

Efektivitas Program Mablit Sebagai Karantina Murajaah Tahfidz Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Religius Siswa : Prespektif Psikologi Pendidikan Islam di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta

Anisa Meilawati ¹⁾; Mahasri Shobahiya ²⁾

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: ¹⁾ o100250029@student.ums.ac.id ;²⁾ mahasri.shobahiya@ums.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [07 Januari 2026]

Revised [12 April 2026]

Accepted [15 April 2026]

KEYWORDS

Mental Health Management,
Student Anxiety, Islamic
Boarding Schools.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Program mablit sebagai karantina murajaah tahfidz dalam meningkatkan regulasi diri religius siswa di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. Pelaksanaan mablit selama dua hari bertujuan mengoptimalkan konsentrasi hafalan serta kesiapan spiritual siswa menjelang ujian tahfidz. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan Pembina tahfidz, peserta program, serta coordinator kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program mablit efektif dalam meningkatkan motivasi spiritual, kedisiplinan ibadah, manajemen waktu murajaah, control diri terhadap distraksi, serta ketenangan mental siswa menghadapi ujian. Faktor pendukung utama keberhasilan program meliputi pembinaan intensif, lingkungan spiritual yang kondusif, dan penguatan muhasabah. Adapun hambatan yang ditemukan adalah perbedaan kemampuan adaptasi antar siswa, rasa takut gagal, dan kelelahan fisik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mablit menjadi strategi pembinaan tahfidz yang tidak hanya menargetkan capaian hafalan, tetapi juga pembentukan regulasi diri religius sebagai komponen psikologi Islam.

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of the mablit program as a tahfidz murajaah camp in enhancing students religious self-regulation at SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. The two-day mablit camp is designed to optimize student's Qur'an memorization performance and spiritual readiness prior to the Tahfidz examination. This research employs a qualitative descriptive approach, with data collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving tahfidz supervisors, program participants, and activity coordinators. The results indicate that the mablit program effectively enhances religious self-regulation, as reflected in improvements in spiritual motivation, discipline in worship, time management during *murajaah*, self-control toward distractions, and mental calmness when facing examinations. Supporting factors include an intensive mentoring system, a structured spiritual environment, and reflective practices (*muhasabah*), while inhibiting factors involve students' differences in adaptability, fear of failure, and physical fatigue during the camp. This study concludes that the MABIT program not only contributes to improved Tahfidz memorization outcomes but also plays an important role in shaping students' religious self-regulation as a crucial component within the field of Islamic psychology.

PENDAHULUAN

Pembelajaran tahfidz Al-Qur'an merupakan bagian integral dari pendidikan Islam yang bertujuan menghasilkan peserta didik yang tidak hanya unggul dalam capaian hafalan, tetapi juga matang dalam spiritualisasi, karakter religius, dan control diri (Ubaidillah et al., 2025). Dalam konteks sekolah berbasis Islam, terutama menjelang ujian tahfidz, siswa sering menghadapi tekanan psikologis berupa tuntutan capaian hafalan, kecemasan terhadap hasil penilaian, dan ketidakstabilan fokus dalam mengelola proses murajaah. Faktor psikologis terbukti memiliki pengaruh langsung terhadap performa tahfidz, sebab daya ingat dan konsentrasi sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental dan spiritual peserta didik (Rumadaul et al., 2023).

Pembelajaran tahfidz Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk pendidikan Islam yang tidak hanya berfokus pada pencapaian hafalan semata, tetapi juga menuntut kesiapan mental, ketenangan emosional, serta motivasi spiritual dari peserta didik (Di et al., n.d.). Kondisi tersebut menjadi semakin penting menjelang ujian tahfidz karena siswa sering mengalami tekanan akademik, kecemasan, dan ketakutan melakukan kesalahan ketika setoran hafalan (Susanti et al., 2023). Situasi ini berdampak pada turunnya konsentrasi dan kemampuan mengingat, sehingga usaha murajaah menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, kesiapan psikologis dan spiritual peserta didik menjadi komponen penting dalam keberhasilan hafalan Al-Qur'an, bukan sekedar frekuensi pengulangan hafalan (Pengabdian & Masyarakat, 2024).

