

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Flow adalah pengalaman terlibat penuh, efektif, dan menyenangkan ketika melakukan suatu aktivitas (Csikszentmihalyi, 2008). *Flow* juga didefinisikan sebagai sebuah keadaan saat seseorang terlibat secara penuh dalam suatu kegiatan sehingga melupakan waktu, kelelahan, dan segala hal yang tidak berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan (Elliot & Dweck, 2005).

Flow pertama kali dicetuskan oleh Csikszentmihalyi pada tahun 1990 (dalam Csikszentmihalyi 2008). Berawal dari penelitian Csikszentmihalyi untuk menemukan jawaban atas pertanyaan "kapan seseorang merasa bahagia?". Momen terbaik justru berasal ketika tubuh atau jiwa seseorang dengan suka rela mencapai batas maksimalnya untuk meraih sesuatu yang sulit dan berharga. Riset yang dilakukan Csikszentmihalyi berlangsung selama lebih dari 12 tahun dengan ribuan responden. Awalnya Csikszentmihalyi hanya mewawancarai orang-orang yang menghabiskan sejumlah besar waktu dan usahanya dalam kegiatan yang sulit, namun tidak memberikan imbalan yang nyata seperti uang atau prestise. Pemanjat tebing, komponis musik, pemain catur, dan atlet amatir. Riset tersebut kemudian mencakup wawancara dengan orang-orang biasa, menjalani kehidupan yang biasa, kemudian Csikszentmihalyi meminta para responden untuk menjelaskan apa yang mereka lakukan dan bagaimana rasanya. Responden penelitiannya berasal dari berbagai kalangan, seperti ahli bedah, profesor, pekerja administrasi dan perkantoran, ibu muda, orang yang pensiun, pasangan suami istri, dan remaja. Mereka juga mencakup responden dari Korea, Jepang, Thailand, Australia, berbagai kebudayaan di Eropa, dan cagar budaya Navajo. Csikszentmihalyi menemukan bahwa kebahagiaan bukanlah suatu yang terjadi begitu saja, bukan juga hasil dari suatu keberuntungan atau kebetulan. Kebahagiaan tidak tergantung dari peristiwa yang ada di luar diri, melainkan pada bagaimana kita menafsirkannya. aktivitas yang digambarkan sebagai kegiatan

dengan hasil kebahagiaan yang tinggi kemudian oleh Csikszentmihalyi disebut sebagai *enjoyment* yang menjadi dasar munculnya teori *flow*.

Csikszentmihalyi (2008) kemudian mendefinisikan *flow* sebagai sebuah pengalaman terlibat penuh, efektif dan menyenangkan ketika melakukan suatu aktivitas. Elliot & Dweck (2005) mendefinisikan *flow* sebagai sebuah keadaan saat seseorang terlibat secara penuh dalam suatu kegiatan sehingga melupakan waktu, kelelahan dan hal-hal lainnya sehingga yang ada dalam pikiran mereka hanya kegiatan tersebut. Csikszentmihalyi (dalam Salanova, Bakker & Llorens, 2006) menggambarkan pengalaman *flow* sebagai sebuah tindakan yang tidak memerlukan banyak usaha yang dirasakan individu dalam saat-saat yang terbaik di hidupnya.

Pengalaman *flow* digambarkan oleh Csikszentmihalyi (1990) sebagai pengalaman *autotelic*, yaitu melakukan sesuatu untuk dirinya sendiri bukan karena orang lain. Seorang

Csikszentmihalyi (2008) menegaskan bahwa pengalaman *flow* dapat mencakup banyak bidang, seperti pendidikan, olahraga, seni, musik dan spiritual. Bidang spiritual ini misalnya adalah menjadi hafiz. Definisi hafiz dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) adalah penghafal Al-Quran. Kamus bahasa Arab (2019) menjelaskan bahwa hafiz berasal dari kata *hafidza-yahfadzu-haafidzun* yang berarti penjaga atau penghafal Al-Quran.

