

Fenomena Lupa dalam Hafalan Kitab Santriwati (Berdasarkan Tinjauan Teori Decay dan Teori Interferensi)

**Septia Nur Saputri, Tarsono, Hasbiyallah
Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung**

Abstract

Forgetting is one of the problems or learning difficulties faced by students, so it must be overcome. Namely, by identifying the factors that cause forgetting early, it could devise solutions to overcome them. In this regard, this study aims to describe the phenomenon of forgetting in the memorization of female students' books at the Thohir Yasin Modern Salaf Islamic Boarding School based on a review of Decay theory and Interference theory, the phenomenon of forgetting in question is the factors that cause forgetting and efforts to overcome it. Researchers used qualitative research methods with a descriptive approach to describe the phenomenon of forgetting. The study results show that two things cause the phenomenon of forgetting among female students. First, forgetting is due to long and not repeated memorization; this follows Decay's theory. Second, forget because there is new memorization every day. This research can be a reflection for teachers and students to overcome the problem of forgetting their memory or memorizing a learning material.

Keywords: Decay theory and Interferensi theory, Forgetting, Phenomenon

Abstrak

Lupa menjadi salah satu masalah atau kesulitan belajar yang dihadapi oleh peserta didik sehingga harus diatasi. Yaitu dengan cara mengidentifikasi semenjak dini faktor yang menyebabkan lupa, lalu dapat menyusun solusi untuk mengatasinya. Berkenaan dengan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena lupa dalam hafalan kitab santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir Yasin berdasarkan tinjauan teori Decay dan teori Interferensi, fenomena lupa yang dimaksud yaitu faktor-faktor yang menyebabkan lupa dan upaya untuk mengatasinya. Untuk mendeskripsikan fenomena lupa tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena lupa pada santriwati disebabkan karena dua hal yaitu. *Pertama*, lupa karena hafalan yang sudah lama dan tidak diulangi hal ini sesuai dengan teori Decay. *Kedua*, lupa karena adanya hafalan-hafalan baru setiap harinya. Penelitian ini dapat menjadi refleksi bagi guru dan peserta didik untuk bisa mengatasi masalah lupa dalam ingatan atau hafalannya mengenai suatu materi pembelajaran.

Kata kunci: Fenomena, Lupa, Teori Decay dan Teori Interferensi.

Proses belajar yang dilakukan oleh manusia tidak bisa dilepaskan dari pembahasan mengenai memori. Memori sendiri menjadi tempat menyimpan dan pemeliharaan segala hal yang telah dipelajari oleh manusia sepanjang masa (Rehalat, 2014). Dengan memori manusia

juga dapat melanjutkan progresivitas dalam memperoleh informasi-informasi baru dan dapat menyikap hakikat-hakikat baru (Setiawan, 2016). Adapun dalam psikologi kognitif, memori menjadi bentuk kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan dan memproduksi kesan-kesan (Musdalifah, 2019).

Memori dapat memberikan manusia kemampuan untuk dapat mengingat dan menyimpan suatu hal atau suatu informasi, selain itu manusia juga bisa mengungkapkan kembali informasi tersebut (Nofindra, 2019). Informasi yang pernah diperoleh atau dipelajari manusia tidak akan sepenuhnya hilang, informasi tersebut bisa dimunculkan kembali jika dalam suatu waktu dibutuhkan. Tetapi, juga tidak semua informasi yang sudah diperoleh atau dipelajari seutuhnya akan tersimpan dalam ingatan dan dapat dimunculkan kembali. Terkadang ada hal-hal yang tidak dapat dimunculkan kembali atau hal inilah yang disebut sebagai hal yang dilupakan.

Proses untuk mengingat suatu informasi lalu menyimpannya dalam bentuk memori untuk kemudian dapat diungkap kembali (*recall*) inilah yang disebut dengan proses menghafal. Dalam kamus bahasa Indonesia kata menghafal berasal dari kata hafal yang artinya telah masuk dalam ingatan tentang pelajaran atau dapat diucapkan diluar kepala tanpa melihat buku atau catatan lain. Kemudian mendapat awalan *me-* menjadi menghafal yang artinya berusaha meresapi kedalam pikiran agar selalu ingat (Desyanwar, 2011). Kata menghafal dapat disebut juga memori, karena dalam proses menghafal adanya proses menyimpan suatu hal, menghafal juga menjadi bagian dari memori jangka panjang atau *long term memory*. Mempelajari tentang memori akan membawa seseorang pada psikologikognitif, terutama bagi manusia sebagai pengolah informasi. Secara singkat memori melewati tiga proses yaitu perekaman, penyimpanan dan pemanggilan (Rahmat, 2011).

