

DINAMIKA *FLOW* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN



SKRIPSI

Diajukan Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sebagai Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Disusun Oleh:

Aqila Nazia Niswah (22107010113)

Dosen Pembimbing:

Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A.

**PROGRAM SARJANA PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4605/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : DINAMIKA *FLOW* PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AQILA NAZIA NISWAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010113
Telah diujikan pada : Senin, 10 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 6a87d7347b3e1



Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 6a86ca4ca7b7



Penguji II

Ismatul Izzah, S.Th.L., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a87127bac570



Yogyakarta, 10 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a87fada82978

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aqila Nazia Niswah

NIM : 22107010113

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "*Dinamika Flow* Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Juli 2026



Aqila Nazia Niswah

22107010113

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Aqila Nazia Niswah

NIM : 22107010113

Prodi : Psikologi

Judul : *Dinamika Flow* Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 30 Juli 2026

Pembimbing



Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Hasil karya sederhana ini, dengan segala kerendahan hati saya persembahkan untuk

Allah SWT. Maha Segalanya, yang telah merangkai perjalanan hidup saya

dengan skenario yang sedemikian rupa, sehingga saya mampu

menyelesaikan tugas akhir ini atas izin dan pertolongan-Nya.

Kedua orang tua saya tercinta yang menjadi motivasi terbesar dalam menyelesaikan tugas akhir. Terima kasih, sudah memberikan dukungan,

doa, dan semangat baik secara materil maupun non materil

Serta teruntuk almamater tercinta "Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu
Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Dinamika Flow Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an"* dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia menuju jalan kebaikan dan ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, serta kelancaran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan arahan, memberikan dukungan serta menyemangati selama masa perkuliahan.
6. Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, kritik, saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani S.Psi. M.Psi., selaku Dosen Penguji Proposal Skripsi yang telah memberikan arahan, kritik, saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak, Ibu Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.

9. Segenap karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu proses penyelesaian skripsi ini.
10. Kedua orang tua tercinta, Ibu dan Bapak, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak pernah berhenti kepada penulis dalam setiap proses kehidupan dan pendidikan.
11. Informan yang telah memberikan izin dan membantu penulis selama proses penelitian berlangsung serta bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, dan berbagi pengalaman sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
12. Kakak-kakak dan adik yang selalu memanjatkan doa, memberikan dukungan, serta kasih sayang kepada peneliti
13. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi.
14. Teruntuk saya sendiri , Aqila Nazia Niswahyang sudah selalu berusaha berjuang melewati segala tahapan dan dinamika kehidupan.

Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

Yogyakarta, 18 Juli 2026

Peneliti,

Aqila Nazia Niswah

22107010113

MOTTO

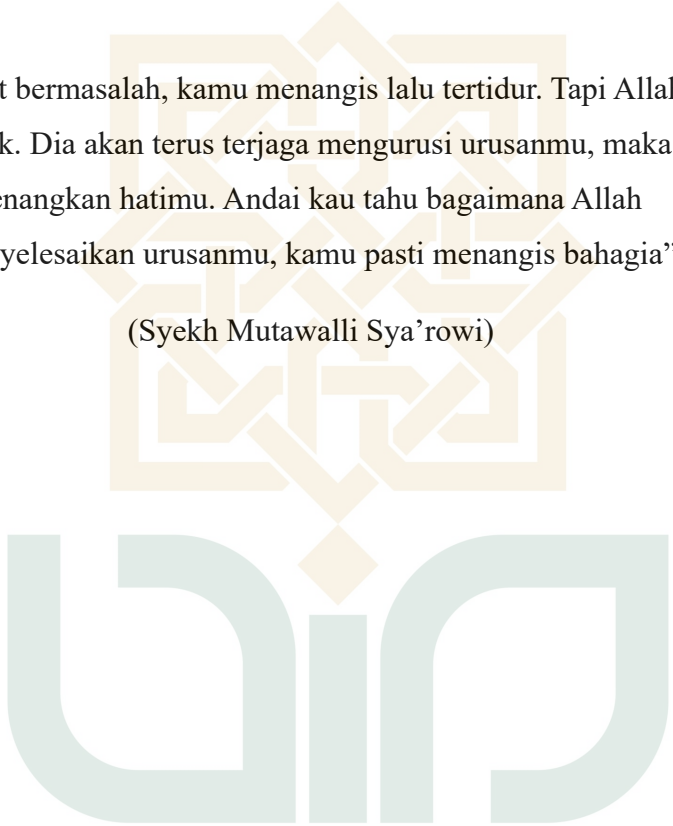
يُسِّرُ الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ

”Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Qs. Al-Insyirah : 5)

”Saat bermasalah, kamu menangis lalu tertidur. Tapi Allah tidak. Dia akan terus terjaga mengurus urusanmu, maka tenangkan hatimu. Andai kau tahu bagaimana Allah menyelesaikan urusanmu, kamu pasti menangis bahagia”

(Syekh Mutawalli Sya’rowi)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DINAMIKA *FLOW* PADA MAHASISWA PENGHAFAL

AL-QUR'AN

Aqila Nazia Niswah

INTISARI

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an menjalankan peran ganda antara tuntutan akademik dan kewajiban menjaga hafalan, yang berpotensi menimbulkan tekanan, namun di sisi lain sebagian dari mereka justru mampu merasakan ketenangan, fokus, dan keterlibatan penuh selama proses menghafal berlangsung, sebagaimana ciri dari kondisi *flow*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh dinamika mengenai pengalaman *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif informan. Informan penelitian berjumlah tiga orang mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang berdomisili di Pondok Pesantren Al-Muhsin, Bantul, dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria telah menghafal minimal 15 juz atau menghafal Al-Qur'an selama minimal tiga tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis dengan mengacu pada sembilan aspek *flow* menurut Csikszentmihalyi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan pernah mengalami *flow*, yang paling mudah muncul ketika tantangan menghafal terasa seimbang dengan kemampuan yang dimiliki, ditandai dengan penyatuan kesadaran dan aktivitas menghafal, memiliki target, kemampuan mengenali kesalahan hafalan secara mandiri, konsentrasi penuh, hilangnya kesadaran diri terhadap lingkungan, perubahan persepsi waktu, serta kenikmatan yang muncul dari pengalaman menghafal. Kondisi hati yang baik, lingkungan yang tenang, serta dukungan keluarga dan lingkungan pondok menjadi faktor pendukung utama, sedangkan tugas kuliah, kelelahan, dan gangguan teknologi menjadi penghambat yang paling sering dialami. Pengalaman *flow* juga dimaknai ketiga informan sebagai bentuk kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an bersifat personal dalam bentuk dan intensitasnya, tetapi tetap berakar pada motivasi religius yang menjadi fondasi bagi ketiga informan.

Kata kunci: *flow*, mahasiswa penghafal Al-Qur'an

FLOW DYNAMICS IN STUDENTS WHO MEMORIZE

THE QUR'AN

Aqila Nazia Niswah

ABSTRACT

Students who memorize the Qur'an carry out a dual role between academic demands and the obligation to maintain their memorization, which can potentially cause stress. However, on the other hand, some of them are able to experience calmness, concentration, and full engagement during the memorization process, which are characteristics of the flow state. This study aims to obtain an understanding of the flow experiences of Qur'an memorizing students. The study uses a phenomenological qualitative approach to deeply explore the subjective experiences of the informants. The informants of the study consisted of three Qur'an memorizing students residing at Pondok Pesantren Al-Muhsin, Bantul, selected using purposive sampling based on the criteria of having memorized at least 15 juz or having memorized the Qur'an for a minimum of three years. Data were collected through semi-structured interviews and observations, and then analyzed with reference to the nine aspects of flow according to Csikszentmihalyi. The results showed that all three informants had experienced flow, which most easily occurred when the challenge of memorization felt balanced with their abilities, indicated by the merging of awareness and memorization activity, having goals, the ability to independently recognize memorization errors, full concentration, loss of self-awareness of the environment, altered perception of time, and enjoyment derived from the memorization experience. A good mood, a calm environment, and support from family and the boarding house environment were the main supporting factors, while college assignments, fatigue, and technological disruptions were the most frequently encountered obstacles. The experience of flow was also understood by the three informants as a form of spiritual closeness to Allah SWT. This study concludes that flow in students who memorize the Qur'an is personal in form and intensity, but still rooted in religious motivation, which serves as the foundation for the three informants.

