

PEMBIASAAN MENGHAFAJ JUZ AMMA SETIAP PAGI SEBAGAI SARANA MENUMBUHKAN
KONSENTRASI DAN KETENANGAN BELAJAR SISWA KELAS 4 SD NEGERI 02 MERDEN
BANJARNEGARA

¹Herlina Anggraeni, ²Ahmad Sahnun

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

Email: helinaanggraeni213@gmail.com ¹, sahnun@uinsaizu.ac.id ²

Abstract. *This study is based on the frequent observation that many students are still easily distracted, have difficulty maintaining focus, and struggle to remain calm during learning activities. The purpose of this research is to describe how the routine of memorizing Juz Amma every morning can foster students' concentration and learning tranquility. This study employs a descriptive qualitative approach, with data collected through observations, interviews, and documentation. The data analysis technique refers to the interactive model of Miles and Huberman, and the validity of the data is ensured through triangulation. The findings show that the program consists of three stages. First, determining the schedule, which is carried out every morning, aims to maintain a conducive learning atmosphere. Second, selecting methods that are adjusted to students' abilities, including the talaqqi, sima'an, and tikrar methods. Third, the implementation is conducted through three phases, beginning with opening activities, followed by core activities, and ending with closing activities. Through this continuous memorization practice, the program is able to enhance students' concentration and learning calmness, as the memorization activities involve deep focus, structured repetition, and a soothing recitation rhythm.*

Keywords: *habituation, Juz Amma, learning calmness, learning concentration, memorization.*

Abstrak. Penelitian ini didasari oleh seringnya ditemukan bahwa banyak siswa masih mudah terdistraksi, kurang fokus, dan sulit menjaga ketenangan saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pembiasaan menghafal Juz Amma setiap pagi yang mampu menumbuhkan konsentrasi dan ketenangan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman dan uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tersebut terdapat tiga tahapan. Pertama, penentuan waktu yang diselenggarakan setiap pagi bertujuan menjaga tetap kondusif. Kedua, penentuan metode yang disesuaikan dengan kemampuan siswa yang meliputi metode *talaqqi*, *sima'an* dan *tikrar*. Yang ketiga pelaksanaan melalui tiga tahapan, diawali dengan kegiatan pembuka, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Melalui program pembiasaan yang dilakukans ecara kontinyu mampu menumbuhkan konsentrasi serta ketenangan belajar karena aktivitas menghafal melibatkan fokus mendalam, pengulangan terstruktur, dan ritme bacaan yang menenangkan.

Kata kunci: Juz Amma, ketenangan belajar, konsentrasi belajar, menghafal, pembiasaan.

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 646

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/sindoro.v1i2.360

Copyright: Author

Publish by: SINDORO



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Konsentrasi dan ketenangan belajar merupakan dua aspek penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran pada siswa sekolah dasar. Pada tahap perkembangan usia kelas 4, siswa berada pada fase operasional konkret yang membutuhkan stimulasi terarah untuk membangun fokus, kestabilan emosi, serta kesiapan belajar. Namun pada praktiknya, berbagai faktor seperti distraksi lingkungan, rendahnya kesiapan diri di pagi hari, serta belum optimalnya kebiasaan belajar menyebabkan siswa sering mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat mengikuti pembelajaran. Kondisi ini juga ditemukan pada siswa kelas 4 SD Negeri 02 Merden, di mana sebagian siswa menunjukkan ketidaksiapan belajar, kurang fokus di awal pelajaran, serta suasana kelas yang belum kondusif pada jam-jam pertama sekolah.

