

## **Studi Deskriptif Pengalaman *Flow* Pada Pemain *Aggressive Inline Skate* di Komunitas *Flowers City Blader* Bandung**

Descriptive Study Flow Experience On Aggressive Inline Skate Player In Bandung  
Flower City Blader Community

<sup>1</sup>Ayu Laraswati Setianing Budi, <sup>2</sup>Hasanuddi Noor

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

e-mail : <sup>1</sup>laraaswat@gmail.com , <sup>2</sup>hasanuddinoor0611@gmail.com

**Abstract :** Aggressive inline skate is an inline sport branch which still have less society who put interest in it because this sport is an extreme sport with high injury risk. There are 15 bladers in flower city blader community who cultivate and develop aggressive inline skate in bandunh. They feel that aggressive inline skate is a challenging activity and they feel that they are able to master the challenge it gave. They are focus, concentrate and engage with the tricks they played, They also feel that time flies unusually when they play aggressive inline skate. The experience they feel as a blader is a flow flow experience. Flow experience is a circumstances where the individual is very focus to their activity so they are really "float off" in that activity. This flow experience contain 9 dimensions, 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. This flow experience can make blader happier, besides that with experiencing this flow experience, enhancement skill will happened. So that can enhance peak experience. This research used method descriptive study with 15 subjects as a bladers. the measuring instrument in this research is flow state scale 2 (fss-2). From the result of the research, it got 12 of 15 subjects are experiencing flow. Nine of them experiencing intense flow in every dimensions. Flow experience dimension which experienced by every subjects is loss self consious, transformation of time, and autotelic experience.

**Keywords:** flow experience, aggressive inline skate

**Abstrak :** *Aggressive inline skate* merupakan cabang olahraga *inline* yang masih jarang diminati oleh masyarakat karena olahraga ini merupakan olahraga *extreme* yang beresiko cedera tinggi. Terdapat 15 orang *blader* di komunitas *Flowers City Blader* yang menggeluti dan mengembangkan *aggressive inline skate* di Bandung. Mereka merasa bahwa *aggressive inline skate* adalah kegiatan yang menantang, dan mereka merasa mampu menguasai tantangan tersebut. Saat bermain *inline* mereka merasa fokus, konsentrasi dan "menyatu" dengan trik yang dimainkannya. Mereka pun merasakan waktu seolah-olah berjalan tidak seperti biasanya saat memainkan *aggressive inline skate*. Pengalaman yang dirasakan oleh *blader* ini merupakan *flow experience*. *Flow experience* 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 *blader* lebih bahagia, selain itu dengan mengalami pengalaman *flow* ini peningkatan *skill* dapat terjadi pada diri mereka. Sehingga dapat meningkatkan *peak experience*. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif dengan subjek berjumlah 15 orang *blader*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Flow State Scale 2* (FSS-2). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 12 dari 15 subjek mengalami *flow*. Sembilan orang diantaranya mengalami pengalaman *flow* yang intens dengan mengalami seluruh dimensi. Dimensi pengalaman *flow* yang dialami oleh seluruh subjek adalah *loss self consious*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.

**Kata Kunci :** Pengalaman Flow, Aggressive inline skate

### A. Pendahuluan

*Aggressive inline skate* merupakan olahraga yang termasuk didalamnya menampilkan trik, *sliding or grinding*, melompat pada tepian atau meluncur dari ketinggian dari 1 meter (*Biomechanics of aggressive inline skating: Landing and*

*balancing on a grind rail*, 2007). *Aggressive inline skate* inilah yang termasuk pada *extreme sport* dan paling sedikit peminatnya dibandingkan dengan kategori *inline skate* lainnya. *Aggressive inline skate* merupakan olahraga *inline skate* pertama. Pada kategori *aggressive inline skate* ini pemain harus memainkan sepatu rodanya dengan melakukan berbagai macam trik yang rumit dan sulit, bukan hanya melakukan teknik yang sulit tetapi pemain *aggressive inline skate* pun melakukan maneuver diatas papan bantuan. *Aggressive inline skate* dapat meningkatkan adrenalin penggunaanya, karena dalam memainkan *aggressive inline skate* ini sangat dibutuhkan keberanian yang besar.

