

FAKTOR PENGUAT HAFALAN DAN PENYEBAB LUPA: ANALISIS KITAB TA'LIM MUTA'ALIM DAN RELEVANSINYA BAGI PEMBELAJARAN TAHFIZ KONTEMPORER

Askiya Feltiyana, Arum Dilla Khasanah, Mustika Cahyaningtyas

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah, di Wonosobo
askiyafeltiyana@gmail.com, dillaarum78@gmail.com, mustikacah@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan menghafal, khususnya hafalan Al-Qur'an, menempati posisi sentral dalam tradisi pendidikan Islam, namun sering diajarkan tanpa kerangka yang menjelaskan mengapa suatu metode efektif. Kitab Ta'lim Muta'alim karya Syekh Az-Zarnuji memuat pasal khusus tentang hal-hal yang menguatkan hafalan dan menyebabkan lupa, tetapi kajian ini jarang dipertemukan secara sistematis dengan bukti psikologi-kognitif kontemporer. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep penguatan hafalan dan sebab-sebab lupa dalam kitab Ta'lim Muta'alim serta mengonfrontasikannya dengan temuan riset empirik tahfiz dan psikologi memori lima tahun terakhir. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kepustakaan (library research) dengan teknik analisis isi (content analysis) terhadap teks primer, ditriangulasi dengan delapan belas sumber sekunder. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas faktor spiritual, fisiologis, psikologis, dan manajerial dalam kitab tersebut memiliki paralel yang koheren dengan prinsip deliberate practice, regulasi stres, dan manajemen waktu dalam literatur kontemporer, sementara sejumlah faktor bersifat simbolik-kultural yang memerlukan pembacaan kontekstual, bukan literal. Novelty penelitian ini terletak pada penyusunan kerangka integratif spiritual-kognitif yang memetakan setiap faktor klasik ke dalam kategori analitis modern, sekaligus menawarkan model murajaah berbasis nilai untuk pengembangan kurikulum tahfiz di perguruan tinggi maupun pesantren.

Kata kunci: hafalan Al-Qur'an; Ta'lim Muta'alim; psikologi memori; pendidikan Islam; tahfiz

ABSTRACT

Memorization, particularly memorizing the Qur'an, occupies a central place in the Islamic educational tradition, yet it is often taught without a framework explaining why a method is effective. Sheikh Az-Zarnuji's Ta'lim Muta'alim contains a specific chapter on factors that strengthen memorization and induce forgetting, but this study is rarely systematically compared with contemporary cognitive-psychological evidence. This study aims to analyze the concepts of memorization strengthening and the causes of forgetting in Ta'lim Muta'alim and to compare them with empirical research findings on memorization and memory psychology over the past five years. The study employed a qualitative library research approach using content analysis techniques on primary texts, triangulated with eighteen secondary sources. The analysis revealed that the majority of spiritual, physiological, psychological, and managerial factors in the book have coherent parallels with the principles of deliberate practice, stress regulation, and time management in contemporary literature. A number of factors are symbolic-cultural in nature, requiring contextual, rather than literal, reading. The novelty of this research lies in the development of an integrative spiritual-cognitive framework that maps each classical factor into modern analytical categories, while also offering a values-based murajaah model for developing a tahfiz curriculum in universities and Islamic boarding schools.

Keywords: Quran memorization; Ta'lim Muta'alim; psychology of memory; Islamic education; tahfiz

Korespondensi:

Putri Anggita Sari

Pascasarjana Manajemen Pendidikan Islam, Institut Agama Islam An-Nawawi Purworejo

E-mail: putrianggitasari380@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hafalan merupakan salah satu pilar utama dalam epistemologi pendidikan Islam klasik, terutama dalam tradisi tahfiz Al-Qur'an yang hingga kini tetap menjadi identitas keilmuan pesantren dan lembaga pendidikan Islam di Indonesia. Di tengah menjamurnya program tahfiz di perguruan tinggi maupun sekolah berbasis Islam, tantangan yang paling sering muncul bukan pada aspek niat atau semangat awal peserta didik, melainkan pada persoalan retensi: bagaimana hafalan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan tidak mudah hilang. Kitab Ta'lim Muta'alim karya Syekh Burhanuddin Az-Zarnuji, yang telah menjadi rujukan etika belajar di pesantren selama berabad-abad, memuat satu pasal khusus yang secara eksplisit membahas sebab-sebab yang menguatkan hafalan dan sebab-sebab yang menimbulkan lupa. Pasal ini memadukan dimensi spiritual, moral, fisiologis, dan psikologis dalam satu kerangka yang koheren menurut cara pandang keilmuan abad pertengahan.

