

EKSPLORASI PERBEDAAN DAN INTERAKSI *IMMERSION* DAN *FLOW* DALAM VIRTUAL RUN EVENT

Celine Kies¹⁾, Nevio Nathanael²⁾, Harriman Samuel Saragih^{3*)}, Irman Jayawardhana⁴⁾

1) School of Business and Economics, Universitas Prasetiya Mulya

2) School of Business and Economics, Universitas Prasetiya Mulya

3) School of Business and Economics, Universitas Prasetiya Mulya

4) School of Business and Economics, Universitas Prasetiya Mulya

*e-mail: harriman.saragih@pmbs.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan pengalaman *flow* dan *immersion* dan juga mencari keterkaitan antara pengalaman *flow* dan *immersion* individu dalam *virtual run event*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan metode riset naratif terhadap individunya dengan menggunakan teknik wawancara dalam menggali informasinya. Target dari studi ini adalah peserta *virtual run event* dari periode Mei–Juni 2021. Studi ini melibatkan informan yang dicari melalui media sosial dan relasi pribadi dari peneliti. Pencarian informan dibantu dengan *snowball sampling* untuk dapat menemukan informan yang memenuhi kriteria. Dari hasil studi ini ditemukan perbedaan antara *flow* dan *immersion* dan juga interaksi antara *flow* dan *immersion*.

ABSTRACT

This study aims to explore the differences between flow and immersion experiences and find the relationship between individual flow and immersion experiences in virtual run events. This research is qualitative research that uses narrative methods towards individuals by using interview for collecting information. The target of this study is the virtual run event participants from the period May–June 2021. This study involves informants who are sought through social media and personal relationships of the researchers. The search for informants was assisted by snowball sampling to be able to find informants who met the criteria. The results of this study found differences between flow and immersion and also the interaction between flow and immersion.

Keywords: *flow, immersion, virtual run, events*

PENDAHULUAN

Virtual run dapat digolongkan sebagai fenomena *event* olahraga yang masih cukup baru, terutama di Indonesia. Sejak pandemi Covid-19, jumlah penyelenggaraan *virtual run* bertumbuh dengan pesat. Berdasarkan data dari AyoLari.in (n.d) tercatat ada sekitar 113 *virtual*

run yang diadakan pada tahun 2020 di Indonesia, dan hingga tanggal 21 April 2021 terdapat sebanyak 45 *virtual run* yang telah diadakan sepanjang tahun 2021. *Virtual run* sendiri adalah aktivitas berlari dengan menggunakan platform daring untuk merekam aktivitas berlari, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa *virtual run* membutuhkan aktivitas berlari secara langsung dan platform pencatatan secara daring (Wattanapisit et al., 2020). Dalam *virtual run*, para peserta tidak perlu mendatangi suatu lokasi *event* seperti *event* olahraga lari konvensional, dan para peserta bisa melakukan kegiatan lari di manapun dan kapanpun. Walaupun metode pelaksanaan *virtual run* di setiap *event* bisa berbeda, namun secara umum penyelenggara *virtual run* memberikan instruksi dan jenis platform daring tertentu untuk digunakan saat berlari (Wattanapisit et al., 2020).

Dengan bentuk *event* yang berbeda dan hilangnya unsur-unsur yang biasanya ditemui dalam *event* olahraga lari, seperti *venue* dan suasana yang ramai bersama peserta lainnya membuat *virtual run* mungkin terasa asing bagi peserta yang sudah terbiasa mengikuti *event* olahraga lari pada umumnya. Hal ini memungkinkan peserta *virtual run* merasakan pengalaman yang berbeda dari *event* olahraga lari biasa. Menciptakan pengalaman

adalah hal yang penting dalam *event*, terlepas dari apakah pengalaman tersebut unik dan dapat diingat (Berridge, 2012).

Immersion menjadi konsep yang penting dalam *experience economy*, yang diartikan sebagai kegiatan bisnis dan ekonomi yang berhubungan dengan pengalaman manusia (Caves, 2000). *Immersion* sering dianggap sebagai kunci pengalaman yang tidak terlupakan (Hansen & Mossberg, 2013). Dalam penelitian oleh Carù dan Cova (2006), adanya momen *immersion* singkat dapat menciptakan perasaan sejahtera, pertumbuhan dan kepuasan. Sementara itu, tidak adanya momen *immersion* singkat ini membuat mereka merasa frustrasi dan kurang mengapresiasi pengalaman menonton konser tersebut. Dari hasil temuan ini, bisa dikatakan bahwa adanya *immersion* dalam sebuah kegiatan dapat membuat pengalaman kegiatan tersebut terasa memuaskan.

Dalam penelitian terdahulu mengenai pengalaman selama mengikuti kegiatan atau *event* olahraga, pengalaman olahraga banyak dikaitkan dengan adanya kondisi yang disebut dengan *flow*. Sederhananya, *flow* dapat diartikan sebagai keadaan konsentrasi yang begitu terfokus sehingga menyerap atensi individu terhadap kegiatan secara menyeluruh (Csikszentmihalyi, 1990). Menurut Jackson (1996), kondisi *flow* adalah pengalaman bernilai dan menjadi sumber motivasi bagi banyak individu yang melakukan aktivitas fisik, baik dalam olahraga yang kompetitif maupun olahraga untuk tujuan kebugaran semata. Ketika mampu mencapai *flow* selama olahraga atau latihan, seseorang mempunyai kesempatan lebih untuk meningkatkan tingkat kegembiraan dan pencapaian baru dari kegiatan yang dijalankan (Jackson, 1996), sehingga *flow* dapat diartikan sebagai kondisi atensi menyeluruh yang memicu pengalaman menyenangkan secara internal oleh masing-masing individu, dan dapat menjadi motivasi individu tersebut untuk mendapatkan pencapaian baru dalam kegiatan tersebut.