Di kota Bandung terdapat komunitas pecinta olahraga *aggressive inline skate* yaitu komunitas *Flowers City Blader* yang beranggotakan anggota aktif sebanyak 15 orang. Anggota yang dikatakan aktif dalam komunitas ini adalah anggota yang selalu berlatih setiap minggunya. Para *blader* dalam olahraga ini merasakan bahwa *aggressive inline skate* bukanlah suatu olahraga yang mudah dipelajari. Karena menurut mereka pencapaian dalam permainan sepatu roda tertinggi adalah dengan bermain *aggressive inline skate*. Di dalam bermain *aggressive inline skate* ini bukan hanya penguasaan keseimbangan dan kecepatan, melainkan *blader* harus memiliki kemampuan dalam melakukan trik dan melewati *obstacle* yang ada. Oleh karena itu mereka fokus dan berkonsentrasi penuh dalam mencapai tujuannya untuk memainkan trik dan melewati *obstacle* yang ada. Kebanyakan dari mereka mampu menghabiskan waktu berjam-jam dalam berlatih *aggressive inline skate* tanpa beristirahat dan terkadang diantara mereka bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami luka saat berlatih serta sudah berlatih cukup lama. Para *blader* merasa memperoleh perasaan bahagia, kepuasan dan kenikmatan ketika mereka memainkan *aggressive inline skate*. Para *blader* merasa bahwa ketika mereka memainkan *aggressive inline skate* mereka terhanyut dan larut dalam permainan yang dilakukannya. Perasaan hanyut dan larut itulah yang menyebabkan para *blader* tetap memainkan *aggressive inline skate*.

Berdasarkan data diatas, apa yang dirasakan oleh *blader* ketika memainkan *aggressive inline skate* tersebut menjelaskan karakteristik individu yang mengalami pengalaman *Flow*. 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. *Flow* merupakan tingkat tertinggi dalam pengalaman yang berfokus pada suatu hal dan kenyamanan pada aktivitas yang dianggap menarik (Csikzentmihalyi, 1997).

Berdasarkan fenomena dan data yang dipaparkan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengalaman *flow* pada *bladers* di komunitas *Flowers City Blader Bandung*.

## **B. Landasan Teori**

Psikologi positif berfokus pada tiga area pengalaman manusia (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Fokus psikologi positif adalah studi ilmiah atas keberfungsian positif manusia dan berkembang di sejumlah tingkatan seperti biologis, personal, hubungan, institusi, budaya dan global (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Pengalaman *flow* merupakan bagian dari psikologi positif, pengalaman *flow* bergantung dengan *flow activity*. *Flow activity* merupakan aktivitas yang dirancang untuk mencapai *optimal experience*. Aktivitas tersebut memiliki aturan diantaranya adanya kemampuan (*skill*) dan tantangan yang selaras, mempunyai tujuan yang jelas, adanya *feedback* dan memungkinkan untuk mengontrol tingkah laku. Aktivitas tersebut memfasilitasi terjadinya konsentrasi dan keterlibatan penuh atau menyeluruh.

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 Csikszentmihalyi (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.

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*.

