

**STRATEGI SANTRI MENGATASI KECEMASAN DALAM PROSES  
MENGHAFAL AL-QUR'AN**

(Studi Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk)



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Jurusan Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene

Oleh:

**RAHMAT**

**NIM:30156121039**

**JURUSAN USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI MAJENE**





**MAJENE 2026**

## SURAT PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Strategi Santri Mengatasi Kecemasan Dalam Proses Menghafal Al-Qur’an (Studi Living Qur’an di Rumah Tahfidz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk)” yang disusun oleh Rahmat, NIM. 30156121039, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir pada Jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah yang diselenggarakan pada hari senin, 2 Februari 2026 M bertepatan dengan tanggal 14 Sya’ban 1447 H, dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir dengan beberapa perbaikan

Majene, 2 Februari 2026 M

### DEWAN PENGUJI

Ketua	: Rahmat Nurdin, M.Ag	(  )
Sekretaris	: Muhammad Nur Murdan, M.Th.I.	(  )
Munaqisy I	: Prof. Dr. Baharuddin, M.Ag	(  )
Munaqisy II	: Muhammad Dirman Rasyid, M.Ag	(  )
Pembimbing I	: Makmur, M.Th.I	(  )
Pembimbing II	: Dr. Muhammad Rais, M.Si.	(  )

Diketahui Oleh:

Ketua Jurusan Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.



Dr. Muhammad Rais, M.Si.

NIP. 197303021999031002

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulis skripsi saudara **Rahmat**, NIM: 30156121039, mahasiswa program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwa STAIN Majene, setelah meneliti dan mengoreksi secara seksama skripsi yang berjudul **"STRATEGI SANTRI MENGATASI KECEMASAN DALAM PROSES MENGHAFAL AL-QUR'AN (Studi Living Qur'an Di Rumah Tahfidz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk"** memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah dan dapat disetujui untuk diseminarkan.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk proses lebih lanjut.

Majene, 12 Januari 2026

**Pembimbing I**



**Makmu, M.Th.I**  
NIP. 198608082019031009

**Pembimbing II**



**Dr. Muhammad Rais, MS.i**  
NIP. 197111192006041022

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmat  
NIM : 30156121039  
Tempat, tanggal lahir : Lolating, 15 Juni 2003  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Jurusan : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Alamat : Dusun Pangimbalan, Desa Galung Tuluk, Kcc Balanipa  
Judul : Strategi Santri Mengatasi Kecemasan dalam Proses Menghafal Al-Qur'an (Studi Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, maka skripsi ini beserta gelar yang diperoleh karenanya dinyatakan batal demi hukum.

Majene, 02 Februari 2026

Penyusun,



10000  
REPUBLIK INDONESIA  
METERAI  
TEMPEL  
3ANX226825416

Rahmat

30156121039

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu, serta ilmu pengetahuan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah atau skripsi ini dengan judul **“STRATEGI SANTRI MENGATASI KECEMASAN DALAM PROSES MENGHAFAL AL-QUR’AN (Studi Living Qur’an Di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk)”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana agama (S.Ag) pada program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan umat Islam yakni Nabi Muhammad Saw., sebagai suri tauladan bagi kita semua.

Dalam penyusunan skripsi, penulis telah mendapatkan banyak bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karenanya, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Yth:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Ismail dan Ibunda Nurdia, penulis menyadari bahwa setiap capaian dalam perjalanan ini lahir dari doa-doa yang tak pernah berhenti, meski sering kali tak terdengar. Dalam sunyi pengorbanan dan panjangnya kesabaran merekalah penulis belajar bertahan, melangkah, dan berharap. Setiap lelah yang penulis rasakan selalu terbalut oleh restu dan cinta yang mereka titipkan dalam doa-doa malam. Semoga Allah Swt. membalas seluruh pengorbanan dan kasih sayang keduanya dengan rahmat yang luas, ampunan, dan kedudukan terbaik di sisi-Nya. Aamiin ya Rabbal ‘Alamin.
2. Kepada saudara-saudari penulis tercinta, yang senantiasa hadir sebagai rumah bagi lelah dan tempat berlabuh bagi doa, penulis mengucapkan terima kasih atas cinta, semangat, dan dukungan yang tak pernah surut sepanjang perjalanan perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Perhatian, kebersamaan, serta kata-kata penguat yang diberikan dalam

setiap proses perkuliahan dan penyusunan skripsi menjadi sumber kekuatan yang menguatkan langkah penulis di saat lelah dan ragu. Semoga Allah Swt. membalas setiap ketulusan dengan keberkahan, ketenteraman, dan kebahagiaan yang luas. Aamiin.

3. Ibu Prof. Dr Wasilah, S.T., M.T. selaku ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene
4. Bapak Muhammad Rais, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ushuluddin, Adab, dan Dakwah sekaligus Pembimbing II, atas dukungan, perhatian, dan arahan yang diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Makmur, M.Th.I. selaku Pembimbing I atas bimbingan dan arahan yang diberikan hingga skripsi ini selesai.
5. Bapak Muhammad Nur Murdan S.Th.I., M.Th.I selaku ketua prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
6. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Baharuddin, M.Ag. selaku Penguji I dan Bapak Muhammad Dirmah Rasyid, Lc., M.Ag. selaku Penguji II atas waktu, masukan, dan arahan yang diberikan demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Segenap staf administrasi yang telah memberikan banyak bantuan dalam pemenuhan kebutuhan administrasi untuk mendukung penyelesaian skripsi ini.
8. Para dosen program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir STAIN Majene yang selalu memberikan pengajaran dan pendidikan kepada penulis selama masa perkuliahan di STAIN Majene.
9. Terima kasih kepada seluruh teman-teman seangkatan Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini. Kebersamaan, dukungan, dan semangat yang kita bangun bersama menjadi kenangan berharga yang tidak akan terlupakan. Semoga kita semua senantiasa diberikan keberkahan ilmu dan kesuksesan di masa depan

10. Untuk setiap langkah kecil yang terus diupayakan di tengah ragu dan lelah, setelah bertatih-tatih meniti jalan yang panjang dan penuh ujian, perjalanan ini akhirnya sampai pada muaranya. Di balik proses itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan, bersabar, dan memilih untuk tidak menyerah. Semoga setiap ikhtiar dicatat sebagai kebaikan di sisi Allah Swt

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penyusunan, kedalaman analisis, maupun keterbatasan referensi yang digunakan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penyusunan, kedalaman analisis, maupun keterbatasan referensi yang digunakan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang

Galung Tuluk, 23 Maret 2026  
Penulis

**Rahmat**  
NIM: 30156121039

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBINGPERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus.....	5
D. Tinjauan Penelitian Terdahulu .....	8
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	12
<b>BAB II.....</b>	<b>13</b>
<b>TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>13</b>
A. Kecemasan .....	13
B. Metode Menghafal Al-Qur'an .....	17
C. Living Qur'an.....	24
<b>BAB III .....</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian dan Lokasi Penelitian .....	33
B. Pendekatan Penelitian.....	34
C. Sumber Data .....	35
D. Metode Pengumpulan Data .....	35
E. Instrumen Penelitian .....	36
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	37
G. Pengujian Keabsahan Data .....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
B. Bentuk-Bentuk Kecemasan Santri Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an	43

C. Strategi Santri Mengatasi Kecemasan dalam Proses Menghafal Al-Qur'an 48	
D. Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Galung Tuluk .....	56
<b>BAB V.....</b>	<b>65</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>75</b>

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

### A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada table berikut:

#### 1. *Konsonan*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	be
ت	Ta	T	te
ث	Ṣa	Ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	je
ح	Ḥa	Ḥ	ḥa (dengan titik di bawah)'
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ya
ص	Ṣad	Ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Ḍa	Ḍ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef

ق	Qaf	Q	qi
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
هـ	Ha	H	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	ya

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	fathāh	a	a
إ	kasrah	i	i
أ	ḍammah	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
آي	fathāh dan yā’	ai	a dan i
أو	fathāh dan wau	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

حَوْلَ : *hauḷa*

### 3. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ ...   آ ... يَ	fathāh dan alif atau yā'	ā	a dan garis di atas
يِ	kasrah dan yā'	ī	i dan garis di atas
وِ	ḍammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

### 4. *Tā' marbūṭah*

Transliterasi untuk tā' marbūṭah ada dua, yaitu: tā' marbūṭah yang hidup atau mendapat harakat fathāh, kasrah, dan ḍammah, transliterasinya adalah [t]. sedangkan tā' marbūṭah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau padakata yang berakhir dengan tā' marbūṭah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka tā' marbūṭah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbnā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

نُعِمُّ : *nu''ima*

عَدُوُّ : *aduwwun*

Jika huruf ى ber-tasydīd di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ى), maka ia ditransliterasi seperti huruf maddah menjadi ī.

Contoh:

عَلِيٍّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيٍّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

### 6. *Kata Sandang*

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ٱ (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : al-syamsu (bukan asy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : al-zalزالah (bukan az-zalزالah)

الْفَلْسَفَةُ : al-falsafah

الْبِلَادُ : al-bilādu

#### 7. *Hamzah*

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun, jika hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : ta'murūna

النَّوْعُ : al-nau'

شَيْءٌ : syai'un

أُمِرْتُ : umirtu

#### 8. *Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia*

Kata, istilah, atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur'an (dari al-Qur'ān), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fī Zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwin

## 9. *Lafz al-Jalālah (الله)*

Kata “Allah” yang didahului oleh partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau kedudukan sebagai muḍāf ilaih (frsa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : dīnullāh : billāh

Adapun tā’ marbūṭah di akhir kata yang disandarkan kepada lafz aljalālah, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : hum fī raḥmatillāh

## 10. *Huruf Kapital*

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (All Caps), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl*  
*Inna awwala baitin wuḍi’a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*  
*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur’ān*  
*Naẓīr al-Dīn al-Ṭūsī*  
*Abū Naṣr al-Farābī*  
*Al-Gazālī*  
*Al-Munqiz min al-Dalāl*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Wafīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Wafīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Wafīd Muḥammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zāid ditulis menjadi: Abū Zāid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zāid, Naṣr Ḥamīd Abū)

## B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

*swt.* = *subḥānāhū wa ta'ālā*

*saw.* = *ṣallallāhu 'alaiḥi wasallam*

*a.s.* = *'alaihi al-salām*

H = Hijrah

M = Masehi

SM = Sebelum Masehi

L = Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)

w. = Wafat tahun

QS.../...: 4 = QS al-Baqarah/2: 4 atau QS Āli 'Imrān/3:4

HR = Hadis Riwayat

Untuk karya ilmiah berbahasa Arab, terdapat beberapa singkatan berikut:

صفحة = ص

بدون مكان = دم

صلى الله عليه وسلم = صلعم

طبعة = ط

بدون ناشر = دن

الى اخرها \ الى اخره = الخ

جزء = ج

## ABSTRAK

Nama : Rahmat  
NIM : 30156121039  
Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Strategi Santri Mengatasi Kecemasan dalam Proses Menghafal Al-Qur'an (Studi Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk)

---

---

Proses menghafal Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga melibatkan kondisi psikologis santri. Dalam praktik tahfiz, santri sering mengalami kecemasan, seperti takut salah saat setoran, tekanan ketika murajaah hafalan yang belum kuat, serta kegelisahan akibat tuntutan menjaga konsistensi hafalan. Kondisi ini mendorong santri untuk memaknai Al-Qur'an tidak sekadar sebagai teks hafalan, tetapi juga sebagai sumber ketenangan dan penguatan batin. Fenomena tersebut menarik untuk dikaji guna memahami bentuk kecemasan santri, strategi yang digunakan untuk mengatasinya, serta bagaimana praktik Living Qur'an tercermin dalam penghayatan dan penerapan nilai-nilai Al-Qur'an selama proses menghafal di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap enam informan yang terdiri dari santri dan pembina tahfiz di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri mengalami berbagai bentuk kecemasan, seperti rasa takut salah dan gugup saat setoran hafalan, kecemasan ketika murajaah hafalan lama yang mulai melemah, serta tekanan akibat keterbatasan waktu antara sekolah dan tahfiz. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, santri menerapkan sejumlah strategi, antara lain memperbanyak murajaah, membaca zikir, memilih ayat-ayat tertentu sebagai sumber ketenangan dan motivasi, serta menanamkan sikap sabar, istiqamah, dan tawakal. Strategi-strategi ini menunjukkan bahwa santri tidak hanya berupaya secara teknis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dalam menghadapi tekanan emosional.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai teks hafalan, tetapi dihayati sebagai sumber ketenangan dan penguatan mental santri. Internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an melalui murajaah, zikir, dan pemaknaan ayat berperan dalam membentuk ketahanan psikologis santri, sehingga dapat menjadi rujukan bagi lembaga tahfiz dalam mengembangkan pembinaan yang seimbang antara aspek hafalan dan kondisi psikologis santri.

**Kata kunci** : Kecemasan, Tahfiz Al-Qur'an, Living Qur'an, Strategi Menghafal

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. *Latar Belakang Masalah*

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu perbuatan yang sangat terpuji dan sangat mulia. Selain itu, menghafal Al-Qur'an menjadi sangat penting karena banyak keutamaan yang telah Allah swt. janjikan bagi para penghafal Al-Qur'an yaitu berupa pahala, dinaikkan derajatnya dan dan diberikan kemenangan diakhirat.<sup>1</sup> Orang yang mempelajari Al-Qur'an, membaca atau menghafal Al-Qur'an merupakan orang-orang pilihan yang memang dipilih oleh Allah swt. untuk menerima warisan kitab suci Al-Qur'an.<sup>2</sup> Mereka diberi kemuliaan serta tanggung jawab besar untuk menjaga, memahami, dan mengamalkan ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya.

Tradisi menghafal Al-Qur'an terus berkembang dan menjadi salah satu bentuk ibadah yang sangat dihargai dalam masyarakat Muslim. Tidak heran jika sekarang, pengkajian tahfizul Qur'an begitu populer serta dinilai begitu signifikan guna dilakukan perkembangan.<sup>3</sup> Banyak lembaga pendidikan Islam, seperti pondok pesantren, rumah-rumah tahfiz, dan madrasah, yang menjadikan tahfiz sebagai salah satu program unggulan untuk membimbing para santri dalam menghafal Al-Qur'an secara sistematis. Strategi menghafal Al-Qur'an yang baik akan mempengaruhi kualitas hafalan yang baik, dan proses hafalan dapat berjalan dengan benar dan efektif.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Ismail, Taufiq, Sulistyowati Suhadi, dan S. Sulistyowati. "Strategi Guru Tahfidz dalam Mengatasi Kesulitan Menghafal Al-Qur'an." *Mamba'ul'Ulum*, Vol. 18, No. 2, 2022, h. 160

<sup>2</sup> Arini, Junita, and Winda Wahyu Widawarsih. "Strategi dan Metode Menghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfidz Darul Itqon Lombok Timur." *Jurnal Penelitian Keislaman*, Vol. 17, No. 2, 2021, h. 171

<sup>3</sup> Khoirulloh, Alfian Nurul, Hafidz Hafidz, and Husna Nashihin. "Strategi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Griya Qur'an 3 Klaten." *Attractive: Innovative Education Journal*, Vol. 5, No. 2, 2023, h. 864

<sup>4</sup> Amaliah Ramadhani, "Strategi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Metro Dan Santri Pondok Pesantren Aisyiyah Kulliyatul Muallimin Li-Tahfidzil Qur'an (Kmt) Imadul Bilad Metro", *Tesis*, (lampung: Program Studi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021)

Dalam proses menghafal Al-Qur'an, seorang penghafal tidak hanya membaca dan menghafalnya diluar kepala, tetapi juga berupaya memahami serta mencoba merenungkan makna dari bacaan yang telah dibaca dan dihafalnya. Dalam hal ini, seorang penghafal Al-Qur'an secara tidak langsung dapat memahami serta menyerap makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dibacanya.<sup>5</sup> Pemahaman ini tidak hanya membantu dalam menguatkan hafalan, tetapi juga memberikan ketenangan hati dan motivasi dalam menjalani proses menghafal Al-Qur'an.

Meskipun Allah swt telah memudahkan hambanya dalam menghafal Al-Qur'an, kenyataannya masih banyak orang yang mengalami kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an. Dalam proses menghafal Al-Qur'an banyak sekali problematika atau hambatan yang dihadapi oleh para penghafal Al-Qur'an itu sendiri.<sup>6</sup> Dalam praktiknya, banyak penghafal Al-Qur'an mengalami kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Kecemasan merupakan perasaan mengganggu atau tidak nyaman yang ditunjukkan melalui rasa takut, kegelisahan, dan kekhawatiran berlebihan tentang hal-hal yang memiliki konsekuensi negatif atau ancaman yang tidak jelas. kecemasan timbul ketika seseorang menghadapi atau memikirkan suatu peristiwa yang masih bersifat samar dan belum pasti terjadi.<sup>7</sup>

Kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an merupakan bentuk gangguan emosional yang umum dialami oleh santri, terutama ketika menghadapi tekanan target hafalan harian, rasa takut membuat kesalahan saat setoran, dan ketidakmampuan menjaga hafalan yang sudah dimiliki. Kecemasan ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan lingkungan pendidikan, banyaknya tugas sekolah, serta gangguan pribadi seperti kecanduan gawai dan kurangnya manajemen waktu.

---

<sup>5</sup> Ogi Giatri Aula, "Pengaruh Tingkat Kesabaran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Santri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Mamba'au Syafa'atil Qur'an Kota Blitar", *skripsi*, (Tulungagung: Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2020), h. 1,2

<sup>6</sup> Ina salsabila, "Menghafal Al-Qur'an Dan Kebahagiaan : Studi Terhadap Santriwati Tahfidzul Qur'an Yayasan Dauman Qur'an Way Halim Permai Bandar Lampung", *skripsi*, (Lampung: Program Studi Tasawuf dan Psikologi Universitas Islam Negeri Lampung, 2023) h. 3

<sup>7</sup> Muslimah, Muslimah, and Berliana Henu Cahyani. "Kecemasan Kehilangan Hafalan Alquran pada Hafidz (Penghafal Alquran) Ditinjau dari Tingkat Religiusitas." *Jurnal Spirits*, Vol. 5, No. 1, 2014, h. 9.

Akibatnya, santri mengalami penurunan konsentrasi, daya ingat terganggu, hingga munculnya rasa gugup, cemas, dan stres saat menghafal maupun menyetorkan hafalan.<sup>8</sup>

Untuk mengatasi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an, diperlukan strategi yang efektif dan terstruktur agar santri dapat mengelola tekanan yang mereka hadapi. Strategi ini mencakup pendekatan psikologis, spiritual, dan praktis yang disesuaikan dengan kondisi individu.<sup>9</sup> Namun, yang menarik untuk dikaji lebih dalam adalah bahwa dalam praktiknya, santri tidak hanya mengandalkan strategi teknis, melainkan juga menjadikan kekuatan spiritual yang bersumber dari nilai-nilai Al-Qur'an sebagai penopang utama. Al-Qur'an diyakini mampu meredakan kecemasan, tidak hanya karena ketenangan yang muncul saat membacanya, tetapi juga karena rangsangan intelektual yang didapat saat menghafal dan memahami maknanya.<sup>10</sup>

Dalam Konteks ini, muncul sebuah fenomena ketika santri menggunakan ayat- Al-Qur'an sebagai penenang jiwa, penguat niat, dan sumber ketenangan dalam menghadapi kecemasan. Nilai-nilai seperti seperti sabar, tawakal, dzikir syukur, dan harapan kepada rahmat Allah berperan penting dalam membangun stabilitas emosi dan menjaga kesehatan mental.<sup>11</sup> Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya hadir sebagai teks yang dibaca atau dihafal, tetapi juga benar-benar dihidupkan dalam keseharian dan menjadi bagian nyata dari pengalaman spiritual santri, sebagaimana ditekankan dalam Living Qur'an.

Living Qur'an mengacu pada kajian tentang peran individu atau kelompok dalam masyarakat Muslim memahami, menafsirkan, dan merespon Al-Qur'an dalam kehidupan nyata mereka. Fokusnya bukan hanya pada teks, tetapi pada teks

---

<sup>8</sup> Naufalita Naufalita dan Ratna Sari, "Understanding Anxiety among Students Who Memorize the Qur'an," *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 12, No. 1, 2024, h. 70, 73-74, 77.

<sup>9</sup> Hidayah, Nurul. "Strategi pembelajaran tahfidz al-qur'an di lembaga pendidikan." *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, bNo. 1, 2016, h. 71

<sup>10</sup> Cita Aprilda Kirana dan Ahmad Nurrohim, "Konsep Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern", Vol. 4, No. 1, 2024, 428

<sup>11</sup> Syaifroza Hanum Alvarezzy dan Khodijah, "Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an: Menerapkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 7, No. 3, 2025, h. 379

Al-Qur'an dihidupkan dalam sikap, perilaku, dan pengalaman keseharian.<sup>12</sup> Dalam konteks santri tahfiz, kajian Living Qur'an sangat relevan untuk memahami bagaimana interaksi mereka dengan Al-Qur'an tidak berhenti pada aspek hafalan semata, tetapi meluas hingga menjadi mekanisme dalam mengelola tekanan batin dan menghadapi tantangan mental seperti kecemasan.