Flow umumnya dapat ditemui dalam kegiatan olahraga (Swann, 2016), seperti misalnya panjat tebing dan basket (Csikszentmihalyi, 1990), seluncur indah (Jackson, 1992), atlet elit (Jackson, 1996) hingga pemain golf (Swann et al., 2016). Dalam penelitian oleh Frochot, Elliot dan Kreziak (2017) terhadap wisata ski gunung menemukan terdapat perbedaan antara *flow* dan *immersion*, dan kedua konsep ini saling berinteraksi dalam menciptakan pengalaman dalam wisata di ski gunung. Belum diketahui apakah terdapat perbedaan antara *immersion* dan *flow*, dan bagaimana kedua konsep ini dapat saling berinteraksi dalam *virtual run event*. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk mencari tahu perbedaan dan interaksi dari konsep *immersion* dan *flow* dalam konteks *virtual run event*.

LANDASAN LITERATUR

Immersion

Terdapat beberapa pengertian yang beragam mengenai konsep *immersion*. *Immersion* menurut Pine dan Gilmore (1998), yaitu menjadi bagian dari pengalaman itu sendiri secara fisik atau secara virtual. Terjadinya *immersion* secara fisik dan mental bersamaan dengan partisipasi aktif di dalam suatu aktivitas dan/atau lingkungan akan membantu mewujudkan sesuatu pengalaman yang akan berkesan bagi partisipan (Pine & Gilmore, 1998 dalam Carù & Cova, 2006). Menurut Carù dan Cova (2006), konsep *immersion* secara harfiah dapat diartikan sebagai keadaan menyatu dengan sebuah pengalaman dan menghilangkan jarak antara konsumen dengan situasi pengalaman tersebut dengan adanya penyatuan aspek-aspek dalam ‘*operations of appropriation*’. Komponen yang terdapat di dalam ‘*operations of*

appropriation' menurut Carù dan Cova (2006) terdiri dari *nesting*, *investigating*, dan *stamping*. *Nesting* terjadi ketika seseorang merasa familiar dengan aktivitas yang dilakukan karena adanya pengalaman yang telah terakumulasi di dalamnya, *investigating* terjadi ketika seseorang telah familiar dengan aktivitas tersebut dan kemudian mencoba mengeksplorasi dan mengidentifikasi hal baru, sementara *stamping* terjadi ketika seseorang mengaitkan makna tertentu dengan pengalaman atau bagian darinya.

Pemahaman mengenai *immersion* yang berbeda-beda juga diungkapkan dalam penelitian oleh Frochot et al. (2017), karena *immersion* dapat dipahami baik sebagai proses (akses ke pengalaman yang intens melalui tahapan-tahapan) dan sebagai keadaan akhir dari keberadaan (rasa kesenangan dan keterpisahan belaka). Menurut Hansen dan Mossberg (2013), dari semua definisi *immersion* terdapat kesamaan yang dapat ditemui, bahwa mereka menggambarkan keadaan sementara *state of belonging*. *Immersion* digambarkan sebagai keadaan sementara *state of belonging* yang dicirikan oleh keterlibatan yang menyeluruh dan mendalam pada momen saat ini dan aktivitas yang diarahkan di sini dan saat ini (*here-and-now*). Dalam hal ini, Hansen dan Mossberg (2013) mendefinisikan *immersion* dengan relevansi terhadap pengalaman konsumen sebagai sebuah bentuk dari kepemilikan ruang dan waktu yang dicirikan oleh keterlibatan yang mendalam pada momen saat ini. *Immersion* melibatkan kurangnya perhatian pada waktu dan hilangnya kesadaran pada diri sendiri.

Immersion adalah sebuah keadaan yang diinginkan oleh para konsumennya, hal ini dikarenakan *immersion* dapat memberikan *sense of detachment* dan membuat individu tersebut merasakan lepas dari kesehariannya (Caru & Cova, 2005). Apabila seseorang yang sudah merasakan keadaan *immersion*, individu tersebut akan mengatur cara untuk tetap berada dalam kondisi *immerse* tersebut. Kedalaman tingkat *immersion* yang berbeda-beda berpengaruh terhadap tingkat *sense of detachment* mereka dalam keadaan *immerse*. Semakin tinggi tingkat *immersion*-nya, semakin tinggi pula *sense of detachment* yang mereka rasakan (Frochot et al., 2017).

Flow

Flow dapat diartikan sebagai keadaan yang harmonis dan bermanfaat secara intrinsik yang ditandai dengan fokus dan penyerapan yang intens dalam aktivitas tertentu, dengan mengesampingkan pikiran dan emosi yang tidak relevan, dan perasaan bahwa segala sesuatu datang bersamaan atau 'mengklik' pada tempatnya, bahkan dalam situasi yang menantang (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Lebih lanjut, Nakamura dan Csikszentmihalyi (2014) menjelaskan terdapat delapan dimensi secara umum dalam *flow* yang kemudian dibagi ke dalam *flow conditions* dan *flow characteristics*.

