JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL STUDIES
https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/index
ISSN 2987-3533
Vol. 4 No. 4 (November 2026)

Submitted: August 15th , 2026 | Accepted: November 10th , 2026 | Published: November 15th , 2026

SOSIOLOGI KESEPAKATAN ISTIRAHAT DALAM PEMBELAJARAN AL QUR'AN: PERUNDINGAN DISIPLIN BELAJAR DAN KESEJAHTERAAN PESERTA METODE UMMI DI RUMAH AL QUR'AN

THE SOCIOLOGY OF BREAK AGREEMENTS IN QURANIC LEARNING: NEGOTIATING STUDY DISCIPLINE AND LEARNER WELL-BEING AMONG UMMI METHOD STUDENTS AT A QURANIC LEARNING CENTER (RUMAH AL QUR'AN)]

Rafif Tegar Prabowo[1], Muh. Hanif[2]
[1,2*,3] UIN SAIZU, Purwokerto, Indonesia
[1]244110402231@mhs.uinsaizu.ac.id
, [2*]muh.hanif@uinsaizu.ac.id

Abstrak

Artikel ini mengkaji bagaimana istirahat dalam pembelajaran Al Qur'an di rumah Al Qur'an dirundingkan di antara tuntutan disiplin mengaji dan kebutuhan kesejahteraan peserta. Program pembelajaran Al Qur'an beroperasi di atas logika produktivitas pembelajaran yang menuntut pengulangan intensif dan target ya ng terukur, sementara peserta membawa keterbatasan kognitif dan kebutuhan pemulihan yang tidak selalu sejalan dengan logika tersebut. Berbeda dari kajian pembelajaran Al Qur'an yang umumnya berfokus pada metode atau capaian kognitif, artikel ini memperlakukan istirahat sebagai objek negosiasi sosiologis yang mempertemukan disiplin institusional, kapasitas tubuh, dan relasi otoritas. Dengan kerangka sosiologi waktu khususnya ritme, aritmia, dan negosiasi temporal serta konsep kesejahteraan peserta, artikel ini berargumen bahwa kesepakatan istirahat dalam program pembelajaran Al Qur'an tidak berlangsung secara seimbang: ketika istirahat diperlakukan sebagai "sisa waktu" setelah target hafalan dan pengulangan terpenuhi, negosiasi cenderung bersifat asimetris dan bergantung pada kebijaksanaan personal pengasuh; sebaliknya, ketika istirahat diakui sebagai bagian dari ritme belajar, negosiasi dapat berfungsi sebagai mekanisme yang menghubungkan disiplin dengan kesejahteraan. Data lapangan dari sebuah rumah Al Qur'an menunjukkan bahwa peserta mengembangkan strategi halus untuk menandai kelelahan, pengasuh merespons secara situasional, dan kesepakatan istirahat yang terbentuk jarang terlembaga dalam jadwal formal. Temuan ini berkontribusi pada pemahaman tentang bagaimana kesejahteraan peserta dalam pendidikan pembelajaran Al Qur'an diproduksi melalui interaksi sehari-hairi,an bukan hanya melalui kebijakan lembaga.

Kata Kunci: kesepakatan istirahat; program pembelajaran Al Qur'an; disiplin belajar; kesejahteraan peserta; rumah Al Qur'an.

Abstract

This article examines how breaks within Quranic learning programs conducted in dedicated Quranic study centers are negotiated amidst the demands of study discipline and the well-being needs of the participants. Such programs often operate on a logic of learning productivity that necessitates intensive repetition and measurable targets; however, participants possess cognitive limitations and a need for recovery that do not always align with this logic. Departing from existing research on Quranic education, which typically focuses on pedagogical methods or cognitive achievements, this article treats "breaks" as an object of sociological negotiation a point where institutional discipline, bodily capacity, and power relations intersect. Drawing on the sociology of time specifically concepts of rhythm, arrhythmia, and temporal negotiation alongside the notion of participant well-being, this article argues that the negotiation of breaks in Quranic learning programs is rarely balanced. When breaks are viewed merely as "leftover time" after memorization and repetition targets have been met, the negotiation tends to be asymmetrical, relying

heavily on the personal discretion of the instructors. Conversely, when breaks are recognized as an integral part of the learning rhythm, the negotiation process can serve as a mechanism that bridges institutional discipline with participant well-being. Field data from a Quranic study center reveal that participants develop subtle strategies to signal fatigue, to which instructors respond situationally; notably, the resulting agreements regarding breaks are seldom formalized within the official schedule. These findings contribute to a broader understanding of how participant well-being in Quranic education is produced through everyday interactions, rather than solely through institutional policy.

Keywords: *break agreements; Quranic learning program; study discipline; student well-being; Quranic center (rumah Al Qur'an).*

PENDAHULUAN

Program pembelajaran tahfidz di rumah tahfidz beroperasi di atas asumsi waktu yang produktif: setiap jam harus terisi dengan ziyadah, muraja'ah, atau setoran, dan setiap hari harus menghasilkan tambahan hafalan yang terukur. Melalui pembelajaran Al Qur'an akan membentuk habitus pada diri seseorang. Dengan adanya habitus tersebut seseorang akan memiliki kebiasaan atau nilai yang tertanam pada dirinya seperti, disiplin diri. Dengan adanya habitus tersebut seseorang akan memiliki kebiasaan atau nilai yang tertanam pada dirinya seperti, disiplin diri (Hanif, 2013). Namun, tubuh dan pikiran peserta tidak bekerja seperti mesin. Penelitian tentang kelelahan kognitif pada peserta atau santri menunjukan bahwa ketika peserta sudah mulai mengikuti kegiatan mengaji, peserta juga dituntut untuk menyeimbangkan antara mengaji dengan aktivitas keseharian, sekolah, bekerja. Hal tersebut dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran dan kesejahteraan mental (Rohani et al., 2026). Peserta yang seharusnya semangat dalam proses pembelajaran atau mengaji justru berubah terbalik karena kelelahan dari beberapa faktor yang muncul misalnya, sekolah, bekerja dan lain sebagainya. Maka dari itu hubungan antara program target pembelajaran Al Qur'an dengan kesiapan fisik dari jamaah atau sanri menjadi fokus penting (Lestari et al., 2026).