Melalui kajian ini, dapat dilihat bagaimana nilai-nilai seperti sabar, tawakal, zikir, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah tidak hanya menjadi ajaran normatif dalam teks, tetapi benar-benar diinternalisasi dan digunakan oleh para santri untuk menghadapi tekanan psikologis, seperti kecemasan. Proses internalisasi tersebut tidak berlangsung secara instan, melainkan terbentuk melalui aktivitas berulang seperti membaca, menghafal, merenungkan makna ayat, dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mar'ati, menunjukkan bahwa santri yang aktif mengamalkan dan merenungkan makna ayat-ayat Al-Qur'an dalam keseharian mereka mengalami penurunan kecemasan, karena terbentuknya pola pikir baru yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan.<sup>13</sup>

Fenomena seperti ini dapat diamati di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk, yang menjadi lokasi penelitian ini. Rumah Tahfiz ini berupa lembaga pendidikan Al-Qur'an yang berfokus pada pembinaan tahfizul Qur'an. Berdasarkan pengamatan di lapangan, tidak sedikit santri yang mengalami kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an. Santri kerap merasa tertekan menjelang setoran, merasa takut jika melakukan kesalahan, atau cemas karena khawatir kehilangan hafalan yang sudah dikuasai. Tekanan semacam ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu proses pembelajaran dan menurunkan motivasi. Santri kerap mengalami kecemasan yang muncul saat menghadapi tekanan batin, seperti perasaan gelisah ketika belum mencapai target hafalan, kecewa atas kemunduran hafalan, atau merasa rendah diri saat melihat capaian teman lain.

---

<sup>12</sup> Duta Jamaluddin, "Studi Living Qur'an Terhadap Pembiasaan Khatmul Qur'an di Dusun Margapala", *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, Vol. 2, No. 5, 2021, h. 28

<sup>13</sup> Rela Mar'ati dan Moh. Thoriqul Chaer, "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologis*, Vol. 1, No. 1, 2016, h. 44

Kondisi ini dapat menimbulkan rasa putus asa, kurang sabar, dan kehilangan semangat.

Namun demikian, dibalik berbagai tekanan tersebut, para santri tidak serta merta menyerah. Mereka berusaha mencari cara untuk mengendalikan kecemasan dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber kekuatan. Bagi para santri Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai hafalan yang harus dijaga, tetapi juga sebagai pegangan emosional dan spiritual yang mampu menumbuhkan ketenangan dan kesabaran. Fenomena ini terlihat di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah, di mana para santri berproses bukan hanya sebagai menghafal teks, melainkan juga sebagai pribadi yang berjuang mengatasi kecemasan dengan bersandar pada Al-Qur'an. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk meneliti lebih mendalam bagaimana santri menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi kecemasan.

### ***B. Rumusan Masalah***

Berdasarkan uraian dalam konteks penelitian di atas, dapat difokuskan beberapa masalah yang menjadi pokok pembahasan, yaitu:

1. Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh santri dalam proses menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk?
2. Bagaimana strategi yang dilakukan santri dalam mengatasi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk?
3. Bagaimana praktik Living Qur'an tercermin dalam strategi santri mengatasi kecemasan menghafal Al-Qur'an melalui penerapan nilai-nilai Al-Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah?

### ***C. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus***

#### **1 Fokus Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan fokus penelitian agar permasalahan yang diteliti tidak meluas dan melebar kepada permasalahan yang lain. Oleh karena itu peneliti menetapkan fokus penelitian yaitu:

”Strategi Santri Mengatasi Kecemasan Dalam Proses Menghafal Al-Qur’an (Studi Living Qur’an Di Rumah Tahfiz Miftahul Desa Jannah Galung Tuluk)”

## 2 Deskripsi Fokus

Berikut ini peneliti memberikan deskripsi terhadap kata-kata penting dalam fokus penelitian agar lebih mudah memahami isi penelitian.

### a. Strategi

Kata 'strategi' berasal dari bahasa Yunani, yaitu *strat gos*, yang berarti komandan perang pada masa itu. Dalam perkembangan maknanya, strategi kini dipahami sebagai suatu perencanaan jangka panjang yang disertai dengan serangkaian tindakan terarah untuk mencapai tujuan tertentu, yang umumnya berorientasi pada pencapaian keberhasilan.<sup>14</sup> Secara umum, strategi dipahami sebagai suatu bentuk penataan potensi dan sumber daya guna mencapai hasil yang diharapkan secara efisien dan terencana. Dalam konteks tertentu, strategi diartikan sebagai pendekatan atau metode yang digunakan untuk meraih keberhasilan atau mencapai tujuan secara optimal.<sup>15</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, maka strategi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara atau pendekatan yang dilakukan oleh santri untuk mengatasi kecemasan yang timbul selama proses menghafal Al-Qur’an

### b. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut yang muncul tanpa sebab yang jelas. Kecemasan merupakan reaksi alami terhadap situasi yang dianggap mengancam, meskipun penyebabnya dapat berbeda-beda pada setiap individu. Ada yang merasa cemas saat menghadapi ujian, tampil di depan umum, berada di lingkungan baru, atau bahkan terhadap

---

<sup>14</sup> Mela Julia, Alifah Jiddal Masyruroh. ”Literature Review Determinasi Struktur Organisasi: Teknologi, Lingkungan Dan Strategi Organisasi”, *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, Vol. 3 No. 1, 2022, h. 388

<sup>15</sup> Susanti faipri Selegi, dkk. *Strategi Pembelajaran*, (Sumatera barat : Azka Pustaka, 2023), h. 1

sesuatu yang belum mereka hadapi.<sup>16</sup> Menurut Izard, sebagaimana dikutip oleh Abdul Hayat, kecemasan merupakan gabungan dari berbagai emosi, meskipun rasa takut menjadi unsur yang paling dominan. Emosi lain yang turut menyusun kecemasan antara lain kesedihan, kemarahan, rasa malu, rasa bersalah, serta minat atau kegembiraan.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berbagai bentuk tekanan psikologis yang dialami oleh santri selama proses menghafal Al-Qur'an.

### c. Menghafal Al-Qur'an

Menghafal berasal dari kata dasar hafal yang dalam bahasa arab Arab dikatakan al-Hifdz yang berarti ingat. Secara terminologi, menghafal adalah proses mental menanamkan materi ke dalam ingatan agar dapat diingat kembali secara harfiah, dengan cara menyerap dan menyimpan kesan sehingga bisa dihadirkan kembali ke alam sadar kapan pun diperlukan.<sup>18</sup> Dalam konteks Al-Qur'an, menghafal tidak hanya sekadar menyimpan lafaz ayat dalam ingatan, tetapi juga menjaga keaslian wahyu Allah tanpa perubahan sedikit pun. Karena itu, menghafal Al-Qur'an dipandang sebagai amal ibadah mulia, di mana seorang hafiz berusaha mengingat, mengulang, membaca dengan benar, sekaligus mengamalkan ayat-ayat suci dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka yang dimaksud dengan menghafal Al-Qur'an dalam penelitian ini adalah proses seorang santri dalam mengingat, menjaga, dan melestarikan ayat-ayat Al-Qur'an melalui pengulangan yang teratur, dengan tujuan bukan hanya menguasai lafaznya, tetapi juga menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup.

---

<sup>16</sup> Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan perspektif Psikologi Islam", *Indonesia Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1 2020, h. 3-4

<sup>17</sup> Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 12, No. 1, 2014. 53

<sup>18</sup> Masduki, Yusron. "Implikasi psikologis bagi penghafal Al-Qur'an." *Medina-Tc: Jurnal Studi Islam*, Vol. 14, No. 1, 2018, 21

d. Living Qur'an

Living Qur'an merupakan suatu kajian ilmiah yang meneliti berbagai fenomena sosial yang berkaitan dengan kehadiran dan peran Al-Qur'an dalam kehidupan masyarakat Muslim, khususnya dalam konteks interaksi mereka dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.<sup>19</sup> Living Qur'an merupakan suatu cabang ilmu Al-Qur'ana yang pembahasannya mengarah kepada respons masyarakat terhadap Al-Qur'an

Berdasarkan uraian di atas, maka Living Qur'an dalam penelitian ini digunakan untuk melihat fenomena bagaimana santri menjadikan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi kecemasan yang muncul selama proses menghafal Al-Qur'an.

**D. Tinjauan Penelitian Terdahulu**

Tinjauan terhadap penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui sejauh mana topik yang diangkat dalam penelitian ini telah dikaji sebelumnya. Selain itu, tinjauan ini juga berfungsi sebagai landasan teoritis dan bahan perbandingan, guna memastikan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki kebaruan (*novelty*) serta perbedaan yang jelas dari penelitian-penelitian sebelumnya.

1. Skripsi yang ditulis oleh Syarifah Zurrahmah dengan judul "Peran Al-Qur'an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry" pada tahun 2019. Skripsi ini membahas secara mendalam tentang dinamika kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini disoroti berbagai aspek penyebab kecemasan dan juga mengkaji aspek kecemasan dalam perspektif psikologis serta korelasinya dengan nilai-nilai keislaman. Fokus utama pembahasan diarahkan pada bagaimana Al-Qur'an diposisikan sebagai sumber kekuatan spiritual yang berperan dalam menenangkan hati dan memberikan ketenangan jiwa. Skripsi ini juga mengeksplorasi bagaimana Al-Qur'an dipahami tidak hanya sebagai kitab suci yang bersifat

---

<sup>19</sup> Ahmad farhan, "Living Al-Qur'an Sebagai Metode Alternatif Dalam Studi Qur'an", *El-Fakra: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, Vol. 6, No. 2, 2017, h. 88

normatif, tetapi juga sebagai media penyembuh batin dan terapi ruhani yang dapat menjadi alternatif dalam mengatasi tekanan emosional. Dari sisi metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research), di mana data diperoleh melalui analisis literatur, ayat-ayat Al-Qur'an, serta pandangan para mufassir klasik dan kontemporer.<sup>20</sup>

2. Artikel jurnal yang ditulis oleh Reli Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer yang berjudul "*Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati*". Dalam penelitian ini Al-Qur'an dikaji bukan hanya sebagai kitab suci, tetapi juga sebagai sarana terapi religius melalui pendekatan psikoterapi transpersonal. Selain itu tulisan ini membahas tahapan pembacaan dan pemaknaan ayat secara mendalam, mulai dari tafsir, tadabur, hingga hafalan, serta menghubungkannya dengan teori-teori psikologi. Penelitian ini memperlihatkan integrasi pendekatan spiritual dan psikologi dalam konteks pesantren, serta pentingnya pembiasaan pembacaan dan pemahaman Al-Qur'an sebagai bagian dari pembinaan mental dan emosional santri. Dari sisi metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group design, serta didukung dengan kerangka teoretis eklektik yang menggabungkan psikologi transpersonal (spiritualitas), kognitif, dan humanistik-eksistensial dalam intervensi religius.<sup>21</sup>
3. Artikel jurnal karya Ahlun Nazi Siregar dkk. berjudul "*Studi Literatur: Murattal Al-Qur'an Sebagai Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pengidap Kanker*". Dalam tulisan ini dibahas efektivitas terapi mendengarkan Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini

---

<sup>20</sup> Syaifah Zurrahmah, *Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry*, Skripsi, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019), h. 55

<sup>21</sup> Reli Mar'ati dan Moh. Thoriqul Chaer, "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologis*, Vol. 1, No. 1, 2016, h. 36

menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) dengan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang mengkaji pengaruh lantunan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap kondisi psikologis pasien, khususnya penderita kanker. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan secara tartil mampu memberikan ketenangan batin, menstabilkan emosi, serta menurunkan respons fisiologis terhadap stres. Dari perspektif kajian, penelitian ini memadukan kajian psikologi kesehatan dan spiritualitas Islam untuk melihat peran murottal sebagai bagian dari manajemen kecemasan holistik. Hasilnya menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi kecemasan, memperkuat ketenangan jiwa, dan memberikan rasa harapan yang lebih besar dalam menghadapi situasi sulit.<sup>22</sup>

4. Artikel jurnal karya Syaifroza Hanum Alvarezy dan Khodijah yang berjudul "*Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an: Menerapkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan*". Dalam artikel ini dipaparkan konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an serta bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dapat berperan dalam meredakan stres dan kecemasan. Pembahasan dalam artikel ini menguraikan penyebab gangguan mental berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an, seperti lemahnya dzikrullah, cinta dunia yang berlebihan, dan kurangnya kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Disebutkan pula berbagai bentuk solusi Qur'ani yang relevan untuk meredakan kecemasan, di antaranya adalah dzikir, sabar, tawakal, membaca dan mendengarkan murattal Al-Qur'an, serta penghayatan makna ayat-ayat tertentu yang diyakini mampu menenangkan jiwa. Artikel ini menampilkan penjabaran ayat-ayat yang dianggap sebagai penawar hati yang kemudian dijelaskan melalui keterangan mufassir klasik dan modern. Dari sisi metodologi, penelitian

---

<sup>22</sup> Ahlun Nazi Siregar dkk, "Studi Literatur: Murattal Al-Qur'an Sebagai Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pengidap Kanker", *Catha: Journal of Creative and Innivative Research*, Vol. 1, No. 3, 2024, h. 216

ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) serta analisis deskriptif-analitis. Hal ini menjadikan artikel ini sebagai kajian interdisipliner Qur'ani-psikologis, yang berupaya mengintegrasikan teks Al-Qur'an dengan konsep kesehatan mental dalam psikologi.<sup>23</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dikaji, terlihat adanya kesamaan tema dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas persoalan kecemasan. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menyoroti peran Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan jiwa, terapi spiritual, serta pendekatan religius dalam menghadapi tekanan emosional. Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan yang mendasar, baik dari segi fokus maupun sudut pandang. Penelitian ini secara khusus mengkaji pengalaman santri dalam menghadapi kecemasan yang muncul selama proses menghafal Al-Qur'an, serta menggambarkan strategi yang mereka lakukan dalam mengatasinya.

Selain itu, penelitian ini menggunakan kajian Living Qur'an untuk melihat bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dihidupkan dalam praktik keseharian santri. Pendekatan fenomenologi deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara langsung pengalaman subjektif santri tanpa memberikan penafsiran yang berlebihan, sehingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang mereka alami. Berdasarkan penelusuran penulis, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji strategi santri dalam mengatasi kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan Living Qur'an dalam konteks rumah tahfiz. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki unsur kebaruan (*novelty*).

Dengan demikian, penelitian ini akan membahas “Strategi Santri Mengatasi Kecemasan dalam Proses Menghafal Al-Qur'an (Studi Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk)”.

---

<sup>23</sup> Syaifroza Hanum Alvarez dan Khodijah, "Kesahatan Mental Menurut Al-Qur'an: Mencrapkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 7, No. 3, 2025, h. 388

## ***E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian***

### **1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini dengan melihat latar belakang dan rumusan masalah diatas sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui strategi yang digunakan oleh santri untuk mengatasi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an.
- b. Untuk mengetahui bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dimaknai dan diimplementasikan oleh santri sebagai bagian dari strategi dalam mengatasi kecemasan, dalam prespektif Living Qur'an.

### **2. Kegunaan Penelitian**

#### **a. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, terutama terkait dengan bagaimana Al-Qur'an tidak hanya dibaca dan hafal, tapi juga dijadikan pedoman hidup, termasuk saat menghadapi masalah psikologis seperti kecemasan.

#### **b. Kegunaan Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk dalam memahami dan mengelola kecemasan yang muncul selama proses menghafal Al-Qur'an, terutama dengan mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai sumber kekuatan batin. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi para ustaz dan pengelola rumah tahfiz dalam memberikan bimbingan yang lebih memperhatikan kondisi psikologis dan spiritual santri.

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### A. *Kecemasan*

##### 1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah kata yang kita gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin kita alami ketika kita mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu.<sup>24</sup> Menurut Spielberger sebagaimana yang dikutip Tania, kecemasan adalah emosi yang terdiri dari pikiran-pikiran tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi situasi atau stimulasi yang dianggap mengancam atau berbahaya.<sup>25</sup>

Sementara itu, menurut Kaplan dkk sebagaimana yang dikutip aditya, kecemasan merupakan respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, dan merupakan hal yang wajar terjadi seiring dengan proses perkembangan, perubahan, pengalaman baru, atau hal-hal yang belum pernah dialami sebelumnya, termasuk dalam pencarian jati diri dan makna kehidupan.<sup>26</sup> Kecemasan merupakan respons psikis yang wajar, namun menjadi tidak wajar dan menjadi gangguan jika terjadi di luar batas.

Lebih lanjut, kecemasan sering kali dapat digambarkan dengan rasa takut terhadap sesuatu yang memiliki objek yang tidak jelas. Kecemasan membawa arti mental atau emosional yang mengaitkannya dengan kesulitan, perilaku disfungsi, atau keadaan emosi yang bercampur, terutama dalam situasi stres.<sup>27</sup> Kondisi ini dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan dan

---

<sup>24</sup> Mind, *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*. Diterjemahkan oleh Joko Adi Pamungkas dan Anta Samsara, Mind UK, diakses via WeLib.org, h. 3

<sup>25</sup> Lalita, Tania Vidyadwisi. "Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah." *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 3, No. 2, 2014, h. 62

<sup>26</sup> Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 2020, h. 4

<sup>27</sup> Ahmad Syakirul Muhsin Al Kaff, "Peran Al Qur'an Dalam Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Tahfidz Al Qur'an An Nur Jabon Sidoarjo", *skripsi*, (Malang: Jurusan Bimbingan konselin dan pendidikan islam, 2024), h. 16

bertindak dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam tingkat tertentu, kecemasan bisa mendorong kewaspadaan, tetapi jika berlebihan justru dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Secara umum, kecemasan merupakan bagian alami dan respons emosional manusia yang muncul dalam menghadapi situasi yang tidak pasti atau menantang. Meskipun sering kali dipandang sebagai suatu yang negatif, kecemasan sebenarnya memiliki fungsi adaptif dalam membantu individu bersiap terhadap kemungkinan ancaman. Namun, penting untuk membedakan antara kecemasan yang wajar dan kecemasan yang berlebihan karena jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

## 2. Macam-macam Kecemasan

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkat intensitas, mulai dari bentuk yang ringan hingga yang berat.<sup>28</sup> Menurut Freud, sebagaimana yang dikutip oleh Annisa, membedakan tiga jenis kecemasan, yaitu:<sup>29</sup>

### a. Kecemasan *Neorosis*

Kecemasan neurosis adalah bentuk kecemasan yang timbul akibat ancaman atau bahaya yang tidak diketahui secara jelas. Perasaan cemas ini berakar dari konflik dalam diri, khususnya antara ego dan dorongan id. Dalam hal ini, individu tidak merasa takut terhadap dorongan instingtif itu sendiri, tetapi terhadap kemungkinan konsekuensi atau hukuman yang akan terjadi jika dorongan tersebut dipenuhi. Kecemasan jenis ini bersifat tidak rasional dan sering kali tidak memiliki objek yang nyata.

### b. Kecemasan *Moral* adalah kecemasan kata hati

Kecemasan moral muncul sebagai akibat dari konflik antara ego dan super ego. Kecemasan ini biasanya timbul ketika seseorang merasa gagal bertindak sesuai dengan standar moral atau nilai-nilai yang

---

<sup>28</sup> Rom Harre dkk, *Ensiklopedi Psikologi*, (Jakarta: Arcan, 1996), 14-15

<sup>29</sup> Dona Firti Annisa dan Ifdil, "Konsep kecemasan (*Anxiety*) pada lanjut Usia (Lansia)", *Konselor*, Vol. 5, No. 2, 2016, h. 95

diyakini. Perasaan bersalah, malu, atau takut dihukum oleh "suara hati" menjadi ciri khas dari kecemasan moral. Pengalaman masa lalu, seperti pernah mendapat hukuman karena melanggar norma, dapat memperkuat kecemasan ini di masa kini.

c. Kecemasan *Realistis*

Kecemasan realistis adalah respons emosional terhadap ancaman atau bahaya nyata dari lingkungan eksternal. Berbeda dari kecemasan neurosis dan moral yang lebih bersifat internal, kecemasan ini lebih objektif karena berkaitan dengan kondisi atau situasi yang benar-benar dapat membahayakan diri seseorang, seperti rasa takut terhadap kecelakaan, kehilangan, atau kegagalan yang nyata. Kecemasan realistis membantu individu untuk bersikap waspada dan mengambil tindakan perlindungan.