Kapasitas manusia dalam menyimpan suatu informasi di dalam memorinya memiliki keterbatasan. Kekurangan tersebut membuat informasi yang sudah disimpan atau dialami terkesan "hilang" karena sudah lama tidak diulang atau ada informasi lain yang menutupinya. Fenomena ini disebut dengan lupa. Lupa dan hilang dalam proses mengingat bukanlah hal yang sama. Gulo (1982) dan Reber (1998) mengartikan lupa sebagai

ketidakmampuan untuk mengingat atau mengenal sesuatu hal atau informasi yang pernah dialami atau dipelajari, sedangkan hilang adalah hilangnya kemampuan untuk mengingat atau memunculkan kembali informasi atau pengetahuan dari akal (Istiqamah, 2021)

Lupa sebagaimana yang telah dipaparkan dapat dipahami juga sebagai kegagalan seseorang untuk mengingat, mengenali dan menggali kembali informasi atau ingatan yang pernah dipelajari dan dialami (Setiawan, 2016). Seseorang yang melupakan sesuatu bukan berarti ingatannya yang hilang, informasi tersebut masih ada, hanya sulit atau tidak mampu untuk mengungkapkannya kembali (Sandi, 2021). Dapat disimpulkan sebagai kegagalan seseorang untuk memproduksi kembali hal-hal yang sebelumnya sudah dialami disebabkan karena lemahnya suatu informasi untuk dimunculkan kembali ulang saat informasi tersebut dibutuhkan kembali (Rofinda, 2019).

Dalam kajian psikologi kognitif terdapat dua teori klasik yang paling populer yang menjelaskan bagaimana seseorang bisa lupa terhadap sesuatu atau faktor yang menjadi penyebab seorang lupa yaitu teori Decay dan teori Interferensi. *Pertama*, teori Decay, teori ini pertama kali diciptakan oleh Edward Thorndike dalam bukunya *The Psychology of Learning* pada tahun 1914 (Zhou ye, 2016). Teori ini menyatakan bahwa informasi yang disimpan dalam memori akan semakin melemah dengan berjalannya waktu, informasi tersebut akan sulit untuk diambil dari penyimpanan memori bahkan akan hilang jika informasi tersebut tidak digunakan (Restian, 2020)

Pernyataan dalam teori ini telah dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown di Inggris pada tahun 1958 dan penelitian Peterson di Amerika pada tahun 1959. Hasil penelitian yang dilakukan Brown dan Peterson terbilang mirip, sehingga pada saat ini penelitian ini digabung dan diberi nama *prosedur Brown-Peterson*. (Pudjono, 2015). Hasil dalam penelitian Brown dan Peterson menyatakan bahwa informasi yang hilang secara cepat dalam ingatan manusia disebabkan mudarnya informasi tersebut karena tidak digunakan, informasi tersebut memudar dalam memori bahkan dalam waktu 18 detik. Karena informasi tersebut hilang dalam waktu singkat maka termasuk pada memori jangka-pendek (Short-term Memory).

Woodworth juga memiliki pendapat yang sama dengan teori Decay, ia menyatakan bahwa gejala lupa disebabkan sisa-sisa ingatan yang tidak digunakan, yang dengan berjalannyawaktu akan terhapus, penghapusan tersebut mengakibatkan sisa-sisa ingatan akan kabur dan lama-kelamaan akan hilang (Winkel, 1996). Cara untuk mempertahankan informasi dalam memori jangka pendek adalah dengan pengulangan, seseorang harus mengulang-ulang informasi yang sudah didapatkan dan merepiti informasi tersebut agar tidak mudah hilang dalam memori jangka-pendek (Damayanti, 2020).