Literatur tentang tahfiz telah mendokumentasikan berbagai dimensi program seperti, metode hafalan atau pembelajaran, manajemen waktu, motivasi, dan capaian (Az-zahra & Hanif, 2026). Metode pembelajaran pada penelitian ini menggunakan metode ummi, dimana metode ini adalah salah satu metode membaca Al-Qur'an yang langsung memasukkan dan mempraktekkan bacaan tartil sesuai dengan kaidah ilmu tajwid. Sehingga dapat kita fahami bahwa pembelajaran Al-Qur'an dengan menggunakan metode Ummi adalah salah satu pembelajaran yang mengkhususkan pada pengkajian terhadap materi-materi sekaligus pengaplikasian cara baca Al-Qur'an sesuai dengan ilmu tajwid, ilmu fasohah, dan juga ilmu lagu atau irama untuk menyiapkan peserta didik dalam membaca Al-Qur'an melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau latihan dengan memperhatikan kebutuhan masyarakat akan pentingnya kemampuan membaca Al-Qur'an untuk dapat meyakini, memahami, menghayat, dan mengamalkan Al-Qur'an sebagai kitab suci agama Islam dengan baik dan benar. Metode Ummi sebenarnya sama dengan metode-metode yang telah banyak beredar dimasyarakat, namun yang membedakan adalah metode Ummi mengenalkan cara membaca Al-Qur'an dengan tartil. Selain itu, metode ini memiliki buku tajwid dan buku gharib yang terpisah dari buku jilidnya. Pada awalnya, metode Ummi diajarkan di lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan yayasan KPI saja, namun sekarang sudah mulai diperkenalkan pada masyarakat umum (Junaidin Nobisa & Usman, 2021).

Kesepakatan istirahat dalam penelitian ini berfokus pada pengaturan jadwal untuk mengaji bagi jamaah atau santri yang berada pada rumah Al Qur'an tersebut. Karena pada sesi mengaji langsung dilaksanakan dengan waktu 90 menit per sesi. Maka dari itu, penjadawalan pada sesi mengaji dapat disesuaikan dengan kondisi dan situasi jamaah atau

santri yang akan melaksanakan kegiatan mengaji. Istirahat merupakan hal penting ketika seseorang telah melakukan aktivitas dengan durasi atau wakti yang cukup lama. Dengan adanya jam istirahat diharapkan seseorang akan lebih semangat serta lebih fokus untuk melakukan hal berikutnya yang akan ia kerjakan. Dalam rumah Al Qur'an ini menggunakan jeda waktu atau jadwal antara satu hari dengan hari yang lainnya. Misalnya, ketika jadwal hari senin maka jamaah atau santri akan mengaji kembali di hari kamis. Dalam satu pekan jadwal mengaji hanya dua kali dan tidak berdekatan. Hal ini digunakan bagi jamaah atau santri agar dapat melatih bacaan, mengerjakan tugas, membaca atau melancarkan materi agar nantinya di pertemuan selanjutnya bisa lebih matang dan siap untuk mengaji. Ketika ada jamaah atau santri yang sudah kelihatan lelah, dalam hal ini bisa mengantuk atau ada keperluan yang memungkinkan untuk izin, ustadz atau ustadzah yang mengajar akan memperkenan kan bagi jamaah untuk melakukan istirahat sebentar dengan waktu 1-2 menit. Maka dari itu, waktu tersebut dapat digunakan untuk minum atau hanya sekedar untuk meluruskan kaki sejenak. Dengan adanya waktu istirahat mempengaruhi dalam disiplin belajar jamaah, karena semua jadwal telah teratur. Kedisplinan merupakan hal yang penting, terutama terkait waktu karna nantinya berhubungan dengan materi pembelajaran yang akan jamaah atau santri dapatkan.

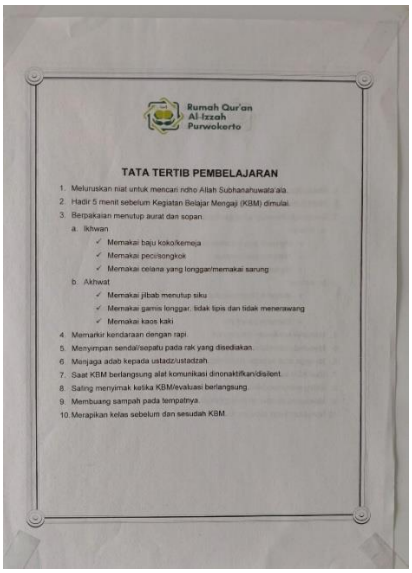
Ketika ada jamaah atau peserta yang tampak lelah, ustadz ustadzah akan mempersilahkan bagi jamaah atau santri untuk istirahat sejenak. Biasanya dengan minum atau sekedar meluruskan kaki. Jamaah atau santri yang pada rumah Al Qur'an ini merupakan jamaah bapak-bapak atau ibu-ibu, dalam hal ini setiap kelas biasanya terdapat jamaah yang sudah tua atau sepuh. Maka dari itu, ustadz ustadzah akan memberikan jeda waktu untuk beristirahat. Setelah sesi istirahat selesai jamaah atau santri akan melanjutkan kegiatan pembelajaran Al Qur'an bersama sesuai dengan tema atau hafalan dari masing-masing jamaah atau santri. Jika di tengah-tengah pembelajaran jamaah tampak lelah kembali maka biasanya salah satu dari mereka akan akan saling mengingatkan dan menyemangati satu dengan lainnya untuk kembali bersemangat. Namun memang seperti biasa jeda waktu istirahat dapat digunakan untuk minum atau meluruskan kaki. Dalam hal lain misalnya dari jamaah atau santri ketika ingin izin untuk ke toilet atau menjemput putra putrinya dari ustadz ustadzah akan memberikan izin dengan catatan tidak dalam penanaman materi atau sesi setoran hafalan berlangsung. Tetapi jika tidak memungkinkan, maka ustadz ustadzah akan memberikan izin terkait dengan kondisi dan situasi dari jamaah atau santri.

METODE PENELITIAN

Situs penelitian ini dipilih secara eksplisit karena merupakan rumah Al Qur'an yang menyelenggarakan program pembelajaran serta hafalan Al-Qur'an intensif bagi para orang tua dengan jadwal harian yang dalam satu pekan 2 kali pertemuan. Kondisi lingkungan institusional tersebut memungkinkan terlaksananya observasi lapangan secara langsung terhadap dinamika negosiasi istirahat antara peserta dan pengasuh. Penelitian ini bermaksud menyoroti secara mendalam praktik kesepakatan waktu istirahat dan dampaknya terhadap pembentukan disiplin serta kesejahteraan psikologis jamaah atau santri. Dalam pembelajaran Al Qur'an ini, pengaturan jadwal lebih jeda antara jadwal ngaji dengan jadwal ngaji di hari berikutnya dan ketika di tengah pembelajaran. Jadwal ngaji disusun dengan waktu satu pekan 2 kali pertemuan. Dan dalam pertemuan itu tidak berdekatan. Ketika ada jamaah atau santri yang mulai tampak lelah atau mengantuk, ustadz ustadzah akan mempersilahkan untuk rehat sejenak, biasanya dengan batas waktu 1-2 menit untuk minum. Dan ketika jeda tersebut tidak ada konsekuensi yang akan diterima karena hal tersebut merupakan kesepakatan dari kelas. Demikian karena, jamaah atau santri berasal dari kalangan orang tua dengan kondisi yang berbeda setiap

orangnya. Hal itu berbeda ketika ada jamaah yang datang terlambat, maka akan tertinggal dari kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Sehingga pada pertemuan berikutnya akan disetorkan hafalan atau bacaan. Regulasi diri menjadi penting untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai bidang dalam kehidupan, termasuk akademis, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Fata & Rosyadi, 2024).

