



FLOW AKADEMIK DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Sri Wahyuni¹, Nur'Aini²

Dosen Teknik Informatika, Ilmu Komputer, Universitas Pamulang
Mahasiswi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
email: dosen01870@unpam.ac.id*¹

Abstract

The problem in education that many students experience is boredom in the learning process. Flow is a situation where individuals experience total immersion in the activities they carry out. This can be achieved through intensity and focused of attention on activities. The state of flow is a condition that can generate motivation for individuals and communities, so that individuals can enjoy activity even if it is carried out for a long time. Flow can occur or appear in various activities, such as studying, working, playing, or worshipping. This study aims to describe academic flow in an Islamic perspective, to find out the concept of flow in Islam perspective, and what strategies can be applied to achieve academic flow. This study used a qualitative approach with descriptive methods, data collection techniques used document studies, commentaries, dictionaries, journals, articles and social media, then the data is copied and collected based on the theme of the research questions. The researcher then analyzed the data by reducing the data that had been collected, then presented the data, then described the data, and finally interpreted the data by involving context and relevant literature in accordance to the data obtained. The findings of this study have been presented in Islam long before the concept of flow was discovered. The foundation of flow is in Q.S. Al-Mu'minun verse 2. Flow in Islam is called "khusyu". Khusyu' is realized when a person faces Allah, especially during prayer and remembrance. The "khusyu' is the highest manifestation of a healthy heart and the main foundation of prayer and remembrance. The academic flow is the highest manifestation of a condition or state of enjoying academic activities (learning). To achieve academic flow, students must be able to balance the difficulty of the tasks that must be done with the skills they have. Islam teaches to always remember Allah in all human activities. For this reason, in academic activities (learning) students/students should pray before starting learning activities, so they don't feel anxious and bored.

Keywords: *Flow, Academic, Islam.*



Abstrak

Permasalahan dalam pendidikan yang banyak dialami oleh peserta didik adalah kebosanan dalam proses pembelajaran atau perkuliahan. Flow merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami pelepasan total dalam kegiatan yang diikutinya. Hal tersebut dicapai melalui intensitas dan perhatian terfokus pada kegiatan. Keadaan *flow* merupakan suatu keadaan yang dapat memunculkan motivasi bagi individu dan komunitas, sehingga individu dapat menikmati aktivitas meski dilakukan dalam kurun waktu yang lama atau bahkan lupa waktu. *Flow* dapat terjadi atau muncul dalam berbagai aktivitas, seperti belajar, bekerja, bermain, maupun beribadah. Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan flow akademik dalam perspektif Islam, mengetahui konsep flow dalam Islam, dan strategi mencapai flow akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, teknik pengumpulan data menggunakan studi dokumen dari buku-buku, tafsir, kamus, jurnal, artikel dan media social. Kemudian menyalin dan mengumpulkannya berdasarkan tema mengikuti pertanyaan penelitian. Peneliti kemudian menganalisis data dengan mereduksi data yang telah dikumpulkan, kemudian menyajikan data, lalu dilakukan deskripsi data, dan terakhir dilakukan interpretasi data dengan melibatkan konteks dan studi pustaka yang relevan sesuai dengan data yang didapatkan. Temuan penelitian ini yaitu bahwa flow telah lama hadir dalam Islam jauh sebelum konsep flow ditemukan. Landasan flow terdapat pada Q.S. Al-Mu'minin ayat 2. Flow dalam Islam disebut "khusyu". Khusyu' direalisasikan ketika seseorang menghadap kepada Allah, terutama saat mengerjakan shalat dan berzikir. Kekhusyu'kan merupakan manifestasi tertinggi dari sehatnya hati dan landasan utama tegaknya shalat dan zikir. Adapun *flow* akademik merupakan manifestasi tertinggi dari suatu kondisi atau keadaan menikmati kegiatan akademik (belajar). Untuk mencapai flow akademik, peserta didik/mahasiswa harus mampu menyeimbangkan kesulitan tugas yang harus dikerjakan dengan *skill* yang dimiliki. Islam mengajarkan untuk selalu mengingat Allah dalam segala aktivitas manusia. Untuk itu, dalam kegiatan akademik (belajar) hendaknya peserta didik/mahasiswa berdoa sebelum memulai aktivitas belajar, agar tidak merasa gelisah dan bosan.

Kata Kunci: *Flow, Akademik, Islam*



PENDAHULUAN

Permasalahan dalam pendidikan yang banyak dialami oleh peserta didik adalah kebosanan dalam proses pembelajaran atau perkuliahan. *Flow* merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami pelepasan total dalam kegiatan yang diikutinya. Hal tersebut dicapai melalui intensitas dan perhatian terfokus pada kegiatan. Keadaan *flow* merupakan suatu keadaan yang dapat memunculkan motivasi bagi individu dan komunitas, sehingga individu dapat menikmati aktivitas meski dilakukan dalam kurun waktu yang lama atau bahkan lupa waktu. *Flow* dapat terjadi atau muncul dalam berbagai aktivitas, seperti belajar, bekerja, bermain, maupun beribadah. Misal dalam bermain, seorang anak kecil yang tidak suka makan sayur disuapi oleh ibunya disaat anaknya tengah asyik bermain. Beberapa kali sang ibu menyuapi anaknya, ia tidak pernah menolak dan melepeh makanannya hingga makanan yang disiapkan tidak ada yang tersisa. Kondisi yang dialami anak tersebut adalah *flow*.