Al-Quran merupakan kitab suci umat islam yang tidak mudah untuk dihafalkan. Chairini (2019) mengungkapkan bahwa proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Quran tidaklah mudah dan membutuhkan waktu sangat panjang, karena harus menghafalkan isi Al-Quran dengan kuantitas yang sangat besar terdiri dari 114 surat, 6.236 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia.

Untuk mempermudah menghafalkan Al-Quran yang memiliki kesulitan tersendiri seperti yang dijelaskan di atas, seorang hafiz haruslah memiliki beberapa hal, sesuai yang dijelaskan oleh Khusniyah (2014), bahwa seorang hafiz harus memiliki keinginan kuat yang berasal dari diri sendiri, manajemen waktu, serta fokus penuh ketika menghafal Al-Quran. Keinginan yang berasal dari diri

sendiri atau yang biasa disebut minat merupakan hal yang penting dimiliki seseorang yang ingin mencapai sebuah tujuan dalam hidupnya, sebagaimana dijelaskan oleh Munandar (2014) bahwa untuk mencapai tujuan dibutuhkan minat pada ranah yang dituju. Minat inilah yang menurut Munandar dapat menjadikan seseorang terlibat secara mendalam terhadap ranah itu, sehingga mencapai kemahiran. Suadak (dalam Chairini, 2019) menjelaskan hal yang perlu diperhatikan seorang hafiz ketika menghafal Al-Quran adalah materi hafalan, kondisi individu, metode menghafal, serta kondisi lingkungan tempat individu menghafal. Aziz (2021) menambahkan, untuk menjadi seorang hafiz haruslah memiliki niat atau keinginan untuk menghafal, fokus, dan yakin akan kemampuannya.

Seseorang yang menghafal Al-Quran dapat mengalami *flow* apabila memperhatikan hal-hal yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu memiliki keinginan yang kuat, manajemen waktu, fokus, serta memperhatikan kondisi individu dan lingkungan tempat individu menghafal. Hal ini sesuai dengan penjelasan Csikszentmihalyi (dalam Baumann & Scheffer 2011) mengenai faktor *flow*, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu meliputi berbagai aspek dalam diri individu, seperti minat, kesehatan, serta kondisi emosional individu. Faktor lingkungan meliputi kondisi lingkungan belajar individu.

Faktor *flow* yang pertama adalah faktor individu yang meliputi berbagai aspek dalam diri individu. Faktor individu yang dapat berpotensi membentuk *flow* pada hafiz dijelaskan oleh Suadak (dalam Chairini, 2019) bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan seorang hafiz ketika menghafal Al-Quran adalah materi hafalan, kondisi individu dan metode menghafal Aziz (2021) menambahkan, untuk menjadi seorang hafiz haruslah memiliki niat atau keinginan untuk menghafal, fokus, dan yakin akan kemampuannya.

Memahami tujuan yang ingin dicapai menjadi patokan untuk melakukan kegiatan agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan individu (Aini, 2019). Dengan memahami manfaat menghafal Al-Quran, individu dapat lebih menikmati proses yang dijalani selama menghafal Al-Quran. Seseorang yang

hendak menghafal, agar dapat lebih optimal perlu menemukan metodenya belajar yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Beberapa metode menghafal Al-Quran dijelaskan oleh Zamathoriq (2019) diantaranya adalah: *tahfiz* (menghafal), *tikrar* (mengulang-ulang bacaan), *tsabit* (memperkuat hafalan). Zamathoriq menambahkan, metode yang dilakukan sebelum mulai menghafal AL-Quran diantaranya: memilih tempat yang nyaman, memilih waktu yang tepat, *tawasul* dan menggunakan satu mushaf saja.

Keinginan untuk menjadi hafiz bisa terwujud melalui berbagai cara, misalnya bisa menghafal secara mandiri, atau mengikuti berbagai program hafalan yang ada di sekolah atau di komunitas. Pondok pesantren juga merupakan salah satu alternatif bagi seseorang yang berencana untuk menjadi seorang hafiz. Seseorang yang belajar di pesantren dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) disebut dengan santri.