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika interaksi serta negosiasi waktu istirahat di lingkungan rumah tahfiz. Data primer dikumpulkan secara komprehensif melalui teknik observasi partisipatif yang berfokus pada dinamika sesi hafalan Qur'an dan momen-momen istirahat santri. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan bersama para peserta dan pengasuh guna menggali persepsi, pengalaman, serta makna di balik kesepakatan rutinitas harian yang dijalani. Pengumpulan data primer ini juga diperkuat dengan dokumentasi teknis yang mencakup salinan jadwal harian serta catatan resmi pelaksanaan program. Sebagai pendukung, data sekunder dikumpulkan dari dokumen aturan internal rumah tahfiz serta lembar catatan evaluasi perkembangan santri apabila tersedia di lapangan. Integrasi beragam sumber data tersebut bertujuan untuk menghadirkan gambaran yang utuh, konseptual, dan objektif mengenai bagaimana praktik regulasi waktu serta kesejahteraan psikologis santri beroperasi secara riil dalam konteks pembiasaan disiplin harian.


Rumah Qur'an
Al-Izzah
Purwokerto

TATA TERTIB PEMBELAJARAN

1. Meluruskan niat untuk mencari ridho Allah Subhanahuwata'ala.
2. Hadir 5 menit sebelum Kegiatan Belajar Mengaji (KBM) dimulai.
3. Berpakaian menutup aurat dan sopan.
   a. Ikhwan
      - ✓ Memakai baju koko/kemeja
      - ✓ Memakai peci/songkok
      - ✓ Memakai celana yang longgar/memakai sarung
   b. Akhwat
      - ✓ Memakai jilbab menutup siku
      - ✓ Memakai gamis longgar, tidak tipis dan tidak menerawang
      - ✓ Memakai kaos kaki
4. Memarkir kendaraan dengan rapi.
5. Menyimpan sendal/sepatu pada rak yang disediakan.
6. Menjaga adab kepada ustadz/ustadzah.
7. Saat KBM berlangsung alat komunikasi dinonaktifkan/disilent.
8. Saling menyimak ketika KBM/evaluasi berlangsung.
9. Membuang sampah pada tempatnya.
10. Merapikan kelas sebelum dan sesudah KBM.

Gambar 1. Tata tertib

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari dua kelompok informan utama, yaitu pengasuh atau ustadz ustadzah yang bertanggung jawab atas pengelolaan jadwal dan penegakan disiplin, serta peserta yang telah mengikuti program intensif minimal selama tiga bulan. Penentuan informan dilakukan secara *purposive* (bertujuan) untuk memastikan bahwa data yang dihimpun memiliki kedalaman serta relevansi yang tinggi terhadap fokus kajian. Kriteria inklusi informan meliputi: (a) keterlibatan langsung dalam proses pengaturan maupun pengalaman negosiasi waktu istirahat; (b) keterwakilan variasi tingkat kelelahan fisik-mental dan dinamika capaian hafalan Al-Qur'an; serta (c) kesediaan untuk memberikan informasi secara terbuka, jujur, dan reflektif. Variabilitas karakteristik sampel ini sangat penting untuk menangkap spektrum perbedaan pengalaman, perspektif, serta strategi adaptasi santri dalam merespons keterbatasan waktu istirahat di tengah padatnya rutinitas harian. Melalui pendekatan ini, dinamika interaksi sosial dan ruang kompromi antara pengasuh dan santri dapat terungkap secara utuh, kaya, dan objektif.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dirancang secara komprehensif menggunakan tiga instrumen utama guna memperoleh gambaran empiris yang kaya dan

mendalam. Pengumpulan data diawali melalui observasi partisipatif yang berfokus pada dinamika sesi hafalan atau pembelajaran Al-Qur'an serta jam-jam istirahat, dengan mengamati secara cermat isyarat kelelahan fisik maupun mental santri, bentuk respons atau keputusan pengasuh, serta pola penggunaan waktu luang secara riil. Kegiatan pembelajaran berlangsung selama 90 menit dalam satu sesi. Dimana peserta dari kegiatan tersebut merupakan orang tua dengan usia dan kondisi yang berbeda-beda. Ketika ditengah pembelajaran ada dari jamaah atau santri yang mulai tampak Lelah atau mengantuk, dari ustadz ustadzah akan mempersilahkan untuk jeda atau rehat sejenak dengan minum atau hanya untuk meluruskan kaki. Selanjutnya, wawancara semi-terstruktur dilaksanakan bersama para peserta tahfiz dan pengasuh guna menggali pemaknaan subjektif, persepsi, empati, serta bentuk kompromi yang terjadi di balik rutinitas harian yang padat. Respon dari pengasuh atau ustadz ustadzah terhadap jamaah atau santri yang ingin rehat sejenak tentu saja akan memperbolehkan, karena peserta dari mereka merupakan kalangan orang tua. Karena kebanyakan dari orang tua ketika duduk atau mengikuti kelas secara 90 menit membutuhkan jeda atau rehat sejenak. Dan juga dari padatnya kegiatan jamaah atau santri selama sehari-hari membuat jadwal dapat disesuaikan dengan kondisi, yakni dalam satu pekan 2 kali pertemuan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara tematik yang mencakup tahapan reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penyajian data diorganisasikan secara khusus ke dalam bentuk matriks komparatif yang memetakan hubungan antara negosiasi istirahat, disiplin belajar, dan kesejahteraan psikologis peserta. Kategori analisis awal dikembangkan secara deduktif dari kerangka konseptual utama, namun tetap bersifat terbuka terhadap munculnya tema-tema induktif baru di lapangan khususnya mengenai strategi santri dalam menandai kelelahan fisik maupun mental serta cara pengasuh menafsirkan isyarat tersebut. Dalam hal ini, ustadz ustadzah akan memberikan kesempatan untuk ketika jamaah atau santri yang mulai tampak lelah atau mengantuk. Hal ini menunjukan bahwa isyarat dari jamaah atau santri dalam pembelajaran akan memberikan respon bagi ustadz ustadzah untuk adanya jeda atau rehat sejenak.

