

ADAPTASI TEORI HERMANN EBBINGHUAS DALAM PEMBANGUNAN KAEDAH *MURAJAAH* KENDIRI MINIMUM

Oleh:

Muhammad Toriq bin Yaacob¹

Abstrak

Terdapat teori berkaitan ingatan yang boleh diadaptasi dalam hafazan al-Quran seperti teori yang dikemukakan oleh Hermann Ebbinghaus. Dengan adaptasi ini, satu kaedah murajaah boleh dicadangkan sebagai alternatif pengendalian hafazan al-Quran pelajar. Kajian yang menggunakan kajian perpustakaan ini bertujuan untuk mencadangkan kaedah murajaah sendiri yang paling minimum boleh dilaksanakan oleh pelajar yang menghafaz al-Quran terutama pelajar daripada sekolah tahfiz berorientasikan akademik. Dapatan kajian mengemukakan Kaedah Murajaah Kendiri Minimum (KMKM) sebagai cadangan tersebut. Melalui KMKM, pendekatan murajaah sendiri minimum berasaskan Teori Hermann Ebbinghaus boleh menjadi kaedah yang efektif dan praktikal bagi pelajar tahfiz akademik yang menghadapi kekangan masa. Kaedah ini boleh dijadikan panduan harian yang ringkas tetapi sistematik untuk pelajar mengulang-kaji hafazan mereka secara konsisten, tanpa mengabaikan komitmen terhadap subjek akademik lain.

Kata Kunci: *Hafazan al-Quran, Teori hafazan al-Quran, Kaedah Murajaah*

¹ Ketua Jabatan Pengajian Tahfiz al-Quran, Darul Quran JAKIM

PENDAHULUAN

Pengekalan hafazan adalah aspek utama dalam menghafaz al-Quran. Ia dapat dicapai antaranya dengan menguasai kaedah dan teknik hafazan. Secara umumnya, teknik hafazan yang biasa digunakan adalah secara pengucapan berulang kali (*rote learning*). Teknik pengulangan ini meningkatkan keupayaan otak untuk pembentukan dan pengekalan memori selaras dengan perkembangan masa dan jumlah ayat yang dihafaz.² Menurut sebahagian guru al-Quran, ayat-ayat yang dihafaz perlu diulang dalam tempoh yang singkat dengan setiap 10 hari perlu kepada sekali ulangan. Hafazan yang tidak ingat memerlukan usaha untuk mengingatkan kembali.

Oleh itu, antara usaha yang perlu dilakukan setiap hari ialah melakukan ulangan sehelai atau dua helai pada helaian yang lupa.³ Bagi pelajar yang menghafaz al-Quran, mereka perlu bersedia untuk berhadapan dengan masalah hafazan bermula ketika menghafaz dan mengekalkan hafazan dengan melaksanakan ulangkaji hafazan secara konsisten. Hafazan amat mudah hilang daripada ingatan kecuali mereka yang gigih memastikan pemeliharannya.⁴ Ulangkaji hafazan ini dikenali sebagai *taqrir* atau *murajaah* ialah pengulangan yang dibuat oleh penghafaz al-

² Ismarulyusda Ishak, Nor Malia Abdul Warif, Farah Wahida Ibrahim, Siti Nur Rasyidah Md Ramli & Sabri Mohamed (2016). Kesan Bacaan Atau Hafazan al-Quran Terhadap Kesihatan dan Tahap Kecerdasan. Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor

³ Khairul Anuar Mohamad (2016). *Sistem Kawalan Kualiti Huffaz. Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran*. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor

⁴ Siti Nor Azimah Sabaruddin et al. (2016). *Cabaran Pengajian Hafiz al-Quran di Kalangan Orang Kurang Upaya Penglihatan di Malaysia*. Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor.



Quran untuk mengekal dan mengukuhkan ayat-ayat hafazan dalam ingatan. Ini bertujuan bagi mengekalkan hafazan tersebut supaya tidak lupa atau hilang dari ingatan.⁵Perkara ini dibincangkan dalam bidang psikologi kognitif. Bidang ini mengkaji bagaimana manusia memperoleh, menyimpan, dan mengambil semula maklumat.

Antara tokoh yang terlibat dalam pengkajian ini ialah Hermann Ebbinghaus (1850–1909). Beliau merupakan seorang ahli psikologi Jerman yang terkenal sebagai pelopor dalam kajian eksperimen ingatan dan pembelajaran. Menggunakan suku kata tidak bermakna (*nonsense syllables*) untuk mengkaji cara otak menyimpan dan melupakan maklumat.