Keywords: *flow, students who memorize the Al-Qur'an*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO.....	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Literature Review</i>	10
B. Dasar teori.....	25
C. Kerangka Teoritik.....	48
D. Pertanyaan penelitian.....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	55
B. Fokus Penelitian.....	56
C. Informan dan Setting Penelitian.....	56
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data.....	57

E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	58
F. Refleksi Peneliti.....	61
G. <i>Bracketing (Epoche)</i>	63
H. Keabsahan Data Penelitian	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	66
B. Pelaksanaan Penelitian	69
C. Laporan Hasil Penelitian	71
1. Informan SS	71
a. Perjalanan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an	71
b. Pengalaman <i>Flow</i> Dalam Menghafalkan Al-Qur'an	75
c. Makna Pengalaman <i>Flow</i> dan Makna Menghafal Al-Qur'an	90
d. Dampak Pengalaman <i>Flow</i>	93
2. Informan HN.....	96
a. Perjalanan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an	96
b. Pengalaman <i>Flow</i> Dalam Menghafalkan Al-Qur'an	99
c. Makna Pengalaman <i>Flow</i> dan Menghafal Al-Qur'an	113
d. Dampak Pengalaman <i>Flow</i>	116
3. Informan HQ.....	118
a. Perjalanan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an	118
b. Pengalaman <i>Flow</i> Dalam Menghafal.....	121
c. Makna Pengalaman <i>Flow</i> dan Menghafal Al-Qur'an	136
d. Dampak Pengalaman <i>Flow</i>	140
D. Pembahasan	143
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	165
A. Kesimpulan.....	165
B. Saran	167
DAFTAR PUSTAKA.....	170

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	53
Bagan 2 Dinamika Flow Pada Informan SS.....	95
Bagan 3 Dinamika Flow Pada Informan HN	117
Bagan 4 Dinamika Flow Pada Informan HQ	142
Bagan 5 Dinamika Flow Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an	162



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Diri Informan	67
Tabel 2 Proses Pelaksanaan Pengambilan Data.....	70
Tabel 3 Gambaran Flow Secara Subjektif Pada Informan SS, HN, HQ	163



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara dan Observasi	174
Lampiran 2. Verbatim Informan SS	178
Lampiran 3. Verbatim Informan SS	196
Lampiran 4. Laporan Observasi SS	208
Lampiran 5. Laporan Observasi SS	212
Lampiran 6. Interpretasi SS.....	216
Lampiran 7. Kategorisasi SS.....	225
Lampiran 8. Clustering SS.....	234
Lampiran 9. Verbatim Informan HN	246
Lampiran 10. Verbatim informan HN	281
Lampiran 11. Laporan Observasi HN.....	291
Lampiran 12. Laporan Observasi HN	296
Lampiran 13. Interpretasi HN	301
Lampiran 14. Kategorisasi HN	312
Lampiran 15. Clustering HN	325
Lampiran 16. Verbatim Informan HQ.....	339
Lampiran 17. Verbatim Informan HQ.....	356
Lampiran 18. Laporan Observasi HQ	368
Lampiran 19. Laporan Observasi HQ	374
Lampiran 20. Interpretasi HQ.....	380
Lampiran 21. Kategorisasi HQ.....	392
Lampiran 22. Clustering HQ	405
Lampiran 23. SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN SS	421
Lampiran 24. SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN HN	422
Lampiran 25. SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN HQ	423
Lampiran 26. LEMBAR MEMBER CHECKING SS.....	424
Lampiran 27. LEMBAR MEMBER CHECKING HN	425

Lampiran 28. LEMBAR MEMBER CHECKING HQ	426
---	------------



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu perwujudan kekuasaan dan kemuliaan Allah Swt. adalah diturunkannya Al-Qur'an, yang merupakan firman-Nya kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman hidup bagi seluruh umat manusia. Bagi seorang Muslim, Al-Qur'an bukan sekadar bacaan, melainkan sumber nilai dan petunjuk yang keasliannya harus dijaga dengan berbagai cara, termasuk dengan menghafal dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW dengan sungguh-sungguh mendorong umatnya untuk menghafal Al-Qur'an, karena selain menjaga keterpaduannya, hal ini juga merupakan amal yang sangat mulia. Rasulullah Saw. bersabda bahwa *“Orang yang paling mulia diantara umatku adalah para penghafal Quran dan penjaga qiyamulail”* (H.R Thabrani dan Baihaqi). Yang dimana penghafal Al-Qur'an akan ditinggikan derajatnya di surga, menjadi syafaat bagi keluarganya, dan menjadi mahkota cahaya bagi orang tuanya.