Konsep pertama negosiasi dalam istirahat antara jamaah atau santri dengan ustadz ustadzah berlangsung atas kesepakatan bersama di dalam kelas ketika pembelajaran berlansung atau bahkan sebelum adanya kegiatan pembelajaran. Jamaah atau santri yang berada dalam kelas dapat mengajukan jeda istirahat dengan kisaran waktu 1-2 menit. Waktu tersebut dapat digunakan bagi jamaah atau santri untuk minum. Sebenarnya tidak ada konsekuensi yang jamaah atau santri dapatkan ketika adanya jeda istirahat ini. Hal tersebut justru bertujuan untuk meningkatkan semangat dari jamaah atau santri ketika sudah ada jeda istirahat di tengah-tengah pembelajaran. Mereka sudah terbantu ketika mulai tampak lelah atau mengantuk ketika jam pembelajaran dan diberikan kesempatan untuk istirahat sejenak. Bagi jamaah atau santri yang datang terlambat maka nantinya akan ketinggalan materi dan perlu ada jam tambahan atau mengulang di hari berikutnya. Istirahat dalam konteks ini merupakan hal yang wajar mengingat jamaah atau santri yang ada pada rumah Al Qur’an ini adalah jamaah orang tua yang mungkin usianya juga sudah di atas 50 tahun.

Beberapa aspek dalam negosiasi yang pertama, berupa waktu istirahat. Dalam jeda istirahat waktu yang digunakan 1-2 menit di tengah pembelajaran. Jika di luar pembelajaran maka jeda waktunya 2 hari setelah hari itu melaksakan pembelajaran. Jadi jika pada hari selasa terdapat kelas pembelajaran Al Qur’an, maka kelas berikutnya akan dilaksanakan pada hari kamis. Yang kedua, isyarat dari jamaah atau santri jika sudah tampak lelah biasanya dengan kurangnya semangat mengikuti kelas, karena jamaah atau santrinya yakni dari kalangan orang tua. Mereka biasanya perlu sejenak untuk rehat, dapat hanya sekedar minum atau meluruskan kaki. Karna dari fator usia juga mempengaruhi

mereka dalam mengikuti kelas. Yang ketiga, respon dari ustadz ustadzah memaklumi dan memberikan izin kesempatan untuk rehat karena jamaah atau santri mereka berasal dari orang tua. Yang keempat, syarat yang melekat pada jeda istirahat ketikan di tengah pembelajarann tidak ada, tetapi jika dari jamaah datang terlambat maka jeda jadwal mengaji 2 hari tersebut akan digunakan untuk mempersiapkan materi atau menyetorkan bacaan dan hafalan pada pertemuan berikutnya.

Konsep kedua kedisiplinan merupakan hal yang penting dalam suatu prosesn yang sedang dijalani. Dalam perspektif umum disiplin adalah perilaku sosial yang bertanggungjawab dan fungsi kemandirian yang optimis dalam suatu relasi sosial yang berkembang atas dasar kemampuan mengendalikan, memotivasi dan idependensi diri (Abadiah et al., 2022). Kedisplinan merupakan hal yang penting, terutama terkait waktu karna nantinya berhubungan dengan materi pembelajaran yang akan santri dapatkan. Dengan pembelajaran Al Qur'an di rumah Al Qur'an dapat menumbuhkan sikap tanggungjawab dan disiplin diri (Alwi et al., 2023). Karna menggunakan metode ummi dan sudah ada tahapannya tiap satu kali pembelajaran. Karena ketika santri datang terlambat, maka akan ketinggalan dari tahapan yang akan diikuti. Kedisiplinan sangat berpengaruh terhadap ilmu ataupun materi yang akan di dapatkan oleh santri. Ketika ada santri yang terlambat akan di disiplinkan atau di ingatkan, memberi peringatan. Dan ketika ada santri yang terlambat akan menggunakan jam tambahan untuk menyetorkan hafalan atau jilid di hari berikutnya. Dalam program tahfiz, disiplin sering dipahami sebagai kunci keberhasilan: tanpa kedisiplinan, target hafalan tidak akan tercapai. Studi tentang pembentukan karakter religius melalui tahfiz menunjukkan bahwa kedisiplinan waktu dan kegiatan terstruktur merupakan kontribusi penting dari program tahfiz terhadap pembentukan karakter (Hanif et al., 2024).

Aspek disiplin belajar yang relevan meliputi yang pertama kepadatan jadwal, jamaah atau santri mengikuti kegiatan pembelajaran dalam satu pekan dua kali pertemuan dan tidak berdekatan antara jadwal satu dengan yang lainnya. Dengan adanya jeda jadwal ini, diharapkan jamaah atau santri akan lebih siap untuk mengikuti pertemuan berikutnya. Hal ini juga dapat digunakan untuk muroja'ah atau mengulang bacaan dan hafalan sebelum nantinya akan disetorkan pada pertemuan selanjutnya. Yang kedua rigiditas aturan, perubahan jadwal dapat dilakukan sesuai dengan kesepakatan kelas serta situasi dan kondisi jamaah atau santri yang akan mengikuti kegiatan pembelajaran. Jika dari jamaah atau santri yang berhalangan hadir maka dapat mengajukan perizinan, karena dari ustadz ustadzah dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran di hari itu. Kecuali jika dari pihak rumah Al Qur'an ada sesuatu yang harus merubah jadwal, maka akan merubah dan menyesuaikan jadwal. Yang ketiga mekanisme pengawasan, dengan adanya jeda pada pembelajaran maka jamaah atau santri dapat rehat sejenak dan dari respon ustadz ustadzah memperkenankan. Yang keempat sanksi, tidak ada sanksi atau konsekuensi jika dari jamaah atau santri tidak melakukan istirahat atau rehat sejenak selama pembelajaran.

Konsep ketiga kesejahteraan peserta dalam konteks pembelajaran Al Qur'an atau tahfidz. Kesejahteraan tidak dapat direduksi menjadi kesehatan fisik atau ketiadaan stres; ia mencakup kemampuan peserta untuk mempertahankan energi, fokus, dan motivasi dalam menjalani ritme program yang padat. Studi tentang kesejahteraan psikologis penghafal Al-Qur'an menunjukkan bahwa religiusitas dapat menjadi sumber daya yang mendukung kesejahteraan, tetapi beban hafalan yang berlebihan dan manajemen waktu yang kaku dapat menimbulkan kecemasan dan stres (Az-zahra & Hanif, 2026). Disiplin menjadi hal utama dalam mencapai pengaruh ilmu atau materi yang akan di dapatkan. Oleh karena itu, pentingnya rasa disiplin dalam setiap proses pembelajaran akan mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai denga napa yang menjadi harapan.