Untuk membantu siswa menghadapi tantangan tersebut, lembaga pendidikan Islam mengembangkan berbagai program pembinaan ruhiyah sebagai pendampingan pembelajaran tahfidz. Salah satu model yang umum diterapkan adalah Program Mablit (Malam Bina Iman dan Takwa) yang dikemas dalam bentuk karantina tahfidz selama dua hari (Fitriyah & Wahyuni, 2020). Program ini berisi

rangkaian kegiatan terstruktur seperti murojaah intensif, qiyamul lail, pembiasaan zikir, mentoring tahfidz, kultum motivasi, serta muhasabah (Religius & Jombang, 2021). Pendekatan tersebut bertujuan menciptakan suasana spiritual yang kondusif sehingga siswa dapat meningkatkan kualitas fokus, ketenangan batin, stabilitas emosional, dan kesiapan menghadapi ujian hafalan. Proses karantina yang intensif memungkinkan peserta didik meningkatkan interaksi dengan Al-Qur'an secara berkelanjutan tanpa distraksi lingkungan sehari-hari (Diri et al., 2022).

Dalam perspektif Psikologi Islam, efektivitas program seperti mabit dapat dijelaskan melalui konsep regulasi diri religius. Regulasi diri religius adalah kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, perilaku, dan motivasi berdasarkan tuntunan nilai-nilai agama (Ubaidillah et al., 2025). **Barry J. Zimmerman (2000)** menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran (kognisi), emosi (afeksi), dan perilaku (behavior) secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks agama, teori ini kemudian dikembangkan menjadi **religious self-regulation**, itu kemampuan individu dalam mengelola perilaku keberagamaan secara sadar, konsisten, dan berorientasi nilai ilahiah. Regulasi diri religius adalah kemampuan siswa untuk mengontrol, mengarahkan, dan mengevaluasi perilaku religiusnya berdasarkan nilai Islam secara sadar tanpa paksaan eksternal. Menurut pendekatan Psikologi Pendidikan Islam, regulasi diri religius mencakup tiga dimensi yaitu, regulasi kognitif religius, regulasi afektif religius, dan terakhir regulasi perilaku religius.

Kemampuan ini membuat peserta didik lebih konsisten dalam ibadah, mampu mengendalikan distraksi selama murojaah, menjaga kedisiplinan waktu, serta tetap optimis menghadapi ujian tahfidz. Siswa dengan regulasi diri religius yang baik cenderung lebih tenang saat ujian, memiliki manajemen hafalan yang lebih teratur, dan menunjukkan kontrol diri yang lebih stabil ketika menghadapi tekanan akademik (Rumadaul et al., 2023).

Namun, sebagian besar penelitian mengenai pembelajaran tahfidz masih berfokus pada capaian hafalan dan metode pembelajaran, tanpa menyoroti faktor psikologis dan spiritual yang menyertainya. Penelitian mengenai karantina tahfidz sudah pernah dilakukan, tetapi umumnya hanya menilai peningkatan hafalan secara kuantitatif tanpa mengkaji kontribusi pembinaan ruhiyah terhadap perkembangan regulasi diri religius peserta didik (Agustina et al., 2020). Selain itu, kajian terkait program mabit di sekolah formal seperti SMP Muhammadiyah masih sangat terbatas, sementara sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks pesantren atau lembaga tahfidz non-formal (Pembelajaran et al., 2021).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas Program mabit sebagai karantina murojaah tahfidz dalam meningkatkan regulasi diri religius siswa di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi Islam pada pembelajaran tahfidz, sekaligus memberi manfaat praktis bagi sekolah dalam merancang pola pembinaan ruhiyah yang efektif guna mempersiapkan siswa menghadapi ujian tahfidz baik secara mental, spiritual, maupun emosional.

LANDASAN TEORI

Teori Ranah Afektif dalam Taksonomi Bloom

Taksonomi Bloom yang dikembangkan oleh Benjamin S. Bloom membagi tujuan pendidikan ke dalam tiga ranah utama, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ranah afektif berkaitan dengan sikap, nilai, minat, emosi, dan proses internalisasi nilai yang terbentuk melalui pengalaman belajar. Bloom menegaskan bahwa ranah afektif memiliki peran penting dalam menentukan keberlanjutan hasil belajar karena sikap dan nilai yang tertanam akan memengaruhi perilaku peserta didik dalam jangka panjang (Bloom, 1956).

