

GRIT PADA HAFIZ DALAM MENJAGA KONSISTENSI HAFALAN AL-QUR'AN: STUDI FENOMENOLOGIS DI PESANTREN

Milcha Fakhria

Universitas Diponegoro, Semarang
milchafakhria@live.undip.ac.id

Abstract

Memorizing the Qur'an is not a short journey but a lifelong process that demands deep commitment, perseverance, and psychological endurance. This study aims to explore the lived experiences of hafiz (students who memorize the Qur'an) who do not attend formal education and do not use modern facilities such as mobile phones or private vehicles, yet are able to maintain consistency in their memorization. The main focus of this research is on grit, defined as sustained passion and perseverance toward meaningful life goals. A qualitative phenomenological approach was employed to uncover the meaning of the hafiz's experiences through in-depth interviews and observations within the pesantren (Islamic boarding school) environment. Seven hafiz were selected using purposive sampling, and the data were analyzed using phenomenological thematic analysis. The findings reveal that the hafiz's grit emerges from an integration of spiritual motivation, self-regulation ability, and moral and social support within the pesantren community. Limitations are perceived not as barriers, but as opportunities for patience training and character formation. This study expands the understanding of grit in the context of education, suggesting that perseverance is not only born from personal willpower but also from faithpower, the strength of faith and meaning that guides one's actions. The findings offer valuable insights into developing mental resilience and character in educational settings, particularly within Islamic boarding schools.

Keywords: Grit, Hafiz, Qur'an Memorization, Pesantren

Abstrak

Menghafal al-Qur'an bukanlah perjalanan singkat, melainkan proses panjang yang menuntut komitmen, ketangguhan dan kesabaran. Penelitian ini bertujuan untuk

ISSN 2527-8401 (p) 2527-838X (e)

© 2025 JISH Pascasarjana UIN Walisongo Semarang
<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/jish>

Grit pada Hafiz dalam Menjaga Konsistensi Hafalan Al-Qur'an ... mengeksplorasi pengalaman hafiz (santri yang menghafal al-Qur'an) yang tidak mengikuti pendidikan formal dan tidak menggunakan fasilitas modern seperti telepon genggam atau kendaraan pribadi, namun tetap mampu menjaga konsistensi dalam menghafal al-Qur'an. Fokus penelitian ini adalah pada grit, yaitu semangat dan ketekunan yang terus terjaga dalam mengejar tujuan hidup yang bermakna. Pendekatan fenomenologi kualitatif digunakan untuk menggali makna pengalaman para hafiz melalui wawancara mendalam dan observasi di lingkungan pesantren. Partisipan sejumlah tujuh hafiz dipilih menggunakan teknik purposive dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam serta dianalisis menggunakan analisis tematik fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa grit hafiz tumbuh dari perpaduan antara motivasi spiritual, kemampuan regulasi diri, serta dukungan moral dan sosial di lingkungan pesantren. Keterbatasan justru dimaknai sebagai latihan kesabaran dan pembentukan karakter. Temuan ini memperluas pemahaman tentang grit dalam konteks Pendidikan dimana ketekunan tidak hanya lahir dari kemauan pribadi (willpower), tetapi juga dari kekuatan iman dan makna hidup (faithpower). Temuan ini memberikan wawasan penting tentang pengembangan ketangguhan mental dan karakter dalam pendidikan, khususnya di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Grit, Hafiz, Menghafal al-Qur'an, Pesantren

Pendahuluan

Indonesia dikenal sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia. Banyaknya penduduk Indonesia yang memeluk agama Islam menjadikan banyaknya pesantren yang didirikan di tanah Indonesia. Pesantren tidak hanya berfungsi sebagai tempat menimba ilmu agama, tetapi juga menjadi wadah pembentukan kepribadian, nilai-nilai moral, serta spiritualitas yang kuat¹. Pesantren yang ada di Indonesia memiliki beragam jenis. Ada pesantren khusus mengkaji pelajaran agama seperti kitab kuning, ada pesantren khusus menghafalkan al-Qur'an (*tahfiz*), ada beberapa program yang di campur kitab kuning dan *tahfiz*, serta ada juga pesantren yang memiliki santri (siswa yang belajar di pesantren) yang sedang bersekolah maupun berkuliahan. Di tengah

¹ R Hidayat, ‘The Role of Pesantren in Shaping Islamic Character Education in Indonesia’, *Jurnal Pendidikan Islam Nusantara* 3, no. 2 (2022): 123–37.

arus globalisasi dan modernisasi, pesantren tetap mempertahankan perannya sebagai benteng penjaga tradisi Islam, salah satunya dalam aktivitas menghafal al-Qur'an atau *tahfiz al-Qur'an*.

