



---

## **Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah**

**Abbas Wahid Rifki<sup>1</sup>, Fadina Rahmadiani<sup>2</sup>, Fahmi Syahrul Romadhon<sup>3</sup>, Muhamad Isro'i Ma'ruf<sup>4</sup>, Samrotul Mawaddah<sup>5</sup>, Siti Fathonatul Ula<sup>6</sup>, Triani Okasya<sup>7\*</sup>**

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

### **Abstract**

*The purpose of this study was to analyze the supporting factors and inhibiting factors for the successful process of memorizing the Qur'an at the Sulaimaniyyah Islamic Boarding School in a short time. This research is expected to provide an overview that supports and hinders the process of memorizing the Qur'an at the Sulaimaniyyah Islamic Boarding School and provides recommendations for memorizing methods to other Islamic boarding schools. The research method used is descriptive qualitative research. In collecting data using in-depth interviews and documentation, using data reduction analysis, data presentation and verification. This study also checked the validity of the data by using data source triangulation techniques. The results of the study revealed that there were supporting and inhibiting factors in the process of memorizing the Koran at the Sulaimaniyyah Islamic Boarding School. The supporting factors include adab towards the Qur'an, the obligatory pre-tahfidz program, night prayers or tahajjud, the method used and istikamah murojaah. And the inhibiting factors include smoking, eating food carelessly, using electronic media/cell phones and not istikamah murojaah or repeating memorization.*

**Keywords:** *Memorization Methods; Memorizing the Qur'an; Supporting and Inhibiting Factors*

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor pendukung dan faktor penghambat proses keberhasilan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah dalam waktu yang singkat. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran yang mendukung dan menghambat dalam proses menghafal

---

### **Coessponding author**

Email: <sup>1</sup>wahidrifkiabbas@gmail.com, <sup>2</sup>fadinarahma1@gmail.com, <sup>3</sup>fsramsadhan11@gmail.com, <sup>4</sup>muhamadisroimarufjr@gmail.com, <sup>5</sup>samrotulmawaddah@gmail.com, <sup>6</sup>sfu.0641@gmail.com, <sup>7\*</sup>trianiokasya13@gmail.com

Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah serta memberikan rekomendasi metode menghafal kepada pondok pesantren lain. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Dalam pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam dan dokumentasi, dengan menggunakan analisis reduksi data, penyajian data dan verifikasi. Penelitian ini juga melakukan pengecekan keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi sumber data. Hasil penelitian mengungkapkan terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah. Adapun faktor pendukung di antaranya adab terhadap al-qur'an, wajib program pra tahfidz, salat malam atau tahajud, metode yang digunakan dan istikamah muraja'ah. Dan faktor penghambat di antaranya merokok, makan makanan sembarangan, penggunaan media eletronik/HP dan tidak istikamah muraja'ah atau mengulang hafalan.

**Kata kunci:** Metode Menghafal; Menghafal Al Qur'an; Faktor Pendukung dan Penghambat

## PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah firman Allah yang disampaikan melalui perantara malaikat jibril kepada Nabi muhammad sebagai suatu mukjizat yang bernilai ibadah jika dibaca dan kebenarannya tidak dapat disangkal (Simanjuntak, 2021). Meskipun Al-Qur'an merupakan kitab suci tidak menutup kemungkinan terjadi penyimpangan atau penyalahgunaan terhadap Al-Qur'an.

Penyimpangan Al-Qur'an sendiri sudah pernah terjadi pada tahun 1969 dan tahun 1979. Penyimpangan ini berkaitan dengan pemalsuan Al-Qur'an dengan beredarnya Al-Qur'an yang secara sengaja dirubah dengan mengurangi bagian ayat dan suratnya, juga pada segi penulisan yang tidak sesuai dengan rasm Utsmani (Zen, 1985). Berlatar belakang dari peristiwa tersebut menghafal Al-Qur'an menjadi sangat penting untuk menjaga keotentikan Al-Qur'an agar Al-Qur'an tidak mudah disalahgunakan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggungjawab dan agar terhindar dari segala bentuk penyimpangan baik dari segi isi, kandungan ayat dan lain-lain.

Dalam surat al-Hijr ayat 9 bahwa penjagaan Allah terhadap Al-Qur'an bukan berarti Allah langsung menjaganya. Namun, pada tahap penulisan Al-

Qur'an, Allah menyertakan hamba-hamba-Nya menjaga Al-Quran. Kemudian dari ayat di atas banyak ahli Qur'an berpendapat bahwa menghafal Al-Qur'an hukumnya fardhu kifayah, di antaranya Ahsin Sakho Muhammad yang mengatakan bahwasannya menghafal Al-Qur'an itu hukumnya fardhu kifayah karena apabila tidak ada yang hafal Al-Qur'an dikhawatirkan akan terjadi perubahan teks al-qur'an (Al-Hafidz & Aziz, 2015).

Selanjutnya Abdurrah Nawabudin berpendapat bahwa Allah telah menegaskan dan berjanji menjaga Al-Qur'an dari segala bentuk perubahan dan pengantiannya. Meskipun demikian bukan berarti umat Islam bisa terlepas dari tanggungjawabnya terhadap penjagaan Al-Qur'an. Salah satu penjagaan Al-Qur'an adalah dengan menghafalkannya. Menurut Abdurrah menghafalkan Al-Qur'an ber hukum fardhu kifayah baik bagi suatu umat maupun bagi seluruh umat islam (Nawabuddin & Ma'arif, 2005).

Berdasarkan pemaparan tersebut, kewajiban umat Islam dalam menjaga Al-Qur'an tidak menutup kemungkinan keotentikan Al-Qur'an dapat disalahgunakan. Perlu usaha untuk menjaga, mempertahankan serta melindungi keotentikan Al-Qur'an salah satunya adalah dengan menghafal semua ayat-ayatnya.

Menghafal Al-Qur'an menurut Bagus Ramadi (Ramadi, 2021) merupakan proses mentransfer ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam hati penghafalnya dengan tujuan agar terus dipelihara dengan tidak hanya dihafal secara tektual tetapi juga dapat membekas di hati para penghafal Al-Qur'an, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mempengaruhi sikap dan perbuatan menjadi Qur'ani.

Usaha-usaha dalam menjaga dan memelihara Al-Qur'an dengan hafalan sampai sekarang masih mendapat perhatian khusus. Hal ini dapat dilihat di negara-negara mayoritas Islam salah satunya Indonesia yang mengupayakan lembaga pendidikan berprogram tahfidzul Qur'an. Bahkan terdapat beberapa lembaga pendidikan yang menjadikannya sebagai lembaga khusus tahfidzul Qur'an.