Aspek-aspek kesejahteraan peserta yang perlu diperhatikan meliputi: (a) kelelahan kognitif, yaitu tingkat kelelahan yang dirasakan akibat tuntutan hafalan; (b) kualitas tidur, yaitu durasi dan kualitas istirahat malam yang memengaruhi pemulihan;

(c) kepuasan terhadap ritme program, yaitu sejauh mana peserta merasa bahwa jadwal yang ada dapat dijalani tanpa mengorbankan kesehatan; dan (d) kemampuan mengelola stres, yaitu strategi yang digunakan peserta untuk menghadapi tekanan target dan keterbatasan waktu (Aulia et al., 2024). Jadwal yang dijalani jamaah atau santri tidak menganggu dalam beraktivitas atau mengorbankan kesehatan. Karena jadwal dapat menyesuaikan kondisi dari jamaah atau peserta yang mengikuti pembelajaran di rumah Al Qur'an. Ketika ada jamaah atau santri yang berhalangan hadir misal karena sakit, maka dapat mengajukan izin untuk tidak dapat mengikuti kelas. Hal demikian memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran sehingga jamaah atau santri dapat beristirahat agar nantinya dapat mengikuti kelas seperti biasanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan pertama dalam penelitian ini mengungkap struktur penempatan waktu istirahat yang cukup dan tidak menganggu dengan kegiatan yang dilakukan oleh jamaah atau santri sehari-hari. Jeda atau rehat sejenak di tengah pembelajaran dapat memberi rasa semangat untuk kembali memulai kegiatan. Karena dari jamaah atau santri yang kebanyakan berasal dari kalangan orang tua perlunya jeda di tengah pembelajaran walaupun hanya untuk minum atau sekedar meluruskan kaki. Dari ustadz ustazdah juga memaklumi hal demikian, karena memang kondisi dari masing-masing jamaah atau santri yang berbeda. Penuturan dari salah satu jamaah yang memiliki jadwal ngaji pada hari selasa mengungkapkan bahwa jeda jadwal dari hari selasa dan mulai mengaji lagi pada hari kamis sudah pas dan cukup. Deangan adanya jeda jadwal pada hari tersebut dapat digunakan untuk mengerjakan tugas muroja'ah, dan hafalan surat sehingga jeda dari hari itu ke hari berikutnya tidak terasa panjang. Pengasuh mempertimbangkan bahwa jeda antara jadwal ngaji dengan jadwal ngaji lainnya dapat digunakan jamaah atau santri utuk melatih bacaan, membaca atau melancarkan hafalan sehingga ketika pertemuan berikutnya sudah siap dan lebih semangat.

Berdasarkan analisis hasil temuan di lapangan, kategori penempatan waktu istirahat yang teridentifikasi dalam program hafalan dapat diklasifikasikan ke dalam empat bentuk utama: (a) *istirahat terjadwal*, yaitu jeda resmi yang tercantum secara formal dalam struktur jadwal harian. Dalam hal tidak ada jadwal istirahat secara spesifik karena pembelajaran lansgung dilaksanakan 90 menit dalam satu sesinya. (b) *istirahat situasional*, yaitu alokasi jeda yang diberikan secara fleksibel ketika peserta secara kolektif menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau saat pengasuh menilai sesi pembelajaran perlu dihentikan sementara. Hal demikian dapat ditandai dengan jamaah yang mulai tampak lelah atau ngantuk maka di tengah pembelajaran ada jeda atau rehat sejenak untuk minum. (c) *istirahat yang dinegosiasikan*, yakni waktu jeda yang diperoleh setelah peserta mengajukan izin secara individual melalui komunikasi verbal kepada pengasuh. Yang demikian boleh dilakukan oleh jamaah apabila memang sedang berhalangan atau ada keperluan seperti, menjemput anak, sakit dan lain sebagainya. Kehadiran variasi kategori ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu istirahat di rumah Al Qur'an tidak diorganisasi secara kaku atau terpusat semata. Sebaliknya, alokasi waktu pemulihan tersebut tersebar dalam praktik-praktik sosial yang dinamis serta sangat bergantung pada situasi konteks lapangan dan relasi interpersonal antara santri dan pengasuh.

Beberapa respon dari jamaah atau santri tentang jeda waktu dan target hafalan tidak mengganggu. Justru dengan adanya jeda ini jamaah atau santri merasa di hargai dan mendapatkan kesempatan untuk dapat mempelajari, muroja'ah hafalan, memperlancar bacaan, atau bahkan mengerjakan tugas. Mereka merasa nyaman dan dihargai karena mendapatkan kesempatan untuk rehat sejenak di tengah pembelajaran yang sedang

berlansung. Karena dari jamaah sendiri dari kalangan orang tua dan juga memilki rentang usia serta kesehatan yang berbeda. Seperti misalnya, ketika dalam satu kelas ada jamaah yang sudah berumur 50 ke atas, maka ketika pembelajaran berlangsung selama 90 menit dalam sesinya perlu adanya jeda atau rehat sejenak. Hal ini dapat menjadi perhatian bahwa setiap jamaah memiliki kesehatan yang berbeda, gampang kesemutan atau pegal-pegal ketika duduk sila terlalu lama. Dengan adanya jeda jadwal dalam mengaji juga memberikan kesempatan pada jamaah atau santri untuk berkumpul dengan keluarga atau menikmati masa-masa ketika sedang berada di rumah. Atau bahkan dapat melaksanakan kerja dengan baik karena jadwal mengaji yang sudah disesuaikan.

Temuan kedua dalam penelitian ini mengungkap pola negosiasi istirahat yang berlangsung secara implisit dan non-konfrontatif. Para peserta jarang mengajukan permohonan istirahat secara eksplisit dengan alasan "lelah", melainkan lebih sering mengekspresikannya melalui isyarat halus, seperti bacaan yang kurang semangat atau tampak muka yang lelah atau mengantuk. Respon terhadap isyarat mikro ini sangat bervariasi bergantung pada kecenderungan ustadz ustadzah. Pengasuh atau ustadz ustadzah yang peka akan segera memberikan jeda singkat atau mengubah dinamika sesi ke aktivitas yang lebih ringan, seperti minum. Dengan demikian, keberhasilan negosiasi dalam arti peserta berhasil memperoleh ruang pemulihan tanpa memicu ketegangan atau konfrontasi sangat ditentukan oleh tingkat kedekatan relasional dan kepekaan interpersonal antara peserta dan pengasuh, alih-alih dijamin oleh mekanisme aturan formal lembaga. Praktik ini menegaskan bahwa regulasi waktu istirahat lebih beroperasi sebagai dinamika sosial yang fleksibel dibandingkan prosedur operasional yang terstruktur. Jeda istirahat juga menjadi kesepakatan dalam satu kelas, misalnya ketika salah satu dari jamaah atau santri mulai tampak lelah maka akan diberikan jeda atau rehat sejenak dan pembelajaran dapat dilaksanakan kembali setelah jeda tersebut.

