

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam hidupnya tentu memiliki tujuan. Salah satu dari tujuan yang ingin dicapai oleh manusia ialah memiliki tubuh yang sehat, baik secara fisik maupun psikis. Kesehatan fisik dapat diperoleh melalui olahraga yang teratur, pola makan yang sehat dan benar, serta istirahat yang cukup, yaitu antara 7-8 jam setiap harinya. Sementara kesehatan psikis dapat diperoleh melalui adanya kemampuan penyesuaian diri seseorang dengan lingkungan sekitarnya, sehingga orang tersebut dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya. Apabila kesehatan fisik dan psikis ini seimbang di dalam tubuh seseorang, maka diharapkan agar manusia dapat berfungsi dengan baik dan dapat menjalani hidupnya secara efektif dalam kesehariannya.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Salah satu jenis olahraga tersebut ialah catur. Catur berasal dari bahasa sansekerta yang artinya “empat”, diambil dari kata caturangga, yang berarti “empat sudut”. Salah satu induk organisasi olahraga di Indonesia yang berdasarkan jenis cabang olahraga adalah PERCASI (Persatuan Catur Seluruh Indonesia).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), catur merupakan permainan oleh dua orang, dilengkapi dengan buah catur sebanyak 16 buah berwarna hitam dan 16 buah lagi berwarna putih, masing-masing terdiri atas 8 bidak (pion), 2 benteng, 2 gajah (menteri), 2 kuda, 1 permaisuri atau wazir, dan 1 raja; 2 sekak dan papan catur yang berpetak-petak (64 petak) hitam putih atau kuning putih.

Olahraga catur adalah sebuah olahraga yang mengandalkan atau mengadu ketangkasan otak. Olahraga catur dimainkan oleh dua orang pemain diatas papan catur sebagai alat permainannya. Setiap pemain memiliki bidak catur yang dipindahkan dari kotak ke kotak lain, dengan tujuan mematikan langkah lawan, dengan menggunakan alat caturnya (Anonim, 2013). Catur merupakan salah satu jenis olahraga yang tidak banyak menggunakan fisik, namun lebih banyak mengandalkan kemampuan fungsi kognitif seseorang, baik melalui kemampuan berpikir, analisa, dan juga membuat strategi-strategi untuk mengalahkan lawan dari permainan catur itu sendiri.

Indonesia menjadi salah satu negara tempat catur berkembang pesat. Saat ini catur dapat dikatakan hampir menyamai kepopuleran olahraga sepak bola maupun olahraga bulu tangkis. Catur dimainkan oleh semua kalangan, baik tua, muda, pria, wanita banyak yang menyukai permainan ini. Penelitian menunjukkan bahwa catur dapat meningkatkan kecerdasan pemainnya. Hal ini dikarenakan catur menyebabkan kita harus melatih otot-otot di otak kita untuk senantiasa bekerja sehingga lambat laun kecerdasan akan meningkat. Perlu diketahui bahwa beberapa pemain catur hebat dunia memiliki tingkat IQ di atas rata-rata seperti Gary Kasparov yang memiliki IQ 192. Sementara itu, Judith Polgar merupakan *Grand Master* wanita yang memiliki IQ di atas 170. Selain itu, catur juga meningkatkan kreativitas. Tingkat kalkulasi yang sangat rumit dan banyaknya strategi yang perlu digunakan dan diperhitungkan menyebabkan catur membentuk individu menjadi pribadi yang kreatif. Catur juga mampu meningkatkan kemampuan memecahkan masalah. Para pecatur umumnya adalah seorang *problem solver* yang baik. Bermain catur menuntut seseorang untuk mengambil dan menentukan langkah terbaik dalam waktu yang sangat singkat (Alasan orang bermain catur, 2015).

Olahraga permainan catur merupakan suatu bentuk olahraga yang dapat melahirkan atlet-atlet, dimana para pemain catur umumnya memiliki tujuan menjadi

*master* serta memenangkan berbagai pertandingan, baik dalam tingkat daerah (KEJURDA) maupun tingkat nasional (KEJURNAS). Selain itu, permainan catur juga memerlukan konsentrasi dan tingkat fokus yang tinggi dalam permainannya, agar permainan catur tersebut dapat berlangsung dengan efektif. Para pemain catur yang telah terlibat penuh dalam permainan catur juga seringkali merasa “lupa waktu” karena yang menjadi fokus perhatian mereka dalam kurun waktu tersebut hanyalah permainan catur yang sedang mereka lakukan, dan hal-hal lain yang ada di sekitarnya tidak menjadi penghambat bagi diri mereka untuk tetap berfokus pada permainan catur tersebut.

