

## Makna Dzikir dan Nisyan Dalam al-Qur'an: Integrasi Tafsir dengan Ilmu Kognitif Modern

Abdulida Avant S S\*, Rosydina Robi'aqolbi

*Sekolah Tinggi Ilmu al-Qur'an dan Sais Al-Ishlah Lamongan, Indonesia*

Diterima : 11 November 2025

Direvisi : 11 Desember 2025

Disetujui : 15 Desember 2025

\*Corresponding Author.

Email:

abdulida.avant20@alishlah.sch.id

DOI:

<https://doi.org/10.18860/es.v3i2.37744>

Copyright © 2026 by Authors. This is an open-access article under the CC BY-SA License ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

### Abstract

This study discusses the meaning of dzikir (remembrance) and nisyan (forgetting) in the Qur'an by relating them to the concept of memory in modern cognitive science. This study shows that the Qur'an not only emphasizes spiritual aspects but also pays attention to the psychological mechanisms and cognitive processes that influence how humans remember and forget various life experiences. This study uses a library research approach by examining classical interpretations, cognitive psychology literature, and other scientific sources to find consistent and complementary relationships between the two. Dzikir is understood as a spiritual activity that aims to strengthen human awareness, focus, and relationship with Allah, while fostering inner peace. From a cognitive perspective, dzikir is similar to the process of strengthening memory through repeated attention, repetition of information, and consistent mental exercises that improve memory sharpness. In contrast, nisyan does not only refer to forgetting in a biological context, but also describes spiritual negligence that causes humans to turn away from the values of truth and divine guidance. The integration of these two concepts confirms that human memory is the result of a combination of cognitive, emotional, and spiritual aspects, as well as an ever-evolving state of consciousness.

**Keywords:** Dzikir; Nisyan; Qur'an; Cognitive Science; Memory; Spiritual Awareness

### Abstrak

Penelitian ini membahas makna *dzikir* (ingat) dan *nisyan* (lupa) dalam al-Qur'an dengan menghubungkannya dengan konsep memori dalam ilmu kognitif modern. Kajian ini menunjukkan bahwa al-Qur'an tidak hanya menekankan aspek spiritual, tetapi juga memberikan perhatian pada mekanisme psikologis dan proses kognitif yang memengaruhi cara manusia mengingat dan melupakan berbagai pengalaman hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*) dengan menelaah tafsir-tafsir klasik, literatur psikologi kognitif, serta sumber-sumber ilmiah lainnya untuk menemukan hubungan yang konsisten dan saling melengkapi antara keduanya. *Dzikir* dipahami sebagai aktivitas spiritual yang bertujuan memperkuat kesadaran, fokus, dan hubungan manusia dengan Allah, sekaligus menumbuhkan ketenangan batin. Dalam perspektif kognitif, *dzikir* serupa dengan proses penguatan memori melalui perhatian berulang, pengulangan informasi, dan konsistensi latihan mental yang meningkatkan ketajaman ingatan. Sebaliknya, *nisyan* tidak hanya merujuk pada lupa dalam konteks biologis, tetapi juga

menggambarkan kelalaian spiritual yang menyebabkan manusia berpaling dari nilai-nilai kebenaran dan arahan ilahi. Integrasi dua konsep ini menegaskan bahwa memori manusia merupakan hasil perpaduan antara aspek kognitif, emosional, spiritual, serta kondisi kesadaran yang terus berkembang.

**Kata Kunci:** Dzikir; Nisyan; al-Qur'an; Ilmu Kognitif; Memori; Kesadaran Spiritual

## PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk yang diciptakan sempurna dilengkapi dengan fungsi kognitif untuk menunjang hidupnya. Fungsi kognitif ini adalah serangkaian proses mental yang terdiri dari pengetahuan, manipulasi, informasi, dan penalaran. Ia meliputi domain persepsi, memori, pembelajaran, perhatian, pengambilan keputusan, dan kemampuan bahasa. (Dona, DKK, 2024: 148)

Memori, pikiran, dan bahasa adalah tiga komponen utama dalam psikolinguistik yang membentuk aktivitas kognitif manusia. Di dalamnya, proses berpikir dan fungsi ingatan menjadi faktor penting yang mempengaruhi bagaimana bahasa diproses dan berperan dalam aktivitas sehari-hari. Pada kajian psikolinguistik, salah satu teori memori yang berpengaruh adalah model tiga komponen memori, yaitu memori sensorik, memori jangka pendek (*short-term memory*), dan memori jangka panjang (*long-term memory*). (Mixghan dan Eti: 989). Dengan ini kita mengetahui bahwa memori mengambil peranan penting dalam kehidupan manusia.

