tidak berhubungan dengan upaya individu untuk mengontrol ataupun menekan pikiran.

6. Sense of control

Dimensi yang merujuk pada perasaan individu yang mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi. Karakteristik dari pengalaman yang dirasakan ini pula terjadi tanpa usaha yang disengaja.

7. Loss of self-consciousness

Berhubungan dengan menghilangnya diri individu yang menjadi satu dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini merupakan kapasitas untuk menghindari perhatian dan rasa khawatir akan kemampuan individu. Selama *flow*, kesadaran mengevaluasi dan merencanakan sebelum bertindak. Seseorang tidak harus berpikir dengan keras sebelum bertindak.

8. Transformation of time

Adanya perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan berjalan lebih cepat maupun lebih lambat.

9. Autotelic experience

Adanya perasaan melakukan suatu aktivitas untuk kepentingan diri sendiri tanpa ekspektasi akan keuntungan di masa depan.

Dalam pengalaman *flow* yang dialami oleh seseorang, dimensi-dimensi tersebut tidak perlu seluruhnya muncul sehingga ada dimensi-dimensi yang mungkin tidak dirasakan atau dialami individu, namun pada pengalaman *flow* yang sangat intens, seluruh dimensi tersebut akan dialami dan dirasakan oleh individu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Skor maksimal = 20

Skor minimal = 4

Panjang kelas = 8

Nilai tinggi = 12 – 20

Nilai rendah = 4 – 12

s	1	2	3	4	5	6	7	8	9	HASIL
A	TINGGI 17	TINGGI 17	TINGGI 19	TINGGI 19	TINGGI 19	TINGGI 18	TINGGI 18	TINGGI 19	TINGGI 19	F.I
B	TINGGI 16	TINGGI 16	TINGGI 16	TINGGI 16	TINGGI 18	TINGGI 16	TINGGI 17	TINGGI 18	TINGGI 15	F.I

C	TINGGI 17	TINGGI 14	TINGGI 15	TINGGI 16	TINGGI 17	TINGGI 16	TINGGI 15	TINGGI 15	TINGGI 13	F.I
D	TINGGI 14	RENDAH 11	TINGGI 12	TINGGI 12	TNGGI 16	TINGGI 15	TINGGI 16	TINGGI 15	RNDH 11	F
E	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 19	TINGGI 18	F.I
F	TINGGI 19	TINGGI 19	TINGGI 17	TINGGI 20	TINGGI 20	TINGGI 19	TINGGI 18	TINGGI 18	TINGGI 20	F.I
G	TINGGI 16	TINGGI 15	TINGGI 16	TINGGI 16	TINGGI 17	TINGGI 20	TINGGI 17	TINGGI 17	TINGGI 16	F.I
H	TINGGI 12	TINGGI 14	TINGGI 13	TINGGI 15	TINGGI 16	TINGGI 15	TINGGI 13	TINGGI 14	TINGGI 18	F.I
I	TINGGI 15	TINGGI 14	RNDH 11	TINGGI 15	TINGGI 18	TINGGI 13	TINGGI 19	TINGGI 16	TINGGI 16	T.F
J	TINGGI 16	TINGGI 16	RNDH 11	TINGGI 17	TINGGI 15	RNDH 9	TINGGI 13	TINGGI 18	TINGGI 17	T.F

Keterangan :

1. Dimensi *challenge-skill balance* A – J : Subjek
2. Dimensi *action-awareness merging* F.I : Flow Intens
3. Dimensi *clear goals* F : Flow
4. Dimensi *unambiguous feedback* T.F : Tidak Flow
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*

Tujuh musisi yang mengalami *flow* yang intens

Ketujuh musisi ini mengalami dimensi *challenge skill balance*, artinya musisi – musisi ini merasa tertantang, mereka suka dengan karya yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Mereka yakin bahwa hasil latihannya akan membuat mereka bisa menguasai tantangan dari suatu karya tersebut, artinya mereka merasa optimis bisa menguasai suatu karya karena kemampuan yang dimilikinya.

