



GHIROH, Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam
ISSN (E): 2962-4789
Web: <https://ghiroh.mgmp-paibintan.net/>
Volume 4, Nomor 2, Desember 2025
DOI : 10.61966/ghiroh.v4i2.69

Pendekatan Fisik dan Spiritual dalam Mengatasi Kantuk saat Menghafal Al-Qur'an di Pagi Hari

Melvin Irawansyah

Pesantren Al Ihsan Bintan, Kabupaten Bintan, Indonesia

male.fine88@gmail.com

Muhammad Syarif

SDIT Al-Bintani, Kabupaten Bintan, Indonesia

muhammad_syarif@student.stainkepri.ac.id

Sukandar

LKP Khan Fadhilah, Kabupaten Bintan, Indonesia

sukandar@student.stainkepri.ac.id

Abstract

This article discusses ways to overcome drowsiness, which often becomes a major obstacle in the process of memorizing the Qur'an, especially in the morning. It examines the effectiveness of physical and spiritual approaches in combating drowsiness during Qur'an memorization. The study was conducted through literature review and observations of several students at the Al Ihsan Bintan Islamic boarding school. The results show that a combination of physical strategies such as movement, walking, deep breathing, and maintaining hydration, along with spiritual approaches like performing ablution (wudhu) and strengthening intention, significantly helps reduce drowsiness levels and improve the quality of memorization. The conclusion of this study recommends integrating both approaches for optimal results in the Qur'an memorization process.

Keywords: Memorizing the Quran; Overcoming Drowsiness; Physical and Spiritual Approaches

Abstrak

Artikel ini membahas tentang cara mengatasi kantuk yang sering menjadi hambatan utama dalam proses menghafal Al-Qur'an, terutama di pagi hari. Artikel ini membahas efektivitas pendekatan fisik dan spiritual dalam mengatasi rasa kantuk pada saat menghafal Al-Qur'an. Penelitian dilakukan melalui studi literatur dan observasi pada beberapa santri di pesantren Al Ihsan Bintan. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa kombinasi strategi fisik seperti bergerak, berjalan, menarik napas dalam, dan menjaga hidrasi, serta pendekatan spiritual seperti berwudhu, dan memperkuat niat, secara signifikan membantu menurunkan tingkat kantuk dan meningkatkan kualitas hafalan. Simpulan dari penelitian ini merekomendasikan integrasi kedua pendekatan tersebut untuk hasil optimal dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Kata Kunci: Hafalan Al-Qur'an; Mengatasi Kantuk; Pendekatan Fisik dan Spritual

A. Pendahuluan

Menghafal Al-Qur'an merupakan aktivitas ibadah yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan ketekunan. Namun, salah satu tantangan yang kerap dihadapi para penghafal Al-Qur'an, khususnya di pagi hari, adalah rasa kantuk yang mengganggu proses hafalan. Kantuk dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti kurang tidur, dehidrasi, atau lingkungan yang kurang mendukung, serta faktor spiritual seperti lemahnya niat dan kurangnya persiapan ruhani (Sarah 2014).

Mengantuk saat menghafal Al-Qur'an di pagi hari merupakan masalah yang sering dialami oleh banyak penghafal, terutama bagi mereka yang menjalani rutinitas belajar di waktu subuh atau pagi hari. Meskipun pagi hari secara biologis merupakan waktu yang ideal untuk belajar karena otak dalam kondisi segar setelah tidur malam, rasa kantuk yang masih tersisa kerap menghambat konsentrasi dan efektivitas proses menghafal. Hal ini menimbulkan tantangan tersendiri bagi para penghafal Al-Qur'an untuk mempertahankan fokus dan kualitas hafalan mereka.