Dalam konteks tersebut, pembiasaan kegiatan spiritual sejak pagi hari menjadi salah satu upaya yang dipandang efektif untuk menciptakan kesiapan mental siswa sebelum memasuki pembelajaran inti. Salah satu praktik yang diterapkan adalah pembiasaan menghafal Juz Amma setiap pagi, yang dilaksanakan sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Aktivitas ini mencakup pembacaan, pengulangan, dan penyetoran hafalan melalui metode *talaqqi*, *sima'an*, dan *tikrar*. Rutinitas hafalan tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan religius, tetapi juga diyakini memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis dan kognitif siswa.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas membaca dan menghafal Al-Qur'an dapat membantu meningkatkan ketenangan, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat kemampuan memori dan fokus. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang diulang secara konsisten juga mampu menciptakan suasana kelas yang lebih tenang dan teratur, sehingga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif. Di SD Negeri 02 Merden sendiri, guru dan kepala sekolah memandang bahwa pembiasaan ini berperan penting dalam meningkatkan kesiapan belajar siswa.

Meskipun pembiasaan menghafal Juz Amma telah berjalan rutin, kajian ilmiah yang secara khusus menelaah perannya dalam menumbuhkan konsentrasi dan ketenangan belajar siswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan pelaksanaan pembiasaan hafalan Juz Amma setiap pagi dan menganalisis kontribusinya dalam membentuk konsentrasi serta ketenangan belajar siswa kelas 4 di SD Negeri 02 Merden.

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmiah bagi dunia pendidikan, khususnya dalam upaya menghadirkan program pembiasaan yang efektif guna mendukung kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi sekolah lain yang ingin mengembangkan kegiatan serupa sebagai strategi peningkatan kualitas proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam pelaksanaan pembiasaan menghafal Juz Amma setiap pagi serta kontribusinya dalam menumbuhkan konsentrasi dan ketenangan belajar siswa kelas 4 SD Negeri 02 Merden Banjarnegara. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil dengan melibatkan kepala sekolah, guru kelas 4, guru Pendidikan Agama Islam, dan siswa kelas 4 yang dipilih secara purposive karena keterlibatan langsung mereka dalam program. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipatif terhadap pelaksanaan kegiatan dan metode *talaqqi*, *sima'an*, serta *tikrar*; wawancara semi-terstruktur untuk menggali tujuan, pelaksanaan, serta persepsi dampak program; dan dokumentasi berupa foto, catatan hafalan, jadwal, serta arsip pendukung lainnya. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat dengan triangulasi sumber, teknik, dan waktu untuk memastikan konsistensi dan keakuratan temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembiasaan menghafal Juz ‘Amma di SDN 02 Merden menunjukkan bahwa program ini telah berjalan dengan sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa kegiatan hafalan tidak sekadar rutinitas religius, melainkan sebuah program pedagogis yang memiliki perencanaan dan pelaksanaan yang jelas, sebagaimana diungkapkan dalam berbagai kajian tentang pembiasaan religius dalam pendidikan dasar (Zainuddin, 2019). Terdapat tiga komponen utama yang menjadi fondasi kegiatan ini, yaitu penentuan waktu, pemilihan metode pembelajaran hafalan, serta proses pelaksanaan dalam alur kegiatan belajar siswa.

3.1 Penentuan Waktu Pelaksanaan

Penentuan waktu pelaksanaan pada pukul 07.15-07.45 WIB merupakan aspek strategis yang berdampak signifikan terhadap kesiapan kognitif dan emosional siswa. Penelitian neuopedagogik menunjukkan bahwa pagi hari merupakan optimal learning condition bagi peserta didik karena kapasitas perhatian dan kesiapan mental berada pada titik terbaiknya (Alim & Wahyuni, 2020). Konsistensi waktu yang sama setiap hari mencerminkan prinsip *habituation theory*, di mana pengulangan dalam situasi stabil dapat membentuk perilaku dan respons otomatis (Ariyani & Santiani, 2025).

