

# EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE SHALAT TAHAJJUD TERHADAP PENINGKATAN DAYA INGAT SANTRI TAHFIDZ PUTRI TINGKAT I AL-KARIMIYAH

**Nur Ummi Fatayati<sup>1</sup>, Kholifatus Sa'diyah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Institut Kariman Wirayudha Sumenep

<sup>1</sup>nurummifatayati@gmail.com

## **Abstract**

This study was aimed to increase memory with tahajjud prayers. Method of this study used quasi experiment with one group pre-test and post-test design. The Subject in this study are 11 student in Tahfidzul Quran Boarding school with having same memory abilities and menstrual schedule. This study used an analysis method with observation comparing the result of the pre-test and post-test design. The three result of the alphabetical series , word series, and number series test result, post -test result show a higer value than the pretest value. According to the result of study, it can be said that there was significant that tahajjud prayer scan be increasing the memory of student in Tahfidzul Quran boarding school.

**Keyword :** Memory, tahajjud prayers, student in boading school,

## **Abstrak**

Penelitian ini ingin mendeskripsikan tentang pengaruh penerapan shalat tahajjud terhadap daya ingat santri tahfidzul quran Subjek dalam penelitian ini adalah 11 orang santri yang memiliki kemampuan daya ingat rata-rata dan jadwal menstruasi yang sama. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan membandingkan hasil pre-test dan post-test berupa test deret abjad, deretkata dan , deret angka . Berdasarkan hasil test yang telah dilakukan terdapat hasil yang signifikan bahwa kemampuan daya ingat santri dapat meningkat setelah rutin melakukan shalat malam tahajjud.

**Kata kunci :** Daya Ingat, Shalat Tahajjud, santri pondok pesantren

## Pendahuluan

Daya ingat merupakan hal yang begitu penting dalam menunjang keberhasilan hidup manusia. Lupa merupakan hal yang manusiawi dan tidak dapat dicegah, Adapun lupa merupakan konsekuensi logis dari kemampuan manusia yang mempunyai daya ingatan. namun juga ada usaha-usaha yang bisa dikerjakan untuk mengurangi terjadinya proses lupa.

Adapun langkah yang dapat dilakukan untuk menguatkan daya ingat dengan over learning atau pembanjiran belajar. Juga dalam religiusnya menurut beberapa ahli agama daya ingat dapat dilakukan dengan pelaksanaan shalat tahajud di malam hari setelah tidur. karena disaat kita baru bangun tidur di malam hari otak atau pikiran kita masuk pada gelombang alpha & tetha. Yang mana pada masa ini otak banyak memproduksi hormon kebahagiaan dalam jumlah yang banyak adapun yang terjadi ketika gelombang otak ada pada gelombang tetha selain mengurangi stress juga meningkatkan kembali memori lama<sup>1</sup>.

Tahajud merupakan ibadah sunah yang dianjurkan dalam islam. Ketika rukuk dan sujud. Dalam kedua gerakan tersebut dapat memancing kinerja otak. Dan, membuat aliran darah ke otak lebih lancar sehingga kedua Gerakan tersebut dianjurkan untuk di perlama.

Untuk meningkatkan daya ingat jelas peran otak menjadi sangat penting. Selayaknya daya ingat yang begitu penting dalam proses menghafal Al-Qur'an. Sebuah penelitian terakhir dari masalah ingatan adalah mengenai masalah keakuratan ingatan manusia. Ingatan merupakan kemampuan otak manusia dalam *mereplay* sesuatu yang telah dilihat, dengar dan baca. Karena ingatan manusia tidak seperti video, jadi Ketika seseorang melakukan aktivitas menghafal misalnya, maka akan ada proses dalam otak yang terjadi sehingga hal yang kita

---

<sup>1</sup> Imam Nawawi, *Al-majmua* ( Beirut: Dar Al Fikri,1996),66.

baca, lihat dan dengar dapat menjadi ingatan baik jangka pendek maupun jangka Panjang.<sup>2</sup>

Memori jangka pendek merupakan memori yang mana prosesnya penyimpanan memori sementara, artinya memori yang di simpan hanya dipertahankan selama memori tersebut di butuhkan. Sedangkan memori jangka Panjang adalah proses memori yang bersifat permanen<sup>3</sup>. Untuk mencapai kemaksimalan di memori jangka Panjang memori perlu melewati memori jangka pendek dengan upaya yang salah satunya adalah shalat tahajud.