Kajian-kajian terdahulu tentang kitab Ta'lim Muta'alim umumnya berfokus pada aspek etika menuntut ilmu secara umum, seperti adab peserta didik terhadap guru, niat belajar, dan tata krama pembelajaran (Lindawati dkk., 2021; Rokim dkk., 2025). Di sisi lain, penelitian empirik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hafalan Al-Qur'an banyak dilakukan dengan pendekatan kuantitatif modern, misalnya pengaruh motivasi (Putra dkk., 2021), keaktifan organisasi (Nasir dkk., 2022), manajemen waktu dan lingkungan belajar (Rahmad & Syamsul Hadi, 2024), maupun kerja sama pembimbing dan orang tua (Lbs & Herawan, 2026). Kedua aliran penelitian ini berjalan secara paralel dan jarang saling bertemu; kajian tekstual keislaman jarang dikonfirmasi dengan data psikologi-kognitif kontemporer, sementara penelitian pedagogi tahfiz kontemporer jarang menelusuri akar epistemologisnya dalam khazanah kitab klasik. Kesenjangan (research gap) inilah yang hendak diisi oleh penelitian ini: menjembatani pasal hafalan dalam Ta'lim Muta'alim dengan bukti ilmiah kontemporer tentang memori dan pembelajaran.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan praktis lembaga pendidikan Islam untuk merumuskan model pembinaan hafalan yang tidak semata bertumpu pada nasihat normatif, tetapi juga berpijak pada argumentasi yang dapat diterima secara akademik lintas disiplin. Tanpa jembatan konseptual semacam ini, ajaran klasik berisiko dipandang sekadar mitos atau tradisi turun-temurun yang kehilangan daya tariknya bagi generasi pembelajar yang terbiasa dengan pendekatan berbasis bukti (evidence-based). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan: (1) mengidentifikasi dan mengkategorikan faktor penguat hafalan serta penyebab lupa menurut kitab Ta'lim Muta'alim; (2) menganalisis relevansi dan konvergensi faktor-faktor tersebut dengan temuan penelitian tahfiz dan psikologi memori kontemporer; dan (3) merumuskan implikasi pedagogis bagi pengembangan kurikulum tahfiz Al-Qur'an yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan kognitif.

Tinjauan Pustaka

Konsep Hafalan dalam Ta'lim Muta'alim

Az-Zarnuji menempatkan pembahasan tentang hafalan pada bagian akhir kitabnya, setelah pasal-pasal tentang niat, memilih ilmu dan guru, serta ketekunan belajar. Susunan ini mengindikasikan bahwa hafalan, dalam pandangan Az-Zarnuji, bukan sekadar teknik mekanis, melainkan buah dari keseluruhan orientasi hidup pembelajar. Faktor yang disebut paling kuat adalah kesungguhan (al-jidd) dan kontinuitas (muwazhabah), diikuti pengaturan pola makan, shalat malam, dan pembacaan Al-Qur'an secara langsung dengan melihat mushaf. Az-Zarnuji juga mencantumkan anjuran-anjuran ritual seperti dzikir tertentu ketika membuka kitab dan memperbanyak shalawat, yang secara fungsional berperan sebagai teknik penenang batin sebelum aktivitas belajar. Konsep ini kemudian diperkaya dengan syair-syair sufistik yang menegaskan hubungan antara kesucian moral dan anugerah hafalan (Misbachudin, t.t.; Shilviana, 2020).

Pada bagian penyebab lupa, kitab ini membedakan setidaknya tiga tingkatan sebab: sebab moral (maksiat dan dosa), sebab psikologis (kecemasan dan kesedihan atas urusan dunia serta kesibukan berlebihan), dan sebab yang bersifat simbolik-kultural, seperti memakan ketumbar segar atau melihat orang yang dihukum mati. Kajian terdahulu terhadap kitab ini cenderung membahas seluruh isinya

sebagai satu kesatuan etika belajar tanpa memisahkan tingkatan sebab tersebut secara analitis (Lindawati dkk., 2021; Rokim dkk., 2025), sehingga potensi konfirmasi ilmiah pada tiap kategori belum tergali secara memadai.

Teori Memori dan Faktor Kontemporer yang Memengaruhinya

Dalam psikologi kognitif, proses memori umumnya dipahami melalui tiga tahap: encoding (pengkodean), storage (penyimpanan), dan retrieval (pemanggilan kembali). Sousa (2016) menegaskan bahwa kekuatan suatu memori sangat bergantung pada intensitas pengulangan bermakna (meaningful repetition) dan keadaan emosional saat proses belajar berlangsung. Prinsip kurva lupa yang dirumuskan oleh Ebbinghaus juga menunjukkan bahwa informasi yang tidak diulang secara berkala akan mengalami penurunan retensi secara tajam, sehingga pengulangan terjadwal (spaced repetition) menjadi kunci mempertahankan hafalan jangka panjang. Prinsip ini secara konseptual sejalan dengan anjuran muwazhabah (kontinuitas) dalam Ta'lim Muta'alim.