Secara teoritis, kantuk berkaitan erat dengan siklus tidur dan bangun atau dikenal dengan *circadian rhythm*, siklus ini yang mengatur tingkat kewaspadaan seseorang sepanjang hari (Borbely 1982). Selain itu, teori psikofisiologis menyebutkan bahwa kondisi fisik dan mental yang kurang optimal dapat menurunkan kemampuan kognitif, termasuk daya ingat dan konsentrasi. Di sisi lain, pendekatan spiritual dalam konteks penghafalan Al-Qur'an juga memiliki peran penting, karena aktivitas ini bukan sekadar proses kognitif, melainkan juga ibadah yang membutuhkan kesiapan mental dan spiritual yang kuat (Ghazali 2008).

Dari berbagai studi dan observasi di pesantren Al Ihsan Bintan menunjukkan bahwa penggabungan pendekatan fisik seperti gerakan tubuh, pernapasan, jalan kaki dan dengan pendekatan spiritual seperti berwudhu, dan niat yang ikhlas, secara signifikan dapat mengurangi rasa kantuk dan meningkatkan konsentrasi saat menghafal. Namun, penelitian yang secara sistematis mengkaji bagaimana kedua pendekatan ini saling melengkapi dan berinteraksi masih sangat terbatas.

Penelitian ini dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme sinergi antara pendekatan fisik dan spiritual dalam mengatasi kantuk saat menghafal Al-Qur'an di pagi hari. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan metode pembelajaran Al-Qur'an yang lebih efektif dan holistik, serta memberikan kontribusi praktis bagi para penghafal dan pendidik Al-Qur'an dalam mengoptimalkan proses hafalan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan observasi lapangan. Data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur yang membahas tips mengatasi kantuk dalam konteks menghafal Al-Qur'an, serta observasi pada kelompok santri di pesantren Al Ihsan Bintan yang menerapkan berbagai strategi fisik dan spiritual untuk mengatasi kantuk. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola-pola keberhasilan dan hambatan pada masing-masing pendekatan.

Sementara itu, observasi lapangan dilaksanakan secara langsung di lingkungan Pondok Pesantren Al Ihsan Bintan, yang dipilih sebagai lokasi studi kasus karena diketahui menerapkan berbagai metode inovatif dalam pembinaan hafalan Al-Qur'an. Observasi dilakukan dalam kurun waktu tertentu, dengan melibatkan pemantauan terhadap rutinitas harian para santri, termasuk waktu tidur, aktivitas fisik pagi, kegiatan spiritual, serta sesi menghafal. Peneliti juga mencatat perilaku non-verbal santri, suasana belajar, dan interaksi dengan guru *tahfidz* sebagai bagian dari data kualitatif yang kontekstual.

Untuk melengkapi observasi, dilakukan pula wawancara informal dengan beberapa santri dan pembimbing mereka guna memperoleh pemahaman mendalam mengenai motivasi, hambatan, serta persepsi pribadi terhadap efektivitas strategi yang digunakan. Dari hasil pengumpulan data tersebut, dilakukan analisis tematik dengan cara mengidentifikasi dan mengelompokkan pola-pola keberhasilan serta tantangan yang muncul dalam penerapan masing-masing pendekatan, baik fisik maupun spiritual. Analisis ini tidak hanya melihat pada aspek permukaan seperti frekuensi rasa kantuk yang berkurang, tetapi juga menggali faktor-faktor psikologis, sosial, dan religius yang memengaruhi ketahanan dan daya juang santri dalam menghadapi kantuk.

B. Hasil dan Pembahasan

Strategi dalam mengalahkan rasa kantuk yang selalu mendera penghafal Al-Quran bisa dilakukan dengan beberapa pendekatan. Pendekatan yang dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Al Ihsan Bintan melalui dua model pendekatan yaitu pendekatan fisik dan pendekatan spritual.