Menghafal al-Qur'an merupakan aktivitas kompleks yang melibatkan dimensi spiritual, kognitif, dan afektif secara bersamaan. Proses ini tidak sekadar menuntut kemampuan mengingat secara verbal, tetapi juga membutuhkan disiplin tinggi, komitmen jangka panjang, serta ketekunan dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dari dalam diri maupun lingkungan. Aktivitas *tahfiz* mencakup aspek kognitif melalui proses menghafal ayat, aspek afektif melalui perenungan makna (tadabur), dan aspek psikomotorik melalui pengamalan nilai-nilai al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan Islam, proses ini menjadi sarana pembentukan karakter yang menekankan keseimbangan antara kemampuan intelektual dan spiritual.

Aktivitas menghafal al-Qur'an bukanlah hal yang mudah, namun sangat membutuhkan konsistensi waktu pelaksanaan. Para penghafal al-Qur'an atau hafiz dituntut disiplin waktu yaitu dengan melaksanakan setiap jadwal kegiatan *tahfiz* dengan baik. Aktivitas menghafal al-Qur'an tidak hanya bertumpu pada setoran hafalan, namun juga *muraja'ah* (mengulang) hafalan yang sudah disetorkan kepada ustaz/ustazah maupun kiai dan guru ngaji. Maka hal terpenting kemudian yang harus tetap dilakukan untuk menjaga konsistensi menghafal al-Qur'an adalah dengan mencari cara yang paling efektif dan efisien. Cara-caranya antara lain yaitu dengan *muraja'ah* (mengulang hafalan lama), mendengarkan bacaan tilawah *murottal*, menghindari maksiat, dan membaca hafalan di dalam bacaan sholat.

Fajarini, Sutoyo dan Sugiharto mengemukakan hasil penelitiannya bahwa terdapat beberapa teknik dalam menghafal al-Qur'an, yakni dengan memahami ayat yang akan dihafal, mengulang-ulang, mendengarkan, dan menulis sebelum

Grit pada Hafiz dalam Menjaga Konsistensi Hafalan Al-Qur'an ...

menghafal.² Upaya faktual yang dilakukan oleh para santri/hafiz untuk memperkuat hafalan al-Qur'an yakni mencakup empat aspek, yaitu konsentrasi, pola makan, kehidupan sosial, dan ibadah.³ Upaya-upaya tersebut melatih santri menjadi pribadi yang disiplin. Pada aspek konsentrasi, upaya faktual yang dilakukan yaitu menghindari nyanyian dan lagu-lagu, serta melaksanakan tidur siang. Adapun aspek pola makan, yaitu dengan berupaya untuk hanya memakan makanan yang halal dan baik (tidak mengandung MSG, tidak jajan sembarangan). Sedangkan untuk aspek kehidupan sosial, upaya yang dilakukan yaitu dengan menjaga ukhuwah. Di antara santri, terutama dengan saling menasihati dan saling memberi manfaat. Aspek ibadah yaitu meliputi pelaksanaan ibadah wajib. Adapun pelaksanaan ibadah sunah, yakni meliputi qiamulail, sholat duha, muhasabah, dan puasa sunah.

Menghafal al-Qur'an juga merupakan latihan psikologis yang menuntut *sustained effort* dan *delayed gratification* yang merupakan dua karakter utama dalam konsep *grit*.⁴ Hafiz harus mempertahankan semangat dan konsistensi karena menyelesaikan hafalan dengan lancar baru bisa dicapai setelah melalui waktu yang panjang. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *grit* berperan penting dalam keberhasilan akademik dan spiritual jangka panjang karena mendorong individu untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan. Dalam konteks religius, motivasi spiritual dan nilai-nilai keimanan terbukti memperkuat *grit* melalui peningkatan makna hidup dan ketahanan mental. Dengan demikian, proses menghafal al-Qur'an bukan hanya aktivitas ibadah, tetapi juga manifestasi dari *faith-driven perseverance* yaitu

² I Fajarini, A Sutoyo, and D Y P Sugiharto, "Teknik Menghafal Al-Qur'an Dan Pembentukan Kedisiplinan Santri", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2017): 91–102.

³ S Bahrin, 'Upaya Guru Tahfidz Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Ibn Jauzi', *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2022): 1–18, <https://doi.org/10.30596/intiqad.v14i1.10038>.

