

## Hubungan Antara *Self Control* Dan *Flow* Pada Santri Tahfidz Qur'an X Bandung

<sup>1</sup>Tazkia Syifa Mills, <sup>2</sup>Dewi Rosiana

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
e-mail: <sup>1</sup>[tazkiasyifamills@gmail.com](mailto:tazkiasyifamills@gmail.com), <sup>2</sup>[dewirosiana@yahoo.com](mailto:dewirosiana@yahoo.com)

**Abstrak.** Menjalani dua tuntutan dalam satu waktu yang bersamaan bukannya hal yang mudah dan pilihan yang di jalani kebanyakan orang, namun berbeda dengan santri di Sekolah Tahfidz Qur'an (STQ) yang juga berperan sebagai mahasiswa. Tuntutan di kedua lembaga pendidikan membuat santri harus menyelesaikan keduanya tepat waktu. Tidak sedikit santri yang memutuskan untuk keluar, namun masih terdapat santri yang masih bertahan dalam menyelesaikan pendidikan di STQ. Untuk menjalani kedua tuntutan dalam waktu bersamaan tidaklah mudah, diperlukan strategi untuk mencapai hasil yang optimal dengan pengaturan diri yang baik. Mengontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri, dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak dan mengarahkan tingkah lakunya sendiri. Dengan memiliki kontrol diri yang baik membuat seseorang dapat menentukan dan menikmati apa yang mereka jalani sehingga membuat mereka merasa terlibat dengan apa yang mereka putuskan untuk dijalani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis self control dan flow pada Santri Tahfidz Al-qur'an di X, Bandung. Penelitian ini melibatkan santri program beasiswa yang telah menempuh pendidikan di tahun kedua yang berjumlah sebelas orang. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner. Alat ukur berupa kuisoner self control di susun berdasarkan teori Averill, sedangkan kuesioner flow menggunakan alat ukur dari Rheinberg, Vollmeyer, and Engeser (2003 dalam Engeser & Rheinberg, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki self control yang tinggi dan mengalami flow. Hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel self control dengan flow pada santri.

**Kata kunci:** self control, flow, santri STQ

### A. Pendahuluan

Menjalani dua peran yang berbeda dalam waktu yang bersamaan tentu menjadi tantangan tersendiri bagi seseorang yang menjalaninya. Hal ini pula yang terjadi pada santri Sekolah Tahfidz Qur'an (STQ) yang menempuh program hafalan 30 juz yang juga menjadi mahasiswa di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Tantangan yang dihadapi santri STQ dalam menempuh pendidikan ini adalah santri harus mengikuti aturan yang sudah ditetapkan seperti kegiatan menghafal Al-Qur'an bersama, Halaqoh Qur'an atau membaca Al-Qur'an bersama-sama, Muroja'ah yaitu kegiatan mengulang kembali hafalan, dan menyetorkan hafalan Qur'an setiap hari sesuai target yang ditetapkan. Selain itu, ada tantangan lain yang dihadapi oleh santri terutama yang mendapatkan beasiswa yaitu santri harus mengabdikan di STQ selama satu tahun setelah lulus. Tantangan selanjutnya bagi santri beasiswa yaitu harus menyelesaikan hafalan 30 juz dalam waktu tiga tahun. Konsekuensi jika target hafalan melampaui batas waktu adalah mereka harus mengembalikan seluruh biaya pendidikan yang telah didapat.

Kemampuan mengontrol diri meliputi kemampuan mengontrol pikiran dalam diri (*Cognitive Control*), kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control*), dan kemampuan mengambil keputusan (*Decisional Control*). Penelitian yang dilakukan oleh Muhid (2008) menunjukkan bahwa *Self-Control* sangat berperan untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel di

Surabaya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Tangney, Baumeister, Boone (2004) menunjukkan bahwa rendah kontrol diri menjadi faktor risiko yang signifikan untuk berbagai masalah pribadi dan interpersonal pada mahasiswa pertukaran pelajar kuliah sarjana psikologi di *East Coast state university*.

