

KONDISI *FLOW* PADA ATLET *PARALYMPICS* TUNADAKSA DALAM MERAIH PRESTASI NASIONAL CABANG OLAHRAGA ATLETIK

¹M.Marzuki, ²Agung Iranda, ³Marlita Andhika Rahman

¹Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/marzukimuhammad29@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/agungiranda@unja.ac.id

³Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/marlita.rahman@unja.ac.id

ABSTRAK

LATAR BELAKANG Disabilitas merupakan suatu kondisi pada seseorang yang memiliki keterbatasan fisik maupun mental. Seseorang yang memiliki kondisi disabilitas tidak jarang mengalami perasaan malu, rendah diri, dan tidak percaya diri. Namun selayaknya manusia normal penyandang disabilitas juga mampu melakukan aktivitas yang diminatinya bahkan menjadi seorang atlet *paralympics*. Ketika seseorang menikmati aktivitas yang dikerjakan maka mereka akan berada pada kondisi *flow*. *Flow* sangat berperan penting agar seseorang dapat menikmati dan menghayati aktivitas yang dikerjakannya, begitupun bagi atlet *paralympics* tunadaksa dengan keterbatasan fisik mampu menikmati aktivitas sebagai atlet bahkan sampai menorehkan prestasi pada tingkat nasional.

TUJUAN Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi *flow* pada atlet *paralympics* tunadaksa dalam meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik.

METODE Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet *paralympics* tunadaksa yang pernah meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik sebanyak tiga orang melalui teknik *snowball sampling*, data di dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur yang mendalam. Teknik analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis*.

HASIL Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi *flow* pada atlet *paralympics* tunadaksa dalam meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik yakni kepercayaan diri, merasa bersyukur, fokus yang terpusat, evaluasi diri, mengontrol tindakan, dan distorsi penghayatan waktu. Adapun faktor yang mempengaruhi yaitu menerima tantangan, dukungan keluarga, dan dukungan sosial.

KESIMPULAN Seluruh partisipan dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik *flow* dan faktor-faktornya dalam meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik.

Kata kunci : *Flow*, Tunadaksa, Atlet *Paralympics*.