Beliau menghasilkan teori Keluk Kelupaan (*Forgetting Curve*) dan membuktikan perkara berkenaan dengan Kesan Jarak (*Spacing Effect*).⁶ Kajian beliau adalah asas kepada perkembangan psikologi kognitif moden dan memberi sumbangan penting dalam pemahaman mengenai proses pembelajaran dan ingatan.

Selain daripada itu, mengingat ayat al-Quran bersesuaian untuk dibincangkan dalam konteks mengingat verbatim teks. Ini sesuai dengan bentuk kajian yang dilaksanakan oleh Hermaa Ebbinghaus yang menggunakan suku kata tidak bermakna (*nonsense syllables*) sebagai bahan kajian untuk mengukur bagaimana manusia menyimpan dan melupakan maklumat berkaitan perkataan, teks dan suku kata dari semasa ke semasa.

⁵ Ahmad Zulfiqar Shah Abdul Hadi & Mohd Abdul Nasir Abd Latif (2016). *Pengayaan, Pengukuhan dan Pemulihan Dalam Pembelajaran tahfiz al-Quran: Kajian di Beberapa Sekolah Tahfiz Terpilih di Kelantan*. Memperkas Generasi Penghafaz al-Quran. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor

⁶ Jaap M. J. Murre & Antonio G. Chessa. (2022) Why Ebbinghaus's Saving Mtehod Form 1885 is a Very "Pure" Measure of Memory Performance, <https://link.springer.com/article/10.3758/s13423-022-02172-3>, (diakses pada 24 Mac 2025)





Ingatan secara verbatim berlaku apabila seseorang menghafaz bertindak sebagai penyampai yang bertanggungjawab dalam menyampaikan kata-kata penulis asal teks tanpa sebarang perubahan. Salah satu contoh golongan menghafaz seperti ini ialah individu yang menghafaz teks untuk tujuan penyampaian semula teks tersebut. Mereka ialah seperti qari, penyampai syair, atau menghafaz karya sastera klasik. Secara umumnya, mereka bukanlah penulis teks yang mereka sampaikan. Mereka tidak mempunyai hak untuk mengubah atau menyunting kandungannya. Hak untuk melakukan perubahan terhadap teks hanya dimiliki oleh penulis atau penciptanya yang asal.⁷

PENYATAAN MASALAH

Keupayaan pelajar mengekalkan hafazan diukur antaranya melalui peperiksaan. Kebanyakan pelajar tahfiz yang mengikuti pengajian akademik kurang murajaah hafazan. Seramai 57.9% daripada 251 pelajar semester dua program Pengajian Diploma Tahfiz al-Quran dan al-Qiraat Sesi 2016/2019 dan pelajar semester empat sesi 2015/2018 melakukan murajaah kurang daripada 1 juzuk sehari. Seramai 36.6% pula melakukan murajaah antara 1 hingga 2 juzuk. Hanya 1.2% sahaja murajaah 5 juzuk atau lebih sehari.⁸

Bagi pelajar program Pengajian Diploma Tahfiz al-Quran dan al-Qiraat, Darul Quran JAKIM sesi November 2017 hingga Februari 2018, seramai 87.6% daripada 226 pelajar melaksanakan *murajaah* kurang 1 juzuk. Hanya 12.4% responden membuat

⁷ Amjad Saleem & Muhammad Umer. (Memory fot Text: The Relationship between Form and Meaning), <https://pdfs.semanticscholar.org/585e/bf68b159f58af4e2106b0f752b4115ad5344.pdf>, (diakses pada 25 Mac 2025)

⁸ Muhammad Toriq bin Yaacob & Abdul Razak bin Mohd Zain. (2017). *Amalan Teknik Hafazan al-Quran di Darul Quran*. Selangor.





ulangan sekurang-kurangnya 3 juzuk sehari. Manakala min bagi *murajaah* pelajar adalah pada tahap rendah (min=1.12).⁹

Pelajar yang sama telah menunjukkan penguasaan hafazan bagi setiap juzuk bermula daripada juzuk 1 hingga 30. Dapatan kajian menunjukkan responden mempunyai tahap hafazan tinggi bagi juzuk 1,2,3 dan 30 manakala juzuk-juzuk lain adalah pada tahap sederhana dengan juzuk paling menguasai ialah juzuk 1 (min=3.37) dan juzuk yang paling kurang menguasai ialah juzuk 19 (min=2.14). Manakala skor min penguasaan hafazan responden ialah pada tahap sederhana (min=2.47).