Kedua, Teori Interferensi, teori ini dimulai dari John A. Bergström, seorang psikolog Jerman pada tahun 1892. Teori ini menyatakan bahwa :*“the belief that learning one group of materialis may inhibit the retrieval of some other learned materialis ”*. Artinya, keyakinan bahwa sebagian materi-materi pengetahuan kemungkinan dapat menghambat pengingatan atas materi-materi pengetahuan lainnya (Schaum’s, 1981). Teori ini meyakini bahwa, informasi yang sudah disimpan seseorang dalam memorinya akan terganggu dengan informasi yang baru saja diperoleh. Jika dikaitkan dengan proses pembelajaran dapat dimaknai bahwa, materi-materi yang sudah dipelajari atau diperoleh siswa terdahulu akan terganggu dengan adanya materi-materi baru yang dipelajarinya atau diperolehnya.

Terdapat 2 jenis interferensi, yaitu interferensi retroaktif dan interferensi proaktif. Pertama, Interferensi Retroaktif yang menyatakan bahwa: *“In these situations the interfering stimulus acts backward to disrupt the memory of a precending targe even. Therefore, the disruption of memory is called retroactive interference”* Artinya, informasi yang sudah dipelajari seseorang akan terganggu dengan informasi yang baru saja dipelajari (Domjan, 2011). Sebagai contoh, memori kita sudah mengenal dan menghafal kosa kata bahasa Arab tentang benda-benda yang ada di sekolah, ingatan ini akan terganggu dengan hafalan kosa kata bahasa Arab tentang benda- benda di rumah yang baru saja dipelajari. *Kedua*, interferensi proaktif yang menyatakan bahwa: *“In these cases the interfering information acts forward to disrupt the memori of a future target event. Therefore, the disrupt of memory is called proactive interference”*. Artinya, informasi yang baru saja di pelajari akan mengganggu memori informasi yang sudah dipelajari terdahulu (Domjan, 2011). Sebagai contoh, ingatan kosa kata bahasa Arab tentang

benda-benda di rumah yang baru saja di hafalkan akan terganggu dengan ingatan kosa kata bahasa Arab tentang benda-benda di sekolah yang sudah dihafalkan dulu.

Lupa menjadi hal wajar yang dialami oleh manusia, fenomena ini menjadi fitrah manusia dalam kehidupannya. Namun, dalam suatu proses pembelajaran yang menuntut peserta didik untuk memahami, mengingat dan menguasai suatu materi, maka lupa menjadi bentuk masalah atau kesulitan belajar yang tentunya harus dituntaskan, walaupun sebenarnya fenomena lupa ini menjadi hal yang tidak asing lagi dalam belajar (Istiqamah, 2021).

Mempelajari mengenai faktor penyebab lupa ini penting dilakukan dalam rangka menentukan strategi atau upaya untuk meminimalisirnya. Begitu pun dalam proses pembelajaran, Upaya untuk meminimalisir kelupaan ini penting dilakukan untuk mendukung keberhasilan pembelajaran peserta didik. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang fenomena lupa berdasarkan tinjauan teori Decay dan teori Interferensi, di mana peneliti memfokuskan pada faktor-faktor yang menjadi penyebab fenomena lupa yang dialami oleh santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir Yasin.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara sistematis terkait dengan fenomena lupa pada hafalan kitab santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir Yasin Lendang Nangka, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur, NTB. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam hal ini peneliti mengambil sampel informan untuk diwawancarai dengan teknik *random sampling*, yaitu enam informan sebagai kunci utama untuk memperoleh data primer, lima diantaranya adalah santriwati pada kelas 3A program tahfidz kitab dan satunya adalah Ustadzah yang sebagai Mustami' (penerima hafalan). Instrumen dalam penelitian ini adalah manusia atau *human instrument* yaitu peneliti sendiri dan pedoman wawancara. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik reduksi data, triangulasi dan penarikan kesimpulan.

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati kelas 3A program tahfidz kitab yang berjumlah 18 orang, akan tetapi peneliti hanya mengambil 5 orang santriwati sebagai sampel. Dalam hal ini, peneliti menggali informasi tentang hafalan kitab yang dihafalkan, yaitu kitab *Hadist Ar'ba'in dan Matn Zubar*. Kitab *Hadist Ar'ba'in* merupakan kitab yang berisi 40 hadist Nabi Muhammad Saw, dan lima santriwati ini seluruhnya sudah menghafal kitab ini secara keseluruhan. Sedangkan kitab *Matn Zubar* adalah kitab yang menerangkan mengenai masalah- masalah fiqih menurut madzab Syafi'i, empat diantara santriwati sudah mulai menghafal kitab ini dan satu diantaranya belum mulai menghafal.