Flow conditions adalah prasyarat agar kondisi *flow* dapat terjadi. Menurut Nakamura dan Csikszentmihalyi (2014), terdapat dua dimensi yang termasuk ke dalam *flow conditions*, yaitu *Challenge-Skill Balance* dan *Clear Goals and Feedback* (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura dan Csikszentmihalyi, 2014). *Challenge-Skill Balance* adalah tantangan yang dirasakan, atau peluang untuk bertindak, yang merentang (tidak terlalu banyak atau sedikit) keterampilan yang ada, lalu *Clear Goals and Feedback* adalah tujuan yang jelas dan feedback langsung tentang kemajuan yang sedang dibuat (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Selanjutnya, *flow characteristic* mendeskripsikan apa yang dialami individu selama *flow*. Terdapat enam dimensi yang dialami seseorang dalam keadaan *flow*, yaitu *Concentration on the Task at Hand*, *Merging of Action and Awareness*, *Loss of Self-Consciousness*, *Paradox of Control*, *Transformation of Time* dan *Intrinsically Rewarding* (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Concentration on the Task at Hand mengharuskan seseorang berfokus pada apa yang dilakukan pada saat ini, tanpa pikiran yang tidak berhubungan atau mengganggu. *Merging of Action and Awareness* diartikan sebagai atensi yang sepenuhnya diserap oleh kegiatan, saat seluruh keterampilan yang relevan dari seseorang diperlukan untuk mengatasi tantangan di dalam kegiatan. *Paradox of Control* adalah perasaan bahwa seseorang dapat mengontrol tindakannya dan dapat menghadapi sebuah situasi karena tahu bagaimana menanggapi apapun yang terjadi selanjutnya. *Loss of Self-Consciousness* diartikan sebagai perasaan menyatu dengan lingkungan, namun bukan berarti seseorang melepaskan atensi atau tidak menyadari apa yang terjadi di tubuh dan pikirannya, namun saat tidak disibukkan dengan diri sendiri seseorang punya perasaan bahwa batasan dalam diri telah terdorong maju. *Transformation of Time* adalah persepsi waktu yang tampaknya tidak lagi berlalu seperti biasanya, dan terakhir *Intrinsically Rewarding* dimaknai sebagai pengalaman di mana aktivitas itu secara intrinsik bermanfaat, sehingga seringkali tujuan akhir hanyalah alasan untuk proses tersebut (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Interelasi Konsep *Immersion* dan *Flow*

Dalam dimensi yang terdapat di dalam *immersion* (Carù & Cova, 2006) dan *flow* (Csikszentmihalyi, 1990), ditemukan adanya tumpang tindih yang signifikan antara kedua konsep ini (Frochot et al., 2017). Frochot et al. (2017) berpendapat bahwa dimensi *nesting* dalam Carù dan Cova (2005), di mana perasaan nyaman dan familiar dialami, dapat dibandingkan dengan dimensi *intrinsically rewarding* dalam *flow*. Dimensi *stamping*, atau membuat pengalaman bermakna, berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *clear goals and feedback*. Selain itu, menurut Hansen dan Mossberg (2013) beberapa karakteristik dari *flow* bersinggungan dengan karakteristik dari *immersion*, yaitu karakteristik *the merging of action and awareness*, *concentration on the task at hand*, *loss of self-consciousness* dan *transformation of time*.

Tabel 1. Perbandingan Dimensi dari *Immersion* dan *Flow* (Frochot et al., 2017)

Immersion (Carù dan Cova, 2006)	Flow (Csikszentmihalyi, 1990)
Detachment from everyday life	Loss of self-consciousness
	Intense focus
	Immersion
Achieving a state of relaxation	Loss of anxiety
	Loss of self-consciousness
Nesting (comfort, familiar, control)	Intrinsic enjoyment
	Sense of control
Stamping (meaning making)	Clear goals
	Immediate feedback

Investigation (explore, signpost)	Skill/challenge balance
-----------------------------------	-------------------------

Setelah dilakukan penelitian lebih lanjut, Frochot et al. (2017) menemukan dua dimensi konseptual tersebut memiliki makna yang berbeda. Konsep *immersion* secara jelas ditandai dengan adanya tingkat pelepasan yang tinggi dari kehidupan sehari-hari maupun terlepas dari kenyataan setiap hari, dan merupakan absorpsi total yang dapat muncul sepenuhnya, tetapi juga dapat muncul dari momen-momen yang sangat sederhana, misalnya dari lingkungan sekitar. *Flow* adalah penggerak *immersion*, yang meningkatkan dan mempertahankan keadaan *immersion* secara keseluruhan (Frochot et al., 2017). Meskipun dari penelitian Frochot et al. (2017) tidak menunjukkan bahwa *immersion* merupakan sesuatu yang diperlukan terlebih dahulu untuk *flow*, *immersion* dapat memberikan keadaan di mana *flow* tampaknya lebih mungkin terjadi, sehingga *immersion* dan *flow* saling mempengaruhi. Salah satu hasil utama dari penelitian Frochot et al. (2017) adalah kebutuhan yang jelas untuk memiliki setidaknya kondisi *flow* agar seluruh keadaan *immersion* tidak berkurang.