Bagi pelajar tahfiz yang mengikut pengajian tahfiz sepenuh masa, mereka mempunyai sistem *murajaah* yang tersusun dan lengkap. Institusi tahfiz sepenuh masa yang menggunakan kaedah hafazan Deobandy, India mempunyai teknik *Para Sabak* (*murajaah* hafazan mingguan), *Ammokhtar* (hafazan keseluruhan al-Quran), *Halaqah Dauri* (kelas ulangan hafazan). Bagi kaedah hafazan Panipati Pakistan pula, kaedah ini mempunyai teknik *murajaah* yang tersusun seperti Enam *Sabak* (enam kali hafazan terbaharu atau enam hari hafazan sebelumnya), *Sabki* (ulangan satu juzuk selepas enam kali hafazan terbaharu), *separah* (ulangan hafazan lama), *tertib wifak* (ulangan hafazan 30 juzuk).

Mereka melaksanakan teknik-teknik *murajaah* ini dalam tempoh pengajian khusus hafazan sahaja selama antara lapan ke 10 jam sehari.¹⁰ Ini berbeza dengan pelajar yang mengikuti pengajian tahfiz di institusi tahfiz berorientasi akademik. Peruntukan masa hafazan pelajar untuk hafazan ialah antara dua ke tiga jam sehari sahaja. Walaupun dari segi panduan pelaksanaan hafazan mereka

⁹ Muhammad Toriq bin Yaacob. (2018). *Pengekalan Hafazan Pelajar Semester Enam Program Pengajian Diploma Tahfiz al-Quran*. Selangor.

¹⁰ Sedek Ariffin & Siti Sarah Wahidah Wahid. (2014). *Kajian Metodologi Hafazan al-Quran*. Universiti Malaya. Kuala Lumpur.





mempunyai murajaah, namun tempoh tersebut tidak memadai untuk mereka mengekalkan hafazan. Selain itu, mereka juga perlu memperuntukkan masa untuk penulisan al-Quran.¹¹

TUJUAN KAJIAN

Kajian ini bertujuan untuk memperkenalkan teori berkaitan ingatan oleh Hermann Ebbinghaus yang boleh diadaptasi dalam hafazan al-Quran serta kaedah murajaah yang boleh diadaptasi daripada teori tersebut sebagai alternatif pengekal hafazan al-Quran pelajar terutamanya kepada pelajar tahfiz yang mengikuti pengajian tahfiz akademik. Selain itu, kajian ini mencadangkan satu kaedah murajaah yang boleh diadaptasi daripada teori tersebut.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan kajian perpustakaan. Melalui kajian ini pengumpulan maklumat daripada kajian terdahulu berkenaan dengan teori Hermann Ebbinghaus dilaksanakan dan selanjutnya menganalisis, dan mensintesis dapatan tersebut. Maklumat daripada kajian terdahulu juga dilaksanakan dalam aspek berkaitan hafazan al-Quran. Oleh itu, hasil daripada kajian-kajian lepas ini membantu untuk menghasilkan kaedah *murajaah* yang boleh disesuaikan dalam konteks semasa.

¹¹Kementerian Pendidikan Malaysia, Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 10/2023: Garis Panduan Pengurusan dan Pelaksanaan Kurikulum Bersepadu Tahfiz Kementerian Pendidikan Malaysia (Surat Pekeliling, 11 Ogos 2023) https://www.moe.gov.my/storage/files/shares/pekeliling_dan_garis_panduan/ikhtisas/2023/SPI%20KPM%20Bilangan%2010%20Tahun%202023%20Garis%20Panduan%20Pengurusan%20Dan%20Pelaksanaan%20Kurikulum%20Bersepadu%20Tahfiz%20Kementerian%20Pendidikan%20Malaysia.pdf. (diakses pada 30 Mei 2025)



HERMANN EBBINGHAUS

Hermann Ebbinghaus dilahirkan pada 24 Januari 1850 adalah perintis dalam kajian eksperimen mengenai memori. Beliau memperkenalkan kaedah eksperimen yang sistematik untuk mengukur pembelajaran hafazan dan memori.¹² Dalam erti kata lain, beliau merupakan seorang ahli psikologi Jerman yang terkenal dengan kajian empirikal pertama tentang ingatan dan kelupaan. Kajian ini sangat berpengaruh dalam bidang psikologi kognitif kerana memperkenalkan pendekatan saintifik dalam kajian proses mental.

Dalam penyelidikannya, beliau menggunakan suku kata tidak bermakna (*nonsense syllables*) sebagai bahan kajian untuk mengukur bagaimana manusia menyimpan dan melupakan maklumat dari masa ke masa. Dalam kajian tersebut, beliau telah membina lebih daripada 2,000 suku kata tidak bermakna. Ini penting bagi mengelakkan kesan pengaruh semantik yang boleh membantu seseorang menghafal dengan lebih mudah. Ebbinghaus menjalankan kajian ini secara eksperimen sendiri (*self-experimentation*), di mana beliau sendiri menghafal senarai suku kata tidak bermakna dan menguji kebolehannya mengingat serta melupakan maklumat tersebut.¹³ Beliau memperkenalkan dua teori berkaitan dengan ingatan dan kelupaan. Teori pertama ialah Teori Keluk Kelupaan (*Forgetting Curve*) dan teori kedua ialah Teori Kesan Jarak (*Spacing Effect*).