Dalam konteks pendidikan Islam, ranah afektif memiliki posisi sentral karena tujuan pendidikan tidak hanya menekankan penguasaan pengetahuan, tetapi juga pembentukan kepribadian yang beriman dan berakhlak. Pembelajaran tahfidz Al-Qur'an tidak dapat dipahami semata-mata sebagai aktivitas kognitif berupa menghafal ayat, melainkan juga sebagai proses afektif yang melibatkan niat, keikhlasan, ketenangan batin, dan kesadaran spiritual. Oleh karena itu, keberhasilan murojaah dan ujian tahfidz sangat dipengaruhi oleh kondisi afektif peserta didik.

Program MABIT (Malam Bina Iman dan Takwa) berfungsi sebagai sarana penguatan ranah afektif melalui pembiasaan ibadah, muhasabah, dan pengalaman spiritual kolektif. Kegiatan tersebut membantu peserta didik menginternalisasi nilai-nilai religius sehingga aktivitas murojaah tidak hanya dilakukan karena tuntutan akademik, tetapi karena kesadaran spiritual yang tumbuh dari dalam diri. Revisi taksonomi Bloom oleh Anderson dan Krathwohl (2002) juga menegaskan bahwa internalisasi nilai merupakan indikator penting keberhasilan pembelajaran bermakna. (Krathwohl, 2002)

Teori Self-Regulated Learning Zimmerman

Teori Self-Regulated Learning (SRL) dikemukakan oleh Barry J. Zimmerman, yang menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan belajar. Zimmerman membagi regulasi diri ke dalam tiga fase, yaitu perencanaan (*forethought*), pelaksanaan dan pengendalian (*performance control*), serta refleksi diri (*self-reflection*) (Zimmerman, 2000). Dalam pembelajaran tahfidz Al-Qur'an, regulasi diri menjadi aspek yang sangat penting karena siswa dituntut untuk menjaga konsistensi murajaah, mengelola waktu, serta mengendalikan distraksi dan kecemasan. Tekanan menjelang ujian tahfidz sering kali memengaruhi stabilitas emosi dan konsentrasi siswa sehingga dapat menurunkan performa hafalan apabila regulasi diri tidak terbentuk dengan baik.

Program MABIT menyediakan lingkungan belajar yang terstruktur, religius, dan suportif sehingga mendukung proses regulasi diri siswa. Jadwal murajaah intensif, ibadah berjamaah, serta pendampingan pembina tahfidz membantu siswa menjalankan ketiga fase regulasi diri secara optimal, baik pada tahap perencanaan, pelaksanaan, maupun refleksi diri (Zimmerman et al., 2018).

Teori Regulasi Emosi dan Spiritual Coping

Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi berperan penting dalam menjaga konsentrasi, motivasi, dan kestabilan psikologis peserta didik.

Dalam perspektif Islam, regulasi emosi tidak terlepas dari konsep spiritual coping, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis dengan mengandalkan nilai-nilai keimanan seperti sabar, tawakal, dan dzikir. Pargament (1997) menegaskan bahwa coping berbasis religius mampu meningkatkan ketahanan mental dan memberikan makna positif terhadap situasi stres. Program MABIT memfasilitasi regulasi emosi dan spiritual coping melalui ibadah intensif seperti qiyamul lail, dzikir, dan muhasabah. Aktivitas tersebut membantu siswa menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi ujian tahfidz.

Regulasi Diri Religius dalam Psikologi Pendidikan Islam

Dalam kajian Psikologi Pendidikan Islam, regulasi diri dikembangkan menjadi konsep regulasi diri religius, yaitu kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku berdasarkan nilai-nilai tauhid dan ajaran Islam secara sadar dan konsisten. Regulasi diri religius memandang aktivitas belajar sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab spiritual kepada Allah SWT (Narulita & Jakarta, 2015). Regulasi diri religius mencakup regulasi kognitif religius, regulasi afektif religius, dan regulasi perilaku religius.