⁴ A L Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance* (Scribner, 2007).

sebuah bentuk ketekunan yang tumbuh dari keyakinan, makna, dan dedikasi jangka panjang terhadap tujuan spiritual.

Bagi seorang hafiz, menjaga konsistensi hafalan menjadi tantangan tersendiri, terlebih di tengah godaan kemajuan teknologi dan gaya hidup modern yang sarat dengan distraksi digital. Beberapa pesantren memperbolehkan penggunaan teknologi, namun banyak pula pesantren yang masih tidak memperbolehkan santri mengakses fasilitas modern selama berada di pesantren, terutama ketika menghafalkan al-Qur'an. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan menarik: bagaimana para hafiz di pesantren tradisional yang hidup dalam keterbatasan fasilitas modern mampu mempertahankan konsistensi hafalannya di tengah gempuran teknologi?

Dalam menghafal, tentu banyak tantangan yang perlu dihadapi. Tak hanya terkait teknologi, kendala yang sering terjadi ketika menghafal al-Qur'an adalah adanya rasa jemu dalam menghafal al-Qur'an, merendahnya motivasi, gangguan asmara, sukar menghafal. Tuntutan yang keras kerap membuat para penghafal al-Qur'an mempunyai kecemasan. Muslimah dan Cahyani menuturkan bahwa kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan, dalam hal ini kecemasan yang muncul pada para penghafal al-Qur'an antara lain adalah takut dosa ketika hafalan yang dipelajarinya menjadi hilang, takut tidak dapat membawa al-Qur'an ke dalam dirinya (istikamah), takut akan pandangan orang lain terhadap diri para penghafal al-Qur'an (hafiz).⁵

Proses menghafal yang membutuhkan kedisiplinan tinggi. Penghafal al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal dikatakan sebagai proses yang panjang karena tanggung jawab yang diemban

⁵ Muslimah and B H Cahyani, ‘Kecemasan Kehilangan Hafalan Alquran Pada Hafiz (Penghafal Alquran) Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas’, *Jurnal Spirits* 5, no. 1 (2014).

Grit pada Hafiz dalam Menjaga Konsistensi Hafalan Al-Qur'an ...

oleh penghafal al-Qur'an melekat pada dirinya hingga akhir hayat. Penghafal al-Qur'an hendaknya mampunyai ingatan yang kuat dan kemampuan kognitif yang baik. Selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal al-Qur'an juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Ditinjau lebih dalam, perlu adanya motivasi kuat yang dimiliki hafiz untuk bisa menjaga konsistensi hafalannya. Motivasi hafiz dalam menghafal al-Qur'an dibagi menjadi dua yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internalnya adalah ingin memperoleh banyak manfaat, sebagai dasar agama, meraih derajat kemuliaan, cita-cita sejak kecil, dan melaksanakan kewajiban. Sedangkan motivasi eksternalnya karena dorongan orang lain berupa saran orang tua atau dorongan *significant person* (seseorang yang memiliki pengaruh dalam kehidupan individu).

Konsep *grit* menjadi sangat relevan untuk dikaji dalam konteks santri penghafal al-Qur'an. Duckworth mendefinisikan *grit* sebagai kombinasi antara *passion* (semangat) dan *perseverance* (ketekunan) dalam mencapai tujuan jangka panjang, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan.⁶ Dalam lingkungan pesantren di Indonesia, ketekunan tidak hanya dimaknai sebagai upaya personal untuk mencapai tujuan dunia, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan pengabdian spiritual. Oleh karena itu, *grit* di sini berkembang menjadi bentuk yang lebih khas, yaitu *spiritual grit* atau *faith-based perseverance* bermakna ketekunan yang berakar pada keimanan, kesadaran makna, dan nilai-nilai religius yang menumbuhkan daya tahan psikologis.

Dalam konteks santri *tahfiz*, semangat menghafal bukan semata hasil *willpower* individu, melainkan juga dorongan *faithpower* di mana kekuatan iman yang menumbuhkan motivasi intrinsik dan keteguhan dalam menghadapi kesulitan. Ketika hafiz mampu bertahan dalam rutinitas panjang, disiplin ketat, dan keterbatasan fasilitas tanpa kehilangan semangat, hal itu mencerminkan bentuk *grit* yang bersumber dari spiritualitas. Dengan demikian, menghafal

⁶ Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance*.

al-Qur'an tidak hanya menjadi latihan kognitif, tetapi juga pembentukan karakter religius yang memperkaya pemahaman psikologi ketekunan dalam konteks pendidikan Islam.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa *grit* dapat diperkuat oleh faktor-faktor spiritual dan nilai-nilai keagamaan. Makna religius berperan penting dalam menumbuhkan resiliensi dan ketekunan dalam konteks pendidikan berbasis agama. Dalam konteks pesantren, *grit* tidak hanya merupakan hasil latihan disiplin, tetapi juga manifestasi dari komitmen spiritual terhadap nilai-nilai al-Qur'an.

