

## Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* dalam Olahraga BMX di Komunitas Bandung BMX

Descriptive Study of Flow Experience in BMX Sport on Bandung BMX Community

<sup>1</sup>Sabanjaka Dwiyanto, <sup>2</sup>Hedi Wahyudi

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

email: <sup>1</sup>[jakasaban.sj@gmail.com](mailto:jakasaban.sj@gmail.com), <sup>2</sup>[hediway@yahoo.co.id](mailto:hediway@yahoo.co.id)

**Abstract.** BMX is one of the extreme sports. This particular sport has a high risk for injury. In addition, BMX is not a cheap sports which means it needs a lot of money to perform BMX activities. Those facts doesn't stop 9 BMX player in Bandung BMX Community who've been in this sport for 6 years in average. Most of BMX players had an experience in both major and minor injuries, and frustration that stopped them, but not for these 9 BMX player. They think that the risks in the BMX sports are something challenging, and they feel like they're able to take control of those challenges. They also feel that BMX activities give them happiness and pleasure. Those players also feel that the way the time passing by while they do BMX is unusual. Those things indicates the existence of flow experience. Flow experience is a condition where individual really focused in their activity so that they can "dissolved" in it. This flow experience 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 BMX players happier. by experiencing flow, their skill can also improved. This research used descriptive study method with 9 BMX players as a subject. The measuring instrument used in this research is Flow State Scale. The results obtained from this study are all nine BMX players experienced flow, with six of them are experienced an intense flow experience. three of them didn't experience the dimension of action-awareness merging, concentration on the task at hand, and loss of self-consciousness.

**Keywords:** Descriptive, Flow Experience, BMX

**Abstrak.** Olahraga BMX merupakan salah satu olahraga ekstrim, dimana olahraga ini memiliki resiko cedera yang tinggi, tidak hanya itu, untuk dapat melakukan kegiatan BMX, seseorang harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit. Walaupun begitu, terdapat sembilan orang pemain BMX di komunitas Bandung BMX yang masih menggeluti olahraga ini hingga saat ini. Dari sembilan orang tersebut, rata-rata sudah memiliki pengalaman dalam kegiatan ini selama enam tahun. Tidak sedikit dari para pemain yang pernah mengalami cedera berat dan frustasi hingga berhenti untuk melanjutkan kegiatan ini, namun untuk pemain BMX ini, mereka menganggap bahwa resiko-resiko yang ada di BMX merupakan sesuatu yang menantang dan para pemain juga merasa bahwa mereka mampu menguasai rintangan-rintangan yang ada dan merasa bahwa olahraga ini membuat mereka merasa nikmat dan bahagia, para pemain juga merasakan bahwa seolah-olah waktu yang mereka jalani berjalan tidak seperti biasanya. Hal yang para pemain BMX kemukakan tersebut mengindikasikan adanya pengalaman *flow*. Pengalaman *flow* merupakan keadaan dimana seseorang sangat fokus pada aktivitasnya sehingga mereka benar-benar " hanyut " didalam aktivitasnya tersebut. Pengalaman *flow* ini memiliki sembilan dimensi, yaitu *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 seseorang merasa bahagia pada satu aktivitas yang dilakukannya, selain itu dengan merasakan pengalaman *flow* ini, dapat membuat seseorang mengalami peningkatan *skill*. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif, dimana memiliki sembilan orang subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Flow State Scale* (FSS) yang diberikan kepada para pemain BMX yang sebelumnya mengindikasikan adanya pengalaman *flow* yang dirasakan. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah sembilan orang pemain BMX semuanya mengalami *flow*, dimana enam orang mengalami *flow* intens dan tiga orang lagi mengalami *flow* tidak intens. Dimensi yang tidak dialami oleh pemain yang mengalami *flow* tidak intens adalah *action awreness-merging*, *concentration on the task at hand* dan *loss of self-consciousness*.

**Kata Kunci:** Deskriptif, Pengalaman *Flow*, BMX

## A. Pendahuluan

*Bicycle Motorcross* atau biasa disebut dengan BMX merupakan salah satu *adventure sport* atau olahraga rekreasi yang berkembang pada saat ini. BMX adalah salah satu olahraga sepeda dimana seseorang melakukan beberapa manuver dan beberapa lompatan, seperti berputar diudara dan melakukan *jumping* pada *skatepark* menggunakan sepeda khusus yaitu BMX.

Dikota Bandung komunitas BMX sudah berdiri selama 6 tahun, dimana 12 orang merupakan pengurus dari komunitas ini sendiri, dari 12 orang pengurus ini, terdapat sembilan orang yang rutin berlatih dan masih aktif untuk berpartisipasi dalam setiap acara BMX.

Para pemain ini mengatakan bahwa bermain BMX dapat menimbulkan perasaan yang nikmat, membuat para pemain merasa tertantang, membuat waktu terasa lebih cepat, merasa dapat berkonsentrasi penuh dan tidak mengiraukan apa yang ada disekelilingnya. Rasa nikmat dan pengalaman menyenangkan yang dirasakan oleh pemain BMX tersebut membuat mereka ingin terus menerus bermain BMX. Penuturan yang diungkapkan oleh para pemain dikomunitas BMX ini mengindikasikan adanya pengalaman *flow* didalam kegiatan BMX yang dilakukan.

*Flow* tersebut berhubungan dengan peningkatan pengembangan kemampuan dan performa individu. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan data yang empiric mengenai pengalaman *flow* pada para pemain BMX dikomunitas Bandung BMX.