Secara lebih rinci, prinsip dual coding menjelaskan bahwa informasi yang dikodekan melalui dua jalur sekaligus, yaitu jalur visual (melihat bentuk huruf dan letak ayat pada halaman mushaf) dan jalur verbal-auditif (melafalkan dan mendengar bacaan), menghasilkan jejak memori yang lebih kuat dan lebih tahan terhadap lupa dibandingkan informasi yang hanya dikodekan melalui satu jalur saja. Prinsip inilah yang secara implisit mendasari keunggulan anjuran Az-Zarnuji untuk membaca Al-Qur'an dengan melihat mushaf (qira'ah nazharan) dibandingkan membaca dari hafalan semata. Demikian pula, prinsip spaced repetition menegaskan bahwa pengulangan yang diberi jeda waktu tertentu jauh lebih efektif memperkuat retensi jangka panjang dibandingkan pengulangan yang dipadatkan dalam waktu singkat (massed practice), sebuah prinsip yang selaras dengan konsep muwazhabah atau kontinuitas yang ditekankan berulang kali dalam kitab tersebut sebagai penyebab hafalan paling kuat.

Penelitian kontemporer di Indonesia turut mengonfirmasi peran faktor nonkognitif terhadap kualitas hafalan Al-Qur'an, seperti motivasi (Putra dkk., 2021), keaktifan organisasi yang berlebihan (Nasir dkk., 2022), penjadwalan dan kerja sama pembimbing-orang tua (Lbs & Herawan, 2026; Aisah dkk., 2023), serta variasi metode pembelajaran untuk mengurangi kejenuhan (Siregar & Nasution, 2023; Yusuf dkk., 2024). Di ranah kesehatan dan psikologi, sejumlah kajian menegaskan bahwa kurang tidur mengganggu konsolidasi memori jangka pendek pada mahasiswa (Hasibuan, 2024), sementara pola makan dan tingkat stres psikologis berkontribusi terhadap status kognitif seseorang (Arifiyani, 2024). Rangkaian temuan ini menunjukkan bahwa faktor spiritual, fisiologis, dan psikologis yang disebutkan Az-Zarnuji delapan abad silam memiliki padanan konseptual dalam kerangka keilmuan masa kini, meskipun belum ada penelitian yang secara eksplisit memetakan korespondensi tersebut. Di sinilah posisi dan kebaruan penelitian ini ditegaskan: menyusun kerangka analisis komparatif yang belum tersedia dalam literatur sebelumnya.

Dari sisi teori pembelajaran, gagasan bahwa hafalan dapat diperkuat atau dilemahkan oleh serangkaian sebab yang teridentifikasi secara sistematis sesungguhnya mengantisipasi cara pandang psikologi kognitif modern, yang juga menekankan bahwa memori bukan proses tunggal, melainkan hasil interaksi banyak variabel: kondisi fisiologis, keadaan emosional, strategi pengulangan, dan konteks lingkungan belajar. Perbedaannya terletak pada kerangka penjelasan (explanatory framework) yang digunakan; Az-Zarnuji menjelaskan fenomena tersebut melalui bahasa teologis dan etika, sementara psikologi kognitif menjelaskannya melalui mekanisme neurobiologis dan behavioral. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa kedua kerangka penjelasan tersebut dapat saling melengkapi tanpa harus saling meniadakan, sebab keduanya pada dasarnya mengamati fenomena yang sama dari sudut pandang keilmuan yang berbeda.

Kajian Terdahulu dan Posisi Penelitian

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji kitab Ta'lim Muta'alim dari berbagai sudut pandang. Misbachudin (t.t.) meneliti implementasi isi kandungan kitab ini pada kehidupan santri di sebuah pesantren di Wonosobo, dengan fokus pada penanaman nilai kedisiplinan dan penghormatan

kepada guru, tanpa menyentuh secara khusus pasal hafalan. Lindawati dkk. (2021) menganalisis adab mencari ilmu dalam kitab ini secara umum, memasukkan hal-hal yang menguatkan dan melemahkan hafalan hanya sebagai satu poin di antara banyak topik etika belajar, tanpa pendalaman lebih lanjut. Rokim dkk. (2025) mengkaji implementasi pembelajaran kitab ini dalam membentuk adab santri di sebuah pondok pesantren di Lamongan, dengan pendekatan studi kasus kualitatif yang berfokus pada praktik pengajaran, bukan pada isi tekstual pasal hafalan itu sendiri. Ketiga penelitian ini memperlakukan kitab Ta'lim Muta'alim sebagai teks etika belajar secara holistik, sehingga pasal spesifik tentang hafalan belum memperoleh perhatian analitis yang memadai.