Salah satunya adalah Pondok Pesantren Sulaimaniyyah. Pondok Pesantren Sulaimaniyyah atau Yayasan Sulaimaniyah merupakan pondok yang berdiri

sejak tahun 2005 yang bertujuan untuk memberikan dukungan pendidikan dan sarana prasarana kepada para santri. Pada tahun 2009 hingga sekarang pondok ini telah melanjutkan program mendidik dan mencetak para hafiz dan hafizah (penghafal) Al-Qur'an. Pondok Pesantren Sulaimaniyyah adalah sebuah pondok pesantren internasional terbesar di dunia (Tobari, 2022). Perbedaan pondok Sulaimaniyyah dengan pondok tahfidz lainnya di Indonesia adalah kebersihannya dan ketertiban yang sangat terjaga, menjunjung tinggi adab terhadap Al-Qur'an adalah nomor satu, selain itu metode menghafal di pondok ini menggunakan metode yang khas yaitu teknik Turki Utsmani atau menghafal putaran dari belakang. Pesantren yang berdiri sejak tahun 1936 yang berpusat di Istanbul ini telah tersebar di 130 negara sebanyak 7.000 cabang diantaranya di Indonesia (Abdullah, 2018).

Fenomena yang ditemukan terdapat ratusan santri yang mampu menyelesaikan hafalan Al-Qur'an sebagai hafiz setiap tahunnya. Rata-rata dari mereka mampu menyelesaikan hafalannya dalam kurun waktu kurang dari 2 tahun, bahkan terdapat santri yang lulus dalam hitungan bulan. Seperti Muhammad Haris Busro Latif, seorang remaja berusia 17 tahun menyelesaikan hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah dalam kurun waktu 4 bulan 20 hari (Marza, 2017). Padahal normalnya seseorang menghafalkan Al-Qur'an butuh waktu 3 tahun, 5 tahun, bahkan 8 tahun lamanya. Menurut Rizanti (2013), normalnya seorang santri bisa menghafalkan Al-Qur'an di pondok pesantren tahfidz adalah dalam waktu 3 sampai 5 tahun. Sedangkan Ustadz Adi Hidayat mengatakan bahwa untuk menghafal Al-Qur'an membutuhkan waktu paling cepat 2 tahun (Rakyatku.com, 2019). Tak heran banyak orang tua menginginkan anaknya menghafal al quran, mendaftarkan anaknya di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah. Hal ini terbukti bahwa setiap tahun pendaftaran santri baru Sulaimaniyyah dipenuhi ribuan calon santri.

Penelitian lain dilakukan Ahlan A.S dkk dengan judul "Upaya Santri Dalam Pemeliharaan Hafalan Al-Qur'an Di MANU Kota Gede Yogyakarta", menemukan upaya penjagaan hafalan dengan target hafalan setiap hari satu halaman dan kegiatan muraja'ah kepada ustadz atau ustadzah agar hafalan diketahui hasilnya. Perbedaan penelitian yakni penelitian ini membahas

metode ziyadah sebagai faktor pendukung keberhasilan menghafal Al-Qur'an, sedangkan penelitian tersebut membahas metode muraja'ah sebagai faktor pendukung untuk menjaga hafalan Al-Qur'an (Solo et al., 2018).

Penelitian lain oleh Dahlia Simanjuntak dengan judul "Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Menghafal Al-Qur'an" ditemukan tentang problematika yang menghambat dalam menghafal Al-Qur'an berasal dari dalam diri (faktor internal) seperti malas melakukan sima'an, tidak istikamah, dan tidak disiplin, sedangkan faktor dari luar (faktor eksternal seperti tempat menghafal kurang mendukung, dan pergaulan dengan lingkungan fisik dan sosial. Perbedaan penelitian yaitu penelitian tersebut membahas faktor pendukung dan penghambat menghafal Al-Qur'an berkaitan dengan faktor internal dan eksternal diri santri, sedangkan penelitian ini membahas faktor pendukung dan penghambat menghafal Al-Qur'an berkaitan dengan faktor eksternal berupa manajemen pesantren (Simanjuntak, 2021).

Penelitian lain oleh Eva Fatmawati dengan judul; "Manajemen Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an" menemukan bahwa diperlukan manajemen yang baik dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan dalam pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Ashr Al-Madani sehingga menghasilkan faktor pendukung dari luar (faktor eksternal) yang nyaman. Perbedaan penelitian yaitu, penelitian tersebut fokus pada manajemen (kurikulum) pembelajaran tahfidz yang sistematis, sedangkan penelitian ini fokus pada faktor pendukung dan penghambat berkaitan dengan manajemen (kebijakan peraturan) pesantren bagi kedisiplinan santri (Fatmawati, 2019).

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka dirumukan masalah: Apa saja faktor pendukung keberhasilan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah dalam waktu yang singkat? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, diperlukan penelitian tentang faktor pendukung proses keberhasilan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah dalam waktu yang singkat. Pentingnya penelitian untuk menggali informasi tentang keberhasilan Pondok Pesantren Sulaimaniyyah sebagai Pondok Pesantren terbesar di dunia yang terkenal berhasil mencetak para hafidz maupun hafidzah berkualitas dalam waktu yang singkat. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi

bagi pihak yang berkepentingan sebagai referensi tentang faktor pendukung dan penghambat keberhasilan menghafal Al-Qur'an dalam waktu yang singkat.

## METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Deskriptif yaitu peneliti menegaskan catatan dengan pemaparan kalimat yang rinci, lengkap dan mendalam yang mencerminkan keadaan yang sebenarnya guna mendukung penyajian (Bakri, 2014; Nugrahani, 2014). Penelitian kualitatif ini, peneliti mampu mengenali subjek, merasakan apa yang dialami subjek dalam kesehariannya (Tobing et al., 2017). Dalam penelitian kualitatif, peneliti terlibat dalam konteks, dengan keadaan dan setting yang sedang diteliti. Pendekatan ini sangat berguna dalam memahami fenomena-fenomena sosial dari perspektif partisipan. Partisipan dalam konteks ini adalah informan yang diwawancarai dan diamati baik aktivitas, pendapat, pemikiran, persepsi mereka. Pemahaman diperoleh melalui analisis berbagai keterkaitan dari partisipan dan melalui penguraian pemaknaan partisipan tentang situasi-situasi dan peristiwa-peristiwa.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan mengorganisasikan data dalam katagori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang mana yang dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2012). Adapun Langkah-langkahnya yaitu (Miles & Huberman, 1992): 1. Tahap Pengumpulan Data. Dalam tahap pengumpulan data kualitatif dapat dilakukan dengan cara **observasi**, **wawancara mendalam**, **kajian dokumen**, dan *focus group discussion*. 2. Data Reduction (Redaksi Data). Data yang diperoleh jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti komputer mini, dengan memberikan kode pada aspek-aspek

tertentu. 3. Data Display (Penyajian Data) Setelah melakukan reduksi data maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data atau juga disebut penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam kategori uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman (1994) menyatakan "*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*". Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (Sugiyono, 2012). 4. *Conclusion Drawing/verification* (Kesimpulan dan verifikasi). Langkah ketiga dalam analisis data menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

Untuk memperoleh data yang berkaitan dengan penelitian ini, maka peneliti menggunakan Teknik pengumpulan data berupa wawancara secara mendalam. Wawancara secara mendalam adalah Teknik yang dilakukan untuk memperoleh data dengan cara tanya jawab, bisa dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Tujuan dilakukannya wawancara dengan narasumber untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan secara langsung, menggali dunia pikiran dan perasaan seseorang, membentuk konstruksi peristiwa dan pengalaman yang sudah berlalu dan memprediksi kemungkinan yang diinginkan akan terjadi di masa mendatang (Suci, 2016). Adapun yang akan menjadi responden dalam penelitian ini adalah alumni santriwan atau santriwati Pondok Pesantren Sulaimaniyyah yang telah berhasil menghafal 30 Juz Al-Qur'an.