Di Kota Bogor sendiri, para pemain catur tersebar di berbagai sudut kota. Berdasarkan hasil observasi peneliti, para pemain catur tersebut tergabung dalam satu komunitas besar di Kota Bogor, yaitu komunitas “X”. Komunitas “X” merupakan suatu komunitas catur yang telah berdiri lama di Kota Bogor, dan merupakan komunitas resmi bagi para pemain catur di Kota Bogor sendiri. Komunitas “X” memiliki sebuah gedung resmi, tempat mereka dapat bermain catur. Meskipun begitu, para pemain catur tidak selalu bermain di dalam gedung tersebut. Mereka seringkali bermain di berbagai tempat, seperti di bawah pohon di tepi jalan raya, di warung-warung, di taman kota, dan di tempat-tempat lain yang ramai dilalui oleh orang-orang lain yang tidak bermain catur. Mereka dapat bermain catur dimana saja, asalkan tersedia papan catur dan juga lawan yang dirasa sama-sama mampu bermain catur. Ramainya lalu lalang orang-orang lain, asap dan polusi kendaraan, serta lalu lintas yang padat tetap membuat mereka mampu bermain catur dalam jangka waktu yang lama dan terus-menerus berlangsung di tempat-tempat tersebut. Selain itu, para pemain catur tersebut berasal dari berbagai macam kalangan dan usia, mulai dari pemuda hingga manula dapat terlihat bermain catur di sudut-sudut Kota Bogor. Selain itu, dapat terlihat pula mulai dari penjual rokok keliling,

penjaga warung, satpam, tukang sapu jalan, hingga polisi dan bahkan orang-orang yang memiliki kedudukan dalam pekerjaan mereka bermain catur di sudut-sudut Kota Bogor.

Peneliti melakukan *survey* awal terhadap sembilan orang pemain catur yang berada di dalam Komunitas “X” Kota Bogor untuk mengetahui bagaimana diri mereka ketika sedang bermain catur. Salah seorang pemain catur mengatakan bahwa permainan catur tidak terbatas pada usia, karena tua mudanya seseorang tidak menentukan kepandaian dan kecermatannya dalam bermain catur. Orang yang masih muda dapat saja memperoleh gelar “*grandmaster*”, demikian pula orang yang usianya sudah terbilang cukup tua.

Melalui *survey* tersebut, maka diperoleh data-data bahwa sebanyak 45% lainnya mengatakan bahwa permainan catur merupakan permainan yang seru karena membuat diri mereka harus berpikir kreatif, membutuhkan kesabaran, ketelitian, konsentrasi, daya khayal/imajinasi, serta daya improvisasi yang beragam ketika mengikuti pola permainannya. Sebanyak 77,5% mengatakan bahwa diri mereka merupakan orang yang menyukai pertandingan, karena melalui pertandingan mereka dapat menambah “jam terbang” mereka dalam bermain catur, serta dapat menambah ilmu mereka mengenai pola-pola permainan catur yang dimainkan oleh lawan mereka. Selain itu, suatu pertandingan juga mampu mengukur kemampuan yang mereka miliki, terutama ketika dipasangkan dengan lawan yang mereka anggap memiliki kemampuan serupa dengan diri mereka. Di samping itu, sebanyak 67% mengatakan bahwa mereka termasuk orang yang mudah “lupa waktu” ketika mereka telah tenggelam dalam permainan catur mereka. Sebanyak 55,6% mengatakan bahwa diri mereka tidak dapat fokus kepada permainan catur yang sedang mereka mainkan apabila di sekitar mereka terdapat suara-suara yang dirasa mengganggu. Biasanya, konsentrasi serta daya imajinasi mereka akan “buyar” dan mereka akan kehilangan pola permainan yang sebelumnya telah mereka jalankan.

Setelah itu, peneliti kembali melakukan wawancara untuk memperoleh data yang lebih banyak, dengan beberapa buah pertanyaan terbuka terhadap empat orang pemain catur (A, B, C, dan D) yang juga berada di dalam Komunitas “X” Kota Bogor untuk memperkaya data yang telah ada sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa keempat pemain catur pada awalnya memiliki tujuan yang sama ketika mulai mendalami bidang permainan catur, yaitu menjadi juara dalam permainan catur. A dan C memiliki keinginan agar dapat dipilih untuk mengikuti KEJURDA (Kejuaraan Daerah), sementara B dan D menginginkan agar dapat dipilih untuk mengikuti KEJURNAS (Kejuaraan Nasional). Sementara itu A mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki tujuan yang ingin diraih ketika bermain catur, karena hanya sebagai pemuas hobi mereka saja. Salah satu dari keempat para pemain catur tersebut, yaitu B juga ingin menekuni bidang catur sebagai jembatan dalam bidang akademis yang akan ia tempuh nantinya, dan ada juga yang menjadikan catur sebagai bagian dari pekerjaannya untuk memenuhi nafkah kelak. Hal ini sesuai dengan prasyarat *clear goals*. Keempat pemain catur ini mulai menekuni permainan catur diawali dengan cara yang berbeda-beda, dimana A belajar dengan orang tuanya, D belajar dengan tetangganya, dan B serta C yang otodidak. Selain itu, C juga mulai membeli buku-buku tentang catur dan mulai mencoba mengikuti perlombaan catur di daerah tempat tinggal mereka pada waktu itu.