Fenomena meningkatnya jumlah penghafal Al-Qur'an di berbagai belahan dunia menjadi bukti nyata dari tingkat spiritual dan komitmen yang kuat pada umat muslim. Berdasarkan data oleh seorang ulama Amerika, Yusuf Estes (2023) menyebutkan negara dengan penghafal Al-Qur'an terbanyak juga menegaskan bahwa Pakistan, Mesir, Bangladesh, Indonesia,

dan Arab Saudi termasuk negara dengan komunitas huffaz terbesar mencapai lebih dari 200 juta orang hafal Al-Qur'an di seluruh dunia. Hal ini menunjukkan bahwa semangat mencintai dan menjaga Al-Qur'an terus tumbuh, termasuk di kalangan generasi muda seluruh dunia.

Selain itu, Humas JMQH (2022) juga menyebutkan bahwa jumlah anggota JMQH (Jam'iyah Mudarasatil Qur'an Lil Hafidzat) yang telah resmi dan tercatat dalam deklarasi di tingkat kabupaten dan kota di Indonesia mencapai 23.156 hafidzah. Data ini semakin memperkuat gambaran bahwa gerakan menghafal Al-Qur'an, khususnya di Indonesia, terus mengalami perkembangan yang signifikan, baik secara kuantitas maupun dukungan kelembagaan.

Chairaini (2014) menjelaskan bahwa Al-Qur'an yang terdiri dari 114 surah, 6.236 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf, dengan simbol huruf yang berbeda dengan bahasa Indonesia menjadi tantangan tersendiri dalam proses hafalan. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, tantangan ini semakin besar karena mereka harus menyeimbangkan dua peran sekaligus yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai penghafal Al-Qur'an yang dituntut menjaga hafalan secara konsisten.

Idealnya, mahasiswa penghafal Al-Qur'an mampu menjalani proses menghafal dengan penuh keterlibatan, ketenangan batin, dan keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual, sehingga tercipta pengalaman psikologis yang positif dan berkelanjutan. Namun pada kenyataannya, sebagian mahasiswa justru mengalami ketidak seimbangan peran dan

mengalami stres, kelelahan mental, kebingungan arah, bahkan berhenti di tengah jalan, meskipun sebagian lain mampu mencapai kondisi *flow* (Yusron, 2018)

Menurut Sugeng Sejati dkk. (2024), Pengalaman psikologis mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an menunjukkan hubungan yang kompleks antara pengelolaan diri, kewajiban spiritual, dan tanggung jawab akademik. Mahasiswa sering mengalami stres selama proses menghafal Al-Qur'an, termasuk kelelahan mental, tekanan akademik, dan kesulitan dalam manajemen waktu antara kuliah dan menghafal. Namun, menghafal Al-Qur'an juga meningkatkan kondisi psikologis mereka, menghasilkan ketenangan batin, pengendalian emosi, motivasi belajar, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Pemahaman terhadap nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya yang berkaitan dengan tanggung jawab, kesabaran, dan keikhlasan, turut membantu mahasiswa dalam membangun keseimbangan emosional dan spiritual. Oleh karena itu, pengalaman psikologis mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidak hanya ditandai oleh adanya tekanan dan tuntutan, tetapi juga oleh terbentuknya karakter yang lebih disiplin, religius, dan memiliki resiliensi yang kuat dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial.

Penelitian sebelumnya juga dilakukan melalui wawancara dengan mahasiswa penghafal Al-Qur'an menunjukkan bahwa tidak jarang di antara mereka menghentikan studi di tengah perjalanan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa tampaknya mengalami

kesulitan dalam menghadapi berbagai permasalahan, seperti stres, kebingungan, serta kurangnya arah atau tujuan yang jelas sebagaimana diungkapkan oleh beberapa mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Kondisi tersebut semakin kompleks karena mereka harus menjalankan dua peran penting secara bersamaan, yakni menjaga hafalan Al-Qur'an hingga akhir hayat dan tetap mempertahankan prestasi akademik di perguruan tinggi agar memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Kombinasi dari kedua tuntutan tersebut menjadikan kehidupan mahasiswa penghafal Al-Qur'an penuh dengan tekanan dan tantangan yang tidak ringan.

Namun, menurut Arif (2016), tantangan yang tinggi tersebut pada awalnya dapat menimbulkan respons emosional yang bersifat negatif, yang jika dikelola dengan baik dapat berubah menjadi bentuk stres positif atau *eustress*, yakni tekanan yang justru memotivasi individu untuk beradaptasi, berkembang, dan mencapai performa optimal. Dalam perspektif psikologi positif, kebahagiaan dapat muncul ketika individu terlibat sepenuhnya dalam apa yang dilakukan, kehilangan kesadaran akan diri sendiri, mengabaikan hal-hal lain di sekitarnya, dan memperoleh kedamaian batin. Kondisi ini dikenal sebagai kondisi *flow*

Arif (2016) mendefinisikan *flow* sebagai keadaan di mana seseorang merasa sangat bahagia saat melakukan hal-hal yang mereka sukai atau antusias dengannya. Ketika dihadapkan pada masalah yang menantang, seseorang yang berada dalam keadaan *flow* akan menggunakan semua kemampuan, sumber daya, dan upayanya untuk menemukan solusi.

