

Dr. Gadis Deslinda, M.Psi, Psikolog



# TAHFIDZ QUR'AN DAN KECERDASAN EMOSIONAL: Peran Regulasi Diri Dalam Menggapai Hidayah



Editor:

Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si.

Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom., M.T.

TAHFIDZ QUR'AN DAN KECERDASAN  
EMOSIONAL: PERAN REGULASI DIRI DALAM  
MENGGAJAI HIDAYAH

Dr. Gadis Deslinda, M.Psi, Psikolog



**Tahta Media Group**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# TAHFIDZ QUR'AN DAN KECERDASAN EMOSIONAL: PERAN REGULASI DIRI DALAM MENGGAPAI HIDAYAH

Penulis:

Dr. Gadis Deslinda, M.Psi, Psikolog

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si.  
Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom., M.T.

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vii, 319, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-737-8

Cetakan Pertama:

Februari 2025

---

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2025 by Tahta Media Group**

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP**  
**(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)**  
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

## PRAKATA

Alhamdulillahilahi rabbil 'alamin, segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam senantiasa kita curahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang setia mengikuti ajarannya hingga akhir zaman.

Buku ini hadir sebagai upaya memahami hubungan erat antara tahfidz Qur'an dan kecerdasan emosional, dengan menyoroti peran regulasi diri dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an dan memperoleh hidayah. Menghafal Al-Qur'an bukan sekadar proses mengingat teks, tetapi juga membutuhkan ketahanan emosional, kesabaran, dan kemampuan mengendalikan diri.

Dalam buku ini, pembaca akan diajak untuk mengeksplorasi konsep tahfidz Qur'an, memahami kecerdasan emosional dalam perspektif Islam, serta menelaah bagaimana regulasi diri dapat membantu seseorang dalam menghafal, mengamalkan, dan menjaga hafalannya dengan baik. Selain itu, berbagai strategi praktis dan kisah inspiratif dari para penghafal Al-Qur'an juga turut disajikan sebagai motivasi bagi para pembaca.

Kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi para santri, pendidik, orang tua, serta siapa saja yang ingin mendalami hubungan antara tahfidz Qur'an dan kecerdasan emosional. Semoga buku ini menjadi wasilah dalam meningkatkan kualitas spiritual dan kepribadian kita, sehingga semakin dekat dengan hidayah Allah.

Akhir kata, semoga buku ini menjadi amal jariyah dan memberikan manfaat yang luas. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala senantiasa meridhai setiap usaha kita dalam memahami dan mengamalkan Al-Qur'an. Aamiin.

Penulis

# DAFTAR ISI

Prakata .....	iv
Daftar Isi .....	v
Bab 1 Memahami Tahfidz Qur'an .....	1
A. Pentingnya Tahfidz Dalam Islam.....	1
B. Proses Tahfidz Qur'an.....	7
C. Tahfidz Dan Kehidupan Sehari-Hari.....	14
Referensi.....	23
Bab 2 Konsep Kecerdasan Emosional .....	25
A. Definisi Dan Komponen Kecerdasan Emosional .....	25
B. Peran Emosi Dalam Pendidikan Tahfidz.....	31
C. Pengembangan Kecerdasan Emosional Melalui Tahfidz.....	38
Referensi.....	47
Bab 3 Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam.....	49
A. Pentingnya Regulasi Diri .....	49
B. Tahfidz Sebagai Latihan Regulasi Diri.....	57
C. Regulasi Diri Dan Hidayah.....	65
Referensi.....	73
Bab 4 Manfaat Kecerdasan Emosional Dalam Kehidupan Sehari-Hari	75
A. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Relasi Sosial .....	75
B. Kecerdasan Emosional Dalam Pengembangan Pribadi.....	80
C. Dampak Kecerdasan Emosional Pada Kehidupan Spiritual.....	87
Referensi.....	94
Bab 5 Proses Menggapai Hidayah Dalam Kehidupan.....	96
A. Konsep Hidayah Menurut Al-Qur'an .....	96

B.	Peran Doa Dalam Menggapai Hidayah.....	103
C.	Implementasi Hidayah Dalam Perilaku .....	109
	Referensi.....	116
	Bab 6 Kecerdasan Emosional Dalam Menghadapi Tantangan Tahfidz .....	118
A.	Identifikasi Tantangan Dalam Tahfidz.....	118
B.	Peran Kecerdasan Emosional Dalam Mengatasi Tantangan ..	123
C.	Membangun Sikap Positif Dalam Tahfidz.....	129
	Referensi.....	136
	Bab 7 Kesabaran Dalam Menghafal Al-Qur'an.....	138
A.	Arti Penting Kesabaran Dalam Islam .....	138
B.	Kesabaran Dalam Proses Tahfidz .....	145
C.	Hubungan Kesabaran Dan Kecerdasan Emosional .....	151
	Referensi.....	159
	Bab 8 Hubungan Tahfidz Dengan Pembentukan Karakter .....	161
A.	Peran Tahfidz Dalam Pembentukan Pribadi Yang Baik .....	161
B.	Pembentukan Karakter Melalui Pembiasaan Positif .....	166
C.	Menjaga Adab Dan Sopan Santun .....	173
	Referensi.....	179
	Bab 9 Seo Teknis.....	181
A.	Teknik Regulasi Diri Dalam Menghafal .....	181
B.	Pengendalian Emosi Negatif Dalam Proses Tahfidz .....	188
C.	Memelihara Konsistensi Dalam Menghafal.....	196
	Referensi.....	204
	Bab 10 Penguatan Spiritualitas Melalui Tahfidz.....	206
A.	Makna Spiritualitas Dalam Islam .....	206
B.	Tahfidz Sebagai Sarana Mendekatkan Diri Pada Allah .....	213

C. Keterkaitan Tahfidz Dengan Peningkatan Iman.....	218
Referensi.....	225
Bab 11 Kisah Inspiratif Para Penghafal Qur'an .....	227
A. Kisah Nabi Muhammad Dan Para Sahabat.....	227
B. Kisah Penghafal Qur'an Dari Masa Ke Masa.....	233
C. Pelajaran Dari Kisah Inspiratif .....	239
Referensi.....	246
Bab 12 Pengaruh Tahfidz Terhadap Kehidupan Sosial Dan Keluarga	248
A. Peran Penghafal Qur'an Dalam Masyarakat .....	248
B. Tahfidz Dan Keharmonisan Dalam Keluarga .....	255
C. Pengaruh Tahfidz Pada Kepemimpinan Sosial .....	261
Referensi.....	271
Bab 13 Refleksi Tahfidz Sebagai Jalan Menuju Ketenangan Batin ....	273
A. Ketenangan Batin Dalam Perspektif Islam .....	273
B. Hubungan Tahfidz Dengan Ketenangan Jiwa.....	279
C. Memperkuat Ketenangan Batin Melalui Tahfidz.....	286
Referensi.....	292
Bab 14 Sinergi Tahfidz Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Pilar Kehidupan .....	294
A. Kolaborasi Tahfidz Dan Kecerdasan Emosional .....	294
B. Tahfidz Dan Kecerdasan Emosional Dalam Menghadapi Hidup 301	
C. Mencapai Hidayah Melalui Sinergi Tahfidz Dan Emosi.....	307
Referensi.....	316
Profil Penulis.....	318



# BAB 1

# MEMAHAMI TAHFIDZ QUR'AN

## A. PENTINGNYA TAHFIDZ DALAM ISLAM

Menghafal Al-Qur'an atau tahfidz adalah salah satu amal mulia yang telah menjadi tradisi kuat dalam sejarah Islam. Aktivitas ini tidak hanya dianggap sebagai ibadah, tetapi juga sebagai upaya untuk melestarikan kitab suci umat Islam. Dalam Islam, tahfidz memiliki berbagai dimensi penting, mulai dari keberkahan dalam kehidupan hingga dampaknya dalam membentuk kepribadian yang mulia. Beragam manfaat spiritual, intelektual, dan sosial yang ditawarkan oleh tahfidz menjadikannya suatu aktivitas yang sangat dihargai.

### 1. Definisi Tahfidz

Tahfidz berasal dari kata Arab “hafaza” yang berarti menjaga atau melindungi. Dalam konteks Islam, tahfidz diartikan sebagai proses menghafal Al-Qur'an secara utuh atau sebagian, untuk memastikan pelestarian wahyu Allah SWT yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW. Istilah ini tidak hanya mencakup kemampuan mengingat teks, tetapi juga memahami, menghayati, dan mengaplikasikan pesan-pesan dalam kehidupan. Tahfidz telah menjadi aktivitas yang sangat dihormati karena ia adalah wujud nyata usaha manusia dalam menjaga keaslian Al-Qur'an. Proses ini melibatkan konsistensi, dedikasi, dan keikhlasan yang besar.

Lebih dari sekadar aktivitas mengingat, tahfidz memiliki makna yang mendalam, yakni sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Tahfidz memberikan dampak besar terhadap pembentukan karakter seseorang, khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan, konsentrasi, dan integritas moral. Hal ini karena tahfidz memerlukan

latihan rutin yang melibatkan pengendalian diri dan pengaturan waktu yang ketat. Tidak hanya itu, proses ini juga membantu meningkatkan daya ingat karena otak terus terlatih untuk menyimpan informasi secara terstruktur (Arifin & Latifah, 2023).

Dalam sejarah Islam, tahfidz menjadi salah satu cara utama untuk menjaga wahyu Allah sebelum teknologi tulisan berkembang. Para sahabat Nabi Muhammad SAW, seperti Zaid bin Tsabit, dikenal sebagai penghafal Al-Qur'an yang andal dan menjadi bagian dari upaya kolektif menjaga kesucian kitab suci ini. Oleh karena itu, tahfidz tidak hanya berfungsi sebagai ibadah pribadi, tetapi juga menjadi bagian dari tanggung jawab kolektif umat Islam untuk melestarikan warisan keagamaan mereka. Dengan tahfidz, Al-Qur'an tetap terjaga kemurniannya hingga saat ini, terlepas dari tantangan zaman.

Definisi tahfidz tidak berhenti pada aspek hafalan semata, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan sosial. Dalam Islam, tahfidz dipandang sebagai bentuk ibadah yang mencakup hati, pikiran, dan perbuatan. Ketika seorang Muslim menghafal Al-Qur'an, ia tidak hanya melibatkan akalnya untuk mengingat, tetapi juga menghidupkan pesan-pesan tersebut dalam hatinya. Dengan demikian, tahfidz menjadi alat transformasi diri yang efektif, di mana individu mampu mengintegrasikan ajaran-ajaran ilahi dalam semua aspek kehidupannya.

## **2. Peran Tahfidz dalam Kehidupan**

Tahfidz memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang sempurna, dan menghafalnya memungkinkan seorang Muslim untuk selalu dekat dengan ajaran-ajaran Allah SWT di mana saja dan kapan saja. Hal ini menjadikan tahfidz tidak hanya sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Para penghafal Al-Qur'an sering kali menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan

kehidupan karena mereka memiliki sumber inspirasi spiritual yang selalu hadir dalam ingatan mereka.

