

Research Article

Internalizing Sufi Values Through Quranic Memorization: An Islamic Educational Psychology Perspective on Spiritual Development

Chasanah Irnina Aqna

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: aqnairnina@gmail.com

Khodijah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: khodijah@uinsby.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Manajia: Journal of Education and Management. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : August 29, 2026

Revised : September 16, 2026

Accepted : September 30, 2026

Available online : October 25, 2026

How to Cite: Chasanah Irnina Aqna, & Khodijah. (2026). Internalizing Sufi Values Through Quranic Memorization: An Islamic Educational Psychology Perspective on Spiritual Development. *Manajia: Journal of Education and Management*, 4(4), 416–426. <https://doi.org/10.58355/manajia.v4i4.209>

Abstract

This study examines the practice of memorizing the Qur'an as a means of achieving spiritual depth from a Sufi perspective. Memorizing the Qur'an is not merely about the ability to recall and recite verses; it can also serve as a process of self-cultivation through ongoing interaction with the Word of God. This study employs a qualitative method in the form of a literature review. Data sources were drawn from various literature related to the Qur'an, tahfiz, Sufism, purification of the soul, and character development. The findings indicate that the practice of memorizing the Qur'an can serve as a form of spiritual discipline, as the process requires patience, perseverance, discipline, self-control, and sincerity. These values align with the concept of tazkiyat al-nafs in Sufism, which emphasizes the importance of purifying and nurturing the soul. Continuous engagement with the Qur'an can also foster spiritual awareness, provide inner peace, and encourage individuals to apply the teachings of the Qur'an in their daily lives. Therefore, memorizing the Qur'an should not be viewed merely as an effort to master the verses by heart, but also as a process of spiritual development that can guide a person to grow closer to Allah and cultivate better moral character.

Keywords: Memorization of the Qur'an, Sufism, Spiritual Depth, Spirituality, Review.

Internalisasi Nilai Tasawuf Melalui Hafalan Al-Qur'an: Tinjauan Psikologi Pendidikan Islam Terhadap Pembinaan Ruhani

Abstrak

Penelitian ini membahas kegiatan menghafal Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk

upaya untuk mencapai kedalaman spiritual dalam perspektif tasawuf. Hafalan Al-Qur'an tidak semata-mata berkaitan dengan kemampuan mengingat dan melafalkan ayat, tetapi juga dapat menjadi proses pembinaan diri melalui interaksi yang berkelanjutan dengan firman Allah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Sumber data berasal dari berbagai literatur yang berkaitan dengan Al-Qur'an, tahfiz, tasawuf, penyucian jiwa, serta pembentukan akhlak. Hasil kajian menunjukkan bahwa kegiatan menghafal Al-Qur'an dapat menjadi bentuk latihan ruhani karena dalam prosesnya diperlukan kesabaran, ketekunan, kedisiplinan, pengendalian diri, dan keikhlasan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep tazkiyat al-nafs dalam tasawuf yang menekankan pentingnya membersihkan dan membina jiwa. Kedekatan yang terus-menerus dengan Al-Qur'an juga dapat menumbuhkan kesadaran spiritual, memberikan ketenangan batin, dan mendorong seseorang untuk menerapkan ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, menghafal Al-Qur'an tidak hanya dapat dipandang sebagai usaha menguasai ayat-ayat secara hafalan, tetapi juga sebagai proses pembentukan ruhani yang dapat mengarahkan seseorang untuk semakin dekat kepada Allah serta memiliki akhlak yang lebih baik

Kata Kunci: Hafalan Al-Qur'an, Tasawuf, Kedalaman Ruhani, Spiritualitas, Murajaah.

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan sumber utama ajaran Islam yang menjadi pedoman bagi manusia dalam menjalani kehidupan. Kandungannya tidak hanya berkaitan dengan ibadah, tetapi juga memberikan arahan mengenai akhlak, hubungan sosial, dan pembentukan kehidupan seorang Muslim. Kedekatan dengan Al-Qur'an dapat dilakukan melalui membaca, memahami, menghayati, dan mengamalkan kandungannya. Interaksi yang dilakukan secara terus-menerus dengan Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter dan sikap seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan dengan Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membaca atau menghafal, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan diterapkan dalam kehidupan (Solehuddin 2019),