Mempelajari gagasan tentang *flow* sangat penting karena, selain meningkatkan kesejahteraan subjektif, hal itu dapat meningkatkan kinerja, memungkinkan seseorang mencapai hasil terbaik atau menjadi otoritas dalam profesinya.

Sebagai pencetus konsep *flow*, Csikszentmihalyi meneliti pengalaman *flow* pada berbagai kelompok seperti pemain catur, pemanjat tebing, penari, seniman, dan beragam profesi lain yang menunjukkan rasa gembira serta kepuasan mendalam selama beraktivitas, dalam rentang waktu antara tahun 1975 hingga 2000. Melalui penelitian mendalam terhadap pengalaman subjektif yang menyenangkan tersebut, ia berusaha memahami kondisi alami yang melatarbelakangi munculnya perasaan keterlibatan penuh dan kenikmatan dalam suatu aktivitas, hingga akhirnya konsep *flow* berkembang menjadi sebuah gagasan psikologis yang dikenal luas (Csikszentmihalyi dalam Nurjanna, 2016). *Flow* sendiri muncul ketika seseorang dihadapkan pada tugas yang menantang, yang menuntut penggunaan seluruh keterampilan dan kemampuan terbaiknya secara maksimal. Dalam situasi seperti ini, individu biasanya menunjukkan keterlibatan penuh, fokus mendalam, dan kehilangan kesadaran akan waktu.

Pendekatan ini membutuhkan pola pikir tertentu. Individu bisa fleksibel, mudah beradaptasi, dan terbuka terhadap tantangan baru. Individu juga harus memiliki pemahaman yang jelas tentang keterampilan dan kemampuan individu, dan mampu mencocokkannya dengan tantangan yang sedang dihadapi.

Mengingat bahwa menghafal Al-Quran adalah usaha yang sulit yang melibatkan sejumlah tantangan subjektif, setiap orang harus mencari cara untuk mengatasi semua hambatan, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, peneliti berpikir bahwa proses menghafal Al-Quran perlu bersifat fleksibel. Hal ini dikarenakan *flow* dapat mengubah tantangan (perasaan negatif) menjadi motivator untuk mencapai tujuan, merasa baik tentang diri sendiri, dan mengembangkan kemampuan diri.

Sehubungan dengan itu, Mills dan Rosiana melakukan penelitian pada tahun 2015 mengenai konsep *flow* pada penghafal Al-Quran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara *flow* dan pengendalian diri pada siswa Tahfidz Quran X di Bandung. Siswa yang menerima program beasiswa dengan persyaratan menghafal 30 juz Al-Quran dalam waktu tiga tahun menjadi target tantangan yang berpotensi menghasilkan keadaan *flow*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengendalian mental memainkan peran penting dalam kondisi *flow*, dengan beberapa siswa melaporkan tingkat *flow* sedang dalam latihan menghafal Al-Quran. Semakin besar pengendalian perilaku yang dimiliki seseorang, semakin besar *flow* yang mereka rasakan.

Wawancara juga dilakukan pada salah satu mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Muhsin, berinisial HQ mengatakan "Saya merasakan ketenangan saat Al-Qur'an ada pada hati saya, makanya saya murojaah di manapun saya berada agar tetap merasakan ketenangan."

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan adanya pengalaman subjektif berupa ketenangan dan keterlibatan penuh dalam aktivitas murojaah, hal ini mencerminkan karakteristik *flow* sebagaimana dijelaskan oleh Csikszentmihalyi (dalam Jackson & Marsh, 1996), yakni munculnya pengalaman autotelik di mana kegiatan dilakukan bukan karena dorongan eksternal, melainkan karena aktivitas itu sendiri memberikan kepuasan dan makna mendalam. Selain itu, pernyataan subjek juga menunjukkan adanya keseimbangan antara tantangan dan keterampilan, di mana proses menjaga hafalan dilakukan secara konsisten untuk mempertahankan kondisi emosional positif yang dirasakan.

