

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup senantiasa beraktivitas, baik fisik maupun non fisik. Aktivitas adalah kegiatan atau keaktifan. Kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik merupakan suatu aktivitas. Aktivitas tidak lepas dari setiap kehidupan manusia. Untuk terikat dengan suatu aktivitas tertentu tentu individu memiliki motivasi tertentu, dan selanjutnya individu akan bebas memilih untuk terikat pada suatu aktivitas dan tidak ada paksaan untuk mengikuti suatu aktivitas tertentu.

Aktivitas yang sering dilakukan adalah olahraga, seni, belajar, membaca, dansa, mendengar musik, dan bekerja. Bagaimanapun banyak aktivitas yang dapat dipilih oleh seseorang untuk dilakukan dan ditekuni. Keterikatan pada suatu aktivitas akan memunculkan tugas-tugas yang harus diselesaikan atau dikerjakan, munculnya suatu tugas dalam aktivitas membutuhkan konsentrasi, pengalaman, penhayatan, dan *flow* (Csikszentmihalyi, 1978; Jason & Marsh, 1996).

Olahraga secara umum adalah sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Ada beberapa ahli yang juga mengungkapkan tentang pengertian dari olahraga. Menurut ensiklopedia Indonesia Olahraga merupakan gerakan badan yang dilakukan oleh perorangan atau lebih yang atau dapat dikenal regu. Sedangkan dalam kamus Webster's New Collegiate Dictionary (1980) adalah ikut serta dalam

aktivitas tubuh untuk memperoleh kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (*athletic games* di USA).

Cabang-cabang olahraga di Indonesia sangat beragam, saat ini terdapat 43 cabang olahraga yang dilombakan dalam PON. Salah satu aktivitas olahraga yaitu *climbing* atau biasa disebut dengan panjat tebing. Pada awalnya *climbing* lahir dari kegiatan eksplorasi alam para pendaki gunung, dimana ketika akhirnya menghadapi medan yang tidak lazim dan memiliki tingkat kesulitan tinggi, yang tidak mungkin lagi didaki secara biasa (medan *vertical* dan tebing terjal). Maka dari itu lahirlah teknik *climbing* untuk melewati medan yang tidak lazim tersebut dengan teknik pengamanan diri (*safety procedur*). Seiring dengan perkembangan zaman *climbing* menjadi salah satu kegiatan petualangan dan olahraga tersendiri.

*Climbing* adalah menaiki, memanjat, mendaki sebuah batuan atau tebing menggunakan seluruh anggota tubuh dan mementingkan keselamatan dengan melihat kecacatan batu seperti celah, tonjolan, dan rekahan. Selain itu, metode latihan yang efektif yaitu dengan membuat tebing tiruan dari batu yang ditempelkan pada dinding ataupun dengan melubangi dinding.

Perkembangan *climbing* di Indonesia dimulai pada tahun 1960. Pada tahun 1997 Dedy Hikmat dan Agus R mendirikan SKYGERS *Amateur Rock Climbing Group*. Skygers mengadakan Sekolah Panjat Tebing yang pertama (1981). Memanjat dinding pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1988 oleh 4 pemanjat Perancis yang diundang ke Indonesia atas kerjasama Kantor Menpora dengan Kedubes Perancis di Jakarta. Empat pemanjat tersebut memberikan kursus singkat pada saat datang ke Indonesia. Setelah itu terbentuk Federasi Panjat

Gunung dan Tebing Indonesia (FPGTI), diketuai Harry Suliztiarto. Panjat tebing resmi menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional ke XV tahun 2000 di Surabaya sebagai cabang olahraga mandiri. Tahun 2004 panjat tebing resmi menjadi cabang olahraga yang memperebutkan medali di PON 2004. Sesuai SK FPTI No. 108/SKEP-PPFPTI/07.04 cabang panjat tebing pada PON 2004 memperebutkan 14 medali emas.

Pada *climbing* terdapat tiga jenis teknis yang dijadikan perlombaan yaitu *speed*, *lead*, dan *bouldering*. *Speed* adalah jenis olahraga yang diharuskan meraih top (puncak *wallclimbing*) dalam waktu secepat-cepatnya, *lead* adalah jenis olahraga yang menitik beratkan pada rintangan yang dilalui, penilaian untuk teknis ini yaitu menggunakan poin, semakin sedikit poin yang di raih untuk mencapai top nilai akan semakin besar, sedangkan *bouldering* ialah seni gerak memanjat batu. *Bouldering* lebih kepada medan yang lebih sulit.