METODOLOGI

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif naratif karena peneliti ingin menganalisis secara mendalam semua komponen pengalaman dan mengeksplorasi nuansa detail *immersion* dan *flow*. Metode kualitatif naratif mempunyai arti menceritakan atau mengatakan suatu narasi atau cerita secara detail. Naratif dapat menjadi wadah ungkapan-ungkapan informan yang menjadi pengalaman mereka (Pinnegar & Daynes, 2007). Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan panduan *narrative interview* oleh Jovchelovitch dan Bauer (2000). Wawancara dilakukan sesegera mungkin setelah peserta selesai mengikuti *virtual run*, dengan rentang waktu antara hari yang sama saat menyelesaikan aktivitas hingga 7 hari setelahnya. Hal ini untuk mempermudah informan untuk mengingat momen terjadinya *flow* dan *immersion* dalam *virtual run* (Swann et al., 2016). Dalam studi ini juga meminta para informan untuk menilai pengalaman mereka dari sebelum, saat hingga setelah mengikuti *virtual run event* dari skala 1 sampai 10 seperti yang dilakukan Frochot et al. (2017) dalam penelitiannya untuk membantu keakuratan dalam mengidentifikasi *flow* dan *immersion*. Angka 1 setara dengan pengalaman *virtual run event* yang biasa dan angka 10 untuk pengalaman *virtual run event* yang optimal.

Pencarian informan dilakukan dengan *snowball sampling*. Terdapat 7 informan yang didapatkan, dengan periode pelaksanaan *virtual run event* di antara bulan Mei–Juni 2021 dalam kategori lari dan *event* yang berbeda-beda. Dalam menganalisis data yang telah didapatkan, studi ini mengeksplorasi keseluruhan dari data dengan cara membaca teks, menulis catatan dan membentuk kode (Creswell & Poth, 2016). Setelah melakukan *coding* dan menemukan tema, kemudian pola dari seluruh rangkaian pengalaman informan diidentifikasi, serta cerita-cerita informan digambarkan ke dalam kronologi. Dalam penelitian naratif, penggambaran hasil analisis dilakukan dengan melakukan penceritaan ulang (*restory*) dan penafsiran makna cerita yang lebih luas.

Untuk memastikan keakuratan dari studi ini, studi ini menggunakan prosedur validitas *data source triangulation*, dengan mengumpulkan data dari minimal tiga jenis kategori jarak yang berbeda. Masing-masing kategori jarak melibatkan satu hingga dua informan agar

mendapatkan informasi mengenai pengalaman *flow* dan *immersion* dalam kategori jarak *virtual run* yang berbeda-beda. Kemudian, reliabilitas dalam studi ini dilakukan dengan melakukan *intercoder agreement* berdasarkan beberapa peneliti yang membuat kode untuk menganalisis data transkrip (Creswell & Poth, 2016). Proses melakukan *intercoder agreement* dilakukan dengan menggunakan program ATLAS.ti untuk menghitung nilai *Krippendorff's Alpha* berdasarkan kode yang dibuat oleh masing-masing peneliti dalam setiap transkrip.

HASIL DAN DISKUSI

Dari hasil analisis, 7 informan melewati rangkaian proses pengalaman dari sebelum, saat dan sesudah *virtual run event*. Melalui tahap *coding first cycle* dan *second cycle*, studi ini menemukan 33 kode-kode dan 11 tema yang disesuaikan dengan teori dari *flow* dan *immersion*. Gambar di bawah ini adalah penjabaran dari kode dan tema yang ditemukan dalam studi ini.

Gambar 1. Diagram Tema dan Kode



Pada sebelum *event*, para informan pertama-tama mencari acara lari dan membaca informasi mengenai *virtual run event* yang hendak diikuti. Setelah itu, para informan melakukan pendaftaran dan mulai melakukan persiapan untuk mengikuti *virtual run event*. Persiapan yang dilakukan para informan adalah dengan menyiapkan peralatan dan juga mental untuk *event*. Karena *virtual run event* dapat dilakukan dalam waktu dan tempat yang ditentukan sendiri oleh pesertanya, para informan juga memilih waktu dan juga tempat untuk melakukan *virtual run*.

Saat melakukan *virtual run event*, para informan akan menyalakan waktu atau *timer* untuk menghitung jarak lari dan kemudian mulai berlari. Di tahap ini, para informan menunjukkan adanya pengalaman *flow* dan *immersion* yang dirasakan selama *virtual run* secara subjektif. Masing-masing mengalami tingkat *immersion* yang berbeda-beda dan juga karakteristik *flow* yang beragam. *Flow* terkait erat dengan adanya aktivitas fisik yang dilakukan saat berlari. Dari temuan studi ini, *flow* yang dialami oleh para informan biasanya melibatkan adanya fokus dan juga target yang ingin dicapai, serta upaya nyata yang dilakukan oleh para informan untuk dapat menyelesaikan larinya (*clear goals and feedback*). Kondisi *flow* dalam *virtual run event* juga muncul saat para informan berusaha untuk mengatasi tantangan dan menyesuakannya dengan kemampuan yang dimiliki (*challenge-skill balance*).