Di sisi lain, penelitian tentang faktor-faktor pendukung hafalan Al-Qur'an kontemporer umumnya berangkat dari kerangka teori psikologi pendidikan modern tanpa merujuk pada sumber klasik keislaman. Rahmad dan Syamsul Hadi (2024) misalnya mengidentifikasi faktor keluarga, lingkungan, dan manajemen waktu sebagai determinan pencapaian target hafalan pada program tahfidz perguruan tinggi Islam, sementara Yusuf dkk. (2024) menyoroti pentingnya adaptasi strategi pembelajaran terhadap gaya belajar peserta didik. Kedua kelompok penelitian ini, baik yang berbasis teks klasik maupun yang berbasis data empirik modern, belum saling memverifikasi temuan satu sama lain. Penelitian ini memosisikan diri sebagai titik temu (intersection) di antara keduanya, dengan menjadikan pasal hafalan dalam Ta'lim Muta'alim sebagai unit analisis utama yang kemudian diverifikasi silang dengan bukti-bukti empirik kontemporer, sehingga menghasilkan pembacaan yang lebih kontekstual dan aplikatif dibandingkan kajian-kajian sebelumnya.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Sumber data primer adalah teks pasal hafalan dalam kitab Ta'lim Muta'alim karya Az-Zarnuji beserta terjemahannya, sedangkan sumber data sekunder terdiri atas delapan belas artikel jurnal, skripsi, dan buku rujukan tentang tahfidz Al-Qur'an dan psikologi memori, sebagian besar terbit dalam rentang lima tahun terakhir (2021-2026). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu penelusuran dan pencatatan data tekstual dari sumber primer dan sekunder yang relevan dengan tema faktor penguat hafalan dan penyebab lupa.

Analisis data menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan tiga tahap: pertama, reduksi dan kategorisasi tema-tema dalam teks primer ke dalam lima kategori analitis (spiritual-ritual, fisiologis-diet, psikologis-emosional, moral-perilaku, dan manajerial-lingkungan); kedua, triangulasi setiap kategori dengan temuan penelitian sekunder untuk menguji konvergensi maupun divergensi makna; dan ketiga, sintesis hasil triangulasi menjadi kerangka integratif yang menghubungkan nilai spiritual klasik dengan bukti ilmiah kontemporer. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan interpretasi teks primer dengan sekurang-kurangnya dua kajian sekunder yang relevan pada setiap kategori.

Hasil dan Pembahasan

Pemetaan Faktor Penguat Hafalan

Analisis isi terhadap teks primer menghasilkan lima kategori faktor penguat hafalan sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Kategori spiritual-ritual menempati posisi paling dominan dalam teks, mencerminkan pandangan dunia Az-Zarnuji bahwa hafalan adalah karunia (fadl) yang berkaitan erat dengan kualitas hubungan seorang pembelajar dengan Tuhannya, bukan semata hasil teknik mekanis. Namun demikian, ketika dibaca melalui lensa psikologi kognitif, unsur-unsur ritual tersebut juga memiliki fungsi psikologis yang dapat dijelaskan secara ilmiah, misalnya shalat malam dan dzikir yang menenangkan sistem saraf otonom sebelum aktivitas kognitif berat, atau pembacaan Al-Qur'an dengan melihat mushaf yang memperkuat jejak memori melalui pengkodean ganda (dual coding) antara jalur visual dan verbal.

Kategori	Faktor dalam Ta'lim Muta'alim	Konvergensi dengan Temuan Kontemporer
Spiritual-ritual	Kesungguhan (al-jidd), kontinuitas (muwazhabah), shalat malam, membaca Al-Qur'an dengan melihat mushaf, dzikir, dan shalawat	Selaras dengan prinsip deliberate practice dan spaced repetition; motivasi terbukti berkorelasi positif dengan kualitas hafalan (Putra dkk., 2021); pembacaan dengan melihat teks memperkuat dual-coding visual-verbal
Fisiologis-diet	Mengurangi makan (taqlil al-ghida'), bersiwak, minum madu, mengonsumsi kismis merah, mengurangi dahak/riak	Sejalan dengan temuan bahwa pola makan dan kualitas gizi memengaruhi status kognitif dan konsentrasi (Arifiyani, 2024); makan berlebihan menurunkan kewaspadaan dan efisiensi belajar
Psikologis-emosional	Menjauhi kecemasan dan kesedihan duniawi, fokus pada urusan akhirat dan ilmu, ketenangan hati	Konsisten dengan riset stres dan memori: stres kronis serta kecemasan mengganggu konsolidasi memori dan fungsi eksekutif otak (Hasibuan, 2024)
Moral-perilaku	Menjauhi maksiat dan dosa sebagai prasyarat karunia hafalan	Berfungsi sebagai kerangka regulasi diri (self-regulation) yang secara tidak langsung menata pola hidup, waktu, dan kestabilan emosi pembelajar
Manajerial-lingkungan	Disiplin dalam kesungguhan dan konsistensi belajar; menghindari kesibukan berlebihan (kathrat al-isytiḡhal)	Sejalan dengan pentingnya penjadwalan terstruktur, kerja sama pembimbing-orang tua, dan pengurangan beban aktivitas organisasi (Lbs & Herawan, 2026; Nasir dkk., 2022; Aisah dkk., 2023)