Flow merupakan kondisi yang dibutuhkan individu, terutama pada saat belajar. Alasan pentingnya *flow* dalam proses belajar, karena kondisi *flow* dapat menjadi jembatan atau media untuk memperoleh ilmu pengetahuan

secara efektif. Munculnya *flow* ketika bermain dapat menjadi kondisi yang menguntungkan karena dapat membuka peluang untuk menang atau dapat melalui tantangan tertentu, sedangkan dalam hal belajar, peserta didik dapat membuka diri terhadap informasi yang diterima sehingga peserta didik mampu memahami materi yang sedang dipelajarinya (Nabila Qurratu Aini&Irfan Fahriza, 2020).

Penelitian tentang *flow* diawali Csikzentmihalyi (Esenger & Rheinberg, 2008) yang melakukan wawancara dengan banyak orang, seperti seniman, atlet, dan ilmuwan (Csikzentmihalyi, 1997), tentang alasan mereka melakukan suatu aktivitas dengan komitmen tinggi tanpa ada ganjaran eksternal yang jelas. Ia menemukan bahwa beberapa aktivitas memberikan suatu sensasi 'rasa' yang ia sebut sebagai '*flow state*' atau 'pengalaman *flow*' (Esenger & Rheinberg, 2008).

Dalam Islam, *flow* telah lama hadir dalam kehidupan manusia, jauh sebelum Mihaly menemukan konsep *flow* melalui pengamatannya pada beberapa seniman dan profesional lainnya yang bekerja keras tanpa rasa lelah dan bosan, yaitu di zaman Rasulullah SAW, beliau melakukan sholat tahajjud dini hari sampai kaki bengkak sekalipun, tapi beliau tidak



merasakan sakit karena khusyu' dalam sholat, sama halnya kisah sepupu Nabi, Ali bin Abi Thalib serta sahabat-sahabat lainnya. *Flow* menggambarkan pengalaman subyektif ketika keterampilan dan kesuksesan dalam kegiatan terlihat mudah, walaupun banyak energi fisik dan mental yang digunakan. Pengalaman subyektif dari *flow* juga tampak meningkat dengan beberapa tugas tertentu. Dalam banyak pengalaman *flow*, tujuannya jelas dan *feedback* yang didapatkan segera. Pengalaman juga berupa *autotelic* atau tujuan dan kegiatan dilakukan hanya untuk kepentingannya sendiri-walaupun terkadang menghadapi resiko atau bahaya. *Flow* tidak terjadi secara tiba-tiba. Menurut Csikszentmihalyi, untuk dapat mengalami *flow*, seseorang perlu berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat ia melakukan suatu aktivitas. Unsur-unsur tersebut perlu terpenuhi pada saat yang bersamaan agar *flow* bisa terjadi.

Di dalam *setting* Lembaga pendidikan, *flow* diketahui dapat terjadi pada peserta didik atau mahasiswa jika tugas-tugas yang diberikan oleh pendidik/dosen sesuai dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik/mahasiswa. Tugas-tugas yang diberikan kepada peserta didik sebaiknya tidak terlalu mudah, tapi juga

tidak terlalu sulit. *Flow* juga terjadi saat kondisi lingkungan belajar dapat membuat peserta didik lebih semangat, terstimulasi, serta mau untuk lebih terlibat di dalam proses belajar. Selain itu, *flow* bisa pula terjadi jika peserta didik menemukan adanya relevansi antara materi yang dipelajari dengan kehidupan mereka sehari-hari. Terakhir, adanya keleluasaan yang cukup besar pada peserta didik untuk mengontrol aktivitas belajarnya juga diketahui dapat membuat peserta didik mengalami *flow*.

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang *flow* adalah pertama, penelitian tentang Pengalaman *Flow* dalam Belajar (Lucky Purwantini, 2017). Penelitian ini merumuskan hasil bahwa subjek tidak mengalami *flow* dalam belajar, sebagaimana yang ia alami dalam meditasi. Hal itu terjadi karena saat belajar ia merasa tertekan oleh tugas. Penting bagi individu untuk merasa tenang pada saat belajar. Kedua, penelitian tentang Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan *Flow* Akademik (Karolina Arif, 2013) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dan *flow* akademik memiliki korelasi yang signifikan yang bersifat positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Yuwanto (2012) bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi dalam akademik yang tinggi