Di samping itu, keempat pemain catur tersebut pernah merasakan adanya masa-masa kegagalan dan juga keberhasilan selama bermain catur, yang mana sesuai dengan prasyarat *immadiate and clear feedbacks*. Umumnya kegagalan dan keberhasilan tersebut mereka rasakan pada saat mengikuti suatu kejuaraan catur, baik dalam KEJURNAS, KEJURDA, PORDA (Pekan Olahraga Daerah), maupun pertandingan internal seperti pertandingan di dalam lingkup kampus mereka. Ketika mereka mengalami kegagalan,

mereka cenderung merasa kecewa, sedih, dan tak jarang juga yang langsung merasa putus asa. Keempat pemain catur tersebut mengatakan bahwa mereka pernah *vacum* dari permainan catur yang telah mereka tekuni selama bertahun-tahun setelah mereka mengalami kegagalan tersebut. Mereka merasa telah gagal dan tidak dapat menjadi seorang juara kembali. Namun keempatnya pada akhirnya tetap kembali bermain catur, dimana setelah beberapa bulan A dan B kembali bermain catur lagi, sementara C dan D memerlukan waktu beberapa tahun untuk dapat bangkit kembali dan belajar langkah-langkah permainan catur yang baru, serta menambah wawasan dan keterampilan mereka dalam permainan catur tersebut. A, B dan C juga mengatakan bahwa mereka kembali mengikuti berbagai kejuaraan catur untuk menambah “jam terbang” mereka, agar memer kaya pengalaman mereka dalam bermain catur. Sementara ketika berhasil, terdapat rasa bangga yang besar di dalam diri mereka, yang membuat mereka semakin yakin dan semakin ingin memerdalam lagi bidang permainan catur yang telah mereka tekuni selama ini. Meskipun terkadang mereka seringkali menganggap “enteng” lawan, mereka tetap berusaha untuk rendah hati dan mampu menjadi pemain catur yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Keempat pemain catur juga mengatakan bahwa mereka mampu memusatkan perhatian mereka pada saat sedang bermain catur, yang mana sesuai dengan komponen *concentration on task at hand*. Menurut A, terkadang suara-suara yang ada di sekitar memang tidak dapat dihindari, namun hal tersebut merupakan seni dalam bermain catur dimana para pemain berusaha untuk tetap fokus pada permainan catur yang sedang mereka mainkan. C juga mengatakan bahwa permainan yang dilakukan tidak seharusnya dibuat menjadi tegang, sehingga suara-suara di sekitar mereka dapat menjadi pencair suasana agar suasana pertandingan tidak terasa mencekam. Selain itu, B dan C juga mengatakan bahwa umumnya orang-orang yang turut terlibat di tempat permainan catur

sedang dilaksanakan telah mengerti bahwa dalam permainan catur tidak diperkenankan ada suara-suara yang sekiranya dapat mengganggu jalannya permainan catur, sehingga tidak terlalu banyak distraksi suara yang didengar ketika permainan tersebut sedang dilaksanakan. Keempat pemain catur mengatakan bahwa mereka mampu memfokuskan diri dengan permainan catur dan juga memusatkan perhatian penuh terhadap permainan catur ketika turnamen/pertandingan sedang dilaksanakan.

Di samping itu, keempat pemain catur juga mengatakan bahwa mereka masih mampu mengontrol diri mereka ketika sedang bermain catur sesuai dengan komponen *sense of control*. Kontrol diri yang dimaksudkan disini ialah kemampuan mereka untuk terlibat dalam permainan catur, namun tidak melupakan segala-galanya diluar permainan catur tersebut. Keempat pemain catur merasa bahwa mereka masih mampu mengontrol diri mereka dalam permainan catur dan menganggap bahwa faktor keluarga tetap merupakan hal yang penting dan harus diingat selain permainan catur tersebut. Baik A, B, C, dan D mengatakan bahwa seringkali permainan catur yang mereka mainkan membuat mereka “lupa diri”, namun oleh karena mereka masih mampu mengontrol diri mereka, maka mereka tetap mengutamakan kepentingan keluarga dibandingkan dengan permainan catur yang mereka mainkan. Meskipun begitu, menurut mereka keluarga bukan menjadi penghalang mereka dalam bermain catur, karena ketika sedang bermain catur keempat pemain catur ini tetap berfokus dan berkonsentrasi terhadap jalannya permainan catur tersebut.

Selain “lupa diri”, ternyata keempat pemain catur yang diwawancara juga mengatakan bahwa mereka seringkali merasa “lupa waktu” ketika telah “tenggelam” dalam permainan catur yang sedang mereka mainkan. Hal ini juga sesuai dengan komponen *transformation of time*. B dan D mengatakan bahwa

mereka dapat bermain 7 hingga 8 jam tanpa berhenti apabila sedang bermain catur. A mengatakan bahwa ia dapat bermain catur selama 6 jam non-stop, sementara itu C mengatakan bahwa ia pernah bermain catur selama 2 hari 2 malam hingga lupa makan, mandi, dan juga segala aktivitasnya yang lain. Lamanya permainan catur yang dimainkan tidak dapat diprediksi, karena tergantung kesepakatan dua belah pihak pemain catur. Apabila kedua belah pihak ingin bermain selama masing-masing 1 jam, maka mereka akan terus bermain selama 1 jam non-stop, dan setelahnya akan mengulangi pola permainan tersebut secara berkala. Selain itu, turnamen kecil yang diadakan di dalam Komunitas "X" juga seringkali membuat para pemain catur bermain catur non-stop, karena ketika salah satu pemain telah memenangkan permainan catur, ia akan bertanding lagi melawan para pemain catur lainnya yang juga terlibat dalam turnamen/pertandingan tersebut.