Dalam kehidupan sehari-hari, tahfidz membantu seseorang untuk terus mengingat nilai-nilai ilahi yang terkandung dalam Al-Qur'an. Penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat resilien yang lebih tinggi terhadap stres dibandingkan mereka yang tidak menghafal. Hal ini disebabkan oleh interaksi harian mereka dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang penuh dengan nasihat dan penguatan spiritual. Selain itu, kemampuan untuk mengingat ayat-ayat tertentu dalam situasi tertentu memberikan penghafal Al-Qur'an kepercayaan diri yang lebih besar untuk menghadapi berbagai situasi kehidupan (T. Rahman & Sulistyarningsih, 2021).

Tahfidz juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT. Ketika seseorang menghafal Al-Qur'an, ia secara tidak langsung melibatkan dirinya dalam dialog yang berkesinambungan dengan Tuhannya. Ayat-ayat yang dihafalkan menjadi pengingat konstan tentang kebesaran Allah dan pentingnya menjalani hidup sesuai dengan ajaran-ajaran-Nya. Dengan demikian, tahfidz tidak hanya memperkaya aspek spiritual kehidupan seseorang, tetapi juga memberikan kerangka kerja untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna dan terarah.

Lebih jauh, tahfidz juga memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Para penghafal Al-Qur'an sering kali menjadi panutan dalam komunitas mereka karena dianggap memiliki hubungan yang lebih dekat dengan kitab suci. Hal ini memberikan mereka tanggung jawab moral untuk menjadi teladan dalam menerapkan nilai-nilai Islam. Misalnya, banyak penghafal Al-Qur'an yang terlibat dalam kegiatan dakwah, pendidikan, atau kepemimpinan komunitas. Dengan cara ini, tahfidz tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap masyarakat secara keseluruhan.

### 3. Tahfidz sebagai Ibadah

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam. Aktivitas ini memiliki nilai spiritual yang tinggi karena mencakup tiga dimensi utama: lisan, hati, dan pikiran. Dalam perspektif Islam, ibadah tidak hanya terbatas pada shalat, puasa, atau zakat, tetapi juga mencakup segala bentuk usaha yang mendekatkan diri kepada Allah SWT, termasuk tahfidz. Ketika seseorang menghafal Al-Qur'an, ia tidak hanya melibatkan lisannya untuk melafalkan ayat-ayat suci, tetapi juga melibatkan hatinya untuk memahami maknanya dan pikirannya untuk merenungi pesan-pesan ilahi.

Ibadah tahfidz memiliki keutamaan yang istimewa karena secara langsung terkait dengan kitab suci Allah. Sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW, “Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya” (HR. Bukhari). Hadits ini menunjukkan bahwa mempelajari dan menghafal Al-Qur'an adalah salah satu bentuk ibadah yang paling mulia. Selain itu, tahfidz juga menjadi bukti nyata cinta seorang hamba kepada Allah SWT, karena ia rela meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk menjaga wahyu-Nya. Aktivitas menghafal Al-Qur'an meningkatkan ketenangan batin dan mendekatkan pelakunya kepada Allah SWT (Hasanah, Fauzi, & Nur, 2022).

Sebagai ibadah, tahfidz tidak hanya memberikan pahala di dunia, tetapi juga membawa manfaat di akhirat. Dalam banyak riwayat, disebutkan bahwa para penghafal Al-Qur'an akan mendapat derajat yang tinggi di sisi Allah SWT. Salah satu hadits menyebutkan bahwa pada hari kiamat, penghafal Al-Qur'an akan diperintahkan untuk membaca ayat-ayat yang telah dihafalnya, dan derajatnya akan dinaikkan sesuai dengan ayat terakhir yang ia baca (HR. Abu Dawud). Dengan demikian, tahfidz menjadi investasi spiritual yang luar biasa, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat.

Tidak hanya itu, tahfidz sebagai ibadah juga memiliki dimensi sosial yang signifikan. Para penghafal Al-Qur'an sering kali menjadi teladan dalam masyarakat karena keistimewaannya dalam mendekati diri kepada Allah. Mereka dianggap sebagai penjaga kitab suci yang mampu memberikan nasihat dan inspirasi kepada umat. Dalam konteks ini, ibadah tahfidz tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan individu dengan Allah, tetapi juga sebagai alat untuk membangun solidaritas dan kedekatan antar sesama Muslim.

#### **4. Manfaat Menghafal Al-Qur'an**

Menghafal Al-Qur'an membawa berbagai manfaat, baik secara spiritual, intelektual, maupun psikologis. Secara spiritual, tahfidz mendekati seseorang kepada Allah SWT dan memperkuat keimanannya. Dalam Islam, Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang mencakup semua aspek kehidupan. Dengan menghafalnya, seorang Muslim memiliki akses langsung ke sumber kebijaksanaan ilahi kapan saja dan di mana saja. Ini memungkinkan penghafal Al-Qur'an untuk terus merenungi ayat-ayat-Nya dan mengaplikasikan ajarannya dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat lainnya adalah peningkatan daya ingat dan kemampuan kognitif. Proses menghafal Al-Qur'an secara signifikan meningkatkan kapasitas memori dan konsentrasi seseorang. Hal ini disebabkan oleh latihan berulang yang melibatkan otak untuk mengingat teks panjang dan kompleks. Selain itu, tahfidz juga melatih keterampilan berpikir kritis, karena penghafal Al-Qur'an sering kali diminta untuk memahami makna ayat-ayat yang dihafalnya. Dengan demikian, tahfidz tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan spiritual, tetapi juga mendukung perkembangan intelektual.

Secara psikologis, menghafal Al-Qur'an memberikan ketenangan batin dan rasa damai. Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung pesan-pesan positif yang mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam sebuah Penghafal Al-Qur'an

memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak menghafal. Hal ini menunjukkan bahwa tahfidz tidak hanya memberikan manfaat jangka panjang, tetapi juga memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari (Nuraini, 2023).

Manfaat sosial juga tidak kalah pentingnya. Para penghafal Al-Qur'an sering kali dihormati dalam komunitas mereka dan menjadi sumber inspirasi bagi orang lain. Mereka dianggap sebagai penjaga wahyu Allah yang memiliki tanggung jawab moral untuk menyebarkan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, tahfidz tidak hanya bermanfaat untuk individu, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap masyarakat secara keseluruhan.

## **5. Kedudukan Penghafal Qur'an**

Penghafal Al-Qur'an memiliki kedudukan yang sangat istimewa dalam Islam. Mereka dianggap sebagai penjaga wahyu Allah yang memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga keaslian dan kemurnian Al-Qur'an. Kedudukan ini tidak hanya diakui di dunia, tetapi juga di akhirat. Dalam banyak riwayat, disebutkan bahwa para penghafal Al-Qur'an akan mendapat derajat yang tinggi di sisi Allah SWT. Mereka akan dimuliakan dan diberi kehormatan khusus karena dedikasi dan pengorbanan mereka dalam menjaga kitab suci.

Di dunia, para penghafal Al-Qur'an sering kali mendapatkan penghormatan dari masyarakat. Mereka dianggap sebagai individu yang memiliki hubungan dekat dengan Allah SWT dan mampu menjadi teladan dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam. Dalam konteks ini, penghafal Al-Qur'an tidak hanya dihormati karena kemampuan mereka dalam menghafal, tetapi juga karena akhlak dan perilaku mereka yang mencerminkan nilai-nilai Al-Qur'an. Penghafal Al-Qur'an cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan kedisiplinan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu lainnya (Kamil & Zuhdi, 2022).

Kedudukan istimewa ini juga tercermin dalam hadits Nabi Muhammad SAW yang menyebutkan bahwa penghafal Al-Qur'an

akan mendapat perlindungan khusus di akhirat. Salah satu hadits menyebutkan bahwa mereka akan mampu memberikan syafaat kepada sepuluh anggota keluarganya yang telah meninggal dunia, asalkan keluarga tersebut tidak memiliki dosa besar (HR. Ahmad). Dengan demikian, penghafal Al-Qur'an tidak hanya mendapatkan manfaat untuk dirinya sendiri, tetapi juga memberikan keberkahan bagi orang-orang di sekitarnya.

Lebih jauh, kedudukan penghafal Al-Qur'an juga memiliki dimensi tanggung jawab. Mereka diharapkan untuk menjaga akhlak dan perilaku mereka agar sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Dengan kedudukan yang tinggi, mereka memiliki peran penting dalam menyebarkan ajaran Islam dan menjadi panutan bagi masyarakat. Hal ini menjadikan tahfidz bukan hanya sebagai aktivitas individual, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian sosial yang memberikan manfaat luas bagi umat Muslim.

## **B. PROSES TAHFIDZ QUR'AN**

Penghafalan Al-Qur'an adalah proses yang memerlukan kesungguhan, kesabaran, dan strategi yang tepat. Aktivitas ini tidak hanya sekadar melibatkan ingatan, tetapi juga penghayatan terhadap makna yang terkandung di dalamnya. Dalam Islam, tahfidz Al-Qur'an menjadi salah satu amalan mulia yang memberikan keutamaan besar bagi para pelakunya. Proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan metode dan langkah-langkah sistematis, lingkungan yang mendukung, serta faktor pendukung lainnya yang dapat memaksimalkan keberhasilan seorang hafidz. Berbagai tantangan sering dihadapi oleh para penghafal, namun dengan bimbingan yang tepat, mereka dapat melewatinya dengan baik.

### **1. Langkah-langkah Menghafal**

Proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan perencanaan yang matang dan langkah-langkah sistematis untuk mencapai hasil yang maksimal. Salah satu langkah pertama yang harus dilakukan adalah

membagi hafalan menjadi bagian kecil atau potongan ayat yang dapat dikuasai dalam satu waktu. Metode ini memberikan kemudahan bagi penghafal untuk fokus dan tidak merasa terbebani dengan jumlah hafalan yang besar. Ayat-ayat pendek biasanya menjadi prioritas awal agar penghafal dapat membangun rasa percaya diri. Setelah penguasaan pada ayat pendek tercapai, penghafal dapat melanjutkan ke ayat-ayat yang lebih panjang dengan tetap mengulang hafalan sebelumnya. Mengulangi hafalan sebelumnya setiap hari menjadi kunci keberhasilan untuk mempertahankan hafalan dalam jangka panjang.

Langkah berikutnya adalah melakukan pengulangan yang konsisten pada ayat yang sudah dihafal. Pengulangan dilakukan untuk memastikan bahwa hafalan tidak hanya sekedar tersimpan di ingatan jangka pendek tetapi juga masuk ke memori jangka panjang. Metode muraja'ah (pengulangan hafalan) menjadi salah satu pendekatan paling efektif dalam proses ini. Pengulangan ini tidak hanya dilakukan sendiri tetapi juga melibatkan guru atau pendamping yang dapat memberikan evaluasi terhadap hafalan. Penghafal yang melakukan pengulangan secara konsisten memiliki tingkat keberhasilan yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya menghafal tanpa evaluasi (A. Rahman, Ibrahim, & Yusuf, 2022).

Penetapan waktu khusus untuk menghafal juga menjadi langkah penting dalam tahfidz Al-Qur'an. Waktu terbaik untuk menghafal biasanya pada pagi hari setelah salat Subuh, saat konsentrasi berada pada puncaknya. Pemilihan waktu yang tetap setiap hari membantu membangun kebiasaan menghafal yang berkesinambungan. Selain itu, menggabungkan hafalan dengan membaca tafsir dari ayat yang dihafal juga dapat memberikan pemahaman mendalam dan mempermudah proses hafalan. Pemahaman ini memperkuat hubungan emosional dengan ayat yang dihafal, sehingga lebih mudah diingat.