Kontrol diri dianggap sebagai variabel kepribadian yang membantu untuk mengontrol motivasi. Meskipun kontrol diri tidak diperlukan selama proses *flow*, kontrol diri mengatur perilaku siswa, mempengaruhi perhatian, dan berhubungan dengan kemampuan untuk bertahan selama belajar. Berdasarkan hal ini, kontrol diri bisa membantu dalam memfasilitasi untuk mencapai keadaan *flow*. Sehingga diduga ketika santri memiliki *Self-control* yang baik maka akan membantu santri untuk mempertahankan keadaan *flow* dalam dirinya.

Tantangan yang dihadapi santri dalam menempuh program beasiswa STQ ditanggapi berbeda oleh setiap santri, ada yang merasa berat dan ada juga dari mereka yang merasa biasa saja. Begitu pula dengan penilaian kemampuan santri terhadap diri mereka masing-masing, ada santri yang merasa yakin dengan kemampuannya dalam menghafal 30 juz dan ada juga yang merasa cukup mampu. Diduga karena penilaian positif terhadap tantangan yang ada dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki santri menyebabkan mereka tetap bertahan di STQ. Hal inilah yang menjadi faktor terjadinya *Flow* dalam diri santri.

*Flow* adalah kondisi intrinsik dimana seseorang lebih menyerap atau fokus pada aktivitas yang dilakukan dan juga menikmatinya (Csikszentmihalyi 1996). Begitupun dengan santri STQ X yang memerlukan keadaan *flow* untuk menyelesaikan hafalan 30 juz tepat waktu dengan santri merasa (*fluency of performance*) yakni santri merasa tindakan yang dilakukan dalam aktivitas yang dilakukannya (menghafal Al-qur'an) berjalan dengan otomatis dan lancar, santri merasa dapat mengontrol tindakannya ketika dalam pembelajaran, dapat berkonsentrasi penuh pada aktivitas pembelajaran yang dilakukannya (menghafal Al-qur'an), (*absorption by activity* *Interes*) yakni santri merasa dapat menyelesaikan tantangan yang diberikan kepadanya sehingga membuat santri benar-benar tenggelam pada tugas yang dikerjakannya dan tidak menyadari perubahan waktu yang terjadi, dan persepsi mengenai pentingnya tugas, santri juga merasa bahwa menghafal Al-qur'an merupakan hal yang sangat penting bagi dirinya, para santri juga menganggap bahwa dengan menghafal Al-qur'an akan memberikan kebaikan baik bagi dirinya, orang tua dan orang-orang disekitar.

## B. Landasan Teori

### *Self Control*

Berdasarkan konsep Averill (dalam Skinner, 1966) menyebut kontrol diri dengan personal control, yang terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

Kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control*). Kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang menyenangkan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :

- 1) Kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar.
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*). Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :

- 1) Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

Kemampuan mengontrol keputusan (*Decisional Control*). Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan pada diri individu, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu memilih berbagai kemungkinan tindakan.

### **Flow**

Moneta dan Csikszentmihalyi (1996, dalam Csikszentmihalyi 1990) mendefinisikan Flow sebagai sebuah kondisi psikologis ketika seseorang merasa dalam situasi kognitif yang efisien, termotivasi dan merasa senang. Situasi ini merujuk kepada perasaan yang sangat menyenangkan ketika seseorang sedang melakukan aktifitas yang memerlukan keterlibatan, konsentrasi dan kesenangan secara total selama melakukan aktifitas tersebut.

Terdapat dua aspek penting dalam teori *Flow* yaitu : Pengalaman *Flow* didefinisikan sebagai dua perubah eksperimental subjektif, yaitu tantangan (*challenge*) dan keterampilan (*skill*). Csikszentmihalyi (1990) menyebutkan bahwa agar terjadi *Flow*, tantangan harus sepadan dengan kemampuan atau sebaliknya pada seseorang yang akan melakukan aktifitas tertentu. Tantangan dan keterampilan harus dilihat sebagai kondisi dinamis apabila hal tersebut tidak terjadi maka seseorang dapat menjadi apatis. Tantangan dan keterampilan merupakan antecedent dari *Flow*.