Menurut Csikszentmihalyi (1990), catur merupakan salah satu contoh aktivitas yang didesain untuk menampilkan *flow* seseorang. *Games, sport, dan artistic* telah berkembang seiring dengan kemajuan jaman untuk mengekspresikan tujuan untuk mencapai kehidupan dengan pengalaman yang menyenangkan. Pengalaman *flow* sangat mirip dengan perasaan ketika seseorang "*designing or discovering something new*" (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1990), menyatakan bahwa sebuah turnamen/pertandingan akan menjadi menyenangkan apabila dimainkan oleh dua orang yang memiliki kemampuan serupa. Tantangan yang tinggi dapat muncul dari persaingan dengan lawan yang memiliki kemampuan kurang lebih serupa agar dapat menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan. Dengan demikian, untuk dapat bersaing dan bertahan dalam suatu pertandingan diperlukan kemampuan teknik yang baik, yang juga harus dipersiapkan jauh-jauh hari sebelum pertandingan tersebut dilaksanakan.



Csikszentmihalyi menggunakan permainan catur untuk mengilustrasikan komponen *flow*. Tujuan dari pemain catur sangatlah jelas, yaitu menciptakan *mate* atau skakmat pada bidak catur raja lawan, sebelum miliknya diskakmat oleh lawannya. Melalui setiap perpindahan bidak, pemain catur tersebut dapat menghitung apakah ia semakin dekat dengan tujuannya atau tidak (Csikszentmihalyi, 1990). Hal ini dapat diketahui untuk mengukur prasyarat *goals* dan juga *feedback* pada para pemain catur. Ketika seseorang memfokuskan perhatiannya pada tujuan/*goal* yang secara sadar ia pilih, maka energi fisik orang tersebut akan secara “*flows*” mengarah pada tujuan/*goal* tersebut, dan menghasilkan penataan serta harmonisasi dalam kesadaran seseorang (Csikszentmihalyi, 1990). Pengalaman *flow* biasanya digambarkan sebagai *sense of control*, atau lebih tepatnya sebagai kurangnya rasa khawatir tentang kehilangan kontrol, yang biasanya sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu dalam suatu turnamen catur, pemain yang konsentrasinya telah terpaku, selama berjam-jam, mereka merasa dirinya dan papan catur yang ada dihadapannya seolah-olah telah bergabung membentuk suatu “*field of force*” yang kuat. Menguasai sistem yang harmonis dari suatu simbol (*art, music, physics, chess*) adalah salah satu jalan untuk mencapai kondisi *flow*. Catur dapat membantu seseorang mencegah terjadinya kondisi normal *entropy* – mendapatkan perhatian seseorang yang berkaitan dengan masalah yang terjadi saat itu (Csikszentmihalyi, 1990).

Kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya *flow* meliputi *challenge* yang dirasakan serta adanya kesempatan untuk melakukan suatu tindakan yang mengharuskan seseorang untuk mengeluarkan seluruh *skill* yang dimiliki, tetapi tidak diluar batas kemampuan yang dimilikinya (*optimal challenge*), dan juga adanya *goals* dan *feedback* mengenai kemajuan yang terjadi pada aktivitas yang dilakukan (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2002, dalam Compton, 2005). Pemain catur dapat dikatakan memasuki

masa-masa “*flow*” apabila ia telah memenuhi empat buah prasyarat. Prasyarat yang pertama ialah ketika pemain catur memiliki tujuan ketika bermain catur, umumnya agar dapat mengikuti turnamen maupun meraih gelar *grandmaster*. Prasyarat yang kedua ialah ketika pemain catur memperoleh *feedback* dan juga mampu menangkap makna *feedback* terhadap permainan catur yang telah mereka lakukan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari diri orang lain. Prasyarat ketiga ialah ketika pemain catur memiliki keterampilan yang tinggi dalam melakukan aktivitas permainan catur mereka. Sementara prasyarat keempat ialah ketika pemain catur merasakan adanya tantangan yang setara dengan kemampuan bermain catur yang ia miliki.

Selain itu pemain catur ini akan berkonsentrasi penuh pada saat bermain catur, sehingga hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya tidak menjadi hambatan. Konsentrasi penuh ini dapat membuat pemain catur “lupa waktu” dan menghabiskan waktu yang panjang ketika bermain catur. Berlawanan dengan sebelumnya, pemain catur yang memiliki *flow* rendah atau tidak merasakan adanya *flow* cenderung tidak memiliki tujuan yang jelas ketika bermain catur. Mereka hanya bermain catur untuk mengisi waktu luang, atau untuk memuaskan hobi mereka saja. Pemain catur ini juga tidak menaruh konsentrasi secara penuh, yang pada akhirnya tidak dapat berfokus pada permainan apabila ada hambatan/gangguan di sekitar mereka. Mereka juga cenderung tidak “lupa waktu”, karena mereka tidak benar-benar berkonsentrasi terhadap permainan catur yang mereka lakukan.