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk interaksi yang membutuhkan proses dan pembiasaan secara berkelanjutan. Seorang penghafal tidak hanya dituntut untuk mampu mengingat ayat, tetapi juga harus menjaga hafalannya melalui pengulangan secara rutin. Proses tersebut membutuhkan motivasi, kesungguhan, kedisiplinan, kesabaran, dan tanggung jawab. Penelitian Asmaul Husna, dkk, menunjukkan bahwa program tahfiz Al-Qur'an dapat berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa. Dengan demikian, tahfiz tidak hanya memiliki dimensi kognitif berupa kemampuan mengingat ayat, tetapi juga memiliki potensi dalam membentuk sikap dan perilaku (Husna, Hasanah, dan Nugroho 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Ade Een Khaeruniah, dkk, menunjukkan bahwa proses menghafal Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari pembelajaran yang mendukung pembentukan akhlak mulia peserta didik (Khaeruniah, Supiana, dan Nursobah 2024)

Dalam perspektif tasawuf, manusia tidak hanya diarahkan untuk memenuhi kebutuhan lahiriah, tetapi juga dituntut untuk melakukan pembinaan terhadap kehidupan batin. Salah satu konsep penting dalam tasawuf adalah tazkiyat al-nafs, yaitu proses membersihkan dan membina jiwa dari berbagai sifat yang dapat menghalangi seseorang dalam mendekatkan diri kepada Allah. Proses penyucian jiwa dilakukan melalui latihan spiritual, pengendalian diri, memperbanyak ibadah, serta membangun kesadaran kepada Allah. Dalam konteks tersebut, interaksi yang intensif dengan Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari proses pembinaan ruhani karena Al-Qur'an dipandang sebagai sumber bimbingan spiritual yang dapat membantu seseorang dalam membersihkan hati dan memperkuat keimanan (Husein 2025).

Meskipun demikian, kedalaman ruhani tidak dapat hanya diukur berdasarkan banyaknya ayat atau jumlah juz yang berhasil dihafalkan. Hafalan yang banyak perlu disertai dengan penghayatan dan pengamalan agar nilai-nilai Al-Qur'an dapat tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif tasawuf, kedalaman ruhani berkaitan dengan proses perubahan batin, penyucian hati, peningkatan kesadaran kepada Allah, dan pembentukan akhlak. Kajian mengenai hubungan Al-Qur'an dan tasawuf menunjukkan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi sumber bimbingan spiritual dalam proses penyucian jiwa dan penguatan keimanan (Husein 2025).

Oleh sebab itu, hafalan Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari proses menuju kedalaman ruhani melalui beberapa tahapan, yaitu mengingat ayat, menjaga hafalan dengan murajaah, memahami dan menghayati maknanya, kemudian menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Proses tersebut dapat membantu meningkatkan kesadaran kepada Allah, kemampuan mengendalikan diri, kesabaran, keikhlasan, istiqamah, serta pembentukan akhlak (Asmuni 2017).

Penelitian ini membahas hafalan Al-Qur'an sebagai jalan menuju kedalaman ruhani dalam perspektif tasawuf, khususnya melalui hubungan antara aktivitas menghafal, penyucian jiwa, latihan spiritual, pembentukan akhlak, dan upaya mendekatkan diri kepada Allah (Solehuddin 2019),

METODE PENELITIAN

Menjelaskan jenis penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, analisis data dan lainnya. Contoh: penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur kepustakaan, baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu (Mestika Zed 2008).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berupa Al-Qur'an dan literatur yang secara langsung berkaitan dengan hafalan Al-Qur'an dan tasawuf. Sementara itu, sumber sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal nasional, skripsi, tesis, serta karya ilmiah lain yang memiliki hubungan dengan tema penelitian. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan fokus pembahasan, kredibilitas penulis atau penerbit, serta relevansinya dengan permasalahan yang dikaji. Penggunaan berbagai sumber tersebut bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara hafalan Al-Qur'an dan kehidupan ruhani (Fadli 2021).

