

MANFAAT MENGHAFAL AL-QURAN BAGI KEMAMPUAN KOGNITIF OTAK DAN MEMORI JANGKA PANJANG

THE BENEFITS OF MEMORIZING THE QURAN FOR COGNITIVE BRAIN FUNCTION AND LONG-TERM MEMORY

Franasa Aditya Nugraha¹, Zainab Asma², Difa Aulia Rizky³, Falisha Afifah⁴, Abdul Fadhil⁵

^{1,3}Akuntansi, Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

²Manajemen, Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

⁴Pendidikan Administrasi Perkantoran, Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

⁵Dosen Mata Kuliah Umum Agama Islam, Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

¹franasa_1706625046@mhs.unj.ac.id

Abstrak

Tantangan terhadap kemampuan kognitif dan daya ingat jangka panjang pada era digital saat ini menjadi perhatian, dan aktivitas menghafal Al-Qur'an (*tahfidz*) menawarkan potensi solusi yang terintegrasi dalam pendidikan Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani praktik *tahfidz* dengan pendekatan kognitif-neurosains, khususnya terkait memori jangka panjang, yang selama ini masih kurang tereksplorasi secara sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa proses menghafal Al-Qur'an memiliki hubungan signifikan dengan kecerdasan kognitif dan dapat meningkatkan fungsi kognitif melalui peningkatan kadar *biomarker* seperti BDNF-NGF. Dari perspektif neurosains, menghafal Al-Qur'an dipandang sebagai bentuk latihan neuroplastisitas yang menstimulasi hipokampus dan korteks prefrontal. Aktivitas ini secara sinergis berdampak positif pada peningkatan daya ingat jangka panjang, pengoptimalan konsentrasi dan fokus, peningkatan kemampuan linguistik, serta penumbuhan kedisiplinan dan regulasi diri. Dengan demikian, *tahfidz* Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual, melainkan juga sebagai sarana pengembangan kognitif dan kepribadian secara holistik. Penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan kerangka konseptual yang mengaitkan hafalan Al-Qur'an, teori memori jangka panjang, dan neurosains, serta memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga *tahfidz*.

Kata kunci: Menghafal Al-Qur'an, Kemampuan Kognitif, Memori Jangka Panjang, Neurosains, Pendidikan Islam.

Article History

Received: December 2025

Reviewed: December 2025

Published: December 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright: Author

Publish by: Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

Abstract

The challenges to cognitive function and long-term memory in the current digital era warrant attention, and the activity of memorizing the Qur'an (tahfidz) offers a potential solution integrated within Islamic education. This study aims to bridge the practice of tahfidz with the cognitive-neuroscience approach, particularly concerning long-term memory, which has been systematically underexplored. The findings indicate that the process of Qur'an memorization has a significant correlation with cognitive intelligence and can enhance cognitive function by increasing biomarker levels such as BDNF-NGF. From a neuroscience perspective, memorizing the Qur'an is viewed as a form of neuroplasticity training, stimulating the hippocampus and prefrontal cortex. This activity synergistically results in a positive impact on the enhancement of long-term memory, optimization of concentration and focus, improvement in linguistic abilities, and the fostering of discipline and self-regulation. Thus, Qur'an tahfidz functions not only as a spiritual activity but also as a means for holistic cognitive and personality development. This research contributes by developing a conceptual framework linking Qur'an memorization, long-term memory theory, and neuroscience, while also providing practical recommendations for tahfidz institutions.

Keywords: *Qur'an Memorization, Cognitive Ability, Long-Term Memory, Neuroscience, Islamic Education.*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi dan digital saat ini, tantangan bagi kemampuan kognitif dan daya ingat jangka panjang anak-anak dan remaja semakin nyata. Data penelitian dalam konteks Indonesia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas menghafal Al-Qur'an dengan kecerdasan kognitif santri usia 11-18 tahun: penelitian menemukan nilai $p = 0,004$ ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa "ada hubungan antara menghafal Al-Qur'an dengan kecerdasan kognitif pada santri usia 11-18 tahun" (Nurdamayanti, Putra & Susanti, 2023). Lebih lanjut, kajian terkini juga menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an secara kontinu dapat meningkatkan kadar *biomarker* seperti *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) dan *Nerve Growth Factor* (NGF) yang berperan dalam proses belajar dan memori (Adriani, Amani, Putri, Imran & Fauzi, 2024). Fenomena ini menegaskan bahwa proses hafalan Al-Qur'an bukan hanya aktivitas religius, tetapi juga berpotensi sebagai stimulasi kognitif dan memori jangka panjang dalam pendidikan Islam.