*Flow* menjadi penting karena dapat memfasilitasi pemain catur agar dapat mencapai puncak permainan mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti derajat *flow* pada pemain catur yang berada di dalam Komunitas “X” Kota

Bogor untuk melihat bagaimana derajat *flow* yang dimiliki oleh para pemain catur di dalam komunitas tersebut.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana derajat *flow* pada pemain catur di Komunitas “X” Kota Bogor.

## 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *flow* pada pemain catur di Komunitas “X” Kota Bogor.

### 1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *flow*, dilihat melalui enam buah komponen dan empat buah prasyarat yang menjadi tolok ukur pada pemain catur di Komunitas “X” Kota Bogor.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Kegunaan Teoritis

- a. Memberikan informasi tambahan bagi ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Positif mengenai *flow* pada pemain catur.
- b. Memberikan masukan bagi para peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *flow* pada pemain catur.

### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- a. Memberikan informasi kepada Komunitas “X” Kota Bogor khususnya pada para pemain catur yang tergabung mengenai derajat, gambaran, serta penjelasan mengenai *flow* yang ada di dalam organisasi tersebut. Informasi ini, diharapkan dapat membantu pemain catur yang ada di Komunitas “X” Kota Bogor agar kelak para pemain catur ini dapat semakin berkembang dan mengikuti lebih banyak kejuaraan-kejuaraan dalam bidang catur dengan memerhatikan *flow* dalam diri mereka masing-masing.
- b. Memberikan informasi kepada Pimpinan Komunitas Catur di Indonesia (PERCASI) Kota Bogor mengenai derajat, gambaran, serta penjelasan mengenai *flow* yang terdapat pada para pemain catur agar pimpinan komunitas mengetahui potensi dan kemampuan yang dimiliki para pemainnya dan dapat menyalurkan potensi serta kemampuan tersebut dalam bidang catur.

### 1.5 Kerangka Pemikiran

Dalam bermain catur pemain catur membutuhkan adanya kemampuan konsentrasi dan juga perhatian yang tinggi khususnya dalam permainan catur itu sendiri, juga membutuhkan kemampuan analisa, berpikir kritis, dan juga pengaturan strategi yang baik agar dapat memunculkan kondisi *flow* yang tinggi juga. Para pemain catur yang berada di dalam Komunitas “X” Kota Bogor, yang selanjutnya akan disebutkan sebagai pemain catur, umumnya memiliki rentang usia yang beragam, dimana mereka sedang berada di dalam masa dewasa awal dan juga masa dewasa menengah/madya. Dalam periode usia, dewasa awal adalah masa dimana seseorang memasuki remaja akhir atau pada awal usia 21 tahun dan berakhir pada sekitar usia 35 tahun (Santrock, 2004). Setiap individu yang memasuki dewasa awal akan mengalami masa transisi dari

masa remaja ke masa dewasa. Menurut Schaie (1997 dalam Santrock, 2002), orang dewasa lebih maju dari remaja dalam segi intelektualitas mereka. Pada masa dewasa awal biasanya terjadi perubahan dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan, menerapkan apa yang seseorang ketahui untuk mengejar karir dan membentuk keluarga. Fase mencapai prestasi (*achieving stage*) adalah fase di masa dewasa awal yang melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti pencapaian karir dan pengetahuan. Solusi ini harus diintegrasikan dalam rencana hidup yang mencakup masa depan. Ketika seorang dewasa muda mencoba memikirkan seperti apakah kehidupan mereka di usia paruh baya nanti, mereka seringkali mengantisipasi bahwa mereka akan mengalami kemunduran. Meskipun demikian, seperti dalam semua periode masa hidup manusia, bagi sebagian besar individu, masa paruh baya memiliki ciri-ciri positif maupun negatif (Santrock, 2012).

Setelah berada di penghujung masa dewasa muda, seseorang akan mulai memasuki masa dewasa menengah. Masa dewasa menengah merupakan suatu periode perkembangan yang dimulai pada usia kurang lebih 40 tahun hingga 60 atau 65 tahun. Bagi sebagian besar orang, masa dewasa menengah adalah masa dimana terjadi penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab; sebuah periode dimana seseorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia muda dan berkurangnya jumlah waktu yang masih tersisa di dalam hidup; suatu titik dimana seseorang berusaha meneruskan sesuatu yang bermakna kepada generasi selanjutnya; suatu masa dimana seseorang telah mencapai dan membina kepuasan dalam kariernya. Masa dewasa menengah mencakup “keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi di tengah-tengah perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung seiring dengan proses penuaan” (Lachman, 2004, hal 305 dalam Santrock, 2012).

Studi terbaru menemukan alasan yang kuat mengenai kepuasan permainan yang didapatkan oleh para pemain catur. Studi menyatakan bahwa perasaan yang mereka miliki bukanlah perasaan yang unik pada bidang catur, namun karena mereka memiliki *flow*. Csikszentmihalyi (1990), seorang psikolog yang menyatakan teori mengenai *flow*, menyimpulkan bahwa orang yang menikmati hidupnya secara keseluruhan bukanlah orang yang telah memperoleh kebahagiaan, melainkan orang yang memiliki pengalaman optimal (*optimal experiences*) dalam hidupnya, atau yang memiliki *flow*. Istilah *flow* digunakan untuk menggambarkan usaha yang dilakukan oleh seseorang saat mereka merasakan saat-saat terbaik dalam hidup mereka. Atlet menyebutnya sebagai “*being in the zone*”. (Himmler, 2007 dalam Csikszentmihalyi, 1990). *Flow* adalah suatu keadaan dimana seseorang berada dalam keterlibatan yang penuh dengan aktivitas yang dilakukan, sehingga hal lain yang berada di sekitarnya tidak menjadi masalah. Pengalaman tersebut adalah pengalaman yang menyenangkan dan orang akan melakukan apapun untuk mengulanginya lagi (Csikszentmihalyi, 1990).