Seringkali saat para informan berlari di *virtual run*, kemampuan untuk dapat berfokus dan berkonsentrasi sepanjang berlari bergantung kepada target yang dimiliki tiap informan (*concentration on the task at hand*). Ketika telah memiliki target yang jelas, para informan berusaha berfokus dan meletakkan perhatian penuh untuk mencapai target tersebut. Walaupun tidak banyak, namun beberapa informan juga merasakan adanya momen saat berlari yang membuat mereka melupakan sejenak pikiran lain selain berlari (*merging of action and awareness*). Dengan fokus terhadap kegiatan lari, beberapa informan juga terlihat mengalami *loss of self-consciousness*. Hal ini mengakibatkan beberapa informan berlari hingga melewati target jarak yang ditentukan tanpa disadari. Para informan dalam studi ini memiliki keleluasaan untuk dapat mengontrol waktu dan tempat untuk berlari (*paradox of control*). Karena *virtual run* dapat dilakukan pada tempat dan waktu yang ditentukan oleh peserta, para informan dapat memilih waktu dan tempat yang sesuai dengan kenyamanan dan keadaan mereka. Selain itu, selama berlari para informan juga dapat mengontrol kecepatan berlari dan merasa mampu mengendalikan kondisi diri. Perasaan yang berbeda terhadap persepsi waktu (*transformation of time*) juga dialami oleh beberapa informan, namun yang menarik adalah cepat atau lambatnya persepsi waktu tersebut dipengaruhi oleh ada dan tidaknya rekan berlari selama melakukan *virtual run*.

Selama berlari, para informan menunjukkan adanya momen *immersion* yang muncul. *Immersion* yang dijumpai dari hasil analisis terhadap para informan melibatkan adanya perpaduan antara kondisi badan dan lingkungan yang mendukung, sehingga informan dapat merasa nyaman dan akhirnya tenggelam dalam kegiatan berlari. *Immersion* yang dijumpai juga terkait dengan adanya keterlibatan penuh pada proses *virtual run*, hingga melupakan hal lain di luar *virtual run* tersebut. Ini sesuai dengan pernyataan dari Hansen dan Mossberg (2013) bahwa *immersion* merupakan keterlibatan yang menyeluruh dan mendalam pada momen saat ini dan aktivitas yang diarahkan di sini dan saat ini. Rasa nyaman juga dialami informan, dan hal ini merujuk kepada salah satu komponen *immersion* dari Carù dan Cova (2006), yaitu *nesting*. *Nesting* terjadi ketika seseorang merasa familiar dengan aktivitas yang dilakukan karena adanya pengalaman yang telah terakumulasi di dalamnya. Bagi beberapa informan, *immersion* yang dialami membuat informan merasakan adanya *sense of detachment* dan membuat informan merasa lepas dari kehidupan sehari-harinya (Caru dan Cova, 2005). *Sense of detachment* dalam studi ini terlihat ketika beberapa informan menyatakan bahwa kegiatan lari menjadi momen yang spiritual.

Setelah para informan menyelesaikan lari hingga mencapai jarak yang ditentukan dari *virtual run event* masing-masing, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah mengunggah hasil lari. Hasil lari bisa diunggah melalui aplikasi, sosial media, atau media lainnya. Hasil lari ini kemudian akan diproses oleh penyelenggara *virtual run event* dan para informan akan

dikirimkan hadiah berupa medali, baju, dan lainnya apabila disediakan dari penyelenggara. Para informan merasakan adanya manfaat secara intrinsik (*intrinsically rewarding*) yang didapatkan setelah berlari, seperti berhasil melakukan olahraga dengan intensitas tinggi, dan berhasil membakar kalori setelah berlari di *virtual run*, bahkan senang karena dapat memberi manfaat kepada orang yang membutuhkan dengan beramal melalui *virtual run event*. Yang cukup banyak ditemui dari para informan adalah manfaat intrinsik berupa pencapaian pribadi yang berhasil diraih dalam *virtual run*. Pencapaian pribadi dapat bermacam-macam bentuknya, dari yang mampu meraih target, mencatat pencapaian baru dalam berlari, hingga mengatasi tantangan yang muncul di *virtual run*.

Dari paparan analisis mengenai *flow* dan *immersion* yang dialami para informan dalam *virtual run*, dapat disimpulkan bahwa *flow* dan *immersion* dalam konteks *virtual run event* adalah dua hal yang berbeda. *Flow* melibatkan keseimbangan antara tantangan dan juga kemampuan yang dimiliki serta tujuan yang jelas, sehingga dapat menghasilkan fokus dan keterlibatan yang intens dalam kegiatan lari. Sementara itu, *immersion* merupakan momen tenggelamnya seseorang ke dalam suatu aktivitas, yang ditandai dengan adanya rasa lepas dari pikiran sehari-hari dan juga rasa nyaman yang dialami, baik karena keterlibatan penuh maupun karena hal-hal sederhana seperti menikmati pemandangan dan berbincang-bincang dengan rekan lari. Hal ini mendukung pernyataan Frochot et al. (2017) yang menemukan dua dimensi konseptual tersebut memiliki makna yang berbeda.