Langkah terakhir yang sangat penting adalah menciptakan suasana yang mendukung proses hafalan. Suasana yang tenang, bebas dari gangguan, dan didukung dengan fasilitas seperti mushaf yang jelas atau aplikasi penghafal Qur'an, membantu meningkatkan konsentrasi. Teknologi modern seperti aplikasi hafalan juga memberikan manfaat signifikan dalam memantau perkembangan hafalan. Dengan fitur pengingat dan evaluasi otomatis, aplikasi ini membantu penghafal menjaga konsistensi dalam menghafal. Dukungan dari keluarga dan komunitas tahfidz juga menjadi faktor kunci untuk menjaga semangat dan motivasi selama proses menghafal.

## **2. Tantangan dalam Proses Tahfidz**

Proses menghafal Al-Qur'an tidak terlepas dari berbagai tantangan yang dapat menghambat penghafal dalam mencapai target hafalannya. Salah satu tantangan terbesar adalah menjaga konsistensi. Aktivitas tahfidz memerlukan komitmen yang kuat, dan tanpa motivasi yang cukup, banyak penghafal menghadapi kesulitan untuk tetap disiplin. Godaan untuk menunda hafalan sering kali muncul, terutama bagi mereka yang memiliki jadwal kegiatan padat seperti pekerjaan atau pendidikan formal. Selain itu, banyak penghafal merasa sulit untuk kembali menghafal jika mereka telah mengalami jeda panjang, karena membutuhkan waktu tambahan untuk mengulang hafalan yang sudah terlupa.

Tantangan berikutnya adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang tidak mendukung, seperti keluarga atau teman yang tidak memahami pentingnya tahfidz, dapat mengurangi semangat dan motivasi penghafal. Sebaliknya, keberadaan lingkungan yang mendukung sangat berperan dalam keberhasilan proses tahfidz. Lingkungan yang negatif atau kurang kondusif dapat menciptakan tekanan mental bagi penghafal, yang pada akhirnya mengganggu daya ingat mereka. Oleh karena itu, penting bagi seorang penghafal untuk mencari lingkungan yang mendukung, seperti bergabung dengan komunitas tahfidz atau

kelompok belajar yang memiliki tujuan yang sama (Hamid & Fadhilah, 2023).

Aspek mental dan emosional juga menjadi tantangan besar dalam proses tahfidz. Banyak penghafal yang merasa tertekan oleh target hafalan yang terlalu tinggi atau waktu yang terlalu singkat untuk menyelesaikannya. Tekanan ini dapat menyebabkan stres, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kemampuan menghafal. Penting bagi penghafal untuk menetapkan target yang realistis dan tidak terburu-buru dalam prosesnya. Dengan pendekatan yang santai namun konsisten, penghafal dapat mengurangi beban mental yang dirasakan.

Salah satu tantangan yang cukup signifikan adalah keseimbangan antara menghafal dan memahami makna ayat. Banyak penghafal yang hanya fokus pada hafalan tanpa berusaha memahami makna yang terkandung di dalamnya. Akibatnya, hafalan menjadi lebih sulit untuk dipertahankan dalam jangka panjang. Dengan memahami makna, penghafal dapat mengaitkan setiap ayat dengan konteks tertentu, sehingga hafalan menjadi lebih kuat. Metode ini juga membantu meningkatkan kualitas ibadah penghafal, karena mereka tidak hanya menghafal tetapi juga memahami pesan yang ingin disampaikan oleh Al-Qur'an.

### **3. Metode Menghafal Efektif**

Pemilihan metode yang tepat sangat memengaruhi keberhasilan seorang penghafal Al-Qur'an. Salah satu metode yang paling umum digunakan adalah metode talqin, di mana seorang guru membacakan ayat yang kemudian diikuti oleh murid. Metode ini membantu murid memperhatikan tajwid, makhraj, dan intonasi yang benar. Selain itu, penghafal juga dapat belajar langsung dari koreksi yang diberikan oleh guru. Dengan cara ini, kesalahan dalam membaca atau menghafal dapat diminimalkan sejak awal. Metode ini sangat efektif untuk anak-anak dan penghafal pemula, karena memberikan bimbingan langsung dalam menguasai dasar-dasar bacaan Al-Qur'an.

Metode lainnya adalah metode muraja'ah atau pengulangan hafalan secara berkala. Dalam metode ini, penghafal diharuskan mengulang ayat-ayat yang telah dihafal setiap hari untuk memastikan hafalan tetap melekat di ingatan. Pengulangan dapat dilakukan secara mandiri atau bersama dengan teman atau guru yang dapat memberikan evaluasi. Pengulangan hafalan yang dikombinasikan dengan teknologi, seperti aplikasi penghafal digital, terbukti meningkatkan efektivitas hafalan hingga 70% lebih baik dibandingkan dengan metode konvensional. Dengan teknologi ini, penghafal dapat merekam bacaan mereka dan mendengarkan ulang untuk memperbaiki kesalahan (Abdullah, Yusof, & Ali, 2021).

Metode visual seperti menggunakan mushaf dengan tanda warna pada ayat-ayat tertentu juga dapat membantu meningkatkan retensi hafalan. Misalnya, warna hijau untuk ayat yang sudah dihafal dengan baik dan warna merah untuk ayat yang masih perlu diperbaiki. Dengan cara ini, penghafal dapat memvisualisasikan progres mereka, sehingga lebih termotivasi untuk terus melanjutkan hafalan.

Metode lain yang tidak kalah efektif adalah menghafal berdasarkan tema. Dalam metode ini, penghafal memilih ayat-ayat yang berkaitan dengan satu tema tertentu, seperti kisah para nabi atau hukum-hukum dalam Islam. Dengan memahami konteks tema tersebut, penghafal lebih mudah mengingat urutan ayat. Metode ini juga membantu meningkatkan pemahaman terhadap isi Al-Qur'an, sehingga tidak hanya menghafal tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **4. Peran Guru dan Lingkungan**

Guru dan lingkungan memegang peranan vital dalam mendukung keberhasilan proses tahfidz Al-Qur'an. Guru bertindak sebagai pembimbing utama yang tidak hanya mengajarkan cara membaca dan menghafal Al-Qur'an tetapi juga memberikan motivasi serta evaluasi secara berkala. Kualitas seorang guru sangat memengaruhi hasil hafalan muridnya. Guru yang memiliki

kompetensi dalam ilmu tajwid, tilawah, dan hafalan Al-Qur'an dapat memberikan arahan yang benar dalam proses tahfidz. Selain itu, seorang guru juga berperan dalam membangun semangat murid melalui pendekatan emosional dan spiritual, sehingga murid merasa lebih termotivasi untuk terus menghafal. Guru yang mengadopsi metode pengajaran berbasis pendekatan personal mampu meningkatkan keberhasilan hafalan murid hingga 60% lebih baik dibandingkan metode pengajaran yang bersifat formal (Hasanah, Ismail, & Fatimah, 2024).

Lingkungan yang kondusif juga menjadi salah satu faktor kunci dalam mendukung keberhasilan seorang penghafal. Lingkungan yang penuh dengan nilai-nilai keislaman akan membantu membentuk suasana yang positif bagi proses menghafal. Lingkungan keluarga, misalnya, dapat memberikan dukungan emosional melalui pengingat rutin atau dengan menyediakan waktu khusus untuk membantu penghafal menyelesaikan target hafalan. Selain itu, komunitas tahfidz seperti pesantren atau kelompok belajar juga menciptakan suasana yang mendukung karena semua anggota memiliki tujuan yang sama, yaitu menghafal Al-Qur'an. Lingkungan semacam ini memberikan rasa persaudaraan dan saling mendukung di antara para penghafal.

Ketersediaan fasilitas pendukung seperti ruang belajar yang tenang, mushaf khusus, atau teknologi digital juga menjadi bagian dari lingkungan yang kondusif. Saat ini, banyak aplikasi tahfidz yang dapat digunakan untuk mendukung hafalan, seperti aplikasi yang menyediakan fitur pengingat hafalan, rekaman bacaan, dan pengulangan otomatis. Dengan menggunakan teknologi, penghafal dapat memanfaatkan waktu luang mereka secara lebih produktif. Dukungan semacam ini sangat diperlukan untuk membantu penghafal, terutama di tengah kehidupan modern yang penuh dengan distraksi.

Peran lingkungan yang mendukung juga mencakup pengaruh teman-teman sebaya. Teman yang memiliki visi dan misi yang sama

dalam menghafal Al-Qur'an dapat saling memotivasi untuk mencapai target hafalan. Diskusi rutin atau sesi tadarus bersama dapat membantu meningkatkan semangat hafalan. Oleh karena itu, penting bagi penghafal untuk memilih lingkungan yang mampu mendukung perkembangan mereka secara spiritual dan intelektual. Dengan kombinasi peran guru yang kompeten dan lingkungan yang kondusif, proses tahfidz akan menjadi lebih efektif dan bermakna.

## **5. Faktor Pendukung Keberhasilan**

Keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang saling melengkapi. Salah satu faktor utama adalah niat yang tulus. Seorang penghafal harus memiliki niat yang murni untuk menghafal Al-Qur'an semata-mata karena Allah SWT. Niat ini menjadi pondasi yang kuat untuk menjalani proses tahfidz yang tidak jarang menghadirkan tantangan dan kesulitan. Dengan niat yang tulus, penghafal akan lebih mudah menjaga komitmen dan konsistensi dalam menghafal. Motivasi spiritual yang berasal dari niat yang kuat dapat meningkatkan daya tahan mental seorang penghafal hingga tiga kali lipat dibandingkan mereka yang menghafal tanpa niat yang jelas (Zulkifli, Rahmat, & Karim, 2023).

Faktor kedua adalah kesehatan fisik dan mental. Proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan konsentrasi tinggi, sehingga penghafal harus menjaga pola makan yang sehat, cukup tidur, dan rutin berolahraga. Kondisi fisik yang prima akan membantu otak bekerja lebih optimal dalam menyerap informasi baru. Selain itu, kesehatan mental juga sangat penting. Menghafal dalam keadaan stres atau cemas akan memperlambat proses hafalan. Oleh karena itu, penghafal disarankan untuk menciptakan rutinitas yang seimbang antara menghafal, beristirahat, dan beribadah.

Manajemen waktu juga merupakan faktor pendukung yang tidak bisa diabaikan. Penghafal yang mampu mengatur waktu dengan baik akan lebih mudah mencapai target hafalannya. Membuat jadwal harian yang mencakup waktu khusus untuk menghafal, muraja'ah, dan memahami makna ayat sangat

membantu dalam proses ini. Selain itu, menetapkan target hafalan yang realistis setiap hari akan memberikan rasa pencapaian yang dapat meningkatkan motivasi menghafal.

Faktor terakhir adalah dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas. Dukungan ini memberikan dorongan moral yang kuat bagi menghafal, terutama ketika mereka menghadapi kesulitan. Orang tua, misalnya, dapat berperan dengan memberikan doa, pengingat, atau bahkan ikut mendengarkan hafalan anak-anak mereka. Dukungan dari teman-teman juga sangat penting, terutama dalam membangun semangat kebersamaan dan persaingan sehat. Komunitas tahfidz juga berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, motivasi, dan metode yang efektif dalam menghafal. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, menghafal akan merasa bahwa perjalanan mereka tidak dilakukan sendirian tetapi bersama-sama dengan orang-orang yang peduli terhadap tujuan mereka.