*Flow* merupakan keadaan dimana pemain catur berada dalam keterlibatan penuh dengan permainan catur yang mereka mainkan, sehingga hal lain yang berada di sekitarnya tidak menjadi masalah. Pengalaman bermain catur tersebut merupakan pengalaman yang menyenangkan dan pemain catur akan melakukan apapun untuk mengulangi permainan itu kembali. Terdapat empat buah prasyarat agar seseorang dapat mencapai kondisi *flow*. Keempat prasyarat tersebut ialah *clear goals*, *immediate and clear feedbacks*, *high skill*, dan juga *optimal challenge*.

*Clear goals* meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan. Dalam permainan catur, *clear goals* meliputi kejelasan mengenai permainan catur yang dilakukan oleh pemain catur dalam mencapai tujuan mereka. *Immediate and clear feedbacks* meliputi kesediaan seseorang menerima

informasi yang konstanterkait dengan kinerjanya, serta kejelasan keberhasilan dan kegagalan orang tersebut dalam perjalanan aktivitas tertentu. Pada permainan catur, komponen *immediate and clear feedbacks* meliputi kesediaan pemain catur menerima informasi yang konstan terkait dengan kinerjanya dalam bermain catur, serta kejelasan keberhasilan dan kegagalan mereka dalam perjalanan permainan catur tersebut. *High skill* meliputi keterampilan yang tinggi dalam melakukan aktivitas tertentu. Pada permainan catur, *high skill* meliputi keterampilan yang tinggi dalam melakukan aktivitas permainan catur. *Optimal challenge* meliputi tingkat kesulitan tantangan yang dihadapi seseorang terhadap suatu aktivitas tertentu, dan setara dengan kemampuan yang ia miliki dalam aktivitas tersebut. Pada permainan catur, *optimal challenge* meliputi tingkat kesulitan tantangan yang dihadapi seseorang terhadap permainan catur, dan setara dengan kemampuan pemain catur dalam permainan catur itu sendiri. Seseorang baru akan dikatakan memiliki *flow* yang tinggi, apabila ia telah memenuhi keempat buah prasyarat yang telah disebutkan diatas, dan diikuti dengan adanya pengalaman akan keenam komponen *flow*.

Dalam permainan catur ini, tujuan/*clear goals* dapat mencakup terpenuhinya gelar *grandmaster*, serta memperoleh kesempatan untuk bertanding dalam KEJURDA dan juga KEJURNAS. Ketika pemain catur memiliki tujuan yang jelas dalam bermain catur, maka pikiran dan tindakannya ketika bermain catur menjadi sejalan dan terjadi secara otomatis, serta tidak memerlukan waktu yang lama. Pemain catur tersebut juga lebih dapat memfokuskan atensinya dan tidak mudah teralihkan. Selain itu, pemain catur juga akan merasa bahwa aktivitas permainan catur yang mereka mainkan begitu mengasyikan hingga tidak lagi memedulikan keadaan sekitarnya. Ia juga terlarut dalam permainan catur tersebut dan tidak lagi memerhatikan dirinya sendiri. Tak hanya itu, pemain catur juga tidak lagi memerhatikan berlalunya waktu saat mereka sedang

bermain catur dan permainan catur dirasakan sebagai suatu *reward* terbesar yang membuat pemain catur tersebut akan tetap menekuni bidang permainan catur guna memerdalam tingkat keahlian mereka. Hal ini dapat membantu pemain catur tersebut untuk mencapai kondisi *flow* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak memiliki tujuan yang jelas.

Dalam permainan catur, ketika pemain catur memperoleh *feedback* untuk meningkatkan kinerja mereka dan mengetahui alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kinerjanya, maka pikiran dan tindakannya ketika bermain catur menjadi sejalan dan terjadi secara otomatis, serta tidak memerlukan waktu yang lama. Pemain catur tersebut juga lebih dapat memfokuskan atensinya dan tidak mudah teralihkan. Selain itu, pemain catur juga akan merasa bahwa aktivitas permainan catur yang mereka mainkan begitu mengasyikan hingga tidak lagi memedulikan keadaan sekitarnya. Ia juga terlarut dalam permainan catur tersebut dan tidak lagi memerhatikan dirinya sendiri. Tak hanya itu, pemain catur juga tidak lagi memerhatikan berlalunya waktu saat mereka sedang bermain catur dan permainan catur dirasakan sebagai suatu *reward* terbesar yang membuat pemain catur tersebut akan tetap menekuni bidang permainan catur guna memerdalam tingkat keahlian mereka. Hal ini dapat membantu pemain catur tersebut untuk mencapai kondisi *flow* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak memperoleh *feedback*.