Selanjutnya, hasil analisis disusun secara sistematis dengan menghubungkan

konsep-konsep yang ditemukan dalam literatur. Penelitian ini memandang hafalan Al-Qur'an bukan hanya sebagai aktivitas mengingat dan menjaga ayat, tetapi juga sebagai proses pembinaan diri yang dapat memiliki dimensi spiritual. Melalui analisis tersebut, penelitian diarahkan untuk menjelaskan bagaimana kegiatan menghafal Al-Qur'an dapat menjadi salah satu bentuk latihan ruhani dalam proses penyucian jiwa dan pencapaian kedalaman spiritual dalam perspektif tasawuf.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kajian tasawuf, ilmu tidak hanya dipandang sebagai sesuatu yang diperoleh melalui kemampuan berpikir dan penalaran, tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai ma'rifatullah, yaitu pengenalan yang mendalam kepada Allah. Pencapaian tersebut berlangsung melalui proses penyucian jiwa, pengalaman spiritual, serta tahapan perjalanan batin yang dilakukan secara bertahap (Ayatullah dan Hasan 2025). Pemahaman tersebut sejalan dengan pemikiran Imam al-Ghazali yang menjelaskan bahwa tujuan tertinggi perjalanan seorang sufi adalah mencapai ma'rifat. Menurutnya, ma'rifat tidak cukup diperoleh hanya melalui kemampuan akal dan logika, tetapi membutuhkan kebersihan hati, ketulusan niat, serta kesungguhan dalam membersihkan batin. Al-Ghazali memandang bahwa ilmu yang hakiki merupakan cahaya dari Allah yang menerangi hati yang bersih, sehingga manusia dapat mengenal dan menumbuhkan kecintaan yang lebih mendalam kepada Allah SWT (Ayatullah dan Hasan 2025).

Al-Qur'an merupakan firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril AS secara mutawatir, dimulai dari Surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan Surah An-Nas. Membacanya termasuk ibadah dan keberadaannya menjadi mukjizat yang berlaku sepanjang zaman. Mengajarkan dan menghafalkan Al-Qur'an sejak dini merupakan bagian penting dalam pendidikan Islam karena dapat membantu menanamkan nilai-nilai keagamaan dan membentuk karakter anak sebelum banyak dipengaruhi oleh lingkungan yang kurang baik (Husna, Hasanah, dan Nugroho 2021).

Tradisi menghafal Al-Qur'an sudah ada sejak masa Al-Qur'an itu diturunkan karena menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu cara untuk memelihara kemurnian Al-Qur'an disamping penulisan Al-Qur'an. Ini dapat dibuktikan sekaligus dimaklumi, karena Al-Qur'an adalah kitab yang terjaga bahasanya dan telah dijamin oleh Allah SWT akan selalu dijaga dan dipelihara (Putra, Khadijah, dan Fatia 2021).

Firman Allah SWT dalam surat al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: "Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Qur'an dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya". (Q.S.Al-Hijr [15]: 9)

Menghafal memiliki keterkaitan antara memori dengan menggambarkan otak manusia sebagai mesin penyimpanan cerdas dalam pengolahan informasi dan mengingat. Dalam ilmu psikologi, hubungan hafalan ini mencakup berbagai aspek proses kognitif dan pemahaman perilaku manusia terkait belajar dan mengingat informasi. Menghafal adalah suatu aktifitas menanamkan suatu materi verbal di dalam ingatan, sehingga nantinya dapat di produksi (diingat) kembali secara

harfiah, sesuai dengan materi yang asli.

Proses menghafal Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengingat ayat, tetapi juga membutuhkan proses pembiasaan yang dilakukan secara konsisten. Pengulangan hafalan, kedisiplinan dalam menjaga hafalan, serta kesungguhan dalam mengikuti proses tahfiz dapat membentuk kebiasaan tertentu dalam diri penghafal. Penelitian mengenai program tahfiz menunjukkan bahwa kegiatan menghafal Al-Qur'an memiliki hubungan dengan pembentukan karakter peserta didik, terutama melalui proses pembiasaan, motivasi, dan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an (Husna, Hasanah, dan Nugroho 2021).

Dalam perspektif keislaman, menghafal Al-Qur'an tidak hanya dipandang sebagai kegiatan untuk menguasai teks Al-Qur'an, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses pembentukan sikap dan kehidupan spiritual. Interaksi yang dilakukan secara terus-menerus dengan ayat-ayat Al-Qur'an dapat mendorong seseorang untuk lebih dekat dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Khaeruniah, Supiana, dan Nursobah 2024). Karena itu, kegiatan tahfiz dapat ditempatkan sebagai salah satu bentuk pendidikan yang tidak hanya mengembangkan kemampuan kognitif, tetapi juga membangun kesadaran keagamaan dan akhlak.