mudah untuk mencapai *flow* ketika mengerjakan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan akademik. Ketiga, penelitian tentang Hubungan antara Ikhlas dan *Flow* (Dewi Rosiana & Nusar Hajarisman 2021), dalam penelitian ini ikhlas dihubungkan dengan motif dalam berperilaku yang diarahkan untuk mencapai ridlo Allah. Tersirat bahwa ikhlas merupakan bentuk kedekatan spiritual dengan Allah, artinya Allah menjadi pendorong dalam berperilaku. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara ikhlas dengan *flow*, semakin mahasiswa memiliki keikhlasan dalam menjalani kesehariannya maka semakin tinggi *flow* akademik yang ia rasakan. Keempat, penelitian tentang Pelaksanaan Shalat Khusyu' Ditinjau dari Psikologi Kepribadian (Supangat, 2017), temuan pada penelitian ini bahwa untuk menjadikan khusyu' dalam shalat maka kriteria khusyu' harus dilakukan sesuai dengan syara' yaitu: (1) menjaga pandangan dengan selalu tertunduk; (2) memadukan hati dan ucapan serta gerakan untuk senantiasa merasakan dan meresapi inti makna yang dibaca dalam bacaan shalat. Untuk melaksanakan tersebut ditinjau dari psikologi kepribadian maka qalb, fuad, ego dan tingkah laku dalam penerapannya dilakukan dalam shalat

serta mengintegrasikan sistem qalbu, akal dan nafsu. Dengan demikian, khusyu' dalam shalat terjadi pada proses integrasi sistem qalbu, akal, dan nafsu, sehingga mencapai tujuan pelaksanaan shalat.

Berbeda dengan berbagai penelitian di atas yang mengkaji *flow* dengan menghubungkan dengan aspek-aspek tertentu. Penelitian ini menitikberatkan pada *flow* akademik dalam perspektif Islam. Sejalan dengan itu, beberapa pertanyaan menarik untuk dijawab dalam penelitian ini, yakni bagaimana perspektif Islam tentang *flow*? dan bagaimana aspek *flow* akademik dalam Islam? lalu bagaimana strategi mencapai *flow* (khusyu') dalam Islam?

Tulisan ini didasarkan pada suatu ayat yang mengindiskan bahwa *flow* telah lama hadir dalam kehidupan manusia jauh sebelum Mihaly menemukan konsep *flow*. Dalam Q.S. Al-Mu'minun ayat 2:

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۚ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya”.

Khusyu' pada ayat ini adalah kekhusyuan dalam hati, menundukkan pandangannya dalam sholat dan mengosongkan konsentrasi hatinya kecuali hanya shalat. Ibnu Katsir



menjelaskan bahwa shalat yang akan menjadi penyejuk hati bagi manusia adalah shalat yang dilaksanakan dengan khusyu'. Beliau berkata: "Khusyu'" dalam shalat hanyalah akan diraih oleh orang yang hatinya tercurah sepenuhnya kepada shalat (yang sedang dikerjakannya), dia hanya menyibukkan diri dan lebih mengutamakan shalat tersebut dari hal-hal lainnya. Ketika itulah shalat akan menjadi (sebab) kelapangan (jiwanya) dan kesejukan (hatinya).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian dengan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Metode kualitatif merupakan suatu penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Peneliti mengumpulkan data yang bersumber dari buku-buku, tafsir, kamus, jurnal, dan artikel. Selain itu postingan di media social seperti youtube, tiktok, facebook, dan WhatsApp. Kemudian menyalin dan mengumpulkannya berdasarkan tema mengikuti pertanyaan penelitian. Peneliti kemudian menganalisis data dengan mereduksi data yang telah dikumpulkan, kemudian menyajikan data, lalu dilakukan deskripsi data, dan terakhir dilakukan interpretasi data dengan melibatkan konteks dan studi

pustaka yang relevan sesuai dengan data yang didapatkan.

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

1. *Flow* Akademik dalam Perspektif Islam

Flow akademik merupakan *flow* yang terjadi pada situasi belajar, yaitu keadaan yang dirasakan individu ketika mampu berkonsentrasi serta menikmati kegiatan akademik (Yuwanto, 2012). Individu yang berada dalam keadaan *flow* dapat berkonsentrasi secara penuh terhadap tugas yang dikerjakannya, merasa senang, terhanyut dan menikmatinya, sehingga individu tersebut akan tetap bersemangat dan tidak mudah lelah ataupun jenuh. Individu dapat mencapai *flow* ketika terdapat keseimbangan antara tuntutan tugas dengan kemampuan individu.

Dalam Islam, *flow* disebut khusyu' yaitu bentuk masdar dari kata kerja khasya'a -yahsya'u- khushu'an - خشوعا - يخشع - خشع. Dapat pula berarti Khudu', tawadu', takut tunduk, tenang, dan merendahkan diri. Khusyu' berarti jiwa raga tunduk dan patuh taat dalam mengerjakan shalat di hadapan Allah SWT. Rasa tenang dan merunduk karena merasa rendah di hadapan Allah SWT. Al-Asfahani menyamakan arti khusyu' (merendahkan diri).



As-Sa'adi mengatakan, khusyu' dalam shalat adalah hadirnya hati seorang hamba dihadapan Allah dengan merasakan kedekatan-Nya, sehingga hatinya merasa tenang dan jiwanya merasa tenang. Semua gerakan anggota badannya menjadi tenang, tidak berpaling kepada urusan lain dan bersikap santun dihadapan Allah, dengan menghayati semua ucapan dan gerakan yang dilakukannya dalam shalat hingga akhir. Shalat yang khusyu' adalah shalat yang tenang konsentrasi dan fokus tanpa terganggu hal-hal di luar shalat yang tidak terkait dengan shalat. Orang yang khusyu' dalam shalatnya disebut termasuk orang yang beruntung. Pertama, beruntung karena mendapatkan pahala sempurna dari shalatnya. Kedua, beruntung karena dengan shalat yang sempurna itu makna-makna yang terkandung di dalam bacaan dan gerakan shalat dapat diserap, kemudian diaplikasikan dalam kehidupan sosial, hingga menginspirasi kebaikan bagi banyak orang untuk melakukan hal yang sama bahkan lebih baik.