### 3. Penyebab Kecemasan

Menurut pendekatan *biopsikologis* yang dikemukakan oleh Sarafino dkk, penyebab kecemasan dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial.<sup>30</sup> Berikut adalah beberapa penyebab kecemasan menurut pendekatan biopsikologis.

a. Dalam diri sendiri (*sources within the person*)

Kecemasan bisa muncul karena adanya konflik batin, seperti keinginan yang tidak tercapai atau harapan yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri. Selain itu kondisi kesehatan yang buruk atau perubahan tubuh juga bisa membuat seseorang merasa cemas.

b. Dari Lingkungan Keluarga (*Sources in the family*)

Masalah dalam keluarga, seperti pertengkaran, perceraian, sakit parah, atau kematian orang terdekat, dapat memicu perasaan cemas. Lingkungan keluarga yang tidak harmonis sering kali membuat individu merasa tidak aman dan mudah stres.

---

<sup>30</sup> Sarafinos dkk, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Canadian edition. (Hoboken, AS: Wiley, 2015), h. 64–76.

- c. Dari Lingkungan Sosial (*Sources in the Community and Society*)  
Tekanan dari luar, seperti tugas sekolah yang berat, pekerjaan yang menuntut, masalah keuangan, atau perlakuan tidak adil dari orang lain juga bisa menyebabkan kecemasan. Apalagi jika seseorang merasa tidak didukung atau terisolasi dalam lingkungannya.
- d. Kejadian Sehari-hari (*Daily Hassles*)  
Hal-hal kecil yang mengganggu, seperti lupa tugas, dimarahi guru, atau kehilangan barang, jika terjadi terus-menerus bisa membuat stres menumpuk dan menyebabkan kecemasan. Meskipun terlihat sepele, kerepotan harian punya pengaruh besar terhadap kesehatan mental.
- e. Cara Menilai Masalah (*stress appraisal and response*)  
Kecemasan juga tergantung pada bagaimana seseorang melihat masalah. Kalau seseorang merasa bahwa masalah yang dihadapi terlalu berat dan dia tidak punya cukup kemampuan untuk mengatasinya, maka kecemasan akan lebih mudah muncul.

Menurut Lazarus dan Folkman, kecemasan muncul karena cara seseorang menilai suatu situasi (disebut *appraisal*). Ketika seseorang menganggap sebuah keadaan sebagai ancaman dan merasa tidak sanggup menghadapinya, maka muncullah kecemasan. Stres psikologis dipahami sebagai hubungan khusus antara individu dan lingkungannya yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuannya, serta membahayakan kesejahteraannya.<sup>31</sup>

- a. *Appraisal* terhadap ancaman (*threat appraisal*)

Pada tahap *primasy appraisal*, individu menilai apakah situasi mengandung potensi kerugian. Jika individu menilai bahwa situasi tersebut mengandung ancaman terhadap sesuatu yang bernilai bagi

---

<sup>31</sup> Lazarus, R.S., dan Folkman, S, *Stres Appraisal and Coping*, (Newyork: Springer Publishing Company, 1984), h. 19

dirinya, maka reaksi kecemasan kemungkinan besar muncul, meskipun hal tersebut belum benar-benar terjadi.<sup>32</sup>

b. Komitmen terhadap Situasi

Kecemasan juga tergantung pada seberapa besar kepentingan pribadi seseorang dalam suatu situasi. Semakin besar “taruhan” atau nilai yang dipertaruhkan dalam suatu peristiwa, maka semakin besar kemungkinan individu akan menilainya sebagai ancaman.<sup>33</sup>

c. Kurangnya Persepsi Kendali (*Secondary Appraisal*)

Kecemasan juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menilai kemampuannya dalam mengatasi situasi tersebut. Jika individu merasa tidak memiliki cukup sumber daya atau strategi untuk menghadapi ancaman, maka kecemasan akan meningkat.<sup>34</sup>

d. Ambiguitas dan ketidakpastian sebagai pemicu kecemasan

Lazarus dan Folkam menjelaskan bahwa kecemasan sering kali muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti dan ambigu. Ketidakjelasan mengenai apakah suatu ancaman benar-benar akan terjadi, kapan akan terjadi, dan bagaimana cara menghadapinya dapat memicu reaksi emosional berupa kecemasan.<sup>35</sup>

## B. Metode Menghafal Al-Qur'an

### 1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

Istilah menghafal Al-Qur'an merupakan gabungan dari menghafal dan Al-Qur'an. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pengertian menghafal adalah berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat. Dalam bahasa Arab, menghafal menggunakan terminologi *Al-Hifzh* yang artinya menjaga, memelihara atau menghafalkan. Sedang *Al-Hafizh* adalah orang yang menghafal dengan cermat, orang yang selalu berjaga-

---

<sup>32</sup> Lazarus, R.S., dan Folkam, S, *Stres Appraisal and Coping*, (Newyork: Springer Publishing Company, 1984), h. 32

<sup>33</sup> Lazarus, R.S., dan Folkam, S, *Stres Appraisal and Coping*, h 35

<sup>34</sup> Lazarus, R.S., dan Folkam, S, *Stres Appraisal and Coping*, h 53

<sup>35</sup> Lazarus, R.S., dan Folkam, S, *Stres Appraisal and Coping*, h 106

jaga, orang yang selalu menekuni pekerjaannya. Istilah al-Hafizh ini dipergunakan untuk orang yang hafal Al-Qur'an tiga puluh juz tanpa mengetahui isi dan kandungan Al-Qur'an.<sup>36</sup>

Menurut para ahli, Menghafal adalah proses menanamkan asosiasi ke dalam jiwa, yaitu kemampuan jiwa untuk menerima, menyimpan, dan mengingat kembali informasi yang telah diperoleh di masa lampau. Adapun istilah Al-Qur'an berasal dari kata *qara'a* yang berarti mengumpulkan, menggabungkan, dan membaca, yakni menyatukan huruf-huruf dan kata-kata dalam suatu susunan. Al-Qur'an sendiri adalah firman Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw., yang memiliki banyak keutamaan, di antaranya diriwayatkan secara mutawatir, pembacaannya bernilai ibadah, dan menjadi mukjizat yang menantang orang-orang fasih berbahasa Arab untuk menandinginya, bahkan hanya dengan satu surat terpendek sekalipun.<sup>37</sup>

Kegiatan menghafal al-Qur'an merupakan sebuah proses mengingat seluruh materi ayat, termasuk rincian bagian-bagiannya seperti fonetik, waqaf, dan lain-lain, yang harus dihafal dan diingat secara sempurna. Al-Qur'an adalah bacaan yang mulia dan kitab yang terpelihara, yang tidak disentuh kecuali oleh orang-orang yang suci. Tidak ada satu bacaan pun selain Al-Qur'an yang dipelajari hingga pada redaksinya; bukan hanya dari segi penempatan kata demi kata dalam susunannya dan pemeliharannya, tetapi juga mencakup arti kandungan yang tersurat maupun tersirat, bahkan sampai kepada kesan-kesan yang ditimbulkannya.<sup>38</sup>

## 2. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah sumber keberkahan yang agung. Keberkahan sendiri bermakna sesuatu yang terus-menerus ada, penuh dengan limpahan kebaikan, serta membawa pertambahan manfaat. Demikian pula halnya dengan Al-

---

<sup>36</sup> Agung Setia, "Motode menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Roudlatul ur'an Kota Metro, *Attractive: Innovative Education Journal*, Vol. 5, No. 2, 2023, h. 593

<sup>37</sup> Marliza Oktapiani, "Tingkat Kecerdasan Spiritual dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an", *tahdzib Al-Akhlaq*, Vol. 3, No. 1, 2020, h. 98

<sup>38</sup> Marliza Oktapiani, "Tingkat Kecerdasan Spiritual dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an", h. 99

Qur'an yang mengandung berbagai bentuk kebaikan dan manfaat, khususnya bagi siapa saja yang tekun membacanya, mempelajarinya, serta mengamalkan ajarannya dalam kehidupan. Penegasan mengenai keberkahan Al-Qur'an ini dijelaskan dalam surah Al-An'am ayat 155.

وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبْرَكًا فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Terjemahnya: “(Al-Qur'an) ini adalah Kitab yang Kami turunkan lagi diberkahi. Maka, ikutilah dan bertakwalah agar kamu dirahmati.”

Seseorang yang hanya membaca, bahkan menghafal Al-Qur'an tanpa memahami makna mendalam serta hikmah yang terkandung di dalamnya, sejatinya berada dalam kerugian. Ia telah menyimpang dari tujuan utama diturunkannya Al-Qur'an. Meskipun secara lahiriah tampak dekat dengan Al-Qur'an, namun pada hakikatnya ia jauh dari nilai-nilai dan ajarannya. Hal ini terjadi karena tidak adanya implementasi kandungan Al-Qur'an dalam kehidupan nyata. Akibatnya, Al-Qur'an hanya sampai pada lisannya, tidak mampu menyentuh hati dan menumbuhkan penghayatan spiritual dalam dirinya. Sebagaimana dijelaskan oleh hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi, sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو النَّعْمَانِ، حَدَّثَنَا هَمَّامُ بْنُ مُنَبِّهٍ، سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ سِيرِينَ، يُحَدِّثُ عَنْ مَعْبَدِ بْنِ سِيرِينَ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «يُخْرَجُ نَاسٌ مِنْ قِبَلِ الْمَشْرِقِ، وَيَقْرَأُونَ الْقُرْآنَ لَا يُجَاوِزُ تَرَاقِيهِمْ، يَمْرُقُونَ مِنَ الدِّينِ كَمَا يَمْرُقُ السَّهْمُ مِنَ الرَّمِيَّةِ، ثُمَّ لَا يَعُودُونَ فِيهِ حَتَّى يَعُودَ السَّهْمُ إِلَى فُوقِهِ

Artinya: Abu Nu'man telah memberitahukan kepada kami, ia berkata, Mahdi bin Mainum telah memberitahukan kepada kami, ia berkata, aku mendengar Muhammad bin Sirin menyampaikan dari Ma'bad bin Sirin, dari Abu Said Al-Khudri, dari Nabi Shallallahu Alaihi wa Sallam, beliau bersabda, “Akan keluar manusia dari arah timur dan membaca al-Qur'an namun tidak melewati kerongkongan mereka, mereka meleset keluar dari agama sebagaimana halnya anak panah yang meleset keluar dari busurnya.

*Mereka tidak akan kembali kepadanya hingga anak panah kembali ke busurnya.”* (HR. Bukhari).<sup>39</sup>

Menghafal Al-Qur'an memiliki sejumlah keutamaan. Dari segi hukum, hal ini termasuk kewajiban individu *fardhu 'ain* berdasarkan kesepakatan para ulama, dan merupakan sesuatu yang telah diyakini kebenarannya oleh umat Islam. Kewajiban *fardhu 'ain* di sini merujuk pada kewajiban menghafal surah Al-Fatihah dan beberapa ayat lain yang dibaca setelahnya dalam shalat. Para ulama fiqih sepakat bahwa setiap Muslim wajib menghafal sebagian ayat Al-Qur'an, khususnya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan ibadah shalat. Menurut pendapat yang masyhur, ayat-ayat tersebut minimal mencakup surah Al-Fatihah dan satu surah pendek atau ayat lain yang setara dengannya.<sup>40</sup>

Meskipun kewajiban menghafal Al-Qur'an secara syar'i hanya terbatas pada surah Al-Fatihah, menghafal surah-surah lainnya maupun seluruh isi Al-Qur'an tetap memiliki keutamaan yang besar. Selain mendapatkan berbagai keutamaan di dunia, para penghafal Al-Qur'an juga dijanjikan kemuliaan di akhirat. Rasulullah Saw. memberikan kabar gembira bagi mereka berupa syafaat yang akan diberikan pada hari kiamat. Keistimewaan ini tidak hanya bermanfaat bagi diri penghafal saja, tetapi juga mencakup sepuluh anggota keluarganya yang turut memperoleh syafaat tersebut, bahkan jika mereka sebelumnya telah ditetapkan sebagai penghuni neraka.

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi tentang keutamaan menghafal al-Qur'an adalah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حَجْرٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا حَلْفُ بْنُ سَلْمَانَ، عَنْ كَثِيرِ بْنِ زَادَانَ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ ضَمْرَةَ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَاسْتَظَّهَرَهُ، فَأَحَلَّ حَالَهُ، وَحَرَّمَ حَرَامَهُ أَذْخَلَهُ اللَّهُ بِهِ الْجَنَّةَ، وَشَفَعَهُ فِي عَشْرَةِ مِنْ أَهْلِ بَيْتِهِ كُلُّهُمْ قَدْ وَجِبَتْ لَهُمُ النَّارُ.  
(رَوَاهُ سُنَنُ التِّرْمِذِيِّ)

<sup>39</sup> Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin, *Syarah Shahih Al-Bukhari*, Jilid 10, Terj. Abu Ihsan Al-Atsari, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2010), h. 1480-1481

<sup>40</sup> Abdussalam Muqbil al-Majidi, *Bagaimana Rasulullah Mengajarkan al-Qur'an kepada Para Sahabat*, terj. Muhammad Hidayat, (Cct, I; Iskandariah: Darul Al-Imam, 2008), h. 69.

Artinya: *”barang siapa yang membaca al-qur’an dan menghafalkannya, lalu ia menghalalkan apa-apa yang dihalalkannya dan mengharamkan apa-apa yang diharamkannya, niscaya Allah memasukkannya kedalam surga (sebab) al-Qur’an itu, dan Allah akan menerima permohonan syafaatnya kepada sepuluh orang dari keluarganya yang semuanya telah diwajibkan masuk ke dalam neraka.”* (HR. At-Tirmidzi).<sup>41</sup>

Hadis tersebut menjelaskan tentang keutamaan dan keberkahan yang dimiliki oleh para penghafal Al-Qur’an, salah satunya adalah kemampuan memberikan syafaat kepada sepuluh anggota keluarganya yang telah ditetapkan sebagai penghuni neraka, sehingga mereka dapat masuk surga. Namun, yang dimaksud dengan penghafal di sini bukan sekadar orang yang mampu melafalkan ayat-ayat Al-Qur’an tanpa melihat mushaf, melainkan mereka yang benar-benar menghayati, memahami, dan meresapi makna yang terkandung dalam setiap ayat yang dihafalnya. Dengan pemahaman tersebut, nilai-nilai Al-Qur’an dapat diwujudkan dalam perilaku dan kehidupan sehari-hari.

Akhlak Nabi Muhammad saw. merupakan cerminan dari ajaran Al-Qur’an. Oleh karena itu, menerapkan nilai-nilai Al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari berarti mengikuti teladan akhlak mulia beliau. Seorang penghafal Al-Qur’an yang dijuluki sebagai “Al-Qur’an yang berjalan” adalah sosok yang pikirannya selalu terhubung dengan Al-Qur’an, hatinya dipenuhi oleh nilai-nilainya, dan perilakunya mencerminkan keindahan serta kemuliaan ajaran Al-Qur’an dalam setiap aspek kehidupannya.

### **3. Metode Menghafal Al-Qur’an**

Dalam proses menghafal menghafal Al-Qur’an, berbagai metode yang digunakan oleh santri dalam menghafal Al-Qur’an. Beberapa metode antara lain:

---

<sup>41</sup> Muhammad bin Isa bin Sura At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Juz. IV, Terj. Moh. Zuhri, dkk, (Semarang: Asy-syifa, 1992.) h. 501.

a. Metode *Talaqqi*

*Talaqqi*, secara bahasa, berarti belajar secara langsung dengan berhadapan kepada guru. Istilah ini juga sering disebut dengan *musyafahah*, yang berarti belajar dari mulut ke mulut. Metode talaqqi merupakan cara belajar dan mengajar Al-Qur'an yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw kepada para sahabatnya.<sup>42</sup> Dalam praktiknya, metode talaqqi dilakukan dengan cara mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang dibacakan oleh guru, lalu ditirukan dan dihafalkan oleh murid. Oleh karena itu, dalam proses menghafal Al-Qur'an melalui metode talaqqi, diperlukan bimbingan seorang guru yang telah hafal Al-Qur'an dan memiliki kemampuan membaca dengan baik dan benar sesuai dengan kaidah tajwid.<sup>43</sup>

b. Metode *Wahdah*

Kata *wahdah* berasal dari bahasa Arab yang berarti 'persatuan', yang berasal dari akar kata *wahid*, artinya 'satu'. Metode *wahdah* merupakan teknik menghafal Al-Qur'an secara bertahap, yaitu dengan menghafal ayat demi ayat secara berurutan. Setiap ayat biasanya dibaca sebanyak sepuluh hingga dua puluh kali, atau lebih, hingga bacaan tersebut terekam kuat dalam ingatan dan membentuk pola visual maupun lisan dalam pikiran.<sup>44</sup> Setelah satu ayat dikuasai dengan baik, barulah dilanjutkan ke ayat berikutnya dengan cara yang sama, hingga membentuk satu halaman penuh. Selanjutnya, halaman tersebut dibaca dan diulang-ulang secara keseluruhan sampai lisan mampu melafalkannya secara otomatis dan lancar. Proses ini

---

<sup>42</sup> Subhan Abdullah Acim, *Metode Pembelajaran dan Menghafal Al-Qur'an*, (Cet, I; Yogyakarta: Ladang kata, 2022), h. 75

<sup>43</sup> Syahid Robbani dan ahmad Muzayyan Haqqy, *Menghafal Al-Qur'an (Metode, Problematika, dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab)*, (Cet, I; Bandung: Mujahid Press, 2021), h. 7

<sup>44</sup> Subhan Abdullah Acim, *Metode Pembelajaran dan Menghafal Al-Qur'an*, h. 105

bertujuan untuk membentuk hafalan yang kuat, reflektif, dan representatif.<sup>45</sup>

c. Metode *Takrir*

Istilah *takrir* berasal dari bahasa Arab تكرر - يكرر - كثر yang berarti mengulang-ulang. Secara istilah, metode takrir adalah teknik menghafal dengan cara mengulang informasi secara terus-menerus, agar informasi yang awalnya tersimpan dalam memori jangka pendek dapat berpindah ke memori jangka panjang.<sup>46</sup> Metode ini sangat penting dalam proses menghafal Al-Qur'an, karena hafalan yang telah dikuasai tidak hanya perlu dihafal, tetapi juga dijaga dan diperkuat secara berkelanjutan. Dalam praktiknya, takrir dilakukan dengan mengulang-ulang bacaan secara konsisten, guna memperkuat daya ingat dan menghindari kelupaan. Mengingat bahwa proses menghafal bisa menimbulkan kejenuhan dan lupa, metode ini menjadi salah satu cara yang efektif untuk mempertahankan hafalan agar tetap kuat dan lancar.<sup>47</sup>

d. Metode *Khitabah*

*Khitabah* artinya menulis. Dalam konteks menghafal Al-Qur'an, metode khitabah dilakukan dengan cara menuliskan ayat-ayat yang telah dihafal ke atas kertas setelah proses hafalan selesai. Apabila seseorang mampu menuliskan kembali ayat-ayat tersebut dengan benar, maka ia dapat melanjutkan ke ayat berikutnya. Namun, jika ia belum mampu menuliskannya dengan baik dan tepat, maka hafalan tersebut perlu diulang hingga benar-benar valid.<sup>48</sup> Metode ini memberikan alternatif tambahan dalam menjaga dan memperkuat

---

<sup>45</sup> Syahid Robbani dan ahmad Muzayyan Haqqy, Menghafal Al-Qur'an (Metode, Problematika, dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab), h. 12

<sup>46</sup> Subhan Abdullah Acim, *Metode Pembelajaran dan Menghafal Al-Qur'an*, h. 4

<sup>47</sup> Syahid Robbani dan ahmad Muzayyan Haqqy, Menghafal Al-Qur'an (Metode, Problematika, dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab), h. 12

<sup>48</sup> Syahid Robbani dan ahmad Muzayyan Haqqy, Menghafal Al-Qur'an (Metode, Problematika, dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab), h. 14

hafalan. Dalam praktiknya, menghafal Al-Qur'an diminta untuk menulis potongan ayat secara manual, baik di papan tulis maupun di atas kertas, kemudian membacanya berulang-ulang hingga lancar dan benar, lalu menghafalnya. Setelah itu, tulisan tersebut dihapus secara perlahan sebagai bagian dari proses berpindah ke potongan ayat selanjutnya.<sup>49</sup>

e. Metode *Sima'i*

*Sima'i* berarti mendengar. Metode *sima'i* adalah cara menghafal Al-Qur'an dengan mendengarkan bacaan secara berulang. Metode ini sangat efektif bagi mereka yang memiliki daya ingat kuat, terutama bagi tunanetra atau anak-anak yang belum bisa membaca dan menulis Al-Qur'an.<sup>50</sup>