Untuk mengecek keabsahan data maka peneliti menggunakan teknik triangulasi, dimana dilakukan dengan memanfaatkan sesuatu untuk mengecek dan membandingkan data. Triangulasi sendiri terdapat beberapa macam yaitu sumber, metode, peneliti, dan teori. Pada penelitian ini penulis menggunakan triangulasi sumber data untuk mengecek keabsahan data. Triangulasi sumber data ialah menggali kebenaran informasi melalui beragam metode dan sumber perolehan data (Rahardjo, 2010).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan menghafal Al-Qur'an menuntut kemampuan diri yang maksimal, seperti pikiran dan perbuatan individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kitab suci umat Islam yaitu Al-Qur'an yang berisi 30 juz dapat dihafal dalam waktu yang cukup singkat bahkan hanya hitungan bulan oleh santri Pondok Pesantren Sulaimaniyyah. pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti menemukan hasil tentang faktor pendukung dan penghambat keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah.

### *Faktor Pendukung Menghafal Al-Qur'an*

#### **Adab Terhadap Al-Qur'an**

Adab merupakan sebuah pembelajaran yang berhubungan dengan aspek perilaku dan nilai, baik dari segi individu maupun masyarakat. Pembentukan akhlak baik pada anak dalam keluarga adalah usaha orang tua (pendidik) terhadap anak melalui pembinaan, pembiasaan, pengarahan dan bimbingan serta perbuatan yang baik, mulia lagi terpuji yang dilandasi dengan nilai-nilai Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits; dan anak hendaknya menghormati dan menjaga kehormatan orang tua (Namira & Sabiq, 2021).

Ada banyak metode dalam menanamkan adab kepada anak, meliputi metode hiwar, metode uswatun hasanah (suri tauladan), metode riyadhah (pembiasaan), metode Ibrah dan kisah-kisah, metode mau'idzah (peringatan), metode targhib (membuat senang) dan tarhib (membuat takut) serta metode amtsal (perumpamaan) qur'ani dan nabawi. Sedangkan beberapa adab menghafal Al-Qur'an yang ditanamkan kepada anak di antaranya adalah membangun hubungan baik dengan sang pencipta, menjauhi perbuatan yang sia-sia, membangun rasa hormat terhadap Al-Qur'an sebagai kitab suci (Namira & Sabiq, 2021).

Al-Quran merupakan kitab suci umat Islam sampai akhir zaman, Al-Qur'an haruslah diimani, diamalkan, diajarkan dan didakwahkan kepada yang lainnya, sehingga keberadaan manfaat Al-Qur'an menjadi rahmat semesta alam dapat dirasakan meluas seantero dunia. Kajian terhadap keutamaan dan adab terhadap Al-Qur'an ini bertujuan untuk membahas keutamaan pada Al-Qur'an

dan keutamaan adab-adab apa saja berdasarkan dalil dan argumen yang dapat diterima oleh akal sehat manusia.

Keutamaan pada Al-Qur'an mencakup keutamaan tilawahnya, keutamaan Istim'a', mudarosah, mempelajari dan mengajarkan, tidak melupakan Al-Qur'an dan tidak mengajar Al-Qur'an, serta keutamaan ayat dan surat Al-Qur'an. Adab-adab terhadap Al-Qur'an meliputi: 1) Adab membacanya, adab ini mencakup adab dalam keadaan thoharoh, membaca basmalah dan ist'adah, tartil, khusus, tidak takalluf, menghadirkan dalam jiwa, tidak memotong dengan pembicaraan; dan 2) Adab ahlul Qur'an, adab ini mencakup berakhlak dengan Al-Qur'an, mengamalkan yang muhkam dan mengimani mutasyabih, mengajarkan Al-Qur'an, membacanya pada malam hari, tidak terpecah belah dengannya, tawasuth pada Al-Qur'an, tidak mencari makan dengan Al-Qur'an, dan bersungguh-sungguh dalam membaca, mempelajari, dan mengamalkan Al-Qur'an (Pasmadi, 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Muhammad Ichsan Nasrullah (alumni Pondok Pesantren Sulaimaniyyah) mengatakan bahwa "di Pondok Sulaimaniyyah kebersihan dan adab adalah nomor 1. Pondok Sulaimaniyyah terkenal dengan Pondok Tahfidz yang mana dengan sebab itu dikarenakan asrama adalah tempatnya Al-Qur'an jadi semuanya harus rapi dan disini juga cara menjaga dan cara menghormati Al-Qur'an adalah nomor 1, misalnya Al-Qur'an harus ditaruh di paling atas diantara yang lain. Selanjutnya, di Pondok Sulaimaniyyah juga dilarang untuk duduk sila karena duduk sila itu merupakan suatu hal yang menunjukkan rasa tidak sopan ketika sedang belajar.

### **Wajib Program Pra Tahfidz**

Dalam menghafal Al-Qur'an dari pihak pondok memberikan Program wajib pra tahfidz atau tahapan-tahapan yang harus dilakukan oleh santri sebelum memulai menghafal Al-Qur'an, hal ini tentunya bukan tanpa tujuan melainkan agar tercipta santri-santri yang berkompeten. Seperti yang diungkapkan oleh narasumber (Aqil) bahwa, "Selama satu tahun persiapan masuk program tahfidz harus mempelajari tajwid, fiqih, sirah-sirah, bahasa Arab, kemudian setelah

itu satu tahun untuk mengikuti program tahfidz". Program pra tahfidz ini membantu santri untuk memperbaiki bacaan al-Qur'an sesuai makhorijul huruf dan tajwid. Sebagaimana hasil penelitian di Pondok Pesantren Darul Arqam Muhammadiyah Gombara, sebelum memasuki proses menghafal Al-Qur'an setidaknya ada beberapa hal yang harus dilakukan seperti : 1. Meluruskan niat, 2. Wajib mengkhatakkan Al-Qur'an dengan bi an-nadhzar, 3. Tashih bacaan Al-Qur'an, 4. Apabila seorang santri calon penghafal merupakan seorang yang sudah memiliki hafalan sendiri akan tetapi bukan dari gum yang sama, maka ia akan juga akan ditashhah terlebih dahulu hafalannya. (Agung, 2018)