Hafiz dituntut untuk menjaga konsistensi hafalan di tengah berbagai keterbatasan, mulai dari akses terhadap teknologi, tuntutan lingkungan pesantren yang ketat, hingga godaan internal seperti rasa jemu dan keinginan untuk menikmati hiburan layaknya remaja pada umumnya. Kondisi ini menimbulkan dinamika psikologis yang menarik untuk diteliti, terutama terkait bagaimana santri penghafal al-Qur'an tunggal memaknai perbedaan fasilitas tersebut dan bagaimana mereka mengelola diri agar tetap fokus dalam menjaga hafalan. Dalam perspektif psikologi Islam, semangat *grit* dapat dikaitkan dengan konsep *mujahadah* (ketekunan spiritual) dan *istikamah* (konsistensi dalam kebaikan), yang keduanya menekankan daya tahan psikologis dan motivasi berbasis iman. Tantangan yang dihadapi para santri menjadi sarana pembentukan karakter yang tangguh secara spiritual dan mental.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *grit* terbentuk, terjaga, dan dimaknai oleh santri penghafal al-Qur'an (hafiz) tunggal dalam konteks keterbatasan fasilitas di pesantren. Lingkungan pesantren dengan segala keterbatasannya dapat menjadi faktor yang memperkuat atau melemahkan *grit* hafiz, tergantung bagaimana individu memaknai situasi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjawab beberapa pertanyaan penting: (1.) Bagaimana hafiz memaknai keterbatasan fasilitas dalam proses menghafal? (2.) Faktor-faktor apa saja yang mendukung

Grit pada Hafiz dalam Menjaga Konsistensi Hafalan Al-Qur'an ...
terbentuknya grit pada hafiz? (3.) Strategi apa yang digunakan oleh hafiz dalam menjaga konsistensi hafalan di tengah berbagai tantangan?

Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup santri penghafal al-Qur'an (hafiz) yang tidak bersekolah/berkuliah serta tidak memiliki akses penggunaan teknologi dan kendaraan pribadi di era modernisasi dalam menjaga konsistensi hafalan mereka. Fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menangkap esensi pengalaman subjektif para partisipan, sehingga dapat memberikan gambaran yang kaya dan mendalam mengenai dinamika grit dalam konteks kehidupan pesantren.⁷ Dengan latar belakang dan urgensi tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur mengenai grit sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pendidikan karakter berbasis nilai di lingkungan pesantren.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan desain fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami makna pengalaman hidup para hafiz dalam menjaga konsistensi hafalan al-Qur'an di tengah keterbatasan fasilitas modern. Pendekatan fenomenologi dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berupaya menangkap esensi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam.⁸ Sehingga memungkinkan peneliti memahami bagaimana grit terbentuk dan dimaknai oleh individu dalam konteks kehidupannya.

Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.⁹ Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) Hafiz yang tidak mengikuti pendidikan formal, (2) tidak

⁷ J W Creswell and C N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*, 4th ed. (Sage, 2018).

⁸ Creswell and Poth.

⁹ M Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods* (California: SAGE, 2015).

membawa perangkat modern seperti *handphone* dan kendaraan pribadi, (3) tinggal di pesantren yang mencampurkan santri sekolah/kuliah dan non sekolah/kuliah (4) berada dalam proses hafalan minimal 1 tahun.

Peneliti menempatkan diri sebagai *insider-outsider* dimana peneliti memiliki latar belakang psikologi pendidikan dan pengalaman interaksi dengan beberapa pesantren, namun bukan anggota tetap lokasi pesantren yang menjadi tempat penelitian. Posisi ini memungkinkan peneliti memahami kontek pesantren dan nilai-nilai keagamaan namun tetap menjaga jarak analitis agar interpretasi tetap objektif. Peneliti berupaya menggali pengalaman subjektif para hafiz secara mendalam untuk memahami esensi psikologis dari ketekunan mereka dalam menghafal.