Meskipun mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi tuntutan akademik dan spiritual yang kompleks, sebagian di antaranya tetap mampu merasakan ketenangan, fokus, dan keterlibatan penuh dalam proses menghafal dan murojaah. Kondisi ini mengindikasikan adanya pengalaman *flow*. Namun, belum diketahui secara mendalam bagaimana pengalaman *flow* tersebut muncul, dirasakan, dan dipertahankan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalani aktivitas menghafal Al-Qur'an.

Meskipun penelitian mengenai *flow* telah dilakukan pada penghafal Al-Qur'an, penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan antara *flow* dan pengendalian diri. Kajian yang menggali pengalaman subjektif *flow* secara mendalam pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an masih terbatas. Padahal, mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki karakteristik dan tantangan yang khas karena harus

menjalankan dua tuntutan secara bersamaan, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan menjaga hafalan.

Penelitian ini penting dilakukan karena penelitian terdahulu telah memberikan gambaran mengenai *flow* dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an maupun pada mahasiswa, tetapi belum secara khusus menggambarkan bagaimana pengalaman *flow* berlangsung secara dinamis pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini melengkapi temuan sebelumnya dengan menggali pengalaman subjektif informan secara fenomenologis, tidak hanya mengenai kondisi yang memunculkan *flow*, tetapi juga bagaimana *flow* dialami, mengalami hambatan, dipulihkan, dimaknai, serta dirasakan dampaknya dalam dinamika menjalankan kedua peran tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an sekaligus memperkaya kajian *flow* melalui pengalaman subjektif individu dalam konteks peran ganda.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dinamika *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an agar dapat memahami secara lebih mendalam pengalaman subjektif mereka ketika terlibat dalam aktivitas menghafal dan murojaah Al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana dinamika *flow* pada mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini secara teoretis akan berkontribusi pada pertumbuhan tubuh pengetahuan di bidang psikologi positif. Secara praktis, diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan yang bermanfaat bagi orang-orang yang ingin menggunakan subjek studi ini sebagai teladan dan menikmati proses menghafal Al-Quran.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh dinamika mengenai pengalaman *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, dengan melibatkan tiga informan, yaitu SS, HN, dan HQ, yang telah menghafal Al-Qur'an selama lebih dari tiga tahun dan memiliki capaian hafalan di atas 15 juz. Data diambil melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap aktivitas menghafal dan murojaah ketiga informan di Pondok Pesantren Al-Muhsin, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan mengacu pada sembilan aspek *flow* yang dikemukakan oleh Csikszentmihalyi.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa ketiga informan sama-sama pernah mengalami kondisi *flow* selama proses menghafal Al-Qur'an, meskipun bentuk, intensitas, serta pemicu kemunculannya berbeda-beda sesuai dengan kepribadian dan situasi hidup masing-masing. Kondisi *flow* paling mudah muncul ketika beban tugas menghafal terasa sepadan dengan kemampuan yang dimiliki informan pada saat itu, misalnya ketika libur kuliah tiba atau ketika target harian yang ditetapkan berhasil disesuaikan dengan waktu luang yang tersedia. Pada saat, berlangsung, ketiga informan menunjukkan penyatuan antara kesadaran dan aktivitas menghafal sehingga pelafalan ayat terasa mengalir dengan sendirinya, disertai kejelasan target yang menjadi arah bagi proses menghafal,

serta kemampuan mengenali sendiri bagian hafalan yang sudah lancar maupun yang masih perlu diperbaiki tanpa harus menunggu koreksi dari pihak lain.

Konsentrasi ketiga informan pada aktivitas menghafal juga tergolong tinggi, walaupun cara mereka menyikapi input dari lingkungan sekitar tidak sama, ada yang benar-benar mengabaikan suasana sekitarnya, ada pula yang tetap menyadari lingkungan tanpa kehilangan fokus utamanya. Pengalaman kehilangan kesadaran diri turut dirasakan ketiganya dengan tingkat yang berbeda, mulai dari sekadar larut dalam kenikmatan menghafal hingga munculnya hafalan yang tetap mengalir secara otomatis meski perhatian informan sedang teralihkan pada aktivitas lain. Persepsi terhadap waktu pun mengalami perubahan yang tidak selalu seragam, sebagian informan merasakan waktu berlalu lebih cepat, sementara yang lain justru merasakan waktu terasa kurang ketika sedang berpacu menyelesaikan target hafalan tertentu. Pada akhirnya, aktivitas menghafal Al-Qur'an dirasakan ketiga informan sebagai kegiatan yang memberikan kepuasan tersendiri, bukan semata kewajiban yang dibebankan oleh lingkungan pesantren.