Tabel 2. Perbedaan *Flow* dan *Immersion* dalam *Virtual Run Event*

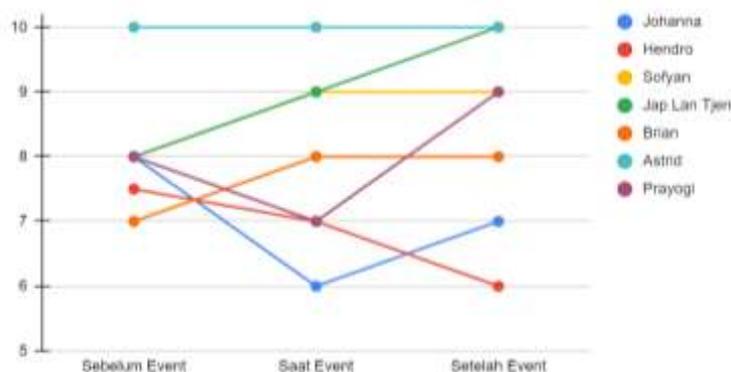
<i>Aspek</i>	<i>Basis Konsep</i>	<i>Flow</i>	<i>Immersion</i>
KETERLIBATAN	<i>Merging of action and awareness</i> (Csikszentmihalyi, 1990), Frochot et al. (2017)	Keterlibatan penuh disebabkan karena informan sangat berfokus pada aktivitas lari	Keterlibatan penuh juga dipengaruhi dari faktor luar, seperti lingkungan sekitar atau adanya rekan berlari
TANDA PENGALAMAN	Nakamura dan Csikszentmihalyi (2014), Frochot et al. (2017), Carù dan Cova (2006)	Keseimbangan antara tantangan dan juga kemampuan yang dimiliki serta tujuan yang jelas	Tenggelam ke dalam suatu aktivitas, yang ditandai dengan adanya rasa lepas dari pikiran sehari-hari dan juga rasa nyaman yang dialami
TANTANGAN	<i>Challenge-skill balance</i> (Csikszentmihalyi, 1990)	Melibatkan tantangan	Tidak selalu melibatkan tantangan
TUJUAN	<i>Clear goals and feedback</i>	Ada tujuan yang ingin dicapai	Terkadang tidak melibatkan adanya

	(Csikszentmihalyi, 1990)		tujuan
MELEWATI TARGET	<i>Loss of self-consciousness</i> (Csikszentmihalyi, 1990), Frochot et al. (2017)	Ingin mendorong batasan diri	Menikmati momen berlari

Dari hasil analisis, studi ini menemukan bahwa *flow* dan *immersion* dapat saling berinteraksi dalam prose *virtual run event*. Dapat dianalisa bahwa bagi para informan untuk tenggelam dalam kegiatan berlari bisa terlaksanakan dengan cara mempunyai harapan akan suatu *reward* yang bisa mereka dapatkan pada akhir lari. Karena seluruh informan melakukan kegiatan lari bukan untuk senang-senang saja melainkan memiliki target tertentu. Hal ini menandakan *clear goals and feedback* menjadi kondisi basis dalam *virtual run event*. Ini juga membuktikan bahwa mereka sudah tenggelam dalam kegiatannya dan menganggap *virtual run event* itu sudah menjadi bagian dari hobi atau kesehariannya. Kondisi ini bisa dikaitkan dengan beberapa karakteristik *flow* seperti *loss of self-consciousness*, *transformation of time* dan *intrinsically rewarding*. Para informan berlari bukan untuk menyelesaikan tujuan dari *virtual run event* saja, akan tetapi untuk dirinya sendiri juga.

Memang dalam konteks para pelari *virtual run* ini, *challenge* dibutuhkan agar mereka mengalami *immersion*. Akan tetapi bukan berarti apabila ketika mereka mendapatkan *challenge* langsung berbanding lurus bahwa mereka juga merasakan *immersion*. Para informan memiliki kemungkinan untuk fokus dalam menyelesaikan *challenge* yang ada tapi dengan *mindset* yang sangat objektif dan tidak terlalu peduli dengan pencapaian lainnya atau pengalaman larinya sendiri. Ini dapat dibuktikan dari beberapa informan ada yang berlari fokus hanya untuk mendapatkan medali atau hadiah. Sebaliknya, seseorang yang mengalami *immersion* dalam *virtual run event* pasti mengalami salah satu dari karakteristik *flow*. Agar mereka dapat menyukai atau berhubungan erat dengan kegiatannya, para informan memiliki target pribadi yang tidak tertulis dalam kondisi & ketentuan *virtual run event* itu sendiri. Terbukti dari ketujuh informan merasakan karakteristik *intrinsically rewarding* yang lebih apabila mereka menyelesaikan lari, selepas hanya mendapatkan medali atau kaos.