Pengalaman *flow* juga menjadi penting karena berharga untuk atlet itu sendiri, sehingga atlet menjadi termotivasi secara intrinsik. Tanpa *flow* individu kehilangan kenikmatan dalam berolahraga (Jackson dan Csikszentmihalyi, 1999). Seorang atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dilapangan maupun dalam pertandingan tapi belum tentu hal tersebut merupakan kondisi puncaknya. Aktivitas mengarah pada pengalaman *flow* yang dikatakan sebagai *autotelic* yang mana individu melakukan aktivitas karena termotivasi secara intrinsik (Carr, 2004). Pengalaman *flow* ini dapat diproduksi ataupun ditingkatkan dalam kehidupan seseorang. Csikszentmihalyi (1990) meyakini bahwa kesempatan untuk dapat mengalami pengalaman *flow* ini dapat ditingkatkan melalui beberapa cara atau strategi dan kuncinya adalah individu harus menyelaraskan tantangan dari suatu aktivitas yang dilakukan dengan tingkat kemampuan mereka dalam konteks yang dapat menyediakan umpan balik yang segera dapat diterima individu.

**C. Hasil Penelitian**

Adapun penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan hasil, sebagai berikut :

**Tabel 1.** Kategori Pengalaman *Flow Blader*

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Keterangan
Q	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
RP	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
H	R	R	T	R	T	R	T	T	T	WORRY
J	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
D	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
F	T	R	T	T	T	T	T	T	T	FLOW TIDAK INTENS

R	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
B	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
N	R	R	R	T	R	T	T	T	T	ANXIETY
A	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
M	T	R	T	T	T	R	T	T	T	FLOW TIDAK INTENS
G	T	T	T	T	R	T	T	T	T	FLOW TIDAK INTENS
DR	T	R	R	T	T	R	T	T	T	ANXIETY
JS	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS
KT	T	T	T	T	T	T	T	T	T	FLOW INTENS

Keterangan :

1. Dimensi *challenge-skill balance* T : Tinggi
2. Dimensi *action-awareness merging* R : Rendah
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*

Dari data hasil penelitian yang didapatkan, dari 15 orang *blader* yang diteliti dimensi pengalaman *flow* yang dialami oleh seluruh *blader* adalah *loss self consious*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*. Sehingga dapat dikatakan bahwa para *blader* merasakan perasaan senang dan bahagia sehingga tidak menyadari perubahan waktu saat bermain *aggressive inline skate* akibat mereka terlalu terlibat penuh dengan kegiatan yang dilakukannya. Berikut ini adalah penjabaran mengenai pengalaman yang dialami oleh para subjek yang merupakan *blader* di komunitas *Flowers City Blader Bandung* :

1. Sembilan orang *blader* yang mengalami *flow* yang intens dengan merasakan kesembilan dimensi *flow*, yakni 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*. yang tinggi

Sembilan orang subjek yang mengalami sembilan dimensi *flow* yang tinggi tersebut dapat dikatakan mengalami pengalaman *flow* yang intens pada *flow activity* yang dilakukannya. Dalam hal ini *flow activity* yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah kegiatan *blader* dalam bermain *aggressive inline skate*. Para *blader* merasa mampu untuk memainkan trik-trik yang ada dalam kegiatan *aggressive inline skate* ini walaupun trik yang ada sulit. Saat *blader* berlatih untuk memainkan sebuah trik, mereka membutuhkan konsentrasi penuh untuk melakukan trik yang dimainkannya sehingga para *blader* hanya terfokus pada trik yang akan dilakukannya. Dengan begitu para *blader* menjadi sangat terikat dengan kegiatan yang dilakukannya, yaitu berlatih memainkan sebuah trik dan melewati *obstacle*. Mereka merasakan bahwa gerakan tubuh yang mereka lakukan saat melakukan trik bergerak secara otomatis, sehingga para *blader* tidak perlu bersusah payah untuk menggerakkan tubuhnya. Gerakan yang mereka lakukan seolah-olah mengalir dengan sendirinya dan berhasil mereka lakukan

begitu saja saat mereka melakukan trik sambil melewati *obstacle* yang ada. Dalam bermain *aggressive inline skate* para *blader* memiliki satu tujuan yang jelas, yaitu menguasai trik-trik yang ada dalam kegiatan *aggressive inline skate*.