Pondok pesantren bisa menjadi salah satu alternatif bagi seseorang yang ingin fokus menghafal Al-Quran. Saat ini sudah banyak pondok pesantren yang memiliki program menghafal Al-Quran. Ada pula yang memang khusus didirikan untuk menghafal Al-Quran, salah satunya adalah pondok tahfidz yang berada di Bangkalan, yakni Pondok Pesantren Tahfidzil Quran Al-Asror Bangkalan. Pesantren ini ditujukan untuk santri yang ingin menghafal Al-Quran.

Faktor kedua yang mempengaruhi munculnya pengalaman *flow* adalah faktor lingkungan yang meliputi lingkungan belajar individu. Faktor lingkungan berdasarkan penjelasan Suadak (dalam Chairini, 2019) meliputi materi hafalan dan lingkungan belajar. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa Al-Quran berisi 114 surat yang terdiri dari 6.236 ayat, ayat yang sudah dihafal sering kali tertukar karena banyaknya ayat yang serupa atau bahkan mirip sehingga individu harus lebih teliti dan fokus. Kamila (2020) mengatakan bahwa lingkungan belajar dapat mempengaruhi kelancaran seseorang dalam proses menghafal, umumnya pesantren memiliki program ataupun metode menghafal yang terstruktur demi kelancaran proses menghafal Al-Quran. Program yang berlaku di pesantren dapat membantu individu untuk lebih fokus dalam menghafal Al-Quran tanpa terganggu oleh hal lain selain kegiatan yang berhubungan dengan program tahfidz tersebut.

Kondisi *flow* dibutuhkan untuk membuat pengalaman menghafalkan Al-Quran yang tidak mudah seperti dijelaskan di atas menjadi optimal. Yuwanto (2013) menyebutkan beberapa manfaat dari adanya pengalaman *flow*, diantaranya: memberikan pengalaman optimal dalam melakukan kegiatan tersebut, mudah menerima dan memahami informasi, mempermudah individu dalam berpikir untuk menyelesaikan masalah, produktivitas dan kualitas kerja yang baik, individu menjadi lebih teratur dalam menjalankan kegiatan, serta keterampilan individu berkembang semakin baik.

Flow dapat menjadi kunci keberhasilan seseorang dalam menjadi hafiz, karena menjadi hafiz adalah dambaan banyak orang. Dikatakan demikian karena banyaknya manfaat menjadi hafiz, baik manfaat spiritual maupun manfaat psikologis, sebagaimana yang dijelaskan oleh Masduki (2018). Masduki menjelaskan bahwa menghafalkan Al-Quran memiliki beberapa implikasi psikologis, diantaranya adalah untuk ketenangan jiwa, kecerdasan spiritual, kecerdasan emosional, meningkatkan intelegensi, mendukung prestasi belajar, dapat meredam kenakalan remaja dan meningkatkan keimanan kepada Allah. Masduki (2018) juga menambahkan bahwa menghafal Al-Quran dipercaya dapat menjadi pelindung dari adzab neraka dan dapat memberi syafa'at bagi orang yang membaca dan menghafalnya. Manfaat spiritual dari menghafalkan Al-Quran, lanjut Masduki adalah dijanjikan derajat yang tinggi oleh Allah, semakin taat beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, dan kedua orangtuanya juga mendapatkan kemuliaan di akhirat karena memiliki anak yang hafal Al-Quran. Sederet keutamaan menghafalkan Al-Quran tersebut di atas membuat orang Islam berusaha untuk membaca bahkan menghafalkan ayat-ayat yang ada di Al-Quran.