Meski demikian, sejumlah permasalahan muncul dari fenomena tersebut. Pertama, dalam konteks pendidikan Islam banyak institusi fokus pada "hafalan" Al-Qur'an tanpa secara eksplisit menilai atau memfasilitasi keterkaitan dengan fungsi kognitif otak seperti perhatian, pemrosesan verbal dan visual, atau memori jangka panjang. Sebagai contoh, meskipun penelitian awal menunjukkan peningkatan kemampuan memori verbal dan visual setelah pelatihan menghafal Al-Qur'an (Adriani et al., 2024) – yaitu "menghafal Al-Qur'an secara terus menerus dapat meningkatkan fungsi kognitif" melalui peningkatan BDNF-NGF. Kedua, banyak institusi pendidikan Islam belum memanfaatkan temuan neurosains untuk merancang strategi

tahfidz yang berdampak jangka panjang terhadap memori dan fungsi otak. Ketiga, jika tidak diperhatikan dengan baik, aktivitas hafalan bisa terfokus pada kuantitas (jumlah juz/hafalan) tanpa mempertimbangkan pemeliharaan dan retensi jangka panjang, sehingga potensi manfaat kognitif jangka panjang bisa kurang optimal.

Lebih lanjut, dari sisi teoretis muncul kekosongan (*research gap*) yang membuat penelitian seperti ini menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian-penelitian yang tersedia sebagian besar bersifat kuantitatif terbatas dan lebih banyak menilai skor akademik atau kemampuan hafalan semata tanpa mengukur secara rinci aspek neurologis atau memori jangka panjang otak. Misalnya, penelitian tentang “Optimalisasi Pembelajaran *Tahfizh* Al-Qur’an Berbasis Fungsi Otak Manusia” menunjukkan kebutuhan desain pembelajaran yang memperhatikan fungsi otak manusia (Maftukhah & Hariyadi, 2023) namun tidak secara spesifik mengkaitkan dengan memori jangka panjang. Selain itu, meskipun ada kajian penerapan teori kognitif dalam menghafal Al-Qur’an (Ulfah, 2024) yang mulai mengaitkan aspek kognitif, “penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teori kognitif dalam proses menghafal Al-Qur’an serta dampaknya terhadap kesehatan mental.” Namun desain penelitian yang menggunakan alat *neuroimaging* atau pengukuran memori jangka panjang secara sistematis masih sangat terbatas. Dengan demikian, penelitian Anda yang menghubungkan konsep menghafal Al-Qur’an, teori kognitif dan memori jangka panjang, serta tinjauan neurosains dan pendidikan Islam akan menjawab gap tersebut.

Dalam rangka mendukung kerangka teoretis, perlu dikemukakan terlebih dahulu konsep menghafal Al-Qur’an dalam pendidikan Islam. Dalam banyak lembaga *tahfidz* (misalnya di Indonesia), menghafal Al-Qur’an dipandang sebagai bagian integral dari pendidikan karakter dan religiositas, sekaligus sebagai strategi pendidikan yang mendukung kecerdasan kognitif. Penelitian Optimalisasi Pembelajaran *Tahfizh* Al-Qur’an berbasis fungsi otak manusia menyebutkan bahwa otak yang sering dilatih dan dikembangkan akan “bisa menjadi otak yang cerdas”, dan pembelajaran *tahfizh* yang efektif menuntut stimulasi-rangsangan otak sejak dini (Maftukhah & Hariyadi, 2023). Dengan demikian, pemahaman konsep menghafal Al-Qur’an dalam pendidikan Islam tidak hanya terbatas pada aspek religius semata, tetapi juga menyentuh aspek pengembangan kognitif dan memori.

Kemudian, dari kerangka teori kognitif dan memori jangka panjang, literatur mengemukakan bahwa proses hafalan memerlukan pengulangan, *encoding*, penyimpanan, serta *retrival*—yang secara neurologis terkait dengan struktur seperti *hippocampus* dan *prefrontal cortex*. Meskipun literatur Indonesia secara spesifik pada hafalan Al-Qur’an masih terbatas, kajian tentang fungsi kognitif dalam menghafal Al-Qur’an menyebut bahwa “penghafal Al-Qur’an dalam Bahasa Arab disebut Hafidz ... Menghafal Al-Qur’an bukanlah hal yang mudah ... karena menghafal Al-Qur’an membutuhkan daya ingat yang kuat dan konsentrasi yang tinggi” (Adriani et al., 2024, p. 147). Dengan landasan teori ini, maka penting untuk mengkaji bagaimana mekanisme kognitif dan memori jangka panjang bekerja dalam konteks *tahfidz* Al-Qur’an.

Lebih jauh, tinjauan neurosains terkait perkembangan otak mendukung premis bahwa aktivitas pendidikan seperti hafalan dapat berdampak pada struktur dan fungsi otak. Meskipun penelitian neurosains di Indonesia yang spesifik pada hafalan Al-Qur’an belum melimpah, kajian “Optimalisasi Pembelajaran *Tahfizh* Al-Qur’an Berbasis Fungsi Otak Manusia” menyebut bahwa otak manusia merupakan pusat intelegensi dan jika tidak dilatih potensi akan terpendam (Maftukhah & Hariyadi, 2023). Ini menunjukkan bahwa aktivitas mental intensif seperti menghafal Al-Qur’an mungkin memberi efek protektif terhadap atrofi otak (penuaan) dan mendukung fungsi kognitif. Dengan demikian, implikasi neurosains dalam kegiatan *tahfidz* adalah penting untuk diperhatikan dalam ranah pendidikan Islam.