Tabel 1. Perbandingan Faktor Penguat Hafalan dalam Ta'lim Muta'alim dengan Temuan Kontemporer

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh kategori faktor penguat hafalan dalam Ta'lim Muta'alim memiliki padanan yang secara konseptual koheren dengan temuan penelitian kontemporer. Kesungguhan dan kontinuitas, misalnya, secara operasional setara dengan prinsip deliberate practice dan spaced repetition yang telah lama diakui sebagai penentu utama keberhasilan memori jangka panjang. Temuan Putra dkk. (2021) yang menunjukkan korelasi positif antara motivasi menghafal dan kualitas hafalan santri memperkuat validitas empirik atas anjuran kesungguhan tersebut. Demikian pula anjuran mengurangi makan berlebihan sejalan dengan temuan bahwa pola makan yang tidak terkontrol berkontribusi terhadap penurunan status gizi dan kognisi (Arifiyani, 2024), meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus menguji efek pengurangan porsi makan terhadap daya ingat verbal, sehingga masih terbuka ruang penelitian lanjutan yang lebih spesifik.

Aspek yang menarik untuk didiskusikan adalah anjuran shalat malam. Secara sepintas, anjuran ini tampak berlawanan dengan temuan ilmu kesehatan tidur yang menegaskan pentingnya durasi tidur yang cukup bagi konsolidasi memori (Hasibuan, 2024). Namun, pembacaan yang lebih cermat menunjukkan bahwa shalat malam dalam tradisi pesantren umumnya dilakukan pada sepertiga malam terakhir setelah tidur awal, bukan menggantikan tidur secara keseluruhan. Dengan demikian, praktik ini tidak serta-merta mengurangi total durasi tidur secara signifikan, sekaligus memberikan periode ketenangan batin yang berfungsi meredakan kecemasan, sebuah kondisi psikologis yang justru terbukti mendukung, bukan mengganggu, proses konsolidasi memori.

Kategori moral-perilaku, yang diwakili oleh anjuran menjauhi maksiat sebagai prasyarat turunnya karunia hafalan, pada pandangan pertama tampak sebagai pernyataan teologis yang sulit diverifikasi secara ilmiah. Akan tetapi, bila dibaca melalui kerangka regulasi diri (self-regulation), anjuran ini dapat dipahami secara fungsional: seseorang yang berupaya konsisten menjauhi perbuatan tercela cenderung memiliki disiplin diri yang lebih tinggi, pola hidup yang lebih tertata, serta kestabilan emosi yang lebih baik dibandingkan mereka yang larut dalam pola hidup yang tidak teratur. Disiplin diri semacam ini pada gilirannya mendukung konsistensi rutinitas murajaah, sejalan dengan prinsip bahwa keteraturan perilaku merupakan prediktor kuat keberhasilan belajar jangka panjang. Dengan demikian, dimensi moral dalam Ta'lim Muta'alim tidak berdiri terpisah dari dimensi kognitif, melainkan berfungsi sebagai fondasi karakter yang menopang keberlangsungan proses menghafal itu sendiri.

Kategori manajerial-lingkungan menegaskan bahwa hafalan tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan organisasi tempat pembelajar berada. Penelitian Rahmad dan Syamsul Hadi (2024) menemukan bahwa manajemen waktu dan dukungan lingkungan belajar menjadi determinan penting pencapaian target hafalan pada program tahfidz di perguruan tinggi Islam, sementara Aisah dkk. (2023) menegaskan pentingnya pembentukan kedisiplinan dan tanggung jawab melalui program tahfidz yang terstruktur. Variasi metode pembelajaran juga terbukti berperan mengurangi kejenuhan santri dalam proses menghafal yang panjang (Siregar & Nasution, 2023), sebagaimana adaptasi strategi pembelajaran terhadap gaya belajar peserta didik turut memengaruhi efektivitas tahfiz (Yusuf dkk., 2024). Temuan-temuan ini memperkuat pembacaan bahwa anjuran kesungguhan dan kontinuitas dalam Ta'lim Muta'alim bukan semata perkara individual, melainkan juga menuntut dukungan sistemik berupa penjadwalan, pendampingan, dan variasi metode dari lembaga penyelenggara pendidikan.