Prosedur pengumpulan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman, tantangan, motivasi, serta strategi adaptasi partisipan dalam menjaga konsistensi hafalan. Wawancara mencakup topik-topik terkait motivasi awal menghafal, pengalaman menghadapi distraksi, strategi regulasi diri, hingga pemaknaan terhadap keterbatasan fasilitas modern. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskrip secara verbatim. Peneliti juga melakukan observasi lingkungan pesantren untuk memahami situasi yang dihadapi partisipan dalam keseharian, seperti kebiasaan interaksi antar santri, pola aktivitas harian, dan situasi asrama.

Untuk meminimalkan prasangka, peneliti menerapkan *epoché* dengan menuliskan asumsi awal sebelum pengumpulan data dan menulis catatan reflektif selama proses wawancara dan analisis. Validitas temuan diperkuat melalui triangulasi (wawancara, observasi, catatan lapangan) dan *member checking* kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian interpretasi. Langkah-langkah ini diambil agar makna yang diperoleh benar-benar merepresentasikan pengalaman hidup para hafiz dalam menjaga konsistensi hafalan di tengah keterbatasan fasilitas modern.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik fenomenologis, yang meliputi lima tahapan: (1) Membaca ulang transkrip wawancara secara menyeluruh untuk memahami konteks umum, (2) Memberi kode pada unit-unit makna yang muncul, (3) Mengelompokkan kode-kode menjadi tema-tema utama, (4) Mendeskripsikan tema-tema secara naratif dengan kutipan-kutipan langsung dari partisipan, (5) Menarik esensi makna dari pengalaman partisipan.¹⁰ Untuk memastikan kredibilitas data, peneliti melakukan triangulasi dengan cara: (1) *crosscheck* informasi antar partisipan, (2) *member check* kepada partisipan untuk memvalidasi interpretasi hasil wawancara, serta (3) diskusi dengan pakar psikologi pendidikan yang memahami konteks *tahfiz al-Qur'an*.

Hasil dan Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 7 santri yang menghafalkan al-Qur'an (hafiz) dan berasal dari Pondok Pesantren yang beragam di Jawa Tengah dan Yogyakarta, Indonesia. Mereka memiliki kesamaan yaitu menjadi penghafal al-Qur'an/hafiz tunggal di mana mereka hanya berfokus menghafalkan tanpa bersekolah maupun berkuliah, tidak membawa alat komunikasi dan kendaraan. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh partisipan yang memiliki latar pendidikan dan durasi menghafal berbeda, diperoleh pemahaman menyeluruh tentang bagaimana *grit* terbentuk, tumbuh, dan dipertahankan. Dari keseluruhan proses tersebut, ditemukan empat tema utama yang menjadi inti makna pengalaman para santri penghafal al-Qur'an, yaitu (1) Komitmen spiritual sebagai sumber utama *grit*, (2) Regulasi diri dalam menghadapi distraksi dan kejemuhan, (3) Pemaknaan positif terhadap keterbatasan fasilitas dan kehidupan sederhana, serta (4) Lingkungan pesantren sebagai ekosistem pembentuk ketangguhan psikologis.

¹⁰ Creswell and Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*.

Komitmen Spiritual sebagai Sumber Utama *Grit*

Para partisipan menggambarkan motivasi spiritual sebagai pondasi yang menopang semangat mereka untuk terus menghafal. Aktivitas menghafal al-Qur'an dipersepsikan bukan semata-mata tugas kognitif, tetapi ibadah yang memiliki makna transendental.

Partisipan D menyatakan, "*Saya ingin orang tua saya bahagia di akhirat nanti dapat mahkota. Memang menghafalkan rasanya capek, tapi kalau ingat itu jadi kuat lagi.*" Sementara Partisipan C menuturkan, "*Kalau belum hafal, saya belum tenang. Hafalan membuat kita bisa memperbaiki diri.*"

Makna spiritual yang mendalam ini menciptakan motivasi intrinsik yang bertahan dalam jangka panjang, sesuai dengan konsep *passion and perseverance* yang dikemukakan oleh Duckworth.¹¹ Komitmen ini juga memperlihatkan bentuk "orientasi tujuan bermakna" (*purpose-driven motivation*), di mana setiap santri menghubungkan aktivitas hafalannya dengan cita-cita moral atau religius yang tinggi baik untuk membahagiakan orang tua (D, W), memenuhi amanah guru (I), maupun menyiapkan diri menghadapi masa depan (M, C, N).