Selanjutnya, mengenai manfaat menghafal Al-Qur'an terhadap kemampuan kognitif otak dan memori jangka panjang, berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa proses hafalan memiliki efek positif terhadap memori verbal, memori visual, kecepatan perhatian, fluensi semantik/ fonemik dan efisiensi kognitif secara umum. Penelitian "Hubungan Antara Menghafal Al-Qur'an Dengan Kecerdasan Kognitif" menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara menghafal Al-Qur'an dengan kecerdasan kognitif ($p = 0,004$) pada santri usia 11-18 tahun (Nurdamayanti et al., 2023). Penelitian "Menghafal Al-Quran: Tinjauan Fungsi Kognitif" menyimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an secara terus menerus dapat meningkatkan fungsi kognitif melalui peningkatan BDNF dan NGF (Adriani et al., 2024). Dampaknya terhadap memori jangka panjang menjadi lebih relevan dalam konteks *tahfidz* karena hafalan yang dipertahankan selama bertahun-tahun dan sering direview secara rutin menandai bahwa proses ini bukan hanya sekadar hafalan sesaat, melainkan potensi penguatan memori jangka panjang.

Akhirnya, urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk menjembatani antara praktik penghafalan Al-Qur'an dalam pendidikan Islam dengan pendekatan kognitif-neurosains dan memori jangka panjang yang selama ini masih kurang dieksplorasi secara sistematis. Penelitian Anda diharapkan memberikan kontribusi akademik dengan mengembangkan kerangka konseptual yang mengaitkan konsep hafalan Al-Qur'an, teori memori jangka panjang, dan neurosains dalam konteks pendidikan Islam; serta memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi bagi lembaga *tahfidz* atau sekolah Islam dalam merancang program hafalan yang tidak hanya religius tetapi juga mendukung pengembangan kognitif dan retensi memori jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memperkaya literatur pendidikan Islam sekaligus menawarkan implikasi nyata untuk praktik pendampingan psikopedagogis lembaga *tahfidz* dalam era perkembangan otak dan pembelajaran modern.

LANDASAN TEORI

1. Konsep Menghafal Al-Quran dalam Pendidikan Islam

Dalam pendidikan Islam, menghafal Al-Qur'an (*tahfidz*) dipandang sebagai proses pembinaan spiritual dan intelektual yang terpadu. Menurut Adriani et al. (2024), kegiatan ini tidak hanya berfungsi religius, tetapi juga melatih fungsi kognitif otak, seperti memori, konsentrasi, dan daya pikir.

Proses menghafal yang dilakukan secara berulang dan terstruktur mampu merangsang neuroplastisitas otak, memperkuat memori jangka panjang, serta meningkatkan fokus belajar. Selain itu, *tahfidz* juga mengandung nilai *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang berperan dalam pembentukan karakter dan kedisiplinan.

Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an dalam pendidikan Islam bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga sarana pengembangan kemampuan kognitif dan kepribadian secara holistik.

2. Teori Kognitif dan Memori Jangka Panjang

Teori belajar kognitif merupakan suatu teori belajar yang tidak begitu fokus pada hasil karena lebih mementingkan proses belajar. Proses belajar yang dimaksud termasuk proses internal seperti pengelolaan informasi, ingatan sampai ke pengendalian emosi. Berbeda dengan teori behavioristik, yang lebih fokus pada faktor eksternal sehingga terkesan mengabaikan proses internal seperti pikiran dan perasaan. Teori kognitif menurut para ahli seperti Piaget, Bruner, dan Ausubel semuanya mendukung gagasan bahwa belajar adalah proses aktif yang mengembangkan pemahaman, bukan proses pasif. Menurut Piaget, perkembangan kognitif merupakan proses biologis yang terjadi secara bertahap. Ia menjelaskan bahwa anak belajar melalui asimilasi, investasi, dan ekuilibrasi, serta melewati empat tahap perkembangan: sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan

operasional formal. Bruner memperkuat pandangan ini dengan mengatakan bahwa perkembangan kognitif dipengaruhi oleh budaya dan pengalaman. Menurutnya, belajar akan lebih efektif jika siswa menemukan sendiri konsepnya melalui pembelajaran penemuan. Ia juga membagi perkembangan kognitif menjadi tiga bentuk representasi: enaktif (belajar lewat tindakan), ikonik (belajar lewat gambar), dan simbolik (belajar lewat bahasa dan logika). Di sisi lain, Ausubel menekankan pentingnya pembelajaran bermakna, yaitu ketika pengetahuan baru dihubungkan dengan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya. Singkatnya, teori kognitif tidak hanya melihat kondisi luar seseorang namun juga berusaha memahami proses yang terjadi dalam pikiran suatu manusia.