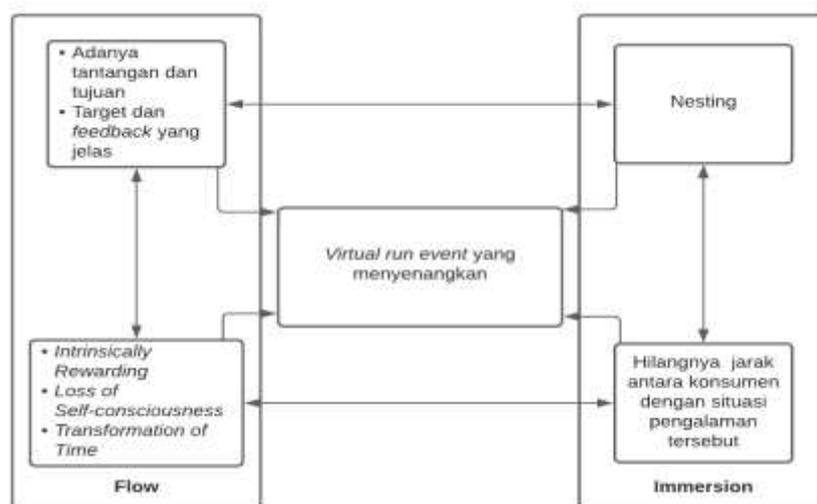
Gambar 2. Skala Pengalaman Virtual Run Event



Interaksi antara *flow* dan *immersion* juga dapat terlihat dari Gambar 2. Pada saat *event*, terdapat 2 informan yang mengalami penurunan tingkat pengalaman cukup drastis. Kedua informan tersebut adalah Johanna (E1) dan Prayogi (G1). Dari hasil analisis, ditemukan bahwa Johanna kurang mengalami *immersion* saat *event* dikarenakan kendala yang dialami, yaitu kondisi tubuh yang kurang prima saat berlari di kondisi sambil berpuasa dan kurang bisa berfokus secara penuh, sehingga ia beristirahat sejenak di tengah lari. Momen *flow* di saat kehilangan fokus ini menjadi hilang, sehingga tingkat *immersion* yang tergambar dalam skala pun juga menurun. Hal ini membuktikan apabila momen *flow* berkurang, maka informan juga tidak bisa mengalami *immersion* secara menyeluruh. Hal yang dialami Prayogi cukup berbeda dibandingkan dengan Johanna. Walaupun Prayogi mengalami *flow* dengan berlari melampaui targetnya, tingkat *immersion* yang dirasakan menurun dari sebelum *event* karena menurutnya pengalaman saat berlari di *virtual run* kurang lebih sama saja, sehingga menjadi cukup repetitif, apalagi ketika semua juga dipersiapkan sendiri.

Saat setelah *event*, skala pengalaman para informan menunjukkan hasil yang rata-rata konstan atau lebih tinggi, dan hal ini dikarenakan mereka berhasil mendapatkan intrinsik reward dari berlari di *virtual run event*. Salah satu informan yang mengalami penurunan pada skala adalah Hendro, dengan alasan karena ia belum mendapatkan medali untuk *virtual run* yang diikuti. Dari hasil wawancara, diketahui jika Hendro cukup mementingkan medali, karena menurutnya medali menjadi bukti bahwa ia berhasil menyelesaikan lari. Karena saat pelaksanaan wawancara Hendro belum mendapatkan medali tersebut, ia merasa belum mendapatkan pencapaian. Walaupun demikian, saat berlari Hendro mengalami momen *flow* dan *immersion* secara bersamaan, karena pemandangan di sekitar tempat larinya menurut Hendro cukup indah. Lalu juga persiapan dan kondisi tubuh yang baik sehingga memicu kenyamanan berlarnya.

Gambar 3. Interaksi Flow dan Immersion dalam Virtual Run Event



Dari hasil temuan dalam studi ini, dapat disimpulkan bahwa jelas ada interaksi antara *flow* dan *immersion*, karena *flow* dan *immersion* dapat saling memicu timbulnya satu sama lain. Keberadaan sebuah karakteristik *flow* atau *immersion* dapat membantu pelari untuk dapat memiliki pengalaman yang optimal atau tidak pada saat berlari di *virtual run event*. Apabila para informan tidak mengalami salah satu *flow* atau *immersion*, maka dapat berkontribusi pada

kesenangan atas keseluruhan di *virtual run event*. Maka dari itu, *flow* dan *immersion* dibutuhkan agar pengalaman yang menyenangkan dapat tercipta dalam suatu *event virtual run*, karena dengan terjadinya *immersion* dalam suatu aktivitas akan membantu mewujudkan pengalaman yang akan berkesan bagi partisipan (Pine & Gilmore, 1998 dalam Carù & Cova, 2006), dan *flow* juga dapat membuat seseorang merasakan kegembiraan dan kenikmatan mendalam (Csikszentmihalyi, 1990).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dipaparkan dalam studi ini pada bab IV, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang ditemukan antara *immersion* dan *flow* dalam *virtual run event*. *Flow* mengharuskan adanya keseimbangan antara tantangan dan juga kemampuan yang dimiliki dan disertai dengan tujuan yang jelas, sehingga informan dapat fokus dan terlibat secara intens dalam kegiatan lari. Sementara itu, *immersion* merupakan momen tenggelamnya seseorang ke dalam suatu aktivitas, yang ditandai dengan adanya rasa lepas dari pikiran sehari-hari dan juga rasa nyaman yang dialami, baik karena adanya atensi penuh maupun hal-hal sederhana seperti menikmati pemandangan dan berbincang-bincang dengan rekan lari. Dalam hal ini, hasil dari studi ini mendukung pernyataan Frochot et al. (2017) dalam studinya yang menemukan dua dimensi konseptual tersebut memiliki makna yang berbeda.