Hubungan antar faktor yang terlihat adalah bahwa memang ketika dari salah satu jamaah sudah mulai ada tanda-tanda tampak lelah, ustadz ustadzah akan memperkenankan untuk rehat sejenak. Tidak ada faktor atau hubungan khusus antara pengasuh, ustadz ustadzah dengan peserta terkait jeda atau rehat sejenak yang memilki kemampuan untuk menandai kelelahan dengan cara yang dapat dibaca oleh pengasuh atau jika ada peserta yang memiliki relasi baik dengan pengasuh, atau yang telah menunjukkan prestasi hafalan, lebih mudah memperoleh istirahat. Sebaliknya, peserta yang dianggap “kurang disiplin” atau yang belum mencapai target cenderung lebih sulit mendapatkan jeda, bahkan ketika mereka benar-benar membutuhkannya. Istirahat atau jeda pada hal ini memang menjadi kesepakatan kelas antara ustadz ustadzah dengan jamaah atau santri yang sedang mengikuti pembelajaran pada saat itu.

Konteks berlakunya hubungan ini sangat dipengaruhi oleh budaya program yang mengedepankan nilai kesabaran (*sabr*) dan ketahanan mental sebagai komponen fundamental dari adab seorang penghafal Al-Qur'an. Dalam tradisi institusional tersebut, mengekspresikan kelelahan secara terbuka atau meminta tambahan waktu istirahat kerap kali dikonotasikan sebagai indikasi kurangnya ketekunan dan ketahanan diri. Akibatnya, para peserta cenderung menahan diri dari keluhan verbal serta mengembangkan berbagai strategi senyap agar tetap dapat bertahan tanpa merusak ritme dan konvensi program yang berlaku. Di sinilah negosiasi istirahat bertransformasi menjadi sesuatu yang jauh melampaui sekadar masalah pertukaran durasi waktu harian; ia menjelma sebagai arena negosiasi identitas yang sarat makna. Pertanyaan mendasar yang dipertaruhkan adalah apakah kriteria peserta yang ideal di mata institusi diukur semata-mata dari kepatuhan absolut untuk terus melaju menyelesaikan hafalan, ataukah juga mencakup kemampuan reflektif untuk mengenali dan menghormati batas biologis tubuhnya sendiri.

Temuan ketiga berkaitan dengan implikasi kesepakatan istirahat terhadap disiplin dan kesejahteraan. Peserta yang memperoleh istirahat yang memadai baik melalui jadwal formal maupun negosiasi situasional menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam

mempertahankan fokus pada sesi berikutnya dan melaporkan perasaan yang lebih positif terhadap program. Sebaliknya, peserta yang terus melanjutkan tanpa jeda yang cukup cenderung mengalami penurunan kualitas setoran, kelelahan yang menumpuk, dan dalam beberapa kasus, kehilangan motivasi untuk melanjutkan program. Namun, karena istirahat tidak diukur atau dievaluasi secara formal, penurunan kualitas ini sering kali tidak terlihat dalam catatan capaian hafalan. Peran evaluasi dalam program pembelajaran Al Qur'an khususnya pada aktivitas istirahat di tengah pembelajaran memiliki nilai penting karena dapat meningkatkan kesiapan jamaah atau santri pada sesi berikutnya (Ulfiana et al., 2024). Dalam rumah Al Qur'an ini jeda atau istirahat ketika pembelajaran sekitar 1-2 menit, sehingga setelah waktu selesai jamaah atau santri langsung memulai kembali aktivitas pembelajaran seperti biasa. Tidak ada jamaah atau santri yang melanjutkan jeda istirahat ketika waktu sudah selesai, karena adanya jeda atau rehat sejenak merupakan kesepakatan dari kelas pembelajaran.

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dirumuskan sejumlah implikasi praktis dan rekomendasi strategis yang saling melengkapi guna mereformasi tata kelola pembelajaran Al-Qur'an secara lebih humanis. Pertama, lembaga perlu lembaga perlu menempatkan alokasi waktu istirahat secara eksplisit dalam struktur jadwal formal bukan sekadar memanfaatkan sisa waktu dengan durasi yang terukur demi menunjang pemulihan kognitif peserta secara optimal. Dalam hal ini jeda atau istirahat merupakan kesepakatan dari kelas yang sedang melakukan pembelajaran. Kedua, penting untuk memberikan pelatihan bagi ustadz ustadzah agar mampu membaca isyarat kelelahan fisik maupun mental peserta, sehingga respon yang diberikan dapat berlangsung secara konsisten dan objektif. Ketiga, rumah Al Qur'an hendaknya merancang mekanisme permohonan istirahat yang ramah dan terbuka, agar peserta tidak merasa terstigmatisasi sebagai pribadi yang kurang berkomitmen saat membutuhkan jeda. Dalam rumah Al Qur'an ini sudah menerapkan hal demikian, bagi jamaah atau santri yang berhalangan hadir misalnya, sakit atau ada keperluan menjemput anak dan yang lainnya dari pihak lembaga akan memberikan izin dengan catatan alasan yang tepat dan ada kegiatan yang memerlukan izin. Terakhir, indikator keberhasilan program perlu dievaluasi secara komprehensif, tidak hanya berorientasi pada kuantitas capaian hafalan semata, melainkan juga mengintegrasikan indikator kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental peserta sebagai tolok ukur kelanjutan program yang berkelanjutan.

Nilai serta peluang utama dari penerapan strategi-strategi tersebut terletak pada pergeseran paradigma fundamental, yaitu dari konsepsi istirahat yang sekadar "diberikan sebagai konsesi" menuju istirahat yang "diorganisasi sebagai bagian dari ritme belajar". Ketika waktu pemulihan diakui secara pelembagaan sebagai komponen yang setara dengan sesi hafalan dan muraja'ah, program pembelajaran Al Qur'an memiliki kapasitas untuk mempertahankan intensitas pembelajaran yang tinggi tanpa harus mengorbankan kesejahteraan fisik maupun psikologis peserta. Pendekatan berbasis ritme ini menciptakan ruang belajar yang lebih adaptif, di mana keberlanjutan daya ingat, ketahanan mental, serta kesehatan kognitif dapat terjaga secara berkesinambungan. Selain itu, pengakuan formal atas kebutuhan istirahat mampu mengikis stigma negatif yang selama ini melekat pada keluhan kelelahan, sekaligus memperkuat regulasi diri santri dalam mengelola stamina mereka secara bijak. Pada akhirnya, integrasi waktu pemulihan yang sistematis tidak hanya meningkatkan kualitas retensi hafalan Al-Qur'an secara substansial, melainkan juga menghadirkan ekosistem pendidikan keagamaan yang berimbang, empatik, dan berkelanjutan. Ini sejalan dengan temuan bahwa jadwal yang menyertakan istirahat terstruktur dan target hafalan yang seimbang menghasilkan lingkungan belajar yang lebih sehat dan berkelanjutan (Suyuti & Tsuroyya, 2026).