Dalam pembelajaran tahfidz, regulasi kognitif religius tercermin dalam pemaknaan hafalan sebagai ibadah, regulasi afektif religius terlihat pada kemampuan mengelola kecemasan melalui sikap sabar dan tawakal, sedangkan regulasi perilaku religius tampak pada kedisiplinan murajaah dan konsistensi ibadah. Program MABIT sebagai karantina murajaah tahfidz berfungsi sebagai media internalisasi regulasi diri religius melalui pembiasaan ibadah, penguatan motivasi spiritual, serta pendampingan emosional. Dengan demikian, MABIT memiliki landasan teoritis yang kuat sebagai intervensi psikologi pendidikan Islam dalam membentuk regulasi diri religius siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan memahami fenomena pembinaan ruhiyah melalui program mabit sebagai karantina murajaah tahfidz secara mendalam berdasarkan pengalaman, pemahaman, dan interpretasi siswa maupun Pembina tahfidz. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali realitas sosial, psikologis, dan religius yang muncul selama pelaksanaan mabit dan bagaimana program tersebut berkontribusi terhadap pembentukan regulasi diri religius siswa (Hafalan et al., 2025). Pemilihan metode ini sejalan dengan pendapat para ahli bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk menelaah perilaku manusia dalam konteks alami, khususnya ketika fokus penelitian berkaitan dengan pengalaman religius, pembinaan spiritual, atau intervensi pendidikan berbasis agama (Mujahid, 2021).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara, yaitu observasi wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati proses pelaksanaan mabit, interaksi siswa selama kegiatan, serta respon spiritual dan emosional siswa dalam mengikuti murajaah tahfidz intensif. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif peserta mabit termasuk aspek kesiapan mental, motivasi spiritual, dan perubahan perilaku beribadah. Dokumentasi berupa jadwal

kegiatan, daftar hadir, rekaman hafalan, foto kegiatan, serta catatan Pembina mendukung validitas data hasil observasi dan wawancara (Zuhro, 2022).

Data dianalisis menggunakan model **analisis Miles & Huberman** yang meliputi tiga tahap:

- (1) reduksi data, yaitu memilih dan merangkum data penting sesuai fokus penelitian;
- (2) penyajian data, yaitu menyusun informasi dalam bentuk narasi sehingga mudah dipahami; dan
- (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi, yaitu menafsirkan makna data untuk mendapatkan temuan penelitian yang valid. Model analisis ini sering digunakan dalam penelitian pendidikan dan psikologi karena mampu membaca perubahan perilaku, pengalaman subjektif, serta proses pembinaan religius secara sistematis (P. Agama et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum SMP Muhammadiyah 2 Surakarta

SMP Muhammadiyah 2 Surakarta merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah pertama di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah yang berkomitmen menghadirkan pendidikan berkualitas dengan berlandaskan nilai-nilai Islam. Sekolah ini memiliki orientasi untuk membentuk peserta didik yang unggul dalam akademik sekaligus berkarakter religius, didiplin, dan berakhlakul karimah. Sebagai institusi pendidikan modern berciri keislaman, SMP Muhammadiyah 2 Surakarta mengintegrasikan pembelajaran berbasis kurikulum nasional dengan pembiasaan keagamaan melalui kegiatan keislaman yang terstruktur dan berkesinambungan setiap hari. Lingkungan belajar di sekolah ini dirancang untuk menumbuhkan budaya positif, motivasi berprestasi, kedisiplinan, serta kecintaan terhadap Al-Qur'an sebagai fondasi pembentukan karakter siswa.

SMP Muhammadiyah 2 Surakarta beralamat di Jalan Kerinci No. 15 Sekip RT 04 RW03 Banjarsari, Surakarta, merupakan sekolah swasta yang berdiri sejak tahun 1968. Sekolah ini berkomitmen untuk menyelenggarakan pendidikan berkualitas berdasarkan nilai-nilai Islam dengan waktu penyelenggaraan sehari penuh selama 5 hari. Selain menyelenggarakan pendidikan reguler, SMP Muhammadiyah 2 Surakarta juga memberikan perhatian khusus pada pengembangan potensi dan minat peserta didik melalui berbagai program unggulan. Salah satu program yang menjadi ciri khas sekolah adalah Program Khusus (PK) Tahfidz, yang diperuntukkan bagi siswa penghafal Al-Qur'an.

Kelas (PK) atau program khusus ini sendiri terdiri dari 10-15 siswa setaip kelasnya. Melalui program ini, aktivitas tahfidz dan murajaah dikembangkan secara sistematis di bawah bimbingan pembina tahfidz profesional. Sekolah juga mendukung pembinaan ruhiyah siswa melalui kegiatan religius intensif seperti mabit (malam bina iman dan takwa), yang diselenggarakan menjelang ujian tahfidz sebagai upaya mempersiapkan siswa secara mental, emosional, dan spiritual. Sistem pembinaan ini menunjukkan komitmen sekolah dalam mencetak generasi pelajar muslim yang unggul, berprestasi, dan berkarakter Qur'ani.