Di pondok pesantren ini, santriwati diharuskan untuk menghafal dan menyeter hafalannya setiap hari, karena terdapat target hafalan yang harus dituntaskan dan telah diatur oleh pengasuh pondok pesantren. Namun, ternyata para santri tidak diwajibkan untuk menyeter hafalan yang sudah dihafal, hanya saja hafalan mereka akan di tes pada saat sudah menyelesaikan satu kitab. Sehingga hal tersebut menyebabkan munculnya fenomena lupa para santriwati.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menguraikan dua faktor yang menyebabkan fenomena lupa yang dialami oleh santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir Yasin, yaitu sebagai berikut :

1. Lupa karena hafalan yang sudah lama dan tidak diulangi

Terdapat tiga santriwati yang mengalami fenomena lupa pada hafalan kitab *Hadist Ar'ba'in*, karena hafalan kitab ini sudah dituntaskan atau sudah diselesaikan sekitar 1 atau 2 bulan yang lalu. Di antaranya yaitu Putri Hafidzah Nur Aini, Rofiatul Laili dan Sri Astuti.

Santriwati pertama, Putri Hafidzah Nur Aini menyatakan bahwa, "saya mengalami lupa karena hafalan kitab saya sudah lama selesai dan tidak pernah saya ulangi" (Aini, 2022). Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa, Putri mengalami lupa karena hafalannya kitab *Hadist Arba'in* sudah lama ia selesaikan,

yaitu sekitar dua bulan yang lalu dan ia jarang mengulangi hafalannya dikarenakan sudah mulai menghafal kitab *Matn Zubar*. Sebagai pembuktian, peneliti langsung mengetes Putri untuk secara langsung membaca salah satu hadist yang sudah dihafal, yaitu hadist pertama. Hasilnya saat mulai membaca lancar akan tetapi di tengah-tengah sedikit tersendat.

Santriwati kedua, yaitu Rofiatul Laili juga mengaku hal yang demikian, ia berkata bahwa, “ Saya sedikit lupa dengan hafalan karena sudah lama disetorkan dan jarang saya ulangi atau murojaah” (Laili, 2022). Sama seperti Putri Hafidzah Nur Aini, Rofiatul juga mengalami fenomena lupa karena hafalannya sudah lama dia setorkan kepada Ustadzahnya. Sebelumnya seperti informasi dari Rofiatul bahwa ia sudah menyelesaikan hafalannya kitab *Hadist Arba'in* sekitar satu bulan dan ia merasa lupa pada hadist nomor 1 sampai 5. Sebagai pembuktian, peneliti juga melakukan tes kepada Rofiatul dengan meminta untuk membacakan hadist pertama, faktanya pada awalnya ia diam dan mencoba mengingat-ingat hafalannya, setelah beberapa saat ia mulai mencoba membaca akan tetapi tersendat dan mencoba mengulanginya dua kali dan pada akhirnya ia bisa menyelesaikannya. Hal ini membuktikan bahwa penyebab lupa yang dialami oleh Rofiatul memang disebabkan karena hafalan yang sudah lama dan tidak diulang.

Santriwati ketiga, yaitu Sri Astuti ia berkata, “sudah agak lupa karena sudah lama dan tidak dimuroja'ah” (Astuti, 2022). Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa Sri mengalami fenomena lupa karena hafalannya sudah lama dia setorkan dan tidak pernah diulangi lagi dan dia terfokus pada hafalan kitab *Matn Zubar* dan sudah sampai pada bait ke-100.

Sebelumnya sama seperti dua santriwati sebelumnya, Sri juga sudah menyelesaikan hafalan kitab *Hadist Arba'innya*. Untuk membuktikan peneliti meminta Sri untuk mencoba membaca hafalan Kitab *Hadist Arba'in* yang sudah di hafal. Hasilnya, dia tidak mengingat dengan jelas hadist tersebut dan membaca

dengan tersendat-sendat dan tidak bisa menyelesaikannya. Hal ini membuktikan bahwa Sri mengalami fenomena lupa karena hafalannya sudah lama.