Sedangkan, memori jangka panjang adalah ingatan tentang hal yang pelajari atau dapatkan dari proses kehidupan kita pada akal kita yang lebih lama bertahan dibanding memori lainnya. Ada berbagai hal yang kita pelajari, seperti alami, pengetahuan, pengalaman, keterampilan, dan fakta umum. Memori jangka panjang memiliki kapasitas yang sangat besar dan bekerja melalui proses pengkodean, penyimpanan, serta pengambilan kembali informasi ketika dibutuhkan. Berbagai jenis memori jangka panjang termasuk memori "episodik" (pengalaman pribadi), memori "semantik" (pengetahuan umum), dan memori "prosedural" (keterampilan atau kebiasaan yang dilakukan otomatis). Struktur memori ini terorganisir sehingga jaringan pengetahuan yang saling terhubung memungkinkan data untuk diakses kembali saat diperlukan. Memori jangka panjang membentuk kebiasaan, identitas, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah

Terdapat hubungan yang kuat antara teori kognitif dan ingatan jangka panjang karena teori kognitif memandang belajar sebagai proses pengolahan informasi. Dari sudut pandang kognitif, informasi akan berjalan melalui beberapa tahapan: sensorik, jangka pendek, dan terakhir, memori jangka panjang. Memori jangka panjang merupakan tujuan utama proses pembelajaran karena hanya memuat informasi yang dapat diorganisasikan, dipahami, dan diterapkan secara permanen. Dengan kata lain, teori kognitif mengemukakan bahwa kualitas belajar seseorang sangat dipengaruhi oleh cara mereka memproses informasi agar dapat masuk dan bertahan dalam proses belajar. Oleh karena itu, strategi pembelajaran kognitif berkonsentrasi pada bagaimana membantu orang mengolah informasi secara lebih efektif sehingga mereka dapat menyimpannya dalam ingatan jangka panjang dengan lebih baik. Penggunaan pengulangan yang signifikan, penyusunan informasi secara terstruktur, memberikan contoh nyata, dan menghubungkan materi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya adalah semua hal yang termasuk dalam kategori ini. Jika informasi diproses lebih lanjut misalnya melalui analisis, pemahaman ide, atau penerapan dalam dunia nyata kemungkinan tetap tersimpan lebih besar. Oleh karena itu, teori kognitif menekankan bahwa pembelajaran adalah lebih dari sekadar mendapatkan data; itu adalah proses mengolah, memahami, dan mengorganisasikannya sehingga dapat diingat, digunakan kembali, dan membentuk fondasi untuk pembelajaran berikutnya.

3. Neurosains dan Perkembangan Otak

Neurosains adalah bidang studi interdisipliner yang berfokus pada sistem saraf, khususnya otak, serta bagaimana struktur ini memengaruhi perilaku, kognisi, dan fungsi lainnya. Otak manusia merupakan organ yang sangat kompleks, terdiri dari miliaran neuron yang saling terhubung melalui sinapsis. Fungsi kognitif seperti perhatian, penalaran, pemecahan masalah, dan memori adalah hasil dari aktivitas jaringan saraf di berbagai area otak (Kandel, Schwartz, & Jessell, 2013).

Area otak yang sangat vital dalam proses kognitif tinggi meliputi korteks prefrontal (terkait fungsi eksekutif dan memori kerja), lobus temporal (penting untuk pendengaran dan memori, termasuk hipokampus), dan lobus parietal (terlibat dalam pemrosesan sensorik dan spasial). Konsep kunci dalam memahami perkembangan otak dan dampaknya terhadap menghafal Al-Qur'an adalah neuroplastisitas.

Neuroplastisitas (atau plastisitas saraf) adalah kemampuan otak untuk beradaptasi, mengubah struktur, dan mengatur ulang koneksi sarafnya sebagai respons terhadap pembelajaran, pengalaman, lingkungan, dan bahkan cedera (Muchtar et al., 2025). Kemampuan ini memungkinkan otak untuk membentuk jalur saraf baru dan memperkuat jalur yang sudah ada. Neuroplastisitas dapat terjadi dalam dua mekanisme utama:

- 1) **Plastisitas Struktural:** Perubahan fisik dalam struktur neuron dan sinapsis, seperti pembentukan sinapsis baru (*synaptogenesis*).
- 2) **Plastisitas Fungsional:** Peningkatan efisiensi koneksi saraf (Potensiasi Jangka Panjang/LTP) yang mendasari belajar dan memori.

