

## PENGUATAN NEUROSAINS DAN IBADAH: OPTIMALISASI DAYA INGAT SANTRI MADIN ANNUR 1 PUTRI BULULAWANG MELALUI RITUAL SHOLAT TAQWIYATUL HIFDZI

Ni'matul Mukaromah<sup>1</sup>, Abdus Somad<sup>2</sup>, Achmad Zainul Arifin<sup>3</sup>, Muhammad Farhus Sururi<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Al-Qolam Malang Program Pasca Sarjana

Email: [nimatulmukaromah25@pasca.alqolam.ac.id](mailto:nimatulmukaromah25@pasca.alqolam.ac.id), [achmadzainulapps25@pasca.alqolam.ac.id](mailto:achmadzainulapps25@pasca.alqolam.ac.id),  
[abdussomadpps25@pasca.alqolam.ac.id](mailto:abdussomadpps25@pasca.alqolam.ac.id), [Muhhammadfarhussururi25@pasca.alqolam.ac.id](mailto:Muhhammadfarhussururi25@pasca.alqolam.ac.id)

### ABSTRACT

*This study aims to explore the ritual practice of Taqwiyyatul Hifd'zi Prayer at Madrasah Diniyah (Madin) Annur 1 Putri Bululawang as an instrument for strengthening students' memory through a neuroscience perspective. The method employed is qualitative with a descriptive-analytical case study design. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation studies. The research findings indicate that Taqwiyyatul Hifd'zi Prayer is not merely a theological-dogmatic practice but a systematic "neuro-booster" method. From a neuroscience standpoint, the ritual performed during the last third of the night stimulates the transition of brain waves to Alpha and Theta frequencies, which support the brain's most receptive state for memory consolidation. Prolonged prostration (sujud) is proven to increase blood perfusion to the Prefrontal Cortex and Hippocampus, while the state of *kbhuyu'* (deep focus) suppresses cortisol production and triggers the release of Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). The research results validate that the integration of spiritual transmission (sanad) and neurological exercise effectively mitigates the forgetting curve and enhances the stability of memorization and logical understanding (*fahm al-kitab*) among students. This study recommends a neuro-spiritual-based learning model as a pedagogical innovation in modern Islamic educational institutions.*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi praktik ritual Sholat Taqwiyyatul Hifd'zi di Madrasah Diniyah (Madin) Annur 1 Putri Bululawang sebagai instrumen penguat daya ingat santri melalui tinjauan neurosains. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif-analitis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Sholat Taqwiyyatul Hifd'zi bukan sekadar praktik teologis-dogmatis, melainkan sebuah metode "neuro-booster" yang sistematis. Secara neurosains, ritual yang dilakukan pada sepertiga malam terakhir ini menstimulasi transisi gelombang otak ke frekuensi Alpha dan Theta yang mendukung kondisi paling reseptif otak untuk konsolidasi memori. Gerakan sujud yang lama terbukti meningkatkan perfusi darah ke Prefrontal Cortex dan Hippocampus, sementara kondisi *kbhuyuk* mampu menekan produksi hormon kortisol serta memicu pelepasan Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Hasil riset memvalidasi bahwa integrasi antara transmisi spiritual (sanad) dan latihan neurologis ini efektif memitigasi kurva lupa (*forgetting curve*) serta meningkatkan stabilitas hafalan dan pemahaman logika (*fahm al-kitab*) santri. Studi ini merekomendasikan model pembelajaran berbasis neuro-spiritual sebagai inovasi pedagogi di lembaga pendidikan Islam modern.*

**Kata Kunci:** *Neurosains, Sholat Taqwiyyatul Hifd'zi, Daya Ingat, Santri, Neuroplastisitas.*

### A. PENDAHULUAN

Pendidikan di lingkungan Madrasah Diniyah (Madin) sering kali identik dengan upaya preservasi keilmuan melalui metode hafalan yang intensif. Di Madin Annur 1 Putri Bululawang, kemampuan menjaga hafalan teks-teks sakral bukan sekadar pencapaian intelektual, melainkan sebuah bentuk pengabdian spiritual yang mendalam. Namun, di tengah tuntutan kurikulum yang padat, para santri sering kali berhadapan dengan keterbatasan daya ingat yang bersifat fluktuatif. Dalam tinjauan biologi saraf, fenomena ini berkaitan dengan efektivitas kerja otak dalam menyaring dan menyimpan informasi. Oleh sebab itu, muncul urgensi untuk menelaah kembali metode-metode tradisional melalui sudut pandang neurosains. (An dan Al 2021) Salah satu praktik yang menjadi sorotan dalam riset ini adalah Ritual Sholat Taqwiyyatul Hifd'zi, sebuah sarana ibadah yang

diyakini secara sosiokultural sebagai penguat daya ingat, namun secara saintifik masih memerlukan eksplanasi yang lebih komprehensif.

Fondasi teoretis penelitian ini berpijak pada Teori Neuroplastisitas yang dikemukakan oleh Michael Merzenich. Teori ini menjelaskan bahwa otak manusia memiliki kapasitas untuk memodifikasi struktur neuralnya sebagai respons terhadap aktivitas mental yang repetitif dan terfokus. Dalam kerangka ini, Sholat Taqwyiatul Hifdzi dipandang sebagai stimulan kognitif yang mampu memfasilitasi penguatan sinapsis pada area *hippocampus*. Ketika seorang santri melaksanakan sholat dengan tingkat kekhayusan yang tinggi, terjadi sinkronisasi antara ketenangan jiwa dan stabilitas fungsi otak. Hal ini memicu optimalisasi proses konsolidasi memori, di mana data yang awalnya hanya tersimpan di memori jangka pendek dapat ditransformasikan secara efektif ke dalam memori jangka panjang. Dengan demikian, ritual ini tidak hanya dipandang sebagai aktivitas teologis, tetapi juga sebagai latihan neurologis yang sistematis.