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Fajarini yang menunjukkan bahwa religiusitas mampu meningkatkan *sustained engagement* pada aktivitas hafalan.¹² Dalam konteks ini, spiritualitas bukan hanya sumber energi emosional, tetapi juga menjadi kerangka makna yang menjaga ketekunan (*grit*) di tengah keterbatasan.

Regulasi Diri dalam Menghadapi Distraksi dan Kejemuhan

Meskipun hidup dalam lingkungan pesantren yang membatasi akses terhadap telepon genggam dan hiburan modern, para santri tetap menghadapi tantangan psikologis seperti rasa bosan, keinginan pulang, serta perasaan iri terhadap teman sebaya yang memiliki kebebasan lebih. Namun, mereka berusaha

¹¹ Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance*.

¹² Fajarini, Sutoyo, and Sugiharto, "Teknik Menghafal al-Qur'an Dan Pembentukan Kedisiplinan Santri".

Grit pada Hafiz dalam Menjaga Konsistensi Hafalan Al-Qur'an ... mengelola kondisi tersebut dengan berbagai bentuk pengaturan diri.

Partisipan W menuturkan, “*Saya lebih lama hafal dibanding teman-teman. Kadang iri, tapi saya tahu setiap orang itu beda-beda.*” Sementara itu, Partisipan N mengatakan, “*Awal mondok rasanya kehilangan dunia luar. Tapi lama-lama ya menyenangkan, enjoy, asik, ada rasa tenang, tetap merasa bahagia.*”

Strategi yang digunakan santri untuk mengatasi kejemuhan meliputi penetapan target hafalan harian, pencatatan progres, pengaturan waktu yang disiplin, serta melakukan kegiatan sederhana untuk mengembalikan energi mental seperti tidur sejenak atau berbincang dengan teman. Partisipan C misalnya, mencatat jumlah halaman yang berhasil dihafalkan setiap hari sebagai bentuk tanggung jawab pribadi. Selain itu, beberapa santri memilih menjauh sementara dari teman yang sedang menggunakan ponsel agar tidak tergoda dan tetap fokus pada hafalan. Berdasarkan triangulasi data dari wawancara, observasi, dan catatan lapangan, hampir seluruh partisipan menyatakan bahwa kemampuan mengatur diri dan menjaga ritme hafalan merupakan kunci utama keberhasilan dalam proses menghafal al-Qur'an.

Temuan ini menunjukkan bahwa para santri memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi, yaitu kemampuan mengendalikan perilaku, emosi, dan perhatian untuk mencapai tujuan jangka Panjang.¹³ Santri belajar menunda kepuasan, menahan dorongan sesaat, dan menata energi mental agar tetap konsisten dengan tujuan hafalannya. Proses ini bukan sekadar bentuk kontrol diri, tetapi juga menjadi bagian dari latihan spiritual.

Dalam perspektif Islam, kemampuan mengendalikan diri seperti ini dapat dipahami melalui konsep *mujāhadah al-nafūs*, yaitu

¹³ R F Baumeister and K D Vohs, ‘Self-Regulation and the Executive Function of the Self’, in *Handbook of Self and Identity*, 2nd ed. (Guilford Press, 2018), 180–98.

perjuangan menundukkan hawa nafsu untuk mencapai kesucian jiwa dan kedekatan dengan Allah. Ketika santri memilih menahan diri dari distraksi, menunda keinginan pribadi, dan tetap berkomitmen pada hafalan, mereka tidak hanya melatih kontrol diri secara psikologis, tetapi juga menguatkan nilai keikhlasan dan kesabaran sebagai bagian dari ibadah. Makna religius ini berfungsi sebagai *faith-based perseverance* daya tahan spiritual yang memberi energi moral untuk mempertahankan semangat di tengah keterbatasan.

Pemaknaan Positif terhadap Keterbatasan Fasilitas dan Kehidupan Sederhana

Keterbatasan fasilitas modern di pesantren seperti larangan membawa *handphone*, tidak adanya kendaraan pribadi, serta minimnya hiburan di luar pesantren tidak dipersepsikan sebagai hambatan, melainkan latihan kesabaran dan bentuk *mujahadah* atau *tirakat* (perjuangan spiritual).