Beberapa tahun belakangan ini menjadi hafiz sedang mendapatkan banyak perhatian, sehingga ada beberapa program televisi yang menyiarkan acara-acara yang menayangkan para hafiz yang sedang menghafalkan ayat suci Al-Quran. Program televisi yang menyiarkan acara hafiz diantaranya adalah Hafiz Indonesia yang ditayangkan di RCTI setiap bulan Ramadhan sejak tahun 2013 sampai sekarang. Program televisi bernama Hitam Putih di Trans TV juga banyak menayangkan hafiz sebagai bintang tamu. Tidak hanya program di televisi,

berbagai channel di platform media sosial memuat konten yang terkait dengan menghafal Al-Quran. Para pesohor seperti misalnya Wirda Mansur, Oki Setiana Dewi, Ustadz Adi Hidayat dan Ustadz Hannan Attaki kerap kali memberikan edukasi tentang keutamaan menjadi hafiz, apa saja tantangan dan bagaimana cara menghafal Al-Quran. Wirianingsih dalam channel youtube yang bernama Cinta Quran TV secara rutin menayangkan apa saja tips dan trik untuk menghafal Al-Quran bagi pemula.

Pesohor tersebut di atas hanya sebagian dari *content creator* yang fokus membahas serba serbi menjadi hafiz. Akun-akun tersebut memiliki jutaan pengikut, dilihat oleh jutaan orang dan mendapatkan banyak tanda suka di konten yang membahas tentang hafiz. Banyaknya jumlah orang yang melihat dan menyukai konten yang membahas tentang hafiz memperlihatkan tingginya minat masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan hafiz.

Sejauh ini, penelitian *flow* telah banyak dilakukan dalam kajian Psikologi Positif, beberapa diantaranya adalah hasil penelitian Diola dan Mudjiran (2018) pada mahasiswa bidikmisi menunjukkan bahwa *self efficacy* berkontribusi positif terhadap *flow* akademik. Akmaliah (2016) melakukan penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan *flow* akademik pada siswa akselerasi, hasil penelitian Akmaliah menunjukkan korelasi positif yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *flow* akademik siswa, Siswa akselerasi dengan *self efficacy* yang tinggi maka mereka mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam mengerjakan tugas sehingga mereka akan mudah mencapai kondisi *flow* akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2014) juga membahas tentang *self efficacy* dan *flow* akademik ditinjau dari Temporal Motivation Theory (TMT) pada mahasiswa fakultas psikologi, menunjukkan bahwa penilaian terhadap kemampuan diri akan membuat mahasiswa makin menikmati dalam melakukan suatu kegiatan, dan semakin tinggi penilaian terhadap kemampuan diri akan meningkatkan motivasi internal dalam melakukan suatu kegiatan. Meningkatnya penilaian terhadap kemampuan diri juga membuat mahasiswa makin berkonsentrasi pada kegiatan yang sedang dilakukannya.

Penilaian terhadap kemampuan diri dalam psikologi belajar disebut *self efficacy* atau disebut juga efikasi diri.

Penelitian terbaru mengenai *flow* dan efikasi diri dilakukan oleh Wijayanti, Komalasari & Zakiah (2021). Hasil penelitian Wijayanti dkk menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri akademik terhadap *flow* akademik mahasiswa di Jakarta pada masa pandemi *covid-19*. Pengaruh yang signifikan bermakna semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin tinggi pula tingkat *flow* yang dirasakan subjek.

Bandura (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri menurut Santrock (2014) adalah keyakinan bahwa saya bisa atau saya mampu menyelesaikan tugas ini. Baron dan Byrne (dalam Santrock, 2014) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Efikasi diri pada santri hafiz menurut Kamila (2020) ditunjukkan dengan pemahaman tentang seberapa baik dirinya dalam menghafal Al-Quran serta mengatasi kesulitan yang dihadapi selama proses menghafal berlangsung. Bandura (dalam Santrock, 2014) menjelaskan bahwa efikasi diri mempengaruhi tindakan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Mukhid (2009) menjelaskan beberapa manfaat efikasi diri, yaitu individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cepat dalam bertindak dan memikirkan strategi. Individu dengan efikasi diri yang baik juga dapat lebih akurat dalam menyelesaikan atau memecahkan suatu permasalahan.