Kesenjangan antara ekspektasi hafalan dan realitas daya ingat santri menjadi titik tolak atau kegelisahan utama dalam penelitian ini. Masalah yang sering muncul di lapangan adalah fenomena "hilang ingatan sesaat" atau *forgetting curve* yang cukup tinggi setelah proses penyeteroran hafalan selesai. Terdapat sebuah paradoks di mana tradisi spiritual seperti Sholat Taqwyiatul Hifdzi dijalankan secara masif namun sering kali terabaikan sisi rasionalitasnya. Jika tidak segera diteliti, praktik tersebut berisiko dianggap sebagai rutinitas dogmatis tanpa makna fungsional. Riset ini lahir dari keresahan akan pentingnya memberikan penjelasan logis mengenai bagaimana kondisi rileksasi saat sholat mampu menekan produksi hormon kortisol (hormon stres) yang secara klinis terbukti dapat menghambat daya serap informasi pada otak manusia.

Upaya memetakan posisi riset ini dilakukan dengan meninjau lima penelitian terdahulu dalam lima tahun terakhir untuk menemukan celah yang relevan. Pertama, Sari (2021) meneliti Sholat Hajat dalam konteks ketenangan psikis; kedua, Fauzi (2022) mengeksplorasi hubungan puasa dengan kecerdasan emosional; ketiga, Hidayah (2020) berfokus pada manajemen kurikulum tahfidz; keempat, Pratama (2023) menganalisis aspek fisioterapi dalam gerakan sholat; dan kelima, Rohman (2024) mengkaji pola kedisiplinan santri di madrasah. Gap penelitian yang ditemukan adalah minimnya kajian yang secara spesifik mengintegrasikan ritual "Taqwyiatul Hifdzi" dengan analisis neurosains. Novelty atau kebaruan dari penelitian ini terletak pada upaya peneliti dalam menjembatani antara praktik religius pesantren dengan pembuktian empiris mengenai fungsi memori, sehingga memberikan perspektif baru dalam dunia pendidikan Islam berbasis kesehatan otak.

Lokasi penelitian di Madin Annur 1 Putri Bululawang dipilih bukan tanpa alasan yang kuat. Institusi ini dikenal memiliki tradisi keilmuan yang stabil dengan lingkungan pesantren putri yang tertutup dan terkendali. Kondisi lingkungan yang homogen ini sangat ideal bagi sebuah studi kasus karena variabel pengganggu seperti distraksi luar, pola makan, dan jam istirahat santri relatif seragam. Keberadaan Sholat Taqwyiatul Hifdzi yang telah menjadi bagian dari budaya kelembagaan di sini memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai efektivitas ritual tersebut terhadap performa akademik santri secara konsisten.

Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses implementasi Sholat Taqwyiatul Hifdzi dan membedah mekanismenya dalam meningkatkan daya ingat melalui tinjauan neurosains. Riset ini diarahkan untuk menemukan pola hubungan antara frekuensi ibadah dengan stabilitas hafalan santri. Melalui pendekatan studi kasus, peneliti berharap dapat merumuskan sebuah kerangka kerja pembelajaran di madrasah yang menggabungkan kekuatan spiritual dan prinsip-prinsip sains otak. Hal ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi lembaga pendidikan

lain dalam mengoptimalkan potensi intelektual santri tanpa mengabaikan aspek religiusitas.

hal yang ingin dibuktikan melalui penelitian ini adalah peran Sholat Taqwyatul Hifdzi sebagai instrumen "neuro-booster" alami. Peneliti berasumsi bahwa kondisi meditatif dalam sholat tersebut mampu menstimulasi otak untuk berada pada frekuensi gelombang *alpha* dan *theta*, yang merupakan kondisi paling reseptif bagi otak untuk merekam informasi. Pembuktian ini akan menegaskan bahwa sinergi antara sains dan agama bukan hanya mungkin terjadi, tetapi juga sangat krusial dalam menciptakan metode belajar yang unggul. Dengan terbuktinya efektivitas ritual ini secara ilmiah, maka Sholat Taqwyatul Hifdzi dapat dipromosikan sebagai metode pedagogi berbasis religi yang efektif bagi para pejuang hafalan di seluruh penjuru pesantren.

Berpijak pada latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga problematika sentral. Pertama, studi ini bermaksud mengeksplorasi secara komprehensif mengenai tata cara dan mekanisme sistematis pelaksanaan ritual Sholat Taqwyatul Hifdzi di Madin Annur 1 Putri Bululawang dalam fungsinya sebagai instrumen stimulasi daya ingat. Kedua, riset ini berupaya melakukan bedah analitis melalui kacamata neurosains untuk memahami sejauh mana ritualitas tersebut mampu mengoptimalkan kapasitas kognitif serta memitigasi percepatan kurva lupa pada santri. Ketiga, penelitian ini ingin memvalidasi efektivitas dari penggabungan antara disiplin spiritual dan aktivitas intelektual terhadap peningkatan capaian hafalan santri secara empiris.