Kekhusyu'an merupakan bagian penting yang harus kita raih dalam hidup ini. Sama halnya dengan *flow*, khusyu' juga merupakan kondisi yang dibutuhkan individu, terutama pada saat belajar. Karena dengan kondisi

flow/khusyu' dapat menjadi jembatan atau media untuk memperoleh ilmu pengetahuan secara efektif. Dengan khusyu' maka akan menjadikan individu mengalami *flow* akademik. Menurut Yuwanto, dkk. (2011), terdapat beberapa manfaat positif *flow* bagi individu di antaranya; menjadikan individu lebih fokus, meningkatkan kreativitas, serta lebih mudah menangkap materi yang tengah dijelaskan oleh pendidik/dosen pengampu, sehingga hasil yang didapatkan dari proses belajar akan lebih baik dan optimal.

Untuk itu, perlu dipahami bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *flow* antara lain: (a) Faktor individu; Menurut Csikszentmihalyi (dalam Sholihah, 2014) faktor dari individu (*person factor*), seperti tingkat kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas, persepsi individu dalam memandang aktivitas tersebut, dan penting atau tidaknya posisi aktivitas itu bagi individu. (b) Lingkungan; Menurut Csikszentmihalyi (Sholihah, 2014) yaitu terkait seberapa besar tantangan tugas diberikan kepada individu. Baik faktor individu (*person factor*) maupun faktor dari lingkungan (*environment factor*) masing-masing mempunyai peran



Dalam kitab *mukasyafatul qulub* bab *fi itmamis sholati bil khudu'l wal khusyu'* dikisahkan. Dahulu ada seorang ahli ibadah yang zuhud bernama Amr bin dzar. Tanganya pernah digerogoti luka dan menurut tabib, tangan Amr harus diamputasi. Tapi tabib berkata bahwa Amr tak akan kuat menahan sakit kecuali ia diikat dengan beberapa tali. Amr lantas bersedia dipotong tangannya tapi tanpa diikat, ia meminta agar tangannya dipotong saat ia sedang melaksanakan shalat. Dan benar saja, saat tangan Amr dipotong ketika shalat, ia malah tidak merasakan apa-apa. Inilah kekhusyu'an shalat yang luar biasa.

Seperti dikisahkan dalam Tafsir Kasyf al-Asrâr Maibadi, Ali bin Abi Thalib pernah tertusuk panah. Sebuah anak panah pernah menembus kaki beliau hingga mengenai tulangnya. Meski telah diusahakan untuk mencabut, namun tidak kunjung berhasil. Satu-satunya cara untuk mencabutnya adalah dengan menusukkan anak panah tersebut sampai benar-benar tembus, kemudian mematahkan ujungnya. Barulah panah itu bisa dicabut.

Ali bin Abi Thalib pun meminta agar anak panah tersebut dicabut ketika ia tengah menunaikan shalat Ashar. Benar saja, ketika beliau tengah khusyu'

dengan sholatnya, seorang tabib mencabut anak panah itu. Khusyu' seperti inilah yang tak ingin dilewatkan para sahabat ketika shalat. Kenikmatan 'bercakap-cakap' dengan Allah telah menjadi penawar dari segala bentuk kesakitan. Jika sakit yang nyata seperti tertusuk panah saja bisa lenyap dengan shalat, apalagi dengan sakit ruhani.

Berdasar pada kisah-kisah tersebut, kondisi khusyu'//*flow* akademik seperti inilah yang semestinya dilakukan dan diupayakan dalam kegiatan akademik (belajar) agar peserta didik menikmati materi dan proses belajar sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Oleh karena itu, Islam mengajarkan untuk selalu mengingat Allah dalam segala aktivitas manusia. Dalam aspek akademik, peserta didik hendaknya senantiasa berdoa sebelum memulai aktivitas belajar, agar tidak merasa gelisah dan bosan saat belajar.

2. Aspek *Flow* dalam Islam

Flow memberikan kontribusi pada performa yang optimal dalam belajar. Ketika individu mengalami *flow* dalam belajar, ia telah memusatkan perhatiannya pada apa yang dipelajarinya. Ali bin Abi Thalib berkata "*Aqbil 'ala sya'nik*" (hadapkan konsentrasimu pada urusanmu), asas seperti ini diterapkan karena manusia



memiliki banyak kekurangan dan kelemahan. Maka pemecahannya adalah memfokuskan masalah pada satu bagian, dan setelah bagian ini diselesaikan maka dapat beralih pada bagian yang lain (Abdul Mujib, 2006).