Jadi, ketika kita bangun di malam hari dan melaksanakan shalat tahajud ada kemungkinan besar berpengaruh terhadap peningkatan daya ingat manusia. Selain pada saat ini gelombang otak manusia berada pada gelombang teta yang mana salah satu fungsinya memperkuat memori lama, juga ketika melakukan gerakan sujud dalam shalat suplay darah keotak menjadi lancar. Hal demikian memiliki dampak yang positif terhadap otak manusia.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan one grup pre-test dan post -test design. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 11 orang dengan kemampuan daya ingat rata-rata dan memiliki siklus menstruasi yang sama. Instrument penelitian merupakan alat atau fasilitas yang di digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik<sup>4</sup>. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument test yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) dengan tiga bentuk tes. Tes yang pertama berupa 15 susunan abjad yang tersusun secara acak, tes yang kedua berupa 15 deret angka yang

---

<sup>2</sup> Rondono Massul, *Metode Cepat Menghafal & Memahami Ayat-Ayat Suci Al-qur'an* (Yogyakarta: Lafal Indonesia, 2014), 108

<sup>3</sup> Dahlan.k, Rosmawati, Umari.T, *Development Of The Memory Improvement In Learning*, 2010, 04

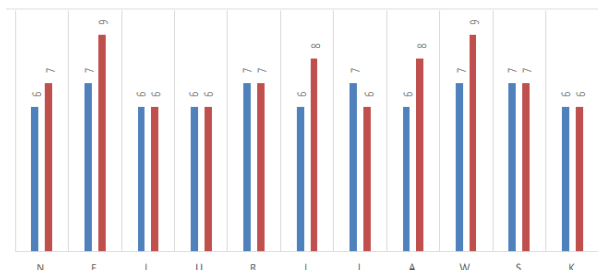
<sup>4</sup> Suharsimi Arikunto

juga disusun secara acak, dan tes yang ketiga berupa 10 kata yang berbeda. Pada masing-masing tes diberikan waktu 30 detik untuk menghafal dan menuliskannya ulang pada kertas kosong dengan urutan yang sama. Subjek yang akan dikenai treatment pada penelitian ini adalah santri yang memiliki daya ingat rata-rata dan siklus menstruasi yang sama. Treatment pada penelitian ini berupa penerapan shalat tahajud yang dilaksanakan selama 10 harti berturut-turut. Setelah treatment selesai di terapkan subjek kembali diberikan tes yang merupakan pengukuran akhir (post -test). Pada pengukuran akhir juga menggunakan tiga bentuk tes. Tes yang pertama berupa 15 susunan digit abjad yang di susun secara acak dan yang kedua 15 susunan angka yang juga di susun secara acak dan tes ketiga berupa 10 susunan kata yang diberikan kepada subjek untuk diingat dan menuliskannya ulang yang disediakan peneliti dengan urutan yang sama.juga dengan durasi waktu untuk mengingat selama 30 detik.

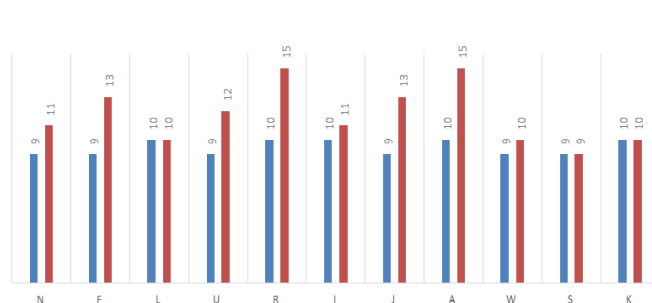
## Hasil Penelitian

Dari hasil pre-test dan post -test yang diberikan dan hipotesis awal yang dikemukakan keterkaitan antara shalat tahajud dengan peningkatan daya ingat terbukti walaupun hasil dari post -test tidak terlalu jauh berbedaanya dengan hasil pre-test yang diberikan. Berikut hasil pre-test dan post -test yang akan disajikan dalam bentuk grafik, adapun perubahan nilai dapat dilihat dari gambar grafik berikut:

