

PEMBELAJARAN TAHFIDZ JUZ 30 BERBASIS PSIKOLOGI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HAFALAN SISWA DI MTS AL MADANI PONTIANAK

Nia Hasanah¹, Toib², Zuyyina Linda Sari³

Universitas Al-Qolam Malang

hasanahnia152@gmail.com¹, toibpps25@pasca.alqolam.ac.id²,

zuyyinalindasari25@pasca.alqolam.ac.id³

Abstrak: Pembelajaran tahfidz Al-Qur'an, khususnya Juz 30, memerlukan pendekatan yang sistematis agar hafalan siswa tidak hanya kuat secara kuantitas, tetapi juga berkualitas dari segi ketepatan dan ketahanan ingatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pembelajaran tahfidz Juz 30 berbasis psikologi kognitif dalam meningkatkan kualitas hafalan siswa di MTs Al Madani Pontianak. Pendekatan psikologi kognitif menekankan pada proses mental seperti perhatian, memori, pengulangan, pemahaman makna, dan strategi penguatan ingatan dalam proses menghafal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran tahfidz berbasis psikologi kognitif, melalui strategi pengulangan terstruktur, pemaknaan ayat, manajemen waktu hafalan, dan evaluasi berkala, mampu meningkatkan kualitas hafalan siswa, baik dari segi kelancaran, ketepatan tajwid, maupun daya retensi hafalan. Dengan demikian, pendekatan psikologi kognitif dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pembelajaran tahfidz Al-Qur'an di madrasah.

Kata Kunci: Tahfidz Al-Qur'an, Juz 30, Psikologi Kognitif, Kualitas Hafalan, Pembelajaran Tahfidz.

***Abstract:** Learning to memorize the Qur'an, especially Juz 30, requires a systematic approach so that students' memorization is not only strong in terms of quantity, but also in terms of accuracy and memory retention. This study aims to describe and analyze Juz 30 memorization learning based on cognitive psychology in improving the quality of students' memorization at MTs Al Madani Pontianak. The cognitive psychology approach emphasizes mental processes such as attention, memory, repetition, understanding of meaning, and memory reinforcement strategies in the memorization process. The research method used was qualitative with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that the application of cognitive psychology-based tahfidz learning, through structured repetition strategies, verse interpretation, memorization time management, and periodic evaluation, can improve the quality of students' memorization in terms of fluency, tajwid accuracy, and memorization retention. Thus, the cognitive psychology approach can be an effective alternative in Al-Qur'an tahfidz learning in madrasahs.*

***Keywords:** Al-Qur'an Memorization, Juz 30, Cognitive Psychology, Memorization Quality, Memorization Learning.*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah sumber utama ajaran Islam dan menjadi pedoman hidup bagi setiap umat Muslim. Al-Qur'an tidak hanya memberikan petunjuk mengenai hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mengatur hubungan antara manusia dengan sesama (hablum min Allah wa hablum min an-nas), bahkan dengan alam sekitarnya. Untuk memahami ajaran Islam secara menyeluruh, langkah pertama yang harus dilakukan adalah memahami isi Al-Qur'an dan mengamalkannya dengan sungguh-sungguh serta konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Al Munawar Agil Husin Said, 2002). Al-Qur'an, yang merupakan wahyu dari Allah, adalah salah satu mukjizat Nabi Muhammad SAW yang diturunkan melalui Jibril untuk menjadi petunjuk hidup bagi seluruh umat manusia sebagai makhluk psikofisik yang bertujuan untuk beribadah (Nawawi Sya'iqi Rif'at, 2011).

Program tahfid Al-Qur'an merupakan salah satu kegiatan yang penting dalam pendidikan agama Islam, dengan tujuan untuk menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya Juz 30. Pembelajaran tahfid di MTs Al Madani Pontianak memiliki tantangan tersendiri, terutama

terkait dengan keterbatasan waktu siswa untuk menghafal di luar jam sekolah serta kesulitan dalam membaca Al-Qur'an dengan lancar (Sundari & Purnama, 2019). Hal ini menjadi perhatian, karena keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an sangat bergantung pada teknik pembelajaran yang digunakan.

Psikologi kognitif, yang menekankan proses berpikir, pemahaman, dan pengolahan informasi, menjadi pendekatan yang relevan dalam meningkatkan kualitas hafalan. Teori kognitif, seperti yang dijelaskan oleh Piaget dan Bandura, mengungkapkan bagaimana manusia mengorganisasi dan mengingat informasi melalui pemrosesan mental yang aktif, termasuk dalam menghafal (Siegler, 2019). Dalam konteks tahfid, penerapan prinsip-prinsip psikologi kognitif dapat membantu siswa untuk lebih mudah menyerap dan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan teknik-teknik seperti chunking (pemecahan informasi menjadi bagian kecil) dan pengulangan (Mufarrida, 2023).