Saat ini terdapat beberapa sekolah dan kelompok-kelompok panjat tebing yang mempelajari bagaimana cara memanjat tebing, selain itu ada beberapa kompetisi yang dapat diikuti oleh *climbers* yang mengikuti latihan panjat tebing. Hal ini lah yang menjadi aktivitas *climbers*. Aktivitas yang dilakukan oleh para *climbers* ini dilakukan rutin setiap minggunya di berbagai papan panjat yang ada di Bandung. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa mengikuti kegiatan ini. Para *climbers* ini melakukan latihan seminggu dua sampai tiga kali, selain hari latihan memanjat mereka tetap berlatih dengan cara jogging, lari, dan latihan fisik lainnya.

Olahraga *climbing* ini tidak dapat dilakukan oleh seseorang tanpa melakukan latihan, namun para *climbers* ini terlihat begitu menikmati proses pemanjatan. Olahraga *climbing* ini termasuk salah satu olahraga yang membutuhkan alat-alat keselamatan, sehingga terdapat resiko jatuh ataupun cedera saat melakukan kegiatan ini. Namun, para *climbers* ini terus menerus melakukan aktivitas *climbing* dan terlihat *enjoy*. Saat berlatih, beberapa orang terlihat menghiraukan apa yang terjadi di sekitarnya dan terlihat fokus pada medan yang sedang dipanjatnya. Mereka terlihat semangat saat melakukan pemanjatan dan fokus pada jalur yang akan dipakainya. Mereka juga menghabiskan waktu untuk latihan agar mereka bisa memecahkan rekor mereka sebelumnya. Selain itu mereka ingin dapat menaklukkan tantangan pada medan yang akan dipanjatnya. Semakin mereka mencoba berbagai medan, semakin banyak pula pengalaman yang didapatkan, sehingga pada saat menemui medan tertentu para *climbers* tersebut tahu harus melakukan teknik seperti apa.

Menurut *climber* Indonesia yang bernama Mamay S. Salim, salah satu latihan terpenting untuk menjadi pemanjat adalah memanjat. Pada dasarnya *climbing* adalah aktivitas yang membutuhkan ketahanan dan kekuatan otot tubuh karena pada saat *climbing* akan melibatkan seluruh otot tubuh. Untuk melatih seluruh otot tubuh dan mempertinggi daya tahan, diperlukan program latihan yang teratur dan berkelanjutan. Para pemanjat (*climber*) biasanya berlatih dengan cara berlari dan menerapkan program latihan yang telah disusun. Namun, mereka lebih banyak melakukan *climbing* untuk latihan memanjat.

Berdasarkan wawancara pada 10 orang *climbers*, mereka memiliki kesamaan minat pada aktivitas olahraga *climbing*. Mereka pada awalnya merasa takut dan

tegang saat pertama melakukan *climbing*, namun karena mereka melihat orang lain bisa melakukannya hal itu membuat mereka ingin bisa melakukan hal yang sama. Para *climbers* itu yakin dengan kemampuannya untuk melalui medan-medan yang ada dengan latihan rutin. Selain itu mereka sudah menajalani aktivitas ini selama lebih dari dua tahun dan ada yang bahkan lebih dari 8 tahun. Selama mengikuti *climbing* para *climbers* tersebut rutin dalam melakukan latihan. Latihan yang dilakukan adalah *climbing* dan latihan-latihan fisik lainnya. Apabila tidak melakukan latihan dalam waktu yang lama para *climbers* merasa harus memulai lagi latihan dari nol, sehingga mereka dengan sendirinya akan rutin mengikuti latihan agar tidak memulai lagi dari nol.

Salah satu *climbers* yang diwawancarai yaitu R (25 tahun), dalam satu kali latihan ia merasa waktu berjalan begitu cepat sehingga tidak terasa berlalunya waktu karena ia sangat menikmati proses latihannya. R sangat menyukai kegiatan *climbing* sehingga ia menjadikan kegiatan ini sebagai hobi, selain itu R sangat bersemangat pada saat akan latihan. R merasa pada saat melakukan aktivitas tersebut dirinya merasa dapat menikmati kegiatan ini walaupun butuh latihan yang cukup agar dapat melakukan teknik-teknik tertentu. R merasa apabila telah menaklukan top pada papan di suatu tempat, ia akan mencari papan lain atau bahkan tebing karena penasaran. R akan bosan apabila latihan di tempat yang sama dan dengan cara yang sama secara terus menerus. Pada saat latihan R tidak menyadari sakit pada tangannya karena luka lecet maupun karena keseleo, setelah selesai latihan baru R menyadari hal tersebut dan memberitahu bahwa ia terluka pada teman-temannya. Saat melakukan *climbing* R merasa bahwa saat itu hanya

ada R dan papan panjat, R tidak memikirkan masalah-masalah lain pada saat memanjat.