Kemunculan *flow* pada ketiga informan didukung oleh pengkondisian diri yang mencakup kondisi internal maupun eksternal. Secara internal, suasana hati yang tenang, minimnya beban pikiran, serta tekad dan motivasi diri menjadi prasyarat utama, salah satunya diupayakan dengan menuntaskan tugas kuliah terlebih dahulu sebelum menghafal. Secara eksternal, lingkungan yang minim gangguan, waktu tertentu seperti subuh atau malam hari, serta dukungan keluarga dan lingkungan pondok turut mendukung kemunculan *flow*, sedangkan notifikasi telepon genggam dan suasana yang ramai menjadi kondisi yang paling sering

mengganggu. Ketika *flow* yang sedang berlangsung terganggu, ketiga informan menerapkan strategi pemulihan berupa mematikan notifikasi telepon genggam, berpindah ke tempat yang lebih tenang, dan memfokuskan kembali pikirannya, meskipun keberhasilannya tetap bergantung pada kondisi pikiran masing-masing individu saat itu.

Pengalaman *flow* pada ketiga informan juga tidak dapat dilepaskan dari makna spiritual. Ketiganya memaknai *flow* sebagai momen yang mendekatkan diri kepada Allah, membentuk kesabaran dan kedisiplinan, sekaligus menjadi anugerah yang mereka syukuri sebagai penghafal Al-Qur'an. Selain itu, dampak *flow* terhadap ketiga informan menjadikan penguatan emosi, penguatan keyakinan diri/komitmen, peningkatan kualitas hafalan, dan kemampuan mengelola stres. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dinamika *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an bukan sekadar fenomena psikologis berupa keterlibatan penuh dalam suatu tugas, melainkan juga berhubungan dengan dimensi religiusitas yang menjadi ciri khas mereka sebagai santri sekaligus mahasiswa, sehingga menjawab rumusan masalah penelitian ini bahwa *flow* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an muncul dalam bentuk yang personal namun tetap berakar pada motivasi spiritual yang sama.

B. Saran

1. Bagi Informan Penelitian

Ketiga informan diharapkan dapat terus mempertahankan kebiasaan menyusun target hafalan yang tetap disesuaikan dengan kondisi masing-

masing, mengingat kejelasan target dirasakan dapat membantu munculnya *flow* selama proses menghafal berlangsung. Strategi yang selama ini dirasakan efektif, seperti menuntaskan atau mencicil tugas kuliah lebih dahulu sebelum menghafal, memilih waktu dan tempat yang tenang, serta membatasi gangguan dari telepon genggam, sebaiknya terus dipertahankan dan dikembangkan, terutama pada periode perkuliahan yang padat ketika *flow* cenderung lebih jarang muncul dibandingkan saat libur. Selain itu, penghayatan makna spiritual yang selama ini menjadi sumber ketahanan diri dapat terus dipertahankan, sebab hal tersebut tampak menjadi fondasi utama yang membuat ketiga informan tetap istiqamah menjaga hafalan di tengah tuntutan sebagai mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik ini disarankan untuk memperluas jumlah maupun latar belakang informan, misalnya dengan melibatkan mahasiswa penghafal Al-Qur'an dari pondok pesantren lain atau dari perguruan tinggi lainnya, agar diperoleh dinamika *flow* yang lebih bervariasi dan tidak terbatas pada satu lingkungan pesantren saja. Mengingat penelitian ini baru menggali pengalaman *flow* secara umum, penelitian berikutnya juga dapat memfokuskan pada salah satu dimensi *flow* yang dirasa paling menonjol. Misalnya, penelitian selanjutnya dapat secara khusus mendalami bagaimana pengalaman spiritual dalam *flow* terbentuk dan berkembang agar diperoleh pembahasan yang lebih mendalam pada