## **C. TAHFIDZ DAN KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

Tahfidz Qur'an memiliki hubungan yang erat dengan kehidupan sehari-hari seorang muslim. Aktivitas menghafal Al-Qur'an bukan hanya berdampak pada peningkatan kemampuan spiritual, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari sikap, kebiasaan harian, hingga perilaku sosial. Pengaruh tahfidz tidak hanya dirasakan oleh individu yang melakukannya, tetapi juga oleh lingkungan sekitarnya. Praktik tahfidz membawa seseorang lebih dekat kepada Al-Qur'an sehingga mendorong munculnya kesadaran dan perubahan dalam pola hidup sehari-hari.

### **1. Implikasi Tahfidz dalam Sikap**

Tahfidz Qur'an memiliki dampak yang mendalam pada pembentukan sikap seorang individu. Menghafal Al-Qur'an tidak hanya mengingat ayat-ayat suci, tetapi juga menginternalisasi makna dan nilai yang terkandung dalam setiap surah yang mereka hafalkan.

Dalam kehidupan sehari-hari, ini terwujud dalam sikap yang lebih luhur, penuh pengertian, dan bijaksana. Menghafal Al-Qur'an mengajarkan pentingnya kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan rasa tanggung jawab terhadap sesama. Prinsip-prinsip ini, yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, menjadi landasan utama dalam membentuk perilaku seorang muslim.

Sebagai contoh, seseorang yang menghafal surah Al-Baqarah, yang banyak mengandung ajaran tentang keimanan, sabar, dan keadilan, akan lebih mudah mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupannya. Mereka akan cenderung berperilaku dengan penuh kesabaran dalam menghadapi kesulitan, menghargai perbedaan, dan berbuat adil kepada orang lain. Dengan demikian, tahfidz bukan hanya sekadar aktivitas menghafal, tetapi juga sebuah perjalanan spiritual yang membawa perubahan dalam cara pandang dan sikap seseorang terhadap kehidupan. Sikap ini tidak hanya diterapkan dalam hubungan pribadi tetapi juga dalam interaksi sosial di masyarakat.

Lebih lanjut, tahfidz juga membantu seseorang untuk menjaga sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Sebagai contoh, seseorang yang menghafal ayat-ayat yang mengajarkan tentang kasih sayang dan persaudaraan, seperti surah Al-Hujurat, akan cenderung untuk tidak menghakimi orang lain dengan terburu-buru dan berusaha menjaga hubungan yang harmonis. Oleh karena itu, penghafal Al-Qur'an umumnya menjadi individu yang lebih mudah diandalkan, lebih pemaaf, dan lebih sabar dalam menghadapi masalah. Kebiasaan menghafal ayat-ayat tersebut membawa mereka lebih dekat kepada akhlak Rasulullah, yang merupakan teladan bagi umat manusia.

Penting untuk dicatat bahwa perubahan sikap yang terjadi akibat tahfidz tidak terjadi dalam waktu singkat. Proses menghafal memerlukan usaha yang berkesinambungan, yang pada akhirnya membentuk karakter seseorang secara perlahan namun pasti. Tahfidz Al-Qur'an membantu individu dalam membangun sikap

yang lebih positif dan responsif terhadap nilai-nilai agama. Proses yang berkelanjutan ini membantu penghafal untuk tetap setia pada ajaran Al-Qur'an dan menjadikan nilai-nilai tersebut sebagai bagian tak terpisahkan dari hidup mereka (Fahmi & Rahman, 2021).

## **2. Pengaruh terhadap Aktivitas Harian**

Tahfidz Qur'an memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap rutinitas harian seseorang. Salah satu aspek yang paling tampak adalah kemampuan penghafal dalam mengatur waktu. Menghafal Al-Qur'an membutuhkan komitmen waktu yang tidak sedikit. Oleh karena itu, penghafal Al-Qur'an biasanya memiliki kemampuan untuk menyusun jadwal harian mereka dengan lebih teratur dan disiplin. Kedisiplinan dalam menghafal ayat-ayat Al-Qur'an berimbas pada disiplin dalam menjalankan aktivitas lain, seperti belajar, bekerja, dan beribadah. Mereka menjadi lebih efisien dalam menjalani aktivitas harian, karena kebiasaan menghafal sudah membentuk pola pikir yang terorganisir.

Proses tahfidz yang melibatkan rutinitas harian membuat penghafal lebih mampu mengelola waktu mereka dengan bijaksana. Mereka menyadari pentingnya waktu, baik dalam menghafal, beribadah, maupun menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, rutinitas tahfidz yang melibatkan pembagian waktu untuk hafalan dan muraja'ah (pengulangan hafalan) juga mengajarkan mereka pentingnya konsistensi. Hal ini berdampak langsung pada kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas-tugas lain dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, seorang penghafal yang disiplin dalam menghafal Al-Qur'an akan lebih mudah dalam mengatur waktu untuk bekerja, belajar, atau melakukan aktivitas sosial lainnya.

Selain meningkatkan kedisiplinan, tahfidz juga membantu penghafal untuk fokus pada tugas yang mereka kerjakan. Aktivitas tahfidz mengharuskan seseorang untuk memberi perhatian penuh saat menghafal, yang mengasah kemampuan fokus dan konsentrasi. Kemampuan ini tidak hanya terbatas pada hafalan, tetapi juga berlaku dalam aktivitas lain. Penghafal Al-Qur'an yang terlatih untuk

fokus saat menghafal biasanya juga lebih fokus saat menjalani pekerjaan atau belajar. Penghafal Al-Qur'an menunjukkan tingkat pengaturan waktu yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Ini menunjukkan bahwa tahfidz memiliki dampak yang luas pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk dalam hal pengelolaan waktu dan produktivitas (Sari, Mulyani, & Hasan, 2023).

Rutinitas tahfidz yang melibatkan pembelajaran setiap hari berpotensi meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penghafal Al-Qur'an cenderung memiliki kebiasaan positif lainnya, seperti bangun pagi untuk beribadah, menjaga kesehatan tubuh, dan lebih menjaga kualitas tidur. Semua kebiasaan ini berkontribusi pada gaya hidup yang lebih sehat dan produktif. Kebiasaan ini membawa pengaruh positif dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam pekerjaan, studi, dan hubungan sosial.

### **3. Kesadaran Diri dalam Beribadah**

Tahfidz Al-Qur'an memberikan dampak signifikan terhadap kesadaran diri dalam beribadah. Ketika seseorang terlibat secara intens dalam menghafal Al-Qur'an, ia tidak hanya berfokus pada hafalan itu sendiri, tetapi juga mulai merenungkan makna dari ayat-ayat yang dihafalnya. Ini menciptakan kesadaran yang lebih dalam terhadap ibadah yang dilakukannya, baik dalam shalat maupun aktivitas ibadah lainnya. Penghafal Al-Qur'an tidak hanya membaca ayat-ayat dalam shalat, tetapi juga merasakan kedekatan dengan Allah melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap ayat-ayat tersebut.

Penghafal Al-Qur'an memiliki kebiasaan untuk lebih memahami makna ayat yang dibaca dalam shalat, yang mengarah pada peningkatan kualitas ibadah. Setiap bacaan dalam shalat bukan hanya diucapkan dengan lisan, tetapi juga dipahami dan dihayati dengan hati. Ini meningkatkan kekhusyukan dalam beribadah, di mana penghafal benar-benar merasa bahwa mereka sedang berbicara langsung dengan Allah. Proses tahfidz itu sendiri

mengajarkan kesadaran penuh terhadap setiap detik yang dihabiskan dalam beribadah. Dengan demikian, ibadah bukan hanya menjadi rutinitas, tetapi merupakan bentuk komunikasi yang lebih intens dengan Sang Pencipta.

Keterlibatan dalam tahfidz juga meningkatkan ketulusan dalam beribadah. Ketika seseorang menyadari bahwa setiap ayat yang mereka hafalkan adalah wahyu dari Allah, mereka akan merasa lebih bertanggung jawab untuk mematuhi ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya. Hal ini membawa mereka untuk lebih serius dalam menjalankan ibadah sehari-hari, tidak hanya sekadar mengikuti ritual, tetapi juga dengan memahami dan mengamalkan makna dari setiap ibadah tersebut. Keterlibatan intensif dalam tahfidz memperkuat hubungan individu dengan Allah, sehingga meningkatkan kualitas ibadahnya. Penghafal Al-Qur'an cenderung lebih khusyuk, lebih mendalami doa, dan lebih merasakan kedekatan dengan Allah dalam setiap ibadah yang dilakukan (Hidayat & Aziz, 2020).

Lebih lanjut, tahfidz juga memperkaya spiritualitas seseorang dengan cara yang lebih praktis. Penghafal Al-Qur'an tidak hanya menghafal untuk mendapatkan pahala, tetapi mereka juga mendapatkan kedamaian batin yang datang dari pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an. Setiap kali mereka mengulang hafalan atau membaca ayat-ayat dalam doa, mereka merasakan kedamaian dalam hati, yang pada gilirannya memperkuat kesadaran diri dalam beribadah. Oleh karena itu, tahfidz bukan hanya tentang peningkatan hafalan, tetapi juga tentang pertumbuhan spiritual yang mendalam.

#### **4. Menjaga Konsistensi Menghafal**

Menjaga konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an adalah tantangan yang tidak bisa dianggap sepele. Sebagai aktivitas yang memerlukan waktu dan ketekunan, tahfidz mengharuskan penghafal untuk memiliki kedisiplinan tinggi, terutama dalam rutinitas sehari-hari. Dalam hal ini, konsistensi sangat penting, bukan

hanya untuk menjaga hafalan tetap terjaga, tetapi juga untuk memastikan bahwa penghafal dapat terus berkembang dalam kemampuan dan pemahaman mereka terhadap ayat-ayat yang telah dihafalkan. Untuk itu, menjaga konsistensi dalam menghafal merupakan kunci agar proses tahfidz dapat berlanjut dengan sukses.

Proses menghafal Al-Qur'an tidak bersifat instan. Seorang penghafal harus meluangkan waktu setiap hari untuk menambah hafalan baru dan untuk melakukan muraja'ah atau pengulangan hafalan. Hal ini menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang memiliki banyak kegiatan atau kesibukan lainnya. Namun, konsistensi yang dibangun dari waktu ke waktu akan membuahkan hasil yang luar biasa. Para penghafal yang menjaga konsistensi dalam menghafal cenderung lebih mampu mengingat ayat-ayat yang telah mereka hafalkan dengan baik dan terhindar dari lupa. Kunci utama dalam menjaga konsistensi adalah dengan membuat jadwal harian yang dapat mengakomodasi waktu untuk menghafal, serta menjaga semangat dan motivasi untuk tetap melanjutkan proses tahfidz.