Tasawuf menekankan pentingnya ikhlas dan konsentrasi penuh dalam melibatkan diri dalam hafalan Qur'an. Para sufi meyakini bahwa hafalan yang disertai dengan kehadiran hati yang penuh rasa takwa dapat meningkatkan tingkat ketaqwaan dan mendekatkan diri pada Allah SWT.

Tasawuf dapat membantu para penghafal Al-Qur'an dalam membentuk kepribadian yang positif sebagai bekal untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Nilai-nilai tasawuf seperti sabar, istiqamah, takwa, taubat, wara, dan zuhud dapat membangun keteguhan diri dalam menjalani proses menghafal.

Dalam *Ihya Ulum al-Din*, al-Ghazali menjelaskan bahwa maqam ruhani berkaitan erat dengan proses *tazkiyat al-nafs* dan pembentukan akhlak. Maqam bukan sekadar pencapaian dalam perjalanan spiritual, tetapi merupakan proses latihan diri melalui pengendalian hawa nafsu, keikhlasan, dan pembinaan hati. Dalam kegiatan tahfiz, proses menghafal, mengulang, memahami, dan mengamalkan Al-Qur'an dapat menjadi bentuk latihan ruhani yang menumbuhkan kesabaran, kedisiplinan, keikhlasan, dan kemampuan mengendalikan diri. Oleh karena itu, kedalaman ruhani tidak hanya diukur dari jumlah hafalan, tetapi juga dari pengaruhnya terhadap kesadaran, akhlak, dan perilaku seseorang (Syahid dkk. 2025).

Dalam pandangan tasawuf, perilaku yang tampak pada diri seseorang berkaitan dengan kondisi batinnya. Ketika seseorang masih terbiasa melakukan kemaksiatan, keadaan tersebut dapat memengaruhi kebersihan hati dan menjadi penghalang dalam mendekatkan diri kepada Allah. Kondisi tersebut juga dapat memunculkan berbagai dorongan negatif, seperti malas, jenuh, bosan, mudah putus asa, kurang disiplin, menghindari tanggung jawab, serta tidak mampu memanfaatkan waktu dengan baik. Apabila kondisi hati dan pikiran tidak dikelola dengan baik, berbagai dorongan negatif tersebut dapat menghambat konsistensi dalam menjaga dan mengulang hafalan Al-Qur'an. Akibatnya, hafalan yang sebelumnya telah dikuasai menjadi lebih sulit diingat kembali atau mengalami kelupaan (Qisom 2023).

Hafalan Al-Qur'an dapat ditempatkan sebagai bagian dari proses pembinaan

diri dan latihan spiritual. Menghafal tidak hanya diarahkan pada kemampuan mengingat ayat, tetapi juga pada usaha memahami, menghayati, dan mengamalkan kandungan Al-Qur'an. Dengan demikian, interaksi yang terus-menerus dengan Al-Qur'an dapat menjadi sarana untuk membangun kesadaran batin, memperbaiki akhlak, dan mendekatkan diri kepada Allah. Pemahaman tersebut sejalan dengan pandangan bahwa Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai sumber petunjuk bagi kehidupan manusia, termasuk dalam membentuk kehidupan spiritual dan batin (Zumrodi 2017).

Motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang memengaruhi proses belajarnya. Motivasi tidak hanya berkaitan dengan penggunaan strategi atau metode pembelajaran, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi emosional serta kecenderungan batin seseorang selama menjalani proses belajar (Rahman dkk. 2025).

Proses menghafal Al-Qur'an juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis penghafal. Motivasi menjadi salah satu faktor yang penting karena kegiatan tahfiz membutuhkan ketekunan dan konsistensi dalam menjalani proses hafalan. Penelitian mengenai motivasi menghafal Al-Qur'an menunjukkan bahwa pemberian motivasi berbasis Islam dapat membantu meningkatkan dorongan santri dalam menjalankan kegiatan menghafal. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran dalam menunjang keberlangsungan proses tahfiz (Baroroh, Firmansyah, dan Hasanah 2023).