Temuan 4.1 menunjukkan bahwa pengaturan waktu dalam program pe,belajaran Al Qur'an dilakukan secara berjenjang, di mana pencapaian hafalan dijadikan sebagai sasaran utama, sementara waktu istirahat dianggap sebagai alat yang bisa diminimalisir

ketika target terancam. Konsekuensi dari keadaan ini mengindikasikan bahwa pengaturan waktu istirahat bukanlah langkah teknis-operasional yang bersifat netral, melainkan suatu gambaran dari pilihan moral tentang apa yang sebenarnya paling dijunjung tinggi dalam sistem pendidikan Al-Qur'an. Ketika waktu untuk pemulihan fisik dan mental terus-menerus menjadi unsur yang dikorbankan demi memenuhi tenggat waktu, institusi tersebut secara tidak langsung memperkuat narasi bahwa nilai kesejahteraan peserta berada di bawah pencapaian kuantitatif dari target hafalan. Kompromi waktu ini dapat mengancam makna pendidikan agama, mengubahnya dari proses pembentukan jiwa yang peka menjadi sekadar arena untuk mencapai prestasi akademis yang kaku. Dengan demikian, diperlukan perubahan dalam pengelolaan waktu untuk mengembalikan keseimbangan antara penghormatan terhadap kapasitas biologis manusia dan upaya untuk mencapai target spiritual dengan cara yang bermartabat.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa kesepakatan mengenai waktu istirahat berlangsung secara asimetris, khususnya ketika istirahat dipahami hanya sebagai sisa waktu yang tersisa terbukti berlaku dalam praktik, namun tetap memerlukan pemaknaan konseptual yang lebih presisi. Asimetri tersebut tidak semata-mata berasal dari ada atau tidak adanya aturan formal, melainkan terletak pada tingginya ketergantungan peserta pada kebijaksanaan dan penilaian personal pengasuh. Para jamaah atau santri yang memiliki kedekatan relasional yang baik atau capaian hafalan yang menonjol cenderung lebih mudah memperoleh alokasi istirahat melalui jalur negosiasi informal. Sebaliknya, jamaah yang berada pada posisi marginal atau menghadapi kendala hafalan justru cenderung menahan diri dan terpaksa bertahan tanpa jeda yang memadai. Dengan demikian, ketiadaan kebijakan istirahat yang terstruktur dan eksplisit memang membuka peluang bagi akomodasi personal yang fleksibel, tetapi pada saat yang sama praktik tersebut secara implisit ikut mereproduksi ketimpangan akses terhadap hak pemulihan fisik dan mental. Situasi ini menegaskan bahwa keadilan temporal dalam lingkungan pendidikan keagamaan sangat ditentukan oleh transparansi regulasi lembaga.

Temuan 4.2 memperlihatkan bahwa dinamika negosiasi waktu istirahat sangat ditentukan oleh cara penafsiran terhadap isyarat-isyarat halus serta besarnya tingkat kepekaan personal pengasuh. Implikasi paling penting dari temuan tersebut ialah bahwa kesejahteraan santri tidak semestinya sepenuhnya disandarkan pada kesadaran atau intuisi individual pengasuh. Karena itu, ekosistem rumah Al Qur’an perlu secara proaktif menyusun bahasa dan prosedur operasional bersama yang transparan terkait penetapan alokasi waktu istirahat, agar peserta tidak lagi harus bergantung pada isyarat non-verbal yang rawan dipahami keliru, dan pengasuh tidak semata-mata bertumpu pada subjektivitas personal. Tanpa adanya standardisasi kebijakan yang tegas, institusi justru berpotensi membentuk pola yang memperkuat ketidakadilan struktural: peserta yang paling memerlukan pemulihan yakni mereka yang mengalami kelelahan ekstrem atau berada pada posisi paling rentan menjadi pihak yang justru paling sulit memperoleh akses terhadap hak istirahatnya. Dengan demikian, pelembagaan ruang jeda merupakan prasyarat yang tidak dapat ditawar untuk mewujudkan keadilan serta perlindungan kesehatan mental secara merata bagi seluruh pembelajar.

Hipotesis atau argumen kedua bahwa istirahat dapat berfungsi sebagai penghubung antara disiplin dan kesejahteraan cenderung berlaku, tetapi data juga menunjukkan bahwa hubungan ini tidak otomatis. Istirahat hanya berfungsi sebagai penghubung ketika peserta dan pengasuh memiliki pemahaman bersama bahwa istirahat adalah bagian dari disiplin, bukan pelanggarannya. Jika istirahat tetap dipandang sebagai kemalasan, maka pemberian istirahat pun dapat menimbulkan rasa bersalah pada peserta, sehingga manfaatnya bagi kesejahteraan menjadi terbatas. Ini menunjukkan bahwa perubahan praktik harus disertai perubahan makna. Istirahat di tengah pembelajaran pada rumah Al Qur’an di dasari atas kesepakatan bersama, sehingga ketika ada jamaah atau santri yang jeda atau rehat sejenak tidak dipandang atau menimbulkan rasa bersalah. Hal

yang demikian merupakan kondisi atau situasi dari setiap jamaah atau santri yang berbeda.

Jika temuan 4.3 menunjukkan bahwa peserta yang memperoleh istirahat memadai memiliki fokus dan motivasi yang lebih baik, maka artinya adalah bahwa kesejahteraan peserta bukanlah konsekuensi sampingan dari program yang berhasil, melainkan kondisi yang memungkinkan keberhasilan itu sendiri. Investasi pada istirahat bukanlah pengurangan waktu produktif, melainkan cara untuk menjaga kualitas hafalan dalam jangka panjang. Program yang mengabaikan istirahat mungkin mencapai target dalam jangka pendek, tetapi berisiko kehilangan peserta yang lelah dan kehilangan kualitas hafalan yang sesungguhnya. Pada rumah Al Qur'an dengan adanya jeda jadwal mengaji dengan hari yang lainnya dapat digunakan jamaah atau santri untuk melancarkan bacaan atau hafalan, muroja'ah hafalan agar nantinya ketika pertemuan berikutnya dapat disetorkan dengan target yang telah direncanakan.