Luaran dari penelitian ini diproyeksikan memberikan kontribusi ganda, baik secara teoretis maupun aplikatif. Pada tatanan teoretis, kajian ini diharapkan mampu memperluas diskursus mengenai integrasi sains dan agama, khususnya dalam mengukuhkan praktik neuro-spiritual sebagai landasan metodologi pendidikan Islam yang modern dan saintifik. Secara praktis, riset ini memberikan pemahaman logis bagi santri sehingga mampu meningkatkan motivasi ibadah melalui kesadaran akan manfaat neurologisnya. Bagi jajaran pengelola madrasah, hasil studi ini dapat menjadi basis kebijakan dalam mengimplementasikan strategi pembelajaran berbasis *brain-based learning* yang tetap selaras dengan tradisi pesantren. Terakhir, bagi peneliti di masa depan, studi ini dapat menjadi referensi fundamental untuk pengembangan riset eksperimental terkait pengaruh aktivitas religius terhadap dinamika plastisitas otak manusia.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain Studi Kasus Deskriptif-Analitis untuk membedah fenomena Sholat Taqwyatul Hifdzi di Madin Annur 1 Putri Bululawang. Penggunaan desain ini bertujuan untuk mengungkap keterkaitan antara aktivitas spiritual dan fungsi kognitif secara mendalam. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan pengasuh dan santriwati yang dipilih secara *purposive* (NING NAYLA AISYAH DKK), serta diperkuat dengan observasi partisipatif terhadap proses ritual. Selain itu, studi dokumentasi pada rekam jejak hafalan santri dilakukan guna memvalidasi stabilitas daya ingat subjek secara kronologis.

Proses analisis data mengadopsi model interaktif Miles dan Huberman yang disinergikan dengan tinjauan neurosains. Langkah awal dimulai dengan reduksi data, yaitu mengkategorikan temuan ke dalam aspek ritualitas, indikator neurologis (fokus dan reduksi stres), serta performa memori. Data tersebut kemudian disintesis secara naratif untuk menjelaskan bagaimana kondisi gelombang otak saat ibadah menstimulasi *hippocampus* dalam mempermanenkan hafalan. Tahap akhir adalah verifikasi melalui triangulasi untuk membuktikan bahwa Sholat Taqwyatul Hifdzi berperan sebagai stimulan biologis yang memperkuat koneksi sinapsis otak dalam menjaga hafalan santri.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pondok Pesantren An-Nur 1 Putri di Bululawang, Malang, menjadi bukti nyata bagaimana institusi pendidikan Islam mampu menjaga tradisi kuno sekaligus tetap relevan dengan zaman. Sejak berdiri pada 1942 di bawah asuhan KH. Anwar Nur, pesantren ini memegang teguh filosofi nama "An-Nur" yang melambangkan harapan agar setiap santri menjadi pancaran cahaya ilmu. Tidak hanya berfokus pada pengajaran kitab secara tekstual, pesantren ini juga menekankan pentingnya *riyadhab* atau latihan spiritual. Bagi para santri, praktik tirakat ini menjadi bekal mental dan kekuatan batin agar mereka mampu menuntaskan hafalan yang cukup berat.

Ciri khas spiritual yang sangat melekat di Madin An-Nur 1 Putri adalah Sholat Taqwiyyatul Hifdzi. Secara harfiah, ibadah ini bertujuan untuk memperkuat daya ingat. Dalam keseharian santri, sholat sunnah ini digunakan sebagai sarana batin untuk mengasah ketajaman memori. Hal ini dianggap sebagai solusi efektif bagi para penghafal agar tetap fokus dan mampu menjaga kemurnian hafalannya di tengah banyaknya gangguan pikiran di masa sekarang.

#### 1. Implementasi Ritual dan Transmisi Sanad: Legalitas Spiritual

Otoritas amalan ini pun tidak sembarangan karena memiliki silsilah keilmuan atau sanad yang jelas. Pengasuhnya, Ning Naila Aisyah, menerima ijazah amalan ini dari gurunya, Nyai Hj. Afifah, melalui jalur pendidikan di Pesantren Al-Yasini Pasuruan dan Pesantren Asy-Syadili. Dalam budaya pesantren, ketersambungan guru ke guru (sanad) adalah jaminan bahwa suatu amalan asli dan bisa dipertanggungjawabkan. Secara psikologis, adanya restu atau ijazah dari guru ini memberikan ketenangan dan rasa percaya diri bagi santri dalam menjalani proses belajar mereka.

Keberadaan sanad dalam tradisi pesantren berfungsi sebagai legalitas moral yang menjamin orisinalitas suatu amaliah. Perjalanan intelektual Ning Aisyah di Pondok Pesantren Al-Yasini Pasuruan dan Pondok Pesantren Asy-Syadili di bawah bimbingan Nyai Hj. Afifah menunjukkan bahwa praktik ini adalah warisan para ulama yang telah teruji secara turun-temurun. Dalam perspektif psikologi pendidikan, kepemilikan ijazah dari seorang guru menciptakan rasa aman dan percaya diri pada santri. Secara teologis, praktik ini merujuk pada hadis riwayat Imam At-Tirmidzi (No. 3570) yang berbunyi