Kemampuan menghafal berhubungan langsung dengan memori jangka panjang (LTM), yang merupakan sistem penyimpanan informasi dalam jumlah besar dan periode waktu yang lama. Proses menghafal Al-Qur'an yang melibatkan pengulangan intensif dan konsisten dapat memperkuat koneksi saraf, terutama di hipokampus dan korteks asosiasi, yang bertanggung jawab dalam konsolidasi dan penyimpanan LTM. Muchtar et al. (2025) menekankan bahwa proses kognitif berulang pada santri penghafal Al-Qur'an menstimulasi neuroplastisitas, yang pada gilirannya berdampak positif pada peningkatan fungsi kognitif dan kapasitas memori.

METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Campuran (*Mixed Methods*) yaitu pada kajian literatur dan diperkaya dengan pengumpulan data primer melalui kuesioner.

- **Pendekatan Kualitatif (Kajian Literatur):** Digunakan untuk menganalisis dan mensintesis literatur yang tersedia mengenai konsep menghafal Al-Qur'an dalam pendidikan Islam, teori kognitif, memori jangka panjang, dan tinjauan neurosains. Ini berfungsi sebagai kerangka teoretis untuk penelitian.
- **Pendekatan Kuantitatif (Kuesioner):** Digunakan untuk mengumpulkan data empiris primer yang deskriptif dari responden (orang-orang yang mengisi formulir) terkait dengan pengalaman atau pandangan mereka mengenai manfaat menghafal Al-Qur'an terhadap daya ingat atau aspek kognitif lainnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif-Deskriptif Analitis yang diperkuat dengan data deskriptif dari kuesioner, bertujuan untuk menguraikan dan menyimpulkan hubungan antara praktik *tahfidz* dengan fungsi kognitif dan memori jangka panjang.

2. Sumber Data

Sumber data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu responden yang memiliki kebiasaan menghafal Al-Quran. Kuesioner disusun secara sistematis untuk menggali informasi tentang pengalaman, kebiasaan, dan persepsi responden tentang subjek penelitian. Metode ini dipilih karena mampu menjangkau lebih banyak responden sekaligus memberikan data yang terstruktur dan mudah dianalisis.

Agar proses pengumpulan data lebih efisien dan fleksibel, kuesioner disebarakan secara *online* menggunakan formulir digital. Sehingga data yang diperoleh tidak hanya kuantitatif tetapi juga kualitatif, setiap pertanyaan dirancang menggunakan skala yang relevan, seperti skala *likert* dan pertanyaan terbuka. Selain itu, penggunaan media digital memungkinkan responden mengisi kuesioner secara mandiri tanpa tekanan dari pihak luar.

Selanjutnya, fenomena yang diteliti dianalisis berdasarkan data yang dikumpulkan dari kuesioner. Sumber data penelitian ini sepenuhnya berasal dari informasi yang diberikan oleh responden karena mereka telah memberikan persetujuan dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik utama: Kajian Literatur dan Penyebaran Kuesioner.

Kajian literatur digunakan untuk mengumpulkan data sekunder. Teknik ini melibatkan penelusuran sistematis, pembacaan kritis, dan sintesis terhadap jurnal ilmiah, buku, dan literatur terkait dengan konsep menghafal Al-Qur'an, psikologi kognitif, memori jangka panjang, dan tinjauan neurosains. Data ini berfungsi sebagai kerangka teoretis dan analisis mendalam.

Sedangkan penyebaran kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data primer yang bersifat empiris dan deskriptif. Kuesioner disusun secara digital (*online*) untuk mencapai responden secara luas. Instrumen ini berisi tujuh pertanyaan tertutup menggunakan skala *likert* (1-5) untuk mengukur persepsi responden terhadap dampak *tahfidz* pada fungsi kognitif, serta pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman kualitatif yang lebih mendalam. Integrasi kedua teknik ini penting untuk menghasilkan data yang komprehensif dan valid.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan Teknik Analisis Deskriptif. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan serta memberikan gambaran mengenai hasil data yang telah kita dapatkan dari para responden melalui formulir digital (*Google Forms*) yang disebarluaskan. Analisis akan dilakukan dengan langkah awal Skoring Data, yaitu memberikan nilai numerik pada setiap jawaban responden. Dilanjutkan dengan Tabulasi Data, yaitu mengelompokkan data ke tabel yang tersusun rapi dan terstruktur. Lalu, analisis yang digunakan adalah Distribusi Frekuensi dan Persentase, yaitu menghitung jumlah responden (n) yang memilih kategori yang mewakili di setiap instrumen tertentu dan mengonversinya menjadi persentase (%).