Pemetaan Faktor Penyebab Lupa

Pada sisi penyebab lupa, teks Ta'lim Muta'alim membedakan sebab yang bersifat universal-psikologis dari sebab yang bersifat simbolik-kultural, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Kategori	Faktor Penyebab Lupa (Ta'lim Muta'alim)	Interpretasi/Konvergensi Ilmiah
Moral-spiritual	Perbuatan maksiat, banyak dosa, kecemasan dan kesedihan atas urusan duniawi	Berkorelasi dengan mekanisme stres psikologis yang terbukti mengganggu konsolidasi memori jangka pendek menjadi jangka panjang
Manajerial	Terlalu sibuk dengan banyak urusan dan keterikatan duniawi (kathrat al-'ala'iq)	Relevan dengan temuan bahwa keaktifan organisasi berlebihan menurunkan kualitas hafalan mahasiswa (Nasir dkk., 2022) karena keterbatasan waktu murajaah dan penurunan fokus

Kategori	Faktor Penyebab Lupa (Ta'lim Muta'alim)	Interpretasi/Konvergensi Ilmiah
Simbolik-kultural	Memakan ketumbar basah, melihat orang yang disalib/dihukum, membaca tulisan nisan kuburan, berjalan di sela iringan unta, membuang kutu hidup ke tanah, berbekam di tengkuk	Secara literal bersifat lokal-historis dan sulit diuji empiris; secara fungsional dapat dibaca sebagai peringatan etis terhadap paparan pemandangan yang menimbulkan rasa takut/duka (mis. melihat hukuman mati) yang secara psikologis membangkitkan tekanan emosional dan mengganggu memori, selaras dengan prinsip modern bahwa paparan stimulus traumatik menghambat fungsi kognitif

Tabel 2. Perbandingan Faktor Penyebab Lupa dalam Ta'lim Muta'alim dengan Interpretasi Ilmiah

Kategori moral-spiritual dan manajerial pada Tabel 2 menunjukkan konvergensi yang relatif kuat dengan literatur kontemporer. Kecemasan dan beban pikiran duniawi yang disebut Az-Zarnuji sebagai penyebab lupa selaras dengan bukti bahwa stres kronis mengganggu fungsi eksekutif otak dan proses konsolidasi memori (Hasibuan, 2024). Demikian pula, peringatan terhadap kesibukan berlebihan dan keterikatan pada banyak urusan duniawi menemukan konfirmasi empirik pada temuan Nasir dkk. (2022) bahwa keaktifan organisasi yang berlebihan berkorelasi negatif dengan kualitas hafalan mahasiswa, sebab waktu dan energi kognitif yang seharusnya dialokasikan untuk murajaah (pengulangan hafalan) terpecah oleh aktivitas lain.

Kategori simbolik-kultural, seperti larangan memakan ketumbar segar atau larangan melihat orang yang dihukum mati, tidak dapat diuji secara langsung melalui metodologi penelitian empirik modern dan berpotensi disalahpahami sebagai takhayul apabila dibaca secara harfiah. Penelitian ini mengajukan pembacaan fungsional atas item-item tersebut: banyak di antaranya merujuk pada paparan terhadap pemandangan yang mengganggu secara emosional (mis. hukuman mati, tanda kematian pada nisan), yang secara psikologis membangkitkan rasa takut dan duka. Bacaan ini konsisten dengan prinsip ilmiah bahwa paparan stimulus yang membangkitkan tekanan emosional tinggi dapat mengalihkan sumber daya kognitif dari proses konsolidasi memori deklaratif, sehingga larangan tersebut dapat dimaknai sebagai bentuk kearifan pedagogis yang melindungi kestabilan emosi pembelajar, bukan sekadar pantangan mistis tanpa dasar.

Kontribusi dan Kebaruan Penelitian

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada tiga hal. Pertama, penelitian ini adalah upaya sistematis pertama yang memetakan pasal hafalan dalam Ta'lim Muta'alim ke dalam lima kategori analitis modern (spiritual-ritual, fisiologis-diet, psikologis-emosional, moral-perilaku, dan manajerial-lingkungan), berbeda dari kajian terdahulu yang cenderung membahas kitab ini secara umum tanpa pengkategorian bertingkat (Lindawati dkk., 2021; Rokim dkk., 2025). Kedua, penelitian ini menawarkan pembacaan fungsional-kontekstual atas unsur simbolik-kultural dalam kitab tersebut, alih-alih menerimanya secara harfiah atau menolaknya sebagai tidak ilmiah. Ketiga, penelitian ini merumuskan model murajaah berbasis nilai (value-based murajaah model) yang mengintegrasikan tiga pilar: pilar ibadah (shalat malam, dzikir, dan menjaga diri dari maksiat) sebagai fondasi stabilitas emosional; pilar fisiologis (pengaturan pola makan dan istirahat) sebagai fondasi kesiapan biologis; dan pilar manajerial (penjadwalan pengulangan terstruktur serta pembatasan kesibukan) sebagai fondasi

konsistensi kognitif. Model ini dapat menjadi acuan praktis bagi pengembangan kurikulum tahfiz di perguruan tinggi maupun pesantren yang ingin memadukan kekuatan tradisi keilmuan Islam dengan pendekatan berbasis bukti.