Masalah yang Dihadapi dalam Pembelajaran Tahfid Beberapa tantangan utama yang dihadapi dalam pembelajaran tahfid di antaranya adalah kesulitan dalam membaca Al-Qur'an dengan lancar dan keterbatasan waktu siswa untuk menghafal di rumah. Kurangnya teknik yang efektif dalam proses hafalan dapat memengaruhi hasil akhir siswa dalam mengingat ayat-ayat Al-Qur'an (Hadi, 2020). Oleh karena itu, penerapan teori kognitif dalam pembelajaran tahfid menjadi sangat penting, mengingat teori ini mampu mengoptimalkan proses pengingatan melalui pengulangan dan strategi pengolahan informasi.

Penerapan Psikologi Kognitif dalam Pembelajaran Tahfid Teori kognitif, yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Jean Piaget dan Albert Bandura, menekankan pentingnya proses mental dalam pembelajaran (Al-Mahiroh & Suyadi, 2020). Dalam menghafal Al-Qur'an, teori ini dapat diterapkan untuk memahami bagaimana siswa menyerap, menyimpan, dan mengingat informasi ayat-ayat yang mereka hafal. Penggunaan teknik chunking, yaitu memecah ayat-ayat Al-Qur'an menjadi bagian kecil yang lebih mudah diingat, serta pengulangan secara terstruktur, dapat meningkatkan daya ingat siswa secara signifikan (Mufarrida, 2023; Siegler, 2019).

Selain itu, menghafal Al-Qur'an juga dapat berfungsi sebagai terapi kognitif, yang tidak hanya berfokus pada proses mengingat, tetapi juga pada pengaturan emosi dan peningkatan konsentrasi (Mufarrida, 2023). Dengan demikian, pembelajaran tahfid berbasis teori kognitif dapat mendukung peningkatan kualitas hafalan sekaligus mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada siswa, sehingga mendukung kesejahteraan mental mereka.

Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh penerapan teori kognitif dalam pembelajaran tahfid Juz 30 terhadap peningkatan kualitas hafalan siswa di MTs Al Madani Pontianak. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi apakah penggunaan teknik psikologi kognitif dapat membantu siswa dalam mengatasi kesulitan menghafal dan meningkatkan konsentrasi mereka dalam belajar.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Kognitif dalam Pembelajaran

Teori kognitif, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Piaget dan Bandura, memfokuskan pada proses mental yang terjadi ketika seseorang menyerap, mengingat, dan menggunakan informasi (Al-Mahiroh & Suyadi, 2020). Dalam konteks pendidikan, teori kognitif mengajarkan bahwa proses pembelajaran melibatkan pemrosesan informasi secara aktif, yang mengarah pada pengolahan memori jangka panjang. Hal ini sangat relevan dengan pembelajaran tahfid Al-Qur'an, di mana siswa diharapkan tidak hanya menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga memahami dan menyimpan informasi tersebut dalam memori mereka dengan teknik-teknik tertentu.

Salah satu teknik dalam teori kognitif yang dapat diterapkan dalam pembelajaran tahfid adalah chunking, yang membantu siswa membagi informasi besar (seperti ayat-ayat Al-Qur'an)

menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah diingat. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan daya ingat jangka panjang dan mempermudah proses hafalan (Siegar, 2019). Selain itu, pengulangan dan asosiasi, yang juga bagian dari teori kognitif, dapat diterapkan dalam pembelajaran tahfid untuk memperkuat koneksi dalam memori siswa.

Penerapan Psikologi Kognitif dalam Pembelajaran Tahfid

Psikologi kognitif dalam pembelajaran tahfid menggabungkan pendekatan teori kognitif untuk memahami bagaimana siswa memproses dan mengingat informasi dalam bentuk ayat-ayat Al-Qur'an. Salah satu teknik yang digunakan adalah pengulangan, yang penting untuk memperkuat memori. Pengulangan ayat-ayat yang telah dihafal dapat membantu siswa mengingat lebih lama dan meningkatkan kemampuan recall (Mufarrida, 2023).

Selain itu, proses menghafal Al-Qur'an sering kali dikaitkan dengan kegiatan spiritual yang mendalam. Menurut Mufarrida (2023), menghafal Al-Qur'an dengan perhatian penuh pada makna ayat dapat meningkatkan kualitas mental siswa, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Hal ini selaras dengan teori kognitif yang menyarankan bahwa pengolahan informasi yang lebih mendalam (deep processing) dapat memperkuat memori dan mengurangi kecemasan.