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Responden pada Kategori Tertentu}}{\text{Total Responden}} \times 100\%$$

Tujuannya dikonversi menjadi persentase adalah untuk melihat sebaran dan kecenderungan jawaban responden terhadap variabel yang diteliti. Hasil dari analisis deskriptif ini akan disajikan dengan tabel dan narasi deskriptif yang akan diuraikan di bab hasil dan pembahasan, untuk memberikan kesimpulan yang jelas mengenai karakteristik responden dan variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Data

Data pada penelitian ini diperoleh berdasarkan jawaban dari responden yang mengisi kuesioner digital. Jawaban ini diolah berdasarkan kategori yang mewakili jawaban setiap responden dengan skala *likert* 1 sampai 5 yang bisa dilihat kategorinya berdasarkan skala sebagai berikut:

Tabel 1. Rating jawaban skala dan kategori

Skala	Kategori
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Netral
4	Setuju
5	Sangat Setuju

Dengan hasil yang telah diperoleh berdasarkan tabel kategori skala *likert* di atas, maka tanggapan atau jawaban dari 40 responden berdasarkan kategorisasi pada masing-masing pernyataan/pertanyaan di kuesioner penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi pada setiap kategori

Item	Keterangan											
	STS		TS		N		S		SS		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	1	3%	0	0%	10	25%	19	48%	10	25%	40	100%
2	1	3%	1	3%	9	23%	16	40%	13	33%	40	100%
3	1	3%	0	0%	10	25%	16	40%	13	33%	40	100%
4	1	3%	2	5%	7	18%	15	38%	15	38%	40	100%
5	1	3%	1	3%	11	28%	16	40%	11	28%	40	100%
6	1	3%	0	0%	13	33%	13	33%	13	33%	40	100%
7	1	3%	1	3%	7	18%	13	33%	18	45%	40	100%

Berdasarkan data hasil kuesioner yang disebarkan menunjukkan bahwa responden yang berusia kisaran 10-25 tahun rata-rata mulai menghafal Al-Quran pada usia 8 tahun dan dominan melakukan *murajaah* sebanyak 1-2 kali setiap minggunya. Pada Kategori frekuensi di atas, hasil tertinggi sebesar 48% atau sebanyak 19 responden menjawab kategori sesuai pada item 1 yang menyatakan bahwa responden merasa kemampuan untuk fokus atau berkonsentrasi meningkat semenjak responden mulai menghafal Al-Quran.

Hasil terendah sebesar 0% atau tidak ada responden yang merasa terwakilkan dengan kategori tidak sesuai dengan pernyataan tersebut berada di item yang sama dengan hasil tertinggi. Selanjutnya pada item 3 menunjukkan persentase 0% di kategori tidak sesuai dengan pernyataan bahwa responden merasa proses memahami dan mengolah informasi baru lebih cepat. Berikutnya di item 6 sebesar 0% responden menjawab tidak sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa responden merasa kemampuan dalam menghafal Al-Quran berdampak positif pada kemampuan responden dalam menghafal mata pelajaran lain.

2. Manfaat Menghafal Al-Quran bagi Kemampuan Kognitif Otak

Dalam kajian Muchtar dkk. (2025), proses menghafal Al-Qur'an dipandang sebagai bentuk latihan neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi, memperkuat koneksi saraf, dan membentuk jaringan baru sebagai respons terhadap aktivitas mental yang intens. Aktivitas ini memiliki berbagai dampak positif terhadap kemampuan kognitif seseorang, khususnya para santri penghafal Al-Qur'an.

1) Meningkatkan Daya Ingat (Memori Jangka Panjang)

Menghafal ayat-ayat Al-Qur'an melibatkan proses pengulangan yang sistematis dan mendalam, yang memperkuat memori jangka panjang. Menurut Muchtar dkk. (2025), aktivitas ini merangsang hipokampus, bagian otak yang berperan penting dalam penyimpanan informasi jangka panjang. Akibatnya, santri yang rutin menghafal cenderung memiliki kemampuan retensi yang lebih tinggi dibanding individu yang tidak terbiasa dengan aktivitas hafalan.

2) Mengoptimalkan Konsentrasi dan Fokus

Proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan perhatian penuh dan fokus mendalam terhadap lafaz, tajwid, serta makna ayat. Hal ini melatih korteks prefrontal, yaitu area otak yang bertanggung jawab terhadap fungsi eksekutif seperti konsentrasi, pengendalian diri, dan perencanaan. Muchtar dkk. menjelaskan bahwa aktivitas hafalan yang rutin meningkatkan kemampuan otak dalam memfokuskan perhatian pada satu tugas tanpa mudah terdistraksi.

3) Meningkatkan Kemampuan Linguistik dan Verbal

Penghafal Al-Qur'an juga mengalami peningkatan dalam keterampilan linguistik. Aktivitas mendengar, mengulang, dan mengucapkan ayat-ayat Al-Qur'an berulang kali menstimulasi area Broca dan Wernicke, yaitu bagian otak yang berhubungan dengan pemrosesan bahasa. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya kemampuan berbahasa, pemahaman teks, serta kecepatan berpikir verbal.