Kesembilan *blader* merasakan bahwa dalam bermain *aggressive inline skate* mereka membutuhkan evaluasi dari penampilan yang dilakukan. Sehingga di saat mereka melakukan trik kembali, trik yang mereka lakukan tersebut akan semakin baik. Para *blader* merasakan konsentrasi penuh terhadap kegiatan yang dilakukannya. Mereka pun merasakan bahwa mereka memiliki kendali penuh akan gerak tubuhnya. Mereka merasa dapat mengendalikan gerak tubuhnya ketika meluncur dan melakukan trik dalam *aggressive inline skate*. Tak jarang para *blader* merasakan bahwa waktu berjalan lebih cepat atau lebih lama. Mereka merasa bahwa seolah-olah mereka baru melakukan kegiatan *aggressive inline skate* dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu para *blader* merasakan perasaan bahwa pengalaman dalam melakukan kegiatan *aggressive inline skate* ini merupakan kegiatan yang sangat berharga, menyenangkan, dan memuaskan. Perasaan puas dan bahagia tersebut juga akan menjadi sesuatu yang berharga bagi subjek sehingga akan membuat subjek cenderung ingin terus mengulang aktivitasnya, dalam hal ini adalah kegiatan *aggressive inline skate*.

2. Dua orang *blader* yang mengalami pengalaman *flow* dengan merasakan delapan dari sembilan dimensi pengalaman *flow*.
  - 1) Satu orang *blader* mengalami delapan dari sembilan dimensi pengalaman *flow*, yakni dimensi *challenge-skill balance*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time* dan *autotelic experience* dan tidak mengalami dimensi *action-awareness merging*.

Satu orang *blader* yang mengalami delapan dari sembilan dimensi *flow* tersebut dapat dikatakan mengalami pengalaman *flow* yang tidak intens pada *flow activity* yang dilakukannya. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, subjek tidak mengalami dimensi *action-awareness merging*. Maka dapat diartikan bahwa subjek tidak merasakan pengalaman bahwa dirinya seolah-olah melakukan gerakan spontan dan otomatis saat melakukan trik dan melewati *obstacle* dalam kegiatan *aggressive inline skate*.

- 2) Satu orang subjek mengalami delapan dari sembilan dimensi pengalaman *flow*, yakni dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time* dan *autotelic experience* dan tidak mengalami dimensi *concentration on the task at hand*.

Satu orang *blader* yang mengalami delapan dari sembilan dimensi *flow* tersebut dapat dikatakan mengalami pengalaman *flow* yang tidak intens pada *flow activity* yang dilakukannya. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, subjek tidak mengalami dimensi *concentration on the task at hand*. Maka dapat diartikan bahwa subjek tidak merasakan perasaan yang dirasakan sangat fokus ketika beraktivitas dalam bermain *aggressive inline skate*.

3. Satu orang subjek yang mengalami pengalaman *flow* dengan merasakan tujuh dari sembilan dimensi pengalaman *flow*, yakni *challenge-skill balance*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time* dan *autotelic experience* dan tidak

mengalami dimensi *action-awareness merging* dan *sense of control*.

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, subjek tidak mengalami dimensi *action-awareness merging* dan *sense of control*. Saat melakukan sebuah trik dalam *aggressive inline skate*, *blader* tidak merasakan perasaan spontan saat dirinya melakukan trik dalam *aggressive inline skate*. Subjek merasa setiap gerakan yang dilakukannya adalah kendali penuh atas dirinya bukan hal yang bersifat spontan terjadi. Ia selalu merasakan perasaan takut dan ragu, karena *blader* ini pernah mengalami cedera. Sehingga hal ini yang membuat subjek selalu khawatir dan ragu-ragu di awal ketika mempelajari sebuah trik yang baru. Ketika subjek selalu merasa ragu-ragu dan khawatir, merasa semua gerakan yang dilakukannya merupakan kendali penuh atas dirinya dan bukan gerakan yang spontan serta otomatis maka hal ini yang membuat subjek berada di pengalaman *flow* yang tidak intens.