Dinamika Ketidakstabilan Regulasi Diri Religius Menjelang Ujian Tahfidz

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakstabilan regulasi diri religius siswa PK sebelum ujian tahfidz dipengaruhi oleh dinamika psikologis dan spiritual yang kompleks. Seluruh siswa PK merupakan penghafal Al-Qur'an dengan target hafalan tinggi dan jadwal evaluasi berkala, sehingga tekanan akademik dan religius sering hadir secara bersamaan. Sebagian siswa mengakui bahwa semakin dekat jadwal ujian, mereka semakin memikirkan risiko kesalahan saat setoran hafalan, ketidaklancaran bacaan, serta kekhawatiran bila nilai yang diperoleh tidak sesuai target. Kekhawatiran tersebut secara tidak langsung berdampak pada konsistensi ibadah, misalnya ada siswa yang tetap shalat wajib dengan baik tetapi mengalami penurunan kualitas fokus saat murojaah dan berdzikir karena pikirannya teralih pada ujian.

Melalui hasil wawancara dengan guru pembina tahfidz dan juga pengampu program mabit ini menjelaskan bahwasannya mabit di sini memiliki peranan penting dalam program tahfidz siswa/siswi (PK). Melalui mabit memudahkan setiap peserta didik untuk bisa menghafal dengan lebih baik dan juga tersusun. Namun hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa sebagian siswa (PK) mengalami ketidakstabilan regulasi diri religius berupa kesulitan mengontrol emosi, penurunan fokus murojaah, dan kecemasan berlebih sebelum ujian tahfidz. Kondisi ini logis karena siswa menghadapi *high-pressure performance setting* yang mana menuntut hafalan yang sempurna ataupun lancar di hadapan penguji atau saat ujian berlangsung. Secara psikologis, tekanan perfeksionis tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri dan mengaktifkan respon kecemasan akademik religius.

Temuan ini selaras dengan teori self-regulation Islam yang menyebutkan bahwa regulasi diri religius seseorang akan melemah ketika muncul tekanan kognitif dan emosional yang melebihi kapasitas adaptasi (Hidayat & Purwowidodo, 2024). Demikian pula, penelitian (Rizka Nurhaliza et al., 2023)

menunjukkan bahwa pelajar tahfidz cenderung mengalami fluktuasi motivasi ibadah menjelang ujian karena hafalab dipandang sebagai indikator nilai, bukan ibadah. Dengan demikian, ketidakstabilan regulasi diri religius siswa PK bukanlah bentuk kegagalan spiritual, tetapi merupakan reaksi psikologis terhadap stress akademik yang perlu dikelola melalui intervensi pembinaan yang tepat.

Efektivitas Program Mabit Sebagai Intervensi Pembinaan Regulasi Diri Religius

Program mabit mampu memberikan perubahan signifikan pada kesiapan mental, spiritual, dan emosi siswa PK menjelang ujian tahfidz melalui pola pembinaan religius terstruktur. Efektivitas mabit dapat dianalisis melalui tiga komponen utama:

a) Membangun Orientasi Ibadah, Bukan Sekedar Nilai Akademik

Ceramah pembuka dan motivasi spiritual dalam mabit berfungsi sebagai *spiritual reframing*, yaitu mengalihkan pola pikir siswa dari “menghafal untuk nilai” menjadi “menghafal sebagai ibadah dan kedekatan kepada Allah SWT.” Perubahan orientasi ini penting karena kecemasan meningkat ketika hafalan dipandang sebagai penilaian performa, bukan bentuk ibadah.

Setelah mengikuti sesi motivasi, siswa PK mulai menerima bahwa kesalahan hafalan bukanlah indikasi kegagalan, tetapi bagian dari proses belajar. Mereka mulai fokus pada perjuangan, bukan ketakutan. Hal ini sejalan dengan temuan (Sunan et al., 2025) yang menyatakan bahwa internalisasi motivasi spiritual meningkatkan rasa percaya diri siswa tahfidz dan menurunkan kecemasan performatif. Penelitian (T. Agama & Masjid, 2023) juga menunjukkan bahwa pemaknaan ibadah mampu menumbuhkan ketenangan dalam aktivitas belajar.

b) Pola Ibadah Intensif Sebagai Regulasi Emosi dan Stabilitas Kognitif

Sistem ibadah intensif dalam mabit— qiyamul lail, shalat berjamaah, zikir, murojaah, dan muhasabah — menciptakan ritme spiritual yang memengaruhi ketenangan emosi dan kejernihan kognitif. Setelah menjalani ibadah malam, banyak siswa mengaku hafalan terasa lebih ringan dan ingatan lebih kuat karena beban emosi berkurang.