2. Lupa karena adanya hafalan-hafalan baru.

Terdapat dua santriwati yang mengaku mengalami fenomena lupa pada hafalannya karena disebabkan oleh hafalan-hafalan baru setiap harinya. *Santriwati pertama*, yaitu Nili Suciani ia mengatakan, “karena setiap hari harus menyeter hafalan, sehingga terfokus pada hafalan-hafalan baru, sehingga hafalan yang sudah dihafal agak lupa karena tidak diulangi” (Suciani, 2022). Dapat dipahami bahwa Nili Suciani merasa mengalami lupa dengan hafalannya yang sudah dia hafal karena munculnya hafalan-hafalan baru dan melupakan hafalan-hafalan lama. Sebelumnya Nili Suciani sudah menyelesaikan hafalan kitab *Hadist Arba'in* pada dua bulan yang lalu dan sekarang sedang menghafal kitab *Matn Zubardan* sudah sampai pada bait ke 76.

Sebagai pembuktian peneliti meminta Nili untuk membaca bait ke 46 dari hafalannya. Hasilnya, dia bisa membacanya akan tetapi masih sedikit tersendat-sendat akan tetapi ia mampu menyelesaikannya. *Santriwati kedua* yaitu Gina Julia Agustina, berdasarkan hasil wawancara. Gina mengalami fenomena lupa pada hafalan-hafalannya karena pada setiap harinya ia menghafal bait-bait baru. Hal ini diperkuat dengan hasil tes peneliti terhadap Gina dengan meminta untuk membacakan hafalan yang ia setorkan sebelum terakhir atau hafalan yang dia setorkan pada hari Rabu, karena iaterakhir menyeter pada hari Kamis, faktanya Gina tidak bisa membacakan bait yang sudah dihafal atau yang ia setorkan pada hari Rabu.

Sebagai Solusi untuk mengatasi fenomena lupa tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu Ustadzah di pondok pesantren tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Ustadzah yang bernama Osmiati, sebagai salah satu *mustami* yaitu orang yang menerima hafalan kitab, didapatkan beberapa kiat atau upaya yang bisa dilakukan santriwati untuk mengatasi fenomena lupa yang dialami :

1. Tanamkan niat ikhlas karena Allah. Jika niat sudah diperbaiki, semua akan dipermudah. Maka hendaknya sebelum memulai menghafal harus benar-benar tanamkan niat ikhlas supaya tidak malas ketika menghafal
2. Gunakan metode menghafal yang baik dan tepat, karena jika metode yang digunakan tidak jelas dan digonta ganti, akan berpengaruh terhadap kuat dan lemahnya hafalan.
3. Muraja'ah (mengulang hafalan). Dalam menghafal tidak cukup hanya dengan satu kali bacaan melainkan harus sering diulang-ulang, karena lengah satu kali saja, akan berefek terhadap kuat atau tidaknya hafalan tersebut. Hafalan banyak tetapi tidak pernah murajaah, akan membuat hafalan memudar dan tidak bertahan lama (Osmiati, 2022).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti dapat menganalisis dan mendeskripsikan faktor-faktor penyebab lupa pada hafalan santriwati dan kiat-kiat untuk mengatasi lupa atau untuk mempertahankan hafalan, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor-Faktor Penyebab Lupa dalam Hafalan Kitab Santriwati di Pondok Pesantren Thohir Yasin Lendang Nangka

a. Lupa karena menghafal sudah lama dan tidak diulangi

Dalam psikologi kognitif terdapat teori Decay yang menyatakan bahwa gejala lupa disebabkan bekas-bekas ingatan atau informasi yang telah disimpan tidak dipergunakan (Pudjono, 2015) (Setiawan, 2016)., lama kelamaan terhapus dengan berlangsungnya waktu atau memudar karena waktu (Hasan, 2021), di mana terjadi proses penghapusan yang mengakibatkan ingatan menjadi kabur (Arlotas, 2019). Teori tersebut sesuai dengan penyebab lupa yang dialami oleh santriwati di mana mereka mengalami lupa pada hafalannya karena hafalan tersebut sudah lama dan tidak digunakan atau diulangi lagi, yaitu sekitar dua bulan. Sehingga dengan berjalannya waktu, hafalan tersebut menjadi memudar dan kabur. Hal

tersebut terbukti dengan hasil tes yang dilakukan peneliti, di mana mereka agak tersendat ketika melafalkan kembali atau membacakan kembali hafalannya