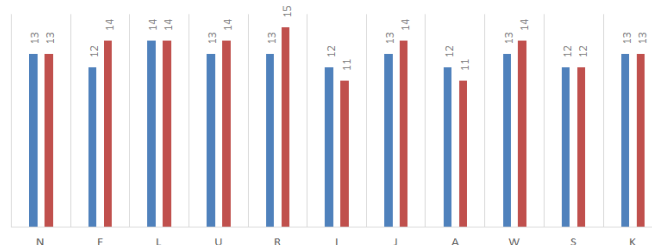
**Grafik 1.** Hasil *pre-test* dan *post-test* deret kata



**Grafik 2.** Hasil *pre-test* dan *post-test* deret abjad



**Grafik 3.** Hasil *pre-test* dan *post-test* deret angka



Berdasarkan gambar grafik tersebut dapat di simpulkan bahwa kebanyakan subjek memiliki peningkatan pada hasil post -test walaupun tidak begitu jauh perbedaanya dengan hasil pre-test. Dan, ada beberapa subjek yang mengalami penurunan skor dari salah satu bentuk tes yang diajukan. Adapula subjek yang tidak mengalami perubahan pada tes tertentu. Pada subjek R mengalami hasil perubahan skor yang tinggi dari hasil pre-test pada test deret angka dan deret abjad yang mana hanya memiliki skor 10 pada deret abjad dan 13 pada deret angka dapat menyempurkan skor hingga 15 pada keduanya, sedangkan pada test deret kata tidak mengalami perubahan skor yakni tetap di skor 7.

Pada subjek F dari hasil post -test mengalami peningkatan skor pada ketiga test yang diajukan pada test deret abjad memiliki skor 9 dan hasil

post -testnya 13 skor, test deret angka hasil pre-test 12 dan hasil post -testnya 14, dan pada test deret abjad juga mengalami peningkatan skor dari pre-test 7 skor dan pos test 9 skor. Hasil subjek W setelah penerapan treatment juga memiliki peningkatan di tahap post -test pada ketiga bentuk test walaupun hasil dari post -test tidak jauh berbeda dari hasil pre-test. Pada hasil tes deret angka dan deret abjad sama-sama mengalami kenaikan 1 skor yaitu dari skor 9 menjadi 10 pada test deret abjad dan 13 menjadi 14 skor pada tes deret angka sedangkan pada deret kata mengalami 2 peningkatan skor dari 7 skor menjadi 9 skor.

Pada subjek A mengalami perubahan skor pada ketiga bentuk test. Pada test deret kata dan deret abjad mengalami kenaikan skor dari hasil pre tes, dari 6 skor menjadi 8 skor dan pada deret abjad dari 9 skor menjadi 13 skor sedangkan pada tes deret angka mengalami penurunan skor yaitu dari 12 skor menjadi 11 skor. Pada subjek N mengalami terus kenaikan skor pada test deret kata dan tes deret abjad sedangkan pada test deret angka tidak mengalami penurunan dan kenaikan. 6 skor menjadi 7 skor pada hasil tes deret kata, 6 skor dari hasil pre-test menjadi 11 skor hasil post -test pada deret abjad, sedangkan pada tes deret angka tidak mengalami perubahan yaitu 13 skor.

Selanjutnya pada subjek U yang mengalami peningkatan skor pada tes deret angka dan abjad namun tidak memiliki perubahan pada tes deret kata, 9 skor menjadi 12 skor pada tes deret abjad dan 13 menjadi 14 pada tes deret angka, sedangkan pada tes deret kata memiliki 6 skor yang tidak berubah pada dari pre-test ke post -test. Subjek I mengalami perubahan skor pada tes deret kata dan tes deret abjad dan mengalami penurunan skor pada tes deret angka, hasil pre-test menunjukkan 6 skor menjadi 8 skor pada hasil post -test pada tes deret kata, 10 skor menjadi 11 skor pada tes deret abjad dan pada tes deret angka mengalami penurunan yang tidak begitu jauh yaitu pada hasil pre-test 12 skor menjadi 11 skor pada hasil pos test.