Pendekatan Fisik

Strategi fisik yang banyak diterapkan dalam mengatasi kantuk ketika menghafal Al-Qur'an meliputi berbagai aktivitas, diantaranya melakukan gerakan ringan seperti berjalan, menggerakkan tangan dan leher, atau berdiri sejenak untuk melancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan kewaspadaan (Dewi 2023). Aktivitas lainnya yaitu menarik napas dalam-dalam untuk meningkatkan asupan oksigen ke otak sehingga konsentrasi terjaga. Dalam upaya mencegah dehidrasi dengan memperbanyak minum air putih, sebab dehidrasi terkadang dapat memicu kantuk yang berlebihan (Sarah 2014).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling sederhana namun efektif adalah melakukan gerakan ringan, seperti berjalan di sekitar ruangan, menggerakkan tangan dan leher, atau berdiri sejenak dari posisi duduk. Gerakan-gerakan ini secara fisiologis mampu mengaktifkan otot-otot yang sebelumnya pasif akibat duduk terlalu lama, sehingga mencegah terjadinya penurunan aliran darah ke otak yang bisa memicu

kantuk, sehingga gerakan ringan secara berkala dapat meningkatkan kewaspadaan mental dengan cara menstimulasi sistem sensorimotor, menjadikan tubuh lebih siaga dan pikiran lebih terjaga. (Dewi 2023).

Selain itu, latihan pernapasan seperti menarik napas dalam-dalam juga menjadi salah satu strategi fisik yang efektif untuk mengusir kantuk. Menarik napas secara perlahan dan dalam meningkatkan asupan oksigen ke otak, membantu proses metabolisme sel, serta mendukung aktivitas neurotransmitter yang berkaitan dengan fokus dan perhatian. Teknik ini dapat dilakukan secara berulang dalam beberapa siklus, terutama ketika santri merasa konsentrasi mulai menurun atau mata terasa berat.

Aspek penting lainnya dalam menjaga kondisi fisik yang prima saat menghafal adalah dengan memastikan tubuh tetap terhidrasi. Kondisi dehidrasi, meskipun ringan, dapat menyebabkan penurunan performa kognitif, memperlambat respons otak, dan memicu rasa kantuk yang berkepanjangan. Oleh karena itu, membiasakan diri untuk rutin minum air putih, terutama di sela-sela aktivitas menghafal menjadi langkah sederhana namun berdampak signifikan dalam menjaga kesegaran tubuh (Sarah 2014)

Santri juga dianjurkan untuk menghindari tempat atau posisi belajar yang terlalu nyaman, seperti duduk di atas kasur atau berada di ruangan yang terlalu dingin karena ber-AC. Lingkungan yang terlalu nyaman cenderung menurunkan kewaspadaan dan secara tidak langsung memberi sinyal pada tubuh untuk rileks, yang berujung pada munculnya rasa kantuk. Sebaliknya, mengubah posisi atau tempat duduk secara berkala dapat membantu menjaga dinamika fisik dan menghindari monoton yang sering menjadi pemicu kantuk.

Gerakan peregangan otot juga menjadi bagian penting dalam strategi fisik ini. Misalnya, peregangan otot punggung dilakukan dengan duduk tegak di kursi, lalu kedua tangan didorong ke depan dengan kuat dan ditahan selama beberapa detik. Gerakan ini diulang setidaknya tiga kali untuk membantu melenturkan otot-otot yang kaku akibat duduk terlalu lama. Peregangan seperti ini membantu melepaskan ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan memberikan sensasi segar pada tubuh.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang lebih dinamis dan terbukti sangat efektif adalah berjalan kaki. Tidak hanya sekadar menggerakkan tubuh, berjalan kaki minimal selama sepuluh menit telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, norepinefrin, dan epinefrin dalam tubuh. Hormon-hormon ini berperan penting dalam menstimulasi energi, meningkatkan kesiagaan, serta memperbaiki *mood*. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh Istimawarum, berjalan kaki selama sepuluh menit mampu mempertahankan tingkat energi tubuh hingga dua jam ke depan, menjadikannya strategi yang efisien dan mudah diterapkan di lingkungan pesantren (Istimawarum 2025).

Lebih jauh lagi, aktivitas jalan kaki membantu mempercepat detak jantung secara alami, yang kemudian memicu peningkatan sirkulasi darah dan distribusi oksigen ke seluruh bagian tubuh, termasuk otak. Peningkatan aliran darah ini membuat otak lebih aktif dan responsif, sehingga sangat ideal dilakukan sebelum sesi menghafal dimulai atau ketika rasa kantuk mulai datang. Dalam praktiknya, berjalan kaki dapat dilakukan di sekitar area masjid, halaman pesantren, atau koridor yang cukup luas, sambil disertai murajaah atau pengulangan hafalan secara ringan untuk menjaga kesinambungan proses belajar.

Dengan demikian, strategi fisik bukan hanya tentang bergerak demi mengusir kantuk, melainkan sebuah pendekatan ilmiah yang mendukung kestabilan fisiologis dan kognitif santri dalam proses menghafal Al-Qur'an. Penggabungan antara aktivitas fisik ringan, kontrol lingkungan belajar, teknik pernapasan, dan manajemen hidrasi secara terintegrasi menjadi fondasi kuat dalam menciptakan kondisi belajar yang optimal, efektif, dan berkelanjutan.

Pendekatan Spiritual

Di antara strategi spiritual yang efektif dalam mengatasi kantuk saat menghafal Al-Qur'an di pagi hari yaitu membaca doa atau *taawudz* berlindung kepada Allah *subhanahu wata'ala* dari gangguan syaitan sebelum memulai hafalan. Dalam hal ini diantara tugas setan adalah mengganggu dan menggoda manusia agar jauh dari ketaatan kepada Allah *Azza wa Jalla*, sedangkan aktivitas menghafal Al-Qur'an adalah bentuk ketaatan dalam menjalankan perintah Allah.

Pendekatan spritual lainnya melakukan wudhu sebelum dan saat menghafal, karena selain mensucikan diri, wudhu juga menyegarkan tubuh dan meningkatkan kesiapan mental. Pendekatan lainnya dengan memperkuat niat dan motivasi dengan mengingat keutamaan menghafal Al-Qur'an serta keistiqamahan dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an setiap hari. Niat ikhlas meningkatkan semangat penghafal Alquran saat merasa kantuk dengan memberikan energi spiritual dan motivasi yang kuat untuk terus melanjutkan proses menghafal meskipun menghadapi tantangan fisik seperti rasa kantuk.

Niat ikhlas berfungsi sebagai perisai mental yang membentengi penghafal dari gangguan dan rintangan, termasuk kantuk, dengan menanamkan kesadaran bahwa setiap usaha menghafal adalah amal yang bernilai di sisi Allah, bukan sekadar aktivitas duniawi. Hal ini menumbuhkan keteguhan hati dan kesabaran untuk tetap istiqamah, sehingga penghafal mampu mempertahankan fokus dan konsistensi dalam jangka panjang (Shulhah Putri, Ardina., & Uyun 2017).

Selain itu, niat ikhlas juga membuka pintu keberkahan dan rahmat Allah dalam proses menghafal, yang secara spiritual memberikan kekuatan dan ketenangan batin. Dengan demikian, rasa kantuk yang muncul dapat dikalahkan oleh semangat dan kepuasan spiritual yang diperoleh dari niat yang benar.

Pendekatan spritual lainnya melakukan wudhu sebelum dan saat menghafal, karena selain mensucikan diri, wudhu juga menyegarkan tubuh dan meningkatkan kesiapan mental. Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa pendekatan spiritual dengan berwudhu dapat sekaligus mengusir gangguan setan, sebab wudhu merupakan aktivitas pensucian diri dan hati agar kuat mental dan spiritual. Rasulullah *shallallahu alaihi wasallam* bersabda "sucikanlah badan-badan kalian, semoga Allah mensucikan kalian, karena tidak seorang hamba pun tidur dalam keadaan suci kecuali para malaikat akan menjaganya...". Kesucian badan dapat dilakukan dengan wudhu' dan beristighfar kepada Allah *Subhanahu wata'ala* (Fadhil 2007).

Hasil Penelitian

Hasil observasi menunjukkan bahwa santri yang menggabungkan pendekatan fisik dan spiritual dalam proses menghafal Alquran cenderung lebih mampu mengatasi rasa kantuk dan menjaga konsistensi hafalan mereka. Pendekatan fisik, seperti melakukan peregangan, pernapasan dalam, dan mengambil wudhu, membantu menjaga tubuh tetap segar dan meningkatkan fokus selama sesi menghafal. Dengan tubuh yang lebih bugar dan siap, santri dapat mengurangi rasa lelah dan kantuk yang sering mengganggu konsentrasi.

Sebanyak 40 santri yang diwawancarai dalam studi ini sepakat bahwa aktivitas fisik, seperti berjalan santai di sekitar lingkungan pesantren atau melakukan peregangan otot ringan, terbukti mampu mengusir rasa kantuk yang sering muncul saat menghafal Al-Qur'an, terutama di pagi hari. Aktivitas fisik ini tidak hanya membantu melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kadar oksigen ke otak, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih segar dan penuh energi.

Di samping itu, beberapa santri juga menyebutkan bahwa rasa kantuk yang mereka alami bukan semata-mata akibat kekurangan tidur, melainkan juga karena pola makan yang kurang terkontrol, seperti sarapan dalam porsi besar yang memicu rasa kenyang berlebih dan akhirnya menyebabkan kantuk. Aktivitas padat di malam hari, termasuk belajar tambahan atau kegiatan keagamaan, turut menjadi faktor yang mengurangi kualitas istirahat mereka. Hal ini menunjukkan bahwa aspek biologis dan gaya hidup turut memengaruhi kesiapan mental dan fisik santri dalam menghafal.

Namun, lebih dari sekadar pendekatan fisik, para santri juga merasakan manfaat yang sangat besar dari pendekatan spiritual. Mereka menyadari bahwa kekuatan batin memiliki peranan penting dalam menjaga konsistensi dan semangat dalam menghafal. Melalui doa yang khushyuk, niat yang tulus, serta self-talk positif yang terus dipupuk, santri mampu menanamkan motivasi mendalam dalam diri mereka. Rasa kantuk yang muncul pun tidak lagi dipandang semata sebagai gangguan fisiologis, tetapi sebagai bentuk ujian spiritual yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keteguhan hati.

Pendekatan spiritual ini menumbuhkan kesadaran bahwa menghafal Al-Qur'an bukan sekadar aktivitas akademis atau rutinitas harian, melainkan ibadah yang luhur dan penuh ganjaran. Kesadaran ini menjadi sumber kekuatan yang tak terlihat, namun sangat nyata dalam memberi dorongan mental untuk terus berjuang, bahkan ketika tubuh terasa lelah atau semangat mulai mengendur.

Dengan pendekatan holistik ini, santri tidak hanya dibekali dengan tubuh yang segar dan pikiran yang jernih, tetapi juga dengan jiwa yang mantap dan hati yang teguh. Mereka mampu menjalani proses menghafal dengan lebih konsisten, penuh makna, dan dalam kondisi yang seimbang secara fisik dan spiritual. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman menyeluruh terhadap kebutuhan santri dalam menghadapi tantangan, serta perlunya lingkungan pesantren untuk mendukung kedua aspek ini secara seimbang dan terintegrasi.