Pengalaman individu ketika melakukan aktifitas tertentu tidak mempunyai titik maksimum atau titik keseimbangan. Teori *Flow* mengasumsikan bahwa tidak ada batasan karena lewat pengalaman *Flow*, seseorang cenderung untuk mencari kompleksitas dan kesenangan yang lebih tinggi. (Csikszentmihalyi, 1990).

Konsep *flow* pertama kali dikemukakan oleh Csikszentmihalyi (1990). Menurut pendapat Csikszentmihalyi (1990, dalam Rupayana, 2002), *flow* adalah perasaan yang timbul pada diri seorang manusia saat ia bertindak secara total di dalam kegiatan yang ia

ikuti. Nakamura dan Csikszentmihalyi (2002) menerangkan bahwa seseorang yang mengalami *flow* akan menganggap aktivitas yang ia lakukan penting dan berharga untuk ia lakukan, terlepas dari ada atau tidaknya *goal* yang dapat dicapai dalam melakukan kegiatan tersebut. *Flow* terbagi menjadi 4 aspek yaitu :

*fluency of performance* : Santri merasa tindakan yang dilakukan dalam aktivitas yang dilakukannya berjalan dengan otomatis dan lancar, santri merasa dapat mengontrol tindakannya ketika dalam pembelajaran, dapat berkonsentrasi penuh pada aktivitas pembelajaran yang dilakukannya.

*Absorption by activity* : Santri merasa dapat menyelesaikan tantangan yang diberikan kepadanya sehingga membuat santri benar-benar tenggelam pada tugas yang dikerjakannya dan tidak menyadari perubahan waktu yang terjadi.

Persepsi mengenai pentingnya tugas : santri merasa bahwa tugas dan kegiatan yang dilakukan penting untuk dirinya

Persepsi kesesuaian antara *challenge* dan *skill* : Santri merasa bahwa tantangan yang diberikan padanya, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

### C. Metodologi Penelitian

#### Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan desain studi korelasi.

#### Instrumen Penelitian

Instrumen alat ukur yang digunakan berupa kuisioner yang dibagikan kepada seluruh santri tahfidz qur'an sebanyak 11 subjek.

#### Hasil Penelitian dan Pembahasan

*Self control* atau *personal control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri, dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak dan mengarahkan tingkah lakunya sendiri (Averill 1973). Berikut adalah gambaran mengenai *self control* santri program beasiswa STQ.

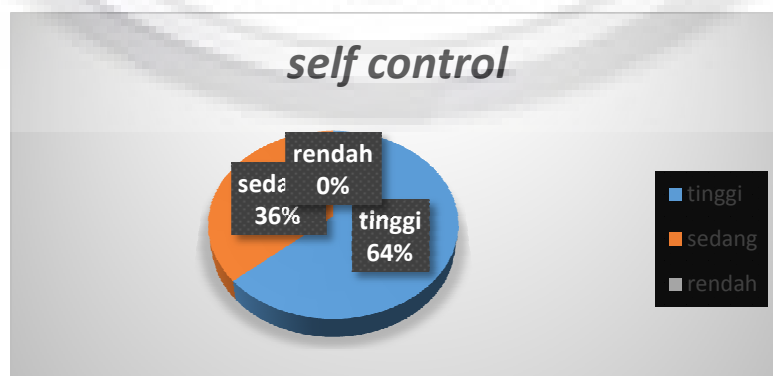
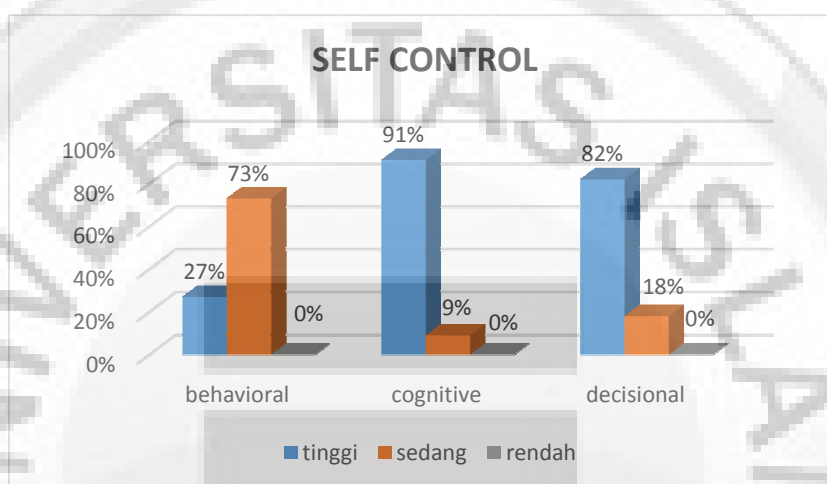