Menurut mereka hal tersebut dapat terjadi karena mereka rutin melatih karya yang akan mereka tampilkan, namun ketujuh musisi ini semuanya sepakat bahwa yang terpenting adalah pemilihan dari karya yang akan ditampilkan. Mereka memilih karya yang menurut mereka sulit namun mampu untuk dikuasai, serta memikirkan konsekuensi apabila memainkan karya tersebut, artinya sebelum memilih karya musisi ini memahami kemampuannya sampai mana sehingga mereka bisa membandingkan antara kemampuan yang mereka miliki dengan tantangan atau tingkat kesulitan pada karya yang akan dimainkan. Pada saat pemilihan karya, ketujuh musisi ini memahami apa yang ingin mereka capai. Ketika mereka sudah yakin akan pemilihan suatu karya maka mereka melatihnya dengan rutin.

Empat dari tujuh musisi ini telah menempuh pendidikan s1 musik, satu musisi pernah mengikuti sekolah/ les selama lima tahun dan dua musisi lainnya belajar secara otodidak. Menurut subjek yang telah menempuh pendidikan s1 musik dan subjek yang pernah mengikuti sekolah/ les musik, mereka mempunyai tuntutan untuk berlatih terus sehingga mereka memiliki kemampuan (*skill*) untuk menghadapi tantangan sehingga mempermudah subjek untuk mengalami dimensi *challenge balance skill*. Setiap instansi baik itu sekolah tinggi maupun sekolah musik/ tempat les, memiliki tujuan (*clear goals*) yang telah ditetapkan yang nantinya bisa dijadikan *feedback* bagi para musisi tersebut sehingga memungkinkan para musisi ini mengalami *flow*. Bagi musisi yang belajar otodidak walaupun mereka tidak memiliki tuntutan, namun mereka tetap berlatih secara rutin setiap harinya. Mereka belajar melalui video yang ada di internet dan bertanya pada musisi yang lebih senior.

Dengan latihan rutin ini mereka merasa gerakan atau not yang mereka mainkan terjadi begitu saja dengan spontan, artinya dalam hal ini ketujuh musisi merasakan dimensi *action awareness merging*.

Ketujuh musisi ini merasakan dimensi *clear goals*, artinya mereka memiliki tujuan yang jelas, bukan hanya untuk berhasil memainkan lagu saja tetapi mereka paham dengan apa yang ingin mereka lakukan. Pada saat mereka memiliki tujuan yang jelas dan ingin melakukannya hal tersebut terjadi secara otomatis. Kemudian ketika tujuannya tercapai mereka akan memilih tantangan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi.

Ketujuh musisi ini juga mengalami *unambiguous feedback*. Mereka mengetahui seberapa baik performanya. Ketika mereka merasa bahwa performanya kurang baik maka mereka akan melatih tantangan yang belum berhasil mereka kuasai dengan melatih kekurangan - kekuarannya sehingga pada saat mereka nantinya menghadapi tantangan tersebut, mereka akan melakukannya lebih baik, namun apabila mereka merasa optimal maka mereka menetapkan tujuan yang baru yaitu memilih tantangan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi, dalam hal ini berhubungan dengan dimensi *clear goals*. Pemilihan tantangan yang sulit ini berguna untuk peningkatan *skill*, hal ini berhubungan dengan dimensi *challenge skill balance*.

Selama memainkan musik *jazz*, ketujuh musisi ini dapat berkonsentrasi penuh pada apa yang dilakukannya. Artinya ketujuh musisi ini mengalami dimensi *concentration on the task at hand* sehingga Subjek merasa menyatu dengan apa yang dilakukannya sehingga gerakan yang dilakukan muncul secara spontan, artinya subjek mengalami dimensi *loss of self-consciousness* yang membuat subjek kehilangan rasa cemas mengenai dirinya, mereka tidak peduli apa yang dipikirkan orang pada performanya pada saat di atas panggung.

Para subjek yang mengalami *flow* dengan intens ini juga mengalami dimensi *transformation of time*. Artinya, mereka merasa bahwa jalannya waktu seolah-olah berubah ketika sedang mengalami pengalaman *flow*. Saat berimprovisasi, mereka menjadi sangat fokus pada setiap hal yang dilakukannya sehingga mereka tidak memiliki ruang untuk menempatkan perhatiannya pada hal-hal yang terjadi di sekitarnya, termasuk salah satunya adalah jalannya waktu.

Ketujuh musisi ini juga mengalami dimensi *autotelic experience*. Mereka merasa bahwa pengalaman selama memainkan musik *jazz* sangat berharga, menyenangkan, dan memuaskan.