Pertama, bersungguh-sungguh atau berkonsentrasi penuh dalam mengerjakan suatu pekerjaan, sebagaimana Firman Allah SWT dalam Q.S Al-Insyirah (94): 7 sebagai berikut:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya:

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain"

Konsep *flow* pertama kali dikemukakan oleh Csikszentmihalyi, Ghani & Dhespande, 1994 (dalam Robin, 2013:2) mengatakan *flow* adalah konsentrasi yang menyeluruh saat menjalani kegiatan dan munculnya kenikmatan ketika menjalaninya. Hal ini sepadan dengan perintah agar kita menyelesaikan urusan satu persatu dengan mengerjakan suatu tugas atau belajar sungguh-sungguh dan penuh konsentrasi. Sebagaimana Firman Allah SWT Allah SWT dalam Q.S. Al-A'raf ayat 204:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ٢٠٤

Artinya:

"Dan apabila dibacakan Al- Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat"

Menyimak Al-Quran dengan tenang itu mengandung arti memperhatikan ayat-ayat Al-Quran yang dibaca untuk merenungi dan memahaminya serta mempelajari akidah, pengajaran, perintah, larangan, ibrah, dan hikmah yang ada padanya. Pada ayat itu terdapat isyarat pentingnya mengonsentrasikan perhatian dalam memahami dan belajar. Proses pembelajaran merupakan urusan dalam menuntut ilmu, maka diperlukan adanya konsentrasi penuh atau memusatkan perhatian pada materi pembelajaran sehingga menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dalam belajar atau memusatkan perhatian pada materi pelajaran sangat diperlukan, sehingga materi yang disampaikan pendidik/dosen dapat dipahami dengan baik dan pesrta didik/mahasiswa pun bisa merasakan tujuan ia belajar yaitu merasakan keberhasilan dan kebahagiaan karena memahami pelajaran dengan baik.

Kedua, Berkonsentrasi penuh dalam belajar bukan berarti terfokus dan kaku

dalam menerima materi pembelajaran akan tetapi merasakan “*enjoyment*”, dimana individu merasa tidak tertekan, tidak merasa canggung melainkan mengikhhlaskan dirinya, waktunya dan hal lain dengan menikmati proses tersebut karena belajar itu adalah suatu ibadah yang dilakukan dengan ikhlas karena Allah SWT. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. Ash-shaffat 40-41:

إِلَّا عِبَادَ اللَّهِ الْمُخْلِصِينَ ٤٠ أُولَٰئِكَ لَهُمْ رِزْقٌ
مَّعْلُومٌ ٤١

Artinya:

tetapi hamba-hamba Allah yang dibersihkan (41) mereka itu memperoleh rezeki yang tertentu (42)

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa individu yang dibersihkan dari dosa yaitu individu yang bekerja dengan ikhlas karena Allah, begitupun dalam belajar. Belajar dengan ikhlas tanpa mengharapkan penghargaan dan pujian dari orang lain atau karena ingin mendapatkan nilai yang baik dari guru atau dari seorang dosen tetapi semata-mata karena Allah. Inilah konsep ikhlas sesungguhnya. Seperti firman Allah Q.S. Ghafir: 14:

فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ

Artinya:

“Maka sembahlah Allah dengan tulus ikhlas beragama kepada-Nya, meskipun orang-orang kafir tidak menyukainya.”

Pada ayat di atas menjelaskan bahwa seseorang hendaknya memiliki ketulusan dan keikhlasan dalam melakukan sesuatu, bagi individu yang menuntut ilmu di jalan Allah juga hendaknya ikhlas dalam belajar karena akan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta biaya untuk bisa mendapatkan ilmu.

Ketiga, merasakan kebahagiaan. Individu yang menjalani aktivitas secara menyeluruh akan mampu mencapai sebuah kebahagiaan dalam hidup. Dalam al-Qur’an kata yang paling tepat untuk menggambarkan *flow* adalah keberhasilan, kebahagiaan, kenikmatan, kenyamanan, atau keadaan hidup yang senantiasa dalam kebaikan dan keberkahan. Sebagian orang akan memperoleh keberhasilan setelah mereka berbuat sesuai dengan kemampuannya. Sebagaimana dalam QS. Al-An’am ayat 135 yang berbunyi:

فَلْيَقُومُوا أَعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ
تَعْلَمُونَ مَنْ تَكُونُ لَهُ عِقَبَةُ الدَّارِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ
الظَّالِمُونَ

Artinya:

“Katakanlah: Hai kaumku, berbuatlah sepenuh kemampuanmu, sesungguhnya akupun berbuat (pula). Kelak kamu akan mengetahui, siapakah (diantara kita) yang akan memperoleh hasil yang baik di dunia ini. Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu tidak akan mendapatkan keberuntungan.”

Dalam ayat di atas menjelaskan bahwa Allah akan memberikan sebuah keberhasilan setelah seseorang berusaha. Umat Islam dianjurkan untuk senantiasa berusaha mengatasi tantangan atau permasalahan yang menimpa seseorang dengan segala kemampuan yang dimiliki. Apabila seseorang telah mampu mengatasi tantangan atau masalah tersebut maka Allah akan memberikan sebuah hasil yang baik serta memperoleh kenikmatan. Seluruh umat Islam di muka bumi baik laki-laki dan perempuan akan memperoleh kenikmatan atas apa yang telah mereka usahakan. Kenikmatan yang diperoleh tidak selamanya kita rasakan, sewaktu-waktu kenikmatan tersebut akan hilang dalam waktu tertentu.