aspek tersebut. Penggunaan metode tambahan, misalnya pendekatan longitudinal untuk mengamati perubahan pengalaman *flow* dari waktu ke waktu, atau kombinasi dengan instrumen kuantitatif untuk memetakan tingkat *flow* secara lebih terukur, juga dapat dipertimbangkan untuk melengkapi temuan yang bersifat kualitatif ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Luthfiyaturrofifah. (2021). Upaya Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Mencapai Prestasi Belajar Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FITK UIN Malang
- Aqmar, S. N. (2025). The influence of self-control and religiosity on the academic flow of Islamic education students at Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(1), 73-88.
- Ar Rizal Fikri Firdaus., (2020). Hubungan Flow Akademik Dengan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2016 Uin Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi
- Aura Pramestika Anandagaluh. (2025). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Pada Mahasiswa Di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang
- Awaliyah, S., & Fadhilah, N. (2024). Problematika Mahasiswa Menjaga Hafalan Al-Qur'an Di Tengah Dinamika Perkuliahan Dan Organisasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 122-127.
- Ayu Indah Lestari. (2020). Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu
- Badiatus Syahara Siama Fani Izza. (2021). Problematika Tahfidz Al-Qur'an Bagi Mahasiswa di Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah Beringin, Ngaliyan, Semarang.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow The Psychology of Optimal Experience*. New York : Harper & Raw
- Choirunnisa, H., & Muktafi. (2025). *Salat Khusyu' As Method Of Tazkiyat Al-Nafs For Preventing Anxiety (Study Of Salat Khusyu' In Ihya' 'Ulum Al-Din)*. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 6(2), 256–280.
- Fajriyah, A. C., Mildaeni, I. N., Hamzah, I. F., & Wulandari, D. A. (2024). Kualitas Hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Psimphoni*, 5(1), 44-54.
- Faliha, A., & Masykur, A. M. (2015). Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an (Sebuah Studi Fenomenologis). *Jurnal Empati*, 4(3), 7-12.
- Faqih, U. (2023). Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 897-908.
- Faizin, F. A. A., NR, A. F., & Wirastho, E. (2024). Makna Khusyu'Dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 7(1), 37-55.
- Gandini, L. S. D., Nursobah, A., & Acim, A. (2025). Korelasi antara Aktivitas Menghafal Al-Quran dengan Kecerdasan Spiritual Siswa di Kelas V Madrasah Ibtidaiyah. *Journal of Elementary Education: Strategies, Innovations, Curriculum, and Assesment*, 2(1), 53-66.

- Ghozali, M. A., & Jannah, M. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 460-470.
- Hana Nabila Noor. (2019). Efikasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an
- Husnnullail, M., & Jailani, M. S. (2024). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70-78.
- Izzatul Umniyah. (2019). Strategi Peningkatan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Bagi Mahasiswa (Studi Kasus di PPTQ Putri Nurul Furqon Klojen Malang)
- Jannah, S. M., & Azizah, N. (2026). Makna Menghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(6), 48-56.
- Mega Maya Sartika. (2024). Hubungan Antara Welas Asih Diri Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Pondok Tahfidzul Qur'an Darul Istiqomah Jember
- Mihalyi, C., & Saputra, L., (1990). *Flow Psikologi Pengalaman Optimal*. Tangerang Selatan : Aksara Bina Kreasi
- Mirza Amir Sholichuddin. (2022). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Pengalaman Flow Pemain Game Profesional Mobile Legends : Bang Bang di Kota Malang
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasier, G. A. (2016). Pengaruh Minat Menghafal Al-Qur'an dan Kemampuan Berbahasa Arab terhadap Prestasi Tahfizh Al-Qur'an (Penelitian di Ma'had Tahfizh Al-Qur'an Roudlotul Jannah Tangerang) (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Nur Azizah, H. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Flow Pada Santri Penghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Kabupaten Banyumas (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto).
- Saptadi, H. (2012). Faktor-Faktor Pendukung Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 117-121.
- Sejati, S., Yusniarti, N., Amalia, A. R., & Krismonia, T. (2024). Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Surat Faatir Ayat 32. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7), 1-13
- Sihabuddin, A. (2022). Self Counseling Qolbun menuju Kualitas Sholat Khusus'Aspek Esotrik Versi Pemikiran Imam AL-Ghozali. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 6(2), 96-100.
- Suherman, (2025). Khusus' Dalam Al-Qur'an : Kajian Semantik dan Implikasi Spiritual. *Ulumuddin: Jurnal Islam*, 1(2)
- Suleman, Z. (2013). Wawasan Al-Quran Tentang Khusus'. *Farabi*, 10(2), 157-168.
- Supangat, S. (2017). Pelaksanaan shalat khusus'ditinjau dari Psikologi Kepribadian. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 74-94.
- Ulya, A. A. (2023). Resiliensi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Era Digital: Studi Fenomenologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 53-70.

Ulya, R., Amin, S., & Anastasya, Y. A. (2024). Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Quran. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 500-511.