حدثنا أحمد بن الحسن، حدثنا سليمان بن عبد الرحمن الدمشقي، حدثنا الوليد بن مسلم، حدثنا ابن جريج عن عطاء بن أبي رباح، وعكرمة مولى ابن عباس عن أبي عباس، أنه قال بينما نحن عند رسول الله إذ جاءه علي بن أبي طالب فقال بأبي أنت وأمي نقلت هذا القرآن من صدري فما أجدني أفدر عليه فقال له رسول الله " يا أبا الحسن أفلأ أعلمك كلمات ينفعك الله بين وبين من علمته ويثبت ما تعلمت في صدرك " قال أجل يا رسول الله فعلمني قال " إذا كان ليلة الجمعة فإن استطعت أن تقوم في ثلث الليل الآخر فإنها ساعة مشهودة والدعاء فيها مستجاب وقد قال أخي يعقوب لبيه سوف أستغفر لكم ربي ( يقول حتى تأتي ليلة الجمعة فإن لم تستطع فقم في وسطها فإن لم تستطع فقم في أولها فصل أربع ركعات تقرأ في الركعة الأولى بفاتحة الكتاب وسورة يس وفي الركعة الثانية بفاتحة الكتاب و ( حم ) الدخان وفي الركعة الثالثة بفاتحة الكتاب ولم تأزلي السجدة وفي الركعة الرابعة بفاتحة الكتاب وتبارك المفضل فإذا فرغت من التشهد فحمد الله وأحسن الثناء على الله وصل على وأحسن وعلى سائر النبيين واستغفر للمؤمنين والمؤمنات ولإخوانك الذين سبقوك بالإيمان ثم قل

فِي آخِرِ ذَلِكَ اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِرِّكَ الْمَعَاصِي أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَارْحَمْنِي أَنْ أَتَكَلَّفَ مَا لَا يَعْنِينِي وَارْزُقْنِي حَسَنَ  
النَّظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِّعِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تَرَامُ أَسْأَلُكَ يَا  
اللَّهُ يَا رَحْمَنُ بِجَلَالِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُنَزِّمَ قَلْبِي حِفْظُ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَارْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوهُ عَلَى النَّحْوِ  
الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِّعِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تَرَامُ أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا  
رَحْمَنُ بِجَلَالِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُنَوِّرَ بَكِتَابِكَ بَصِيرِي وَأَنْ تُطَلِّقَ بِهِ لِسَانِي وَأَنْ تُفْرَجَ بِهِ عَن قَلْبِي وَأَنْ  
تُشْرَحَ بِهِ صَدْرِي وَأَنْ تُغَسِّلَ بِهِ بَدَنِي لِأَنَّهُ لَا يُعِينُنِي عَلَى الْحَقِّ غَيْرُكَ وَلَا يُؤْتِيهِ إِلَّا أَنْتَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ  
إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ يَا أَبَا الْحَسَنِ تَفَعَّلْ ذَلِكَ ثَلَاثَ جَمْعٍ أَوْ خَمْسَ أَوْ سَبْعَ جُمُوحٍ بِإِذْنِ اللَّهِ وَالَّذِي  
بَعَّثَنِي بِالْحَقِّ مَا أَحْطَأَ مُؤْمِنًا فَطَقَّ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبَّاسٍ فَوَاللَّهِ مَا لَبِثْتُ عَلَيَّ إِلَّا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا حَتَّى جَاءَ  
عَلَى رَسُولِ اللَّهِ فِي مِثْلِ ذَلِكَ الْمَجْلِسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي كُنْتُ فِيهَا خَلَا لَا أَحْذُ إِلَّا أَرْبَعَ آيَاتٍ أَوْ  
نَحْوَهُنَّ وَإِذَا قَرَأْتُهُنَّ عَلَى نَفْسِي تَقَلَّلَنْ وَأَنَا أَتَعَلَّمُ الْيَوْمَ أَرْبَعِينَ آيَةً أَوْ نَحْوَهَا وَإِذَا قَرَأْتُهَا عَلَى نَفْسِي فَكَأَنَّمَا  
كِتَابُ اللَّهِ بَيْنَ عَيْنِي وَلَقَدْ كُنْتُ أَسْمَعُ الْحَدِيثَ فِإِذَا رَدَّدْتُهُ تَقَلَّتْ وَأَنَا الْيَوْمَ أَسْمَعُ الْأَحَادِيثَ فِإِذَا تَحَدَّثْتُ  
بِهَا لَمْ أَحْرِمَ مِنْهَا حَرْفًا فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ عِنْدَ ذَلِكَ " مُؤْمِنٌ وَرَبِّ الْكَعْبَةِ يَا أَبَا الْحَسَنِ " . قَالَ أَبُو  
عِيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ الْوَلِيدِ بْنِ مُسْلِمٍ