Salah satu cara yang dapat membantu menjaga konsistensi adalah dengan melakukan muraja'ah secara rutin. Proses ini memastikan bahwa hafalan tetap segar dan tidak terlupakan. "Pengulangan hafalan secara konsisten sangat membantu dalam menjaga hafalan dan meningkatkan kualitas memori. Selain itu, berpartisipasi dalam kelompok penghafal atau memiliki mentor yang mendampingi juga sangat membantu dalam menjaga semangat dan konsistensi. Teman-teman penghafal Al-Qur'an atau guru yang memberi dukungan moral dan spiritual akan memberikan dorongan yang diperlukan untuk tetap fokus dan menjaga konsistensi dalam menghafal. Dengan adanya sistem dukungan ini, penghafal tidak hanya merasa bertanggung jawab terhadap hafalannya sendiri, tetapi juga merasa memiliki tanggung jawab terhadap sesama penghafal (Zahra & Muhajir, 2022).

Konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an juga dapat mengajarkan seseorang tentang kesabaran dan ketekunan dalam mencapai

tujuan. Proses tahfidz mengajarkan bahwa segala sesuatu yang berharga memerlukan usaha yang konsisten dan berkelanjutan. Ini juga membentuk karakter individu, yang akhirnya dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Konsistensi yang dimiliki oleh penghafal Al-Qur'an bukan hanya berlaku dalam menghafal, tetapi juga dalam mencapai tujuan hidup lainnya. Mereka cenderung menjadi individu yang lebih disiplin, lebih teliti, dan lebih bertanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Dengan demikian, tahfidz mengajarkan nilai kesabaran dan ketekunan yang tidak hanya berdampak pada hafalan, tetapi juga pada pengembangan karakter secara menyeluruh.

## **5. Hubungan Tahfidz dan Akhlak**

Hubungan antara tahfidz Al-Qur'an dan akhlak (moral atau etika) sangat erat. Al-Qur'an bukan hanya sebuah kitab yang dibaca, tetapi juga sebuah pedoman hidup yang mengajarkan prinsip-prinsip moral yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seiring dengan proses menghafal Al-Qur'an, seseorang diharapkan dapat mengamalkan ajaran-ajaran moral yang terkandung dalam wahyu tersebut. Dalam konteks ini, tahfidz berperan sebagai jembatan yang menghubungkan pengetahuan spiritual dengan implementasi nilai-nilai etika dalam kehidupan sosial.

Salah satu contoh pengaruh tahfidz terhadap akhlak dapat dilihat dalam sikap seseorang yang menghafal surah Al-Fatihah. Surah ini, yang sering dibaca dalam shalat, mengajarkan tentang petunjuk hidup yang benar, keikhlasan, dan permohonan pertolongan hanya kepada Allah. Seorang penghafal yang menghayati makna surah Al-Fatihah akan cenderung memiliki sikap yang lebih rendah hati dan bijaksana dalam menghadapi masalah, serta selalu mengandalkan pertolongan Allah dalam setiap situasi. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk hidup yang mencakup aspek spiritual dan sosial. Penghafal Al-Qur'an yang menerapkan nilai-nilai ini akan menampilkan akhlak

yang mulia dalam setiap interaksi mereka, baik dalam keluarga, pekerjaan, maupun masyarakat.

Lebih lanjut, tahfidz Al-Qur'an dapat membentuk akhlak seseorang melalui pemahaman yang mendalam terhadap ajaran Islam. Misalnya, penghafal Al-Qur'an yang memahami surah Al-Baqarah yang berbicara tentang keimanan dan kasih sayang kepada sesama, akan lebih mudah untuk mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penghafal yang sudah terbiasa dengan nilai-nilai kasih sayang dalam Al-Qur'an akan lebih mudah berempati dan menolong orang lain, menjalin hubungan yang lebih baik dengan sesama, dan menghindari perilaku yang merugikan orang lain. Tahfidz Al-Qur'an berperan besar dalam pengembangan akhlak yang lebih baik pada penghafalnya. Ini menunjukkan bahwa tahfidz tidak hanya membentuk hubungan pribadi dengan Allah, tetapi juga membantu dalam membangun hubungan sosial yang lebih harmonis (Aisyah, 2024).

Tidak hanya mengajarkan nilai-nilai moral, tahfidz Al-Qur'an juga berfungsi sebagai penuntun dalam menghindari perbuatan dosa. Setiap ayat yang dihafalkan, terutama yang mengandung larangan, mengingatkan penghafal untuk menjauhi hal-hal yang bisa merusak akhlaknya. Misalnya, surah Al-Hujurat yang banyak berbicara tentang adab dan tata krama dalam berinteraksi dengan orang lain, mengajarkan penghafalnya untuk menjaga lisan, menghindari fitnah, dan tidak berlaku sombong. Dengan menghafal surah-surah yang penuh dengan petunjuk moral ini, penghafal menjadi lebih terjaga dalam tingkah laku mereka dan berusaha untuk menjauhkan diri dari perbuatan yang dapat mencederai akhlak mulia.

Dengan demikian, tahfidz Al-Qur'an memiliki peran yang sangat besar dalam pembentukan akhlak seorang individu. Menghafal bukan hanya sekedar mengingat kata-kata, tetapi juga mengamalkan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kesadaran dan pemahaman yang mendalam terhadap Al-Qur'an,

seseorang yang menghafalnya akan memiliki akhlak yang mulia dan akan terus berusaha untuk meningkatkan kualitas hidupnya baik secara spiritual maupun sosial.

## REFERENSI

- Abdullah, N., Yusof, S., & Ali, H. (2021). Combining Traditional and Technological Approaches in Quranic Memorization. *International Journal of Quranic Studies*, 19(2), 89–102.
- Aisyah, R. (2024). The Role of Tahfidz in Character Development Among Muslim Youths. *Journal of Islamic Studies and Character Building*, 10(1), 39–50.
- Arifin, M., & Latifah, S. (2023). The Impact of Tahfidz on Cognitive and Spiritual Development. *Journal of Islamic Studies and Culture*, 15(2), 45–60.
- Fahmi, M., & Rahman, T. (2021). Moral Development Through Tahfidz Program in Islamic Schools. *Journal of Education and Moral Studies*, 15(2), 45–56.
- Hamid, T., & Fadhilah, R. (2023). Psychological Challenges in Quran Memorization: A Case Study. *Islamic Psychology Journal*, 7(1), 45–58.
- Hasanah, R., Fauzi, M., & Nur, F. (2022). The Psychological Benefits of Quranic Memorization Practices. *Qur'anic Studies Review*, 7(4), 89–102.
- Hasanah, R., Ismail, M., & Fatimah, S. (2024). Environmental Influence on Quran Memorization Success. *Quranic Education Research Journal*, 12(4), 67–80.
- Hidayat, N., & Aziz, R. (2020). Spiritual Dimensions of Qur'anic Memorization. *International Journal of Islamic Studies*, 8(3), 88–99.
- Kamil, A., & Zuhdi, F. (2022). The Social Influence of Quranic Memorizers in Islamic Communities. *Journal of Islamic Leadership*, 5(2), 70–85.
- Nuraini, L. (2023). Enhancing Memory and Focus through Quranic Memorization. *Journal of Islamic Psychology*, 10(1), 34–49.

- Rahman, A., Ibrahim, M., & Yusuf, N. (2022). Effective Strategies for Quran Memorization: A Systematic Review. *Journal of Islamic Studies*, 25(3), 123–135.
- Rahman, T., & Sulistyaningsih, E. (2021). Quranic Memorization and Mental Well-being: A Quantitative Approach. *Journal of Religious Education*, 28(3), 120–134.
- Sari, D., Mulyani, H., & Hasan, A. (2023). Time Management Among Qur'an Memorization Students. *Journal of Educational Research in Islam*, 18(4), 67–76.
- Zahra, F., & Muhajir, L. (2022). The Impact of Daily Muraja'ah on Memorization Retention. *Journal of Qur'anic Studies*, 12(5), 55–64.
- Zulkifli, A., Rahmat, H., & Karim, A. (2023). The Role of Tahfidz Centers in Promoting Quranic Memorization. *Journal of Islamic Education Studies*, 14(5), 211–229.

# BAB 2

## KONSEP KECERDASAN EMOSIONAL

### A. DEFINISI DAN KOMPONEN KECERDASAN EMOSIONAL

Kecerdasan emosional (emotional intelligence) merupakan kemampuan yang memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, baik secara personal maupun sosial. Dalam dunia yang penuh tantangan, kecerdasan ini membantu individu memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara efektif untuk mencapai kesejahteraan pribadi dan harmoni dengan lingkungan. Konsep ini menjadi landasan penting dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, hubungan interpersonal, dan pengembangan karakter.

#### 1. Makna Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan konsep yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi baik pada dirinya sendiri maupun orang lain. Daniel Goleman, salah satu pelopor dalam bidang ini, mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kumpulan keterampilan yang mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dengan kata lain, kecerdasan emosional adalah tentang bagaimana seseorang mampu mengontrol emosinya untuk menghasilkan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Kemampuan ini mencakup pengelolaan emosi secara efektif dalam situasi kompleks, seperti saat menghadapi tekanan pekerjaan atau konflik interpersonal. Dalam konteks sehari-hari, individu

dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola stres, menenangkan diri saat menghadapi kegagalan, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Sebagai contoh, seorang pemimpin yang memiliki kecerdasan emosional dapat menciptakan suasana kerja yang harmonis dengan memahami kebutuhan emosional timnya.

Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk memahami dampak emosi terhadap perilaku. Hal ini penting dalam proses pengambilan keputusan yang melibatkan faktor emosional, seperti memilih karier, menangani masalah keluarga, atau merespons situasi darurat. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi perubahan dan lebih berhasil dalam menjalin hubungan sosial.

Kecerdasan emosional tidak hanya membantu individu memproses emosi secara sehat, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam membangun hubungan yang bermakna dan produktif. Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadi komponen penting dalam membentuk karakter dan kesuksesan seseorang di berbagai aspek kehidupan (Mayer, Salovey, & Caruso, 2021).

## **2. Komponen Utama Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen utama yang berperan penting dalam membangun keterampilan emosional seseorang. Komponen-komponen ini adalah kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Setiap komponen ini saling terkait dan berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional yang holistik.

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri, termasuk bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan tindakan. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi mampu mengidentifikasi perasaan mereka dalam situasi tertentu dan menyadari dampak emosi tersebut

terhadap keputusan yang mereka ambil. Kesadaran diri juga memungkinkan seseorang untuk mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi, sehingga membantu mereka untuk berkembang lebih baik.

Pengendalian diri mencakup kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi negatif, seperti kemarahan, frustrasi, atau kecemasan, sehingga tidak memengaruhi perilaku secara destruktif. Misalnya, seorang individu yang mampu mengendalikan kemarahan dalam situasi konflik akan lebih cenderung mengambil pendekatan yang rasional dan konstruktif. Pengendalian diri ini juga penting dalam menjaga hubungan interpersonal yang harmonis.

Motivasi adalah dorongan internal untuk mencapai tujuan, meskipun menghadapi rintangan atau tantangan. Motivasi dalam kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk tetap fokus pada visi jangka panjang dan menggunakan emosi positif untuk mendorong diri agar terus maju. Sebagai contoh, seorang siswa yang termotivasi untuk meraih prestasi akademik akan tetap berusaha meskipun menghadapi kegagalan sementara.

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Empati memungkinkan seseorang untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, sehingga membantu mereka menjalin hubungan yang lebih dalam dan bermakna. Dalam lingkungan kerja, empati berperan penting dalam menciptakan kolaborasi yang efektif dan membangun kepercayaan antar anggota tim.