### C. Living Qur'an

#### 1. Pengertian *Living Qur'an*

Secara etimologis, istilah *Living Al-Qur'an* merupakan gabungan dari dua kata: *living* yang berarti 'hidup', dan Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam. Secara sederhana, istilah ini dapat dimaknai sebagai Al-Qur'an yang hidup dan berinteraksi dalam kehidupan masyarakat.<sup>51</sup> M. Mansur mengatakan sebagaimana yang dikutip oleh Didi Junaedi, *Living Qur'an* pada hakekatnya bermula dari fenomena *Qur'an in Everyday Life*, yakni makna dan fungsi Al-Qur'an yang ril dipahami dan dialami oleh masyarakat muslim.<sup>52</sup>

Menurut Sahiron Syamsuddin, *Living Qur'an* merujuk pada teks Al-Qur'an yang hadir dan berfungsi dalam kehidupan masyarakat. Sementara itu, pemaknaan atau interpretasi masyarakat terhadap teks disebut sebagai *Living Tafsir*. Istilah "teks yang hidup" mengacu pada keterlibatan Al-Qur'an dalam

<sup>49</sup> Subhan Abdullah Acim, *Metode Pembelajaran dan Menghafal Al-Qur'an*, h. 24-25

<sup>50</sup> Syahid Robbani dan Ahmad Muzayyan Haqqy, *Menghafal Al-Qur'an (Metode, Problematika, dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab)*, h. 17-18

<sup>51</sup> Tiara dkk, "*Living Qur'an*: Sebuah Pendekatan Kontekstual Dalam Memahami Al-Qur'an", *Journal Hub for Humanities and Social Science*, Vol. 2, No. 1, 2025, h. 118

<sup>52</sup> Didi Junaedi, "*Living Qur'an*: Sebuah Pendekatan baru dalam kajian Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Siroj Al-Hasan Desa Kalimukti Kec. Pabedilan Kab. Cirebon)", *Jurnal Of Qur'an and Hadith Studies*, Vol. 4, No. 2, 2015, h. 172

realitas sosial, di mana masyarakat memberikan respons melalui pemahaman dan penafsiran tertentu. Respons tersebut mencakup penerimaan mereka terhadap ayat-ayat tertentu, yang sering tercermin dalam tradisi keagamaan sehari-hari, seperti pembacaan surat atau ayat tertentu dalam berbagai kegiatan sosial religius.<sup>53</sup>

Heddy Shri Ahimsa-Putra mengelompokkan makna *Living Qur'an* ke dalam tiga kategori. Pertama, *Living Qur'an* dipahami sebagai pribadi Nabi Muhammad Saw itu sendiri, berdasarkan pernyataan Siti Aisyah yang menyebut bahwa akhlak Nabi adalah Al-Qur'an, sehingga beliau dianggap sebagai perwujudan nyata dari Al-Qur'an yang hidup. Kedua, istilah ini juga dapat merujuk pada masyarakat yang menjalani kehidupan sehari-hari dengan berpedoman kepada Al-Qur'an menjalankan perintah dan menjauhi larangannya hingga tampak bahwa Al-Qur'an benar-benar hidup dalam pola hidup mereka. Ketiga, *Living Qur'an* juga dipahami sebagai teks yang hidup, yaitu Al-Qur'an yang hadir secara nyata dalam berbagai aspek kehidupan, dan termanifestasi secara beragam sesuai konteks sosial dan budaya masing-masing masyarakat.<sup>54</sup>

*Living Qur'an* juga dapat dipahami sebagai teks Al-Qur'an yang hidup dalam masyarakat, yang dapat diidentifikasi dari respons masyarakat terhadap teks Al-Qur'an dan hasil penafsiran seseorang termasuk dalam respons masyarakat seperti resepsi sosial mereka terhadap teks tertentu dan hasil penafsiran tertentu. Resepsi sosial terhadap masyarakat Al-Qur'an dapat kita temui dalam kehidupan sehari-hari, seperti mentradisikan bacaan surah atau ayat pada acara dan seremoni sosial keagamaan tertentu. Sementara itu, resepsi sosial terhadap hasil penafsiran terwujud dalam pelebagaan dalam masyarakat, baik skala besar maupun kecil<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Moh. Muhtador, "Pemaknaan Ayat al-Qur'an dalam Mujahadah: Studi Living Qur'an PP Al-Munawwir Krapyak Kompleks Al-kandiyas", *Jurnal Penelitian*, Vol. 8, No. 1, 2014, h. 96.

<sup>54</sup> Heddy Shri Ahimsa-Putra, " *The Living Qur'an: Bebecara Perspektif Antropologi*", *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol. 20, No. 1, 2012, h. 236-237

<sup>55</sup> Aminal Rosid Abdullah, *Pengantar Memahami Living Qur'an da Hadis*, (Malang: Litnus, 2023), h. 7.

Pemahaman terhadap *Living Qur'an* sebagaimana dijelaskan di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya hadir sebagai teks, tetapi juga hidup dalam berbagai bentuk pemaknaan dan praktik nyata di tengah masyarakat. Dalam konteks kajian *Living Qur'an*, manusia memperlakukan dan mempelajari Al-Qur'an tidak hanya sebagai kitab petunjuk dalam pengertian formal seperti yang diajarkan di sekolah-sekolah atau lembaga pendidikan Islam. Namun, pendekatan semacam ini tidak lagi dianggap sebagai satu-satunya cara memperlakukan Al-Qur'an. Sebaliknya, ragam pemaknaan dan perlakuan terhadap Al-Qur'an yang berkembang di masyarakat justru menjadi objek penting dalam kajian ini.<sup>56</sup>

Dapat disimpulkan bahwa *Living Qur'an* merupakan kajian yang berfokus pada berbagai bentuk respons masyarakat terhadap kehadiran Al-Qur'an. Fokus utama kajian ini bukan pada Al-Qur'an sebagai teks normatif semata, melainkan pada fenomena sosial yang muncul dari interaksi masyarakat dengan Al-Qur'an dalam konteks ruang dan waktu tertentu.

## **2. Interaksi Umat dengan Al-Qur'an**

Terdapat dua bentuk utama penggunaan Al-Qur'an yang telah berkembang dalam tradisi umat Islam sejak dahulu. *Pertama*, Al-Qur'an digunakan sebagai pedoman untuk memahami dan merespons realitas kehidupan. Dalam bentuk ini, hubungan yang terjadi adalah dari teks menuju realitas: Al-Qur'an terlebih dahulu dipahami, kemudian diterapkan dalam kehidupan berdasarkan hasil pemaknaan tersebut. *Kedua*, Al-Qur'an digunakan sebagai sarana praktis untuk mencapai tujuan tertentu, tanpa selalu melalui proses pemahaman mendalam. Relasi ini bergerak dari realitas menuju teks, dengan berlandaskan keyakinan bahwa Al-Qur'an sebagai mukjizat memiliki keberkahan tersendiri saat dibaca atau diamalkan apa adanya.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Ahmad farhan, "Living Al-Qur'an Sebagai Metode Alternatif Dalam Studi Qur'an", h. 89

<sup>57</sup> Faris Maulana Akbar, "Ragam Ekspresi Dan Interaksi Manusia Dengan Al Qur'an (Dari Tekstualis, Kontekstualis, Hingga Praktis)", *Revelatia: Jurnal Ilmu Al-Quran dan tafsir*, Vol. 3, No. 1, 2022, h. 54

Berbagai bentuk penggunaan ini menunjukkan betapa eratnya keterlibatan umat Islam dengan Al-Qur'an. Sebagai kitab suci agama Islam, Al-Qur'an telah lama membentuk hubungan yang erat dengan umatnya sejak pertama kali diturunkan. Bentuk interaksi tersebut dapat dilihat dalam berbagai tradisi seperti menghafal (tahfiz), mendengarkan (sima'), menulis (kitabah), serta kegiatan kajian tafsir.<sup>58</sup> Seiring waktu, pola interaksi ini mengalami perkembangan dan menjadi semakin beragam. Di Indonesia misalnya, terdapat berbagai bentuk keterlibatan umat dengan Al-Qur'an yang mencerminkan bagaimana Al-Qur'an hadir dalam kehidupan sehari-hari (*everyday life of the Qur'an*), seperti:

a. Pembacaan Al-Qur'an sebagai Rutinitas Keagamaan

Al-Qur'an dibaca secara rutin di berbagai tempat ibadah, termasuk rumah dan lembaga pendidikan Islam. Di lingkungan pesantren, pembacaan Al-Qur'an menjadi kebiasaan harian, terutama selepas salat Magrib. Selain itu, terdapat tradisi pembacaan surat-surat tertentu seperti Yasin, Al-Kahfi, dan Al-Waqi'ah setiap malam Jumat sebagai bentuk pengamalan nilai-nilai spiritual dari Al-Qur'an.

b. Menghafal Al-Qur'an sebagai Tradisi Keilmuan dan Spiritual

Aktivitas menghafal Al-Qur'an telah menjadi bagian dari tradisi keislaman yang kuat. Baik secara keseluruhan maupun sebagian, banyak umat Muslim yang berusaha menjaga hafalan, meskipun hanya dalam bentuk surat-surat pendek atau ayat tertentu. Proses ini tidak hanya menjadi kegiatan keilmuan, tetapi juga media penguatan spiritual dan kontrol diri.

c. Al-Qur'an sebagai Media Hiburan dan Estetika Religius

Bacaan Al-Qur'an sering dilantunkan dengan nada yang indah oleh qari' dalam berbagai acara penting. Lomba-lomba keagamaan seperti tilawah, tahfiz, tafsir, dan syarh Al-Qur'an juga menjadi bagian dari

---

<sup>58</sup> Ahmad farhan, "Living Al-Qur'an Sebagai Metode Alternatif Dalam Studi Qur'an", h.

kehidupan umat, menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya dipelajari, tapi juga diapresiasi secara estetik.

- d. Al-Qur'an sebagai Terapi Jiwa dan Penyembuhan Spiritual  
Ayat-ayat Al-Qur'an digunakan dalam praktik ruqyah maupun sebagai bentuk terapi kejiwaan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an dipercaya dapat menenangkan hati, menguatkan mental, dan menjadi pengobat dari berbagai gangguan psikologis maupun spiritual.
- e. Al-Qur'an dalam Tradisi Sosial Keagamaan  
Dalam berbagai komunitas Muslim, Al-Qur'an dibaca dalam acara-acara keagamaan seperti peringatan kematian (tahlilan), di mana surat Yasin atau ayat-ayat tertentu dibaca pada hari ke-3, ke-7, ke-40, dan seterusnya. Tradisi ini menunjukkan bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an menjadi bagian dari respons emosional dan spiritual masyarakat dalam menghadapi duka dan kehilangan.
- f. Pemanfaatan Ayat sebagai Sumber Ketenangan dan Doa  
Beberapa ayat Al-Qur'an digunakan secara khusus oleh individu sebagai bentuk dzikir, doa harian, atau wirid untuk memperoleh ketenangan batin, kekuatan jiwa, serta pengharapan atas pertolongan Allah. Ini menjadi bagian dari strategi spiritual santri dalam mengelola tekanan, termasuk saat menghadapi ujian hafalan atau setoran.
- g. Penggunaan Ayat dalam Dakwah dan Pendidikan  
Potongan ayat Al-Qur'an juga banyak digunakan dalam khutbah, ceramah, dan pengajaran. Ayat-ayat tersebut tidak hanya menjadi dasar normatif, tetapi juga sarana memotivasi dan menumbuhkan semangat religius, termasuk di kalangan santri.
- h. Al-Qur'an dalam Media Digital dan Teknologi  
Saat ini, Al-Qur'an tersedia dalam berbagai bentuk digital seperti aplikasi, audio MP3, dan video murottal. Santri sering menggunakan media ini untuk membantu proses hafalan, memperkuat bacaan, dan

menjaga konsistensi murojaah (pengulangan hafalan). Ini menunjukkan bagaimana teks suci ini hidup dan berkembang seiring kemajuan zaman.<sup>59</sup>

### 3. Al-Qur'an sebagai sumber Spiritualitas dalam Menghadapi Kecemasan

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya menjadi sumber ajaran dalam hal ibadah, sosial, dan hukum, tetapi juga memuat prinsip-prinsip penting dalam mengelola emosi, pikiran, dan hati. Di dalamnya, terdapat ajaran tentang pentingnya ketenangan batin, kesabaran, sikap pemaaf, serta keimanan yang kuat sebagai fondasi dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.<sup>60</sup> Lebih dari itu, Al-Qur'an juga berperan dalam membentuk identitas spiritual seorang individu. Nilai-nilai yang diajarkannya menekankan pentingnya hubungan yang kokoh antara manusia dan Tuhannya, serta mendorong setiap Muslim untuk memperkuat iman dan menumbuhkan rasa syukur kepada Allah. Aktivitas seperti membaca, memahami, dan mengamalkan Al-Qur'an menjadi jalan untuk menguatkan ikatan spiritual, di mana seseorang merasa dekat dan terhubung dengan nilai-nilai ketuhanan.<sup>61</sup>

Dengan demikian, spiritualitas yang dibangun melalui interaksi yang intens dengan Al-Qur'an memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, termasuk dalam meredakan kecemasan. Untuk memahami lebih jauh bagaimana Al-Qur'an menjadi sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis, berikut beberapa aspek penting yang dapat dijelaskan:

#### a. Ketenangan Hati Melalui Interaksi dengan Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan sarana utama bagi seorang Muslim untuk menemukan ketenangan hati di tengah berbagai tekanan hidup. Salah satu cara yang diajarkan Al-Qur'an untuk mengatasi stres dan

---

<sup>59</sup> Ahmad farhan, "Living Al-Qur'an Sebagai Metode Alternatif Dalam Studi Qur'an", h. 91

<sup>60</sup> Nurussobah dan Akhmad Aidil Fitra, "kesehatan mental dan spiritual: Bagaimana konsel Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologi Era Kontemporer", *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, 2025, h. 116

<sup>61</sup> Nurhasanah dan Dwi Noviani " Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual : Tinjauan Psikologi Islam", *Jurnal Kolaboratif Sains*, Vol. 7, No. 12, 2024, h. 4925

kecemasan adalah melalui dzikir (mengingat Allah). Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Terjemahnya: *”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.*

Dalam Ayat ini sebagaimana yang dikutip oleh Alvarezzy, menurut beberapa ulama, ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan sejati tidak bersumber dari harta, kedudukan, atau solusi duniawi, melainkan dari hubungan yang dekat dengan Allah. Dzikir membuat seseorang merasa diawasi, dicintai, dan tidak sendirian dalam menghadapi ujian hidup. Bentuk dzikir seperti tasbih, tahmid, takbir, istighfar, dan membaca Al-Qur'an memberikan kekuatan spiritual yang meneguhkan hati. Hati yang terbiasa berdzikir menjadi lebih tenang dan tidak mudah panik saat menghadapi tekanan. Stres sering muncul karena merasa semua beban ada pada diri sendiri, sedangkan dzikir mengingatkan bahwa Allah Maha Mengatur segala sesuatu dan tidak akan meninggalkan hamba-Nya dalam kesulitan.<sup>62</sup>

b. Nilai-nilai Al-Qur'an sebagai Pedoman Menghadapi Ujian

Sabar dan tawakal merupakan dua nilai fundamental yang diajarkan Al-Qur'an untuk membentuk ketahanan mental dalam menghadapi ujian hidup, termasuk rasa cemas. Sabar adalah sikap menahan diri dan tetap tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan dengan lapang dada, kemauan keras, dan keteguhan hati.<sup>63</sup> Sedangkan tawakal adalah keyakinan bahwa setelah seseorang melakukan ikhtiar secara maksimal, hasil akhirnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah.

<sup>62</sup> Syaifroza Hanum Alvarezzy dan Khodijah, "Kesahatan Mental Menurut Al-Qur'an: Menerapkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan", h. 384

<sup>63</sup> Aidh Al-Qarni, *Latahzan: Jangan Berscdih!*, terj. Samson Rahman, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), h. 34

Tawakal tidak bertentangan dengan ikhtiar manusia, melainkan justru menyempurnakan usaha manusia dengan landasan spiritual yang kuat.<sup>64</sup>

Al-Qur'an menegaskan pentingnya sabar dalam QS. Al-Baqarah: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya: *“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*

Sabar dalam Islam memiliki keterkaitan erat dengan keimanan dan komitmen spiritual, yang tercermin dari sikap seseorang dalam menghadapi musibah dan tekanan hidup dengan mengingat Allah dan memohon pertolongannya.<sup>65</sup> Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menderanya.<sup>66</sup> Selain sabar, tawakal juga menjadi nilai penting dalam Al-Qur'an yang berfungsi sebagai kekuatan spiritual dalam menghadapi ujian. Jika sabar mengajarkan kesabaran dalam proses, maka tawakal memberikan ketenangan untuk menerima hasil setelah melakukan usaha maksimal. Prinsip ini ditegaskan dalam firman Allah pada QS. Al-imran: 159

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Terjemahnya: *“Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal”*.

<sup>64</sup> Zulfa dan Happy Saputra, "Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari", *Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 1, No. 1, 2021, h. 85

<sup>65</sup> Wa Ode Annisa Maharini, "Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam", *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, Vol. 3, No. 2, 2025, h. 144

<sup>66</sup> Yuli Darwati, "Coping Stress Dalam Pespektif Al-Qur'an", Vol. 6, No. 1, 2022, h. 13

Tawakal bukan berarti berhenti berusaha atau mengabaikan hasil, melainkan setelah melakukan ikhtiar secara maksimal, seorang hamba menyerahkan sepenuhnya hasil tersebut kepada Allah dengan keyakinan bahwa apa pun yang terjadi adalah yang terbaik.<sup>67</sup>

Kedua nilai ini menjadi mekanisme spiritual dalam mengurangi kecemasan, karena menumbuhkan sikap tenang, optimis, dan yakin bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Allah.

---

<sup>67</sup> Dewi Tavana walida, "Al-Quran dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental", *Ulis Alfab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 4, No. 2, 2025, h. 839

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. *Jenis Penelitian dan Lokasi Penelitian*

###### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dilakukan dalam kondisi alamiah (*natural setting*).<sup>68</sup> Metode ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mendalam mengenai objek yang diteliti melalui pengumpulan data secara langsung di lapangan. Penelitian ini berfokus pada penggambaran pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan interaksi langsung dengan responden di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk, yang meliputi santri dan ustaz pembimbing tahfiz. Interaksi tersebut dilakukan melalui wawancara dan observasi untuk memperoleh data mengenai pengalaman, perasaan, serta respons santri dalam menghadapi kecemasan. Data yang diperoleh kemudian disusun dan dideskripsikan secara sistematis untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai fenomena yang dialami oleh santri dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah tahfiz.

Berdasarkan susunan kerangka ini, peneliti ingin menggali secara mendalam terkait pengalaman subjektif para santri ketika menghadapi kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Karena itu di sini peneliti akan menganalisis data-data yang diperoleh di lapangan berdasarkan hasil wawancara, dikuatkan dengan observasi, kemudian diperkuat dengan dokumentasi.

###### 2. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini berfokus di Desa Galung Tuluk, Kecamatan Balanipa, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat.

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 8

## ***B. Pendekatan Penelitian***

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lokasi penelitian, penulis menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif yang dikembangkan oleh Edmund Husserl, yaitu pendekatan yang berfokus pada penggambaran pengalaman subjektif individu sebagaimana yang mereka alami secara langsung. Pendekatan ini digunakan untuk memahami pengalaman kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an tanpa melakukan interpretasi yang berlebihan, sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai fenomena yang terjadi di lapangan. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha mendeskripsikan secara utuh fenomena yang berlangsung di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah tanpa memberikan penafsiran yang berlebihan terhadap pengalaman subjek penelitian. Pendekatan fenomenologi deskriptif memungkinkan peneliti untuk menangkap pengalaman nyata santri, baik yang berkaitan dengan perasaan, kesadaran, maupun respons mereka dalam menghadapi situasi yang dialami.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini berkaitan dengan pengalaman santri dalam menghadapi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an serta strategi yang mereka lakukan dalam mengatasinya melalui pengamalan nilai-nilai Al-Qur'an. Rumah Tahfiz Miftahul Jannah tidak hanya berfokus pada kegiatan membaca dan menghafal Al-Qur'an, tetapi juga melaksanakan pembelajaran kitab kuning, pelatihan tilawah, serta pembiasaan tradisi keagamaan seperti barzanji dan zikir bersama setiap hari Jumat. Selain itu, santri juga mengikuti pendidikan formal di luar lingkungan rumah tahfiz, sehingga mereka harus membagi waktu antara kegiatan sekolah dan tahfiz. Kondisi ini memunculkan pengalaman tertentu pada diri santri, seperti munculnya rasa tertekan dan kecemasan, khususnya terkait target hafalan dan jadwal setoran. Oleh karena itu, melalui pendekatan fenomenologi deskriptif, penelitian ini berupaya menggambarkan secara mendalam pengalaman santri dalam mengatasi kecemasan tersebut berdasarkan apa yang mereka alami secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

### C. *Sumber Data*

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua sumber utama, yaitu data primer dan data sekunder, yang dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. **Data Primer**

Data primer merupakan sumber informasi utama yang digunakan untuk memperoleh data yang valid dalam penelitian ini. Data primer diperoleh secara langsung dari Rumah Tahfiz Miftahul Jannah melalui teknik wawancara yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Adapun informan dalam penelitian ini terdiri dari santri dan ustaz pembimbing tahfiz.