Regulasi emosi melalui ibadah ini menempatkan siswa pada kondisi psikologis yang stabil untuk mengulang hafalan dengan rileks dan fokus. Temuan ini relevan dengan penelitian (Deslinda, n.d.) yang menyebutkan ibadah malam merupakan metode *spiritual coping* untuk menurunkan kecemasan belajar. (Nurfitri, 2025) juga membuktikan bahwa zikir dan muhasabah mengaktifkan kestabilan emosi pada pelajar muslim yang mengalami tekanan akademik.

c) Mentoring Personal sebagai Dukungan Psikologis dan Sosial

Interaksi “setoran personal dengan guru tahfidz” tidak hanya berfungsi sebagai evaluasi hafalan, tetapi juga mengubah hubungan guru–siswa menjadi hubungan pendampingan emosional dan spiritual. Dalam suasana ini, siswa merasa aman untuk mengungkapkan kekhawatiran dan kesulitan hafalan. Bimbingan guru bersifat suportif bukan mengkritik secara menekankan dan membuat siswa lebih berani menghadapi ujian..

Selain itu, hubungan antar siswa PK selama MABIT menciptakan dukungan sosial berupa saling menyimak hafalan, saling menyemangati, dan saling mengingatkan ibadah. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa jaringan sosial suportif meningkatkan ketahanan mental siswa tahfidz. Dengan demikian, mentoring dan dukungan sosial membentuk ruang aman psikologis untuk meningkatkan ketenangan spiritual.

Analisis Faktor Pendorong dan Penghambat

Keberhasilan pelaksanaan program mabit dalam meningkatkan regulasi diri religius siswa PK di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta tidak dapat dipisahkan dari peran berbagai faktor pendorong yang muncul selama proses pembinaan berlangsung. Faktor paling dominan adalah hadirnya lingkungan pembinaan yang suportif, baik secara emosional maupun spiritual.

Dukungan pengasuh dan guru tahfidz yang memberikan pendampingan intensif, bukan sekadar evaluasi kognitif hafalan, menciptakan kondisi psikologis yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan kekhawatiran dan kesulitan yang mereka hadapi. Pendekatan guru yang bersifat persuasif, empatik, dan penuh motivasi membuat siswa merasa bahwa proses hafalan bukan semata untuk memperoleh nilai tinggi, tetapi sebagai ibadah dan wujud kedekatan kepada Allah SWT.

Lingkungan religius yang terjaga selama kegiatan mabit juga memperkuat faktor pendorong tersebut. Kegiatan-kegiatan seperti shalat malam, zikir, murojaah terstruktur, dan kajian keagamaan menciptakan atmosfer spiritual yang intens sehingga siswa terpapar secara langsung pada rutinitas pembiasaan ibadah yang berkelanjutan. Selain itu, adanya dukungan sosial antar sesama peserta PK seperti saling menyimak hafalan, memberi semangat, dan membantu mengoreksi kesalahan turut memperkuat perasaan kebersamaan dan menurunkan beban psikologis menjelang ujian tahfidz. Lingkungan religius yang terkontrol, hubungan pendampingan yang hangat, serta dukungan sosial

Namun demikian, efektivitas program mabit juga menghadapi sejumlah faktor penghambat yang memengaruhi stabilitas regulasi diri religius siswa PK, meskipun tidak bersifat mayoritas. Sebagian siswa memasuki kegiatan mabit dalam kondisi kelelahan akademik akibat padatnya kegiatan sekolah menjelang ujian sehingga membutuhkan waktu adaptasi untuk mendapatkan ketenangan emosional dan fokus spiritual.

Selain itu, pola pikir negatif yang sudah terbentuk sejak lama, seperti rasa takut salah, rasa minder terhadap kemampuan hafalan sendiri, serta kekhawatiran akan penilaian guru atau teman, menjadi hambatan psikologis yang memperlambat peningkatan kepercayaan diri. Siswa dengan kecemasan perfeksionis masih cenderung menyamakan kesalahan hafalan dengan kegagalan spiritual sehingga proses pemaknaan ibadah membutuhkan waktu lebih lama bagi mereka.