Selain itu, ditemukan juga dalam hasil analisis bahwa dalam *virtual run event*, informan yang mengalami *flow* belum tentu sekaligus dapat merasakan adanya *immersion*, tetapi informan yang sudah memasuki kondisi *immersion* setidaknya mengalami salah satu dari karakteristik *flow*. Dari hasil studi ini, ditemukan bahwa informan dapat masuk ke dalam kondisi *immersion* dengan merasakan satu atau gabungan dari beberapa karakteristik *flow*. Lalu, para informan juga lebih memiliki kemungkinan untuk dapat tenggelam dalam kegiatan berlari apabila mempunyai harapan akan suatu *reward* yang bisa mereka dapatkan pada akhir *virtual run event*. Hal ini karena para informan melakukan kegiatan lari bukan sekedar untuk senang-senang saja melainkan memiliki target tertentu yang ingin dicapai.

Kegiatan *virtual run event* umumnya dapat dilakukan pada rentang waktu tertentu dengan lokasi lari dan waktu yang bebas. Para peserta *virtual run event* dapat memaksimalkan pengalaman mereka dengan memilih waktu berlari yang sesuai dengan kenyamanan dan kemampuan berlari. Lalu, untuk memaksimalkan pengalaman *immersion*, peserta dapat memilih lokasi berlari dengan pemandangan dan lingkungan yang menarik. Hal ini dilakukan untuk dapat membuat peserta menikmati dan tenggelam dengan lingkungan sekitarnya.

Penyelenggara *event* juga dapat memasukkan unsur-unsur yang memicu adanya *flow* dan *immersion* ke dalam *virtual run event*. Beberapa cara dapat dimanfaatkan oleh penyelenggara agar dapat memicu munculnya satu atau lebih dimensi *flow* dan *immersion*. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan *reward* yang disesuaikan dengan tantangan yang dirancang dalam *virtual run event*, seperti misalnya mendapatkan *reward* yang lebih banyak dan besar ketika berhasil berlari melewati jarak tertentu. Dengan ini, peserta akan memiliki tujuan yang jelas dan dapat mengerahkan kemampuan yang sesuai untuk tantangan yang akan dihadapi. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan para pelaku industri *event* yang khususnya bekerja dalam melaksanakan kegiatan *virtual run event*

dapat mengimplementasikan *flow* dan *immersion* terhadap acaranya. Berfokus kepada pemetaan *key experience* yang bisa memicu *flow* dan *immersion* dipandang menjadi strategi yang baik apabila ingin menciptakan *event* yang berkesan bagi para pelari.

Studi ini berfokus pada perbedaan dan interaksi antara *flow* dan *immersion* dalam konteks *virtual run event*. Tidak diketahui apakah perbedaan dan interaksi tersebut dapat ditemukan dalam bentuk *event* olahraga lainnya. Selain itu, informan dalam studi ini terbatas hanya untuk yang mengikuti *virtual run event* pada rentang waktu antara Mei hingga Juni 2021. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi perbedaan dan interaksi *flow* dan *immersion* dalam konteks *event* olahraga atau *event* yang berbeda.

REFERENSI

- AyoLari.in (n.d.). *Ayo lari: Statistik lomba Indonesia*. Retrieved April 1, 2021, from <https://ayolari.in/stats/>
- Berridge, G. (2012). Designing event experiences. In S. Page & J. Connell (Eds.), *The Routledge handbook of events* (pp. 273–288). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203803936>
- Carù, A., & Cova, B. (2005). The impact of service elements on the artistic experience: The case of classical music concerts. *International Journal of Arts Management*, 7(2), 39–54. <https://www.jstor.org/stable/41064841>
- Carù, A., & Cova, B. (2006). How to facilitate immersion in a consumption experience: Appropriation operations and service elements. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 5(1), 4–14. <https://doi.org/10.1002/cb.30>
- Caves, R. E. (2000). *Creative industries: Contracts between art and commerce*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Frochot, I., Elliot, S., & Dominique, K. (2017). Digging deep into the experience–flow and immersion patterns in a mountain holiday. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 11(1), 81–91. <https://doi.org/10.1108/IJCTHR-09-2015-0115>
- Hansen, A. H., & Mossberg, L. (2013). Consumer immersion: A key to extraordinary experiences. In J. Sundbo & F. Sørensen (Eds.), *Handbook on the experience economy* (pp. 209–227). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781781004227.00017>
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161–180. <https://doi.org/10.1080/10413209208406459>

- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76–90. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607928>
- Jovchelovitch, S., & Bauer, M. W. (2000). Narrative interviewing. In M. W. Bauer & G. Gaskell (Eds.), *Qualitative researching with text, image and sound: A practical handbook* (pp. 57–74). SAGE.
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In M. Csikszentmihalyi, *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239–263). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Pine, B. J., II, & Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy. *Harvard business review*, 76(4), 97–105.
- Pinnegar, S., & Daynes, J. G. (2007). Locating narrative inquiry historically. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 3–34). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452226552.n1>
- Swann, C. (2016). Flow in sport. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo, *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 51–64). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen”. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 101–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.008>
- Wattanapisit, A., Amaek, W., Sukkriang, N., Wattanapisit, S., & Wongsiri, S. (2020). Perspectives on using online platforms for promoting running and walking activities. *Frontiers in public health*, 8, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00150>