Tahapan yang hampir sama juga terdapat di Pondok Pesantren Al-Ashr Al-Madani, di pondok tersebut juga menerapkan Program Wajib Pra Tahfidz berupa syarat-syarat yang harus dipenuhi, syarat-syarat ini tertuang dalam Mekanisme Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an yaitu, Pada Tahap Pertama santri yang akan menghafal Al-Qur'an diwajibkan mampu menguasai baca tulis Al-Qur'an, dan menguasai Juz 30 dengan cara Talaqqi, Pada Tahap kedua santri wajib untuk mengikuti program Tahsinul Qur'an untuk memperbaiki bacaan al-Qur'an, membenarkan makhorijul huruf, dan mempelajari tajwid, dan pada Tahap ketiga santri yang dinyatakan menguasai Talaqqi dan Tahsin beserta makhorijul huruf dan tajwid sudah diperbolehkan untuk memulai hafalan atau tahfidz (Khoiruddin & Kustiani, 2020)

Program wajib pra tahfidz diantaranya terdapat Tahsinul Qur'an. Tahsinul Qur'an sendiri merupakan menjadikan bacaan Al-Qur'an menjadi lebih baik yang sesuai dengan kaidah-kaidah hukum ilmu tajwid dan juga memperindah di dalam lantunan bacaanya (Leu, 2020). Tahsin mewujudkan pelantunan ayat-ayat suci al-Qur'an yang baik dan benar ini terpenuhi, dan berdasarkan penelitian yang ada bahwa dengan mempelajari Tahsin dapat meningkatkan kemampuan menguasai baca tulis al-Qur'an (Bustomi & Laeli, 2021)

### **Salat Malam Atau Tahajud**

Salat tahajud merupakan salat sunah yang dikerjakan pada malam hari. Kedudukannya setelah salat wajib hukumnya adalah sunnah muakkad. Tahajud artinya aktivitas bangun di waktu malam untuk mengerjakan salat.

Sedangkan mutahajud adalah orang yang bangun malam untuk melaksanakan salat. Dalam pelaksanaannya salat tahajud dikerjakan pada waktu malam hari dengan syarat harus terlebih dahulu walaupun hanya sebentar. Di waktu malam adalah waktu yang tepat dimana orang lain terlelap dalam tidurnya sedangkan kita bangun untuk mengerjakan salat dan bermunajat kepada Allah (Hafiah & Machfud, 2021).

Berdasarkan pernyataan dari narasumber Deva (alumni Pondok Pesantren Sulaimaniyyah) mengatakan "...ini tergantung pribadi masing-masing kan ya, kalo saya pribadi untuk mengejar target khatam saya waktu itu benar-benar harus mengorbankan waktu tidur, nggak terima tidur siang malam pun juga ditambah dengan bangun malam, yaitu bangun lebih awal sebelum program asrama dibangunkannya salat malam tahajud". Salat tahajud sendiri merupakan salah satu strategi menghafal al-Qur'an yang tepat pada santri. Karena mereka dapat mengulang-ulang surat yang telah dihafal pada waktu shalat tahajud. Selain itu, setelah salat tahajud merupakan waktu yang kosong dimana waktu tersebut tidak ada kegiatan dan pikiran masih fresh dengan demikian menghafal al-Qur'an lebih gampang dan cepat masuk dalam ingatan (Husna et al., 2021)

### Metode Yang Digunakan

Metode dalam Bahasa Arab, dikenal dengan istilah *Thariqah* yang berarti langkah-langkah strategis yang dipersiapkan untuk melakukan suatu pekerjaan. Bila dihubungkan dengan pendidikan, maka metode itu harus diwujudkan dalam proses pendidikan, dalam rangka mengembangkan sikap mental dan kepribadian agar peserta didik menerima pelajaran dengan mudah, efektif dan dapat dicerna dengan baik (Ramayulis, 2015)

Dengan demikian metode tersebut memiliki posisi penting dalam mencapai tujuan. Metode adalah cara yang paling cepat dan tepat dalam memperoleh tujuan yang diinginkan. Jika metode dapat dikuasai maka akan memudahkan jalan dalam mencapai tujuan dalam pendidikan Islam.

Metode menghafal yang digunakan oleh Pondok Pesantren Sulaimaniyyah yaitu Metode Turki Utsmani. Metode Turki Utsmani adalah Menghafal Al-Qur'an

dengan cara urut mundur. Berdasarkan hasil wawancara dengan Aqil (alumni Pondok Pesantren Sulaimaniyyah) mengatakan bahwa “Metode hafalan yang digunakan tidak berdasarkan juz, dari Juz 1 hingga 30 atau sebaliknya. Seperti kebanyakan metode yang dipakai di Indonesia. Namun, dengan menghafal satu halaman terakhir pada juz satu yang mereka hafal dan setelah itu pindah lagi satu halaman pada juz kedua terakhir dan begitu seterusnya. Standar Al-Qur’an yang dipakai dalam menghafal Al-Qur’an sistem Turki Utsmani, terdiri dari 20 halaman setiap juznya dan terdiri dari 15 baris setiap halamannya”.

Kelebihan dari metode Turki Utsmani mampu memberikan efek psikologis yang positif bagi para penghafal Al-Qur’an seperti menguatkan hafalannya (Fuadi et al., 2020). Kondisi penghafal Al-Qur’an yang terkadang merasakan kejenuhan dapat diminimalisir dengan sistem putaran atau acak dari belakang. Adanya menghafal dari halaman belakang hingga ke halaman depan juz dapat menimbulkan motivasi murojaah, kuatnya hafalan, dan mempercepat menambah hafalan baru (ziyadah) sehingga menghasilkan hafalan yang berkualitas.

### **Istikamah Muraja’ah**

Menghafal Al-Qur’an adalah sebuah anugerah yang wajib disyukuri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan sebagai bentuk rasa syukur adalah dengan menjaga hafalan tersebut agar tidak lupa. Dalam menjaga hafalan tersebut dapat dilakukan dengan melakukan muraja’ah atau mengulang-ulang ayat yang sudah dihafal (Rajai et al., 2022).