¹²"Hermann Ebbinghaus," Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/biography/Hermann-Ebbinghaus>, (diakses pada 24 Mac 2025)

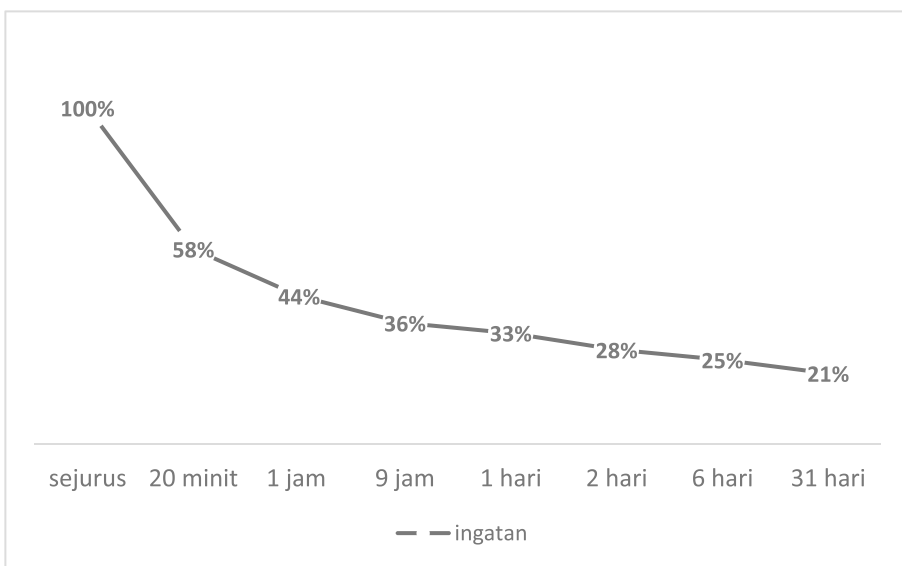
¹³ Henry L. Roediger, "Remembering Ebbinghaus," *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews* 30, no. 7 (1985): 519–523



TEORI KELUK KELUPAAN (*FORGETTING CURVE*)

Beliau mendapati bahawa manusia mula lupa dengan cepat selepas belajar sesuatu, dan kelupaan ini berkurang dengan berlalunya waktu. Keluk kelupaan menunjukkan bagaimana maklumat yang baru dipelajari akan hilang seiring berjalannya waktu kecuali ia diulang. Selain itu kelupaan berlaku dengan lebih cepat pada awal selepas sesi pembelajaran dan akan berkurangan pada waktu-waktu berikutnya.

Teori ini dapat dilihat daripada gambar rajah berikut:



Gambar rajah 1: Keluk Kelupaan Ebbinghaus

Gambar rajah 1 menunjukkan bahawa sejurus selepas sesi pembelajaran, manusia mampu ingat 100% tentang apa yang dipelajari. Walau bagaimanapun, selepas 20 minit, manusia akan mampu ingat hanya 58% diikuti 44% selepas sejam, 36% selepas sembilan jam, 33% selepas sehari, 28% selepas dua hari, 25% selepas enam hari dan 21% selepas 31 hari.





Selain-itu, keluk tersebut juga menunjukkan bahawa pada awal sesi hingga 20 minit selepas pembelajaran, kelupaan berlaku sebanyak 42% diikuti menyusut kepada 14%, 8%, 3%, 5%, 3% dan 4% mengikut masa-masa yang telah dicatatkan tersebut. Ini menunjukkan kelupaan berlaku lebih cepat pada fasa-fasa awal selepas pembelajaran dan makin berkurangan pada waktu-waktu berikutnya.

KAITAN TEORI KELUK KELUPAAN DENGAN HAFAZAN AL-QURAN

Dalam konteks menghafaz al-Quran, teori ini menunjukkan bahawa jika hafazan tidak diulang atau murajaah hafazan hanya dilakukan secara berkala, hafazan akan mudah lupa. Oleh itu, murajaah atau mengulang hafazan secara konsisten adalah kunci untuk memastikan hafazan itu kekal dalam ingatan. Oleh itu mengamalkan murajaah secara rutin setiap hari dengan bahagian yang kecil (contohnya 6 muka surat sehari setiap hari) akan membantu memperlahankan kelupaan. Mengulang hafazan dalam jangka masa yang berperingkat akan mengukuhkan ingatan dan mengurangkan kadar kelupaan.