Diagram diatas menunjukkan bahwa kurang dari dua pertiga dari jumlah responden memiliki *self control* yang tinggi. Hanya sepertiga dari jumlah santri program beasiswa yang memiliki *self control* yang sedang dan tidak ada satupun santri yang memiliki *self control* yang rendah. Seseorang dengan *self control* yang tinggi selalu dihubungkan dengan hampir semua perilaku yang mendukung kehidupan yang sukses dan sehat. Pada penelitian ini, semua santri program beasiswa STQ memiliki *self control* yang tinggi untuk mendukung kehidupan yang sukses dunia akhirat.

*Self control* terdiri dari tiga aspek yaitu aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* (Averill 1997). Berikut adalah diagram aspek-aspek *self control* berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah.



Dilihat dari diagram diatas, pada aspek *behavioral control* sebagian besar (73%) santri berada pada kategori sedang dan kurang dari sepertiga (27%) santri memiliki *behavioral control* yang tinggi. Pada aspek *cognitive control*, hampir seluruh (91%) santri STQ memiliki aspek *cognitive control* yang tinggi dan hanya sebagian kecil (9%) santri yang memiliki *cognitive control* yang sedang. Selain dua aspek tersebut, kebanyakan santri (82%) STQ DT memiliki aspek *decisional control* yang tinggi dan hanya sebagian kecil (18%) santri yang memiliki *decisional control* yang sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri yang tetap bertahan untuk menyelesaikan hafalan adalah santri yang memiliki *self control* yang baik. Ini dikarenakan tanpa *self control* yang baik mereka tidak akan mungkin bertahan sampai saat penelitian ini dilakukan.

Moneta dan Csikszentmihalyi (1996) mendefinisikan *flow* sebagai sebuah kondisi psikologis ketika seseorang merasa dalam situasi kognitif yang efisien, termotivasi dan merasa senang. Situasi ini merujuk kepada perasaan yang sangat menyenangkan ketika seseorang sedang melakukan aktifitas yang memerlukan keterlibatan, konsentrasi, dan kesenangan secara total selama melakukan aktifitas tersebut. Berikut ini merupakan uraian *flow* yang terjadi pada Santri Tahfid Qur'an:

Gambaran *Flow* Santri

Pengambilan Nama	I	II	III	IV	V
DW	77(T)	103(T)	103(T)	95(T)	77(T)
HL	77(T)	93(T)	91(T)	98(T)	81(T)
NL	74(S)	95(T)	90(T)	89(T)	71(S)
ML	75(S)	79(T)	71(S)	71(S)	68(S)
NT	75(S)	74(S)	98(T)	85(T)	76(S)
AS	62(S)	86(T)	72(S)	86(T)	77(T)
E	64(S)	77(T)	71(S)	79(T)	68(S)
SJ	69(S)	88(T)	84(T)	75(S)	65(S)
T	86(T)	103(T)	93(T)	96(T)	84(T)
NR	69(S)	75(S)	73(S)	78(T)	63(S)
IS	97(T)	100(T)	105(T)	93(T)	104(T)