Keberhasilan seseorang dalam menghafal al-qur’an tentunya dipengaruhi oleh kemampuan/daya ingat atau kinerja memorinya (Munhamir, 2020). Mengutip dari Richard Hish dari University Mc Gill, daya ingat manusia terbagi menjadi dua, diantaranya: 1. *Memori Fakta*. Memori fakta ialah kemampuan dalam mengingat sesuatu seperti nama, tanggal, tempat, wajah, kata, kalimat, kejadian bersejarah dan lainnya. 2. *Memori Keterampilan*. Memori keterampilan yaitu hasil dari latihan secara berulang. Contohnya seorang pemain tennis segera mengingat kembali serinya (Shaleh, 2009). Dalam hal ini, teori memori

keterampilan sangat sesuai dengan apa yang dilakukan oleh para santri Pondok Pesantren Sulaimaniyyah yang selalu meluangkan waktunya untuk mengulang-ulang hafalan dengan tujuan untuk memperkuat hafalan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dari saudara Aqil (alumni Pondok Pesantren Sulaimaniyyah) mengatakan bahwa dirinya biasa mengulang-ulang hafalan dari pukul 22.00 hingga 01.00 WIB. Dirinya juga mengatakan bahwa hal tersebut ia lakukan untuk menguatkan hafalannya. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan Omar Muhammad Al-Toumy Al-Syabany tentang pengulangan hafalan tidak lain untuk memperkuat ingatan yaitu dengan mengulang-ulang apa yang sudah dihafalkan sebelumnya dan terus menerus mengulang dan juga belajar, menjaga makan, melakukan salat malam, membaca Al-Qur'an, serta menjaga diri dari maksiat, kesusahan, serta kesedihan (Al-Syaibany, 1979).

### ***Faktor Penghambat Menghafal Al-Qur'an***

#### **Merokok**

Merokok memberikan banyak dampak negatif terhadap penggunaannya, baik dari segi ekonomi dan kesehatan. Penggunaan rokok masih menjadi penyebab utama penyakit kanker dan beberapa penyakit yang berkaitan dengan jantung, pembuluh darah, pernafasan dan kelainan pada sistem reproduksi serta penyebab utama kematian dini di banyak negara. Selain menjadi sumber penyakit, merokok juga dapat menyebabkan penurunan psikis termasuk kemampuan kognitif (Mahardhika et al., 2020).

Menghafal merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat sesuatu. Kemampuan ini tergolong kemampuan kognitif. Sebagaimana Roy mendefinisikan bahwa kemampuan kognitif merupakan kemampuan otak dalam memproses bagaimana seseorang menghafal, berfikir, membuat keputusan dan mencari solusi dan menyelesaikan masalah (Roy, 2013). Kemampuan ini mengalami perkembangan sampai mencapai puncaknya pada usia 20-30 tahun, juga mengalami penurunan seiring bertambah usia yang merupakan penurunan natural (Nouchi & Kawashima, 2014). Selain itu, pengonsumsi rokok juga berdampak pada penurunan kognitif lebih cepat pada kemampuan memori

verbal dan kemampuan visual (Mahardhika et al., 2020). Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Bashir dkk bahwa pengonsumsi rokok memiliki gangguan kognitif yang signifikan dengan metode Attention-Switching yang merupakan metode berupa permainan pelatihan otak yang digunakan untuk mengukur fungsi kognitif seseorang (Al-Thaqib et al., 2018; Bashir et al., 2017). Penelitian lain juga dilakukan di Inggris Raya mengenai efek penurunan kognitif pada pengonsumsi rokok lebih dari 20 batang per hari menunjukkan efek penurunan kognitif yang lebih besar (Richards et al., 2003)

Oleh sebab itu, pengonsumsi rokok sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif seseorang yang menyebabkan menurunnya kemampuan menghafal Al-Qur'an. Hal ini juga didapat dari informan Ichsan Nasrullah, yaitu: "...di Sulaimaniyah dilarang keras untuk merokok karena dapat membahayakan kesehatan dan barang siapa yang ketahuan langsung dikeluarkan secara tidak hormat".

### **Makan Makanan Sembarangan**

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan pokok manusia selama hidup di dunia, namun kita juga perlu menjaga diri dari mengonsumsi makanan dan minuman yang syubhat bahkan haram. Habib Abdullah bin Alawi al-Haddad mengatakan dalam kitab beliau yang berjudul Risalatul Muawanah:

عليك بالورع عن المحرمات والشبهات فان الورع ملاك الدين

Artinya: "selalu berhati-hatilah (wara') dari mengonsumsi perkara yang haram dan syubhat, sebab wara' adalah pilar agama". Menjaga diri dari sesuatu yang syubhat menjadi penting karena jika yang dikonsumsi sesuatu yang haram atau syubhat, maka ia tidak akan jauh dari perbuatan buruk dan sebaliknya (Karomi, 2023).

Bagi penghafal Al-Qur'an, selain menjaga diri dari perbuatan maksiat juga harus menjaga diri dari makanan atau minuman yang bersifat haram atau syubhat. Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menyatakan mengenai alasan menghindari makanan syubhat, salah satunya karena perbuatan maksiat berasal

dari energi tubuh yang dihasilkan dari makanan atau minuman yang haram (Wijaya, 2019).

Selanjutnya Sahl r.a pernah berkata: “Siapa saja yang makan makanan haram, maka bermaksiatlah anggota tubuhnya, mau tidak mau” (Al Ghazali, 1963).

Bagi seorang ibu, hendaknya ia selalu mengonsumsi makanan yang halal terutama saat hamil karena makanan tersebut akan dikonsumsi juga oleh sang janin, jangan pernah sekalipun mengonsumsi makanan atau minuman yang belum jelas kehalalannya (syubhat) atau bahkan haram. Nabi Muhammad saw bersabda yang artinya: “Dari *Al-Hasain bin Ali r.a* berkata: saya selalu ingat pada sabda Rasulullah saw, yaitu: Tinggalkanlah sesuatu yang meragukanmu dan kerjakanlah sesuatu yang tidak meragukanmu” (Riwayat Tirmizi). Jika harta seseorang termasuk syubhat, maka ia harus berupaya agar harta tersebut tidak sampai dimakan, tapi dimanfaatkan untuk kebutuhan lainnya, karena makanan yang syubhat atau bahkan haram itu akan berdampak negatif pada jiwa orang yang mengkonsumsinya (Paehoh-ele, 2016).

Berdasarkan hal tersebut, maka sangat wajar apabila Pondok Pesantren Sulaimaniyyah sangat ketat mengenai persoalan makanan terutama daging-dagingan. Hasil wawancara dengan saudari Deva Hanif Fatikhah (alumni Pondok Pesantren Sulaimaniyyah) mengatakan terkait beberapa larangan yang ada di Pondok Sulaimaniyyah yaitu memakan makanan yang kurang jelas kehalalannya. Dirinya mengatakan “...lebih ke makanan sih, untuk nggak makan makanan yang kurang jelas kehalalannya (bener-bener ditekankan), karena segala sesuatu yang masuk ke dalam tubuh kita itu akan berpengaruh ke kita apalagi ketika sedang menghafal al-qur'an.” tuturnya. Adapun dampak negative dari makanan haram itu sendiri bagi tubuh yaitu melemahnya panca indera dan tidak berfungsinya organ tubuh penting misalnya jantung, paru-paru, hati, mata ginjal dan gangguan urat syaraf. Selain itu, makanan haram juga bisa berpengaruh buruk pada akal dan jiwa orang yang mengkonsumsinya. Seseorang yang sering mengonsumsi makanan haram maka tingkat kecerdasan serta kemampuan dalam berpikirnya pun akan menurun (<https://kumparan.com/berita-hari-ini/akibat-buruk-dari-makanan-dan-minuman-yang-haram-ini-penjelasan-1wRezwDikrf>, 2021).