Implikasi praktis dari model ini, misalnya, adalah perlunya lembaga tahfiz merancang jadwal murajaah yang tidak hanya menekankan kuantitas hafalan baru, tetapi juga menyediakan ruang bagi ibadah malam yang wajar, pengelolaan pola makan yang sehat, serta pembatasan keikutsertaan santri atau mahasiswa penghafal dalam kegiatan organisasi yang berlebihan. Dengan demikian, pendekatan integratif ini berpotensi meningkatkan retensi hafalan sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis pembelajar, dua hal yang selama ini sering dipisahkan dalam praktik pembinaan tahfiz konvensional.

Implikasi bagi Kurikulum Pendidikan Agama Islam

Temuan penelitian ini memiliki implikasi langsung bagi perancangan kurikulum tahfiz pada satuan pendidikan formal maupun nonformal, khususnya program studi Pendidikan Agama Islam yang mengampu mata kuliah tahfiz dan ilmu pendidikan Islam. Pertama, pengajaran tahfiz sebaiknya tidak lagi diperlakukan sebagai kegiatan teknis semata (menghafal ayat demi ayat), melainkan sebagai program pembinaan karakter yang menyatukan aspek ibadah, kesehatan, dan manajemen diri sebagaimana termaktub dalam kerangka lima kategori yang dirumuskan penelitian ini. Kedua, dosen atau pembina tahfiz dapat menggunakan Tabel 1 dan Tabel 2 sebagai instrumen refleksi bagi peserta didik untuk mengidentifikasi faktor mana dalam kehidupan mereka yang berpotensi memperkuat atau melemahkan hafalan, sehingga proses pembinaan menjadi lebih personal dan berbasis diagnosis, bukan sekadar instruksi generik. Ketiga, lembaga pendidikan dapat mengembangkan modul integratif yang memadukan kajian kitab klasik dengan literasi psikologi belajar modern, sehingga peserta didik memperoleh pemahaman yang utuh tentang mengapa suatu anjuran klasik dianjurkan, bukan sekadar mengikuti tanpa pemahaman rasional.

Pendekatan integratif semacam ini juga relevan untuk menjawab tantangan generasi pembelajar masa kini yang cenderung skeptis terhadap ajaran normatif tanpa penjelasan argumentatif. Dengan menunjukkan bahwa nasihat delapan abad silam memiliki resonansi dengan penelitian psikologi kognitif kontemporer, pendidik dapat membangun kepercayaan peserta didik terhadap khazanah keilmuan Islam klasik sekaligus memperkuat motivasi intrinsik mereka dalam menjalani proses menghafal yang panjang dan menuntut ketekunan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Pertama, sebagai penelitian kepustakaan, kesimpulan yang dihasilkan bersifat konseptual dan belum diuji secara statistik pada populasi penghafal Al-Qur'an tertentu, sehingga klaim konvergensi antara teks klasik dan temuan modern perlu dibaca sebagai hipotesis yang layak diuji lebih lanjut, bukan sebagai kesimpulan kausal yang final. Kedua, keterbatasan literatur sekunder yang secara spesifik menguji efek tunggal setiap faktor (misalnya efek spesifik konsumsi kismis atau madu terhadap daya ingat verbal) menyebabkan sebagian interpretasi dalam penelitian ini bersifat inferensial dan memerlukan kehati-hatian dalam generalisasi. Ketiga, penelitian ini berfokus pada satu kitab klasik sehingga belum membandingkan pandangan Az-Zarnuji dengan kitab-kitab adab belajar klasik lain yang mungkin memiliki penekanan berbeda. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain kuantitatif-eksperimental atau mixed-methods untuk menguji efektivitas model murajaah berbasis nilai yang diusulkan penelitian ini pada sampel penghafal Al-Qur'an di lembaga pendidikan Islam.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa khazanah pendidikan Islam klasik, sebagaimana terekam dalam kitab Ta'lim Muta'alim, bukanlah warisan yang berdiri terpisah dari perkembangan ilmu pengetahuan modern, melainkan sumber wawasan yang, ketika dibaca secara kritis dan kontekstual, mampu memperkaya sekaligus memperkuat argumentasi ilmiah tentang pembelajaran dan memori manusia.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas faktor penguat hafalan dan penyebab lupa yang dirumuskan Az-Zarnuji dalam kitab Ta'lim Muta'alim, khususnya pada kategori spiritual-ritual, fisiologis-diet, psikologis-emosional, dan manajerial-lingkungan, memiliki konvergensi konseptual yang koheren dengan temuan penelitian tahfiz dan psikologi memori kontemporer, terutama terkait pentingnya kesungguhan, kontinuitas, pengelolaan pola makan, pengendalian stres, dan pembatasan kesibukan. Sementara itu, faktor-faktor yang bersifat simbolik-kultural memerlukan pembacaan fungsional-kontekstual, bukan literal, agar tetap relevan dan tidak tereduksi menjadi mitos. Kerangka integratif spiritual-kognitif serta model murajaah berbasis nilai yang dirumuskan dalam penelitian ini menjawab tujuan penelitian dengan menyediakan basis argumentatif lintas disiplin bagi pembinaan hafalan Al-Qur'an dan pembelajaran pada umumnya. Penelitian lanjutan yang bersifat kuantitatif-eksperimental disarankan untuk menguji secara empirik efektivitas model integratif ini pada populasi penghafal Al-Qur'an di berbagai jenjang pendidikan.