Pada subjek J juga mengalami penurunan pada bentuk tes deret kata tapi mengalami kenaikan yang skor yang tinggi pada tes deret abjad dan

kenaikan pada tes deret angka walau tidak begitu berbeda jauh. 7 skor pada pre-test menjadi 6 skor pada pos test di hasil tes deret kata, pada tes deret abjad dari 9 skor dari hasil pre tes menjadi 13 skor dari hasil post -test pada tes deret abjad, dan 12 skor menjadi 13 skor pada tes deret angka. Sedangkan pada subjek L,S dan K tidak mengalami perubahan skor dari hasil pre-test dan post -test pada ketiga bentuk tes yang diajukan.

Pada subjek L hasil pre-test dan post -test pada tes deret angka memiliki skor 6, tes deret abjad 10 skor dan pada tes deret angka 14 skor. Subjek S memiliki skor 7 dari hasil pre-test maupun post -test pada tes deret kata, 9 skor pada tes deret abjad dan 12 skor pada tes deret angka. Sedangkan subjek K yang juga sama tidak mengalami perubahan dari hasil pre-test ke post -test dari tiga bentuk tes yang diberikan, memiliki 6 skor pada hasil tes deret kata, 10 skor pada tes deret abjad dan 13 skor pada tes deret angka.

Pada penelitian ini treatment yang digunakan adalah penerapan metode shalat tahajud yang mana subjek di treatment untuk mengerjakan shalat tahajud selama 10 hari berturut-turut dan setelah pelaksanaan shalat tahajud subjek mengisi raport yang diberikan oleh peneliti di tahap eksplorasi sebelum treatment diterapkan, subjek diminta untuk mengisi raport secara jujur mengenai kesan yang dirasakan saat pelaksanaan maupun setelah pelaksanaan shalat tahajud secara jujur, agar peserta menyadari secara mandiri efek dari shalat tahajud, setelah treatment yang dilakukan subjek di wawancara secara langsung oleh peneliti mengenai kesimpulan perasaan setelah 10 hari pelaksanaan shalat tahajud secara rutin. Adapun lembar kerja dan hasil di jabarkan sebagai berikut:

#### 1. Tahap eksplorasi

Pada tahap ini populasi subjek di kumpulkan dan diberikan pemahaman mengenai shalat tahajud dan manfaat yang akan didapat manusia ketika melaksanakan shalat tahajud. Pada tahap ini seluruh populasi diberi pre-test yang terdapat tiga bentuk tes untuk mengetahui kemampuan daya ingat tiap populasi. Dan yang memiliki daya ingat rata-rata yang menjadi subjek pada penelitian ini juga subjek yang memiliki

siklus mentruasi yang sama karena variabel bebas pada penelitian ini menggunakan metode shalat tahajud yang mana ketikan melaksanakan shalat tahajud individu tidak boleh dalam keadaan mentruasi. Setelah subjek penelitian telah di kelompokkan, subjek diberikan raport untuk di isi setiap selesai pelaksanaan shalat tahajud yang berisi daftar hadir dan kesan yang dirasakan setiap harinya.

## 2. Tahap taking action

Pada tahap ini subjek dalam tahap pelaksanaan treatment yang berupa shalat tahajud, yang dimulai dari jam 03:25 WIB sampai sebelum subuh. Setelah pelaksanaan shalat tahajud subjek mengisi raport yang diberikan oleh peneliti.

## 3. Tahap evaluasi

Pada tahap evaluasi subjek kembali diberikan test yang berupa post-test untuk mengetahui kemampuan daya ingat setelah diterapkannya treatment, dan penyeteroran raport shalat tahajud tiap subjek. Dalam wawancara secara lansung yang tidak terstruktur kepada subjek, saat pelaksanaan shalat tahajud ada rata-rata subjek mengalami perasaan yang nyaman. Dan, setelah pelaksanaan treatment dari hasil post -test yang diberikan rata-rata subjek mengalami kemampuan daya ingat yang meningkat walaupun ada sebagian yang tidak mengalami perubahan bahkan penurunan.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil instrument test yang berupa tes awal (*pre-tes*) dan tes akhir (*post-test*). hal ini menunjukkan bahwa penerapan shalat tahajud berpengaruh terhadap peningkatan daya ingat, dilihat dari hasil post-test subjek yang lebih banyak mengalami peningkatan dari hasil pre-test. Demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan daya ingat subjek setelah *treatment* pelaksanaan shalat tahajud di terapkan.