b. Lupa karena ada hafalan-hafalan baru setiap hari

Terdapat teori Interferensi yang selaras dengan faktor ini, di mana teori Interferensi menyatakan bahwa informasi yang sudah disimpan dalam memori jangka panjang masih ada didalam gudang memori, akan tetapi proses lupa terjadi karena munculnya informasi yang baru mengganggu informasi yang lama, seolah-olah informasi yang lama digeser dan kemudian sulit diingat kembali (Arlotas, 2019). Dalam teori ini ingatan atau informasi baru didapatkan akan menjadi penyebab hilangnya atau terhapusnya ingatan sebelumnya, artinya informasi baru dapat menjadi pengganggu pada pemanggilan kembali informasi lama yang sudah tersimpan (Anam, 202). Teori ini juga dapat diartikan bawah hilang atau memudarnya ingatan seseorang karena ada variable yang mempengaruhinya (Hasan, 2021)

Selain itu, lupa dalam teori ini disebabkan karena adanya kegiatan lain, kegiatan tersebut akan mencampur atau mengganggu atau menghambat penguatan informasi yang telah tersimpan (Pudjono, 2015). Teori Interferensi ini didukung dengan hasil penelitian dari Waugh dan Norman yang menyatakan bahwa penyebab lupa yang paling utama adalah mengingat hal-hla lain atau melakukan kegiatan lain dapat mengganggu proses mengingat (Rehalat, 2014)

Hafalan kitab santriwati termasuk pada memori jangka panjang atau *long term memory*, ingatan dalam memori jangka panjang masih ada tersimpan, karena memori jangka panjang memiliki potensial tidak terbatas isinya dalam menampung berbagai informasi, akan tetapi kelemahannya ingatan atau informasi yang tersimpan di dalamnya sulit untuk diakses kembali (Rehalat, 2014). Walaupun hafalan kitab santriwati termasuk pada memori jangka panjang, hafalan tersebut bisa memudar, karena ingatan atau hafalan tersebut tergeser dengan hafalan-hafalan baru yang harus dihafalkan pada setiap harinya. Terdapat

dua orang santriwati yang merasa dan mengatakan bahwa fenomena lupa yang dialaminya disebabkan karena hal tersebut, di mana mereka hanya terfokus pada hafalan-hafalan baru yang harus diselesaikan sehingga hafalan yang sudah berlalu dibiarkan tanpa diulangi kembali. Hal ini terbukti dengan hasil tes yang dilakukan di mana mereka kesulitan untuk membacakan kembali hafalan yang sudah mereka hafal beberapa hari yang lalu.

2. Upaya untuk mengatasi lupa dalam hafalan santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir Yasin

a. Muroja'ah atau pengulangan

Muroja'ah adalah aktivitas mengulang hafalan yang sudah di hafalkan. Kegiatan ini termasuk pada kiat *review* (pengulangan), yaitu upaya mengingat dan merangkum apa yang telah dipelajari (Kosim, 2018). Murojaah juga termasuk dalam aktivitas mempelajari dan mengulang hafalan dalam waktu yang sering dan lama (Tanjung, 2022). Hujair AH. Saanky juga mengemukakan bahwa urojaah atau pengulangan menjadi salah satu solusi yang dapat mengatasi lupa (Kosim, 2018). Dengan mengulang-ulang hafalan yang sudah diperoleh maka hafalan tersebut akan tetap menetap dalam memori, Pengulangan yang berbentuk memikirkan dan mengatakan berulang-ulang menjadi salah satu proses dalam mempertahankan suatu dalam daya ingat (Nofrinda, 2019).

Pengulangan menjadi hal penting yang harus dilakukan untuk memunculkan kembali hafalan atau pembelajaran yang telah diperoleh (Nofriandi, 2019). Selain itu murojaah atau pengulangan juga menjadi salah satu cara agar memori jangka pendek bisa menjadi memori jangka panjang. Seperti yang dikatakan oleh Sa'dullah, salah satu upaya agar informasi-informasi yang masuk ke memori jangka pendek dapat langsung ke memori jangka panjang adalah dengan pengulangan (*reheseal*), yaitu dengan dua cara diantaranya; Pertama, *Maintenace rehesal*, yaitu pengulangan untuk memperbaharui ingatan tanpa mengubah stuktur (sekedar pengulangan biasa) atau disebut juga pengulangan

tanpa berpikir. Kedua, *Elaborative rehearsal* yaitu pengulangan yang diorganisasikan dan proses aktif, serta dikembangkan hubungan-hubungannya sehingga menjadi sesuatu yang bermakna (Sa'dullah, 2008).

b. Menggunakan metode menghafal yang baik dan tepat.