Tidak hanya itu, hafalan memiliki kemampuan daya ingat dan kinerja kognitif untuk mengingat informasi, fakta, atau keterampilan. Daya ingat dan kinerja kognitif seseorang dapat meningkat melalui teknik-teknik hafalan yang efektif. Proses hafalan juga dapat dipengaruhi oleh tingkat stres dan kecemasan. Kondisi emosional ini dapat mempengaruhi daya ingat. Oleh karena itu untuk menghindari rasa stres dan kecemasan dalam menghafal, pertimbangkan beberapa strategi:

1. Rencanakan dengan Baik: Bagi materi yang akan dihafal ke dalam bagian yang lebih kecil, dan jadwalkan sesi belajar yang teratur. Hindari prokrastinasi dan usahakan untuk tidak mencoba menghafal semuanya dalam satu waktu.
2. Istirahat Yang Cukup: Pastikan Anda mendapatkan istirahat yang cukup antara sesi belajar ataupun menghafal. Kurang tidur dapat meningkatkan tingkat stres dan membuat proses belajar menjadi lebih sulit.
3. Variasi Metode Pembelajaran: Gunakan berbagai metode pembelajaran, seperti gambar, catatan, rekaman suara, atau pengajaran sebaya. Pendekatan yang beragam dapat membuat proses belajar lebih menarik dan mengurangi kebosanan.
4. Pikir Positif: Coba ubah pola pikir negatif menjadi positif. Fokus pada kemajuan yang telah Anda buat dan berikan motivasi pada diri sendiri. Jangan terlalu keras pada diri sendiri jika ada kesalahan atau lupa.
5. Berkomunikasi: Diskusikan dengan teman atau keluarga tentang stres yang anda alami. Terkadang, berbicara dengan orang lain dapat memberikan perspektif baru dan dukungan emosional.
6. Istirahat Singkat: Selama sesi belajar, berikan diri anda istirahat singkat untuk mencegah kelelahan dan menjaga tingkat konsentrasi.

Peran orang tua juga penting dalam meningkatkan motivasi. Orang tua

menjadi lingkungan pertama dalam memberikan motivasi belajar kepada anak karena di keluarga inilah anak pertama kali mendapatkan pendidikan dan bimbingan. Peran orang tua dalam keluarga sangat penting terhadap tumbuh kembang anak, khususnya dalam hal menghafal baik itu dalam hafalan Al-Qur'an. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang sering ditemui anak. Lingkungan keluarga akan mempengaruhi perilaku anak. Oleh karena itu, orang tua hendaknya membimbing dan memberikan contoh yang baik kepada anak.

Sedangkan cara yang dilakukan untuk meningkatkan motivasi anak dalam menghafal Al-Qur'an adalah:

1. Pembiasaan yang dilakukan terhadap aktivitas anak ketika di rumah dengan menyibukkan aktivitas sehari-hari dengan menghafal Al-Qur'an.
2. Keteladanan yang diberikan orang tua kepada anak dalam beraktivitas sehari-hari sehingga agar anak mempunyai rasa percaya terhadap orang tua
3. Memilih teman yang baik hati dan berjuang bersama dalam meningkatkan proses hafalan Al-Qur'an merupakan salah satu faktor peningkatan hafalan anak.

Selain itu untuk mencapai konsentrasi dalam menghafal perlu perlu di perhatikan beberapa hal yaitu:

1. Berdoa dan niat yang kuat untuk mendapat kemudahan dalam menghafal dan tanamkan niat yang kuat dan tulus akan memberikan motivasi tambahan dalam menghafal.
2. Lingkungan sekitar haruslah cukup tenang, bebas dari suara-suara yang terlalu keras yang kiranya dapat mengganggu ketenangan dan pendengaran ketika sedang melakukan hafalan, contohnya, waktu malam tahajud maupun menjelang shubuh
3. Udara yang menjadi tempat tinggal haruslah cukup nyaman, bebas dari polusi dan bau yang mengganggu rasa nyaman menghafal.
4. Upayakan memahami makna ayat yang dihafalkan untuk membantu membentuk gambaran yang lebih kuat dalam pikiran, dan mempermudah untuk meningkatnya.
5. Gunakan metode yang sesuai, setiap orang memiliki metode hafalan yang berbeda. Contohnya, dengan menulis kembali ayat yang sudah dihafalkan, mendengarkan rekaman audio hafalan, dan lain sebagainya.