## Penggunaan Media Eletronik / HP

Penggunaan alat elektronik seperti *handphone* sangat penting di zaman serba canggih dan modern saat ini. Termasuk santri di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah membutuhkan *handphone* untuk berkomunikasi, namun terdapat kebijakan pondok agar tidak disalahgunakan sehingga menghambat kegiatan menghafal Al-Qur'an. Hasil wawancara dengan narasumber Deva (alumni) menyampaikan bahwa "Ya betul tidak ada namanya sibuk dengan telepon, hanya hari ahad dibagikan telepon (bukan android)". Dampak negatif teknologi pada prinsipnya adalah melemahkan pertumbuhan jasmani (fisik) maupun rohani (mental) dengan berbagai bentuk gaya yang disuguhkan (Rajai et al., 2022). Tidak dipungkiri, selain memiliki dampak yang positif penggunaan *handphone* jika berlebihan dapat melemahkan kepribadian seseorang, termasuk ingatan dan kepribadiannya.

Gelombang radio pada *handphone* terdapat radiasi yang berpengaruh terhadap tubuh manusia, terutama lebih banyak diserap oleh bagian jaringan seperti otak, otot, dan bagian lainnya yang memiliki kadar air tinggi (Putra, 2021). Interaksi yang berlebihan dengan *handphone* seperti menatap layar untuk *scroll* media sosial dapat melalaikan dan menurunkan konsentrasi. Hal tersebut melemahkan otak dan membuat otot mata tegang. Sehingga wajar, jika terdapat kebijakan larangan membawa alat elektronik bagi santri Pondok Pesantren Sulaimaniyyah karena dapat menghambat proses menghafal Al-Qur'an.

## Tidak Istikamah Muraja'ah Atau Mengulang Hafalan

Secara bahasa muraja'ah berasal dari bahasa Arab *raja'a yarji'u* yang berarti kembali. Sedangkan secara istilah ialah mengulang kembali atau mengingat kembali sesuatu yang telah dihafalkannya. Muraja'ah juga bisa disebut sebagai metode pengulangan berkala. Ada beberapa materi pelajaran yang perlu untuk dihafalkan. Setelah dihafalkan pun masih perlu untuk diulang atau di muraja'ah (Departemen Agama Republik Indonesia, 2010). Hal yang perlu dilakukan dalam metode pengulangan berkala ialah mencatat dan

membaca ulang catatan. Muraja'ah yaitu mengulang kembali hafalan yang sudah pernah dihafalkan untuk menjaga dari lupa dan salah (Aziz & Al Hafidz, 2009). Artinya, hafalan yang sudah diperdengarkan kepada ustadz/ustadzah atau kyai yang semula sudah dihafal dengan baik dan lancar, kadangkala masih terjadi kelupaan bahkan kadang-kadang menjadi hilang sama sekali. Oleh karena itu diadakan muraja'ah atau mengulang kembali hafalan yang telah diperdengarkan ke hadapan guru atau kyai. Maka dari itu, muraja'ah sangat penting bagi para penghafal Al-Qur'an. Mereka tidak boleh tergesa-gesa untuk menambah hafalan baru dengan tidak mengulang hafalan yang lama. Karena jika mereka terus menambah hafalan baru tanpa mengulang hafalan yang lama dikhawatirkan hafalan yang lama akan hilang.

Di samping itu, fungsi dari mengulang-ulang hafalan yang sudah disetorkan kepada ustadz/ustadzah adalah untuk menguatkan hafalan itu sendiri dalam hati penghafal, karena semakin sering dan banyak penghafal mengulang hafalan, maka semakin kuat hafalan-hafalan para penghafal (Aziz & Al Hafidz, 2009). Mengulang atau membaca hafalan didepan orang lain ataupun ustadz, akan meninggalkan bekas hafalan dalam hati yang jauh lebih baik melebihi membaca atau mengulang hafalan sendirian lima kali lipat bahkan lebih. Metode muraja'ah ada dua macam: Pertama, muraja'ah dengan melihat mushaf (bin nazhar). Cara ini tidak memerlukan konsentrasi yang menguras kerja otak. Oleh karena itu kompensasinya adalah harus siap membaca sebanyak-banyaknya. Keuntungan muraja'ah seperti ini dapat membuat otak kita merekam letak-letak setiap ayat yang kita baca. Ayat ini di sebelah kanan halaman. Ayat yang itu terletak di sebelah kiri halaman, sehingga memudahkan dalam mengingat. Selain itu, juga bermanfaat untuk membentuk keluwesan lidah dalam membaca, sehingga terbentuk suatu kemampuan spontanitas pengucapan. Kedua, muraja'ah dengan tanpa melihat mushaf (*bil ghaib*). Cara ini cukup menguras kerja otak, sehingga cepat lelah (Azmi, 2019). Oleh karena itu, wajar jika hanya dapat dilakukan sepekan sekali atau tiap hari dengan jumlah juz yang sedikit. Dapat dilakukan dengan membaca sendiri di dalam dan di luar shalat, atau bersama dengan teman. Dengan demikian, bagi para penghafal Al-Qur'an selain kita harus memahami ayat-ayat yang akan

dihafalkan dan mengetahui hubungan dari satu ayat dengan ayat lainnya, kita juga harus melakukan pengulangan hafalan ayat-ayat tersebut agar hafalan kita tetap terjaga dengan baik dan benar. Selain itu kita juga harus mempelajari asbabun nuzul dan makhraj tajwidnya Al-Qur'an supaya kita mengetahui dan mendapatkan manfaat dari hal tersebut.

Tidak istikamah dalam muraja'ah bisa jadi salah satu penyebabnya adalah karena lupa, oleh karena itu hafalan yang dimiliki kemarin dapat terlupa dan harus diulang kembali. Lupa merupakan fitrah yang ada pada diri manusia, sifat lupa ini kadang membantu manusia untuk sembuh dari trauma dan luka yang terjadi pada dirinya di masa lalu. Lupa justru menjadi sifat negatif yang dapat mendatangkan berbagai persoalan dan termasuk menjadi salah satu gangguan mental (Kosim, 2015).