Kategori santri yang diwawancarai adalah santri yang aktif mengikuti program menghafal Al-Qur'an, berpartisipasi dalam kegiatan rutin di rumah tahfiz, menempuh pendidikan formal di luar lingkungan rumah tahfiz, serta telah cukup lama mengikuti kegiatan tahfiz dan tidak pulang-pergi (mukim). Pemilihan santri sebagai informan didasarkan pada tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas tahfiz serta pengalaman yang mereka miliki dalam menghadapi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an.

#### 2. **Data Sekunder**

Data sekunder adalah sumber penguat dari data primer. Penulis akan menjadikan literatur dan karya ilmiah lainnya seperti: buku, jurnal, artikel, skripsi, tesis, disertasi untuk memperoleh data sekunder sebagai data penguat dalam penelitian tersebut

### D. *Metode Pengumpulan Data*

Pengumpulan data merupakan tahap yang penting melibatkan proses mengumpulkan informasi yang kaya dan deskriptif mengenai fenomena yang diteliti, memungkinkan peneliti untuk memahami konteks secara mendalam, serta mengembangkan pemahaman yang holistik tentang topik penelitian.<sup>69</sup> Penjabarannya sebagai berikut

---

<sup>69</sup> Fery Agusman Motuho Mendrafa dan Kristiana Susilowati, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: PT Penerbit Penamuda Media) h. 36

### 1. Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai kegiatan pengamatan langsung terhadap objek di lapangan secara cermat dan sistematis.<sup>70</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mengamati aktivitas santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Galung Tuluk untuk menghimpun data dan memahami situasi yang berkaitan dengan strategi mereka dalam mengatasi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an.

### 2. Wawancara mendalam

Wawancara adalah proses interaksi tanya jawab secara langsung antara peneliti dan narasumber. Melalui wawancara ini, peneliti berupaya memperoleh informasi secara lengkap dari setiap pertanyaan yang diajukan. Dalam penelitian ini, jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan secara fleksibel tanpa pedoman pertanyaan yang kaku, sehingga memungkinkan peneliti menggali informasi lebih mendalam sesuai jawaban responden.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian merupakan dokumen yang berisi data-data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>71</sup> Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data berupa catatan kegiatan santri, foto aktivitas tahfiz, data hafalan santri, serta arsip yang berkaitan dengan program hafalan di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk. Metode ini digunakan untuk melengkapi data hasil observasi dan wawancara..

## E. *Instrumen Penelitian*

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang berperan sebagai pengumpul data. Selain itu, peneliti menggunakan beberapa pedoman untuk mendukung proses pengumpulan data, yaitu:

### 1. Pedoman Observasi

---

<sup>70</sup> Sonya Kristiani Maria, "Paradigma Penelitian Kualitatif," dalam *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Syaiful Bahri (Bandung: Media Sains Indonesia, 2023), h.73

<sup>71</sup> Rabiatur Adwiah, "Paradigma Penelitian Kualitatif," dalam *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Syaiful Bahri (Bandung: Media Sains Indonesia, 2023), h.73

2. Pedoman Wawancara
3. Pedoman Dokumentasi

#### **F. *Teknik Pengolahan dan Analisis Data***

Analisis data adalah proses mengorganisasi dan mengelompokkan data ke dalam pola sehingga dapat ditemukan tema penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dengan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.<sup>72</sup> Adapun tekniknya sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan dan penyederhanaan data yang diperoleh dari lapangan agar sesuai dengan fokus penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menampilkan hasil analisis yang diperoleh dari informasi responden di lapangan sesuai dengan permasalahan penelitian.

3. Verifikasi Data

Langkah terakhir adalah memeriksa kebenaran data dengan mengumpulkan bukti yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan terkait hasil penelitian di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Galung Tuluk mengenai strategi santri dalam mengatasi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an.

#### **G. *Pengujian Keabsahan Data***

Keabsahan penelitian kualitatif ditentukan oleh kesesuaian informasi yang diperoleh peneliti dengan realitas di lapangan. Untuk memastikan hal tersebut, dilakukan tiga langkah, yaitu: pertama, wawancara untuk memperoleh informasi secara mendalam; kedua, observasi untuk mengamati fenomena secara langsung; dan ketiga, dokumentasi sebagai penguat bukti dari data yang diperoleh selama penelitian.

---

<sup>72</sup> Sapto haryoko, Bahartiar, Fajar Arwadi, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2020) h. 200

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. *Gambaran Umum Lokasi Penelitian*

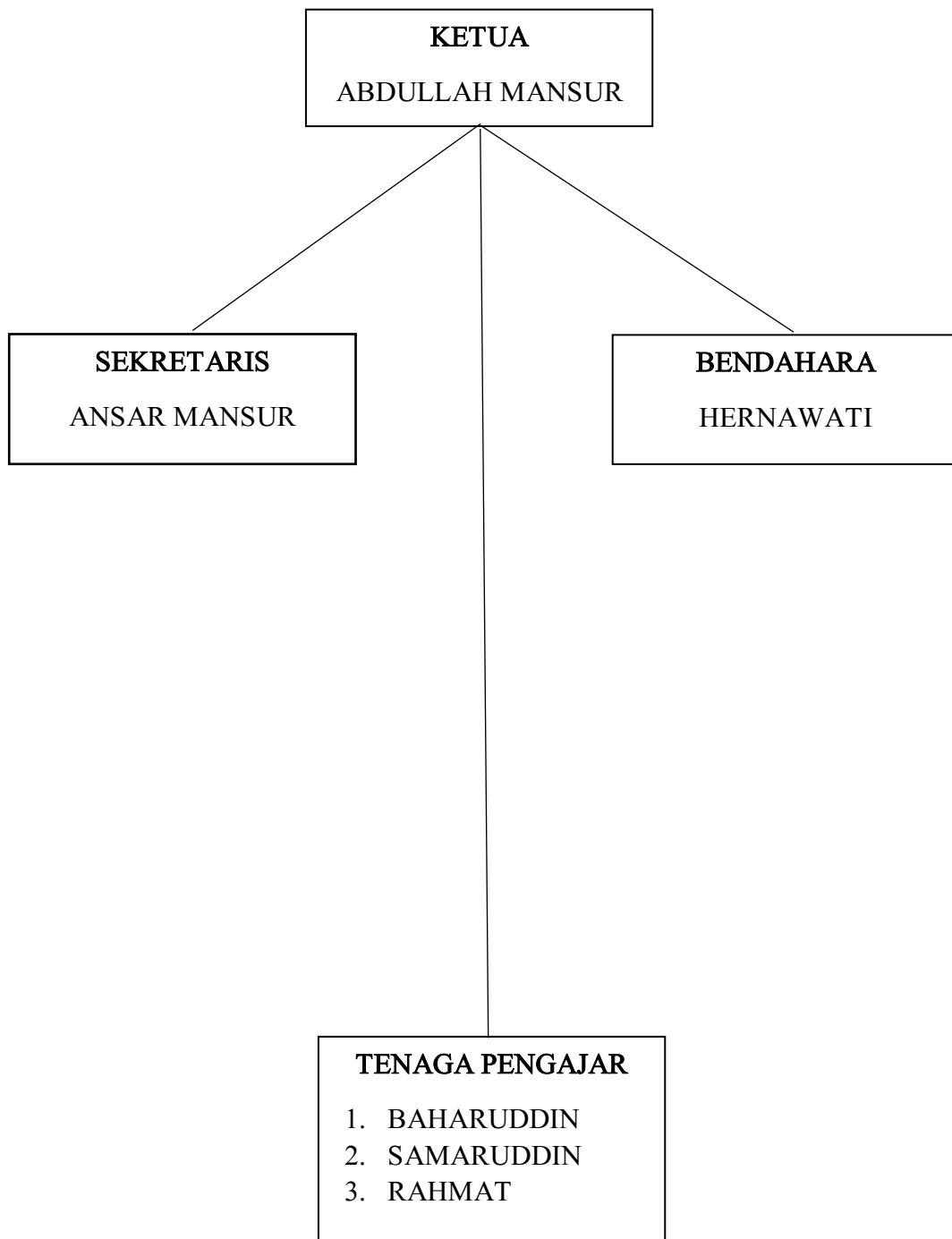
##### 1. **Profil Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk**

Rumah Tafidz Miftahul Jannah desa Galung Tuluk merupakan salah satu lembaga pendidikan nonformal yang bergerak dalam bidang pembinaan dan pengajaran Al-Qur'an, khususnya dalam program *tahfizul* Qur'an. Lembaga ini berlokasi di Desa Galung Tuluk, Kecamatan Balanipa, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat yang berdiri pada tanggal 05 September 2018. Rumah Tahfiz ini didirikan atas gagasan beberapa tokoh masyarakat dan ustaz setempat yang peduli terhadap pembinaan generasi muda agar lebih dekat dengan Al-Qur'an. Pada awalnya, kegiatan tahfiz dilakukan di rumah salah satu ustaz sebelum bangunan Rumah Tahfiz selesai dibangun. Setelah proses pembangunan selesai, dibentuklah lembaga resmi yang diberi nama Rumah Tahfiz Miftahul Jannah.

Rumah Tahfiz ini lokasinya berdekatan dengan Masjid Al-Muawanah, yang merupakan masjid warga setempat, sehingga memudahkan para santri untuk melaksanakan ibadah di masjid tersebut. Selain itu, Rumah Tahfiz ini menarik perhatian masyarakat karena letaknya yang strategis. Bangunan Rumah Tahfiz terdiri atas satu gedung dengan dua lantai, di mana lantai atas digunakan sebagai tempat belajar, sedangkan lantai bawah difungsikan sebagai tempat istirahat para santri.

##### 2. **Susunan Kepengurusan dan Tenaga Pengajar Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk**

Susunan kepengurusan merupakan susunan dan pembagian tugas kerja guna memudahkan dalam menjalankan semua aktivitas yang ada dalam Rumah Tahfiz. Adapun susunan kepengurusan masa jabatan 2018 sampai saat ini sebagai berikut:



### 3. Jumlah dan Latar Belakang Santri

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak pengasuh, jumlah santri aktif di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah saat penelitian ini dilakukan sebanyak 25 orang. Para santri tersebut berasal dari berbagai wilayah di sekitar Desa Galung Tuluk, dan sebagian kecil datang dari luar daerah seperti kabupaten Mamuju.

Secara usia, para santri berada dalam rentang 13 hingga 19 tahun, dengan latar belakang pendidikan yang beragam mulai dari pelajar MTs, MA, hingga Mahasiswa. Sebagian besar santri tinggal di asrama yang disediakan oleh pihak rumah tahfiz, sementara sebagian lainnya berasal dari lingkungan sekitar dan mengikuti kegiatan harian tanpa menetap di asrama.

Motivasi para santri untuk mengikuti program tahfiz juga beragam. Ada yang termotivasi oleh dorongan keluarga, ada pula yang datang karena keinginan pribadi untuk memperdalam hubungan spiritual dengan Al-Qur'an. Salah seorang santri bernama Muh. Agung menyampaikan bahwa keinginannya menghafal Al-Qur'an berawal dari nasihat orang tuanya:

“Orang tua saya bilang bahwa punya hafalan Al-Qur'an itu membawa berkah, bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga menjadi doa dan penolong bagi keluarga. Dari nasihat itu saya merasa termotivasi. Saya ingin membahagiakan orang tua saya dengan hafalan yang saya miliki.”<sup>73</sup>

Selain itu, sebagian santri mengaku bahwa motivasi awal mereka untuk menghafal Al-Qur'an muncul dari faktor lingkungan pertemanan. Melihat teman sebaya yang belajar di Rumah tahfiz dan mampu menghafal beberapa juz, memunculkan rasa ingin tahu sekaligus keinginan untuk mencoba hal yang sama. Sebagaimana dikatakan oleh seorang santri bernama Yusuf:

“Pada awalnya, saya mengikuti kegiatan tahfiz karena melihat teman di sekolah yang mondok dan menghafal Al-Qur'an. Dari situ saya merasa tertarik dan ingin mencoba juga. Lama-kelamaan saya justru semakin termotivasi untuk melanjutkan hafalan.”<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Wawancara dengan Muh. Agung (Santri), 15 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah.

<sup>74</sup> Wawancara dengan Yusuf (Santri), 16 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

Selain kedua alasan tersebut, terdapat pula santri yang menjadikan kegiatan menghafal Al-Qur'an sebagai sarana untuk mengembangkan diri dan meraih prestasi. Mereka berharap bahwa dengan menghafal Al-Qur'an, akan terbuka kesempatan untuk mengikuti lomba keagamaan, mendapatkan penghargaan, atau bahkan untuk mendapatkan beasiswa di perguruan tinggi. Kemampuan menghafal Al-Qur'an juga dipandang sebagai bekal berharga untuk masa depan, baik dalam bidang keagamaan maupun bidang akademik. Salah seorang santri bernama Ridwan mengungkapkan:

“Saya ingin bisa ikut lomba-lomba MTQ. Kalau bisa dapat juara, itu bisa membanggakan orang tua dan juga Rumah Tahfiz. Selain itu, kalau hafal Al-Qur'an katanya bisa dapat beasiswa kuliah.”<sup>75</sup>

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa motivasi santri dalam menghafal Al-Qur'an tidak hanya berlandaskan pada dorongan spiritual, tetapi juga terkait dengan keinginan untuk meraih prestasi, membanggakan orang tua, serta mempersiapkan masa depan yang lebih baik.

#### 4. Kegiatan Harian Santri di Rumah Tahfiz

Kegiatan harian santri yang dilaksanakan di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah tersusun dalam pola rutin yang bertujuan untuk membina kemampuan hafalan, kualitas bacaan, serta pembentukan karakter Qur'ani santri. Secara garis besar, kegiatan pembelajaran tersebut dapat diuraikan sebagaimana tercantum pada tabel berikut:

##### Jadwal Kegiatan Harian Santri

Waktu	Nama Kegiatan	Deskripsi Pelaksanaan
03.45-04.00	Salat Tahajud	Santri melaksanakan salat tahajud secara berjamaah sebagai pembinaan ruhiyah dan latihan kedisiplinan ibadah malam.
04.00-04.30	<i>Mujahadah</i>	Kegiatan zikir, doa, dan wirid bersama untuk memperkuat spiritualitas, kekhusyukan.

<sup>75</sup> Wawancara dengan Ridwan (Santri), 17 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

04.30-06.30	Salat Subuh dan setoran hafalan	Santri melaksanakan salat subuh dilanjutkan dengan murajaah hafalan lama, kemudian menyetorkan hafalan baru ( <i>ziyadah</i> ) kepada ustaz pembimbing.
07.00-14.00	Pembelajaran Penunjang	Santri mengikuti sekolah formal di luar lingkungan Rumah Tahfiz
15.00-17.00	Salat Asar dan Setoran Hafalan	Santri melaksanakan salat Asar dilanjutkan dengan murajaah hafalan lama, kemudian menyetorkan hafalan baru ( <i>ziyadah</i> ) kepada ustaz pembimbing.
18.15-19.15	Salat Magrib dan setoran hafalan	Santri melaksanakan salat magrib dilanjutkan dengan murajaah hafalan lama, kemudian menyetorkan hafalan baru ( <i>ziyadah</i> ) kepada ustaz pembimbing.
19.15-19.30	Salat Isya	Salat Isya berjamaah sebagai bentuk pelengkap pembinaan ibadah harian santri.
20.15-22.00	Aktivitas Individu	Santri melakukan murajaah pribadi, menambah hafalan baru, atau kegiatan mandiri pendukung hafalan.
22.00-03.00	Istirahat	Waktu istirahat untuk menjaga kesehatan fisik dan kesiapan mengikuti kegiatan esok hari.
Jumat Malam	Zikir Bersama dan Barazanji	Santri melaksanakan zikir bersama dan pembacaan Barazanji yang dipimpin ustaz, sebagai sarana pembinaan ruhani, kecintaan kepada Rasulullah Saw

Secara keseluruhan, kegiatan yang dilaksanakan berjalan secara teratur dan menjadi rutinitas yang mendukung pembinaan santri selama berada di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah.

## B. *Bentuk-Bentuk Kecemasan Santri Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan interaksi langsung dengan santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk, ditemukan bahwa proses menghafal Al-Qur'an merupakan perjalanan spiritual yang tidak hanya melibatkan kemampuan kognitif, tetapi juga memberikan tantangan emosional dan psikologis. Santri merasakan kecemasan pada situasi-situasi tertentu, baik pada tahap setoran hafalan, menjaga hafalan, maupun dalam interaksi sosial dengan lingkungan. Berikut uraian bentuk kecemasan yang dialami santri selama proses menghafal Al-Qur'an.

### 1. **Kecemasan Saat Akan Melakukan Setoran Hafalan Baru (*Ziyadah*)**

Kecemasan yang paling sering muncul dan dirasakan oleh hampir seluruh santri adalah ketika menjelang setoran hafalan. Momen *ziyadah* menjadi situasi yang menegangkan, sehingga santri merasa takut salah, takut lupa ayat, dan khawatir tidak mampu membacakan hafalan dengan baik di hadapan ustaz. Berdasarkan pengamatan peneliti, sebelum setoran santri tampak mengulang hafalan secara cepat dan berulang-ulang, bahkan ada yang terlihat gelisah, bahkan mondar-mandir sembari menghafal. Tekanan psikologis ini membuat mereka sering kali kehilangan fokus sehingga keusahan dalam menghafal.

Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh salah satu santri bernama Muh. Agung mengatakan bahwa:

“Saat mau setor hafalan itu rasanya menjadi momen yang paling berat dan menegangkan, kak. Bahkan sejak malam sebelumnya, saya sudah kepikiran terus dan sulit tenang. Kadang hafalan terasa lancar ketika latihan sendiri atau bersama teman, tetapi begitu di hadapan ustaz, seolah begitu saja. Saya takut salah, takut dimarahi. Jantung saya berdebar yang membuat pikiran jadi kacau. Rasanya seperti yang diuji bukan hanya hafalan Al-Qur'annya, tetapi juga mental dan kesiapan diri saya”<sup>76</sup>

Pernyataan tersebut dibenarkan oleh salah satu pembina tahfiz bernama Ustaz Baharuddin, yang mengatakan bahwa:

---

<sup>76</sup> Wawancara dengan Muh. Agung (Santri), 15 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

“Kecemasan ketika setoran hafalan itu hal yang wajar terutama bagi santri baru. Mereka ingin tampil sempurna. Kami selalu mengingatkan bahwa salah itu bagian dari proses, tapi mental santri kadang belum siap. Mereka harus belajar bahwa *ziyadah* itu buka ujian yang menakutkan, tapi bentuk latihan memperbaiki bacaan.”<sup>77</sup>

Berdasarkan pernyataan santri dan pembina tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan saat setoran hafalan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal muncul dari keinginan santri untuk menampilkan hafalan secara sempurna tanpa kesalahan, sedangkan faktor eksternal berasal dari persepsi santri terhadap ustaz sebagai pihak penilai, sehingga memicu rasa takut salah dan khawatir mendapat teguran. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkam mengatakan, bahwa kecemasan muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman (*appraisal*) terhadap sesuatu yang bernilai bagi dirinya, maka reaksi kecemasan kemungkinan besar muncul, meskipun hal tersebut belum benar-benar terjadi.<sup>78</sup>

## 2. Kecemasan Saat Melakukan Tes Hafalan

Selain kecemasan yang muncul saat menjelang setoran hafalan baru (*ziyadah*), para santri juga mengalami kecemasan yang cukup kuat ketika menjalani tes hafalan. Tes hafalan merupakan salah satu bagian penting dalam proses evaluasi kualitas hafalan Al-Qur’an. Namun, dalam praktiknya, kegiatan ini sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri bagi santri. Banyak santri yang merasa takut melakukan kesalahan, lupa terhadap ayat yang telah dihafal, atau tidak mampu melanjutkan bacaan dengan lancar, terutama pada bagian hafalan yang sudah lama disetorkan.

Bagi sebagian santri, tes hafalan bukan sekadar bentuk evaluasi, tetapi juga menjadi momen yang menegangkan untuk mengukur sejauh mana mereka mampu menjaga dan mempertahankan hafalan yang telah diamanahkan. Kondisi tersebut memunculkan berbagai bentuk kecemasan yang dirasakan secara langsung oleh santri selama proses tes berlangsung.