Keterampilan sosial melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, menjalin hubungan yang sehat, dan bekerja sama dalam kelompok. Individu dengan keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mampu membangun jaringan profesional yang luas dan menciptakan lingkungan kerja yang suportif.

Kelima komponen ini membentuk fondasi kecerdasan emosional yang solid dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan efektivitas individu dalam berbagai konteks

kehidupan. Dengan mengembangkan setiap komponen ini secara seimbang, seseorang dapat mencapai potensi emosional dan sosial mereka secara maksimal (Brackett, Rivers, & Salovey, 2020).

### **3. Fungsi Emosi dalam Kehidupan**

Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, menjadi inti dari bagaimana individu merespons dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Secara umum, emosi memberikan informasi penting mengenai keadaan internal seseorang dan menjadi pendorong untuk bertindak. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, fungsi emosi dapat dibagi menjadi tiga aspek utama: regulasi internal, motivasi untuk bertindak, dan pengaruh terhadap hubungan sosial. Pemahaman mendalam tentang fungsi-fungsi ini membantu individu untuk memanfaatkan emosi secara positif dalam mencapai tujuan hidup.

Pertama, emosi berfungsi sebagai alat regulasi internal. Emosi seperti ketakutan, misalnya, membantu seseorang untuk mengidentifikasi situasi berbahaya dan mengambil langkah perlindungan. Sebaliknya, emosi bahagia memotivasi seseorang untuk mencari pengalaman serupa yang meningkatkan kesejahteraan. Kemampuan untuk mengenali dan merespons emosi secara sehat sangat penting untuk menjaga stabilitas psikologis. Regulasi emosi yang baik ditemukan berkaitan erat dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik. Emosi juga membantu seseorang mengevaluasi nilai atau makna dari pengalaman tertentu, memungkinkan individu untuk belajar dari kegagalan atau merayakan pencapaian.

Emosi berfungsi sebagai motivasi untuk bertindak. Rasa marah, misalnya, sering kali mendorong seseorang untuk memperbaiki situasi yang dianggap tidak adil, sementara rasa sedih dapat menjadi sinyal untuk mencari dukungan sosial. Dalam kehidupan profesional, emosi seperti semangat atau rasa bangga sering kali menjadi bahan bakar yang mendorong individu untuk mencapai target tertentu. Sebagai contoh, seorang atlet yang merasa

termotivasi oleh kegagalan sebelumnya dapat memanfaatkan emosi itu sebagai pendorong untuk berlatih lebih keras dan meraih kemenangan di masa depan.

Terakhir, emosi berperan dalam membentuk dan memperkuat hubungan sosial. Emosi seperti cinta, empati, dan rasa terima kasih membantu menciptakan ikatan emosional yang mendalam dengan orang lain. Sebaliknya, emosi negatif seperti kemarahan atau cemburu dapat mengganggu hubungan jika tidak dikelola dengan baik. Fungsi sosial emosi ini menjadi dasar dari keberhasilan interaksi manusia, mulai dari hubungan keluarga hingga hubungan profesional. Emosi juga memungkinkan seseorang untuk memahami perspektif orang lain, sehingga membantu dalam menciptakan komunikasi yang efektif dan mengurangi konflik.

Fungsi emosi yang terintegrasi dalam kehidupan seseorang memberikan landasan untuk perkembangan emosional dan sosial. Pemahaman dan penggunaan fungsi emosi yang sehat dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menavigasi tantangan hidup dan memperkuat hubungan interpersonal. Dengan memahami fungsi ini, seseorang dapat mengelola emosi secara efektif untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan mereka (Keltner, Oatley, & Jenkins, 2021).

#### **4. Jenis-Jenis Emosi Dasar**

Emosi dasar adalah jenis emosi yang universal dan dirasakan oleh semua manusia terlepas dari budaya atau latar belakang sosial. Psikolog Paul Ekman mengidentifikasi enam jenis emosi dasar: kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, kejijikan, dan kejutan. Emosi-emosi ini dianggap mendasar karena mereka mencerminkan respons biologis yang telah berevolusi untuk membantu manusia bertahan hidup. Pemahaman tentang jenis-jenis emosi dasar penting untuk mengembangkan kesadaran emosional dan keterampilan regulasi emosi.

Kebahagiaan adalah emosi positif yang dirasakan ketika seseorang mengalami kepuasan, kegembiraan, atau rasa puas.

Kebahagiaan tidak hanya meningkatkan kualitas hidup tetapi juga berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memperpanjang usia harapan hidup. Sebaliknya, kesedihan muncul ketika seseorang menghadapi kehilangan atau kekecewaan. Emosi ini sering kali memotivasi individu untuk mencari dukungan sosial dan merefleksikan pengalaman untuk menemukan makna dalam situasi yang sulit.

Ketakutan adalah emosi yang berfungsi untuk melindungi manusia dari ancaman. Saat seseorang merasa takut, tubuhnya mengalami respons "fight or flight" yang mempersiapkan mereka untuk melawan bahaya atau melarikan diri. Di sisi lain, kemarahan sering muncul sebagai reaksi terhadap ketidakadilan atau frustrasi. Meskipun sering dianggap negatif, kemarahan yang dikelola dengan baik dapat menjadi motivasi untuk memperbaiki situasi yang tidak adil.

Kejijikan adalah emosi yang membantu manusia menghindari bahaya potensial, seperti makanan yang busuk atau situasi yang berbahaya secara moral. Terakhir, kejutan adalah respons emosional yang terjadi ketika seseorang menghadapi situasi tak terduga. Kejutan dapat berupa positif, seperti menerima kabar baik, atau negatif, seperti menghadapi situasi yang mengancam.

Setiap emosi dasar memiliki fungsi spesifik yang memengaruhi perilaku dan keputusan individu dalam berbagai situasi. Dengan mengenali jenis-jenis emosi ini, individu dapat memahami reaksi emosional mereka sendiri dan belajar untuk mengelola emosi tersebut secara konstruktif (Ekman, 2020).

## **5. Kecerdasan Emosional vs. Kecerdasan Intelektual**

Perdebatan mengenai peran kecerdasan emosional (EI) dan kecerdasan intelektual (IQ) dalam menentukan kesuksesan seseorang telah menjadi fokus banyak penelitian. Keduanya memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk individu yang unggul, tetapi mereka berbeda dalam hal kemampuan yang ditekankan. Sementara IQ lebih berfokus pada kemampuan kognitif

seperti logika, pemecahan masalah, dan memori, EI berpusat pada pengelolaan emosi dan interaksi sosial.

Kecerdasan intelektual memainkan peran penting dalam tugas-tugas teknis, seperti memecahkan masalah matematika atau memahami konsep ilmiah. Orang dengan IQ tinggi cenderung memiliki kemampuan analitis yang kuat dan dapat memahami informasi yang kompleks dengan cepat. Namun, IQ tidak selalu menjamin keberhasilan dalam kehidupan sosial atau emosional. Banyak individu dengan IQ tinggi menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat atau menangani tekanan emosional.

Sebaliknya, kecerdasan emosional membantu individu untuk mengenali emosi mereka sendiri dan orang lain, sehingga memungkinkan mereka untuk berkomunikasi dengan lebih efektif dan membangun hubungan yang kuat. Dalam lingkungan kerja, misalnya, seorang manajer dengan kecerdasan emosional yang baik dapat memotivasi timnya, menangani konflik dengan bijaksana, dan menciptakan budaya kerja yang positif. Kecerdasan emosional adalah prediktor utama keberhasilan di tempat kerja, lebih dari IQ.

Meskipun berbeda, EI dan IQ saling melengkapi. Kombinasi dari keduanya menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga mampu mengelola emosi dan beradaptasi dengan baik dalam situasi sosial. Dengan demikian, pengembangan kedua jenis kecerdasan ini penting untuk mencapai potensi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan (Petrides & Furnham, 2022).

## **B. PERAN EMOSI DALAM PENDIDIKAN TAHFIDZ**

Pengaruh emosi dalam proses pendidikan tahfidz Al-Qur'an sangat signifikan, baik dalam mendukung maupun menghambat keberhasilan penghafalan. Sebagai bagian integral dari kecerdasan emosional, kemampuan memahami, mengelola, dan menyalurkan emosi dapat menentukan bagaimana seseorang menghadapi tantangan dalam

tafhidz. Pendidikan tafhidz memerlukan konsistensi, kesabaran, dan tekad yang tinggi, sehingga peran emosi menjadi pusat perhatian. Dengan pengelolaan emosi yang baik, proses tafhidz dapat menjadi lebih efektif dan bermakna, tidak hanya bagi perkembangan hafalan, tetapi juga bagi pembentukan karakter penghafal Al-Qur'an.

### **1. Emosi dalam Penghafalan**

Dalam tafhidz Al-Qur'an, emosi menjadi elemen yang sangat krusial karena berfungsi sebagai motivator dan penguat dalam menghadapi tantangan penghafalan. Emosi positif seperti kebahagiaan, rasa puas, dan semangat dapat menciptakan suasana hati yang optimal untuk belajar, sehingga penghafalan ayat-ayat Al-Qur'an menjadi lebih lancar. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan atau stres sering kali menjadi hambatan yang membuat konsentrasi terganggu. Emosi positif memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan penghafalan Al-Qur'an, dengan peserta yang memiliki suasana hati positif menunjukkan peningkatan yang lebih baik dalam konsentrasi dan daya ingat. Penelitian ini menyoroti pentingnya mengelola emosi dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif (Mahfuzah, Anwar, & Zaini, 2021).

Kehadiran emosi positif dalam proses tafhidz juga dapat memperbaiki kualitas penghafalan secara keseluruhan. Penghafal yang merasa senang cenderung lebih mudah mengingat ayat-ayat yang dihafal, terutama jika suasana belajar yang mendukung tercipta. Misalnya, adanya dukungan dari orang tua, teman sejawat, atau guru dapat memberikan dorongan emosional yang signifikan. Dalam konteks ini, interaksi sosial yang positif menjadi penting karena dapat meningkatkan rasa percaya diri penghafal. Selain itu, emosi yang stabil membantu mengatasi tantangan seperti menghafal ayat yang panjang atau ayat-ayat dengan pola yang serupa. Dengan demikian, emosi tidak hanya berfungsi sebagai respons psikologis, tetapi juga menjadi instrumen penting dalam keberhasilan tafhidz.

Namun, pengaruh emosi tidak hanya terbatas pada aspek internal penghafal. Lingkungan eksternal juga memainkan peran

signifikan dalam membentuk suasana emosional yang positif. Dalam lingkungan pendidikan tahfidz yang mendukung, para pengajar sering kali memberikan motivasi tambahan untuk membantu peserta didik mempertahankan semangat mereka. Pendekatan pengajaran yang inklusif dan penuh empati memberikan ruang bagi penghafal untuk menyampaikan perasaan mereka tanpa tekanan. Hal ini berkontribusi pada penciptaan dinamika belajar yang saling mendukung, di mana emosi positif tidak hanya dirasakan oleh penghafal tetapi juga oleh komunitas di sekitarnya.

Sebaliknya, emosi negatif dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk ekspektasi yang berlebihan, kritik yang tidak konstruktif, atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Ketika seseorang merasa tertekan atau tidak dihargai, motivasi untuk menghafal bisa menurun drastis. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan keseimbangan emosional yang memungkinkan penghafal Al-Qur'an menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif. Dengan cara ini, emosi dapat dikelola untuk mendukung proses tahfidz secara efektif dan memberikan dampak jangka panjang terhadap pembentukan karakter penghafal.