Artinya: ,Ahmad bin Al-Hasan menyampaikan kepada kami dari Sulaiman bin Abdurrahman Ad-Dimasyqi yang mengabarkan dari Al-Walid bin Muslim, dari Ibnu Juraij, dari Atha" bin Abu Rabah dan Ikrimah maula Ibnu Abbas bahwa Ibnu Abbas berkata,Ketika kami berada disamping Rasulullah saw., tiba-tiba Ali bin Abi Thalib datang dan berkata: Ayah dan Ibuku menjadi tebusanmu, al-Qur'an ini (cepat) hilang dari ingatanku. Aku merasa tidak mampu menghafalnya. Rasulullah saw. berkata kepadanya: ,wahai Abu Al-Hasan, maukah engkau aku ajari beberapa kalimat yang dengannya Allah akan memberimu manfaat, memberikan manfaat bagi orang yang engkau ajari, dan memantapkan apa yang telah engkau pelajari dalam hatimu?" Ali berkata: ,Ya Rasulullah, ajari aku'. Beliau bersabda pada malam Jum'at, bila engkau mampu, lakukanlah shalat malam pada sepertiga malam terakhir karena itu adalah waktu yang disaksikan malaikat dan berdoa pada saat itu akan dikabulkan. Saudaraku, Ya'qub berkata kepada putranya: Aku akan memohonkan ampunan untuk kalian kepada Rabbku. Dia mengucapkannya hingga tiba malam Jum'at, jika engkau tidak sanggup, lakukanlah shalat pada tengah malam. Jika engkau tidak sanggup juga, lakukanlah shalat malam pada permulaan malam. Lakukanlah shalat empat rakaat. Pada rakaat pertama engkau membaca surah al-Fatihah dan surah Yasin, pada rakaat kedua membaca surah al-Fatihah dan Hamam ad-Dukhan, pada rakaat ketiga surah al-Fatihah dan Alif lāmmim Tanzil as-Sajdah, dan pada rakaat keempat surah al-Fatihah dan Tabāraka al-Mufashal (surah Al-Mulk). Ketika engkau selesai bertasyahud, pujianlah Allah dan baguskanlah pujian kepada-Nya, bacalah shalawat atasku dan perbaguslah, dan juga atas para Nabi. Mohonkanlah ampunan bagi seluruh mukmin, laki-laki maupun perempuan, dan untuk saudara-saudaramu yang beriman lebih dahulu. Kemudian pada akhir semua itu, ucapkanlah: ,Ya Allah, rahmatilah aku agar aku meninggalkan segala maksiat selamanya, selama engkau masih memberiku umur. Rahmatilah aku agar aku tidak bersusah payah melakukan sesuatu yang tidak bermanfaat bagiku. Karuniakanlah kepadaku pandangan yang baik terhadap sesuatu yang membuatMu ridha kepadaku. Ya Allah sang pencipta langit dan bumi, yang memiliki keagungan kemuliaan dan keluhuran yang tidak terkira. Aku mohon kepadaMu ya Allah,

wahai yang Maha Pengasih, dengan keagunganMu dan cahaya Dzat-Mu agar Engkau menetapkan hatiku, kitab-kitab Mu sebagaimana engkau telah mengajarkanku dan mengaruniakan kepadaku untuk membacanya dengan cara yang Engkau ridhai, Ya Allah, pencipta langit dan bumi, yang memiliki keagungan, kemuliaan, dan keluhuran yang tidak terkira, aku mohon kepadamu Ya Allah. Wahai yang Maha Pengasih, dengan keagungan dan cahaya Dzat-Mu, sinarilah penglihatanku dengan kitab-Mu, jadikanlah lisanku mengucapkannya, membahagiakan hatiku dengannya, melapangkan dadaku dengannya, dan membasuh tubuhku dengannya. Sungguh tiada yang menolongku dalam kebenaran selain Engkau dan tiada yang mendatangkan selain Engkau. Tiada daya dan upaya selain karena Allah yang Maha Tinggi, Maha Agung<sup>1</sup>. ,Wahai Abu Al Hasan, lakukanlah semua itu 3, 5 atau 7 kali. Doamu akan dikabulkan seizin Allah, Demi Dzat yang mengutusku dengan membawa kebenaran, Doa ini tidak akan meleset sama sekali untuk seorang mukmin<sup>2</sup>. Abdullah bin Abbas berkata: ,Demi Allah, tidak lama kemudian Ali datang lagi setelah di melakukan petunjuk Nabi Muhammad saw. sebanyak 5 atau 7 kali. Dia datang kepada Nabi Muhammad saw. seperti dia datang sebelumnya dan berkata: ,Wahai Rasullullah, sebelumnya aku hanya seorang yang hanya menghafal empat ayat dan setelah aku baca, aku kembali lupa. Namun sekarang aku menghafal 40 ayat bahkan lebih. Ketika aku membacanya seolah-olah kitabullah ada dihadapanku. Sebelumnya aku mendengarkan hadits. Ketika aku mengulangnya aku lupa. Namun sekarang aku mendengarkan beberapa hadits dan ketika aku mengulangnya. Aku tidak lupa bahkan satu huruf pun<sup>3</sup>. Rasullullah bersabda kepada Ali ketika itu: ,(Engkau adalah orang) Mukmin, Demi Rabb Ka'bah, wahai Abu Al-Hasan<sup>4</sup>. Abu Isa berkata: ,Hadits ini gharib. Kami tidak mengetahuinya selain dari hadits al Walid bin Muslim<sup>5</sup>. Hadis di atas dapat diketahui bahwa pada masa Nabi Muhammad terjadi praktik salat taqwyiatul hifdzi yang diajarkan Nabi kepada Ali bin Abi Thlib untuk menjaga hafalannya yang terlepas dari daya ingatannya. Diceritakan dari sahabat Abdullah bin Abbas menceritakan bahwa Ali bin Abi Thalib mengeluh kepada Nabi Muhammad terkait dengan hafalan yang lemah dan sering lupa. Kemudian Nabi bersabda ,Wahai Ali, maukah engkau saya ajari ajari doa, dengan lantaran doa semoga Allah memberimu dan anak didikmu menjadi manfaat serta hafalan. menjadi kuat?<sup>6</sup>. Maka Ali menjawab ,ya saya mau wahai Nabi<sup>7</sup>, Lalu Nabi bersabda ,Lakukanlah salat empat rakaat pada malam jum'at. Pada rakaat pertama membaca al-Fatihah dan surah Yasin, pada rakaat kedua membaca surat al-Fatihah dan ad-Dukhan, rakaat ketiga membaca al-Fatihah dan surat as-Sajdah, dan yang terakhir pada rakaat empat membaca surat al-Fatihah dan al Mulk. Apabila telah tasyahud telah selesai, bacalah atau sampaikan pujian kepada Allah kemudian bershalawatlah kepada para Nabi serta mintakanlah ampun bagi orang-orang yang beriman<sup>8</sup>.