Di sisi lain, sebagian siswa mengaku belum terbiasa dengan rutinitas ibadah intensif di luar sekolah, terutama shalat malam dan muhasabah, sehingga ritme ibadah yang tinggi dalam kegiatan mabit terasa berat pada awal pelaksanaan. Hambatan lain muncul dari kesulitan sebagian siswa untuk terbuka dalam menyampaikan kendala hafalan kepada guru pendamping, sehingga beberapa beban emosional disimpan sendiri dan baru dapat diurai setelah proses pembinaan berjalan. Keseluruhan hambatan tersebut menunjukkan bahwa meskipun program mabit efektif, keberhasilannya akan lebih optimal apabila pembiasaan ibadah dan dukungan emosional dilakukan secara berkelanjutan tidak hanya menjelang ujian tahfidz, tetapi menjadi bagian dari sistem pendidikan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas program mabit sebagai upaya meningkatkan regulasi diri religius siswa PK di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan mabit memberikan dampak signifikan terhadap kesiapan spiritual, emosional, dan kognitif siswa dalam menghadapi ujian tahfidz. Sebelum mengikuti kegiatan mabit, sebagian siswa mengalami kecemasan performatif, penurunan fokus murojaah, dan ketidakstabilan emosi karena tekanan akademik serta kekhawatiran akan kemampuan hafalan yang belum sempurna. Kondisi tersebut menunjukkan lemahnya regulasi diri religius siswa pada tahap awal, terutama dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan motivasi ibadah ketika berada pada situasi penilaian.

Setelah mengikuti program mabit, perubahan regulasi diri religius terlihat secara jelas melalui peningkatan ketenangan spiritual, kepercayaan diri, serta kemampuan siswa dalam memaknai proses tahfidz bukan hanya sebagai penilaian akademik, tetapi sebagai bentuk ibadah dan upaya pendekatan diri kepada Allah SWT. Kegiatan ibadah intensif seperti qiyamul lail, shalat berjamaah, zikir, motivasi spiritual, mentoring tahfidz, serta murojaah terstruktur terbukti berfungsi sebagai mekanisme *spiritual coping* yang efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan emosional dan mengembalikan orientasi ibadah dalam proses menghafal Al-Qur'an. Program ini tidak hanya meningkatkan performa hafalan, tetapi juga membangun kesadaran untuk bertindak secara mandiri, disiplin, dan konsisten dalam beribadah sehingga menguatkan aspek regulasi diri religius dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah disarankan untuk melaksanakan program mabit secara lebih rutin, tidak hanya menjelang ujian tahfidz, agar pembiasaan ibadah dan regulasi diri religius siswa berkembang secara berkelanjutan. Guru tahfidz juga diharapkan terus mengedepankan pendampingan personal yang empatik untuk membantu siswa mengelola kecemasan hafalan. Selain itu, perlu adanya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan ibadah di rumah sehingga proses pembinaan spiritual siswa tetap konsisten di luar sekolah. Evaluasi program mabit secara berkala juga penting dilakukan agar pelaksanaannya selalu sesuai kebutuhan perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agama, P., Di, I., & Medan, M. A. N. (2022). *Jurnal Penelitian , Pendidikan dan IMPLEMETASI METODE OUTDOOR LEARNING DALAM*. 3(2), 147–153.
- Agama, T., & Masjid, I. (2023). *Pembiasaan Ibadah Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Salsabila I Boarding School Sleman hidup mereka , pada saat kondisi tersebut mereka dengan mudahnya meninggalkan*. 12, 107–123.
- Agustina, M., Yusro, N., & Bahri, S. (2020). Strategi Peningkatan Minat Menghafal Al-Qur'an Santri Di Pondok Pesantren Ar-Rahmah Curup. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v14i1.749>

Deslinda, G. (n.d.). *No Title*.

Di, T., Model, M. A. N., & Aceh, B. (n.d.). *Kalam*.

Diri, P., Jawab, S. T., Mengajar, E., & Islam, P. (2022). *Analisis Pengaruh Motivasi Spiritual , Pengendalian Diri dan Sikap Tanggung Jawab terhadap Etos Mengajar serta Implikasinya pada Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Islam* □ □ □ ف د ل ا ق و ي ح و و و ي ف ر ث ا ك ت و ا ف ت و د ل ب ل ث م ب ز و ا ث ي غ ا ل ا ر خ ل و ن ج ل ا ة ن ي و ه ب ع ل ا ي م ل ع ع ل ا م ك ك ن ا ل و ل ا و م م ي ف و ح م ي م ل ا و ا م ه ي م م ن ف ص ي ا ن م ق ر د ي د ش ب ا ذ ع ق ر ا ط ك ه ي ر ت ف ج ث ا ر ث ه ت ا ب ن ر ا ف غ خ ل ا ف ك و و ن ا و ض ر و ا ل ل ا م ا ي ن د ل ا ق و ي ح ر و و غ ل ا ع ا ت م ر ل ا ل . 2 (1), 136–145.