Sifat lupa yang merupakan fitrah manusia juga menjadi petaka bagi mereka yang sedang belajar atau sedang berusaha menghafal terutama bagi para penghafal Al-Qur'an, karena hafalan ini hilang terlupakan dan harus berlatih untuk menghafal lagi bagian yang terlupa tersebut. Tidak istikamah dalam muraja'ah ini dapat diatasi dengan zikir, zikir dapat mengatasi lupa yang disebabkan karena kelalaian dari mengingat Allah dan caranya adalah selalu mengingat terus menerus kepadanya, hal ini juga mengisyaratkan untuk dalam belajar untuk senantiasa mengulang-ulang hafalan atau muraja'ah agar tidak terlupa (Kosim, 2015). Meningkatkan daya ingat menurut Barlow (1985), Reber (1988), dan Anderson (1990), dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

*Over learning* artinya belajar melebihi batas penguasaan atas materi tertentu, dengan cara ini penghafal Al-Qur'an menghafalkan ayat-ayat melebihi jumlah biasanya dan memungkinkan memiliki ingatan yang lebih kuat dari biasanya.

*Extra study time* artinya waktu belajar lebih banyak dari biasanya, hal ini merupakan upaya menambah waktu belajar sehingga interaksi penghafal dengan apa yang dihafal menjadi lebih banyak, caranya bisa langsung dengan menambah waktu menjadi lebih banyak misalnya waktu belajar yang semua satu jam menjadi satu setengah jam, atau dengan cara menambah waktu namun memberi jeda ke waktu selanjutnya misalnya menghafal satu jam kemudian memberi jeda untuk istirahat dan dilanjut lagi setengah jam.

*Mnemonic device* artinya muslihat memori yang sering juga hanya disebut *mnemonic*, berarti kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukkan item-item informal ke dalam sistem akal siswa. Kiat-kiat dalam *mnemonic device* diantaranya yaitu rima atau sajak yang dalam menghafal dapat dipakai dengan cara mengingat nada-nada yang digunakan dalam menghafal, singkatan dalam menghafal yaitu dengan mengingat kata-kata diawal ayat yang berfungsi memicu ingatan atas keseluruhan ayat, dan kata kunci dalam menghafal ini hampir sama dengan singkatan namun pada tahap yang lebih tinggi yaitu memahami kata kunci atau arti dari hafalan yang dimiliki, hal ini biasanya dilakukan oleh penghafal Al-Qur'an yang sekaligus mempelajari bahasa Arab

*Clustering* artinya pengelompokan yaitu menata ulang item-item materi menjadi kelompok-kelompok kecil yang dianggap lebih logis dalam arti bahwa item-item tersebut memiliki signifikansi dan lafal yang sama atau sangat mirip.

*Distributed practice* artinya latihan terbagi yaitu siswa melakukan latihan-latihan dengan alokasi waktu yang pendek dan dipisah-pisahkan di antara waktu-waktu istirahat. Latihan terbagi dilakukan untuk menghindari mempelajari banyak materi secara tergesa-gesa dalam waktu yang singkat atau *cramming*. Upaya menghafal harus dilakukan secara tenang, fokus, dan tidak terburu-buru sehingga penghafal dapat melakukan hafalannya dengan baik, dengan tenang, fokus, dan tidak terburu-buru maka penghafal dapat rileks dan membiarkan hafalan mengalir dari ingatan ke mulutnya.

*The serial position effect* artinya Pengaruh letak bersambung. Untuk memperoleh efek positif dari pengaruh letak bersambung, penghafal dianjurkan menyusun daftar kata-kata (nama, istilah, dan sebagainya) yang diawali dan diakhiri dengan kata-kata yang harus diingat. Penghafal Al-Qur'an dalam menggunakan cara ini tidak perlu menyusun apa yang akan diingat hanya perlu untuk mengingat awal ayat dan akhir ayat sehingga memudahkan untuk menghafal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### *Kesimpulan*

Faktor pendukung keberhasilan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sulaimaniyyah. Ditemukan hasil penelitian di antaranya menjaga adab terhadap Al-Qur'an; mengikuti program pra tahfidz seperti harus mempelajari tajwid, fiqh, shiroh-shiroh dan bahasa Arab; mengerjakan salat sunnah tahajud; dan menggunakan metode menghafal khas Pondok Pesantren Sulaimaniyyah yaitu metode Turki Ustmani atau yang disebut menghafal dengan cara putaran belakang; selain itu, santri istikamah muraja'ah Al-Qur'an untuk menjaga hafalan agar tidak lupa.

Adapun faktor penghambat menghafal Al-Qur'an di antaranya merokok karena berpengaruh terhadap kesehatan fisik; memakan makanan sembarangan yang belum jelas kehalalannya karena makanan yang haram bahkan syubhat dapat mempengaruhi akhlak yang buruk; penggunaan media elektronik seperti hp yang memiliki efek radiasi dari radiomagnetik dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik maupun mental apabila kecanduan dalam pemakaian; dan tidak istikamah dalam muraja'ah hafalan rentan melemahkan hingga menghilangkan hafalan.

### *Saran*

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk kemaslahatan sebagai gambaran penghafal Al-Qur'an dalam waktu yang singkat seperti Pondok Pesantren Sulaimaniyyah.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Z. bin. (2018). *Mengunjungi Pesantren Sulaimaniyah Di Istanbul*.  
<https://hidayatullah.com/berita/berita-dari-anda/2018/02/14/135562/mengunjungi-pesantren-sulaimaniyah-di-istanbul.html>

- Al-Hafidz, R., & Aziz, A. (2015). *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Al-Qur'an Da'iyah*. Markaz Al-Qur'an.
- Al-Syaibani, O. M. A. (1979). *Falsafah Pendidikan Islam*. Penerbit Bulan Bintang.
- Al-Thaqib, A., Al-Sultan, F., Al-Zahrani, A., Al-Kahtani, F., Al-Regaiey, K., Iqbal, M., & Bashir, S. (2018). Brain Training Games Enhance Cognitive Function In Healthy Subjects. *Medical Science Monitor Basic Research*, 24, 63–69. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.909022>
- Al Ghazali, I. (1963). *Ihya Ulumuddin* (III).
- Anderson, J. R. (1990). *Cognitive psychology and its implications* (3rd ed.). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Aziz, A., & Al-Hafidz, A. R. (2009). *Anda Pun Bisa Menjadi Hafidz Al Qur'an*. Markaz Al-Qur'an.
- Azmi, I. R. (2019). Optimalisasi Metode Muraja'ah Dalam Program Tahfidz Al-Qur'an Di SMAN 9 Rejang Lebong. *Al-Bahtsu: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 4(1), 85-95. <http://dx.doi.org/10.29300/btu.v4i1.1993>
- Bakri, S. (2014). Pendekatan-Pendekatan Dalam Islamic Studies. *Dinika: Journal Of Islamic Studies*, 12(01), 7-16.
- Barlow, D. L. (1985). *Educational Psychology: The Teaching Learning Process*. Moody Publishers.
- Bashir, S., Alghamd, F., Alhussien, A., Alohal, M., Alatawi, A., Almusned, T., & Habib, S. S. (2017). Effect Of Smoking On Cognitive Functioning In Young Saudi Adults. *Medical Science Monitor Basic Research*, 23, 31–35. <https://doi.org/10.12659/msmbr.902385>
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2010). *Al Qur'an Dan Terjemahan*. PT. Diponegoro.
- Fatmawati, E. (2019). *Manajemen Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an*. 4(1), 25–38. <https://doi.org/10.15575/isema.v3i2.5255>
- Fuadi, F., Ibrahim, D., & Erlina, D. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Turki Utsmani Dalam Pembelajaran Tahfiz Al-Qur'an Terhadap Jaudah Hafalan Santri Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Sirojul 'Ulum Sungai Lilin Musi Banyuasin. *Muaddib: Islamic Education Journal*, 3(2), 123–129. <https://doi.org/10.15575/isema.v3i2.5255>