Hubungan Pembelajaran Tahfid dengan Kesehatan Mental

Selain manfaat kognitif, menghafal Al-Qur'an juga dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menghafal Al-Qur'an dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin (Satra & Muarifah, 2024). Aktivitas religius, seperti menghafal Al-Qur'an, membantu siswa fokus pada tujuan spiritual mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan psikologis.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara rinci penerapan teori kognitif dalam pembelajaran tahfid dan dampaknya terhadap kualitas hafalan serta kesehatan mental siswa.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Al Madani Pontianak, dengan subjek penelitian terdiri dari seluruh siswa yang aktif mengikuti program tahfid Juz 30.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi: Mengamati proses pembelajaran tahfid di kelas, serta penerapan teknik-teknik berbasis psikologi kognitif dalam pembelajaran.
2. Wawancara: Menggali pandangan dan pengalaman siswa dan guru terkait penerapan teknik kognitif dalam menghafal Al-Qur'an.
3. Tes Hafalan: Mengukur kualitas hafalan siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik berbasis psikologi kognitif.
4. Kuesioner Kesehatan Mental: Untuk mengukur tingkat kecemasan, stres, dan kesejahteraan psikologis siswa yang terlibat dalam program tahfid.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap: pertama, mengamati proses pembelajaran tahfid dan melakukan wawancara dengan guru serta siswa mengenai teknik pembelajaran yang diterapkan; kedua, melakukan tes hafalan untuk mengukur kualitas hafalan siswa sebelum dan setelah penerapan teknik berbasis psikologi kognitif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik untuk menggali pengaruh teknik kognitif terhadap kualitas hafalan dan kesehatan mental siswa..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil

Dari hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa penerapan teknik psikologi kognitif dalam pembelajaran tahfid, seperti chunking dan pengulangan, berpengaruh positif terhadap kualitas hafalan siswa. Siswa yang menerapkan teknik ini melaporkan bahwa mereka dapat menghafal lebih banyak ayat dalam waktu yang lebih singkat dan dengan lebih sedikit kesulitan dibandingkan dengan teknik hafalan tradisional.

2. Peningkatan Kualitas Hafalan

Hasil tes hafalan menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan teknik chunking dan pengulangan mencatatkan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan teknik-teknik tersebut. Siswa yang menggunakan teknik ini melaporkan bahwa mereka dapat mengingat ayat-ayat yang lebih panjang dan lebih rumit dengan lebih mudah, yang membuktikan efektivitas teknik-teknik berbasis psikologi kognitif dalam meningkatkan daya ingat (Mufarrida, 2023).

3. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Penelitian juga menunjukkan bahwa penghafal Al-Qur'an yang menerapkan teknik kognitif merasa lebih tenang dan fokus. Beberapa siswa melaporkan bahwa menghafal Al-Qur'an membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan, serta memberikan mereka rasa pencapaian yang meningkatkan harga diri mereka. Proses menghafal yang melibatkan konsentrasi dan pengulangan juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, yang penting dalam menjaga kesehatan mental (Satra & Muarifah, 2024).

Pembahasan

Penerapan teori kognitif dalam pembelajaran tahfid tidak hanya meningkatkan kualitas hafalan siswa, tetapi juga mendukung kesehatan mental mereka. Teknik seperti chunking dan pengulangan membantu mengurangi beban kognitif dan memperkuat memori jangka panjang, sementara penghayatan spiritual dalam menghafal Al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional siswa. Hal ini selaras dengan teori kognitif yang menekankan pentingnya pengolahan informasi yang mendalam untuk meningkatkan ingatan dan mengurangi kecemasan (Mufarrida, 2023; Satra & Muarifah, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teori kognitif dalam pembelajaran tahfid Juz 30 di MTs Al Madani Pontianak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hafalan siswa. Teknik-teknik berbasis psikologi kognitif, seperti chunking dan pengulangan, terbukti efektif dalam membantu siswa menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dengan lebih mudah dan cepat. Siswa yang menggunakan teknik-teknik ini melaporkan peningkatan yang signifikan dalam hal jumlah ayat yang dapat dihafal serta kemampuan mereka dalam mengingat ayat-ayat yang lebih panjang dan kompleks.

Selain itu, penerapan teori kognitif dalam pembelajaran tahfid juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa. Proses menghafal Al-Qur'an yang melibatkan pengulangan dan konsentrasi membantu siswa untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Aktivitas ini juga meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mereka. Dengan menggunakan teknik-teknik ini, siswa merasa lebih tenang, fokus, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teori kognitif dalam pembelajaran tahfid tidak hanya meningkatkan kualitas hafalan, tetapi juga memberikan manfaat emosional dan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, integrasi teori kognitif dalam pembelajaran tahfid dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan serta mendukung kesejahteraan mental siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teori kognitif dalam pembelajaran tahfid tidak hanya meningkatkan kualitas hafalan, tetapi juga memberikan manfaat emosional

dan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, integrasi teori kognitif dalam pembelajaran tahfid dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan serta mendukung kesejahteraan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahiroh, R. S., & Suyadi, S. (2020). Kontribusi Teori Kognitif Robert M. Gagne Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(2), 117–126.
- Hadi, S. (2020). Strategi Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an pada Siswa di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 17(2), 112-119.
- Mufarrida, A. (2023). Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling For Self Healing) [PhD Thesis, Institut PTIQ Jakarta].
- Siegar, S. A. (2019). Penerapan Metode Takrir dan Muraja'ah Dalam Pembelajaran Al-Qur'an di SD Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyyah Medan. [PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara].
- Sundari, S., & Purnama, I. (2019). Evaluasi Program Pembelajaran Tahfid Juz Amma di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 45-53