Manfaat yang dirasakan seseorang dengan efikasi diri yang tinggi dapat menjadi panduan bagi individu yang ingin menjadi hafiz. Efikasi diri dapat membantu santri hafiz agar lebih mudah menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, terutama yang berhubungan dengan tugas menghafal.

Efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) yaitu: Pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan keadaan fisiologis dan emosional. Pengalaman keberhasilan yang

sering didapatkan individu akan meningkatkan efikasi diri. Individu yang berhasil menghafal ayat Al-Quran dengan baik meningkatkan efikasi diri, sedangkan individu yang mengalami kesulitan dan sering lupa dengan ayat yang sudah dihafal justru menurunkan efikasi diri individu. Pengalaman orang lain juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap individu dalam menghadapi tantangan yang serupa dengan dirinya. Persuasi sosial adalah bagaimana informasi tentang dirinya dapat mempengaruhi penilaian individu tentang seberapa baik kemampuannya dalam menghafal. Keadaan fisiologis dan emosional juga mempengaruhi tinggi rendahnya efikasi diri pada diri individu,

Bandura (dalam Ghufon 2010) menjelaskan adanya tiga aspek efikasi diri, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. *Level* adalah tingkat kesulitan tugas yang dirasa mampu dilakukan individu. Tugas-tugas yang diterima akan disusun berdasarkan tingkat kesulitannya, yaitu mudah, sedang dan sulit. *Generality* adalah Keyakinan atau penghargaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan aspek *level*. Semakin tinggi level tantangan yang diterima makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya. Sedangkan *stregth* adalah Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin akan kemampuannya, apakah hanya terbatas pada tugas dan aktivitas tertentu atau pada serangkaian tugas dan aktivitas yang bervariasi.

Mengingat aktivitas menghafal Al-Quran juga merupakan suatu hal yang tidak mudah, serta memiliki ragam kesulitan subjektif, maka setiap individu tersebut perlu menyiasati setiap kesulitan dan tantangannya, baik yang berada di dalam diri maupun di luar individu itu sendiri. Pengalaman *flow* dapat bermanfaat bagi santri yang sedang menghafal Al-Quran, sebagaimana dijelaskan oleh Yuwanto (2013) bahwa manfaat pengalaman *flow* diantaranya adalah memberikan pengalaman optimal, teratur dalam menjalankan kegiatan, serta menjadi sarana pengembangan diri individu. Manfaat adanya pengalaman *flow* tersebut dapat membantu santri dalam proses menghafal Al-Quran.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya tentang *flow* dan efikasi diri, peneliti beranggapan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya pengalaman *flow*. Hal ini dikarenakan *flow* dapat mengubah kesulitan menjadi pendorong tercapainya target, kepuasan diri, dan peningkatan terhadap kualitas diri. Apabila seorang penghafal Al-Qur'an mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha dalam menghafal Al-Qur'an hingga tuntas 30 juz maka dia akan mudah berkonsentrasi dan merasa tenggelam serta menikmati segala proses dalam mengerjakan tugas yang sedang dijalannya. Maka dari itu diperlukan penelitian mengenai seberapa besar pengaruh efikasi diri para penghafal Al-Qur'an di Bangkalan terhadap munculnya *flow*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap munculnya *flow* pada santri hafiz di Bangkalan?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah : Mengetahui tingkat pengaruh efikasi diri terhadap munculnya *flow* pada santri hafiz di Bangkalan

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan yang berhubungan dengan *flow* dan efikasi diri.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai efikasi diri dan *flow* sehingga santri hafiz dapat lebih memahami apa yang perlu dilakukan agar lebih fokus dalam menghafal Al-Quran.

2. Bagi Pesantren Tahfidzil Quran Al-Asror Bangkalan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pesantren sebagai upaya meningkatkan kualitas serta metode menghafal santri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang keilmuan yakni dengan pengembangan teori dan penelitian yang berkaitan dengan konsep efikasi diri dan *flow* pada santri penghafal Al-Qur'an.