

Flow State: Menaklukkan Hal Mustahil?

M Haeru Anwar^{1*}, Masduki Asbari²

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding email: haeruanwar16@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perspektif narator dari channel YouTube 1 Hari Sukses yang berjudul “*Flow State: menaklukkan apa yang tidak mungkin*”. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan mencatat karena sumber data diperoleh dengan mendengarkan narasi lisan. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa yang mereka rasakan saat berusaha menaklukkan suatu tantangan dengan perasaan senang dan penuh penasaran hingga mencapai tujuan mereka. Artikel ini diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas dengan menyeimbangkan kesulitan yang harus mereka taklukkan sehingga selalu menjadi versi diri terbaik atau optimal mereka.

Kata Kunci: *Flow State, versi terbaik, taklukan, optimal.*

Abstract - The purpose of this research is to find out Haeru Anwar's perspective from 1 Hari Success YouTube channel entitled "*Flow State: conquers what is impossible*". This study is using the descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. The results of this study explain what they feel when trying to conquer a challenge with feelings of joy and curiosity until they reach their goal. This article is defined as a person's ability to do a job or activity by balancing the difficulties they have to overcome so that they always become the best or optimal version of themselves.

Keywords: *Flow State, best version, conquer, optimize.*

PENDAHULUAN

Flow State: Menaklukkan apa yang tidak mungkin menggambarkan situasi umum di mana kita menikmati suatu aktivitas hingga waktu terasa mengalir begitu saja. Pekerjaan dapat terasa ringan walau sesungguhnya tantangannya berat. Kita merasa rileks tetapi juga intens secara bersamaan. Dalam risetnya, Mihalyi mewawancarai atlet, seniman, hingga musisi, dan menemukan bahwa momen di mana orang-orang menjadi paling kreatif, produktif, dan bahagia adalah ketika mereka berada dalam kondisi flow ini. Mihalyi juga menjabarkan grafik tantangan dan keterampilan dalam flow state secara lebih dalam, melalui 8 kuadran yang disebut model fluktuasi pengalaman. Dalam 8 kuadran tersebut terdapat perasaan bosan, apatis, khawatir, cemas, gairah, flow, kontrol dan relaksasi. Model luktiasi ini menggambarkan bagaimana perasaan seseorang apabila menghadapi situasi tingkat tantangan dan keterampilan yang berbeda-beda. Apatis terjadi ketika kemampuan kita rendah dan tantangan juga rendah khawatir terjadi ketika kemampuan kita rendah

namun tantangan kita di level menengah. Kecemasan adalah ketika kemampuan kita di level rendah namun tantangan tinggi. Bosan terjadi ketika kemampuan kita menengah dan tantangan kita rendah gairah terjadi ketika kemampuan kita di level menengah namun tantangan kita tinggi. Relaksasi terjadi ketika kemampuan kita tinggi, namun tantangan kita rendah kontrol terjadi ketika kemampuan kita menengah dan tantangan kita menengah. Dan yang terakhir yaitu kondisi flow. Yaitu saat kemampuan kita tinggi namun tantangan kita juga tinggi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Dalam Metode Penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video Narasi 1 Hari Sukses yang ada di Youtube tentang "*Flow State: Menaklukkan apa yang tidak mungkin*". Subjek dalam penelitian adalah Mihaly Csikszentmihalyi sedangkan objek penelitiannya adalah kajian filosofis yang dilakukan dalam efek *Flow State*. Instrumen penelitian yang dipakai oleh peneliti yaitu human interest, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Flow State menaklukkan apa yang tidak mungkin adalah sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas dengan menyeimbangkan kesulitan yang harus mereka taklukkan sehingga selalu menjadi versi diri terbaik atau optimal mereka. Dalam keadaan *Flow State*, kita menikmati suatu aktivitas hingga waktu terasa mengalir begitu saja. Pekerjaan dapat terasa ringan walau sesungguhnya tantangannya berat. Kita merasa rileks tetapi juga intens secara bersamaan. Seperti ketika menulis. Saat ketika kamu sedang fokus menulis, kamu larut dalam waktu. Berlembar-lembar terus bertambah seolah ide-ide terus mengalir ke otakmu. Hingga tak sadar selama empat jam kamu berhasil menyelesaikan satu bab cerita dengan baik. Ini karena kamu sedang berada didalam kondisi *Flow*. Sebaliknya ketika kamu kehilangan fokus, bahkan menyelesaikan satu halaman pun akan berat. Seakan ide apapun yang masuk tidak terasa tepat.