Partisipan D menuturkan, “*Kadang iri lihat teman yang bawa HP, tapi saya pikir mungkin kalau saya punya HP malah lupa hafalan.*” Sedangkan Partisipan I menambahkan, “*Justru di sini kita bisa belajar sederhana. Kalau semua mudah, semua cepat, semua instan, mungkin saya jadi lemah dan tidak sekuat sekarang.*”

Temuan ini menunjukkan kemampuan *positive reappraisal* yaitu kecenderungan memaknai situasi sulit secara positif.¹⁴ Hal ini selaras dengan pandangan Frankl dalam *logoterapi*, bahwa makna penderitaan justru memberi kekuatan untuk bertahan dan berkembang.¹⁵

Fenomena ini juga memperlihatkan bagaimana santri membangun *resilience based grit*, yakni ketekunan yang bersumber dari penerimaan dan adaptasi terhadap kesulitan. Santri tidak menolak keterbatasan, melainkan mengubahnya menjadi bagian dari pertumbuhan diri. Hasil *member check* memperkuat interpretasi

¹⁴ S Folkman and J T Moskowitz, ‘Positive Affect and the Other Side of Coping’, *American Psychologist* 55, no. 6 (2000): 647–54.

¹⁵ V E Frankl, *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (Simon & Schuster, 1985).

Grit pada Hafiz dalam Menjaga Konsistensi Hafalan Al-Qur'an ...

ini, karena seluruh partisipan mengonfirmasi bahwa hidup sederhana membuat mereka lebih fokus dan mudah meraih tujuan yang mereka inginkan (dalam hal ini mudah menghafalkan).

Lingkungan Pesantren sebagai Ekosistem Pembentuk Ketangguhan Psikologis

Pesantren berperan sebagai ekosistem yang menumbuhkan dan mempertahankan grit. Struktur harian yang disiplin, kedekatan dengan guru (kiai/nyai), serta dukungan sosial antar santri membentuk atmosfer spiritual yang kondusif bagi konsistensi hafalan.

Partisipan E, yang sudah menyelesaikan 30 juz, memilih tetap tinggal di pesantren karena merasa lingkungan tersebut menjaga ketenangan dan stabilitas hafalannya. Partisipan W dan D juga menyebut kegiatan rutin seperti membantu memasak atau mengajar ngaji sebagai bentuk latihan tanggung jawab dan *refreshing* ketika sedang tidak menghafalkan.

Lingkungan pesantren dengan segala keterbatasannya memunculkan keseimbangan antara tantangan dan dukungan (*challenge support balance*). Santri didorong untuk disiplin, namun juga dirangkul dalam suasana kebersamaan dan makna spiritual. Hal ini sesuai dengan temuan Rokhman & Suyadi bahwa sistem nilai pesantren memperkuat karakter moral melalui internalisasi kesabaran, disiplin, dan ketaatan.

Selain itu, hubungan dengan guru berperan penting sebagai *figur model spiritual*. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar hafalan, tetapi juga pembimbing rohani yang membantu santri memaknai prosesnya. Hal ini disebut sebagai *spiritual mentorship effect*, di mana hubungan emosional dengan guru memperkuat daya juang dan keikhlasan santri.

Dari keseluruhan pengalaman tujuh partisipan, ditemukan esensi bahwa *grit hafiz* tumbuh dari sinergi antara makna spiritual, regulasi diri, dan dukungan lingkungan yang bernilai. Aktivitas menghafal menjadi arena pembentukan diri bukan sekadar untuk mengingat ayat, tetapi untuk melatih kesabaran, pengendalian diri

dan keikhlasan. Hafiz yang mampu memaknai keterbatasan sebagai ibadah dan latihan batin menunjukkan ketangguhan psikologis yang stabil. Dalam perspektif psikologi Islam, hal ini merupakan bentuk *tazkiyah al-nafs* proses penyucian diri melalui kesungguhan yang berkelanjutan. *Grit* dalam konteks ini bukan hanya kemampuan bertahan, tetapi juga bentuk kesadaran spiritual yang terus berkembang seiring perjalanan hidup.