Observasi dan wawancara memperlihatkan bahwa rentang waktu 30 menit cukup efektif untuk menanamkan hafalan baru sekaligus memperkuat hafalan lama tanpa menyebabkan kelelahan kognitif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa aktivitas hafalan rutin berdampak positif terhadap memori jangka pendek dan jangka panjang siswa (Fitriyani, 2022; Astuti, 2021). Rutinitas ini juga menumbuhkan *self-regulation* yang tercermin dari kedisiplinan, stabilitas emosi, serta kemampuan mengendalikan diri sebelum pembelajaran dimulai, sebagaimana dijelaskan dalam studi mengenai kemandirian belajar siswa dalam kegiatan tahfidz (Salimtha et al., 2024).

Pendekatan ini selaras dengan pemikiran Ibnu Khaldun mengenai konsep *al-‘adah* (pembiasaan), di mana pengulangan secara konsisten membentuk karakter dan kecenderungan perilaku positif. Pemikiran senada juga dijelaskan oleh Al-Ghazali bahwa pembiasaan dalam kegiatan spiritual berperan kuat dalam menumbuhkan ketenangan dan kesiapan batin (Al-Ghazali, 2011).

3.2 Pemilihan Metode Hafalan

Komponen berikutnya adalah metode pembelajaran hafalan yang digunakan guru, yaitu *talaqqi*, *sima’an*, dan *tikrar*, yang dipilih sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa sekolah dasar. Metode-metode ini didukung oleh kajian pendidikan Al-Qur’an yang menegaskan pentingnya pendekatan berlapis dalam melatih hafalan anak (Izzan, 2015; Qudsy, 2017).

Metode *talaqqi* dilakukan dengan guru memperdengarkan bacaan Al-Qur’an secara tartil, kemudian siswa menirukannya bersama-sama. Proses imitasi ini relevan dengan teori *auditory imitation* yang menjelaskan bahwa stimulus pendengaran yang jelas dan berulang efektif membentuk kemampuan imitasi anak usia sekolah dasar (Bandura, 1977). Selain memberikan model bacaan yang benar, *talaqqi* juga menciptakan kedekatan emosional antara guru dan siswa, sejalan dengan pendekatan pembelajaran humanistik (Setyowati & Mansur, 2024).

Metode *sima'an* dilakukan melalui kegiatan saling menyimak dan mengoreksi hafalan secara berpasangan atau berkelompok. Hal ini mendukung pembelajaran kolaboratif dan konstruktivisme sosial, sebagaimana dijelaskan Vygotsky (1978) bahwa interaksi sosial menjadi dasar terbentuknya pemahaman. Kajian literatur juga menunjukkan bahwa *sima'an* mampu menumbuhkan ketelitian, tanggung jawab, dan keberanian siswa (Ariyani & Santiani, 2025).

Metode *tikrar* (pengulangan) merupakan inti dari proses penguatan memori jangka panjang. Pengulangan terstruktur berkaitan erat dengan *long-term memory consolidation* yang berdampak pada retensi hafalan (Nurfadillah & Utami, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *tikrar* sangat efektif dalam menumbuhkan kemampuan menghafal siswa sekolah dasar (Fauziyah et al., 2025). Ritme bacaan yang berulang juga menghadirkan ketenangan psikologis, selaras dengan pandangan Ibn Qayyim mengenai pengaruh bacaan Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi (Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 2003).

Ketiga metode tersebut saling melengkapi dan menyentuh ranah kognitif, afektif, dan psikomotor secara simultan.

3.3 Proses Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Tahap pembukaan dilakukan dengan doa, pengondisian fokus, dan pembiasaan ketenangan. Tahap ini selaras dengan konsep mindfulness dalam pendidikan, yang menekankan pentingnya kondisi awal yang tenang untuk membangun kesiapan mental siswa sebelum memasuki proses belajar. Mindfulness dipahami sebagai proses kesadaran penuh yang memfasilitasi kestabilan emosi dan kesiapan kognitif (Kabat-Zinn, 2003). Temuan Wahyuni dan Marlina (2021) menunjukkan bahwa pengondisian ketenangan pada awal pembelajaran berdampak pada penurunan kecemasan serta penumbuhan fokus belajar, terutama pada siswa sekolah dasar yang masih membutuhkan regulasi emosi melalui aktivitas terarah.