Seperti yang telah dijelaskan dalam Q.S. Ash-Shaffat ayat 148:

فَأَمَّنُوا فَمَرَّعْتَهُمْ إِلَىٰ حِينٍ

Artinya:

"Lalu mereka beriman, karena itu Kami anugerahkan kenikmatan hidup kepada mereka hingga waktu yang tertentu".

Allah memberikan banyak kebahagiaan untuk umat manusia di muka bumi ini. Dalam hidup Allah memerintahkan untuk mencari kebahagiaan yakni kebahagiaan duniawi dan akhirat. Kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan akhirat, tak lupa

pula menganjurkan untuk mencari kebahagiaan duniawi. Kebahagiaan yang dicari tidak akan mudah didapatkan jika tanpa sebuah usaha. Inilah yang disebut *flow*, sebuah keadaan yang sangat menyenangkan yang dirasakan orang ketika benar-benar terserap dalam sebuah kegiatan (Bakker, Golub & Rijavec, 2016).

Sama halnya dalam belajar, peserta didik/mahasiswa berusaha untuk memahami pelajaran dengan berkonsentrasi penuh hingga akhirnya merasakan keberhasilan dan kebahagiaan atau merasakan *flow*. Sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Qashash ayat 77:

وَأَبْتَعِ بِمِمَّا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ
وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِن كَمَآ
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي
الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفٰسِدِينَ

Artinya:

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."

Dari kajian ayat di atas, maka dapat dipahami bahwa Islam



memerintahkan manusia agar mencari kebahagiaan hidup baik kebahagiaan di dunia maupun di akhirat, untuk memperoleh kebahagiaan dibutuhkan usaha dan kerja keras. Karena berdasarkan ayat di atas bahwa kebahagiaan akan dapat diperoleh setelah mendapatkan cobaan. Seperti halnya peserta didik, setiap individu dari mereka memiliki kemampuan dan permasalahan yang berbeda-beda, maka dari itu mereka harus berusaha mengatasi cobaan atau mengerjakan tugas yang diberikan dengan penuh kenyamanan, konsentrasi, serta motivasi yang kuat agar peserta didik mampu memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan hidup. Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu yang telah melakukan usaha yang sesuai dengan kemampuannya akan merasakan sebuah kenyamanan, perasaan lega, memperoleh kenikmatan atas apa yang telah dilakukan sehingga di masa mendatang individu tersebut akan menjadi selalu semangat, optimis, siap menghadapi tantangan apapun, mempunyai harapan di masa depan serta siap menjadi pribadi yang lebih baik.

3. Strategi Mencapai *Flow*

Melakukan resolusi menggapai hidup yang baik tidak terlepas dari kondisi *flow* dalam diri manusia. Lantas

untuk dapat merasakan *flow* seseorang harus mencurahkan energi, mental dan emosional tambahan. Kehidupan yang dipenuhi dengan pengalaman *flow* yang menarik akan jauh berharga dari pada kehidupan yang dihabiskan untuk menikmati kesenangan secara pasif. Seseorang yang mengalami *flow* adalah mereka berkesempatan besar memenuhi semangat yang bisa mengarahkan mereka untuk mengusahakan tercapainya tujuan dan cita-cita. Seseorang yang mengalami *flow* juga akan sanggup belajar sepanjang masa dan lebih mau mengambil kesempatan, tangguh dalam menghadapi tantangan, sanggup mengatasi ketakutan, kekhawatiran dan kesulitan, dengan memanfaatkan kekuatan *flow* yang mereka miliki. Seseorang akan mampu menikmati kehidupan pribadi penuh dengan kecerdasan. *Flow* bisa lebih mudah dialami manakala seseorang mengalami kesenangan serius (*fun*).

Dalam bahasa Aristoteles, *flow* disebut juga dengan istilah Psikologi Positif *eudaimonia*, yakni; terlibatlah dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yg membuat kita mengalami *flow*. Merasa terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, kita bahkan tidak merasakan apapun, karena sangat khusyu'.



Menurut Sarmadi, Sunedi (dalam Psikologi Positif, 2018) Kondisi *flow* atau kekhusyu'an produktivitas membutuhkan upaya yang disengaja dan latihan. Berikut adalah beberapa langkah kunci dan startegi untuk mencapai kondisi *flow*:

1) Pilihlah Pekerjaan yang Dicintai

Bila suatu pekerjaan atau aktivitas benar-benar membuat individu tidak kerasan atau bosan maka sungguh akan sulit sekali baginya untuk bisa khusyu' disana. Memang diakui tidak ada pekerjaan yang benar-benar ideal; di setiap pekerjaan apapun akan ada aktivitas-aktivitas yang mana individu merasa enggan untuk melakukannya. Namun, asalkan hal seperti itu bisa ditekan sampai batas minimal dan masih bisa memiliki porsi yang banyak untuk aktivitas yang disukai, maka itu tidaklah jadi masalah. Bila suatu pekerjaan terlalu banyak aspek atau perihal yang tidak disukai, mungkin seseorang harus pindah pekerjaan ke pekerjaan yang benar-benar disukainya.