Selain R (25 tahun), salah satu *climbers* wanita M (20 tahun) merasa bahwa kegiatan *climbing* merupakan kegiatan yang tidak bisa dipisahkan darinya, setelah menemukan aktivitas ini, M merasa jatuh cinta dan merasa lebih percaya diri. Pada awalnya M takut pada ketinggian, saat melakukan *climbing* M memiliki tekad untuk mencoba melawan ketakutannya. Setelah melakukan *climbing* satu kali, M merasa penasaran dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga M terus berlatih agar dapat meraih top dari papan panjat. Selama latihan, M tidak merasakan ketakutannya dan terfokus terhadap pijakan-pijakan yang akan dilaluinya. Selain itu, apabila tidak latihan secara terus menerus M merasa akan kehilangan kemampuannya untuk menaiki papan panjat. M mengatakan ketika melakukan *climbing* M sangat berkonsentrasi pada tujuannya sehingga ia lupa bahwa ia takut ketinggian. M sangat menikmati kegiatan *climbing* sehingga olahraga tersebut dijadikannya sebagai hobi yang rutin dilakukannya setiap minggu.

Perasaan menikmati proses latihan tersebut yang membuat *climbers* ingin melakukan aktivitas *climbing* kembali. Pengalaman serupa juga ditemukan pada delapan orang *climbers* lainnya, apabila tidak melakukan latihan mereka merasa rugi dan ada sesuatu yang kurang dalam kehidupannya. Pada saat latihan, *climbers* sangat fokus dan tidak memikirkan apapun yang ada disekitarnya, apabila tidak fokus maka performa yang ditampilkan *climbers* akan menurun bahkan menjadi tidak bersemangat.

*Climbers* merasa bosan apabila melakukan latihan *climbing* di tempat dan cara yang sama. Ketika mereka bosan dengan kegiatan *climbing* mereka memilih untuk menyalurkan pada aktivitas lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik, namun setelah itu mereka kembali pada aktivitas *climbing* dan mencoba tugas-tugas baru untuk menghilangkan kebosanannya. Mereka merasa bahwa dengan terus melakukan *climbing* mereka lebih percaya diri. Setelah latihan, mereka merasa lebih senang karena telah memanjat dan berusaha untuk meningkatkan keterampilannya. *Climbers* yang tekun dalam kegiatan *climbing* mengaku bahwa mereka merasa lebih puas karena sudah melakukan *climbing*, karena mereka merasa bahwa ada kebahagiaan tersendiri yang tidak dapat dijelaskan ketika berhasil memanjat.

Berdasarkan data diatas, pengalaman yang dialami oleh *climbers* tersebut dapat dikatakan sebagai pengalaman *flow*. *Flow* merupakan tingkat tertinggi dalam pengalaman yang berfokus pada suatu hal dan kenyamanan pada aktivitas yang dianggap menarik (Csikszentmihalyi, 1997). *Flow* berhubungan dengan proses belajar, karena dalam proses berkembangnya bakat dan mendapatkan keterampilan dibutuhkan level tantangan yang lebih tinggi untuk mempertahankan minatnya. Selanjutnya keterampilan sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan level tantangan yang lebih tinggi (Shernoff, 2010). Secara umum, *Flow* adalah pengalaman yang membuat seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih bahagia dan berfungsi lebih baik pada beberapa konteks berbeda (Csikszentmihalyi,1990).

*Flow* termasuk pada ranah psikologi positif. Psikologi positif berfokus pada pengalaman positif dalam tiga waktu, yaitu masa lalu, yang berfokus pada kesejahteraan, kesenangan, dan kepuasan. Masa sekarang, berfokus pada konsep

seperti kebahagiaan dan pengalaman *flow*. Masa depan, yaitu konsep seperti optimis dan harapan.

*Flow* biasanya terjadi pada orang yang melihat keseimbangan antara tantangan dengan kemampuan untuk menyelesaikan atau menemukan suatu tugas (Csikszentmihalyi, 1990). Ketika terjadi keseimbangan, dan orang tersebut dapat melebihi *skill* dan tantangan rata-ratanya, maka mereka sedang merasakan pengalaman atau sebagian dari karakteristik *flow*. Untuk mencapai kondisi *flow* dalam sebuah aktivitas, individu dituntut menginvestasikan seluruh perhatian pada aktivitas yang sedang dihadapi.

Individu yang memiliki motivasi seharusnya lebih merasakan pengalaman *flow* karena individu tersebut akan sangat tertarik pada tugas-tugas yang akan dihadapinya (Deci & Ryan, 1985). Motivasi yang ada pada atlet untuk menaklukkan dirinya membantu para atlet mengatasi kesulitan-kesulitan. Pembelajaran dari hal tersebut adalah kesenangan, kesenangan tersebut menimbulkan kecanduan (Heinemann, 2001a; Le Breton 2000; Lorell & Puig, 1995).