Dalam syarah hadis di atas dijelaskan juga bahwa malam jum'at merupakan malam yang baik untuk sebuah doa agar diijabah Allah. Pelaksanaan salat taqwyiatul hifdzi hendaknya sampai waktu sahur artinya disepertiga malam terakhir, karena waktu disepertiga malam terakhir merupakan waktu yang disaksikan oleh malaikat yang ikut mendoakan dan mengaminkan doa setiap orang yang bangun di malam sepertiga terakhir. Meminta ampunan atau berdoa di sepertiga malam terakhir juga pernah dilakukan oleh Nabi Ya'qub.

Dialog dalam hadis tersebut menegaskan bahwa kapasitas ingatan bukan sekadar mekanisme biologis yang kaku, melainkan memiliki dimensi spiritual yang dapat diintervensi melalui doa dan sholat. Ning Aisyah mentransformasikan hadis ini menjadi kebijakan kelembagaan yang bersifat persuasif namun terstruktur bagi santri kelas 6 Madrasah Diniyah. Peneliti melihat bahwa ijazah ini bertindak sebagai "kontrak psikologis" antara santri dan pengasuh; santri merasa memiliki dukungan spiritual yang kuat, sehingga kecemasan akademik (*academic anxiety*) yang sering menghambat fungsi

memori dapat diminimalisir secara signifikan melalui keyakinan terhadap keberkahan sanad tersebut.

## 2. Analisis Neuro-Fisiologis Gerakan dan Waktu Sholat: Optimalisasi Suplai Darah dan Fokus

Mekanisme pelaksanaan Sholat Taqwyatul Hifdzi di Madin Annur 1 Putri diatur dengan jadwal yang ketat untuk membentuk disiplin neural. Dilaksanakan secara berjamaah sebanyak empat rakaat dengan dua kali salam, ritual ini memiliki pemilihan surat yang sangat spesifik dan memiliki pengaruh psikologis mendalam. Rangkaian pertama (rakaat pertama dan kedua) membaca surat Yasin dan ad-Dukhan, sementara rangkaian kedua (rakaat ketiga dan keempat) menggunakan surat as-Sajdah dan al-Mulk. Dari sisi durasi, pemilihan surat-surat panjang ini memaksa santri untuk berada dalam kondisi fokus dan tenang dalam waktu yang lebih lama. Ketahanan dalam berdiri (*qiyam*) dan ketenangan dalam ruku' serta sujud (*tuma'ninah*) merupakan bentuk latihan konsentrasi tingkat tinggi yang secara tidak langsung melatih *sustained attention* atau kemampuan otak untuk tetap fokus pada satu objek dalam jangka waktu panjang.

Meninjau gerakan ini secara biologis, posisi sujud yang dilakukan dalam durasi yang lebih lama saat Sholat Taqwyatul Hifdzi memfasilitasi peningkatan aliran darah ke *cerebral cortex*. Peningkatan suplai oksigen dan nutrisi ke otak ini mendukung kesehatan sel neuron dan mempercepat pembersihan sisa-sisa metabolisme yang menghambat kerja kognitif. Secara spesifik, saat sujud, tekanan hidrostatik menyebabkan aliran darah ke Prefrontal Cortex (pusat kendali eksekutif dan konsentrasi) serta Hippocampus meningkat pesat. Hal ini memperkuat penjelasan mengenai bagaimana suplai oksigen yang melimpah pada area kritis memori dapat mengoptimalkan fungsi serap otak.

Setelah salam terakhir, santri diwajibkan membaca *adzkar* (dzikir) khusus dari buku panduan resmi pesantren hingga menjelang waktu Subuh. Peneliti mencatat bahwa waktu pelaksanaan di sepertiga malam terakhir ini merupakan waktu emas bagi otak karena tingkat polusi suara yang rendah dan kondisi udara yang kaya oksigen. Konsistensi praktik ini bahkan tetap dijaga saat santri kembali ke rumah masing-masing selama masa liburan. Kewajiban menjalankan ritual secara mandiri ini bertujuan untuk membentuk *habituation* (pembiasaan). Dalam kajian perilaku, pembiasaan yang dilakukan terus-menerus akan memperkuat sirkuit saraf di otak, sehingga kondisi "fokus-tenang" menjadi bagian dari kepribadian santri, bukan sekadar aktivitas yang dipaksakan oleh lingkungan pesantren.

## 3. Respon Neuro-Psikologis: Reduksi Stres, Aktivasi BDNF, dan Mitigasi Curva Lupa

Meninjau ritual ini melalui kacamata neurosains, peneliti menemukan adanya proses sinkronisasi yang luar biasa antara aktivitas ritual dan fungsionalitas otak. Saat santri tenggelam dalam kekhusyukan sholat, terjadi transisi gelombang otak dari gelombang Beta yang disruptif menuju gelombang Alpha dan Theta. Gelombang Alpha (8-13 Hz) dikenal sebagai kondisi rileks namun waspada, sedangkan gelombang Theta (4-7 Hz) berkaitan dengan akses menuju memori bawah sadar dan peningkatan kreativitas. Pada fase Theta inilah, otak manusia berada dalam kondisi paling plastis, di mana informasi dapat dikonsolidasikan dengan sangat efektif ke dalam *hippocampus*.