2) Pilihlah Pekerjaan yang Penting

Memang *khusyu'* bisa dengan mudah individu dapatkan dari aktivitas hobi atau hiburan, misal saja membaca novel, menonton film atau main game. Tapi seseorang tidak lantas mengatakan bahwa menjalani itu

semua dianggap sebagai perihal yang produktif. Terkait masalah pekerjaan meskipun sangat disukai, tapi sebenarnya tidaklah begitu penting dan juga terbilang cukup mudah untuk dilakukan. Di luar itu, ada juga urusan yang seseorang suka dan berpotensi besar memberikan imbalan jangka panjang bagi kehidupan pribadi ataupun karir. Maka pilihlah yang terakhir ini; bukan hanya secara pemanfaatan waktu lebih baik, tapi juga akan lebih mudah dapatkan *khusyu'* darinya.

3) Kerja Menantang

Bila suatu pekerjaan terlalu gampang, seseorang akan bisa merampungkannya dengan tanpa susah payah sampai ia merasa kondisi *flow* tidaklah dibutuhkan. Suatu pekerjaan haruslah cukup menantang, sehingga menuntut adanya tingkat konsentrasi penuh dari diri seseorang. Namun juga tidak terlalu susah, sebab ia larut dalam suasana kebingungan hingga menyebabkan stres sendiri. Karenanya individu sendiri yang paling tahu tingkat kesulitan dari setiap urusan untuk diselesaikan.

4) Carilah Waktu dan Zona *Khusyu'*

Waktu dan zona hening untuk bekerja sangatlah diperlukan. Ini bisa



jadi adalah di pagi hari setelah shalat subuh ataupun dini hari ketika di kantor, saat teman-teman kerja belum datang atau ketika mereka semua masih pada asyik bersantai dan baca-baca koran. Bagaimana kalau sehabis makan siang? Kebanyakan orang merasa ngantuk setelah makan siang, jadi sebaiknya jangan. Lalu pilih juga tempat atau posisi duduk yang memungkinkan untuk bisa lebih mudah mencapai *khusyu'*. Bisa saja mencari tempat konsentrasi di manapun asalkan bisa membuat aturan untuk diri sendiri dan teman-teman terkait zona bebas gangguan yang dimiliki.

5) Musnahkan Distraksi

Distraksi adalah pengalih perhatian. Tidak hanya mencari tempat yang tenang untuk bekerja, tetapi perlu juga memutus diri dari segenap distraksi. Ini artinya, perlu mematikan notifikasi email dan messenger, Instagram, twitter, handphone barangkali dan termasuk musik (kecuali jika musik malah bisa membantu konsentrasi). Coba juga membersihkan meja yang akan digunakan, merapikan dari benda-benda yang tak perlu, yang dapat membuat tiba-tiba tertarik sekedar untuk melihatnya.

6) Belajar Fokus.

Silahkan pilih satu pekerjaan untuk ditangani dan pertahankan fokus terhadapnya selama mungkin. Awalnya, mungkin akan merasa kesulitan jika belum terbiasa. Kian lama akan kian bisa berkonsentrasi, terhindar atau malah tak terpengaruh oleh distraksi dan mencapai kondisi *khusyu'*.

7) Nikmati kekhusyu'an

Bisa masuk kondisi *flow* itu sungguh luar biasa. Dengannya, bisa memanfaatkan waktu dengan amat efisien dan penuh manfaat. Apa yang dihasilkan bisa membawa kepuasan, khususnya apabila yang dilakukan memang adalah urusan-urusan yang penting dan bernilai. Tapi, kesyukuran dan kepuasan mengalami *flow* ini baru bisa dilakukan setelah urusan rampung. Saat mengalami *flow*, seseorang tak akan berpikiran untuk mempertanyakan "Aku sekarang lagi *flow* nggak ya?" atau "Aku lagi *khusyu'* nih. Gimana, aku menikmatinya nggak ya?" Kalau sampai kita mempertanyakan itu, berarti masih belum *khusyu'*.

Menurut al-Ghazali (dalam Ihya Ulumuddin, 2000) obat paling ampuh untuk meraih kekhusyu'an seperti *khusyu'* dalam shalat adalah menyingkirkan perkara-perkara yang mengganggu perhatian hati. Namun,



perkara-perkara yang mengganggu itu tidak mungkin disingkirkan kecuali dengan menyingkirkan sebab-sebabnya, baik sebab yang datang dari luar maupun yang datang dari dalam diri orang yang shalat.

Rasulullah saw yang tentunya adalah pemimpin para khashy'in atau orang-orang yang khusyu' shalatnya. Diriwayatkan, pada suatu ketika beliau shalat mengenakan khamîshah, sejenis kain segi empat berbahan sutra atau kain wol yang bagian atasnya dihiasi renda-renda atau manik-manik. Khamishah itu merupakan persembahan dari Abu Jahm. Usai shalat mengenakan khamîshah tersebut, beliau langsung melepaskannya seraya berkata, "Pergilah kalian kepada Abu Jahm membawa khamîshah ini, sebab baru saja ia mengganggu shalatku, lalu bawa saja kepadaku anbijaniyyah Abu Jahm." Anbijaniyyah sendiri ialah kain yang mirip dengan khamîshah, tetapi tidak ada manik-maniknya. Hadits ini berstatus muttafaq 'alaih, diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim.