Flow State adalah keseimbangan antara kemampuan diri kita dengan tantangan kita. Semakin menantang aktivitas yang kita lakukan tentu semakin besar semangat kita. Namun tanpa skill yang cukup

hanya akan membuat kecemasan dan kekhawatiran. Kondisi *Flow State* bukan hanya dapat terjadi secara spontan. Kita bisa menempatkan diri agar diri kita dapat selalu menyeimbangkan diri pada kondisi ini.

Flow State dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas dengan menyeimbangkan kesulitan yang harus mereka taklukkan sehingga selalu menjadi versi diri terbaik atau optimal mereka. Dalam keadaan *Flow State*, kita menikmati suatu aktivitas hingga waktu terasa mengalir begitu saja. Pekerjaan dapat terasa ringan walau sesungguhnya tantangannya berat. Kita merasa rileks tetapi juga intens secara bersamaan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari *Flow State* adalah mengetahui efek dari *Flow State* itu sendiri dan cara menangannya dan apa ciri cirinya, keseimbangan antara kemampuan diri kita dengan tantangan kita. Semakin menantang aktivitas yang kita lakukan tentu semakin besar semangat kita. Namun tanpa skill yang cukup hanya akan membuat kecemasan dan kekhawatiran. Kondisi *Flow State* bukan hanya dapat terjadi secara spontan. Kita bisa menempatkan diri agar diri kita dapat selalu menyeimbangkan diri pada kondisi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelaja, S. (2023). *Flow State: Menaklukkan Apa Yang Tidak Mungkin 1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=3kZxJc5-e8s&feature=youtu.be>
- Allen, J. (2023). *Flow State: Menaklukkan Apa Yang Tidak Mungkin 1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=3kZxJc5-e8s&feature=youtu.be>
- Asbari, M. N. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
- Azmi, A. F. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Chidir, G. A. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/15>
- Fahrik, M. C. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6–7. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Franklin, B. (2023). *Flow State: Menaklukkan Apa Yang Tidak Mungkin 1 Hari sukses*. Diambil kembali dari <https://youtu.be/3kZxJc5-e8s>

- Hermansyah, R. &. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- 1 Hari Sukses (2022, Jul 3). Flow State:Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin[Video]. Youtube, <https://youtu.be/3kZxJc5-e8s> (Diakses: 13 April 2023).
- M. E., R. S., & R. P. (2023, Januari 30). *Flow State: Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin* ,Diambil kembali dari 1 Hari Sukses:<https://youtu.be/3kZxJc5-e8s>
- Mahsun. (2017). Metode Penelitian Bahasa: tahapan, strategi, metode, dan tekniknya. *Penerbit Rajawali Pers*.
- Martine, C. A. (2023). Flow State:Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin 1 Hari sukses. Diambil kembali dari <https://youtu.be/3kZxJc5-e8s>
- Mischel, W. (2023). Flow State:Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin 1 Hari sukses. Diambil kembali dari <https://youtu.be/3kZxJc5-e8s>
- Mul'aini, T. A. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>
- Putri, E. (2022). Lima Kunci Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 45–49. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.77>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*,, 1(01), 20–24. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5>
- Ramadhan, G. F., & & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*,, 1(01), 25–29. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*,, 1(02), 12–16. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10>
- Santoso, G. S. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 107–113. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.129>
- Shallua, D. L. (2023). Flow State:Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin 1 Hari Sukses. Diambil kembali dari <https://youtu.be/3kZxJc5-e8s>
- Tsoraya, N. D. (2022). Pancasila dan Agama: Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 15–18. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.23>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*,, 1(01), 7–12. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/4>