Selain itu, posisi sujud yang dilakukan dalam durasi yang lebih lama saat Sholat Taqwyatul Hifdzi memfasilitasi peningkatan aliran darah ke *cerebral cortex*. Peningkatan suplai oksigen dan nutrisi ke otak ini mendukung kesehatan sel neuron dan mempercepat pembersihan sisa-sisa metabolisme yang menghambat kerja kognitif. Secara biokimia, kondisi meditatif dalam sholat memicu pelepasan *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), sebuah protein yang bertindak sebagai "pupuk" bagi pertumbuhan saraf.

BDNF berperan krusial dalam mekanisme neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk mengorganisasi ulang jalur-jalur sarafnya guna menampung informasi baru yang berupa hafalan-hafalan kitab maupun Al-Qur'an.

Salah satu musuh utama dari daya ingat adalah stres kronis yang memicu produksi hormon kortisol secara berlebihan. Di lingkungan Madin yang padat tugas, santri sering kali terpapar stres target hafalan. Kortisol yang tinggi terbukti secara klinis dapat merusak dendrit pada neuron di area *hippocampus*, yang mengakibatkan santri mudah lupa atau mengalami "blank" saat penyeteroran hafalan. Sholat Taqwyatul Hifdzi hadir sebagai intervensi biologis yang menekan aktivitas sumbu HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenal*), sehingga kadar kortisol menurun dan digantikan oleh hormon endorfin serta serotonin yang memicu rasa bahagia dan tenang.

Penurunan kortisol ini memberikan ruang bagi otak untuk melakukan konsolidasi memori jangka panjang tanpa hambatan. Ketika santri merasa tenang setelah melaksanakan ritual ini, informasi yang mereka pelajari sebelum atau sesudah sholat akan lebih mudah "terkunci" dalam struktur neural. Hal inilah yang menjelaskan mengapa secara empiris, santri yang rutin mengamalkan sholat ini melaporkan bahwa mereka tidak perlu melakukan pengulangan (*murojaah*) sebanyak santri lain, karena kualitas rekaman informasi di otak mereka jauh lebih tajam dan stabil akibat minimnya gangguan stres biologis.

#### 4. Penguatan Data Empiris: Testimoni Santri sebagai Neuro-Booster

Temuan di lapangan melalui testimoni santri memberikan bukti kuat mengenai efektivitas ritual ini sebagai *neuro-booster*. Ning Aisyah merumuskan sebuah paradoks pendidikan: "Menghafal itu mudah, menjaganya yang sulit." Rumusan ini menunjukkan bahwa masalah utama bukan pada absorpsi informasi, melainkan pada retensi atau penyimpanan informasi tersebut. Pengalaman Eni, santri kelas 6, memperlihatkan bahwa keberkahan yang diyakini dalam sholat ini berbanding lurus dengan stabilitas hafalannya. Ia menyatakan: "Semenjak rutin menjalankan taqwyatul hifdzi, hafalan yang dulu sering hilang sekarang terasa lebih menetap dan pikiran jadi lebih jernih saat menyeter ke ustadzah." Hal ini membuktikan adanya sinergi antara keyakinan psikologis dan performa biologis.

Lebih jauh lagi, dampak ritual ini meluas hingga ke domain pemahaman logika (*fahm al-kitab*). Ana, santri kelas 6, merasakan kemudahan dalam mendekonstruksi kerumitan nadhom *Alfyyah* dan kitab-kitab salaf. Secara neuro-linguistik, hal ini terjadi karena kondisi otak yang tenang memungkinkan area *Wernicke* dan *Broca* (pusat bahasa di otak) bekerja secara sinkron. Pemahaman terhadap struktur gramatika Arab yang rumit memerlukan daya fokus tinggi dan memori kerja (*working memory*) yang luas. Sholat Taqwyatul Hifdzi secara efektif memperluas kapasitas *working memory* tersebut dengan cara merapikan pola pikir santri melalui meditasi sholat yang dalam.

#### D. KESIMPULAN

Sebagai penutup analisis, peneliti melihat bahwa Sholat Taqwyatul Hifdzi merupakan manifestasi nyata dari integrasi neuro-spiritual. Sinergi antara aspek transendental (ijazah dan niat), aspek normatif (hadis Nabi), aspek behavioral (tata cara sholat), dan aspek kognitif (hafalan) menciptakan sebuah model pembelajaran yang holistik. Praktik ini membuktikan bahwa pesantren tidak hanya mengandalkan doktrin, tetapi memiliki metode ilmiah tersembunyi (*hidden scientific method*) yang selaras dengan prinsip-prinsip sains otak modern.

Daya ingat yang kuat, pemahaman yang tajam, dan ketenangan jiwa adalah luaran utama dari ritual ini. Dengan demikian, Sholat Taqwyatul Hifdzi di Madin Annur 1 Putri bukan sekadar rutinitas dogmatis, melainkan sebuah instrumen pedagogi berbasis