Dalam permainan catur, ketika pemain catur memiliki keterampilan/*skill* yang tinggi, maka pikiran dan tindakannya ketika bermain catur menjadi sejalan dan terjadi secara otomatis, serta tidak memerlukan waktu yang lama. Pemain catur tersebut juga lebih dapat memfokuskan atensinya dan tidak mudah teralihkan. Selain itu, pemain catur juga akan merasa bahwa aktivitas permainan catur yang mereka mainkan begitu mengasyikan hingga tidak lagi memedulikan keadaan sekitarnya. Ia juga terlarut dalam



permainan catur tersebut dan tidak lagi memerhatikan dirinya sendiri. Tak hanya itu, pemain catur juga tidak lagi memerhatikan berlalunya waktu saat mereka sedang bermain catur dan permainan catur dirasakan sebagai suatu *reward* terbesar yang membuat pemain catur tersebut akan tetap menekuni bidang permainan catur guna memerdalam tingkat keahlian mereka. Hal ini dapat membantu pemain catur tersebut untuk mencapai kondisi *flow* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak memiliki *skill* yang tinggi.

Dalam permainan catur, ketika pemain catur memiliki *optimal challenge* sehingga mereka benar-benar mengeluarkan seluruh keterampilannya untuk menghadapi tantangan permainan catur, pemain catur tersebut dapat merealisasi dan menyadari seluruh keterampilan bermain catur yang dimilikinya, maka pikiran dan tindakannya ketika bermain catur menjadi sejalan dan terjadi secara otomatis, serta tidak memerlukan waktu yang lama. Pemain catur tersebut juga lebih dapat memfokuskan atensinya dan tidak mudah teralihkan. Selain itu, pemain catur juga akan merasa bahwa aktivitas permainan catur yang mereka mainkan begitu mengasyikan hingga tidak lagi memedulikan keadaan sekitarnya. Ia juga terlarut dalam permainan catur tersebut dan tidak lagi memerhatikan dirinya sendiri. Tak hanya itu, pemain catur juga tidak lagi memerhatikan berlalunya waktu saat mereka sedang bermain catur dan permainan catur dirasakan sebagai suatu *reward* terbesar yang membuat pemain catur tersebut akan tetap menekuni bidang permainan catur guna memerdalam tingkat keahlian mereka. Hal ini dapat membantu pemain catur tersebut untuk mencapai kondisi *flow* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menghadapi tantangan yang setara dengan tingkat kemampuan mereka dalam permainan catur.

Selain itu, terdapat enam buah komponen untuk menentukan tinggi rendahnya *flow* yang dimiliki oleh pemain catur tersebut. Komponen-komponen tersebut ialah

*action-awareness merging, concentration on task at hand, sense of control, loss of self-consciousness dan transcendence, transformation of time, dan autotelic experience.*

Komponen yang pertama, yaitu *action-awareness merging* meliputi keterlibatan yang dalam untuk dapat membuat tindakan tampaknya terjadi secara otomatis. Komponen ini menimbulkan adanya penyerapan ke dalam aktivitas dan penyempitan fokus kesadaran kepada aktivitas/kegiatan itu sendiri. Aksi dengan kesadaran akan memudar ke dalam tindakan saja. Pada permainan catur, *action-awareness merging* meliputi keterlibatan yang dalam untuk dapat membuat permainan catur yang dilakukan oleh pemain catur tampaknya menjadi otomatis. Terjadinya penyerapan dan penyempitan fokus kesadaran ke dalam permainan catur akan memungkinkan seseorang masuk ke dalam keadaan *flow*.

Selain itu, terdapat komponen yang kedua, yaitu *concentration on task at hand*, yang meliputi *feeling focused* dan tak ada satu rangsangan yang dapat mengganggu, serta konsentrasi tingkat tinggi pada bidang batas perhatian seseorang. Pada permainan catur, komponen *concentration on task at hand* meliputi adanya *feeling focused* oleh pemain catur terhadap permainan catur itu sendiri dan tak ada satu rangsangan yang dapat mengganggu, serta konsentrasi tingkat tinggi dalam batas perhatian pemain catur tersebut pada permainan catur. Pemain catur yang terlibat dalam permainan catur akan memiliki kesempatan untuk fokus dan menggali permainan catur yang mereka mainkan secara mendalam, dan memungkinkan mereka untuk masuk ke dalam keadaan *flow*.