Kisah lainnya terungkap dalam shalat seorang sahabat. Abu Thalhah sempat menunaikan shalat di kebunnya. Tiba-tiba, dia tertarik dengan seekor binatang yang terbang di atas pohon mencari jalan keluar. Mata Abu Thalhah sontak mengikuti pergerakan binatang

tersebut. Alhasil, Abu Thalhah terlupa berapa rakaat shalat yang sedang dijalankannya. Abu Thalhah lantas menceritakan apa yang terjadi kepada Rasulullah SAW. Dia pun berkata, "Kebun itu aku sedekahkan, aturlah mengikut kehendak tuan hamba.'

Dalam riwayat lain, Rasulullah saw pernah memerintah untuk mengembalikan pasangan sandalnya dan menggantinya dengan pasangan sandal biasa. Alasannya, karena pada saat shalat, beliau sempat melirik pasangan sandal tersebut dan mengganggu perhatiannya. Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu al-Mubâarak secara mursal dalam pembahasan "al-Zuhd" dari hadits Abun Nadhr dengan sanad sahih. Dalam kesempatan lain, Rasulullah saw pernah mengenakan sandal, namun beliau terkagum dengan sandal itu karena saking bagusnya. Beliau pun lantas bersujud dan berucap:

تَوَاضَعْتُ لِرَبِّي عَزَّ وَجَلَّ كَيْ لَا يَمُتَّنِي

Artinya:

"Aku tawadhu' kepada Tuhanku agar Dia tidak murka kepadaku."

Setelah nabi selesai sholat dan beliau keluar, dia langsung memberikan sandal itu kepada peminta yang pertama kali ditemuinya. Begitulah rasa penyesalan Rasulullah SAW dan sahabatnya ketika menyadari ada



sesuatu hal yang melalaikannya dalam shalat. Mereka tidak sayang untuk meninggalkannya (Syalabi dalam Menggapai Kekhusyuan, 2017).

KESIMPULAN

Flow dalam Islam disebut khusyu'. Khusyu' direalisasikan ketika seseorang menghadap kepada Allah, terutama saat mengerjakan shalat dan berzikir. Kekhusyuan merupakan manifestasi tertinggi dari sehatnya hati dan landasan utama tegaknya shalat dan zikir. Adapun *flow* akademik merupakan manifestasi tertinggi dari suatu kondisi atau keadaan menikmati kegiatan akademik (belajar). Peserta didik yang mengalami khusyu'/*flow* akademik akan menikmati materi dan proses belajar karena memahami pelajaran dengan baik. Dalam Islam, aspek *flow* akademik telah disebutkan dan dijelaskan dalam berbagai ayat, yaitu: konsentrasi penuh/bersungguh-sungguh dalam pekerjaan atau belajar, ketulusan dan keikhlasan dalam melakukan sesuatu, dan keberhasilan akan diperoleh setelah adanya usaha. Untuk dapat merasakan khusyu'/*flow* akademik maka hal lain di luar aktivitas belajar harus dikesampingkan dan membuang pikiran negative terhadap kekhawatiran akan kegagalan. Selain itu, peserta didik mampu menyeimbangkan kesulitan tugas yang harus dikerjakan dengan *skill*

yang dimiliki. Islam mengajarkan untuk selalu mengingat Allah dalam segala aktivitas manusia. Dalam aspek akademik, peserta didik hendaknya senantiasa berdoa sebelum memulai aktivitas belajar, agar tidak merasa gelisah dan bosan saat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Karolina. (2013). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Flow Akademik, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 2. No. 1.
- Bakker, A. B. (2007). The work-related inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.
- _____ (1996) *Creativity: Flow and The Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Collins.
- _____ (2008) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins e-books
- Al-Ghazali. (2000). *Ihya 'Ulumuddin*. Kairo: Darut Taqwa lit-Turats. Jilid 1.
- Purwantini, Lucky (2017). Pengalaman Flow dalam Belajar. *Jurnal Ilmu Perilaku*. August. Volume 1, No. 1.
- Rosiana, Dewi & Nusar Hajarisman. (2021). Hubungan antara Ikhlas dan Flow pada Kegiatan



Akademik Mahasiswa. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 10, Issue.1.

Sarmadi, Sunedi. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Tita Surga.

Supangat. (2017). Pelaksanaan Shalat Khusyu' Ditinjau dari Psikologi Kepribadian. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 3, No. 1.

Yuwanto, L., Siandhika, L., Budiman, A.F., & Prasetyo, T.I (2011), Stres akademik dan flow akademik. *Presented at Psychology Village 2 Harmotion: It's our nation, it's our concern*. Universitas Pelita Harapan Jakarta, in Jakarta, April 4.

<https://www.republika.co.id/berita/owbp6z313/menggapai-kekhusyu'an>.

<https://islam.nu.or.id/hikmah/kisah-kekhusyukan-shalat-rasulullah-sahabat-dan-orang-orang-saleh-lainnya-OToBI>



Vol. 4, No.2, Desember 2022

*Jurnal Kajian Agama Hukum dan Pendidikan Islam
(KAHPI)*

p-ISSN 2685-8401 e-ISSN 2685-7502

(Halaman sengaja dikosongkan)