Upaya Mempertahankan Hafalan Al-Qur'an

Menjaga hafalan Al-Qur'an membutuhkan usaha yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Tidak cukup hanya dengan menghafal ayat baru, seorang penghafal juga perlu melakukan berbagai cara untuk mempertahankan hafalan yang telah dikuasai. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

1. Berkumpul sesama penghafal Al-Qur'an. Berinteraksi dan melakukan pengulangan hafalan bersama teman yang juga menghafal Al-Qur'an dapat membantu meningkatkan kelancaran serta ketepatan bacaan. Semakin sering hafalan disetorkan dan diperiksa bersama, semakin besar kesempatan untuk mengetahui dan memperbaiki kesalahan.
2. Sering mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an melalui murattal dapat membantu memperkuat hafalan. Kebiasaan mendengarkan ayat secara berulang membuat seseorang semakin terbiasa dengan susunan dan pelafalan ayat yang sedang dihafalkan.

3. Mengikuti kegiatan atau perlombaan Al-Qur'an. Mengikuti perlombaan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan motivasi sekaligus melatih kelancaran hafalan. Persiapan sebelum perlombaan juga mendorong penghafal untuk lebih sering melakukan murajaah.
4. Membaca hafalan ketika shalat. Ayat-ayat yang telah dihafalkan dapat digunakan dalam bacaan shalat. Cara ini memungkinkan penghafal untuk mengulang hafalan secara rutin dalam kegiatan ibadah sehingga hafalan menjadi lebih kuat dan tidak mudah terlupakan.
5. Menggunakan satu mushaf secara konsisten. Menggunakan mushaf yang sama ketika menghafal dan melakukan murajaah dapat membantu penghafal mengingat posisi atau letak ayat dalam halaman. Ingatan terhadap letak ayat tersebut dapat mempermudah proses mengingat kembali hafalan.
6. Menjadi penyimak hafalan. Menyimak hafalan orang lain juga dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga hafalan pribadi. Ketika mendengarkan orang lain membaca Al-Qur'an, seorang penghafal secara tidak langsung turut mengulang ayat-ayat yang telah dihafalnya.
7. Melakukan simaan Al-Qur'an. Simaan merupakan kegiatan membaca Al-Qur'an yang dilakukan oleh seseorang dan didengarkan oleh satu orang atau beberapa orang lainnya. Kegiatan ini dapat dilakukan berdasarkan bagian atau juz tertentu yang telah disepakati. Melalui simaan, penghafal dapat menguji kelancaran hafalan sekaligus mengetahui bagian yang masih mengalami kesalahan.
8. Menjadi imam dalam shalat berjamaah. Menjadi imam dapat menjadi sarana untuk mengulang hafalan Al-Qur'an, terutama ketika membaca surat atau ayat yang telah dikuasai. Hafalan yang digunakan dalam shalat secara berulang dapat membantu menjaga kelancarannya.
9. Mengajar Al-Qur'an atau menjadi guru tahfizh. Mengajarkan Al-Qur'an kepada orang lain dapat membuat seorang penghafal tetap berinteraksi dengan ayat-ayat yang telah dihafalnya. Selain menjaga hafalan pribadi, kegiatan tersebut juga memungkinkan penghafal untuk menyimak dan memperbaiki hafalan orang lain.
10. Melaksanakan qiyamullail dengan menggunakan hafalan. Membaca ayat-ayat yang telah dihafal ketika melaksanakan shalat tahajud dapat menjadi cara untuk mengulang hafalan sekaligus meningkatkan kualitas ibadah. Dengan demikian, kegiatan menjaga hafalan dapat dilakukan bersamaan dengan usaha mendekatkan diri kepada Allah.
11. Melakukan murajaah dengan bacaan hadr. Salah satu cara untuk memperlancar hafalan adalah membaca Al-Qur'an dengan tempo yang lebih cepat atau hadr, tetapi tetap memperhatikan ketepatan bacaan dan kaidah tajwid. Dalam melakukan murajaah, bacaan sebaiknya dilafalkan dengan suara yang jelas dan menggunakan irama atau intonasi yang konsisten. Penghafal dapat menggunakan irama yang biasa digunakan oleh qari tertentu ataupun menggunakan gaya bacaan sendiri, selama hal tersebut membantu menjaga kelancaran hafalan (Ilyas 2020).

Keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an juga dipengaruhi oleh strategi yang digunakan selama proses pembelajaran. Penghafal perlu menentukan jadwal yang teratur, melakukan pengulangan secara konsisten, menjaga kondisi fisik dan psikologis, serta memilih metode yang sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Selain itu, memahami kandungan ayat dapat membantu penghafal membangun hubungan yang lebih kuat dengan materi yang sedang dipelajari. Dengan demikian, proses tahfiz tidak hanya membutuhkan kemampuan mengingat, tetapi juga strategi belajar yang tepat dan kondisi yang mendukung (Anwar dan Munastiwi 2021).

Hafalan Al-Qur'an juga dapat dikaji dari sisi kesejahteraan psikologis. Pengalaman seseorang dalam menjalani proses menghafal dapat berkaitan dengan tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, serta perkembangan diri. Dengan demikian, pengalaman menjadi penghafal Al-Qur'an tidak hanya dapat dilihat dari pencapaian jumlah hafalan, tetapi juga dari pengalaman psikologis yang menyertai proses tersebut (Sari dan Abidin 2022).

Perlu dipahami bahwa hafalan adalah kunci pintar, tapi jangan lupa makna sebenarnya. Setiap kata yang dihafal, merupakan sebuah kunci menuju pengetahuan yang lebih dalam dan pemahaman yang mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan, dapat disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an dalam perspektif tasawuf tidak hanya merupakan aktivitas mengingat dan menjaga ayat, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses pembinaan ruhani. Hafalan yang dilakukan secara konsisten melalui murajaah, pemahaman, penghayatan, dan pengamalan dapat melatih kesabaran, kedisiplinan, istiqamah, pengendalian diri, serta tanggung jawab. Nilai-nilai tersebut memiliki hubungan dengan proses tazkiyat al-nafs karena mendorong penghafal untuk memperbaiki kondisi batin dan membentuk akhlak yang lebih baik.

Kedalaman ruhani dalam proses menghafal Al-Qur'an tidak dapat ditentukan hanya dari banyaknya ayat atau jumlah juz yang berhasil dihafalkan. Kedalaman tersebut lebih terlihat dari sejauh mana hafalan mampu memengaruhi hati, perilaku, dan hubungan seseorang dengan Allah. Dalam konteks ini, aktivitas menghafal dapat menjadi latihan spiritual apabila dilakukan dengan niat yang benar, kesungguhan, pengendalian diri, serta disertai usaha memahami dan mengamalkan kandungan Al-Qur'an. Sebaliknya, proses hafalan yang tidak diiringi pengelolaan kondisi batin dapat menghadapi berbagai hambatan, seperti rasa malas, jenuh, kurang disiplin, dan mudah menyerah.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberlangsungan hafalan membutuhkan dukungan dari berbagai aspek, baik spiritual, psikologis, maupun lingkungan. Murajaah secara rutin, simaan, mendengarkan murattal, menggunakan mushaf yang konsisten, membaca hafalan dalam shalat, serta berinteraksi dengan sesama penghafal merupakan beberapa cara yang dapat membantu mempertahankan hafalan. Dukungan keluarga, lingkungan yang kondusif, motivasi, istirahat yang cukup, dan pemilihan metode belajar yang sesuai juga berperan dalam menjaga konsistensi penghafal.

Dengan demikian, hafalan Al-Qur'an dapat dipahami sebagai proses yang menghubungkan aspek kognitif dengan pembinaan ruhani. Menghafal bukan sekadar menyimpan ayat dalam ingatan, tetapi dapat menjadi jalan untuk membangun kedekatan dengan Al-Qur'an, membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak, dan meningkatkan kesadaran kepada Allah. Penelitian selanjutnya dapat