Dari 11 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini yang mendapat treatment shalat tahajud, terdapat 8 subjek yang mengalami peningkatan daya ingat setelah diterapkannya treatment walau pada salah satu tes dari tiga bentuk tes pada post-test terdapat penurunan yang tidak begitu jauh, sedangkan pada 3 subjek penelitian tidak terdapat perubahan pada hasil post-test dari pre-test yang diberikan setelah penerapan treatment. Secara garis besar, lebih banyak subjek yang mengalami peningkatan daya ingat setelah penerapan shalat tahajud walaupun terdapat 3 subjek yang tidak mengalami perubahan. Penerapan shalat tahajud pada penelitian bertujuan agar suplay darah ke otak menjadi lebih lancar dan oksigen pada otak menjadi lebih banyak. Sehingga, subjek memiliki kapastaskinerja otak yang baik karena banyaknya suplay darah dan oksigen yang masuk pada otak ketika sujud dan rukuk.

Berdasarkan hasil lembar kerja pada tahap evaluasi dan penyempurnaan dengan wawancara secara langsung kepada subjek, awal mulanya subjek menganggap bahwa shalat tahajud adalah hal yang begitu sulit dilaksanakan karena waktu pelaksanaannya pada malam hari dan sebelum subuh yang membuat subjek pesimis untuk bisa bangun di malam hari dan merasa kelelahan. Adapun subjek juga beranggapan shalat tahajud sama manfaatnya dengan shalat-shalat sunnah lainnya, dan di tahap eksplorasi subjek di beri pemaparan tentang shalat tahajud dan manfaatnya oleh peneliti sehingga subjek mulai paham bahwa pelaksanaan shalat tahajud berakibat baik terhadap kesehatan fisik dan otak, bahkan berakibat baik terhadap kontrol stress manusia dan hal tersebut terbukti saat subjek dikenai treatment dan menuliskan kesannya dalam raport yang di berikan. Subjek merasa lebih bugar di pagi harinya dan merasa lebih tenang dan fokus dalam melakukan rutinitas hariannya. Fokus manusia berpengaruh terhadap daya ingatnya.

Ketika otak kita sering fokus maka daya ingat kita akan meningkat. Pada tahap Taking action subjek dalam masa pelaksanaan treatment yang berupa shalat tahajud selama 10 hari berturut-turut pada hari pertama sampai hari ketiga subjek merasa lelah untuk bangun di malam hari, dan kesan pada hari pertama sampai hari ketiga rata-rata subjek merasa ngantuk dan kecapekan, walau pada subjek R dan F yang tidak merasa begitu capek dan juga tidak begitu mengantuk bahkan merasa nyaman bangun di malam hari dan melaksanakan shalat tahajud. Pada hari-hari berikutnya kesan yang ditulis subjek dalam raport mulai bermacam-macam, pada subjek N di hari ke tujuh menulis kesan bahwa

dirinya merasa pikirannya tenang dan menemukan solusi terhadap permasalahan pribadinya, subjek W pada hari ke 8 menulis kesan bahwa dirinya tidak lagi merasa takut untuk bangun di malam hari dan melaksanakan shalat tahajud karena perasaan yang di dapat begitu nyaman dan tenang. Pada tahap Evaluasi peneliti menyempurnakan hasil raport dengan wawancara langsung kepada subjek secara tidak tersruktur. Subjek F merasa selama 10 hari pelaksanaan shalat tahajud dirinya tidak memiliki beban apapun, semakin dekat dengan Allah SWT yang membuat dirinya terus fokus terhadap apa yang menjadi rutinitasnya setiap hari, pada subjek A mengaku dengan pelaksanaan shalat tahajud dirinya lebih mampu menyerap informasi yang disampaikan gurunya di kelas dengan cepat daripada sebelum ia melaksanakan shalat tahajud secara rutin. Pada subjek L,S dan K yang aman pada subjek ini tidak terdapat perubahan hasil post -test dari pre-test. Ketiga subjek ini memaparkan bahwa ketika pelaksanaan shalat tahajud selama 10 hari.