Metode dapat diartikan sebagai cara yang cepat dan tepat dalam pengajaran (Nurfadilah, 2022). Metode menghafal dapat mempengaruhi kekuatan atau kualitas hafalan seseorang, dengan menggunakan metode yang tepat maka seseorang akan cepat menghafal dan akan menghasilkan hafalan yang kuat di dalam memori, sebaliknya. Jika metode yang digunakan tidak tepat maka akan lambat dalam menghafal dan akan mengakibatkan lemahnya hafalan. Diantara metode yang bisa digunakan yaitu metode Wahbah, Metode Kitabah, Metode Sima'i, metode Gabungan, dan metode Jama'

Pertama, metode Wahbah yaitu metode menghafal dengan cara membaca satu persatu bait atau kalimat yang akan dibaca dan diulangi sampai sepuluh kali atau dua puluh kalau atau lebih. *Kedua*, metode Kitabah yaitu metode menghafal dengan cara menulis bait atau kalimat yang akan di hafalkan terlebih dahulu dalam sebuah kertas. Metode ini sangat baik, karena mengaktifkan fungsi audio-lingual *Ketiga*, metode Sima'i adalah menghafal dengan cara mendengarkan bait atau kalimat yang akan di hafalkan. *Keempat*, metode Gabungan yaitu menghafal dengan cara menggabungkan metode wahbah dan kitabah. *Kelima*, metode Jama' yaitu metode menghafal dengan cara bersama-sama dan dipimpin oleh seorang instruktur (Maharani, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa fenomena lupa yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir Yasin di sebabkan karena dua hal. *Pertama*, karena hafalan yang sudah lama di hafal sehingga dengan berjalanya waktu

memudarhal ini sesuai dengan teori Decay yang menyatakan bahwa yang menjadi penyebab lupa karena informasi yang didapat sudah lama dan tidak digunakan lagi.

Kedua, Fenomena lupa yang dialami disebabkan karena adanya hafalan-hafalan baru yang mereka hafal setiap hari, sehingga hafalan yang sudah di hafal walaupun beberapa hari yang lalu sedikit terlupakan, hal ini karena mereka memfokuskan pada hafalan baru dan melupakan hafalan yang sudah di hafalkan. Kenyataan ini sesuai dengan teori Interferensi yang menyatakan bahwa penyebab lupa dikarenakan informasi yang sudah diterima atau dipelajari terlupakan dengan adanya informasi atau materi baru yang diterima. Pada dasarnya, hafalan kitab santriwati tersebut masih ada dalam memorinya dan masih tersimpan dengan baik, akan tetapi hanya saja mereka kesulitan untuk mengulangi kembali atau memunculkannya kembali tetapi tetap ingatan tersebut tidak hilang.

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi lupa tersebut yaitu: *Pertama*, murojaah (pengulangan), dengan pengulangan kembali hafalan yang sudah dihafalkan dapat memperkuat daya ingat seseorang dan bisa memasukkannya ke dalam ingatan jangka panjang, sehingga akan tetap ada dalam memori. *Kedua*, dengan metode yang tepat, penggunaan metode yang tepat dapat mempengaruhi kualitas hafalan dan cepat atau lambatnya hafalan tersebut masuk. Terdapat beberapa metode yang bisa digunakan untuk menghasilkan hafalan yang kuat yaitu, metode Wahbah, metode Kitabah, metode Sima'I, metode Gabungan dan Metode Jama'. Faktor metode dalam menghafal tidak bisa dilupakan begitu saja, setiap santriwati hendaknya menggunakan metode yang tepat dalam menghafal untuk mencapai kualitas hafalan yang baik dan kuat.

Saran

Hendaknya bagi para pendidik untuk mendeteksi sejak awal fenomena lupa yang dialami oleh siswanya, lalu mengamati dan mencari tahu faktor-faktor yang menyebabkannya, sehingga dapat mengatasinya dengan cara yang tepat. Maka, lupa dalam siswa dapat diatasi sedini mungkin dan tidak menjadi hambatan dalam tercapainya tujuan pembelajaran. Penelitian ini memang terfokus membahas tentang fenomena lupa pada hafalan kitab namun menurut peneliti lupa pada hafalan juga dapat disamakan dengan

lupa pada materi pembelajaran yang telah diberikan guru kepada siswa, sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan bagi para guru sebagai bahan rujukan.