Satu musisi mengalami *flow* tidak intens, subjek mengalami tujuh dari Sembilan dimensi. Dimensi yang tidak dialami oleh subjek yaitu *action awareness merging* dan *autotelic experience*.

Subjek tidak mengalami dimensi *action awareness merging*, artinya gerakan yang dilakukan subjek, masih belum spontan atau tidak otomatis.

Subjek mempelajari musik *jazz* secara otodidak dan kemauannya sendiri sehingga subjek menetapkan jadwal latihan rutin sendiri setiap harinya. Subjek mengakui bahwa ia kesulitan untuk mengingat notasi tema pada suatu karya sehingga terkadang subjek memainkan notasi yang salah.

Subjek yang terkadang melakukan kesalahan memainkan notasi tema suatu karya, hal ini menyebabkan subjek kurang puas dengan penampilannya, dan merasa pengalaman tersebut kurang berharga, yang artinya subjek tidak mengalami dimensi *autotelic experience*, pengalamannya di atas panggung membuat subjek merasa biasa saja. Walaupun demikian, subjek sudah berada pada *channel flow* dikarenakan subjek sudah memenuhi *proximal condition* (*challenge skill balance*, *clear goals* dan *unambiguous feedback*).

Subjek sudah memiliki tujuan jelas yang ingin di capai yaitu menyelesaikan suatu karya. Dari penuturan subjek tersebut terlihat bahwa subjek melatih bagian tema lagu dan *chord progression*, artinya disini subjek sudah mengalami *clear goals*. hanya saja subjek lebih rutin melatih dan mempersiapkan bagian improvisasinya saja. ketika subjek sudah bisa memainkan tema suatu karya subjek tidak melatihnya lagi, sehingga subjek belum merasa terbiasa dengan tema suatu lagu tersebut sehingga menyebabkan subjek tidak spontan dalam memainkan tema notasi pada suatu karya (*action awareness merging*),

Ketidakpuasan subjek membuat subjek menilai dirinya bahwa kekurangannya berada pada tema suatu karya, artinya disini subjek mampu menilai seberapa baik penampilannya di atas panggung (*unambiguous feedback*).

Satu orang musisi yang tidak mengalami *flow* dikarenakan tidak mengalami dimensi *clear goals* dan tidak mengalami dimensi *sense of control*.

Subjek tidak mengalami dimensi *clear goals*, artinya subjek tidak memiliki tujuan yang jelas dan tidak paham apa yang ingin di capai. Subjek mengakui bahwa ia merasa tertantang untuk memainkan musik *jazz*. Ia menyukai tema yang sulit pada suatu karya (*challenge skill balance*), namun subjek terkadang merasa kebingungan ketika berada pada bagian improvisasi. Ia tidak tahu apa yang harus dilakukannya.

Subjek sendiri menyadari seberapa baik penampilannya di atas panggung. Ia mengakui bahwa kekurangannya ada pada bagian improvisasi, ia mepersepsi tantangan hanya berada pada tema karya lagu saja. Subjek sendiri menilai kemampuannya berada pada tingkat *intermediate/advance* (menengah), disini artinya subjek mengalami dimensi *unambiguous feedback*, ia sudah bisa menilai kemampuan dirinya, tetapi subjek tidak menetapkan tujuan untuk menutupi atau memperbaiki kekurangannya tersebut, dengan kata lain subjek tidak memiliki *clear goals*. sehingga subjek sering kali merasa kebingungan apa yang harus dilakukannya pada saat improvisasi.

Subjek mempelajari musik *jazz* secara otodidak, sehingga terkadang subjek bingung materi apa yang harus di latih pada bagian improvisasi.

Dari penuturannya, dapat terlihat bahwa subjek hanya menetapkan tujuan sebatas berhasil memainkan tema dari suatu karya saja. Subjek tidak menetapkan apa yang harus dicapai atau memahami apa yang harus ia lakukan pada saat improvisasi, menyebabkan subjek tidak memiliki kendali akan gerak tubuhnya. Subjek menuturkan ketika berimprovisasi subjek merasa kaku karena kebingungan apa yang akan ia lakukan, artinya subjek disini tidak mengalami dimensi *sense of control*, dimana pada orang yang mengalami *flow* intens memiliki kendali akan gerak tubuhnya.