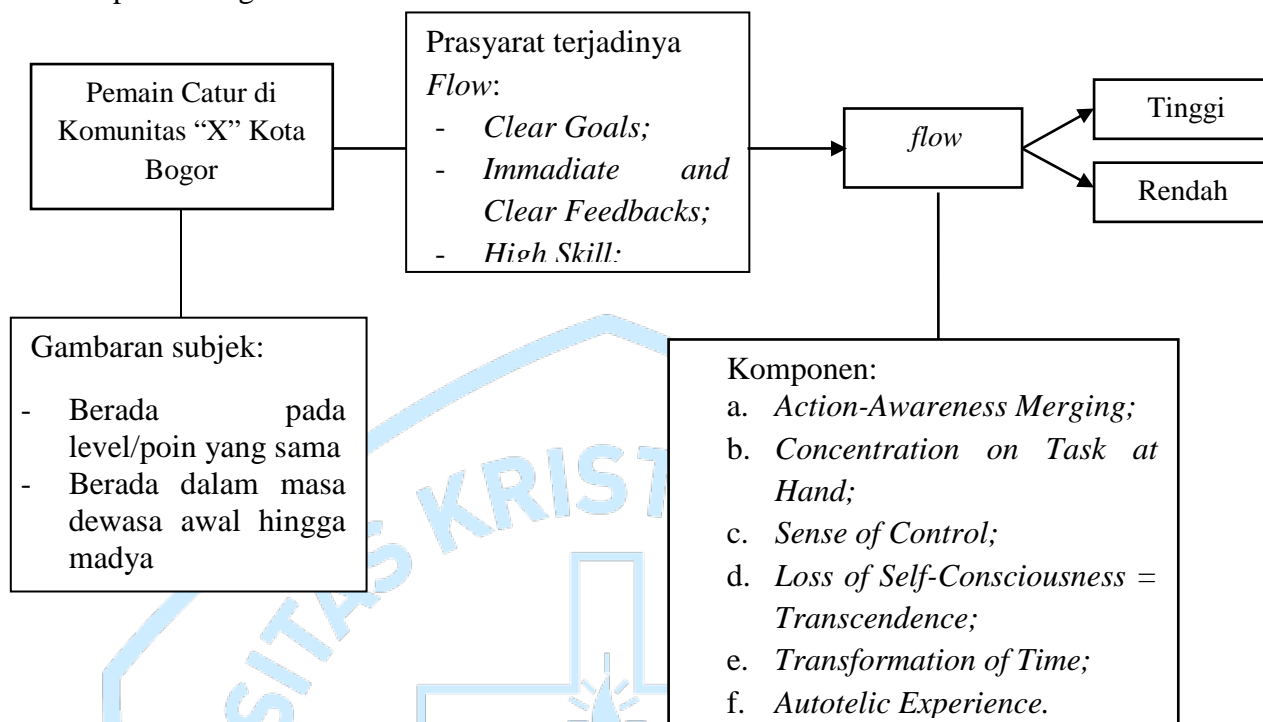
Komponen yang ketiga, yaitu *sense of control* meliputi rasa kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan tertentu. Pada permainan catur, *sense of control* meliputi rasa kontrol oleh pemain catur atas permainan catur yang mereka mainkan. Pemain catur menikmati perasaan pelatihan kontrol dalam permainan catur, yang memungkinkan mereka untuk masuk ke dalam keadaan *flow*.

Komponen yang keempat, yaitu *loss of self-consciousness* dan *transcendence*, yang meliputi adanya perasaan “menyatu” dengan aktivitas yang sedang dilakukan, yang membuat seseorang merasakan adanya penggabungan aksi dan kesadaran terhadap aktivitas tersebut. Pada permainan catur, komponen *loss of self-consciousness* dan *transcendence* meliputi adanya perasaan “menyatu” dengan permainan catur yang sedang dilakukan, yang membuat pemain catur merasakan adanya penggabungan aksi dan kesadaran terhadap permainan catur tersebut. Perhatian terhadap diri sendiri akan menghilang karena pemain catur menyatu dengan permainan catur yang mereka mainkan, yang memungkinkan mereka untuk masuk ke dalam keadaan *flow*.

Komponen yang kelima, yaitu *transformation of time* meliputi adanya ketidaksadaran akan waktu. Pada permainan catur, *transformation of time* meliputi ketidaksadaran akan waktu ketika sedang bermain catur. Saat pemain catur telah larut dalam permainan catur yang sedang mereka mainkan, permainan catur tersebut membuat mereka tidak sadar berapa banyak waktu yang telah mereka lewati, sehingga memungkinkan mereka masuk ke dalam keadaan *flow*.

Komponen yang keenam, yaitu *autotelic experience* meliputi keadaan dimana seseorang akan melakukan sesuatu karena kepentingannya sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan dimasa datang. Pada permainan catur, komponen *autotelic experience* meliputi keadaan dimana pemain catur melakukan permainan catur karena kepentingan yang mereka rasakan di dalam diri mereka, dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan di masa yang akan datang. Keadaan ini akan memungkinkan pemain catur tersebut masuk ke dalam keadaan *flow*.

Untuk menjelaskan kerangka pemikiran diatas, maka dibuat bagan kerangka pikir sebagai berikut:



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

### 1.6 Asumsi Penelitian

- Catur merupakan jenis olahraga yang membutuhkan banyak keterampilan psikis, dan dapat difasilitasi dengan adanya *flow* pada pemain catur di Komunitas "X" Kota Bogor.
- Pemain catur di Komunitas "X" Kota Bogor ketika bermain catur dalam kondisi *flow* yang tinggi ataupun rendah.
- Komponen-komponen *flow* pada para pemain catur di Komunitas "X" Kota Bogor, yaitu *action-awareness merging*, *concentration on task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness = transcendence*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.
- Prasyarat-prasyarat *flow* pada para pemain catur di Komunitas "X" Kota Bogor, yaitu *clear goals*, *immadiate and clear feedbacks*, dan *challenge-skill balance (high skill dan optimal challenge)*.