4) Menumbuhkan Kedisiplinan dan Regulasi Diri

Dari perspektif neuroplastisitas sosial, Muchtar dkk. (2025) menyoroti bahwa santri penghafal Al-Qur'an juga mengalami transformasi kognitif sosial, yaitu perubahan perilaku dan pola pikir akibat disiplin mental dalam menghafal. Aktivitas ini memperkuat fungsi korteks *orbitofrontal* yang berperan dalam pengendalian emosi, motivasi, dan ketekunan. Dengan demikian, kemampuan kognitif tidak hanya berkembang secara intelektual tetapi juga secara moral dan emosional.

5) Meningkatkan Kemampuan Metakognitif

Proses menghafal dan *murajaah* (mengulang hafalan) membuat penghafal Al-Qur'an terbiasa memantau dan mengevaluasi proses berpikirnya sendiri. Muchtar dkk. menjelaskan bahwa hal ini merupakan bentuk perkembangan metakognitif, di mana individu memahami cara berpikir, belajar, dan memperbaiki kesalahan ingatan. Hal ini sangat bermanfaat dalam konteks pendidikan Islam karena menumbuhkan kesadaran belajar yang reflektif dan mandiri.

3. Dampak Menghafal Al-Quran terhadap Memori Jangka Panjang

Menghafal Al-Qur'an dapat dikatakan termasuk aktivitas kognitif karena telah melibatkan proses pengulangan, pemahaman, dan konsentrasi sehingga secara tidak langsung melatih sistem memori seseorang. Menurut psikologi kognitif, menghafal ayat-ayat Al-Qur'an bukan hanya ibadah tetapi juga proses mental yang mengaktifkan otak, terutama bagian yang bertanggung jawab atas memori jangka panjang. Menghafal ayat-ayat Al-Qur'an membutuhkan konsekuensi, fokus, dan keterlibatan emosional, yang menciptakan lingkungan yang ideal bagi otak untuk menyimpan informasi secara lebih permanen.

Selain itu, menghafal Al-Qur'an memerlukan struktur bahasa yang bermakna, ritmis, dan repetitif. Karakteristik ini meningkatkan proses *encoding* yang merupakan tahapan awal perubahan data menjadi bentuk yang dapat disimpan dalam memori yang dapat bertahan lama. Makna, irama, dan ritmik ayat-ayat Al-Qur'an membuatnya lebih mudah untuk diingat dibandingkan dengan informasi biasa, karena otak lebih cenderung menyimpan informasi yang terkait dengan emosi, nilai spiritual, dan pengalaman pribadi. Dengan demikian, kebiasaan menghafal Al-Qur'an secara rutin dapat memperkuat kualitas memori jangka panjang seseorang.

Hasil dari responden menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an meningkatkan memori jangka panjang. Mayoritas orang yang menjawab menyatakan bahwa kemampuan mereka untuk memahami dan mengolah informasi baru menjadi lebih cepat; 40% memilih skala 4 dan 33% memilih skala 5. Selain itu, 75 persen orang yang menjawab pada skala 4 dan 5 juga menyatakan bahwa menghafal Al-Qur'an membantu mereka mengingat lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa menghafal ayat-ayat berulang dapat meningkatkan proses *encoding* dan penyimpanan data dalam memori untuk waktu yang lama, terutama karena hafalan membutuhkan pengulangan, hubungan, dan perhatian penuh.

Data juga menunjukkan bahwa menghafal Al-Qur'an membantu mempertahankan urutan data dalam jangka waktu yang lebih lama. Mengingat urutan kata, kalimat, atau materi seperti pidato dan definisi lebih mudah bagi 67,5% responden yang menerima skala 4 dan 5. Teori bahwa latihan jangka panjang meningkatkan struktur kognitif, terutama dalam hal aspek verbal dan sekuensial, mendukung efek ini. Kemampuan untuk fokus juga meningkat, dengan hampir 75% orang yang menjawab mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an meningkatkan konsentrasi mereka. Karena konsentrasi adalah pintu masuk utama untuk data, peningkatan fokus ini sangat penting untuk meningkatkan penyimpanan data jangka panjang.

Data menunjukkan bahwa kebiasaan menghafal meningkatkan kedisiplinan belajar, selain memori dan fokus. Sebanyak 72,5% orang yang menjawab mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an membantu mereka belajar dengan lebih teratur. Praktik menghafal Al-Qur'an tidak hanya meningkatkan kemampuan mengingat, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan pola belajar terstruktur, yang secara keseluruhan berdampak positif pada penguatan memori jangka panjang dan prestasi akademik. Karena itu, pola disiplin ini mendukung proses konsolidasi memori jangka panjang karena keteraturan dalam mengulang materi baik hafalan maupun pelajaran lain membantu mempertahankan informasi lebih lama.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data kuesioner mengenai Manfaat Menghafal Al-Quran bagi Kemampuan Kognitif Otak dan Memori Jangka Panjang serta literatur tentang kajian neurosains dan psikologi kognitif, dapat disimpulkan bahwa praktik menghafal Al-Qur'an memiliki dampak positif dan manfaat yang signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif, terutama pada aspek memori jangka panjang, konsentrasi, dan kedisiplinan belajar.