Referensi

- Anam, S., & Fitriyani, N. Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 38-39.
- Arlotas, R. K., & Mustika, R. (2019). Lupa, dalam Perspektif Psikologi Belajar dan Islam. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Damayanti, Eka., Alamsyah, Nur., Jamilah., Ayuni, Ainul & Tauviq. Penggunaan Warna Terhadap Memori Jangka Pendek: Pendekatan Bipsikologis dalam Pembelajaran. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 10(2). 99-112
- Desyanwar. (2011). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Cet. 1*, Surabaya : Amelia
- Domjan, Michael. (2010). *The Principles of Learning and Behavior, 6 th edition*, California: Wadsworth
- Hasan, M. (2021). Pengorganisasian Pemrosesan Informasi Dalam Ingatan Manusia.
- Isti, I., & Ichsan, I. (2021). Masalah Lupa, Kejenuhan Dan Kesulitan Siswa Serta Mengatasinya Dalam Pembelajaran Di Mi/Sd. *Limas Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 102-111.
- Kosim, M. (2018). Prinsip Dan Strategi Pembelajaran Mengatasi Lupa Perspektif Psikologi Pendidikan Islam.
- Kosim, Muhammad. (2015). Prinsip dan Strategi Pembelajaran Mengatasi Lupa Perspektif Psikologi Pendidikan Islam, *Jurnal At-tarbiyah*, VI(1), 74
- Maharani, D., Helmiyah, F., Harahap, R. R., & Fachri, B. (2018). Pelatihan Komputer Dalam Meningkatkan Tahfidz Qur'an Menggunakan Al-Qur'an Digital Tajwid. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 1(2), 95-100.
- Musdalifah, R. (2019). Pemrosesan dan Penyimpanan Informasi pada Otak Anak dalam Belajar: Short Term and Long Term Memory. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 217-235.
- Nofindra, R. (2019). Ingatan, lupa dan transfer dalam belajar dan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(1), 21-34.
- Nurfadilah, N., Aziz, A., & Islam, M. H. (2022). Implementasi Metode One Day One Ayat Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1271-1281.
- Pudjono, M. (2015). Teori-Teori Kelupaan. *Buletin Psikologi*, 16(2).
- Rahmat, Jalaluddin, (2011). *Psikologi Komunikasi*, Edisi Revisi Cet 22, Jakarta : Remaja Rosdakarya
- Rehalat, A. (2014). Model pembelajaran pemrosesan informasi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 23(2), 1-10.
- Restian, A. (2020). *Psikologi Pendidikan Teori Dan Aplikasi (Vol. 2)*. UMMPress.

- Rofinda, Rodi. (2019). Lupa dan Transfer dalam Belajar dan Pembelajaran, *Jurnal Pendidikan Rokania*. IV(1), 30.
- Sa'dullah, (2008). *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta : Gema Insani
- Sandi, A., & Neviyarni, N. (2021). Ingatan II: Pengorganisasian, Lupa dan Model-Model Ingatan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 115-123.
- Setiawan, W. (2016). Al-Qur'an Tentang Lupa, Tidur, Mimpi Dan Kematian. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 2(2), 251-270.
- Syah, Muhibbin., (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, edisi revisi, Bandung: Remaja Rosda Karya
- Tanjung, E. F., & Mutiah, M. (2022). Penerapan Muroja'ah Dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an Santri Di Yaysan Adawiyah Binti Abdurrohman Medan. *Maslahah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 23-38.
- Tanzeh, Ahmad., (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta : Teras
- Winkel. (1996). *Psikologi Pengajaran*, Jakarta : Gramedia Widiasarana Indoneisa.
- Wittigh, Arno F. (1981). *Schaum 's Outline of Theory and Problem of Psychologi of Laerning*, New York : MC Graw-Hill
- Ye, Z.H.O.U.(2016). On Forgetting Phenomenon in English Vocabulary Memorizing of Vocational College Studen in Leshan City, Sichuan, China. *US-China Foreign Language*, 14(11), 763-769

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
16-01-2023	19-07-2023	21-06-2023	29-07-2023	29-07-2023

Septia Nur Saputri, Tarsono, Hasbiyallah

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Email: nursaputriseptia@gmail.com