Moneta dan Csikszentmihalyi (1996) mendefinisikan *flow* sebagai sebuah kondisi psikologis ketika seseorang merasa dalam situasi kognitif yang efisien, termotivasi, dan merasa senang. Pada tabel diatas sebagian besar santri merasa *flow* dalam menghafal Al-qur'an. Empat orang yang mengalami atau merasa *flow* terus menerus pada tingkat yang tinggi yaitu santri DW, HL, T, dan IS. Sisanya santri rata-rata berada pada tingkat *flow* sedang atau kadang-kadang pada tingkat *flow* tinggi dan kadang-kadang pada tingkat *flow* sedang. Namun secara keseluruhan dapat dikatakan santri mengalami *flow*.

Berdasarkan hasil perhitungan kolerasi, terdapat hubungan antara aspek *behavioral control* dengan *flow* pada santri STQ. Nilai korelasi sebesar 0,664 yang artinya terdapat hubungan yang cukup signifikan. Arah korelasi bernilai positif artinya semakin tinggi kontrol perilaku seseorang maka akan semakin *flow* santri terhadap aktivitas yang dilakukan atau menghafal Al-qur'an. Dalam penelitian ini, aspek *behavioral control* sebagian besar santri tergolong sedang. Hal ini berarti kemampuan santri untuk mengontrol diri masih terbilang sedang. Di sisi lain, berdasarkan gambaran *flow* santri rata-rata santri mengalami *flow* dalam tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan aspek *behavioral control* berbanding lurus dengan *flow* yang dialami santri.

Berdasarkan hasil perhitungan kolerasi, terdapat hubungan antara aspek *cognitive control* dengan *flow* pada santri STQ. Nilai korelasi sebesar 0,535 yang artinya hubungan yang terdapat terbilang cukup. Arah korelasi bernilai positif artinya semakin

tinggi dimensi *cognitive control* maka akan semakin *flow*. Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki kemampuan mengontrol pikiran dengan baik. Hanya sebagian kecil dari santri memiliki kemampuan mengontrol pikiran kategori sedang. Di sisi lain, sebagian besar santri mengalami *flow* kategori sedang. Hal ini berarti kemampuan mengontrol pikiran berkontribusi cukup terhadap keadaan *flow* yang dialami oleh santri.

Berdasarkan hasil perhitungan kolerasi, terdapat hubungan antara aspek *decisional control* dengan *flow* pada santri STQ. Nilai korelasi sebesar 0,431 yang artinya hubungan yang terdapat cukup. Arah korelasi bernilai positif artinya semakin tinggi dimensi *decisional control* maka akan semakin *flow*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar santri memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan kategori tinggi. Hanya terdapat dua orang santri yang memiliki *decision control* yang sedang. Akan tetapi, gambaran *flow* yang dialami santri sebagian besar dalam keadaan *flow* kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa keeratan hubungan kedua variabel ini cukup.

#### D. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara *self control* dan *flow*, hal ini berarti semakin tinggi *self control* santri semakin *flow* santri dalam menghafal Al-qur'an. Dari ketiga aspek *self control*, aspek yang paling membuat santri merasa *flow* dalam menghafal Al-qur'an adalah aspek *behavioral control*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Averill (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. *Psychological Bulletin*. Vol. 80, No.4, 286-303.
- Muhid, A. (2008). Hubungan antara self-control dan self-Efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.
- Shernoff, D, J. Csikszentmihalyi, M. *Flow in school, chapter 11*, 134. Springer Science+Business Media Dordrecht 2014.
- Shernoff, D, J. Csikszentmihalyi, M. Schneider, B. Steele, E. *Student Engagement in High School Classrooms from the perspective of Flow Theory*, *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, No. 2, 2003, pp. 158–176.
- Stefan, E. 2012. *Advances in Flow Research*. Institute of Psychology University of Trier, Germany: c Springer Science+Business Media.
- Tangney, J, P. Baumeister, R, F. Boone, A, L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality* 72:2, April 2004.