4. Satu orang *blader* yang mengalami *worry* dengan mengalami enam dari sembilan dimensi pengalaman *flow* yakni, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, *autotelic experience* dan tidak mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *clear goals*, *sense of control*.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan dapat dikatakan subjek tidak memenuhi *proximal condition* yang ada pada pengalaman *flow*. Sehingga subjek tidak berada dalam *channel flow* dalam *model of flow* yang intens. Dengan rendahnya dimensi *challenge-skill balance*, *clear goals*, dan *sense of control* dapat diindikasikan bahwa subjek merasakan perasaan *worry* dan menjadikan subjek kurang terlibat penuh di dalam latihannya. Hal ini dirasakan oleh subjek karena dirinya tidak merasa yakin akan kemampuannya yang dapat menguasai tantangan-tantangan yang ada dalam kegiatan *aggressive inline skate*. Subjek selalu merasa takut bahwa dia akan mengalami cedera. Subjek mengaku bahwa dia pernah mengalami cedera yang serius. Ketika itu posisi subjek salah dalam mendarat dan kurang menjaga keseimbangannya. Sejak cedera yang dialaminya tersebut, subjek merasa sedikit trauma. Subjek masih rutin berlatih setiap minggu di *skatepark* atau di jalan-jalan raya bersama teman-teman komunitas yang lainnya. Namun, subjek selalu berlatih trik-trik dasar dan sangat jarang mencoba trik yang sulit dan *extreme*. Saat berlatih subjek hanya datang dan melakukan trik-trik dasar bersama teman-teman subjek. Berdasarkan penuturan subjek bahwa kemampuannya cenderung di bawah rata-rata dan bahkan tidak mampu menguasai trik-trik yang tidak terlalu sulit mengindikasikan bahwa dirinya berada dalam *channel worry* di dalam *model of flow*.

5. Satu orang *blader* yang mengalami *anxiety* dengan mengalami lima dari sembilan dimensi pengalaman *flow* yakni, *clear goals*, *concentration on the task at hand*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, *autotelic experience* dan tidak mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *unambiguous feedback* dan *sense of control*.

Dari hasil analisa yang telah dilakukan juga dapat diketahui bahwa subjek tidak memenuhi *proximal condition* sehingga dirinya tidak berada dalam *channel flow* dalam *model of flow*. Subjek tidak mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *unambiguous feedback* dan *sense of control* dengan tidak terpenuhinya dimensi tersebut subjek dapat diindikasikan mengalami perasaan *anxiety*. Dimana subjek merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang sepadan dengan tantangan yang ada di dalam kegiatan *aggressive inline skate*. Subjek merasakan bahwa setiap kali ia melakukan sebuah trik, ia selalu merasa khawatir gerakan yang dilakukannya tidak sama dengan apa yang dia lihat di *youtube*, subjek pun merasa jika

kemampuannya jauh berbeda dibandingkan teman-temannya. Terkadang ia merasakan bahwa teman-temannya lebih unggul dibandingkan dengan dirinya. Sehingga ia selalu berhati-hati dalam melakukan setiap gerakan saat melakukan trik, dan subjek mengatakan bahwa ia merasa malu apabila ada teman-teman yang memberikan masukan mengenai gerakan yang dia lakukan. Masukan yang diberikan oleh teman-teman dikomunitas ini membuat subjek menjadi minder dan merasa tidak sama dengan yang lainnya.

6. Satu orang blader yang mengalami anxiety dengan mengalami lima dari sembilan dimensi pengalaman flow yakni, unambiguous feedback, sense of control, loss of self-consciousness, transformation of time, autotelic experience dan tidak mengalami dimensi challenge-skill balance, action-awareness merging, clear goals dan concentration on the task at hand.