Hipotesis atau argumen ketiga bahwa negosiasi istirahat dapat dipahami melalui kerangka ritme, aritmia, dan kesejahteraan terbukti relevan, tetapi temuan juga menunjukkan bahwa kerangka ini perlu diperluas untuk mencakup dimensi moral dan relasional. Jamaah tidak hanya menegosiasikan waktu sebagai sumber daya, tetapi juga menegosiasikan makna "disiplin" dan "kesabaran" dalam tradisi tahfiz. Implikasi teoretisnya adalah bahwa sosiologi waktu dalam pendidikan Islam perlu memperhatikan bagaimana kategori temporal seperti "istirahat" membawa beban moral yang tidak dapat direduksi menjadi sekadar perhitungan efisiensi. Dengan jeda atau rehat sejenak maka jamaah akan mendapatkan keringanan dalam pembelajaran dan lebih siap mengikuti pembelajaran selanjutnya.

KESIMPULAN

Kontribusi teoretis dan empiris paling mendasar yang berhasil diungkap melalui penelitian ini yang tidak akan mungkin teridentifikasi tanpa investigasi mendalam di lapangan adalah kenyataan bahwa kesepakatan waktu istirahat dalam program tahfiz berlangsung secara asimetris dan tidak terlembaga secara formal. Alokasi pemulihan secara konsisten diposisikan sekadar sebagai sisa waktu, di mana aksesnya sangat bergantung pada diskresi personal pengasuh serta kemampuan taktis peserta dalam menandai kelelahan. Ketiadaan kebijakan istirahat yang eksplisit dan terstandarisasi terbukti justru mereproduksi ketimpangan struktural; menguntungkan peserta yang memiliki kedekatan relasional sementara memarginalkan peserta lainnya.

Pengintegrasian kerangka konseptual negosiasi istirahat, disiplin belajar, dan kesejahteraan psikologis pesertan yang dipadukan dengan pendekatan studi kasus kualitatif melalui observasi serta wawancara terbukti efektif dalam menjawab rumusan masalah penelitian. Pendekatan metodologis ini memungkinkan peneliti menyingkap bahwa waktu pemulihan bukan sekadar jeda mekanis, melainkan sebuah praktik sosial yang secara dinamis dimediasi oleh relasi otoritas, negosiasi peran, serta konstruksi makna moral dalam ekosistem pembelajaran. Meskipun demikian, kerangka yang menitikberatkan dimensi sosio-kultural ini memiliki keterbatasan akademis terutama karena kurang memberi perhatian pada aspek fisiologis dan indikator medis kelelahan kognitif pembelajar. Keterbatasan tersebut menegaskan perlunya penelitian lanjutan dengan pendekatan lintas disiplin, misalnya memadukan sosiologi pendidikan keagamaan dengan neurosains atau psikologi kesehatan untuk mengukur. Pendekatan metodologis interdisipliner ini perlu diterapkan agar rekomendasi kebijakan dampak pendidikan Al-Qur'an tidak hanya berkeadilan sosial, tetapi juga sesuai dengan temuan ilmu kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Abadiah, S., Nashruddin2, & Taufik. (2022). Penumbuhan Minat Belajar Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *2*(2), 73–81.

Alwi, T., Badaruddin, K., & Febriyanti. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Tahfidz Al-Qur`An Dalam Membentuk Karakter Islami Siswa. *Munaddhomah*, *4*(3), 756–766. https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i3.466

Aulia, A., Nugraha Prabamurti, P., & Kusumawati, A. (2024). Analysis of Stress-Coping Behavior of Female Tahfiz students at an Islamic Boarding School X Semarang City: A Cross- Sectional Study. *BIO Web of Conferences*, *133*. https://doi.org/10.1051/bioconf/202413300045

Az-zahra, F., & Hanif, M. (2026). Negosiasi Peran dan Kecemasan Akademik : Studi Sosiologis Mahasantri Tahfiz dalam Menghadapi Beban Ganda. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, *3*(2), 01–12.

Fata, B. S., & Rosyadi, I. (2024). *Self-regulation , secara sederhana dikenal dengan regulasi diri dan emotional well- being dikenal dengan kesejahteraan emosional . Keduanya merupakan dua hal penting yang sangat berpengaruh dalam proses keseharian kehidupan santri penghafal al-qur ' an . 7*(1), 69–95.

Hanif, M. (2013). Pembentukan Habitus Budaya Agama Di Sma Islam Swasta Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Agama*, *14*(1), 153–176. https://doi.org/10.24090/jpa.v14i1.2013.pp153-176

Hanif, M., Ukar, K., & Permana, B. (2024). The Role of Human Resource Education: An Essential Driver in Advancing Economic Progress through Entrepreneurship Exploration. *Indo-Fintech Intellectuals: Journal of Economics and Business*, *4*(3), 802–814. https://doi.org/10.54373/ifijeb.v4i3.1418

Junaidin Nobisa & Usman. (2021). Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman. *Jurnal Studi Ilmu Pendidikann Dan Keislaman*, *4*(1), 2620–4304. https://ejournal.alhamidiyah.ac.id/index.php/al-fikrah/article/view/110/116

Lestari, R., Rahman, S., Al-adawiyah, S. R., & Navlia, R. (2026). Evaluasi Program Tahfidz Al- Qur ' an Dalam Meningkatkan Kemampuan Hafalan Santri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Pagendingan. *Pembelajaran Dan Evaluasi Pendidikan*, *1*(1), 41–50.

Rohani, R., Gunawan, M. A., Suroyya, C. F., & Suciptono. (2026). Cognitive Fatigue Among Santri in Dual-Curriculum Islamic Boarding Schools. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, *6*(4), 1199–1212. https://doi.org/10.31538/tijie.v6i4.2082

Suyuti, N. H. B., & Tsuroyya, R. (2026). Optimalisasi Tahfidz Al-Qur'an melalui Manajemen Waktu, Motivasi, dan Beban Kerja Guru di Ibnu Khaldun Cirebon. *Journal Of Education Research and Inovative*, *2*(1), 164–174. https://doi.org/10.64624/jeri.v2i1.105

Ulfiana, N. H., Kholifiana, N. I., Al Rosid, M. H., & Kholiq, I. N. (2024). Optimalisasi Program Tahfidz Qur'an: Pendekatan Konsistensi Dan Evaluasi Intensif Untuk Mencapai Target Hafalan Di Pesantren. *Abdimas Indonesian Journal*, *4*(2), 421–430. https://doi.org/10.59525/aij.v4i2.465