---

<sup>77</sup> Wawancara dengan Baharuddin (Pembina Tahfiz), 20 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>78</sup> Lazarus, R.S., dan Folkam, S, *Stres Appraisal and Coping*, h. 32

Berdasarkan pengamatan peneliti, kecemasan terlihat dalam perilaku santri saat menjalani tes hafalan. Sebagian membaca dengan tempo pelan dan ragu-ragu, terutama pada hafalan lama. Ketika mengalami kesalahan atau lupa ayat, beberapa santri menghentikan bacaan sejenak, menutup wajah, atau menggelengkan kepala sebagai tanda kecewa. Ada pula yang langsung mengulang dari awal halaman untuk memastikan hafalannya kembali lancar. Perilaku tersebut menunjukkan adanya kecemasan yang dialami santri selama tes hafalan.

Hal ini sejalan dengan pernyataan salah satu santri bernama Ridwan, yang menyampaikan bahwa:

“Saat menjalani tes hafalan, saya biasanya merasa cemas karena beberapa bagian hafalan yang sudah lama mulai terlupa, sehingga saya takut terjadi kesalahan atau tidak mampu melanjutkan bacaan dengan tepat”<sup>79</sup>

Hal yang sama turut disampaikan oleh santri bernama Aditiya, yang menjelaskan bahwa:

“Tes hafalan terkadang terasa lebih menegangkan dibandingkan menambah hafalan baru, karena menguji hafalan yang sudah lama. Ketika terjadi kesalahan atau lupa, muncul perasaan bersalah dan kekhawatiran dianggap kurang serius dalam menjaga hafalan.”<sup>80</sup>

Sementara itu, ustaz pembimbing, Baharuddin, menjelaskan bahwa kecemasan murajaah memang menjadi masalah umum bagi para santri:

“Keluhan para santri umumnya serupa. Mereka mampu menghafal, namun kesulitan dalam menjaga hafalan. Saat terjadi kesalahan atau penurunan kualitas hafalan dalam tes, mereka cenderung merasa cemas. Meskipun hal tersebut merupakan hal yang wajar, tes hafalan tetap menjadi bagian yang paling menegangkan bagi sebagian santri.”<sup>81</sup>

Secara keseluruhan, kecemasan yang muncul saat tes hafalan menunjukkan bahwa menjaga hafalan bukan hanya persoalan kemampuan mengingat, tetapi juga berkaitan dengan tanggung jawab spiritual yang

---

<sup>79</sup> Wawancara dengan Ridwan (Santri), 17 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>80</sup> Wawancara dengan Aditiya (Santri), 18 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>81</sup> Wawancara dengan Baharuddin (Pembina Tahfiz), 20 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

dirasakan sebagai amanah oleh para santri. Rasa takut melakukan kesalahan, lupa ayat, serta kekhawatiran terhadap kualitas hafalan menjadikan tes hafalan sebagai momen yang cukup menegangkan. Jika ditinjau dari teori kecemasan, kondisi ini mencerminkan adanya respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam, sekaligus merupakan reaksi yang wajar dalam menghadapi tuntutan dan penilaian. Selain itu, pengalaman santri juga memperlihatkan adanya kecemasan realistis berupa ketakutan akan kesalahan yang mungkin terjadi, serta kecemasan moral yang berkaitan dengan rasa tanggung jawab dalam menjaga amanah hafalan. Dalam perspektif Lazarus dan Folkman, kecemasan tersebut muncul melalui proses penilaian terhadap tes hafalan sebagai situasi yang mengandung ancaman, terutama ketika santri merasa hafalannya belum sepenuhnya kuat. Namun demikian, kondisi ini sekaligus mencerminkan adanya kesadaran dan kesungguhan santri dalam menjaga hafalan Al-Qur'an, sehingga Al-Qur'an tidak hanya dihafal, tetapi juga berpengaruh terhadap perasaan, kesadaran, dan sikap mereka dalam proses menghafal dan menjaganya.

### **3. Kecemasan Karena Kurangnya Waktu antara Sekolah dan Menghafal**

Selain kecemasan yang muncul dalam proses *ziyadah* dan murajaah, para santri juga menghadapi tekanan lain yang tidak kalah berat, yaitu kesulitan membagi waktu antara kegiatan sekolah dan kegiatan di rumah tahfiz. Banyak santri masih menempuh pendidikan formal merasakan bahwa jadwal sekolah yang padat membuat mereka kekurangan waktu untuk murajaah maupun *ziyadah*. Kondisi ini memunculkan kecemasan tersendiri, terutama ketika mereka merasa tidak dapat memenuhi target harian atau khawatir hafalan lama semakin melemah.

Berdasarkan pengamatan peneliti, santri terlihat pulang dalam keadaan letih setelah sekolah, namun tetap berusaha untuk membuka mushaf meski konsentrasi mereka tampak menurun. Sebagian ada yang mengeluh tidak cukup waktu untuk mengulang hafalan atau menambah hafalan, sementara sebagian lainnya tampak terburu-buru menghafal karena merasa dikejar

waktu. Situasi ini membuat mereka kerap merasa tidak maksimal dalam menghafal Al-Qur'an.

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan seorang santri bernama Yusuf, yang mengatakan bahwa:

“Setelah pulang sekolah, saya biasanya sudah merasa sangat lelah, Kak. Kadang baru sempat makan dan istirahat sebentar, jadwal tahfiz sudah dimulai lagi. Pikiran saya juga masih bercampur dengan tugas dan urusan sekolah, sehingga ketika mau *ziyadah* atau murajaah saya sering kurang fokus. Akhirnya, hal tersebut membuat saya cemas karena khawatir tidak sempat menyertorkan hafalan.”<sup>82</sup>

Senada dengan itu, santri bernama Muh. Agung turut mengungkapkan bahwa:

“Menjalani sekolah sambil menghafal Al-Qur'an itu kadang cukup berat, Kak. Saat sedang fokus pada pelajaran, hafalan jadi kurang terlatih, dan ketika sibuk tahfiz, tugas sekolah tertunda. Ketidakseimbangan itu membuat saya sering cemas. Saat mau murajaah, saya takut karena hafalan terasa melemah akibat kurangnya waktu untuk mengulang secara maksimal.”<sup>83</sup>

Ustaz Baharuddin, selaku pembimbing tahfiz, menjelaskan bahwa permasalahan utama yang sering dialami santri adalah kesulitan membagi waktu antara sekolah dan tahfiz. Ia mengatakan:

“Para santri kerap menghadapi kendala dalam mengatur waktu antara sekolah dan menghafal AL-Qur'an, sehingga *ziyadah* dan murajaah kurang optimal. Kecemasan tersebut wajar, terutama ketika mereka merasa belum siap untuk setor. Namun saya selalu mengingatkan bahwa yang terpenting adalah konsistensi. Meskipun waktunya terbatas, jika rutinitas dijaga, insyaallah hafalan tetap kuat.”<sup>84</sup>

Kecemasan karena kurangnya waktu ini menunjukkan bahwa para santri berada dalam situasi yang menuntut ketahanan fisik sekaligus keteguhan mental. Tekanan dari aktivitas sekolah dan tuntutan hafalan membuat mereka sering merasa khawatir tidak mampu menjaga hafalan dengan baik atau

---

<sup>82</sup> Wawancara dengan Yusuf (Santri), 16 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>83</sup> Wawancara dengan Muh. Agung (Santri), 15 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>84</sup> Wawancara dengan Baharuddin (Pembina Tahfiz), 20 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

memenuhi target yang telah ditentukan. Jika ditinjau dari teori kecemasan, kondisi ini merupakan respons terhadap situasi yang dianggap menekan dan mengancam, serta termasuk reaksi yang wajar ketika individu menghadapi tuntutan dan beban yang meningkat. Dalam perspektif penyebab kecemasan menurut Sarafino, kondisi ini berkaitan dengan faktor lingkungan sosial dan daily hassles, di mana tuntutan akademik dan aktivitas harian yang padat menjadi pemicu munculnya kecemasan. Selain itu, berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, kecemasan tersebut muncul karena santri menilai keterbatasan waktu sebagai ancaman terhadap kemampuan mereka dalam menjaga hafalan (*primary appraisal*), serta adanya keraguan terhadap kecukupan waktu dan kemampuan diri untuk mengatasinya (*secondary appraisal*). Meskipun demikian, rasa cemas tersebut justru mencerminkan kuatnya komitmen mereka terhadap Al-Qur'an, karena para santri tetap berusaha menjaga ritme belajar di tengah keterbatasan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menjadi objek hafalan, tetapi juga hadir sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka, sekaligus membentuk kesabaran, tanggung jawab, dan kedisiplinan dalam menjaga amanah hafalan

### C. *Strategi Santri Mengatasi Kecemasan dalam Proses Menghafal Al-Qur'an*

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah, diketahui bahwa para santri menggunakan berbagai cara untuk meredakan kecemasan yang muncul selama proses menghafal Al-Qur'an. Strategi tersebut muncul dari pengalaman sehari-hari mereka, baik yang diajarkan ustaz maupun yang mereka temukan sendiri. Seluruh strategi ini menunjukkan bagaimana santri tidak hanya menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menghidupkan nilai-nilainya dalam menghadapi tekanan batin. Adapun beberapa strategi yang dilakukan santri sebagai berikut:

#### 1. **Menguatkan Murajaah Sebagai Strategi Mengatasi Kecemasan**

Murajaah tidak hanya berperan sebagai bagian dari proses menjaga hafalan, tetapi juga menjadi salah satu strategi yang digunakan santri untuk menenangkan diri dan menguatkan keyakinan menjelang tes hafalan. Dalam

pengalaman santri, murajaah membantu mereka mengenali kembali bagian-bagian hafalan yang perlu diperkuat, sekaligus memberikan rasa lebih siap saat menghadapi tes. Dengan demikian, murajaah menjadi sarana penting dalam membangun ketenangan dan kepercayaan diri santri ketika berhadapan dengan ustaz.

Dalam praktiknya, murajaah tidak hanya sekadar kegiatan mengulang hafalan, tetapi juga merupakan bentuk ikhtiar spiritual dalam menjaga amanah Al-Qur'an yang telah dihafal. Para santri memandang murajaah sebagai upaya merawat ayat-ayat agar tetap hidup dalam ingatan. Oleh karena itu, kegiatan ini dijalankan sebagai sarana untuk membangun ketenangan batin dan memperkuat hubungan mereka dengan Al-Qur'an.

Berdasarkan pengamatan peneliti, murajaah sebagai strategi tampak dalam perilaku santri saat mempersiapkan diri sebelum tes hafalan. Sebagian santri terlihat duduk tenang sambil melafalkan hafalan dengan suara pelan, sementara yang lain membuka mushaf untuk memperkuat bagian yang belum lancar. Ada pula yang mengulang ayat tertentu berkali-kali hingga merasa lebih mantap. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa murajaah berperan dalam membantu santri membangun kesiapan dan ketenangan sebelum menghadapi tes hafalan.

Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh salah satu santri, Ridwan, yang menyatakan bahwa murajaah menjadi salah satu cara yang ia gunakan untuk mempersiapkan diri dan menenangkan pikiran sebelum menghadapi tes hafalan:

“Saat melakukan murajaah, saya merasa lebih tenang karena dapat mengulang bagian hafalan yang masih ragu hingga menjadi lebih kuat. Biasanya saya mengulang ayat secara perlahan sampai sambungannya terasa tepat, dan jika ada bagian yang belum lancar, saya membacanya berulang-ulang sambil mencoba memahami maknanya. Setelah beberapa kali murajaah, saya merasa lebih siap karena ayat-ayat tersebut kembali melekat dalam ingatan. Bagi saya, murajaah menjadi cara yang efektif untuk membangun ketenangan dan kesiapan sebelum menghadapi tes

hafalan, seolah-olah tidak hanya menguatkan hafalan, tetapi juga menguatkan diri sendiri.”<sup>85</sup>

Senada dengan itu, santri yang bernama Aditya juga menjelaskan bahwa murajaah baginya adalah cara untuk mengurangi kecemasan sebelum setoran:

“Murajaah menjadi langkah penting yang saya lakukan sebelum tes hafalan. Dengan mengulang ayat-ayat secara berulang dan memperhatikan kelancaran sambungan antar ayat, saya merasa lebih siap dan tenang. Setiap pengulangan membantu menguatkan hafalan sehingga ayat-ayat terasa kembali hadir dalam ingatan. Oleh karena itu, murajaah menjadi cara yang saya gunakan untuk membangun ketenangan dan kesiapan sebelum menghadap ustaz.”<sup>86</sup>

Sementara itu, ustaz Baharuddin selaku pembimbing tahfiz, menguatkan bahwa murajaah memang menjadi strategi yang paling efektif untuk membantu santri mengatasi kecemasan:

“Santri umumnya merasa lebih siap ketika hafalannya terjaga dengan baik melalui murajaah. Semakin sering mereka mengulang hafalan, semakin meningkat rasa percaya diri saat menghadapi tes. Oleh karena itu, murajaah dipandang sebagai proses penting yang membantu santri membangun ketenangan dan kesiapan dalam menjaga kualitas hafalan mereka.”<sup>87</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, murajaah memiliki peran penting dalam pengalaman santri. Kegiatan ini membantu santri meninjau kembali hafalan yang telah dipelajari sekaligus memperkuat bagian-bagian yang belum lancar. Selain itu, murajaah juga menjadi strategi utama yang digunakan santri untuk mempersiapkan diri sebelum tes hafalan. Semakin intens mereka mengulang hafalan, semakin meningkat rasa mantap dan ketenangan saat menghadap ustaz.

Murajaah sebagai strategi menunjukkan bagaimana ayat-ayat Al-Qur’an dihidupkan dalam diri santri. Pengulangan ayat tidak hanya berfungsi menguatkan ingatan, tetapi juga memberikan ketenangan batin. Melalui

---

<sup>85</sup> Wawancara dengan Ridwan (Santri), 17 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>86</sup> Wawancara dengan Aditya (Santri), 18 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>87</sup> Wawancara dengan Baharuddin (Pembina Tahfiz), 20 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

interaksi yang terus-menerus dengan ayat-ayat Al-Qur'an, santri merasakan kedekatan yang semakin kuat, sehingga menumbuhkan rasa tenang dalam diri mereka. Dengan demikian, murajaah tidak hanya menjadi cara menjaga hafalan, tetapi juga bagian dari proses spiritual yang memperkuat kesiapan dan ketenangan santri.

Secara keseluruhan, murajaah merupakan strategi penting yang digunakan santri dalam mempersiapkan diri menghadapi tes hafalan. Kegiatan ini membantu mereka memperkuat hafalan sekaligus membangun kesiapan mental. Murajaah juga mencerminkan upaya menjaga hafalan sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual yang mereka rasakan. Melalui proses ini, santri belajar kesabaran, istiqamah, keteguhan hati, dan kedisiplinan dalam menjaga ayat-ayat Al-Qur'an, sehingga Al-Qur'an tidak hanya dihafal, tetapi juga hadir dalam pengalaman batin mereka sehari-hari.

## 2. Membaca Zikir

Selain memperbanyak murajaah, para santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah juga melaksanakan zikir pagi sebelum salat Subuh sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Zikir Subuh merupakan amalan yang secara teratur dilakukan setiap pagi sebelum santri memulai kegiatan tahfiz dan murajaah, dan sebagai bagian dari disiplin spiritual lembaga, zikir ini memiliki peran penting dalam membentuk suasana batin santri di awal hari. Meskipun bukan dimaksudkan secara khusus sebagai cara untuk mengatasi kecemasan, praktik zikir pagi memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional mereka. Dalam perspektif teori coping Lazarus dan Folkman, kebiasaan seperti zikir termasuk dalam *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berfungsi meredakan ketegangan batin ketika seseorang menghadapi tekanan. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi coping jenis ini membantu individu menenangkan diri, mengelola emosi negatif, dan menciptakan rasa nyaman sehingga pikiran lebih siap menghadapi tugas berikutnya.<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Darussalan dan Alfurqan, Strategi Coping Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang, *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 5, No. 5, 2025, h. 5425

Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh salah satu santri bernama Muh. Agung mengatakan bahwa:

“Di sini kami memang biasa zikir sebelum Subuh, Kak. Itu sudah jadi kebiasaan dari ustaz, jadi setiap pagi sebelum mulai tahfiz kami ikut zikir dulu. Rasanya memang tidak langsung membuat saya hilang cemas, tapi setelah zikir itu hati terasa sedikit lebih tenang untuk memulai hari. Setidaknya pikiran saya tidak terlalu kacau waktu pertama kali buka mushaf. Walaupun kalau hafalan lagi berat atau giliran setor sudah dekat, rasa cemasnya tetap ada. Tapi dengan zikir Subuh itu, saya bisa mulai hafalan lebih pelan dan tidak terlalu terburu-buru. Seperti ada waktu sebentar untuk menata diri sebelum memulai hafalan, jadi suasananya tidak terlalu menekan sejak pagi. Kadang setelah zikir itu, saya merasa lebih siap menghadapi hafalan yang banyak dan kegiatan seharian di tahfiz.”<sup>89</sup>

Tidak hanya Muh. Agung, santri lain juga mengungkapkan hal yang sama. Mereka merasa bahwa rutinitas zikir Subuh memberi ruang sejenak untuk menenangkan diri sebelum menghadapi padatnya kegiatan tahfiz sepanjang hari. Pengalaman serupa disampaikan oleh santri bernama Yusuf, yang mengatakan bahwa:

“Kalau pagi itu kan kami mulai dengan zikir dulu, Kak. Bagi saya, zikir Subuh itu semacam pemanasan sebelum masuk hafalan. Hatinya memang belum langsung tenang, tapi setelah ikut zikir, saya merasa lebih siap memulai kegiatan. Minimal pikirannya tidak terlalu berat waktu mulai baca halaman pertama. Apalagi kalau malamnya kurang tidur atau hafalan kemarin banyak salah, zikir itu membantu saya pelan-pelan menyesuaikan diri.”<sup>90</sup>

### 3. Ayat-ayat Pilihan Al-Qur'an

Selain rutinitas zikir tersebut, beberapa santri juga memiliki ayat-ayat Al-Qur'an tertentu yang mereka jadikan sebagai penguat motivasi dalam menghafal. Ayat-ayat ini tidak dibaca secara formal dalam jadwal harian, tetapi dipilih sendiri oleh santri karena maknanya dirasa dekat dengan kondisi yang mereka alami. Cara ini menunjukkan bahwa interaksi santri dengan ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya sebatas hafalan, tetapi juga dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang membantu mereka mengatur

---

<sup>89</sup> Wawancara dengan Muh. Agung (Santri), 15 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>90</sup> Wawancara dengan Yusuf (Santri), 16 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

emosi, mengurangi ketegangan, dan menumbuhkan rasa yakin sebelum memulai aktivitas tahfiz.

Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu santri bernama Aditiya mengataka bahwa:

“Kalau saya pribadi, kak, ada satu ayat yang benar-benar saya jadikan motivasi dalam menghafal Al-Qur’an. Ayat itu terdapat dalam surah Al-Insyirah ayat 5-6, yang artinya kurang lebih “setiap kesulitan ada kemudahan”. Saya merasa makna ayat tersebut sangat menguatkan bagi saya sebagai santri tahfiz, karena dalam proses menghafal itu pasti ada masa-masa sulit. Kadang satu halaman terasa sangat berat atau harus diulang banyak, dan di saat seperti itu saya teringat dengan pesan ayat ini bahwa setiap kesulitan pasti Allah sertai dengan kemudahan. Itu membuat saya lebih tenang dan tetap berusaha melanjutkan hafalan meskipun sedang tidak mudah. Ayat itu juga yang membuat saya menjaga semangat dalam menghafal Al-Qur’an. Bahkan saya menulis ayat tersebut di bagian sampul mushaf, supaya setiap membuka Al-Qur’an saya langsung melihatnya dan mengingat alasan kenapa saya harus tetap kuat dalam menghafal Al-Qur’an.”<sup>91</sup>

Selain Aditiya, santri lain juga memiliki ayat tertentu yang mereka jadikan motivasi selama menghafal. Hal ini disampaikan oleh salah satu santri bernama Ridwan, yang mengatakan bahwa:

“Kalau saya, Kak, ada satu ayat dari Surah Al-Baqarah ayat 155 yang selalu saya ingat ketika menghafal. Artinya kurang lebih tentang bagaimana Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang sabar. Menurut saya, pesan ayat itu sangat cocok dengan proses tahfiz yang memang membutuhkan ketekunan. Ada kalanya satu bagian hafalan terasa berat atau harus diulang berkali-kali. Dalam keadaan seperti itu, mengingat makna ayat tersebut membantu saya tetap semangat dan tidak mudah berhenti di tengah jalan. Ayat itu seperti mengingatkan bahwa kesabaran dalam menghafal pasti ada nilai dan balasannya”<sup>92</sup>

Selain pengalaman para santi, ustaz pembimbing juga memberikan penjelasan mengenai peran zikir Subuh dan Ayat-ayat motivasi dalam mendukung proses tahfiz di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah. Hal ini disampaikan oleh ustaz Baharuddin selaku pembimbing, yang menjelaskan bahwa:

---

<sup>91</sup> Wawancara dengan Aditya (Santri), 18 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

<sup>92</sup> Wawancara dengan Ridwan (Santri), 17 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

“Zikir subuh itu memang kami rutinkan setiap hari sebelum santri mulai kegiatan tahfiz, yang dibaca itu ratib, jadi bentuk zikirnya sudah tersusun dan teratur. Tujuannya bukan untuk langsung menghilangkan rasa cemas, tetapi untuk membiasakan santri memulai hari dengan mengingat Allah. Dengan berzikir di awal pagi, kami berharap santri lebih siap secara batin sebelum memasuki kegiatan hafalan. Setidaknya, mereka tidak langsung tergesa-gesa membuka mushaf, tapi ada waktu sebentar untuk menenangkan diri dan menata niat bahwa kegiatan tahfiz ini bagian dari ibadah. Kami juga melihat bahwa setiap santri mempunyai kebiasaan dalam menjaga semangatnya, ada di antara mereka yang memilih ayat tertentu dari Al-Qur’an sebagai motivasi pribadi, dan itu kami biarkan karena itu bagian dari kedekatan mereka dengan ayat-ayat Allah. Yang penting bagi kami adalah bagaimana santri bisa membangun hubungan yang dengan Al-Qur’an, baik melalui zikir, ratib, maupun ayat-ayat yang mereka jadikan motivasi dalam proses menghafal Al-Qur’an.”<sup>93</sup>

Secara keseluruhan, terlihat bahwa proses menghafal di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah tidak hanya berlangsung melalui kegiatan terstruktur seperti murajaah dan *ziyadah*, tetapi juga ditopang oleh rutinitas spiritual yang telah menjadi bagian dari kehidupan santri. Zikir Subuh yang dilakukan setiap oagi melalui pembacaan ratib memberi jeda bagi santri sebelum memasuki aktivitas hafalan yang penuh tuntutan. Rutinitas ini membantu mereka menyiapkan hati dan menata niat, sehingga hafalan tidak sekedar beban akademik, tetapi dijalani dengan kesadaran bahwa mereka melakukan ibadah. pengalaman santri menunjukkan bahwa momen-momen sederhana seperti zikir di awal haru dapat memberi pengaruh positif terhadap kesiapan mental dan ketenangan hati ketika menghadapi hafalan yang berat.

Selain rutinitas zikir, pemilihan ayat-ayat tertentu sebagai motivasi pribadi juga memperlihatkan menghubungkan pengalaman mereka dengan sumber penguatan ketika menghadapi kesulitan hafalan, bahkan sampai menuliskan terjemahan ayat tersebut pada bagian dalam sampu mushaf agar selalu terlihat. Ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an tidak hanya mereka hafal secara lafaz, tetapi juga mereka jadikan pedoman dalam menghadapi dinamika emosional selama proses menghafal. Melalui kebiasaan-kebiasaan tersebut

---

<sup>93</sup> Wawancara dengan Baharuddin (Pembina Tahfiz), 20 Oktober di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah

tercipta suasana religius yang mendukung penguatan batin santri, di mana interaksi mereka dengan Al-Qur'an berlangsung secara alami dalam aktivitas harian dan memberikan pengaruh nyata terhadap ketekunan serta kesiapan mereka dalam menghafal.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, berbagai strategi yang dilakukan santri untuk mengatasi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an dapat diringkas dalam tabel berikut, beserta bentuk praktiknya serta aspek psikologis dan spiritual yang terlibat.

<b>Strategi</b>	<b>Bentuk Praktis</b>	<b>Aspek Psikologi</b>	<b>Aspek Spiritual</b>
<b>Murajaah</b>	Mengulang hafalan secara berkala, meninjau ayat yang belum lancar, duduk tenang saat persiapan tes	Meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan sebelum tes hafalan	Merawat hafalan, menjaga amanah Al-Qur'an, membangun kedekatan dengan ayat
<b>Zikir Subuh</b>	Membaca ratib sebelum memulai kegiatan tahfiz	Menenangkan pikiran, memberi jeda sebelum hafalan, membantu mengatur emosi	Mengingat Allah, menyiapkan hati sebelum ibadah hafal Al-Qur'an
<b>Ayat Motivasi Pribadi</b>	Memilih ayat tertentu yang relevan dengan kesulitan hafalan, menulis di sampul mushaf	Memberi kekuatan mental, meningkatkan semangat saat menghadapi kesulitan	Menghubungkan makna ayat dengan kondisi pribadi, memperkuat keimanan

#### D. *Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Galung Tuluk*

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, dapat dilihat bahwa cara santri dalam mengatasi kecemasan selama menghafal Al-Qur'an sebenarnya tidak hanya bergantung pada usaha teknis seperti murajaah, latihan membaca ulang hafalan, atau menenangkan diri sebelum setoran hafalan. Tanpa mereka sadari, banyak tindakan dan kebiasaan yang mereka lakukan justru sejalan dengan nilai-nilai Al-Qur'an. misalnya kebiasaan berzikir setiap subuh, bersabar saat menghadapi hafalan yang sulit, tetap berusaha meskipun cemas, serta bertawakal setelah berikhtiar. Hal-hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an sudah masuk dalam cara mereka merespons rasa cemas, meskipun tidak selalu mereka sebutkan secara langsung.

Di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dihafal, tetapi juga mempengaruhi pola pikir dan sikap santri dalam menghadapi tekanan hafalan. ketika santri memilih ayat tertentu sebagai penguat semangat atau menjadikan zikir sebagai cara menenangkan diri, itu menunjukkan bahwa mereka sedang mempraktikkan isi Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, cara santri menghadapi kecemasan secara natural sudah mencerminkan nilai-nilai Qur'ani yang mereka pelajari. Inilah yang menggambarkan bentuk sederhana dari *Living Qur'an* bahwa Al-Qur'an hadir bukan hanya dalam hafalan, tetapi juga dalam perilaku dan cara mereka menjaga ketenangan hati saat cemas. Fenomena *Living Qur'an* ini tampak jelas dalam beberapa aspek sebagai berikut:

##### 1. **Menghidupkan Nilai Sabar dan Istiqamah melalui Murajaah**

Dalam proses menghafal Al-Qur'an, murajaah menjadi bagian penting yang hampir selalu dilakukan oleh para santri setiap hari.<sup>94</sup> Berdasarkan hasil penelitian, murajaah bukan hanya sekedar usaha teknis untuk memperbaiki hafalan, tetapi sekaligus menjadi sarana bagi santri untuk menerapkan nilai sabar dan istiqamah sebagaimana diajarkan Al-Qur'an. Dalam praktiknya, murajaah tampak memiliki dua sisi dalam pengalaman santri: di satu sisi dapat

---

<sup>94</sup> Tsani, Luthfi Badrus. "Efisiensi Metode Muroja'ah Dalam Memperkuat Hafalan Al-Qur'an Santri Pptq Masjid Agung Surakarta." *Mamba'ul'Ulum*, Vol. 18, No. 2, 2022, h. 171

memicu kecemasan karena kekhawatiran akan lupa atau keliru, namun di sisi lain justru menjadi strategi utama untuk meredakan kecemasan tersebut. Ketika santri tetap melakukan murajaah meskipun disertai ketegangan, hal itu menunjukkan bahwa mereka sedang menghidupkan nilai sabar dan istiqamah sebagaimana ditekankan dalam Al-Qur'an.

Praktik murajaah yang dilakukan santri ini menghidupkan nilai sabar dan Istiqamah yang juga diajarkan Al-Qur'an, sebagaimana tergambar dalam ayat-ayat berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya : *“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*

*Battuanna : E inggannana tahu iya matappa', payari sambayang anna asa'barang menjari pattulammu, sitonganna Puang Allah Taala massolangi tahu iya sa'bar.*<sup>95</sup>

Secara bahasa, sabar berarti menahan atau bertahan, sehingga dapat dipahami sebagai kemampuan menahan diri dari gelisah, marah, mengeluh, serta menahan anggota badan dari kekacauan dan kesedihan. Sabar juga dimaknai sebagai kesanggupan menerima beban penderitaan, baik dalam hal yang disenangi maupun yang tidak disenangi.<sup>96</sup> Dalam konteks murajaah, makna sabar ini tampak hidup dalam keseharian santri Rumah Tahfiz Miftahul Jannah. Mereka tetap mengulangi hafalan ayat demi ayat meskipun muncul rasa lelah, jenuh, atau cemas menjelang setoran. Ketika santri terus mengulang bagian yang dirasa lemah hingga kembali kuat, mereka sesungguhnya sedang menjalankan ajaran sabar dalam menghafal Al-Qur'an, bukan hanya sekedar

<sup>95</sup> Muh Idham Khalid Bodi, Koroang Mala'bi: Al-Qur'an dan Terjemahnya Bahasa Mandar dan Indonesia, (Makassar: Balitbang Agama Makassar, 2019), h. 47

<sup>96</sup> Zulfikar, Eko, dan Iskandar Iskandar. "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn dalam Kehidupan." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits*, Vol. 17, No. 1, 2023, h. 49.

menunggu hasil, tetapi bertahan dan berusaha menguatkan diri melalui interaksi berulang dengan ayat-ayat Allah.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ  
الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Terjemahnya: “*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”*”

*Battuanna: Sitonganna tau iya ma’uang: Puangngi iyamo Puang Allah Taala, mane mappamase’ pikke’ deanna, jari malaika’ na mirrawung lao di sesena ise’ iya (nama’uang): da parakke’ anna da padara nyawa, anna pario’o (na mallolongan) suruga iya pura na janjiang Puang Allah Taala mating di sesemu.*<sup>97</sup>

Kata yang menjadi poin penting di sini adalah Istiqamah. Istiqamah dapat diartikan sebagai keteguhan pendirian dalam tauhid dan konsisten dalam beramal saleh. Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap ibadah idealnya dilakukan dengan istiqamah, dan dalam konteks menghafal Al-Qur’an, rutinitas murajaah setiap hari merupakan salah satu bentuk nyata dari istiqamah itu sendiri.<sup>98</sup>

Dalam konteks santri Rumah Tahfiz Miftahul Jannah, nilai istiqamah ini tampak jelas pada kebiasaan para santri yang tetap melakukan murajaah setiap hari, meskipun mereka sering merasakan kecemasan, takut salah, atau tertekan oleh target setoran. Walaupun dihantui rasa cemas, mereka tetap menghafal mengulang ayat demi ayat, dan terus memperbaiki bagian yang terasa lemah sedikit demi sedikit. Rutinitas yang tampak sederhana ini sebenarnya mencerminkan keteguhan yang diajarkan dalam ayat tersebut,

<sup>97</sup> Muh Idham Khalid Bodi, Koroang Mala’bi: Al-Qur’an dan Terjemahnya Bahasa Mandar dan Indonesia, (Makassar: Balitbang Agama Makassar, 2019), h. 1111

<sup>98</sup> Khasib, Muhammad, and Hidayatu Munawaroh. "Manifestasi Qur’an Surat Al-Ahqaf (13-14) pada Upaya Membangun Perilaku Istiqomah pada Proses Menghafal Al-Qur’an di SD Takhassus Al-Qur’an Wonosobo." *Indonesian Journal of Islamic Elementary Education*, Vol, 3, No. 2, 2023, h. 116.

yaitu tetap berpegang pada usaha yang benar dan berkelanjutan, meskipun dihadapkan pada rasa takut maupun kecemasan.

Kebiasaan murajaah ini membuat nilai sabar dan istiqamah tidak hanya menjadi teori, tetapi benar-benar masuk ke dalam praktik sehari-hari santri. Para santri tidak selalu mengucapkan bahwa mereka sedang “bersabar” atau “beristiqamah”, tetapi sikap itu terlihat dari cara mereka melewati proses yang sulit dengan perlahan dan tekun. Saat mereka mengulang ayat berkali-kali, memperbaiki salah bacaan, dan menata hafalan sampai merasa lebih siap menghadapi ustaz, nilai-nilai Al-Qur’an tersebut hadir melalui tindakan mereka.

Hal ini memperlihatkan bahwa murajah bukan hanya sekedar kegiatan akademik, tetapi telah menjadi bagian dari kebiasaan dan sikap santri dalam menjaga hafalan. Ayat-ayat tentang sabar dan istiqamah tidak hanya mereka hafalkan, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari. Ketekunan mereka dalam mengulang hafalan, kesediaan memperbaiki bagian yang masih lemah, serta usaha berulang untuk memastikan hafalan kembali kuat menunjukkan bahwa nilai tersebut benar-benar melekat dalam proses mereka. Meskipun rasa cemas menjelang setoran tetap ada, para santri tetap menjalani rutinitas murajaah dengan konsisten. Hal ini menandakan bahwa sadar dan istiqamah telah menjadi bagian dari cara mereka menghadapi kecemasan dalam menghafal Al-Qur’an.

## **2. Menghidupkan Nilai Zikir sebagai Sumber Ketenangan**

Zikir menjadi salah satu cara yang cukup berpengaruh bagi santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah dalam mengurangi kecemasan saat menghafal Al-Qur’an. Rutinitas zikir subuh yang dibaca bersama setiap pagi sebelum memulai kegiatan tahfiz memberi waktu sejenak bagi santri untuk menenangkan diri dan menata kondisi batin. Meskipun tidak selalu langsung terasa, santri mengakui bahwa setelah berzikir mereka merasa lebih siap dan tidak terlalu gelisah ketika membuka mushaf untuk memulai hafalan.

Hal ini sebagaimana Firman Allah swt dalam QS. Ar-Ra’ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ

Terjemahnya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

*Battuanna* : (Iyamo) tahu iya matappa’ anna atena menjari tannang sawa’ ma’ingarangi Puang Allah Taala. Ingarangi, sangga’ ma’ingarang lao di puang Allah Taala ate minjari tannang.<sup>99</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan batin tidak hanya diperoleh dari usaha lahiriah, tetapi terutama dari kedekatan seseorang dengan Allah melalui zikir. Kata “*tathma’innul qulub*” dalam ayat tersebut menunjukkan kondisi hati yang stabil, tidak gelisah, dan tidak mudah terguncang. Para mufasir menjelaskan bahwa ketenangan ini bukan sekadar ketenangan emosional sesaat, tetapi rasa tenteram yang muncul karena seseorang menyerahkan urusannya kepada Allah dan menjadikan-Nya tempat bergantung.<sup>100</sup> Dalam konteks santri yang sedang menghadapi hafalan dan setoran, ayat ini menjadi landasan penting bagi mereka bahwa mengingat Allah adalah cara untuk menenangkan pikiran, meredakan tekanan, dan mempersiapkan hati sebelum menghafal.

Pengalaman ini tampak pada beberapa santri yang diwawancarai. Agung, misalnya, menjelaskan bahwa meskipun kecemasannya tidak langsung hilang, zikir Subuh membuat pikirannya lebih teratur dan lebih fokus ketika mulai membuka mushaf, seolah menjadi jeda singkat untuk menenangkan diri sebelum memasuki kegiatan yang cukup berat. Pada hari-hari ketika hafalan terasa sulit atau ia merasa kurang percaya diri, zikir pagi membantu meredakan ketegangan yang biasanya muncul sejak awal hari. Hal serupa juga disampaikan oleh Yusuf yang menggambarkan zikir pagi sebagai “pemanasan hati” karena membuat suasana batinnya lebih stabil, terutama ketika ia sedang

<sup>99</sup> Muh Idham Khalid Bodi, Koroang Mala’bi: Al-Qur’an dan Terjemahnya Bahasa Man dar dan Indonesia, h. 548

<sup>100</sup> Salma Annisa, “Berzikir Sebagai Penenang Jiwa dan Hati: Tafsir Ar-Ra’ad Ayat 28,” 12 Desember 2025, [Berzikir Sebagai Penenang Jiwa dan Hati: Tafsir Ar-Ra'd Ayat 28 -](#).

lelah atau masih membawa beban kesalahan hafalan sebelumnya. Ia mengakui bahwa tanpa zikir, ia lebih mudah panik ketika melihat lembaran hafalan yang harus diulang, sedangkan dengan zikir ia merasa lebih tenang dan siap menghadapi setoran.

Ustaz Baharuddin menjelaskan bahwa tujuan utama zikir Subuh adalah memberi waktu bagi santri untuk mengingat Allah sebelum memulai kegiatan hafalan yang memerlukan fokus tinggi. Ia menegaskan bahwa zikir bukan ditujukan sebagai cara instan menghilangkan kecemasan, tetapi sebagai bagian dari pembiasaan spiritual agar santri dapat memulai hari dengan hati yang lebih tenang dan tertata. Ustaz juga memahami bahwa beberapa santri memilih zikir atau ayat tertentu untuk memotivasi diri, dan ia menilai hal tersebut sebagai hal yang positif untuk mendukung ketenangan batin mereka.

Dari keseluruhan temuan, zikir memiliki peran penting dalam membantu santri mengelola kecemasan. Zikir memberi ruang bagi santri untuk memperlambat tekanan batin, menyegarkan pikiran, dan menciptakan rasa siap sebelum menghadapi hafalan. Meskipun terlihat sederhana, kebiasaan ini memberikan dampak nyata terhadap kondisi emosional mereka. Santri merasa bahwa dengan mengingat Allah, perasaan gelisah berkurang, pikiran menjadi lebih tenang, dan mereka lebih mampu memasuki hafalan dengan kondisi hati yang lebih stabil.

Dari berbagai pengalaman tersebut dapat dipahami bahwa nilai zikir benar-benar hidup dalam keseharian santri. Zikir tidak hanya menjadi bagian dari rutinitas formal, tetapi juga menjadi alat yang mereka gunakan untuk mengelola perasaan cemas secara mandiri. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa santri tidak hanya menghafal ayat tentang ketenangan hati, tetapi menerapkannya secara langsung ketika menghadapi tekanan hafalan. Inilah esensi dari *Living Qur'an* ketika nilai yang terkandung dalam ayat dapat dirasakan manfaatnya dalam situasi nyata.

Dengan demikian, zikir tidak hanya menjadi rutinitas ibadah yang dilakukan setiap pagi, tetapi menjadi bagian dari cara santri menjaga

kestabilan hati selama proses tahfiz. Zikir berfungsi sebagai penopang ketenangan yang mereka gunakan ketika mengalami rasa takut salah, kurang percaya diri, atau tertekan dengan hafalan. Melalui kebiasaan ini, nilai-nilai Al-Qur'an benar-benar hadir dalam pengalaman sehari-hari mereka, membantu menenangkan perasaan sekaligus memperkuat keteguhan dalam menjalani proses menghafal.

### 3. Ayat-ayat Pilihan sebagai Sumber Ketenangan dan Motivasi santri

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa sebagian santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah memilih ayat-ayat tertentu dari Al-Qur'an sebagai penguat motivasi dan penenang batin dalam proses menghafal. Ayat-ayat tersebut dipilih bukan sekedar karena mudah diingat, melainkan karena maknanya dirasakan relevan dengan pengalaman psikologis yang mereka hadapi. Hal ini menunjukkan bahwa santri tidak hanya berinteraksi dengan Al-Qur'an secara tekstual, tetapi juga secara emosional dan relatif.

Ayat-ayat yang dipilih oleh santri umumnya mengandung pesan tentang kemudahan setelah kesulitan, kesabaran, dan janji balasan dari Allah. pesen-pesan tersebut memberi kerangka makna bagi santri dalam memahami dinamika proses tahfiz. Ketika hafalan terasa berat atau harus diulang berkali-kali, ayat-ayat tersebut membantu santri untuk memandangi kesulitan bukan lagi sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari ujian yang memiliki nilai dan tujuan. Dengan cara ini, ayat-ayat Al-Qur'an berfungsi sebagai sarana reinterpretasi pengalaman, di mana kecemasan tidak lagi dipandang sebagai hambatan, tetapi juga sebagai bagian dari proses menuju kematangan spiritual.