Dari hasil analisa yang telah dilakukan juga dapat diketahui bahwa subjek tidak memenuhi *proximal condition* sehingga dirinya tidak berada dalam *channel flow* dalam *model of flow*. Subjek tidak mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals* dan *concentration on the task at hand* dengan tidak terpenuhinya dimensi tersebut subjek dapat diindikasikan mengalami perasaan *anxiety*. Subjek merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang sepadan dengan tantangan yang ada di dalam *aggressive inline skate*, ia merasa bahwa berbagai macam trik yang ada pada kegiatan ini tidak mampu ditaklukkan dan tidak mampu dimainkan dengan baik.

#### D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Dari 15 orang blader di komunitas *Flowers City Blader* ini di dapatkan hasil bahwa, 12 orang subjek mengalami pengalaman *flow*, diantaranya adalah; Sembilan orang subjek mengalami pengalaman *flow* yang intens dengan merasakan sembilan dimensi *flow*; Tiga orang subjek mengalami pengalaman *flow* yang tidak intens, hal ini dikatakan sebab ketiga orang subjek tidak mengalami kesembilan dimensi *flow* walaupun mereka sudah memenuhi *proximal condition* dalam pengalaman *flow*; Tiga orang subjek lainnya, satu orang mengalami *worry* dan dua orang lainnya mengalami *anxiety*. (2) Berdasarkan dimensi pengalaman *flow* yang dirasakan oleh subjek, didapatkan data bahwa keseluruhan subjek mengalami dimensi *loss of self consiouness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut : (1) Para blader seharusnya dapat menyelaraskan kemampuan dengan tantangan yang ada sebab dalam kegiatan *aggressive inline skate* yang *extreme* ini diperlukan kemampuan *basic* yang memadai, kemudian meningkatkan tingkat kesulitan tantangan secara bertahap seiring dengan meningkatnya kemampuan. Selain itu para blader diharapkan lebih fokus saat berlatih trik sehingga dimensi-dimensi lain dalam pengalaman *flow* dapat dirasakan dan agar mencapai kemampuan yang optimal. (2) Bagi para pengurus di komunitas *Flowers City Blader* diharapkan untuk dapat saling memotivasi dan melakukan pelatihan serta pengajaran mengenai *basic* dan trik yang ada, terutama bagi subjek yang lebih berpengalaman dalam *aggressive inline skate*. (3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut antara pengalaman *flow* dengan kepribadian pemain *aggressive inline skate*.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2004). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Compton, W. (2005). *An Introduction To Positive Psychology*. USA : ThomsonWadsworth.
- 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 engagement with everyday life*. New York: Basic Book.
- 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
- Jackson, S. A.. (1998). *Psychological Correlate of Flow in Sport*. *Journal of sport & exercise psychology*, 20, 358-378.
- 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
- Matthew J. Major a , Armand J. Beaudoin a , Peter Kurath a & Elizabeth T. Hsiao-Wecksler a. (2007). *Journal of Sport Sciences : Biomechanics of aggressive inline skating: Landing and balancing on a grind rail*. Department of Mechanical and Industrial Engineering , University of Illinois at Urbana-Champaign , Urbana, IL, USA
- Noor, H (2009). *Psikometri aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku*. Bandung : Universitas Islam Bandung
- Powell, Mark., & John Svensson. (1993). *In-line Skating*. Champaign : Human Kinetics Publishers.
- Prawiratma, Lazuardy. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga Skateboarding Di Komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

## Sumber Internet

- <http://www.teen.co.id/read/3005/tren-inline-skate-kenali-dulu-sejarah-nya> (diunggah pada tanggal 4-4-2017)
- <http://www.aggressivemall.com/articles.asp?id=162> (diakses pada tanggal 17-4-2017)
- <https://boardblazers.com/blogs/all/109119942-what-every-beginner-in-aggressive-inline-skating-should-know> (diakses pada tanggal 17-4-2017)
- [www.boardblazers.com](http://www.boardblazers.com) (diunggah tanggal 22-4-2017)