org/10.19109/muaddib.v3i2.6817

- Hafiah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh Salat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri. *Jkaka: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(1), 63-88. <https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i1.809>
- <https://kumparan.com/berita-hari-ini/akibat-buruk-dari-makanan-dan-minuman-yang-haram-ini-penjasannya-1wRezwDikrf>. (2021). Akibat Buruk Dari Makanan Dan Minuman Yang Haram, Ini Penjasannya.
- Husna, M., Madyan, S., & A'yun, Q. (2021). Strategi Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mahasiswa Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Nurul Furqon Malang. *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(4), 191-201.
- Karomi, A. (2023). *Dampak Negatif Dari Makanan Syubhat Dan Haram*. <https://jatim.nu.or.id/keislaman/dampak-negatif-dari-makanan-syubhat-dan-haram-ljuEW>.
- Kosim, M. (2015). Prinsip Dan Strategi Pembelajaran Mengatasi Lupa Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *At-Tarbiyah*, VI(1), 69–86.
- Mahardhika, D. W., Cindiyagita, Z. I., Akbar, M. T., & Sihaloho, E. D. (2020). Pengaruh Status Merokok Terhadap Kemampuan Kognitif Seseorang : Studi Kasus Indonesian Family Life Survey (IFLS). *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan* 28 (2), 117-29. <https://doi.org/10.14203/JEP.28.2.2020.117-129>
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 6(1), 145–160.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.
- Munhamir, A. (2020). Implementasi Metode Tajdied Dalam Meningkatkan Kualitas Tahfidz Al-Qur'an Juz 30, 29, Dan 1 Di SD Muhammadiyah 10 Surabaya. *Tesis (Tidak Publikasikan)*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Namira, D., & Sabiq, A. F. (2021). Penanaman Adab Terhadap Al Quran Bagi Para Siswa Di SD Plis Tahfizhul Quran (PTQ) Annida Salatiga. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan Dan Keagamaan*, 9(2), 180–189. <https://doi.org/>

<https://doi.org/10.36052/andragogi.v9i2.245>

- Nawabuddin, A., & Ma'arif, B. S. (2005). *Teknik Menghafal Al-Qur'an (Kaifa Tahfiz Al-Qur'an)*. Sinar Baru Algesindo.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*.
- Paehoh-ele, M. I. (2016). Ciri-Ciri Anak Saleh Dalam Al Quran. *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Aceh.
- Pasmadi, A. K. (2021). Keutamaan Dan Adab Terhadap Al Quran Seri Ulumul Quran. *Didaktika Islamika : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Kendal*, 12(2), 133–153.
- Putra, C. B. P. E. (2021). Dampak Radiasi Elektromagnetik Telepon Genggam Pada Otak Manusia. *Indonesian Journal Of Nursing And Health Sciences*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v2i1.263>
- Rahardjo, M. (2010). *Triangulasi Dalam Penelitian Kualitatif*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rajai, N., Sere, I., & Husein, S. (2022). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menyikapi Dampak Negatif Penggunaan Internet. *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 164-180. <https://doi.org/10.33477/kjim.v3i2.2590>
- Rakyatku.com. (2019). *Tips Mudah Menghafal Satu Halaman Alquran Per Hari Ala Ustaz Adi Hidayat*. <https://www.ibsalikhlas.com/news/tips-mudah-menghafal-satu-halaman-alquran-per-hari-ala-ustaz-adi-hidayat/>.
- Ramadi, B. (2021). *Panduan Tahfidz Qur'an*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Ramayulis. (2015). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kalam Mulia.
- Reber, A.S. (1988). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Ringwood Victoria.
- Richards, M., Jarvis, M. J., Thompson, N., & Wadsworth, M. E. J. (2003). Cigarette Smoking And Cognitive Decline In Midlife: Evidence From A Prospective Birth Cohort Study. *American Journal Of Public Health*, 93(6), 994–998. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.6.994>
- Roy, E. (2013). Cognitive Function. In M. D. Gellman & J. R. Turner, *Encyclopedia Of Behavior Medicine*, pp. 448–449. Springer. <https://doi.org/10.1007/978->

1-4419-1005-9\_1117

- Simanjuntak, D. (2021). Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Menghafal Al-Qur'an. *Al Fawatih: Jurnal Kajian Al Qur'an Dan Hadits*, 2(2), 92–101. <https://doi.org/10.24952/alfawatih.v2i2.5613>
- Solo, A. A., Nugroho, T., & Nadjih, D. (2018). Upaya Santri Dalam Pemeliharaan Hafal Al- Qur'an Di Manu Kota Gede Yogyakarta. *Ulumuddin*, 8(2), 131-140.
- Suci, M. W. (2016). Implementasi Metode Diskusi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Kelas IV DI SDN 01 Ngepoh Tanggunggunung Tulungagung Tahun Ajaran 2015/2016. *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. IAIN Tulungagung.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Tobari. (2022). *Sekolah Tahfidz Sulaimaniyah Turki Akan Hadir Di Kota Merah Putih*. <https://www.infopublik.id/kategori/nusantara/606025/sekolah-tahfidz-sulaimaniyah-turki-akan-hadir-di-kota-merah-putih?video=>
- Tobing, D. H., Herdiyanto, Y. K., & Astiti, D. P. (2017). *Bahan Ajar Pendekatan Dalam Penelitian Kualitatif*. Universitas Udayana.
- Wijaya, M. T. (2019). *4 Bahaya Makanan Yang Tak Halal*. <https://islam.nu.or.id/ubudiyah/4-bahaya-makanan-yang-tak-halal-ax42k>.
- Zen, M. (1985). *Problematika Menghafal Al-Qur'an*. Pustaka Al Husna.