Pada tahap inti, guru menerapkan *talaqqi*, *sima'an*, dan *tikrar*, lalu dilanjutkan dengan setoran hafalan individual. Tahapan ini merupakan bagian penting dari pembinaan karakter religius. Sholahuddin (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran *tahfidz* menjadi sarana internalisasi nilai-nilai spiritual yang menumbuhkan sikap *tawadhu'*, disiplin, dan adab terhadap guru. Dari perspektif teori belajar sosial, proses meniru bacaan guru pada metode *talaqqi* sejalan dengan konsep *observational learning* Bandura (1977), yang menegaskan bahwa perilaku positif lebih mudah tumbuh melalui keteladanan dan pengulangan. Sementara itu, metode *sima'an* berkaitan dengan teori konstruktivisme sosial Vygotsky (1978) yang menekankan bahwa interaksi dan kerja sama dalam kelompok kecil berdampak pada perkembangan pemahaman. Metode *tikrar*, sebagai bentuk pengulangan sistematis, didukung oleh teori *memory reinforcement* yang menyatakan bahwa repetisi ritmis berperan dalam memperkuat retensi dan konsistensi hafalan (Anderson, 2015). Penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas hafalan berulang pada anak usia sekolah dasar berdampak pada kontrol perhatian jangka panjang dan ketenangan belajar (Fauziyah et al., 2025).

Tahap penutup diisi dengan penguatan hafalan, doa, dan nasihat. Pada tahap ini, guru berperan sebagai *uswah hasanah* (teladan), yang dalam teori pembelajaran sosial Bandura (1977) dipandang sebagai komponen penting dalam pembentukan perilaku belajar. Proses nasihat dan pembimbingan akhir ini juga sejalan dengan konsep spiritual pedagogy, yang menekankan bahwa bimbingan moral dan spiritual pada akhir pembelajaran berdampak pada pembiasaan perilaku positif siswa (Hidayat, 2020). Tahap penutup ini berfungsi sebagai proses

reflektif yang menata kembali kesiapan emosional siswa sebelum memulai pelajaran berikutnya, sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan spiritual berulang berdampak pada kestabilan emosi dan kenyamanan psikologis anak (Rahmawati & Hasan, 2022).

Setelah kegiatan ditutup, siswa tampak lebih fokus dan lebih siap mengikuti pembelajaran formal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an secara rutin berdampak pada kontrol perhatian serta kestabilan emosional siswa (Sumeyye et al., 2021; Nurfadillah & Utami, 2023). Secara teori, hal ini dipahami melalui konsep self-regulation, yaitu kemampuan mengendalikan diri, perhatian, dan emosi setelah melalui aktivitas yang terstruktur, repetitif, dan menenangkan (Zimmerman, 2002). Dengan demikian, alur pelaksanaan kegiatan hafalan tidak hanya bernilai religius, tetapi juga berdampak pedagogis dan psikologis terhadap kesiapan belajar siswa.

3.4 Dampak terhadap Konsentrasi dan Ketenangan Belajar

Kegiatan menghafal Juz 'Amma memberikan dampak signifikan terhadap konsentrasi dan ketenangan belajar siswa. Program ini terbukti menumbuhkan ketertiban kelas dan menurunkan perilaku tidak fokus di pagi hari (Astuti, 2021). Aktivitas menghafal yang bersifat repetitif dan spiritual memberikan efek menenangkan psikologis, menurunkan kecemasan, serta menumbuhkan kontrol perhatian siswa.

Dalam perspektif *tazkiyatun nafs*, pembiasaan membaca dan menghafal Al-Qur'an berfungsi membersihkan hati dan menata kondisi batin. Al-Ghazali (2011) menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan cahaya yang mampu menenangkan jiwa dan menumbuhkan perilaku positif. Dengan demikian, kegiatan menghafal Juz 'Amma tidak hanya berfungsi sebagai praktik religius, tetapi juga sebagai stimulus pedagogis dan psikologis yang mampu menumbuhkan kesiapan belajar siswa.