KESAN JARAK (*SPACING EFFECT*)

Teori ini menunjukkan bahawa pengulangan atau pembelajaran yang disebarkan dalam jangka masa tertentu (dengan jarak waktu di antara sesi-sesi belajar) lebih berkesan untuk ingatan jangka panjang daripada pembelajaran yang dilakukan dalam satu sesi panjang atau berturut-turut. Dalam kajian ini, beliau membincangkan hubungan antara daya ingatan dan pembelajaran berulang. Secara ringkasnya, Ebbinghaus telah menghafal satu siri suku kata tidak bermakna dengan panjang yang berbeza sehingga dapat mengulangkannya dengan sempurna. Kemudian, beliau





mengulang kaji siri tersebut setiap hari selama enam hari berturut-turut.

Dua dapatan utama yang diperoleh. Pertama ialah jika seseorang yang menghafal senarai perkataan atau suku kata panjang, pada peringkat permulaan, banyak masa yang perlu diambil. Tetapi, apabila mereka mengulang kaji, mereka akan mengambil masa yang lebih singkat untuk mengingatnya semula. Dengan kata lain, semakin banyak yang telah dipelajari, semakin mudah untuk mengingatnya pada masa akan datang kerana otak sudah terbiasa dengan maklumat tersebut.

Kedua ialah apabila seseorang mengulang kaji sesuatu perkara secara berulang kali, ingatan mereka akan bertambah kuat mengikut corak yang tersusun dan boleh dijangka. Ini bermaksud setiap kali ulang kaji dilakukan, daya ingatan meningkat secara bertahap, bukan secara rawak. Ini bermakna, pada awal pengulangan, banyak ulang kaji diperlukan untuk mengingati sesuatu. Semakin kerap sesuatu diulang kaji, semakin kurang usaha diperlukan untuk mengingatnya. Peningkatan dalam daya ingatan berlaku mengikut corak tertentu yang menyerupai perkembangan geometri (iaitu peningkatan secara berganda atau mengikut nisbah tertentu).

Sebagai contoh, jika seseorang menghafal satu senarai perkataan pada hari pertama, dia perlu mengulang kaji 10 kali untuk mengingati 50% kandungan. Pada hari kedua, dia hanya perlu mengulang kaji 5 kali untuk mencapai 75%. Pada hari ketiga, dia hanya perlu 2 atau 3 kali untuk mencapai hampir 100%. Ini menunjukkan bahawa setiap kali ulang kaji dilakukan, ingatan bertambah baik dengan lebih cepat, dan usaha yang diperlukan semakin berkurang. Inilah yang dimaksudkan dengan perkembangan geometri dalam daya ingatan.

Namun, satu lagi penemuan penting yang turut disebut secara ringkas dalam kajian tersebut memberikan kesan besar





kepada penyelidik moden. Ebbinghaus ialah orang pertama yang mengenal pasti kesan selang masa dalam pembelajaran ini (*spacing effect*) apabila beliau mendapati bahawa 38 kali ulang kaji yang dilaksanakan dalam tempoh tiga hari sebelumnya mempunyai kesan yang sama dengan 68 kali ulang kaji yang dilakukan hanya sehari sebelum ujian. Penemuan ini menyokong andaian bahawa pengulangan yang dilaksanakan dalam tempoh masa tertentu lebih berkesan untuk daya ingatan berbanding menghafal secara intensif dalam satu sesi.¹⁴

KAITAN TEORI KESAN JARAK DENGAN HAFAZAN AL-QURAN

Dalam menghafaz al-Quran, tidak perlu menghafal sesuatu ayat atau surah dalam satu sesi panjang sahaja. Sebaliknya, lebih baik untuk mengulang kaji dalam sesi yang berbeza dan dengan masa yang terpisah. Sebagai contoh, hafazan dapat dilakukan dalam sesi yang lebih pendek tetapi dengan jarak masa antara sesi-sesi tersebut. Dengan cara ini, otak mempunyai masa untuk berehat dan menyimpan maklumat dengan lebih baik. Ini adalah kaedah yang lebih berkesan berbanding menghafal berulang-ulang dalam satu sesi panjang.