Dalam perspektif *Living Qur'an*, praktik tersebut mencerminkan proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari santri. Ayat-ayat yang dihafal tidak berhenti pada tataran lafaz semata, melainkan dihidupkan melalui pemaknaan dan penerapannya dalam situasi konkret yang mereka hadapi. Santri menjadikan ayat-ayat tersebut sebagai pengingat yang hadir dalam pikiran dan perasaan ketika menghadapi tekanan dalam proses

menghafal. Bahkan, kebiasaan mengulang ayat secara terus-menerus atau mengingatnya kembali di luar jadwal resmi menunjukkan adanya upaya menjaga kedekatan emosional dengan Al-Qur'an, sehingga ayat-ayat tersebut senantiasa hadir dalam ruang batin mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan Sahiron Syamsuddin, sebagaimana dikutip oleh Annas dkk., yang menyatakan bahwa kajian *Living Qur'an* berfokus pada proses pemahaman, pemaknaan, dan internalisasi ayat-ayat Al-Qur'an dalam kehidupan umat Islam.<sup>101</sup> Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai teks tertulis, tetapi sebagai realitas hidup yang tercermin dalam praktik dan perilaku keagamaan sehari-hari.

Lebih jauh, pemilihan ayat-ayat tertentu sebagai sumber motivasi juga berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan kecemasan yang bersifat religius. Ketika santri mengingat pesan ayat tentang kesabaran dan kemudahan, mereka merasakan adanya dukungan spiritual yang menenangkan hati. Proses ini mencerminkan bagaimana Al-Qur'an berperan sebagai sumber ketahanan psikologis (*spiritual resilience*), yang membantu santri tetap bertahan dan melanjutkan hafalan meskipun berada dalam kondisi yang menekan. Hal ini sejalan dengan pandangan Laila Astuti dan Bashori yang menjelaskan bahwa nilai-nilai Qur'ani, seperti tawakal dan kesabaran, berfungsi sebagai *coping religius positif* yang mampu menenangkan batin, mengurangi kecemasan, serta memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tekanan.<sup>102</sup> Dengan demikian, ayat-ayat tersebut tidak hanya memotivasi santri secara spiritual, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi tuntutan tahfiz.

Fenomena ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki peran nyata dalam keseharian santri. Ayat-ayat yang mereka pilih dan ingat tidak hanya

---

<sup>101</sup> Annas, Muhamad Annas, Rio Dwi Saputra, and Hasani Ahmad Said. "Living Qur'an sebagai Cerminan Praktik Keagamaan: Analisis Fenomena Sosial dan Normatif." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. .2, 2024, h. 277

<sup>102</sup> Astuti, Laila, and Bashori Bashori. "Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi." *Fathir: Jurnal Studi Islam*, Vol. 2, No. 2, 2025,

dihafalkan, tetapi juga menjadi rujukan batin dalam proses menghafal, membantu mengarahkan cara berpikir, membentuk sikap, dan mengelola respons emosional. Dengan demikian, Al-Qur'an berfungsi sebagai penopang spiritual yang membantu santri menghadapi kecemasan dan tekanan yang muncul selama proses tahfiz.

Dengan demikian, penggunaan ayat-ayat pilihan sebagai sumber ketenangan dan motivasi menunjukkan bahwa santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk menjadikan Al-Qur'an sebagai rujukan utaman dalam mengelola kecemasan yang mereka alami selama proses tahfiz. Ayat-ayat tersebut tidak hanya sekedar hafalan saja, tetapi juga dihayati maknanya sebagai penguat batin ketika menghadapi tekanan, rasa, dan ketakutan akan kesalan. Dalam konteks ini, Al-Qur'ab berperan sebagai kekuatan spiritual yang memberikan makna, harapan, dan keteguhan, sehingga santri mampu tetap bertahan dan melanjutkan proses menghafal secara lebih tenang dan terarah.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Strategi Santri Mengatasi Kecemasan dalam Proses Menghafal Al-Qur'an (Studi Living Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Galung Tuluk)*, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah mengalami berbagai bentuk kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an, terutama ketika menghadapi setoran atau tes hafalan, serta ketika hafalan dirasa belum kuat. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk rasa takut melakukan kesalahan, gugup saat berhadapan dengan ustaz, khawatir lupa ayat, serta adanya tekanan batin untuk mempertahankan kualitas hafalan yang telah diperoleh. Selain itu, tuntutan untuk mencapai target hafalan juga turut memengaruhi kondisi psikologis santri. Kecemasan ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika proses tahfiz dan dialami secara berbeda oleh masing-masing santri, baik dalam tingkat maupun bentuk yang dirasakan.
2. Dalam mengatasi kecemasan yang muncul saat menghadapi setoran hafalan, santri menggunakan berbagai strategi yang bersumber dari pengalaman sehari-hari, bimbingan ustaz, serta penghayatan terhadap nilai-nilai Al-Qur'an. Strategi yang paling menonjol adalah memperkuat murajaah sebagai upaya menjaga kualitas hafalan sekaligus menenangkan diri sebelum setoran, sehingga membantu meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri santri. Selain itu, santri juga berupaya mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, zikir, dan membaca ayat-ayat tertentu yang diyakini dapat memberikan ketenangan batin. Berbagai strategi tersebut menunjukkan bahwa santri tidak hanya mengandalkan aspek teknis dalam menghafal, tetapi juga mengintegrasikan aspek spiritual sebagai bagian penting dalam mengelola kecemasan yang mereka alami.

3. Seluruh strategi yang dilakukan santri menunjukkan praktik *Living Qur'an* di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah. Al-Qur'an tidak hanya diposisikan sebagai teks yang dihafal, tetapi benar-benar dihidupkan dalam pengalaman batin, perilaku, dan cara santri merespons kecemasan. Nilai-nilai seperti sabar, istiqamah, tawakal, dzikir, dan keyakinan akan pertolongan Allah menjadi landasan spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis selama proses menghafal. Dengan demikian, Al-Qur'an hadir sebagai sumber ketenangan, penguatan, dan pedoman hidup yang nyata dalam keseharian santri.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa santri mengatasi kecemasan dalam proses menghafal Al-Qur'an melalui penerapan nilai-nilai Al-Qur'an yang mereka hayati dan praktikkan secara langsung. Hal ini menegaskan bahwa kajian *Living Qur'an* tidak hanya relevan pada ranah teoritis, tetapi juga nyata dalam kehidupan santri, khususnya dalam mengelola kecemasan dan menjaga keteguhan dalam menghafal Al-Qur'an.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar Rumah Tahfiz Miftahul Jannah terus mengembangkan pembinaan tahfiz yang tidak hanya menekankan pada capaian hafalan, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis santri, khususnya dalam menghadapi kecemasan. Pendampingan ustaz yang berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, penguatan rutinitas spiritual seperti zikir dan murajaah yang terarah, serta pembiasaan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an secara kontekstual diharapkan dapat membantu santri mengelola kecemasan dengan lebih baik. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji tema serupa dengan pendekatan dan lokasi yang berbeda agar kajian *Living Qur'an* dalam konteks pendidikan tahfiz dapat semakin berkembang dan memberikan kontribusi yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hayat. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 12, No. 1, 2014.
- Abdussalam Muqbil al-Majidi. *Bagaimana Rasulullah Mengajarkan al-Qur'an kepada Para Sahabat*. Terj. Muhammad Hidayat. Iskandariah: Darul Al-Imam, 2008.
- Annas, Muhamad Annas, Rio Dwi Saputra, dan Hasani Ahmad Said. "Living Qur'an sebagai Cerminan Praktik Keagamaan: Analisis Fenomena Sosial dan Normatif." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 4, No. 2, 2024.
- Aditya Dedy Nugraha. "Memahami Kecemasan Perspektif Psikologi Islam." *Indonesia Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 2020.
- Astuti, Laila, dan Bashori Bashori. "Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi." *Fathir: Jurnal Studi Islam* Vol. 2, No. 2, 2025.
- Agung Setia. "Metode Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Kota Metro." *Attractive: Innovative Education Journal*, Vol. 5, No. 2, 2023.
- Ahlun Nazi Siregar, dkk. "Studi Literatur: Murattal Al-Qur'an Sebagai Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pengidap Kanker." *Catha: Journal of Creative and Innovative Research*, Vol. 1, No. 3, 2024.
- Ahmad Farhan. "Living Al-Qur'an Sebagai Metode Alternatif Dalam Studi Qur'an." *El-Fakra: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, Vol. 6, No. 2, 2017.
- Ahmad Syakirul Muhsin Al Kaff. *Peran Al Qur'an Dalam Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Tahfiz Al Qur'an An Nur Jabon Sidoarjo*. Skripsi. Malang: Jurusan Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam, 2024.
- Aidh Al-Qarni. *Latahzan: Jangan Bersedih!*. Terj. Samson Rahman. Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Amaliah Ramadhani. *Strategi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Metro dan Santri Pondok Pesantren Aisyiyah Kulliyatul Muallimin Li-Tahfizil Qur'an (KMT) Imadul Bilad Metro*. Tesis. Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Aminal Rosid Abdullah. *Pengantar Memahami Living Qur'an dan Hadis*. Malang: Litnus, 2023.
- Arini, Junita, dan Winda Wahyu Widawarsih. "Strategi dan Metode Menghafal Al-Qur'an di Pondok Tahfiz Darul Itqon Lombok Timur." *Jurnal Penelitian Keislaman*, Vol. 17, No. 2, 2021.
- Bunga Permata Wenny dan Zela Indriani. *Kecemasan dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Indramayu: Penerbit Adab, 2023.
- Cita Aprilda Kirana dan Ahmad Nurrohim. "Konsep Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern." *Jurnal Ilmu Keislaman*, Vol. 4, No. 1, 2024.

- Dewi Tavana Walida. "Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental." *Ulis Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 4, No. 2, 2025.
- Darussalan, dan Alfurqan. "Strategi Coping Stress dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang." *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* Vol. 5, No. 5 (2025)
- Didi Junaedi. "Living Qur'an: Sebuah Pendekatan Baru Dalam Kajian Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Siroj Al-Hasan Desa Kalimukti Kec. Pabedilan Kab. Cirebon)." *Journal of Qur'an and Hadith Studies*, Vol. 4, No. 2, 2015.
- Duta Jamaluddin. "Studi Living Qur'an Terhadap Pembiasaan Khatmul Qur'an di Dusun Margapala." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, Vol. 2, No. 5, 2021.
- Faris Maulana Akbar. "Ragam Ekspresi Dan Interaksi Manusia Dengan Al-Qur'an (Dari Tekstualis, Kontekstualis, Hingga Praktis)." *Revelatia: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Fery Agusman Motuho Mendrafa dan Kristiana Susilowati. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: PT Penerbit Penamuda Media, 2023.
- Heddy Shri Ahimsa-Putra. "The Living Qur'an: Beberapa Perspektif Antropologi." *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol. 20, No. 1, 2012.
- Hadi, Abd., Asrori, dan Rusman. *Penelitian Kualitatif: Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: CV. Pena Persada, 2021.
- Hidayah, Nurul. "Strategi Pembelajaran Tahfiz Al-Qur'an di Lembaga Pendidikan." *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 1, 2016.
- Ina Salsabila. *Menghafal Al-Qur'an dan Kebahagiaaan: Studi Terhadap Santriwati Tahfizul Qur'an Yayasan Dauman Qur'an Way Halim Permai Bandar Lampung*. Skripsi. Lampung: UIN Lampung, 2023.
- Ismail, Taufiq, Sulistyowati Suhadi, dan S. Sulistyowati. "Strategi Guru Tahfidz dalam Mengatasi Kesulitan Menghafal Al-Qur'an." *Mamba'ul 'Ulum*, Vol. 18, No. 2, 2022.
- Khoirulloh, Alfian Nurul, Hafidz Hafidz, dan Husna Nashihin. "Strategi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Griya Qur'an 3 Klaten." *Attractive: Innovative Education Journal*, Vol. 5, No. 2, 2023.
- Khasib, Muhammad, dan Hidayatu Munawaroh. "Manifestasi Qur'an Surat Al-Ahqaf (13-14) pada Upaya Membangun Perilaku Istiqamah dalam Proses Menghafal Al-Qur'an di SD Takhassus Al-Qur'an Wonosobo." *Indonesian Journal of Islamic Elementary Education* Vol. 3, No. 2, 2023
- Lalita, Tania Vidyadwisi. "Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 3, No. 2, 2014.
- Lazarus, R. S., dan S. Folkman. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

- Marliza Oktapiani. "Tingkat Kecerdasan Spiritual dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an." *Tahdzib Al-Akhlaq*, Vol. 3, No. 1, 2020.
- Mela Julia dan Alifah Jiddal Masyuroh. "Literature Review Determinasi Struktur Organisasi: Teknologi, Lingkungan, dan Strategi Organisasi." *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Mind. *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*. Diterjemahkan oleh Joko Adi Pamungkas dan Anta Samsara. Mind UK, diakses via WeLib.org.
- Moh. Muhtador. "Pemaknaan Ayat Al-Qur'an dalam Mujahadah: Studi Living Qur'an PP Al-Munawwir Krapyak Kompleks Al-Kandiyas." *Jurnal Penelitian*, Vol. 8, No. 1, 2014.
- Masduki, Yusron. "Implikasi Psikologis bagi Penghafal Al-Qur'an." *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, Vol. 14, No. 1, 2018.
- Muhammad bin Isa bin Sura At-Tirmidzi. *Sunan at-Tirmidzi*, Juz IV. Terj. Moh. Zuhri, dkk. Semarang: Asy-Syifa, 1992.
- Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin. *Syarah Shahih Al-Bukhari*, Jilid 10. Terj. Abu Ihsan Al-Atsari. Jakarta: Darus Sunnah Press, 2010.
- Muslimah dan Berliana Henu Cahyani. "Kecemasan Kehilangan Hafalan Al-Qur'an pada Hafidz (Penghafal Al-Qur'an) Ditinjau dari Tingkat Religiusitas." *Jurnal Spirits*, Vol. 5, No. 1, 2014.
- Naufalita dan Ratna Sari. "Understanding Anxiety among Students Who Memorize the Qur'an." *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 12, No. 1, 2024.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 2020.
- Nurhasanah dan Dwi Noviani. "Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam." *Jurnal Kolaboratif Sains*, Vol. 7, No. 12, 2024.
- Nurusshobah dan Akhmad Aidil Fitra. "Kesehatan Mental dan Spiritual: Bagaimana Konsel Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologi Era Kontemporer." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, 2025.
- Ogi Giatri Aula. *Pengaruh Tingkat Kesabaran terhadap Tingkat Kecemasan pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Mamba'au Syafa'atil Qur'an Kota Blitar*. Skripsi. Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2020.
- Rabiatun Adwiah. "Paradigma Penelitian Kualitatif." Dalam *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Syaiful Bahri. Bandung: Media Sains Indonesia, 2023.
- Rela Mar'ati dan Moh. Thoriqul Chaer. "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologis*, Vol. 1, No. 1, 2016.
- Rom Harre, dkk. *Ensiklopedi Psikologi*. Jakarta: Arcan, 1996.
- Sapto Haryoko, Bahartiar, dan Fajar Arwadi. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Makassar: Badan Penerbit UNM, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

- Sarafino, E. P., dkk. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, NJ: Wiley, 2012.
- Sarafino, E. P., dkk. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Canadian Edition. Hoboken, AS: Wiley, 2015.
- Sonya Kristiani Maria. "Paradigma Penelitian Kualitatif." Dalam *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Syaiful Bahri. Bandung: Media Sains Indonesia, 2023.
- Salma Annisa. "Berzikir sebagai Penenang Jiwa dan Hati: Tafsir QS. Ar-Ra'd Ayat 28." Diakses 12 Desember 2025. <https://berzikir-sebagai-penenang-jiwa-dan-hati>.
- Subhan Abdullah Acim. *Metode Pembelajaran dan Menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Ladang Kata, 2022.
- Susanti Faipri Selegi, dkk. *Strategi Pembelajaran*. Sumatera Barat: Azka Pustaka, 2023.
- Syahid Robbani dan Ahmad Muzayyan Haqy. *Menghafal Al-Qur'an (Metode, Problematika, dan Solusinya, Sembari Belajar Bahasa Arab)*. Bandung: Mujahid Press, 2021.
- Syaifah Zurrahmah. *Peran Al-Qur'an dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry*. Skripsi. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019.
- Syaifroza Hanum Alvarezzy dan Khodijah. "Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an: Menerapkan Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 7, No. 3, 2025.
- Tiara, dkk. "Living Qur'an: Sebuah Pendekatan Kontekstual dalam Memahami Al-Qur'an." *Journal Hub for Humanities and Social Science*, Vol. 2, No. 1, 2025.
- Tsani, Luthfi Badrus. "Efisiensi Metode Murajaah dalam Memperkuat Hafalan Al-Qur'an Santri PPTQ Masjid Agung Surakarta." *Mamba'ul 'Ulum* Vol. 18, No. 2, 2022
- Wa Ode Annisa Maharini. "Model Psikoterapi Sabar dalam Perspektif Psikologi Islam." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, Vol. 3, No. 2, 2025.
- Yuli Darwati. "Coping Stress dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Studi Islam*, Vol. 6, No. 1, 2022.
- Zulfikar, Eko, dan Iskandar Iskandar. "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an terhadap Problem Al-Ḥuzn dalam Kehidupan." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan al-Hadits* Vol. 17, No. 1, 2023.
- Zulfa dan Happy Saputra. "Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari." *Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 1, No. 1, 2021.

### Lampiran 1 : Data Informan

Pada penelitian ini, penulis menggunakan lima (5) informan yang terdiri dari empat (4) santri dan satu (1) pembina tanfidz di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Galung Tuluk. Berikut adalah data informan yang penulis rangkum dalam tabel berikut:

No	Nama	Status	Peran/Keterangan
1	Muh. Agung	Santri	Santri aktif tahfiz
2	Ridwan	Santri	Santri aktif tahfiz
3	Aditya	Santri	Santri aktif tahfiz
4	Yusuf	Santri	Santri aktif tahfiz
5	Baharuddin, S.Pd	Pembina Tahfiz	Pembimbing tahfiz

### Lampiran 2: Instrumen Wawancara

1. Bagaimana pengalaman Anda dalam proses menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah, khususnya terkait perasaan cemas atau tertekan?
2. Dalam kondisi apa kecemasan biasanya muncul saat menghafal atau menjelang setoran hafalan?
3. Apa saja cara atau strategi yang biasa dilakukan untuk mengatasi kecemasan?
4. Bagaimana peran murajaah dalam membantu menenangkan diri dan menguatkan hafalan?
5. Apakah zikir atau doa tertentu berpengaruh terhadap ketenangan Anda dalam menghafal Al-Qur'an?
6. Apakah ada ayat-ayat Al-Qur'an tertentu yang dijadikan pegangan atau motivasi dalam menghafal? Bagaimana pengaruhnya terhadap ketenangan dan semangat Anda?
7. Menurut Anda, bagaimana Al-Qur'an hadir dan berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari selama proses menghafal?

## LAMPIRAN

### Lampiran 3: Dokumentasi

Foto ketika melakukan wawancara dengan para santri dan pembina tahfiz sebagai bagian dari proses pengumpulan data penelitian, guna memperoleh informasi mengenai pengalaman santri serta pandangan pembina terkait kecemasan dan strategi yang digunakan dalam proses menghafal Al-Qur'an.

#### 1. Foto Lingkungan Rumah Tahfiz Miftahul Jannah Desa Galung Tuluk



#### 2. Foto aktivitas menghafal santri di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah



### 3. Foto proses setoran hafalan santri



4. Foto wawancara dengan santri dan pembina di Rumah Tahfiz Miftahul Jannah



## BIOGRAFI PENULIS



Rahmat lahir di Lelating, Kecamatan Balanipa, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat, pada hari Minggu, 15 Juni 2003. Penulis merupakan anak keenam dari tujuh bersaudara, dari pasangan Ayahanda Ismail dan ibunda Nurdia. Pendidikan dasar penulis ditempuh di Sekolah Dasar Negeri 044 Kampung Baru Subik pada tahun 2009–2014 hingga kelas V, kemudian dilanjutkan dan diselesaikan di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Darul Ma'rif Numbay, Jayapura, pada tahun 2014–2015. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan nonformal di Pondok Tahfiz Qur'an Nahdlatul Qurraa' Wal-Huffadz, Makassar, dengan fokus utama pada kegiatan menghafal Al-Qur'an. Selama menjalani pendidikan di pesantren tersebut, penulis tetap mengikuti pendidikan formal tingkat menengah pertama di Madrasah Tsanawiyah (MTs) DDI Alliritengae, Kabupaten Maros, pada tahun 2015–2018, dengan sistem pendidikan yang terpisah dari lokasi pondok, di mana kegiatan pembelajaran dan evaluasi akademik dilaksanakan sesuai dengan ketentuan sekolah formal. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan formal tingkat menengah atas di Madrasah Aliyah (MA) YADI Bontocina, Kabupaten Maros, pada tahun 2018–2021, dengan pola pendidikan yang serupa, yakni tetap bermukim di pondok tahfiz sambil menyelesaikan kewajiban akademik di sekolah formal. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas pada tahun 2021, penulis melanjutkan studi ke jenjang pendidikan tinggi pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene, dan terdaftar sebagai mahasiswa sejak tahun 2021.