mengembangkan kajian ini melalui penelitian lapangan terhadap para penghafal Al-Qur'an, khususnya untuk melihat secara lebih mendalam bagaimana praktik tahfiz, murajaah, dan nilai-nilai tasawuf berpengaruh terhadap perkembangan spiritual dan kehidupan sehari-hari penghafal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Fatah Saiful, dan Erni Munastiwi. 2021. "IMPLEMENTASI PROGRAM TAHFIDZ DI MTS AL-MUHSIN II DALAM MENUMBUHKAN MINAT TILAWATIL QURAN." *Jurnal Isema : Islamic Educational Management* 6 (1): 25–36. <https://doi.org/10.15575/isema.v6i1.9356>.
- Asmuni, Ahmad. 2017. "TAZKIYAT AL-NAFS: KAJIAN TENTANG TAZKIYAT AL-NAFS SEBAGAI PENDEKATAN DIRI KEPADA ALLAH." *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan* 3 (1). <https://doi.org/10.24235/jy.v3i1.2125>.
- Ayatullah, dan Muhammad Syahrul Hasan. 2025. "Tasawuf Epistemologis Gus Baha': Ilmu Sebagai Jalan Spiritual Dalam Tradisi Pesantren." *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam* 5 (2): 79–90. <https://doi.org/10.58572/hkm.v5i2.165>.
- Baroroh, Ema Zati, Dedi Firmansyah, dan Nurul Hasanah. 2023. "Efektivitas Achievement Motivation Training (AMT) Berbasis Islam Dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal Alquran Santri." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 6 (1): 35–46. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.20526>.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21 (1): 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Husein, Muhammad. 2025. "Psychotherapy in Sufism and the Qur'an: Said Nursi's Perspective." *Jurnal Esoterik*, 2025.
- Husna, Asmaul, Rafiatul Hasanah, dan Puspo Nugroho. 2021. "EFEKTIVITAS PROGRAM TAHFIDZ AL-QURAN DALAM MEMBENTUK KARAKTER SISWA." *Jurnal Isema : Islamic Educational Management* 6 (1): 47–54. <https://doi.org/10.15575/isema.v6i1.10689>.
- Ilyas, M. 2020. "Metode Muraja'ah Dalam Menjaga Hafalan Al-Qur'an." *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam* 5 (01): 1–24. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i01.140>.
- Khaeruniah, Ade Een, Supiana Supiana, dan Asep Nursobah. 2024. "The Processes of Memorizing the Qur'an Program as An Optimization of Islamic Religious Education Learning in Shaping the Noble Morals of Students." *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama* 7 (2): 243–62. <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v7i2.38486>.
- Mestika Zed. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Putra, Fadli Padila, Khadijah Khadijah, dan Azhariah Fatia. 2021. "PENGARUH MOTIVASI MENGHAFAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS HAFALAN AL-QUR'AN SANTRI." *Journal Cerdas Mahasiswa* 3 (2): 160–72. <https://doi.org/10.15548/jcm.v3i2.3515>.

- Qisom, Shobikhul. 2023. "Pendekatan Tasawuf dalam Meningkatkan Spiritualitas Penghafal Al-Qur'an." *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 4 (2): 125–35. <https://doi.org/10.55623/au.v4i2.254>.
- Rahman, M. Rofiqur, Ach Zayyadi, Ilvan Sona Syaifillah, Awan Al Farisi, dan M. Ardi Firnanda. 2025. "PKM Pendidikan Internalisasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pembelajaran Al-Qur'an Sebagai Upaya Penguatan Semangat Belajar Santri." *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA* 2 (1): 185–94. <https://doi.org/10.62387/naafi.v2i1.356>.
- Sari, Novita, dan Zainal Abidin. 2022. "Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 5 (2): 105–22. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>.
- Solehuddin, Solehuddin. 2019. "KEEFEKTIFAN PROGRAM LITERASI ALQURAN DI SEKOLAH-SEKOLAH SWASTA NON-AGAMA DALAM KERANGKA PENGUATAN KARAKTER (KAJIAN DI JAWA BARAT)." *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir* 3 (2). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i2.3790>.
- Syahid, Ahmad, Muhammad Arwani, Isop Syafei, dan Izzuddin Musthafa. 2025. "Rekonstruksi Maqām Ruhani Dalam Tasawuf Al-Ghazālī: Analisis Kualitatif Atas Iḥyā' 'Ulūm Ad-Dīn." *Journal of Education and Social Culture* 1 (2): 102–7. <https://doi.org/10.58363/jesc.v1i2.29>.
- Zumrodi, Zumrodi. 2017. "METODE TAFSIR ISYĀRIDALAM KITAB 'HAQĀ-IQ AL-TAFSĪR' KARYA ABDUL-RAHMAN AL-SULAMI." *ESOTERIK: JURNAL AKHLAK DAN TASAWUF* 2 (2): 370–84. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i2.1962>.