## **2. Mengelola Emosi saat Menghafal**

Pengelolaan emosi yang baik menjadi kunci keberhasilan dalam proses tahfidz Al-Qur'an. Aktivitas ini sering kali memerlukan dedikasi waktu dan tenaga yang besar, sehingga emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau rasa jenuh mudah muncul. Kemampuan untuk mengelola emosi membantu penghafal tetap fokus dan termotivasi dalam menyelesaikan target hafalan. Strategi-strategi pengelolaan emosi seperti meditasi, refleksi diri, dan pendekatan spiritual dapat secara signifikan meredakan tekanan emosional dan meningkatkan efisiensi belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memasukkan pengelolaan emosi sebagai bagian dari metode pendidikan tahfidz (Rahayu, 2022).

Pengelolaan emosi tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan pendidikan. Guru atau

spiritual yang penting dalam menjaga semangat dan mengatasi godaan. Dalam hal ini, kesabaran dalam berdoa dan terus meminta pertolongan adalah bagian dari proses tahfidz itu sendiri. Kesabaran ini memberi kekuatan dan keyakinan bahwa setiap usaha, meskipun tampaknya kecil, akan mendatangkan hasil yang besar.

## **C. HUBUNGAN KESABARAN DAN KECERDASAN EMOSIONAL**

Kesabaran merupakan salah satu aspek mendasar dalam menjaga keseimbangan emosi seseorang. Dalam konteks kecerdasan emosional, kemampuan untuk mengelola kesabaran sangat diperlukan agar individu dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan tenang dan bijaksana. Hal ini mencakup pengendalian emosi negatif, pengembangan ketenangan hati, serta kemampuan untuk tetap fokus dalam situasi sulit. Hubungan erat antara kesabaran dan kecerdasan emosional tidak hanya memberikan dampak positif pada kesehatan mental, tetapi juga membantu menciptakan kedamaian dalam diri seseorang.

### **1. Kesabaran sebagai Bagian dari Emosi**

Kesabaran adalah salah satu komponen penting dalam kecerdasan emosional karena ia mengendalikan reaksi emosional seseorang terhadap peristiwa atau situasi tertentu. Kemampuan untuk bersabar memberi seseorang waktu untuk menilai situasi dengan lebih bijaksana, sehingga reaksi yang diambil lebih terkontrol dan rasional. Dalam banyak kasus, individu yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi lebih mampu mengelola emosi mereka dengan baik dan menghindari tindakan impulsif yang dapat merugikan. Kesabaran tidak hanya mempengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap perasaan mereka sendiri, tetapi juga mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dalam situasi yang menegangkan. Kesabaran merupakan keterampilan emosi yang mendalam, yang berfungsi untuk meredakan konflik dan

membangun empati dalam interaksi sosial (S. Ahmad & Yusof, 2021).

Kemampuan untuk bersabar memungkinkan individu untuk mengelola amarah, frustrasi, dan perasaan tidak sabar dalam situasi yang penuh tekanan. Misalnya, ketika seseorang dihadapkan dengan masalah besar atau menghadapi tekanan dalam pekerjaan atau kehidupan pribadi, kesabaran memberikan kesempatan untuk merenung dan mengambil keputusan dengan hati-hati, bukan terburu-buru membuat pilihan yang bisa memperburuk keadaan. Dalam hal ini, kesabaran memberikan kontrol diri yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan emosional. Individu yang sabar juga lebih mampu mengelola komunikasi mereka dengan lebih efektif, karena mereka dapat menghindari reaksi berlebihan yang sering kali memperburuk konflik dalam hubungan interpersonal.

Kesabaran berfungsi sebagai mekanisme pertahanan terhadap stres dan kecemasan. Orang yang sabar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal atau reaksi emosional orang lain. Mereka lebih mampu menjaga fokus pada tujuan jangka panjang dan tidak terjebak dalam perasaan negatif yang hanya bersifat sementara. Dengan kata lain, kesabaran bukan hanya membantu seseorang mengatasi tantangan, tetapi juga memperkuat daya tahan emosional mereka. Sebagai bagian dari kecerdasan emosional, kesabaran memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam situasi yang penuh gejolak, baik dalam konteks pribadi maupun sosial.

Seiring waktu, kesabaran menjadi kebiasaan yang berkembang dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang terbiasa bersabar cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dengan orang lain, karena mereka lebih mampu mendengarkan dan memahami perspektif orang lain. Kesabaran juga meningkatkan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim atau komunitas, karena mereka tidak terburu-buru dalam membuat keputusan atau menilai orang lain. Dengan demikian, kesabaran bukan hanya sekadar menunggu atau

menahan diri, tetapi juga sebuah keterampilan yang meningkatkan kualitas hubungan antarindividu.

## **2. Pengaruh Kesabaran pada Ketenangan Hati**

Ketenangan hati adalah salah satu hasil langsung dari penerapan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang mampu bersabar cenderung lebih stabil secara emosional, mampu menghadapi tekanan dengan kepala dingin, dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang mengguncang. Kesabaran memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat ketenangan hati seseorang. Ketika seseorang dilatih untuk bersabar, mereka mengembangkan kemampuan untuk menjaga ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup yang sulit. Kesabaran menciptakan ruang untuk refleksi, memungkinkan individu untuk menilai situasi dengan perspektif yang lebih luas (Rahim & Hasan, 2022).

Kesabaran memberikan waktu bagi individu untuk berpikir lebih jernih dan mempertimbangkan semua opsi yang tersedia sebelum membuat keputusan penting. Dalam banyak situasi yang penuh tekanan, seperti menghadapi masalah keluarga, pekerjaan, atau permasalahan pribadi, seseorang yang sabar cenderung tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan. Mereka lebih memilih untuk menilai dan memikirkan konsekuensi jangka panjang daripada hanya merespons situasi secara impulsif. Kesabaran ini membawa ketenangan hati karena individu tidak merasa tertekan oleh kebutuhan untuk segera merespons atau mengambil tindakan tanpa pertimbangan yang matang.

Kesabaran memberikan rasa aman dalam diri individu, karena mereka merasa lebih terkendali dan mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ketenangan hati yang dihasilkan dari kesabaran berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, karena individu dapat menghindari kecemasan dan ketegangan yang disebabkan oleh reaksi emosional yang berlebihan. Dengan kesabaran, seseorang dapat menghadapi situasi yang penuh tantangan dengan kepala dingin, menyusun strategi yang lebih

efektif, dan menjaga hubungan interpersonal yang lebih stabil. Sebagai tambahan, kesabaran memungkinkan individu untuk memiliki ketahanan mental yang lebih kuat, yang sangat penting dalam mengatasi masalah kehidupan yang tak terduga.

Ketenangan hati yang dihasilkan dari kesabaran juga mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Orang yang sabar cenderung lebih sabar dan penuh pengertian terhadap orang lain, yang menciptakan lingkungan yang lebih damai dan harmonis. Mereka tidak cepat marah atau frustrasi dengan perilaku orang lain, melainkan lebih memilih untuk memberikan ruang dan kesempatan bagi orang lain untuk berubah atau beradaptasi. Kesabaran yang dimiliki individu akan memperkuat hubungan sosial mereka, karena mereka lebih mampu menciptakan lingkungan yang tenang dan penuh pengertian, baik di tempat kerja, dalam keluarga, maupun di komunitas sosial.

### **3. Kesabaran dalam Menghadapi Emosi Negatif**

Mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi memerlukan tingkat kesabaran yang tinggi. Emosi negatif adalah respons alami terhadap peristiwa atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan atau keinginan. Namun, tanpa kontrol yang tepat, emosi ini dapat menyebabkan reaksi yang merugikan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kesabaran berfungsi sebagai penyeimbang dalam menghadapi emosi negatif dengan cara memberi seseorang ruang untuk meredakan intensitas emosional tersebut. Dalam kecerdasan emosional, kesabaran merupakan mekanisme yang memungkinkan individu untuk menahan diri dari reaksi negatif yang berlebihan (Zainal, Azmi, & Hamid, 2023).

Ketika seseorang dihadapkan dengan perasaan marah atau kecewa, kesabaran memungkinkan mereka untuk tidak langsung bereaksi secara emosional. Sebaliknya, individu yang sabar dapat menahan diri dan memberi waktu untuk merenung, mencari solusi, dan merespons dengan cara yang lebih konstruktif. Hal ini sangat penting dalam konteks hubungan interpersonal, di mana reaksi

impulsif yang muncul dari emosi negatif dapat merusak hubungan dan menciptakan ketegangan. Oleh karena itu, kesabaran berfungsi sebagai penyeimbang yang memungkinkan seseorang untuk menjaga ketenangan dalam menghadapi situasi yang emosional, mencegah mereka terjebak dalam spiral negatif yang dapat merusak hubungan sosial.

Kesabaran dalam menghadapi emosi negatif membantu seseorang untuk lebih mudah melepaskan perasaan yang tidak produktif, seperti kemarahan atau kekecewaan. Ketika individu dapat menahan diri untuk tidak bereaksi secara impulsif, mereka memberi diri mereka kesempatan untuk berpikir lebih rasional dan merespons dengan lebih bijaksana. Ini bukan berarti menekan atau mengabaikan emosi negatif, melainkan memahami cara mengelola emosi tersebut sehingga tidak mengarah pada perilaku yang merugikan. Kesabaran memungkinkan seseorang untuk lebih memahami akar dari perasaan negatif tersebut dan menemukan cara untuk mengatasi atau menghadapinya dengan cara yang lebih sehat.

Kesabaran juga berperan dalam membangun ketahanan emosional yang lebih kuat. Individu yang sabar cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka dalam jangka panjang. Mereka tidak mudah terbawa arus perasaan sementara, tetapi mampu menghadapinya dengan kepala dingin dan kembali fokus pada tujuan atau solusi. Hal ini sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan mencegah gangguan emosional yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kesabaran dalam menghadapi emosi negatif tidak hanya memperbaiki kualitas hidup seseorang, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis mereka terhadap tantangan hidup yang penuh ketidakpastian.

#### **4. Manfaat Kesabaran bagi Kesehatan Mental**

Kesabaran berperan besar dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental seseorang, karena ia berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang efektif. Dalam menghadapi perasaan cemas,

stres, dan depresi, kesabaran memungkinkan individu untuk tidak terbawa oleh perasaan tersebut, tetapi untuk mengelola dan meresponsnya dengan cara yang lebih positif. Dalam konteks kecerdasan emosional, kesabaran adalah alat yang digunakan untuk mengatasi tekanan mental dengan memberikan ruang bagi pikiran dan perasaan untuk diproses dengan tenang dan hati-hati. Kesabaran memfasilitasi pemulihan mental dan mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam spiral kecemasan yang berkepanjangan (Hassan & Omar, 2024).

Salah satu manfaat utama dari kesabaran adalah membantu individu mengurangi perasaan cemas dan stres yang dapat merusak kesehatan mental mereka. Ketika seseorang dapat bersabar dalam menghadapi tantangan atau masalah, mereka memiliki waktu untuk memikirkan solusi yang lebih efektif dan rasional, alih-alih terperangkap dalam perasaan takut atau cemas yang hanya meningkatkan stres. Kesehatan mental yang baik membutuhkan kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup, dan kesabaran adalah keterampilan kunci dalam hal ini. Orang yang sabar cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi sulit tanpa merasa terbebani secara emosional.