Situasi ini didapati lebih berkesan berbanding pelajar yang tidak melaksanakan sebarang aktiviti *murajaah* terhadap hafazan baharu yang ditasmik setiap hari, sebaliknya hanya melakukan murajaah apabila hampir dengan peperiksaan akhir dalam jumlah sukatan hafazan yang besar. Sebagai contoh, pelajar yang perlu menghafaz Juzuk 1 hingga 5 dalam satu semester pengajian disarankan untuk melakukan murajaah secara berkala terhadap

¹⁴ Henry L. Roediger, "Remembering Ebbinghaus," *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews* 30, no. 7 (1985): 519–523, http://psychnet.wustl.edu/memory/wp-content/uploads/2018/04/Roediger-1985_CP.pdf, (diakses pada 24 Mac 2025)





maqrak yang telah ditasmik setiap hari, berbanding menanggukkan *murajaah* keseluruhan lima juzuk kepada tempoh beberapa hari sebelum peperiksaan akhir.

KAITAN TEORI KESAN JARAK DENGAN BEBERAPA KAEDAH HAFAZAN AL-QURAN NEGARA-NEGARA TERPILIH

Teori ini amat sesuai dengan apa yang telah dilaksanakan dalam beberapa kaedah hafazan al-Quran mengikut metodologi negara. Dalam kaedah hafazan al-Quran metodologi Deobandy dari negara India sebagaimana yang telah dikemukakan sebelum ini, terdapat teknik *Para Sabak* (*murajaah* hafazan mingguan) iaitu *murajaah* mingguan sebanyak satu juzuk ayat-ayat al-Quran yang telah dihafaz sebelum ayat hafazan baharu. Beriklutnya ialah teknik Ammokhtar (*murajaah* keseluruhan al-Quran) iaitu *murajaah* ayat-ayat al-Quran yang telah lama dihafaz dan telah melebihi satu juzuk sebelum hafazan baharu semasa.

Begitu juga dengan kaedah hafazan al-Quran mengikut metodologi Cirebon dari Indonesia yang mempunyai teknik *al-Hifz al-Ushu'iy* (*Murajaah* Mingguan) iaitu ulangan mingguan atau merupakan ulangan ayat-ayat yang telah dihafaz dalam tempoh seminggu terkini manakala *al-Hifz al-Qadim* (*murajaah* hafazan lama) pula merupakan teknik *murajaah* ayat-ayat al-Quran yang telah lama dihafaz.¹⁵ Ini menunjukkan pelaksanaan kaedah hafazan di beberapa buah negara telah menetapi dengan teori yang telah dilaksanakan oleh Hermann Ebbinghaus ini.

¹⁵ Sedek Ariffin & Siti Sarah Wahidah Wahid. (2014). *Kajian Metodologi Hafazan al-Quran*. Universiti Malaya. Kuala Lumpur.



ADAPTASI TEORI KELUK KELUPAAN DALAM CADANGAN KAEDAH MURAJAAH KENDIRI MINIMUM

Sebagaimana dapatan daripada Teori Keluk Kelupaan, didapati kelupaan cepat berlaku pada awal dan berkurang pada fasa waktu berikutnya. Bagi pelajar Diploma Tahfiz al-Quran dan al-Qiraat, pelajar menghafaz hafazan baharu pada waktu malam. Mereka cenderung untuk menghafaz selepas solat Maghrib hingga Isyak dengan skor min 4.29 manakala selepas solat Isyak hingga hingga jam 10 malam pula memperoleh skor min 3.92. Manakala antara waktu yang paling kurang digunakan oleh pelajar untuk menghafaz hafazan baharu ialah selepas solat Zuhur hingga Asar (skor min=2.55), pada waktu terluang sesi pembelajaran akademik dan kursus-kursus lain (skor min=2.65), selepas solat Asar hingga Maghrib (skor min=2.73), selepas tasmik dengan guru di dalam kelas (skor min=2.88).¹⁶

Dapatan kajian ini telah menunjukkan bahawa pelajar mengkhususkan waktu malam untuk menghafaz hafazan baharu. Manakala waktu pagi terutamanya selepas tasmik dengan pensyarah, waktu tengah hari dan waktu petang kurang digunakan untuk menghafaz hafazan baharu.

Dapatan juga menunjukkan bahawa sela waktu yang sesuai untuk pelajar melakukan murajaah ialah sebanyak empat sela waktu seperti berikut:

- a) Waktu pagi selepas sesi tasmik dengan pensyarah atau sekurang-kurangnya beberapa ketika selepas kelas tasmik selesai
- b) Waktu tengah hari
- c) Waktu petang
- d) Hari akhir mingguan (Jumaat)

¹⁶ Muhammad Toriq bin Yaacob & Abdul Razak bin Mohd Zain. (2017). *Amalan Teknik Hafazan al-Quran di Darul Quran*. Selangor.

Waktu malam kurang sesuai untuk murajaah kerana pelajar menggunakan waktu tersebut untuk menghafaz hafazan baharu.

Dari aspek jumlah murajaah yang paling minimum sesuai dilaksanakan ialah sebanyak tiga, dua dan sekali. Ini bermakna jumlah ulangan bagi setiap sesi selang waktu ialah seperti berikut:

- a) Waktu pagi selepas sesi tasmik dengan pensyarah atau sekurang-kurangnya beberapa ketika selepas kelas tasmik selesai: 3 kali
- b) Waktu tengah hari: 2 kali
- c) Waktu petang: 1 kali
- d) Hari akhir mingguan (Jumaat): 1 kali

Walau bagaimanapun, selang waktu keempat iaitu selang waktu hari akhir mingguan melibatkan murajaah sekali bagi semua sukatan hafazan yang telah berjaya ditasmik pada minggu tersebut. Baki masa yang ada pada hari tersebut selepas melaksanakan murajaah sendiri mingguan, pelajar boleh melaksanakan apa-apa aktiviti hafazan yang sesuai seperti murajaah dengan pensyarah, menulis ayat hafazan dan sebagainya.

Selang waktu pertama adalah amat penting kerana beberapa tempoh selepas sesi tasmik yang merupakan sesi pembelajaran hafazan utama kerana pelajar perlu memperdengarkan hafazan baharu dan disahkan ingatnya oleh pensyarah. Fasa ini juga merupakan fasa masa yang genting yang berlaku kelupaan dengan cepat. Kelupaan pada fasa ini seharusnya diatasi dengan melakukan pengulangan (murajaah). Oleh itu, jumlah murajaah minimum secara sendiri yang sesuai ialah sebanyak tiga kali bagi setiap sukatan hafazan yang telah berjaya ditasmik pada sebelah pagi. Murajaah secara sendiri boleh dilakukan kerana hafazan baharu perlu disahkan dan diperbetulkan oleh pensyarah. Ingatan kepada sebarang pembetulan masih baik pada ketika ini.

Manakala pada sesi tengah hari, pelajar boleh ulang hafazan sendiri sebanyak dua kali sebagai melengkap proses selang waktu sebagaimana dikemukakan oleh teori ini. Akhir sekali, selang waktu petang pula pelajar mengulang hafazan sebanyak sekali.

Pada minggu berikutnya, murajaah sendiri minimum boleh dilaksanakan melibatkan sukatan hafazan baharu berikutnya. Setelah lengkap pelajar tasmik hafazan baharu sebanyak satu juzuk. Satu tempoh khusus untuk *murajaah* perlu dilaksanakan bagi melengkapkan selang waktu sebagaimana teori ini. Bagi menjelaskan situasi ini, disertakan simulasi cadangan kaedah murajaah sendiri minimum.

SIMULASI CADANGAN KAEDAH *MURAJAAH* KENDIRI MINIMUM

Bagi memudahkan gambaran pelaksanaan kaedah *murajaah* sendiri minimum, dikemukakan simulasi berbentuk jadual sebagaimana jadual 1 di bawah:

Hari	Tasmik	Murajaah Pagi (3 kali)	Murajaah Tengah Hari (2 kali)	Murajaah Petang (1 kali)	Hafazan Baharu Malam
Isnin	<i>Maqrak</i> 1, Juzuk 1				<i>Maqrak</i> 2, Juzuk 1
Selasa	<i>Maqrak</i> 2, Juzuk 1				<i>Maqrak</i> 3, Juzuk 1
Rabu	<i>Maqrak</i> 3, Juzuk 1				<i>Maqrak</i> 4, Juzuk 1
Khamis	<i>Maqrak</i> 4, Juzuk 1				-
Jumaat	<i>Maqrak</i> 1 – 4 (1 kali)				
Sabtu					
Ahad					
Isnin	<i>Maqrak</i> 5, Juzuk 1				<i>Maqrak</i> 6, Juzuk



		1
Selasa	<i>Maqrak 6, Juzuk 1</i>	<i>Maqrak 7, Juzuk 1</i>
Rabu	<i>Maqrak 7, Juzuk 1</i>	<i>Maqrak 8, Juzuk 1</i>
Khamis	<i>Maqrak 8, Juzuk 1</i>	-
Jumaat	<i>Maqrak 5 – 8 (1 kali)</i>	
Sabtu		
Ahad		

KESIMPULAN

Berdasarkan perbincangan, cadangan dan simulasi yang telah dikemukakan, Kaedah *Murajaah* Kendiri Minimum (KMKM) merupakan kaedah cadangan dengan tujuan utama untuk memastikan hafazan al-Quran pelajar dapat dikekalkan dengan jumlah kuantiti *murajaah* yang paling minimum iaitu sebanyak enam kali bagi setiap sukatan hafazan baharu yang berjaya ditasmik setiap hari. Dengan memperkenalkan cadangan ini, Teori Hermann Ebbinghaus boleh menjadi kaedah yang efektif dan praktikal bagi pelajar tahfiz akademik yang menghadapi kekangan masa. Kaedah ini boleh dijadikan panduan harian yang ringkas tetapi sistematik untuk pelajar mengulang-kaji hafazan mereka secara konsisten, tanpa mengabaikan komitmen terhadap subjek akademik lain.