Walaupun subjek tidak mengalami dimensi *clear goals*, tetapi subjek selalu

mearasa bahwa penampilannya pada saat itu sangat berharga (*autotelic experience*). Dari penuturannya di atas, sebenarnya subjek memiliki peluang untuk mengalami *flow*. Apabila dilihat mengenai persepsi tantangan dan kemampuannya, subjek berada pada tahap *arousal*, dimana tantangan (bagan improvisasi) berada pada *level* yang tinggi, sedangkan kemampuannya berada pada *level* menengah.

Satu orang musisi yang tidak mengalami *flow* dikarenakan tidak mengalami dimensi *clear goals*

Subjek tidak mengalami dimensi *clear goals*, artinya subjek tidak memiliki tujuan yang jelas. Menurut penuturannya subjek tidak mengalami hal ini ketika ia berada pada bagan improvisasi. Pada saat di atas panggung subjek mengalami dimensi *challenge skill balance*, subjek merasa tertantang untuk menguasai suatu karya, subjek pun yakin dengan kemampuannya, namun terkadang subjek tidak tahu apa yang harus ia mainkan pada saat improvisasi.

Berbeda dengan subjek sebelumnya, subjek ini masih memiliki kendali akan gerak tubuhnya (*sense of control*), jika subjek sebelumnya merasa kaku, subjek ini lebih memilih untuk menabuh terus drumnya hanya saja ia tidak tahu apa yang ia lakukan. Subjek berpendapat berimprovisasi dan bermain “asal – asalan” dua hal yang berbeda. Ketika berada pada bagan improvisasi ia lebih sering bermain sesukanya tanpa konsep dan tanpa maksud serta tujuan yang ingin disampaikan kepada penonton. Subjek menuturkan bahwa improvisasi haruslah spontan sehingga subjek jarang melatih bagan improvisasinya.

Subjek mempelajari musik *jazz* secara otodidak dan kemauannya sendiri. Pada saat improvisasi terkadang subjek kehabisan ide dan bingung apa yang akan dilakukannya sehingga ia mengakui bahwa terkadang ia bermain “asal – asalan” pada saat berimprovisasi.

Subjek mengalami dimensi *action awareness merging*, secara spontan subjek mampu memainkan notasi (menabuh drum) yang ia inginkan, baik itu pada tema suatu karya, maupun pada saat bagan improvisasi. Subjek tidak peduli apa yang penonton pikirkan terhadap permainanannya (*loss of self consciousness*), subjek dengan mudah memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang dilakukannya.

Subjek mengetahui seberapa baik permainanannya pada saat itu (*unambiguous feedback*), ia mempersepsi bahwa tantangan yang sulit di hadapi adalah pada saat improvisasi, ia yakin mampu menghadapi tantangan tersebut walaupun subjek mengakui bahwa ia lebih sering mengasal untuk menutupi kebingungannya.

Disini dapat terlihat bahwa tantangan (bagan improvisasi) berada pada *level* yang tinggi, sedangkan kemampuannya berada pada *level* menengah, artinya subjek berada pada tahap *arousal*, apabila ia meemahami apa yang ingin ia capai, memungkinkan antara kemampuan dan tantangan menjadi seimbang dan memungkinkan subjek untuk mengalami *flow*.

D. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 10 musisi di komunitas Klub Jazz Bandung yang menunjukkan adanya indikasi mengalami pengalaman *flow*, tujuh musisi diketahui mengalami pengalaman *flow* yang intens, satu musisi mengalami *flow* yang tidak intens, dan 2 orang mengalami *arousal*.
2. Dimensi yang ditemukan tinggi pada seluruh subjek adalah *challenge skill balance*, *unambiguous feedback*, *concentration to the task at hand*, *loss of self consciousness* dan *transformation of time*.

Daftar Pustaka

- Asakawa, K. (2004), Flow experience and autotelic personality in Japanese College Students : How do they experience challenges n daily life?journal of happiness Studies
- Carolyn, L. (2001), An exploration of flow among collegiate marching band participants
- 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 : ThomsonWadsworth
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychological of optimal experince. New York: Harper & Row.
- Elliot, D.J. (1995). Music Matters: A nNew Philosophy of Music Education. New York: Oxford University Press.
- 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.
- Mack, D. (2001). Pendidikan Musik : Antara harapan dan realitas. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Noor, H (2009). Psikometri aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku. Bandung : Universitas Islam Bandung
- Orlick, T. (2000). In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Rentfrow & Gosling (2003). The do re mi's of everyday life : the structure and Personality correlates of music preferences