## B. Landasan Teori

Pengalaman *flow* menurut Jackson (1995) adalah suatu keadaan optimal ketika individu benar-benar tenggelam dalam tugas dan menciptakan kondisi kesadaran hingga tingkat hasil yang optimal kerap terjadi. Menurut Csikzentmihalyi (1975), *flow* adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Ini merupakan kondisi di mana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang nampaknya tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya. Kita merasa berada dalam kendali tindakan tersebut, dan dalam hal ini hanya terdapat sedikit perbedaan antara diri dan lingkungan, stimulus dan respon, atau masa lalu dan masa yang akan datang.

Kondisi yang termasuk di dalam *flow* di antaranya:

1. Merasakan adanya tantangan, atau kesempatan untuk melakukan tindakan, dimana mempunyai pengembangan keterampilan; perasaan di mana salah satu tantangan yang menarik terdapat pada level yang tepat atau cocok dengan salah satu kemampuan yang dimiliki.
2. adanya tujuan yang jelas dan umpan balik segera mengenai kemajuan akan kegiatan yang dilakukan atau diciptakan.

Figure 1. The FLOW Model

**Gambar 1.** Model of *Flow*

Menurut Csikszentmihalyi (1990) pengalaman yang menyenangkan memiliki komponen, yaitu challenge-skill balance, concentration on the task at hand, clear goals, unambiguous feedback, action-awareness merging, loss of self-consciousness, sense of control, transformation of time, dan autotelic experience.

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, dan 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. Masuknya individu ke dalam keadaan flow tergantung kepada terpenuhinya proximal conditions (Nakamura dan Csikszentmihalyi, 2002). Terpenuhinya proximal condition ini kemudian akan membuat individu berada di dalam channel flow di dalam model of flow. Terpenuhinya proximal conditions tersebut akan memicu munculnya dimensi-dimensi yang termasuk ke dalam characteristics of subjective state while being in flow.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari data yang sudah diperoleh, maka mendapatkan hasil dari pengolahan data mengenai *flow* pada pemain BMX : Konsumen akan lebih memilih suatu produk yang lebih dikenalnya atau diketahuinya, dibandingkan dengan membeli suatu produk yang belum pernah dikenalnya sama sekali. Untuk menimbulkan kesadaran merek pada konsumen dibutuhkan suatu stimulus atau hal-hal yang dapat merangsang munculnya kesadaran merek tersebut. Melalui iklan tersebut dan terciptanya pembeda tersebut dapat memunculkan untuk melakukan keputusan pembelian dikarenakan konsumen merasa tertarik dengan promosi yang dilakukan perusahaan.

### D. Kesimpulan

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

**Tabel 1.** Kategori *flow* Bandung BMX

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Hasil
A	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
B	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
C	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
D	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
E	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
F	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
G	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
H	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>
I	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	<i>Flow</i>

Keterangan :

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

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa sebanyak sembilan orang pemain BMX yang masih aktif bermain mengalami *flow*. Seluruh pemain BMX mengalami pengalaman *flow*, namun dari sembilan orang pemain tersebut enam diantaranya mengalami pengalaman *flow* intens yaitu dengan seluruh dimensi yang tinggi (*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*) dan tiga orang lainnya mengalami pengalaman *flow* tidak intens, dimana satu orang tidak mengalami dimensi *loss of self-consciousness* dan satu orang pemain lagi tidak mengalami dimensi *action-awareness merging* dan dimensi *concentration on the task*.

#### E. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan akan dikemukakan saran yang dapat dipertimbangkan oleh para pemain Bandung BMX yang menjadi subjek dari penelitian ini, yaitu :

##### Saran Teoritis

1. Untuk penelitian selanjutnya dapat difokuskan untuk membedakan secara jelas antara perilaku yang tampak pada para pemain yang mengalami *flow* intens dan *flow* tidak intens.

## Saran Praktis

1. Satu pemain BMX yang mengalami *flow* tidak intens pada *action-awareness merging*, disarankan untuk lebih berkonsentrasi lagi dalam melakukan aktivitas BMX, sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat terjadi secara spontan dan otomatis.
2. Satu pemain BMX yang mengalami *flow* tidak intens pada *loss of self-consciousness*, disarankan untuk dapat menghilangkan pikiran-pikiran mengenai penilaian orang lain terhadap apa yang ditampilkan oleh dirinya, sehingga pemain dapat merasakan dimensi *loss of self-consciousness*.
3. Satu pemain BMX yang mengalami *flow* tidak intens pada *concentration on the task at hand* dan dimensi *loss of self-consciousness*, disarankan untuk lebih lebih fokus terhadap aktivitas BMX yang dilakukannya dan menghilangkan pikiran-pikiran mengenai penilaian orang lain terhadap apa yang ditampilkan oleh dirinya, sehingga pemain BMX tersebut dapat merasakan dimensi *concentration on the task at hand* dan dimensi *loss of self-consciousness*.

## Daftar Pustaka

- 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: Mcgraw 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 consciosness*. New York: Cambridge University Press.
- Chairunisa, I. (2012). *Skripsi : Deskriptif Pengalaman Flow Dalam Olahraga Slalom Inline Skate*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
- Media, D. E. (2015). *Skripsi : Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga Parkour*. Bandung: Fakultas psikologi Universitas Islam Bandung
- Lazuardy, P. (2016). *Skripsi : Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga Skateboarding di Komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung