

PENGARUH MENGHAFAL AL-QUR'AN TERHADAP DAYA INGAT DARI PERSPEKTIF NEUROSAINS

Diyah Nadiyah¹, Muhammad Khuluqin Hasan², Syifa Shafira³, Suroso Mukti
Leksono⁴

^{1,2,3}Pendidikan Dasar Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

1diyahnadiyah@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of memorizing the holy Qur'an on students' memory from a neuroscience perspective. Memorizing the holy Qur'an, an integral part of Islamic religious education in Indonesia, is believed to have a positive impact on the brain development of students. This research uses qualitative descriptive methods and Library Research. The research process is carried out through library data collection activities, reading, noting, and analyzing data. The sample used is students with a total of 30 people, including 10 people who do not memorize the holy Qur'an less than 1 juz, 10 people memorize the holy Qur'an with a range of 2-5 juz, and 10 people by memorizing the holy Qur'an more than 10 juz. Memorizing the holy Qur'an has a significant effect on memory. This means that students who memorize the holy Qur'an more have a greater memory.

Keywords: memorizing the holy Qur'an, memory, neuroscience

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap daya ingat peserta didik dari perspektif neurosains. Menghafal Al-Qur'an, bagian integral dari pendidikan agama Islam di Indonesia, diyakini memiliki dampak positif pada perkembangan otak peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode deksriptif kualitatif dan *library research*. Proses penelitian yang dilakukan melalui kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta menganalisis data. Sampel yang digunakan adalah peserta didik dengan jumlah 30 orang diantaranya 10 orang yang tidak menghafal al-qur'an kurang dari 1 juz, 10 orang menghafal al-qur'an dengan rentang 2-5 juz, dan 10 orang dengan menghafal al-qur'an lebih dari 10 juz. Menghafal al-qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya ingat. Hal ini berarti peserta didik yang lebih banyak menghafal al-quran memiliki daya ingat yang lebih besar.

Kata Kunci: Menghafal Al-Quran, Daya Ingat, Neuorosains

A. Pendahuluan

Dewasa ini perkembangan intelektual semakin dipandang sebagai perubahan dalam cara mengolah secara mental semua

masukan yang diterima oleh alat indra. Perkembangan intelektual ini diumpamakan dengan sebuah komputer yang makin lama makin mampu memasukkan data ke dalam

ingatan jangka pendek, serta mengembangkan program-program yang makin lama makin baik dalam mengolah semua data dan mengambil maknanya. Makin baik pengolahannya makin baik pula keadaan dalam ingatan jangka panjang yang terorganisasi rapi .

Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk karakter dan perkembangan holistik peserta didik. Di tengah dinamika globalisasi dan perkembangan teknologi, penting bagi pendidikan untuk tetap memperhatikan dimensi spiritual dan emosional guna membentuk individu yang seimbang. Dalam konteks ini, Al-Qur'an, sebagai kitab suci dalam agama Islam, bukan hanya menjadi panduan spiritual, tetapi juga memiliki potensi signifikan dalam memengaruhi aspek daya ingat peserta didik.

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, bukan hanya merupakan petunjuk spiritual, tetapi juga menjadi sumber pengetahuan yang mengandung hikmah dan petunjuk kehidupan. Pendidikan agama Islam di Indonesia seringkali menekankan pada pentingnya menghafal Al-Qur'an sebagai bagian integral dari pembentukan karakter dan spiritualitas. Selain itu, proses

menghafal Al-Qur'an diyakini memiliki dampak positif tidak hanya pada dimensi spiritual, tetapi juga pada perkembangan otak peserta didik.

Menurut Maulita et al., (2022) Neurosains merupakan bidang ilmu mengenai sistem saraf yang membahas mengenai kesadaran dan kepekaan otak dari segi biologi, ingatan, serta hubungannya dengan proses pembelajaran. Hal ini menurut Dewi & Indrawati (2014) menjelaskan bahwa kemampuan memori yang baik bisa didapatkan jika seseorang memahami materi dengan sadar serta asosiasi melalui informasi yang didapatkan secara maksimal. Sehingga perlu beberapa latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memori peserta didik. Menurut Kurniawan (2014) mengatakan bahwa hasil belajar kognitif adalah hasil belajar yang ada hubungannya dengan ingatan, kemampuan berpikir atau intelektual. Hal ini didukung oleh Sahara et al., (2017) bahwa Daya ingat peserta didik yang rendah bisa menyebabkan hasil belajar peserta didik rendah. Menurut Yunaili & Riyanto (2020) menjelaskan bahwa daya ingat merupakan kemampuan seseorang dalam menyimpan, memproses dan memunculkan kembali pengalaman,

data, informasi yang sudah diperoleh pada masa lalu untuk masa yang akan datang dengan situasi dan kondisi yang sudah dipertimbangkan. Hal ini juga didukung oleh Baharun (2018) bahwa daya ingat adalah proses penyimpanan dan pemeliharaan sebuah informasi yang dilaksanakan oleh otak manusia yang telah diterima sebelumnya. Daya ingat berkaitan langsung dengan proses kognitif peserta didik yang membantu peserta didik belajar dengan maksimal. Peserta didik yang memiliki daya ingat jangka panjang maka tentu mudah mengulang materi yang diajarkan sebelumnya. Begitupun sebaliknya, peserta didik yang memiliki daya ingat yang kurang maka akan mudah lupa serta kesulitan untuk mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Oleh karena itu, butuh usaha untuk meningkatkan daya ingat peserta didik. Salah satunya dengan menghafal al-qur'an. Penelitian neurosains dapat memberikan wawasan tentang bagaimana otak merespons dan beradaptasi terhadap proses hafalan ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh menghafal al-quran terhadap daya ingat peserta didik dari perspektif neurosains.

B. Metode Penelitian

Penelitian mengenai daya ingat dan kecerdasan emosional ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan Library Research. Data kualitatif merupakan data hasil observasi dengan melihat nilai hasil belajar peserta didik. Sedangkan metode Library Research (Penelitian Pustaka), proses penelitian yang dilakukan melalui kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta menganalisis data. Sampel yang digunakan adalah peserta didik dengan jumlah 30 orang diantaranya 10 orang yang tidak menghafal al-qur'an kurang dari 1 juz, 10 orang menghafal al-qur'an dengan rentang 2-5 juz, dan 10 orang dengan menghafal al-qur'an lebih dari 10 juz. Penelitian ini dilakukan di SDIT Kabupaten Serang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang didapatkan dalam penelitian ini berupa skor hasil tes daya ingat, banyaknya juz juz yang dihafal. Hasil rentang nilai data tersebut yakni sebagai berikut:

Tabel 1 Rentang nilai hasil penelitian

<i>Banyaknya Juz yang Dihafal</i>	<i>Nilai Terendah</i>	<i>Nilai Tertinggi</i>
<i>< 1 Juz</i>	<i>0</i>	<i>40</i>
<i>1-5 Juz</i>	<i>63</i>	<i>77</i>
<i>> 5 Juz</i>	<i>75</i>	<i>95</i>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam proses pembelajaran menunjukkan bahwa menghafal al-qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya ingat. Hal ini berarti peserta didik yang lebih banyak menghafal al-quran memiliki daya ingat yang lebih besar. Peserta didik yang menghafal al-quran maka informasi yang diperoleh oleh indra akan masuk ke sirkuit otak. Oleh karena itu, daya ingat akan bekerja baik secara sadar maupun tidak.

Proses menghafal al-qur'an melibatkan pengulangan yang intensif, mengaktifkan bagian otak seperti hippocampus (pusat memori), korteks prafontal (yang berkaitan dengan pemrosesan informasi, serta amigdala (yang terlibat dalam emosi). Aktivitas otak yang luas ini dapat memperkuat koneksi antar neuron

sehingga dapat memperbaiki daya ingat. Sejumlah penelitian neurosains menunjukkan bahwa pengulangan dan latihan hafalan, seperti yang dilakukan dalam proses menghafal Al-Quran, dapat menyebabkan peningkatan ukuran dan kapasitas hippocampus. Hippocampus yang sehat berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan dan penyimpanan memori jangka panjang. Hippocampus diibaratkan sebagai penjaga pintu bank memori, ketika informasi kognitif dianggap penting maka informasi tersebut dipersilahkan masuk dan diproses. Informasi yang akan memasuki gerbang hippocampus sebaiknya dihantar oleh panca indera, lalu diperiksa oleh otak thalamus, setelah itu informasi akan diterima oleh hippocampus (Maulita et al., 2022). Menghafal Al-Quran melibatkan koordinasi antara otak, mata, dan tangan dalam membaca dan mengulang ayat-ayat. Proses ini dapat memperkuat konektivitas neurologis antar area otak yang terlibat dalam pengolahan visual dan motorik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kapasitas kognitif, termasuk daya ingat. Aktivitas menghafal Al-Quran dapat merangsang pelepasan

neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan penting dalam regulasi suasana hati, motivasi, dan fungsi kognitif. Peningkatan kadar neurotransmitter ini dapat memberikan dampak positif terhadap daya ingat.

Teori menurut B.F Skinner tentang teori Operant Conditioning yang mengatakan proses pembelajaran akan menghasilkan perubahan-perubahan perilaku atas proses pembelajaran yang dilakukan berulang-ulang. Seperti halnya teori pembiasaan klasik yang dikembangkan oleh Ivan Pavlov mengatakan bahwa proses pembelajaran seorang individu ditandai dengan adanya hubungan antara stimulus dan respon, pembiasaan klasik tersebut merupakan akibat dari stimulus. Stimulus itulah yang nantinya menjadi penyebab pengulangan-pengulangan tingkah lakuyang akhirnya akan menjadi kebiasaan dari seorang individu. Kebiasaan membaca Al-Qur'an berarti pengulang-pengulangan berupa aktifitas membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi tingkah laku yang menetap pada seorang individu (Jariah, 2019). Memori jangka pendek disimpan

dalam frontal lobe. Sedangkan memori jangka panjang dibentuk dalam hippocampus (Wulandari, 2021).

Memori jangka pendek (short term memory) merupakan suatu sistem penyimpanan informasi aktif yang memiliki kemampuan untuk menampung informasi secara sementara ketika seseorang sedang melakukan tugas-tugas kognitif (Julianto, 2017). Memori jangka pendek, juga dikenal sebagai memori kerja, adalah sistem penyimpanan informasi aktif yang memungkinkan kita untuk menampung dan memanipulasi informasi secara sementara selama melakukan tugas-tugas kognitif. Kapasitas memori jangka pendek terbatas, biasanya dapat menyimpan sekitar 7 item informasi selama sekitar 30 detik (Taruna, 2016).

Dalam konteks menghafal Al-Quran, memori jangka pendek memainkan peran yang sangat penting. Ketika seseorang mulai menghafal ayat Al-Quran, informasi tersebut pertama kali masuk ke dalam memori jangka pendek. Misalnya, ketika seseorang membaca ayat Al-Quran, ayat tersebut disimpan dalam memori jangka pendek mereka. Namun, karena kapasitas

memori jangka pendek terbatas, informasi ini tidak dapat bertahan lama. Oleh karena itu, untuk memindahkan informasi ini ke memori jangka panjang (di mana dapat disimpan untuk jangka waktu yang lebih lama), proses pengulangan atau latihan diperlukan. Dengan mengulang-ulang ayat yang sama, informasi tersebut akhirnya dipindahkan dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang. Jadi, memori jangka pendek dan proses menghafal Al-Quran adalah contoh bagaimana kita dapat menggunakan kapasitas otak kita untuk tujuan yang positif dan bermanfaat

Memori jangka panjang merupakan sistem penyimpanan informasi jangka panjang dengan kapasitas yang sangat besar dan dapat diungkap sewaktu-waktu (Jayani & Dicky Hastjarjo, 2016). Hal ini mencakup pengetahuan kita tentang dunia, pengalaman pribadi, keterampilan, dan banyak lagi. Kapasitasnya sangat besar, dan dengan latihan dan teknik yang tepat, kita dapat mengoptimalkan penggunaannya.

Dalam konteks Al-Quran, memori jangka panjang memainkan peran penting. Misalnya, dalam

proses menghafal Al-Quran, memori jangka panjang digunakan untuk menyimpan ayat-ayat suci. Proses ini biasanya melibatkan pembacaan berulang-ulang ayat yang akan dihafal sampai lancar, diikuti dengan pengulangan tanpa melihat Al-Quran. Dengan cara ini, ayat-ayat tersebut menjadi bagian dari memori jangka panjang dan dapat diperoleh kembali ketika seorang Hafidz melantunkan ayat-ayat tersebut. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun informasi telah masuk ke dalam memori jangka panjang, bukan berarti informasi tersebut akan bertahan selamanya. Informasi tersebut juga bisa hilang atau tidak dapat diperoleh kembali jika tidak melakukan pengulangan hafalan. Oleh karena itu, dalam konteks menghafal Al-Quran, penting untuk melakukan pengulangan secara berkala untuk memastikan ayat-ayat tersebut tetap ada dalam memori jangka panjang. Secara umum, memori jangka panjang dan proses menghafal Al-Quran adalah contoh bagaimana kita dapat menggunakan kapasitas luar biasa otak kita untuk tujuan yang positif dan bermanfaat.

Menghafal Al-Quran meningkatkan kecerdasan otak dalam mengingat sesuatu. Dalam hal

hafalan pelajaran, para penghafal Al-Quran akan lebih cepat dalam menghafal dibandingkan pelajar yang tidak menghafal Al-Quran. Seringkali para penghafal Al-Quran dikenal karena memiliki kecerdasan yang tinggi. Otak yang sering digunakan untuk menghafal ayat-ayat Al-Quran akan terlatih untuk mengingat.

D. Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Menghafal Al-Quran memiliki dampak positif dan signifikan terhadap daya ingat peserta didik. Hal ini ditunjukkan melalui beberapa mekanisme. (1) proses menghafal Al-Quran melibatkan aktivitas otak yang intensif, terutama dalam area yang terkait dengan memori dan pemahaman. (2) menghafal Al-Quran juga melibatkan emosi, yang diketahui mempengaruhi bagaimana kita membentuk dan mengambil memori. Emosi positif yang sering dikaitkan dengan pengalaman spiritual seperti menghafal Al-Quran dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi, yang keduanya penting untuk pembentukan memori yang kuat. (3) proses menghafal itu sendiri adalah latihan mental yang dapat meningkatkan fungsi kognitif secara

umum. Seperti otot fisik, otak juga dapat 'dilatih' untuk menjadi lebih kuat dan lebih efisien melalui latihan dan tantangan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharun, H. (2018). Penguatan Daya Ingat Mahasantri Melalui Mnemonic Learning. *Jurnal Pedagogik*, 05(02), 180–192.
- Dewi, I. A. G. B. P., & Indrawati, K. R. (2014). Perilaku Mencatat dan Kemampuan Memori pada Proses Belajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 241–250.
- Jariah, A. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Quran. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 52. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2630>
- Jayani, S., & Dicky Hastjarjo, T. (2016). Pengaruh Frekuensi Pemberian Tes Terhadap Memori Jangka Panjang Bacaan Pada Siswa Sma. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 54–64.
- Julianto, V. (2017). Meningkatkan Memori Jangka Pendek dengan Karawitan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 137–147. <https://doi.org/10.23917/indigeno.us.v2i2.5451>
- Kurniawan, A. (2014). *Pembelajaran Nilai Karakter*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Maulita, R., Suryana, E., &

- Abdurrahmansya. (2022). Neurosains Dalam Proses Belajar dan Memori. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Keagamaan dan Kebudayaan*, 8(2), 216–231.
- Sahara, Kurniasih, D., & Kurniawan. (2017). Materi Hidrolisis Garam Kelas Xi Ipa Sma Kemala Bhayangkari 1 Sungai Raya. *Ar-Razi Jurnal Ilmiah*, 5(1), 111–118.
- Taruna, I. (2016). *Ilmu Neurosains Modern*. Pustaka Belajar.
- Wulandari, R. (2021). Peran Teknik Pencatatan MindMap Dalam Meningkatkan Kreativitas dan Daya Ingat Peserta Didik. *DIAN WIDYA: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Kependidikan*, 5(5), 53–64.
- Yunaili, H., & Riyanto. (2020). Penerapan Media Kartu Kata Bergambar Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan dan Daya Ingat Anak. *DIADIK: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 10(2), 222–233.