Selain itu juga, KMKM ini juga menggalakkan pelajar untuk lebih bertanggungjawab terhadap hafazan mereka sendiri tanpa sepenuhnya bergantung kepada guru. Ini sejajar dengan konsep pembelajaran sendiri dan pengurusan masa yang amat diperlukan dalam konteks pendidikan moden yang menuntut pelajar menjadi lebih berdikari. Dalam masa yang sama, penemuan ini boleh dijadikan asas dalam memperkukuh modul dan kurikulum pendidikan tahfiz akademik yang mengambil kira keseimbangan





antara hafazan al-Quran dan pencapaian akademik. Kaedah ini juga boleh diintegrasikan dalam perancangan strategi pengajaran dan penilaian hafazan yang lebih fleksibel.

Kajian ini hanya cadangan asas teoretikal sahaja. Justeru memerlukan kajian lanjut untuk mengkaji keberkesanan amalan kaedah ini dalam konteks pengajian tahfiz. Kajian ini membuktikan bahawa teori Barat seperti *Forgetting Curve* oleh Hermann Ebbinghaus boleh diadaptasi secara kritis dan konstruktif dalam konteks pengajian Islam, khususnya dalam pendidikan tahfiz. Pendekatan interdisiplin ini membuka ruang kepada penyelidik dan pendidik Islam untuk mengintegrasikan teori-teori kognitif moden dengan nilai dan amalan tradisi Islam, tanpa mengorbankan prinsip asas syariah. Ini juga memperlihatkan kematangan ilmu Islam yang mampu berinteraksi secara terbuka dan selektif dengan disiplin luar bagi memperkasa keberkesanan pengajaran dan pembelajaran.



RUJUKAN

- Ismarulyusda Ishak, Nor Malia Abdul Warif, Farah Wahida Ibrahim, Siti Nur Rasyidah Md Ramli & Sabri Mohamed (2016). *Kesan Bacaan Atau Hafazan al-Quran Terhadap Kesihatan dan Tahap Kecerdasan. Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran*. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor
- Khairul Anuar Mohamad (2016). *Sistem Kawalan Kualiti Huffaz. Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran*. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor
- Siti Nor Azimah Sabaruddin et al. (2016). *Cabaran Pengajian Hafiz al-Quran di Kalangan Orang Kurang Upaya Penglihatan di Malaysia*. *Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran*. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor.
- Ahmad Zulfiqar Shah Abdul Hadi & Mohd Abdul Nasir Abd Latif (2016). *Pengayaan, Pengukuhan dan Pemulihan Dalam Pembelajaran tahfiz al-Quran: Kajian di Beberapa Sekolah Tahfiz Terpilih di Kelantan*. *Memperkasa Generasi Penghafaz al-Quran*. Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016. 22-24 November 2016. Institut Latihan Islam Malaysia, Bangi Selangor
- Jaap M. J. Murre & Antonio G. Chessa. (2022) Why Ebbinghaus's Saving Method Form 1885 is a Very "Pure" Measure of Memory Performance,

<https://link.springer.com/article/10.3758/s13423-022-02172-3>, 24 Mac 2025

Muhammad Toriq bin Yaacob & Abdul Razak bin Mohd Zain. (2017). *Amalan Teknik Hafazan al-Quran di Darul Quran*. Selangor.

Muhammad Toriq bin Yaacob. (2018). *Pengekalan Hafazan Pelajar Semester Enam Program Pengajian Diploma Tahfiz al-Quran*. Selangor.

"Hermann Ebbinghaus," Encyclopaedia Britannica,
<https://www.britannica.com/biography/Hermann-Ebbinghaus>, 24 Mac 2025.

Henry L. Roediger, "Remembering Ebbinghaus," *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews* 30, no. 7 (1985): 519–523,
http://psychnet.wustl.edu/memory/wp-content/uploads/2018/04/Roediger-1985_CP.pdf, 24 Mac 2025

Sedek Ariffin & Siti Sarah Wahidah Wahid. (2014). *Kajian Metodologi Hafazan al-Quran*. Universiti Malaya. Kuala Lumpur.