Daftar Pustaka

- Aisah, S., Kirom, A., & Saifulah, H. (2023). Character building of discipline and responsibility through the Qur'an tahfidz program. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.58471/jupendi.v2i01.190>
- Arifiyani, L. N. (2024). Pengaruh pola makan, tingkat stres psikologis, dan kualitas tidur terhadap status gizi (Skripsi). UIN Walisongo Semarang.
- Az-Zarnuji, I. (2004). Kitab Ta'lim al-Muta'allim Thariq al-Ta'allum. Al-Dar as-Sudaniyah li al-Kutub.
- Az-Zarnuji, I. (2019). Ta'limul Muta'allim (terj.). Aqwam Media Profetika.
- Ebbinghaus, H. (2013). Memory: A contribution to experimental psychology (H. A. Ruger & C. E. Bussenius, Terj.). Martino Fine Books. (Karya asli terbit 1885)
- Hasibuan, I. I. S. (2024). Pengaruh kurang tidur terhadap short term memory pada mahasiswa kedokteran Universitas Malikussaleh (Skripsi). Universitas Malikussaleh.
- Lbs, N. A., & Herawan, R. S. (2026). Analisis aspek-aspek yang mempengaruhi peningkatan hafalan Al-Qur'an siswa di Sekolah Maktab Ibnu Khaldun. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*.
- Lindawati, D. L., dkk. (2021). Analisis adab mencari ilmu dalam kitab Ta'limul Muta'allim. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(2), 254-264.
- Misbachudin, A. (t.t.). Implementasi isi kandungan kitab Ta'lim al-Muta'alim (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.
- Nasir, M., Oktaviani, E., Sulistiani, S., & Nur'ain, N. (2022). Pengaruh keaktifan organisasi terhadap kualitas hafalan Al-Qur'an mahasiswa STIQ Amuntai. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(3), 1-9.
- Putra, F. P., Khadijah, K., & Fatia, A. (2021). Pengaruh motivasi menghafal Al-Qur'an terhadap kualitas hafalan Al-Qur'an santri. *Journal Cerdas Mahasiswa*, 3(2).
- Rahmad, & Syamsul Hadi. (2024). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap target hafalan Al-Qur'an pada program tahfidz di perguruan tinggi Islam. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 1115-1132. <https://doi.org/10.58230/27454312.483>
- Ramayulis. (2015). Ilmu pendidikan Islam. Kalam Mulia.
- Rokim, Manan, A., & Saifudin, M. (2025). Implementasi pembelajaran kitab Ta'lim Muta'allim dalam membentuk adab santri di Pondok Pesantren Al-Khoiriyah Desa Meluwur Glagah Lamongan. *Jurnal Keislaman*, 8(2), 353-372. <https://doi.org/10.54298/jk.v8i2.576>
- Shilviana, K. F. (2020). Pemikiran Imam Al-Zarnuji tentang pendidikan dan relevansinya dengan pendidikan modern. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 50-60.
- Siregar, F., & Nasution, A. (2023). Creative teaching strategies in tahfidz learning to reduce student boredom. *Jurnal Tarbiyah*. <https://doi.org/10.30829/tar.v30i1.1567>
- Sousa, D. A. (2016). How the brain learns (4th ed.). Corwin Press.

Yusuf, M., Hidayat, R., & Anshori, M. (2024). Learning strategies in tahfidz education: Adapting to students' learning styles. *International Journal of Islamic Studies*, 6(1), 45-60. <https://doi.org/10.21274/ijis.2024.6.1.45-60>