Temuan penelitian ini memperluas cara pandang kita tentang *grit* dalam dunia pendidikan. Jika teori klasik *grit* oleh Duckworth menekankan semangat dan ketekunan sebagai sifat pribadi, maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *grit* di pesantren tumbuh dari gabungan faktor spiritual dan sosial. *Grat* tidak hanya berasal dari kemauan kuat (*willpower*), tetapi juga dari kekuatan iman dan makna hidup (*faithpower*) yang menuntun perilaku santri. Lingkungan pesantren yang penuh kedisiplinan sekaligus bernilai spiritual menjadi tempat latihan yang menumbuhkan ketekunan jangka panjang. Proses ini membentuk karakter santri yang tidak hanya kuat secara mental, tetapi juga teguh secara moral dan spiritual. Hal ini menjadi sebuah pembelajaran yang penting bagi pengembangan pendidikan Islam di masa kini.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *grit* pada santri penghafal al-Qur'an (hafiz) di pesantren tradisional bukan sekadar bentuk ketekunan individu, tetapi hasil dari integrasi tiga dimensi utama yaitu motivasi spiritual, regulasi diri, dan dukungan sosial lingkungan. Ketekunan mereka lahir dari kesadaran religius yang mendalam, di mana aktivitas menghafal dipahami sebagai bentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah, bukan sekadar pencapaian personal. Dalam konteks ini, *grit* tidak hanya berwujud kemampuan bertahan dalam kesulitan, tetapi juga sebagai manifestasi dari *mujahadah al-nafs* upaya menundukkan keinginan diri demi tujuan spiritual.

Temuan penelitian ini memperluas teori *grit* dengan menambahkan dimensi baru berupa *faithpower* kekuatan iman dan makna spiritual yang menopang *willpower*. Jika *willpower* menekankan dorongan individu untuk mencapai tujuan jangka panjang melalui disiplin dan ketekunan, maka *faithpower* memperkaya aspek tersebut dengan memberi makna transendental pada proses perjuangan itu sendiri. Hafiz bertahan bukan semata karena ambisi pribadi, tetapi karena keyakinan bahwa kesulitan adalah bagian dari proses penyucian diri dan pembentukan karakter. Dengan demikian, *grit* dalam konteks pesantren dapat dipahami sebagai konstruksi *spiritual grit*, yaitu ketekunan jangka panjang yang berakar pada nilai-nilai keimanan dan orientasi ibadah.

Selain kontribusi teoretis, penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pengelola pesantren. Pembinaan karakter di pesantren sebaiknya menekankan keseimbangan antara kedisiplinan struktural dan bimbingan spiritual yang reflektif. Program seperti *mentoring* nilai, muhasabah (refleksi diri), dan latihan *ta'zkiyah al-nafs* dapat membantu santri menumbuhkan kesadaran makna di balik rutinitas hafalan. Lingkungan belajar yang menyeimbangkan aturan, kasih sayang, dan dukungan sosial akan memperkuat *faithpower* santri, sehingga ketekunan mereka tidak hanya bertahan karena tekanan eksternal, tetapi juga tumbuh dari keyakinan batin.

Untuk pengembangan ilmu dan praktik pendidikan, penelitian lanjutan disarankan memperluas cakupan partisipan dari berbagai tipe pesantren baik tradisional maupun modern guna membandingkan bagaimana konteks sosial dan budaya memengaruhi pembentukan *spiritual grit*. Pendekatan *mixed-method* juga dapat digunakan untuk menguji hubungan antara *faithpower*, regulasi diri, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis secara lebih kuantitatif. Dengan arah ini, konsep *spiritual grit* dapat lebih dikembangkan dan berpotensi menjadi model pendidikan karakter berbasis nilai Islam yang relevan dengan kebutuhan generasi mendatang.

Referensi

- Bahrin, S. ‘Upaya Guru Tahfidz Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Ibn Jauzi’. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 14, no. 1 (2022): 1–18. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v14i1.10038>.
- Baumeister, R F, and K D Vohs. ‘Self-Regulation and the Executive Function of the Self’. In *Handbook of Self and Identity*, 2nd ed., 180–98. Guilford Press, 2018.
- Creswell, J W, and C N Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. 4th ed. Sage, 2018.
- Duckworth, A L. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner, 2007.
- Fajarini, I, A Sutoyo, and D Y P Sugiharto. ‘Teknik Menghafal Al-Qur'an Dan Pembentukan Kedisiplinan Santri’. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2017): 91–102.
- Folkman, S, and J T Moskowitz. ‘Positive Affect and the Other Side of Coping’. *American Psychologist* 55, no. 6 (2000): 647–54.
- Frankl, V E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Simon & Schuster, 1985.
- Hidayat, R. ‘The Role of Pesantren in Shaping Islamic Character Education in Indonesia’. *Jurnal Pendidikan Islam Nusantara* 3, no. 2 (2022): 123–37.
- Muslimah, and B H Cahyani. ‘Kecemasan Kehilangan Hafalan Alquran Pada Hafiz (Penghafal Alquran) Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas’. *Jurnal Spirits* 5, no. 1 (2014).
- Patton, M. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. California: SAGE, 2015.