Kesabaran memperbaiki cara seseorang berinteraksi dengan emosi negatif. Daripada melawan atau menekan emosi tersebut, individu yang sabar dapat menerima dan merasakannya tanpa memberi ruang bagi emosi itu untuk menguasai mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan berpikir jernih, mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali. Kesabaran membantu individu untuk mengelola respons mereka terhadap stres dengan cara yang lebih konstruktif, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Mereka yang sabar juga cenderung lebih mampu menjaga hubungan yang stabil dengan orang lain, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka.

Kesabaran dalam mengelola masalah kesehatan mental juga berperan dalam pencegahan gangguan mental yang lebih serius. Dalam kehidupan yang penuh tantangan, individu yang sabar cenderung tidak mudah jatuh dalam keadaan putus asa atau depresi. Mereka lebih cenderung mencari bantuan atau dukungan saat menghadapi kesulitan, alih-alih mencoba menghadapinya sendirian dengan perasaan cemas yang semakin meningkat. Oleh karena itu, kesabaran adalah elemen penting dalam menjaga stabilitas psikologis jangka panjang. Individu yang terbiasa bersabar lebih mampu untuk mempertahankan keseimbangan mental dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang tidak terduga.

Dengan kesabaran, individu dapat belajar untuk menerima bahwa kesulitan dan ketidakpastian adalah bagian dari kehidupan. Mereka yang sabar tidak terburu-buru mencari solusi atau jalan keluar yang cepat, tetapi bersedia menunggu sampai mereka menemukan solusi yang lebih bijaksana dan efektif. Hal ini memperkuat ketahanan mental mereka, karena mereka tidak mudah terpengaruh oleh kegagalan atau kemunduran yang sementara. Kesabaran mengajarkan mereka untuk tetap tenang dan percaya bahwa situasi akan membaik dengan waktu dan usaha yang tepat.

## **5. Menjaga Kedamaian dengan Kesabaran**

Kesabaran memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kedamaian, baik dalam hubungan pribadi maupun dalam konteks sosial yang lebih luas. Dalam hubungan interpersonal, kesabaran memungkinkan individu untuk menghadapi perbedaan pendapat atau konflik dengan cara yang lebih damai dan penuh pengertian. Ketika seseorang mampu bersabar, mereka dapat mendengarkan dan memahami perspektif orang lain dengan lebih baik, yang pada gilirannya menciptakan suasana yang lebih harmonis dan damai. Kesabaran adalah kunci dalam menciptakan kedamaian batin dan hubungan sosial yang stabil (Ibrahim & Saad, 2020).

Penerapan kesabaran dalam berinteraksi dengan orang lain dapat membantu menghindari ketegangan atau konflik yang tidak perlu. Misalnya, dalam situasi di mana ada perbedaan pendapat atau ketegangan emosional, kesabaran memungkinkan individu untuk merespons dengan tenang, menghindari reaksi yang impulsif atau menyakitkan. Orang yang sabar lebih mampu menjaga sikap positif dan empatik, yang menciptakan lingkungan yang lebih damai, baik di rumah, di tempat kerja, maupun di komunitas sosial. Dalam konteks ini, kesabaran tidak hanya berfungsi untuk mengelola emosi pribadi, tetapi juga untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan dengan orang lain.

Kesabaran juga memainkan peran penting dalam menjaga kedamaian batin. Ketika seseorang dapat bersabar dengan diri mereka sendiri, mereka lebih mampu menerima kenyataan dan menjalani kehidupan dengan lebih tenang. Dalam hal ini, kesabaran membantu individu untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Mereka yang sabar dapat menjaga kedamaian batin meskipun dihadapkan pada tantangan hidup yang besar, karena mereka tahu bahwa segala sesuatu membutuhkan waktu dan usaha untuk diperbaiki. Kesabaran membantu mereka untuk fokus pada solusi, bukan terjebak dalam perasaan negatif atau kecewa.

Dalam perspektif yang lebih luas, kesabaran berperan dalam menjaga kedamaian sosial dan mengurangi konflik dalam masyarakat. Individu yang sabar lebih cenderung menghindari tindakan yang memicu ketegangan sosial atau perpecahan. Mereka lebih fokus pada penciptaan solusi damai dan konstruktif dalam menghadapi masalah sosial atau politik yang kompleks. Dengan kesabaran, individu dapat bekerja bersama dalam mencapai tujuan bersama, meskipun ada perbedaan pandangan atau kepentingan. Kesabaran juga mengajarkan pentingnya toleransi dan saling menghormati dalam masyarakat, yang pada akhirnya memperkuat kedamaian sosial.

## REFERENSI

- Ahmad. (2021a). The Concept of Patience in the Qur'an: A Spiritual Perspective. *Journal of Islamic Studies*, 28(3), 234–250.
- Ahmad, A. (2021b). The Role of Patience in Memorizing the Quran. *Journal of Islamic Studies*, 12(3), 45–60.
- Ahmad, S., & Yusof, R. (2021). Patience as a Key Component of Emotional Intelligence in Social Interactions. *Journal of Emotional Studies*, 15(3), 245–260.
- Alfarizi, N. (2023). Consistency in Quranic Memorization: A Study of Effective Strategies. *Journal of Religious Education*, 18(4), 123–140.
- Ali, H., & Hussain, R. (2023). The Virtue of Patience in Islamic Teachings. *Islamic Research Journal*, 15(2), 145–160.
- Farooq, M., Zaid, N., & Anwar, F. (2022). Patience as a Component of Faith in Islam. *International Journal of Religious Studies*, 34(1), 87–103.
- Fatimah, Z., & Rahman, A. (2020). Combating Boredom in Quranic Memorization Through Patience and Adaptation. *Journal of Quranic Research*, 9(2), 67–80.
- Hakim, M., & Yusuf, F. (2022). Patience and Error Correction in Quranic Memorization. *Islamic Education Journal*, 15(1), 78–90.
- Hassan, H., & Omar, L. (2024). The Impact of Patience on Mental Resilience and Psychological Well-Being. *Mental Health Review*, 22(4), 301–315.
- Ibrahim, A., & Saad, K. (2020). Building Peace through Patience: Insights into Emotional Intelligence. *International Journal of Peace Studies*, 9(4), 199–212.
- Rahim, N., & Hasan, M. (2022). The Role of Patience in Achieving Mental Serenity: A Psychological Perspective. *Psychological Research Quarterly*, 12(2), 123–138.

- Rahman, A., & Zain, S. (2023). The Role of Patience in Worship and Devotion. *Journal of Spiritual Studies*, 19(4), 321–338.
- Siddiq, A., & Khan, R. (2024). Prophetic Examples of Patience: Lessons for Muslims Today. *Islamic Ethics Journal*, 11(1), 50–65.
- Zainal, A., Azmi, R., & Hamid, F. (2023). Patience and Emotional Regulation in Stressful Situations. *Journal of Behavioral Psychology*, 18(1), 55–70.
- Zainuddin, A., & Halim, S. (2024). The Impact of Patience on Quranic Memorization Success. *Journal of Islamic Psychology*, 7(3), 101–117.

## PROFIL PENULIS



### GADIS DESLINDA

Tentang penulis, Lahir diJambi pada tanggal 7 Februari 1975. Ia adalah anak pertama dari tiga bersaudara, buah pasangan M. Rusli Alwies dan Yuslinar. Ayahnya seorang pengajar di sebuah perguruan tinggi keagamaan islam negeri, sedangkan ibunya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Jadilah seorang yang selalu berguna bagi orang lain walau itu dalam lingkup yang kecil, nasehat ayahnya inilah yang selalu dikenangnya. Ia juga seorang ibu dari Qudzam Rizqisailu dan Dzahni Askhiyanajah dan istri dari Saebani. Kedua buah hati inilah yang selalu menginspirasi penulis untuk menulis dan menyelesaikan buku ini. Ketika berusia 7 tahun, ia memulai pendidikan di SDN 150 Jambi. Kemudian setelah lulus ia melanjutkan di SMPN 16 Jambi pada tahun 1988. Selepas lulus dari SMP pada 1991, dia merantau ke kota Solo dan melanjutkan di SMA Al Islam 1 Surakarta. Pada tahun 1994, ia melanjutkan pendidikan tinggi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Setelah menikah, ia melanjutkan pendidikan Magister profesi psikologi di universitas yang sama. Pada tahun 2018, ia berkeinginan untuk melanjutkan pendidikan doktoral di bidang pendidikan agama islam pada Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sekarang ia aktif menjadi pengajar tetap di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Bidang ilmu yang ia tekuni adalah Psikologi Klinis. Selain aktif sebagai pengajar, ia juga aktif menjadi psikolog di Biro Psikologi yang dibangun bersama sahabat karibnya. Terkadang ia juga di minta menjadi narasumber dalam acara parenting di sekolah-sekolah. Penulis juga aktif menulis buku dan jurnal diantaranya, 1) Buku Daras: Psikologi Abnormal FUD Press Sukoharjo (2022). 2) Buku Chapter: Lurus Jalan Terus 70 tahun Prof Musa Asyarie UMS Press tahun (2021). Jurnalnya yaitu 1). Pendekatan Konseling

Perspektif Gender dalam Menangani Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. 2) Makna Perdamaian dari sudut pandang Perempuan Generasi Z. 3) Regulasi diri santri program tahfidz dalam pembelajaran daring di tengah pandemic COVID-19. 4) Implementasi Pelatihan Modul Pendidikan Perdamaian Untuk Mewujudkan Moderasi Beragama Pada Guru MI Di Sukoharjo. 5) Self-Compassion Pada Wanita Yang Pernah Mengalami Keguguran. 6) Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Contract Guna Meningkatkan Motivasi Belajar. 7) Penerapan Manajemen Waktu melalui Jadwal Harian Untuk Siswa Kelas 6 SD N 1 Kismoyoso Boyolali.

Buku ini hadir sebagai upaya memahami hubungan erat antara tahfidz Qur'an dan kecerdasan emosional, dengan menyoroti peran regulasi diri dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an dan memperoleh hidayah. Menghafal Al-Qur'an bukan sekadar proses mengingat teks, tetapi juga membutuhkan ketahanan emosional, kesabaran, dan kemampuan mengendalikan diri.

Dalam buku ini, pembaca akan diajak untuk mengeksplorasi konsep tahfidz Qur'an, memahami kecerdasan emosional dalam perspektif Islam, serta menelaah bagaimana regulasi diri dapat membantu seseorang dalam menghafal, mengamalkan, dan menjaga hafalannya dengan baik. Selain itu, berbagai strategi praktis dan kisah inspiratif dari para penghafal Al-Qur'an juga turut disajikan sebagai motivasi bagi para pembaca.

Kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi para santri, pendidik, orang tua, serta siapa saja yang ingin mendalami hubungan antara tahfidz Qur'an dan kecerdasan emosional. Semoga buku ini menjadi wasilah dalam meningkatkan kualitas spiritual dan kepribadian kita, sehingga semakin dekat dengan hidayah Allah.



CV. Tahta Media Group  
Surakarta, Jawa Tengah  
Web : [www.tahtamedia.com](http://www.tahtamedia.com)  
Ig : tahtamedia group  
Telp/WA : +62 896-5427-3996