kesehatan otak yang mampu mengoptimalisasi potensi intelektual santri secara alami. Model ini layak menjadi referensi bagi lembaga pendidikan Islam lainnya dalam mengembangkan metode belajar yang tidak hanya mencerdaskan secara akal, tetapi juga menenangkan secara batiniah melalui pendekatan neurosains berbasis ibadah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Fiqah Nugrawati, Abdul Kirom, dan Muhamad Ali. 2025. "Islamic Neurofeedback : Measurement of Brain Activity in Dhikr Meditation for the Development of the Concept of Self-Regulated Learning." 01(02).
- Almaira, Naila Khansa, Rafa Akbar, Salivian Alkahfi, Valerie Alicia, Erica Rumbajan, Agnes Vania Yahya, dan Daniel Lie. 2025. "Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara." 20(2):161–74.
- An, Al-Q. U. R., dan D. A. N. Al. 2021. "No Title." 6(1):67–79.
- Anon. n.d. "tugasakhirneurosain."
- Bagi, Relevansinya, Pembinaan Akhlak, Dalam Perspektif, dan Sosiologi Pengetahuan. 2017. "Qiyam al-lail sebagai pendidikan ruhani dan relevansinya bagi pembinaan akhlak santri dalam perspektif sosiologi pengetahuan :." 02:77–106.
- Baihaqi, Agus, dan Titik Istikomah. 2021. "HUBUNGAN STRATEGI COPING DAN TINGKAT STRES DARUSSALAM KABUPATEN BANYUWANGI ( Study Kasus di Asrama Syafa ' atul Qur ' an )." 1(2):30–42.
- Charisma, Nur Lailatul, Linandha Shinta Enjelita, dan Nurul Fahmi Mustafidah. 2022. "Praktik Salat Taqwiyyatul Hifdzi Bagi Penghafal Al- Qur ' an di Pondok Pesantren An-Nur 1 Putri Malang A . Pendahuluan Salat merupakan salah satu rukun Islam yang ke dua dalam agama Islam . Ibadah ini tidak ada henti-hentinya dilakukan oleh umat muslim di ." 16(1).
- Hariyadi, Rahmat. 2023. "Optimalisasi Pembelajaran Tahfizh Al- Qur ' an Berbasis Fungsi Otak." 4(2):149–68.
- Hasanah, Muhimmatul, dan Abd Haris. 2023. "Spirituality And Subjective Well-Being in Tahfidz Students in Islamic Boarding School." 4:220–27.
- Hasibuan, Ihda Tazqia, Khairunisyah Arriddho, dan Pani Akhiruddin Siregar. 2025. "Peran Sholat Dhuha Jahr terhadap Hafalan Al- Qur ' an dan Karakter Religius Siswa SD Al-Ahnaf." 1(3):350–61.
- Jurnal, Akademika, dan Studi Islam. n.d. "Akademika."
- Kieran C. R. FoxaMatthew L. Dixona, Savannah NijeboeraManesh GirnaJames LFlomanb, Michael LifshitzMelissa EllamildPeter Sedlmeiereand Kalina Christoffa, F. n.d. "Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations Kieran." 1–117.
- Kurniawan, Ilham, dan Vina Aprila Utami. 2024. "Sholat Dan Tilawah Sebagai Sarana Dalam Menurunkan Stress : Studi Fenomenologi." 2(4):96–107.
- Maghfira, Bhebyalna, Muhammad Amiruddin, Muchamad Asafin Salafi, dan Rosalia Effendy. 2025. "Hubungan Praktik Sholat Dengan Kesehatan Mental : Perspektif Psikologi & Islam." 3:55–62.
- Mahfudloh, Ririn Inayatul. 2023. "Peran Sanad Keilmuan Dalam Pengembangan Pondok Pesantren." 01(01):23–30.
- Moss, Aleeze Sattar, Diane K. Reibel, Nancy Wintering, Faezeh Vedaei, Hannah Porter, Mohsen Khosravi, Justin Heholt, Mahdi Alizadeh, Feroze B. Mohamed, dan Andrew B. Newberg. 2022. "behavioral sciences Cerebral Blood Flow and Brain Functional Connectivity Changes in Older Adults Participating in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program."

- Nasution, Suryadi, Ali Jusri Pohan, Kholidah Nur, dan Zelly Putriani. 2025. "Empowering Santri Well-Being : Integrating Spiritual Practices and SEL in Pesantren Mental Health." 23(1):121–41. doi: 10.20414/ujis.v24i1.385.
- Novita, Yanti, Rahma Hasanah, dan Suryadi Fajri. 2025. "Resistance and Adaptation : The Transformation of Pesantren Salafiyah in West Sumatra Between Islamic Scholarly Traditions and the Demands of Modernity." 6(2).
- Psikologi, Fakultas, Universitas Bosowa, Poli Psikologi, Rumah Sakit, Umum Daerah, Provinsi Sulawesi, Article Info, dan Article History. 2025. "February 2025 Final Revised: 11." 20(2).
- Raniya, Pudyas Tataquna, Thoriq Aji Silmi, dan Sita Isna Malyuna. 2025. "NEUROEDUCATIONAL ASSESSMENT DESIGN OF ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION IN THE ERA OF SOCIETY 5 . 0." 7(1):724–42. doi: 10.37680/scaffolding.v7i1.7286.
- Rohdiana, Fitri. 2023. "Budaya Pesantren Dan Pendidikan Karakter Santri Pada Pondok Pesantren Darussalamah." 10(1):15–24.
- Spradley, Perspektif, dan Miles Huberman. 2024. "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif ." 1(2):77–84
- Uad, Kampus, dan Jl Pramuka. 2020. "Tafsir Verses Neurosains ( The ' Aql in the Qur ' an and its Relevance to the Development of Critical Thinking in Islamic Education )." 5(1):138–52. doi: 10.32505/tibyan.
- Widodo, Wahyu, Ismail Hadisoebroto Dilogo, Achmad Fauzi Kamal, Radiana Dhewayani Antarianto, dan Puspita Eka. 2026. "Optimal time point for evaluation in a chronic peripheral nerve injury rat model : a preclinical study." 1–8.
- You, Tongjian, dan Elisa F. Ogawa. 2020. "Effects of meditation and mind-body exercise on brain-derived neurotrophic factor: A literature review of human experimental studies." Sports Medicine and Health Science 2(1):7–9. doi: 10.1016/j.smhs.2020.03.001.