Aktivitas menghafal Al-Qur'an yang melibatkan pengulangan hafalan (*murajaah*) dianggap sebagai bentuk latihan neuroplastisitas. Secara neurosains, hal ini merangsang dan memperkuat hipokampus, bagian otak yang bertanggung jawab atas penyimpanan memori jangka panjang, yang berimplikasi pada peningkatan retensi informasi. Data responden sangat mendukung hal ini, di mana 75% responden menyatakan bahwa menghafal Al-Qur'an

membantu mereka mengingat lebih baik dan mempertahankan urutan data dalam jangka waktu yang lebih lama.

Proses menghafal membutuhkan perhatian penuh dan fokus mendalam, dan secara tidak disadari bisa melatih fokus dan konsentrasi mereka dalam melakukan aktivitas lainnya. Hal ini terbukti dengan 73% responden yang merasa kemampuan fokus atau konsentrasi mereka meningkat semenjak menghafal Al-Qur'an. Selain itu, menghafal Al-Qur'an juga berdampak pada peningkatan kemampuan linguistik dan metakognitif, serta secara nyata meningkatkan kedisiplinan belajar yang diakui sebanyak 72,5% responden.

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa kegiatan menghafal Al-Qur'an adalah sebuah proses yang aktif yang melatih kognitif otak dan memori jangka panjang. Melalui kegiatan menghafal yang didukung oleh pola disiplin dan keteraturan (*muraja'ah*), kebiasaan ini secara efektif memperkuat kualitas memori jangka panjang responden dan meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami serta mengolah informasi baru dengan lebih cepat dan terstruktur.

2. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajar Al-Qur'an, khususnya remaja dan mahasiswa, harus mulai membangun kebiasaan menghafal secara bertahap dan konsisten. Ada bukti bahwa menghafal ayat-ayat Al-Qur'an adalah aktivitas kognitif yang membantu memperkuat ingatan dalam jangka waktu yang lama. Akibatnya, proses ini memiliki manfaat, tidak hanya dalam hal spiritual, tetapi juga untuk kemampuan akademik sehari-hari. Akibatnya, memulai dengan menghafal beberapa surah pendek dengan teknik pengulangan ringan dapat menjadi langkah awal yang baik.

Menggabungkan latihan konsentrasi, pemahaman makna, dan teknik menghafal dapat meningkatkan kemampuan mengingat. Kelas reguler, mentor, dan kelompok belajar juga dapat meningkatkan keinginan untuk menghafal dan mempertahankannya. Selain itu, lembaga pendidikan dan komunitas keagamaan mungkin harus mempertimbangkan untuk menawarkan kursus pembelajaran Al-Qur'an yang lebih terorganisir dan mudah diikuti bagi pemula.

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat menghafal Al-Qur'an dalam konteks pembelajaran dan pengembangan pribadi, peneliti harus meneliti lebih jauh tentang hubungan antara intensitas menghafal Al-Qur'an dengan elemen kognitif lainnya, seperti fokus, kecepatan pemrosesan informasi, dan regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, A. (2020). "Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Dalam Perspektif Psikologi Kognitif". Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Assegaf, S. (2020). *Meraih Prestasi Belajar dengan Tahfidz Al-Qur'an Tinjauan Sekolah Islam di Jakarta*. Penerbit A-Empat.
- Adriani, D., Amani, P., Putri, M. A., Imran, Y., & Fauzi, A. (2024). "Menghafal Al-Quran: Tinjauan fungsi kognitif". *JURNAL PENELITIAN DAN KARYA ILMIAH LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS TRISAKTI*, 147-151.
- Muchtar, N. E. E. P., Ahmad, V. I., Rokim, R., Wiyanti, E., & Soraya, F. H. (2025). "Transformasi Kognitif Sosial Santri Penghafal Al-Qur'an Prespektif Neuroplastisitas". *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 8(3), 442-458.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2013). *Principles of Neural Science* (5th ed.). McGraw-Hill Education.

- Maftukhah, M., & Hariyadi, R. (2023). "Optimalisasi Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Berbasis Fungsi Otak". *ZAHRA: Research and Tought Elementary School of Islam Journal*, 4(2), 149-168.
- Ulfah, M., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2024). "PENERAPAN TEORI KOGNITIF DALAM MENGHAFAL AL-QURAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL". *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 7993-7998.
- Jurnal, J. :, Kesehatan, M., Nurdamayanti, E., Putra, F., Susanti, N., Studi, P., Keperawatan, S.-1, Tinggi, S., Kesehatan, I., & Azhar Batulicin, D. (2023). *Article History*. 5.