Sementara itu, pendekatan spiritual memberikan kekuatan batin dan motivasi yang mendalam. Melalui doa, niat yang ikhlas, dan self-talk positif, santri mampu memperkuat semangat dan keteguhan hati dalam menghadapi tantangan selama menghafal. Rasa kantuk yang muncul bukan hanya sekadar akibat kelelahan fisik atau faktor biologis, tetapi juga seringkali merupakan ujian spiritual yang harus dilawan

dengan tekad yang kuat dan doa yang tulus. Pendekatan spiritual ini membantu santri menumbuhkan kesadaran bahwa menghafal Alquran adalah ibadah yang mulia dan penuh pahala, sehingga mereka terdorong untuk terus berusaha meskipun menghadapi rasa kantuk.

Kombinasi kedua pendekatan ini terbukti jauh lebih efektif dibandingkan jika hanya mengandalkan salah satu saja. Pendekatan fisik tanpa dukungan spiritual mungkin hanya memberikan kesegaran sementara, sementara pendekatan spiritual tanpa kondisi fisik yang prima bisa membuat semangat mudah goyah karena tubuh yang lelah. Dengan mengintegrasikan keduanya, santri dapat mencapai keseimbangan antara kondisi fisik yang optimal dan kekuatan batin yang kuat, sehingga proses menghafal menjadi lebih lancar, konsisten, dan bermakna. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi kendala kantuk saat menghafal Alquran, khususnya di pagi hari.

C. Simpulan

Pendekatan fisik dan spiritual sama-sama memiliki peran penting dalam mengatasi rasa kantuk saat menghafal Alquran di pagi hari. Strategi fisik seperti melakukan gerakan ringan, peregangan, pernapasan dalam, menjaga hidrasi, serta mengatur posisi dan lingkungan belajar membantu menjaga kesegaran tubuh dan meningkatkan fokus. Sementara itu, pendekatan spiritual melalui doa, *ta'awudz*, wudhu, penguatan niat ikhlas, dan motivasi spiritual memberikan kekuatan batin yang mendalam, menumbuhkan keteguhan hati, serta membuka keberkahan dan ketenangan selama proses menghafal. Hasil observasi menunjukkan bahwa penggabungan kedua pendekatan ini lebih efektif dibandingkan jika hanya mengandalkan salah satu saja. Pendekatan fisik yang menyegarkan tubuh tanpa dukungan spiritual dapat menghasilkan semangat yang mudah goyah, sedangkan pendekatan spiritual tanpa kondisi fisik yang prima dapat membuat konsentrasi menurun akibat kelelahan. Dengan integrasi keduanya, penghafal dapat mencapai keseimbangan optimal antara kondisi fisik yang prima dan kekuatan batin yang kuat, sehingga proses menghafal menjadi lebih lancar, konsisten, dan bermakna. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik dan spiritual sangat dianjurkan untuk diterapkan oleh para penghafal Alquran, khususnya dalam mengatasi tantangan kantuk di pagi hari agar kualitas dan konsistensi hafalan dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Borbely, A.A. 1982. "A Two Process Model of Sleep Regulation." *Human Neurobiology* 1(3): 195–204.
- Dewi, OS. 2023. "Pendidikan Moderasi Beragama Dalam Keluarga Berbasis Al-Qur'an." *Al-Quds: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis* 7(1): 227.
- Fadhl, Ilahi. 2007. *Man Tushalli Alaihimul Malaikatu Waman Tal'anuhum*. Libanon: Dar Ibnu Hazm.

- Ghazali. 2008. *Ihya' Ulumuddin: Terjemah*. Jakarta: Mizan Media Utama.
- Istimawarum, Doren. 2025. "11 Cara Menghilakna Kantuk Saat Puasa." *Ciputra Medical Center*.
- Sarah, Rambe. 2014. "Aktivitas Fisik Dan Menghapal Al-Qur'an." *Markaz Qur'an*.
- Shulhah Putri, Ardina., & Uyun, Qurotul. 2017. "Hubungan Tawakal Dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al Quran Di Yogyakarta." *Jurnal Psikologi Islam* 4(1).