KESIMPULAN

Program pembiasaan menghafal Juz 'Amma di SD Negeri 02 Merden dilaksanakan secara sistematis melalui tiga komponen utama: penentuan waktu, pemilihan metode, dan pelaksanaan kegiatan. Penentuan waktu pagi terbukti efektif karena siswa berada pada kondisi fisik dan mental yang optimal. Metode *talaqqi*, *sima'an*, dan *tikrar* digunakan secara terpadu untuk memastikan ketepatan bacaan, memperkuat hafalan, serta menumbuhkan interaksi sosial positif. Pelaksanaan kegiatan melalui tahap pembukaan, inti, dan penutup berjalan tertib dan konsisten.

Program ini memberikan dampak positif dalam menumbuhkan konsentrasi dan ketenangan belajar. Rutinitas mendengarkan dan melafalkan Al-Qur'an secara tartil mampu menata kondisi emosional siswa, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan fokus sebelum pelajaran dimulai. Selain itu, kegiatan ini juga membentuk karakter religius dan disiplin siswa melalui penerapan adab menghafal dan kerja sama dalam *sima'an*. Dengan demikian, pembiasaan menghafal Juz 'Amma tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan spiritual, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan psikologis dan karakter peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S., & Rahim, A. (2022). Pembiasaan menghafal Juz 'Amma pada siswa kelas V MI Al Washliyah Perbutulan Cirebon. *JOEL*, 2(3).
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' 'ulum al-din* (Vol. 3). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Alim, S., & Wahyuni, S. (2020). *Neuropedagogy: Kajian otak dalam proses belajar anak*. Remaja Rosdakarya.
- Ariyani, N., & Santiani. (2025). Analisis literatur pada metode sima'an dan talaqqi dalam pembelajaran tahfidz Al-Qur'an. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 15(3).
- Astuti, D. (2021). Dampak pembiasaan menghafal Juz 'Amma terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2).
- Az-Zarnuji, B. (2017). *Ta'lim al-muta'allim: Thariq at-ta'allum*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Fauziyah, J., Hidayat, M. C., & Puspitasari, I. (2025). Effectiveness of tikrar method to support Quran memorization ability of elementary school students. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 19(4).
- Fitriyani, N. (2022). Pengaruh pembiasaan menghafal Juz 'Amma terhadap daya ingat siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Al-Falah*, 4(2).
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2003). *Madarij al-salikin*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Izzan, A. (2015). *Metodologi pembelajaran Al-Qur'an*. Humaniora.
- Nurfadillah, R., & Utami, A. (2023). Cognitive impact of memorizing Qur'an verses in elementary students. *Indonesian Journal of Educational Neuroscience*, 3(1).
- Qudsy, S. Z. (2017). Tahapan belajar tahfidz Al-Qur'an pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1).
- Salimtha, L., Malik, L. R., & Irnawati. (2024). Self-regulation siswa pada kegiatan hafalan Al-Qur'an di Madrasah Ibtidaiyah Al Mujahidin Samarinda. *JTIK Borneo*, 3(2).
- Setyowati, I., & Mansur, M. (2024). Talaqqi method in learning tahfidz Al-Qur'an at Islamic elementary school. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2).
- Sholahuddin, A. (2020). Internalisasi adab dalam pembelajaran tahfidz Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1).
- Sumeyye, S., Baris, M., & Tarhan, N. (2021). The effect of memorizing the Quran on cognitive functions. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 8(1).
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wahyuni, E., & Marlina, L. (2021). Penerapan mindfulness untuk meningkatkan fokus dan mengurangi kecemasan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2).
- Zainuddin, M. (2019). Pembiasaan religius dalam membentuk karakter dan ketenangan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2).