Hanya di hari 9 dan 10 pada subjek L, hari ke 7 pada subjek S, hari ke 8 pada subjek K yang tidak merasa ngantuk dan memperlama gerakan shalatnya, pada hari-hari yang lain begitu cepat melaksanakan gerakan shalatnya karena merasa capek dan pengen segera tidur kembali. Tapi, ketiga subjek tersebut walaupun tidak mengalami peningkatan daya ingat pada hasil post -test ketiganya mengaku telih tenang dan nyaman dalam menjalani hari-hari dan rutinitas hariannya.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh ilmi & Anggraini metode shalat tahajud mampu meningkatkan kecerdasan spiritual satri di pondok pesantren Mambaul Hikma Mojokerto yang ditunjukkan dengan paparan data Coeficients diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Otak yang kekurangan oksigen dan suplay darah akan berakibat seperti kematian pada fungsi otak, dan hal demikian jelas berpengaruh terhadap daya ingat manusia<sup>5</sup>, sujud dan rukuk pada gerakan shalat dapat memperlancar sulpay darah dan oksigen ke otak. shalat tahajud yang dilakukan setelah tidur dapat memulihkan hormon nonadrenalin dan setorin yang bermanfaat terhadap pengoptimalan otak dalam konsentrasi dan daya ingatdalam bukunya, gelombang otak pada gelombang tetha

memiliki keterikatan dengan penurunan stress dan memperkuat memori yang lama.

Selanjutnya, kelemahan terhadap pengambilan subjek dalam penelitian ini subjek yang sedikit karena karakteristik yang dipakai dalam penelitian ini selain kemampuan daya ingat rata-rata juga subjek yang memiliki siklus menstruasi yang sama. Juga pada saat pelaksanaan shalat tahajud ada beberapa subjek yang begitu mengantuk dan ingin segera menyelesaikan gerakan shalatnya tanpa mau menikmati tiap sensasi dari gerak-gerakan shalatnya. Namun peneliti dengan memaparkan pentingnya shalat tahajud pada tahap eksplorasi dan menyampaikan harapan di tahap evaluasi, peneliti berharap shalat tahajud dapat tetap dilaksanakan oleh subjek walaupun diluar penelitian, karena efek dan manfaat yang diperoleh begitu bermanfaat bagi fisik dan perkembangan otak manusia.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa. Penerapan shalat tahajud begitu penting terhadap perkembangan otak maupun fisik kita, bermanfaat terhadap penurunan stress dan kemampuan daya ingat. Hal ini di buktikan dari perbandingan hasil post -test dengan pre-test yang diberikan setelah dan sebelum treatment dilakukan. Dari 11 subjek yang dikenai treatment hanya 3 subjek yang tidak mengalami peningkatan daya ingat. Dan dari 8 subjek yang mengalami peningkatan pada daya ingat dari hasil post -test, walau pada pemberian post -test yang terdapat tiga bentuk test dari salah satu subjek mendapat penurunan skor dalam salah satu bentuk tes yang sangat tipis perbedaannya, yaitu hanya penurunan satu skor.

### **Daftar Pustaka**

Ansyorulloh, R. 2008. *Efektivitas Metode Mnemonik Dalam Meningkatkan Daya Ingat Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Di Mts Persiapan*

Nur Ummi Fatayati, Kholifatus Sa'diyah

Negeri Kota Batu, skripsi, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Busan,T, 2006. *Use Your Memory diterjemahkan oleh Alexander Sindoro* dengan judul *Gunakan Memori Anda*, Batam: interaksara,

Chaplin,J.P, *kamus lengkap psikologi diterjemahkan oleh Kartini Kartono*, Jakarta, Raya Grifindo Persada.

Sholeh, Moh. 2007. *Terapi Shalat Tahajud*, Jakarta: PT. Mizan Publika.

Dahlan, dkk. 2010.*DevelopmentOf The Memory Improvement In Learning*.

Fina. 2022. Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajjud Terhadap Kecerdasan Spiritual Khadimullah,Z *Qiyamul Lail Power*. Bandung: Marja.

Nawawi, Imam. 2014. *Al-majmua , Metode Cepat Menghafal & Memahami Ayat-Ayat Suci Al-Qur'an*: Beirut, Dar Al Fikri.

Santri Putri Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Delanggu Mojokerto. Vol7.No.2.Jurnal Al-'Ibrah

Mufidah, N.2014, *Brain Based Teaching And Learning (pembelajaran berbasis otak)*. Yogyakarta: Teras,