Individu yang melakukan olahraga memiliki berbagai emosi yang terdapat pada setiap pengalaman yang dialami, namun adanya ketekunan dalam olahraga tersebut sangat penting untuk pemenuhan fungsi yang positif (Heinemann, 2001a; Le Breton 2000; Lorell & Puig, 1995). Emosi positif *flow* yang terjadi saat beraktivitas olahraga berhubungan dengan berkembangnya kemampuan dan peningkatan performa (Csikszentmihalyi, 1990). Selain itu, dalam penelitian sebelumnya Jackson (1998), menyebutkan bahwa *flow* berhubungan dengan

performa yang ditampilkan oleh para atlet. *Flow* ada karena adanya persepsi tentang kemampuan yang dimiliki atlet dalam menghadapi suatu tantangan. Penelitian mengenai *flow* dalam setting olahraga adalah penting karena keberadaan *flow* pada atlet memunculkan emosi positif yang membuat atlet termotivasi untuk melakukan perform terbaiknya (Csikszentmihalyi, 1990).

Berdasarkan fenomena dan data yang dipaparkan, peneliti tertarik melihat pengalaman *flow* yang dialami *climbers*. Sejak *sport climbing* menjadi salah satu olahraga PON mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa mengikuti olahraga ini, semakin banyak peminat yang menekuni bidang *climbing* padahal olahraga *climbing* termasuk olahraga yang berbahaya. Selain itu tidak semua olahraga membutuhkan pengalaman *flow* untuk mendapatkan performa yang baik, sehingga peneliti ingin meneliti pengalaman *flow* pada *climbers* di SKYGERS Bandung.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Individu yang melakukan *climbing* memiliki berbagai emosi yang terdapat pada setiap pengalaman yang dialami, selain harus memiliki ketertarikan di bidang tersebut mereka juga harus meluangkan waktunya untuk melakukan latihan yang telah disusun.

Secara umum, Csikszentmihalyi (1990) meyakini bahwa *flow* adalah pengalaman yang memberikan orang-orang untuk menikmati hidup, merasa lebih bahagia, dan merasa lebih baik dalam beberapa konteks yang berbeda. *Flow*

terjadi apabila tugas yang dihadapi dan tuntutananya sepadan dengan tantangan yang dihadapkan pada individu.

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet *climbers* yang sudah mengikuti kegiatan *climbing* lebih dari 2 tahun dan memiliki prestasi. Para *climbers* ditemukan merasakan kebosanan apabila mereka dihadapkan pada latihan dan medan yang sama. Mereka cenderung untuk mencari tantangan yang lebih sehingga mereka memiliki pengalaman pada medan-medan baru. Pada latihan rutin yang dilakukan oleh *climbers*, mereka sangat fokus pada tujuan yang ingin dicapainya sehingga terkadang mereka lupa waktu dan meninggalkan aktivitas lainnya. Setelah mereka mengalami pengalaman-pengalaman dalam memanjat, mereka merasa nyaman dan cenderung ingin melakukan kegiatan itu kembali, bahkan apabila tidak dilakukan maka mereka merasa ada kekurangan dalam aktivitas sehari-harinya. Emosi positif ini berhubungan dengan pengembangan kemampuan, performa yang meningkat, dan mencapai hidup yang bermakna (Csikszentmihalyi, 1990).

Pengalaman *flow* dapat digambarkan dan dijelaskan melalui sembilan karakteristik. Kesembilan karakteristik tersebut dipetakan oleh Jackson (1996) dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik, karakteristik tersebut meliputi : *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.*

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti mencoba merumuskan masalah sebagai berikut : “*Bagaimana gambaran pengalaman flow yang dialami oleh para climbers di SKYGERS Bandung?*”

### 1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

#### a. Maksud penelitian

Untuk mendapatkan gambaran ada atau tidaknya pengalaman *flow* pada atlet olahraga *climbing* di SKYGERS Bandung.

#### b. Tujuan penelitian

Untuk memperoleh gambaran pengalaman *flow* yang dialami oleh atlet olahraga *climbing* di SKYGERS Bandung.

### 1.4. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

#### 1. Kegunaan Teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *flow* pada setting olahraga *climbing* dan dapat memberi sumbangan data terhadap bidang kajian psikologi positif.

#### 2. Kegunaan Praktis :

*Bagi individu yang memiliki hobi memanjat, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bahwa keterikatan pada aktivitas tertentu berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi media evaluasi agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya melalui aktivitas yang dilakukannya.*