Fitriyah, L., & Wahyuni, E. F. (2020). *HANDLING SPIRITUALISM SEBAGAI KONTROL DIRI*. 04(01), 1–16. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v4i1.182>

Hafalan, P., Di, A. A. N., & Bangil, S. A. (2025). *corresponding author**. 10(September), 128–144.

Hidayat, R. T., & Purwowododo, A. (2024). Pengembangan Kesadaran Keberagamaan dan Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha di Madrasah Ibtidaiyah. *Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 8(4), 1578. <https://doi.org/10.35931/am.v8i4.3653>

Krathwohl, D. R. (2002). *A Revision of Bloom ' s Taxonomy : An Overview*. 41(4).

Mujahid, I. (2021). Islamic orthodoxy-based character education: creating moderate Muslim in a modern pesantren in Indonesia. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 11(2), 185–212. <https://doi.org/10.18326/ijims.v11i2.185-212>

Narulita, S., & Jakarta, U. N. (2015). *Psikologi Islam Kontemporer*. 11(1), 55–69.

Nurfitriya, S. (2025). *Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama : Tinjauan Literatur*. 2(2), 169–177.

Pembelajaran, M., Camp, T., & Smaith, D. I. (2021). (*Studi Deskriptif di SMAIT As-Syifa Subang*). 2(2), 168–176.

Pengabdian, J., & Masyarakat, K. (2024). *JePKM*. 05(02), 100–112.

Religius, K., & Jombang, M. I. N. (2021). *An-Nur : MODEL REGULASI DIRI DALAM PENGEMBANGAN*. 13(2), 224–241.

Rizka Nurhaliza, Endri Yenti, Jasmienti Jasmienti, & Fauzan Fauzan. (2023). Penerapan Metode Talaqqi dalam Menghafal Al-Quran pada Bidang Studi Al-Quran Hadits di Kelas XI IPA 3 MAN 1 Pasaman Barat. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(4), 74–81. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i4.591>

Rumadaul, S. F., Amin, S., & Sunatar, B. (2023). *Faktor Yang Mempengaruhi Penguatan Hafalan Al- Qur ' an Di Madrasah Ibtidaiyah Lukman El-Hakim Yapis Kabupaten Raja Ampat* □ □ , 9 (2), 74–61.

Sunan, U., Surabaya, G., Brigjen, J., li, K., Waru, K., Sidoarjo, K., Luthfiyyah, L., & Masnawati, E. (2025). *Dampak Kegiatan Tahfidz Al- Qur ' an terhadap Motivasi Belajar Siswa di Universitas Sunan Giri Surabaya The Impact of Al-Qur ' an Memorization Activities on Student Learning Motivation at Sunan Giri University Surabaya yang tidak hanya bersifat religius , namun juga bermanfaat dan berfokus pada peningkatan kualitas (Asyakkurrohim et al ., 2022) . Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan*. 5(1), 292–303.

Susanti, R., Nupiah, A., Indriani, D., & Damasra, S. (2023). *KARANTINA TAHFIDZ PROGRAM LIBURAN HAFALAN SANTRI DI RUMAH TAHFIDZ AL- QUR ' AN*. 6, 4120–4126.

Ubaidillah, F. A., Hasan, N., & Rasyid, M. G. (2025). *Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al- Qur ' an*. 2(2), 213–222. <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609>

- Zimmerman, B. J., Schunk, D. H., Harris, K. R., Graham, S., Macarthur, C. A., Reid, R., Linda, H., Graham, S., Macarthur, C. A., Reid, R., Linda, H., Harris, K. R., Graham, S., Macarthur, C. A., & Mason, L. H. (2018). *Self-Regulated Learning Processes and Children ' s Writing*. 11531. <https://doi.org/10.4324/9780203839010.ch12>
- Zuhro, I. N. (2022). Pendidikan Karakter Siswa melalui Program Shalat Dhuha Berjama'ah dalam Perspektif Psikologi Islam (MTs 5 Negeri Jember, Jawa Timur). *Al-Adabiyah : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 52–65.