Al-Qur'an sebagai kalam ilahi tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga sebagai sumber pengetahuan yang merefleksikan kedalaman struktur psikologis dan kognitif manusia. Di antara konsep penting yang sering muncul dalam Al-Qur'an adalah *dzikir* (ingat) dan *nisyan* (lupa). Kedua istilah ini bukan sekadar fenomena linguistik atau perilaku biasa, melainkan mengandung makna teologis, moral, dan psikologis yang saling berkaitan. Dalam banyak ayat, *dzikir* dikaitkan dengan kesadaran, keimanan, dan koneksi dengan Allah, sedangkan *nisyan* sering dipahami sebagai bentuk kelalaian spiritual atau penurunan kesadaran terhadap nilai-nilai ilahiah.

Dalam konteks ilmu kognitif modern, aktivitas mengingat dan melupakan merupakan bagian dari fungsi otak manusia yang kompleks. Penelitian dalam psikologi kognitif menunjukkan bahwa proses mengingat dan melupakan tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga berkaitan dengan atensi, emosi, dan nilai-nilai yang diinternalisasi oleh individu. Oleh karena itu, proses *dzikir* dalam perspektif ilmiah dapat dipahami sebagai aktivitas kognitif yang memperkuat koneksi antarjaringan memori dan meningkatkan kesadaran terhadap makna, sedangkan *nisyan* dapat dikaitkan dengan menurunnya aktivitas memori akibat kurangnya perhatian dan pengulangan.

Maka dari itu tulisan ini akan membahas integrasi antara konsep *dzikir* dalam al-Qur'an dengan konsep memori dalam ilmu kognitif modern, dan konsep *nisyan* dalam al-Qur'an yang disandingkan dengan konsep lupa dalam ilmu kognitif modern.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang bertumpu pada penelusuran, pengumpulan, serta pengolahan berbagai sumber informasi tertulis. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak melakukan pengamatan langsung di lapangan, melainkan mengkaji data yang telah tersedia dalam bentuk literatur. Sumber-sumber tersebut dapat berupa buku ilmiah, jurnal akademik, ensiklopedia, artikel, dokumen resmi, maupun berbagai literatur lain yang relevan dengan tema penelitian.

Melalui metode ini, peneliti melakukan proses membaca, menelaah, dan mencatat informasi penting dari setiap sumber yang diperoleh. Informasi tersebut kemudian diseleksi, dianalisis, dan disusun kembali untuk membangun pemahaman yang komprehensif mengenai topik yang diteliti. Pendekatan studi pustaka memungkinkan peneliti untuk melihat berbagai sudut pandang yang berkembang dalam literatur, membandingkan pendapat para ahli, serta menemukan kerangka teori yang dapat mendukung argumen penelitian.

Dengan demikian, penggunaan metode ini tidak hanya bertujuan untuk mengumpulkan data, tetapi juga untuk mengolah dan menginterpretasikan temuan dari berbagai sumber secara sistematis sehingga menghasilkan landasan teoritis yang kuat dan relevan bagi penelitian yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Makna Dzikir Dalam Al-Qur'an

*Dzikir* berasal dari kata *dzakara-yadzkuru-dzikran*, yang bermakna mengingat. Dalam kitab Mufrodat li Alfadzi al-Qur'an karya imam al-Asfahani *dzikir* diartikan terkadang untuk menunjukkan kondisi manusia yang menjaga (mengingat) pengetahuannya. Ia hampir sama dengan menghafal tetapi sedikit berbeda, jika menghafal dilakukan dengan memperoleh yang belum didapatkan tetapi jika mengingat dilakukan dengan menghadirkan pengetahuan yang telah dimiliki. *dzikir* terkadang juga diartikan sebagai kehadiran sesuatu yang ada di hati atau lisan, maka ia memiliki dua jenis, yakni dzikir di hati dan dzikir di lisan. Masing-masing keduanya juga memiliki dua jenis, yakni dzikir dari lupa (mengingat) atau dzikir untuk mempertahankan (menguatkan hafalan) (al-Ashfahani, 2017: 779). *Dzikir* adalah sebuah kondisi jiwa seseorang menjaga segala sesuatu berupa pengetahuan. *Dzikir* memiliki makna yang sama dengan *hifz*, perbedaannya *hifdz* bermakna menjaga segala sesuatu yang bersifat hafalan, sedangkan dzikir bermakna menghadirkan sesuatu pada hati atau lisan (Miftahul, 2023: 111).

Makna *dzikir* sendiri ditinjau dari segi bahasa atau etimologi adalah mengingat, sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan mengucapkan pujian-pujian kepada Allah. Menurut Syaikh Ahmad Fathani, *dzikir* pada mulanya bermakna bersih, wadahnya adalah menyempurnakan, syaratnya adalah hadir dihadirat-Nya, dan harapannya melahirkan amal shaleh yang mendekatkan hamba kepada Allah. Kemudian *dzikir* memiliki banyak makna,

salah satunya menurut Sa'id ibn Jubair menjelaskan bahwa siapapun yang mematahi Allah, sebenarnya ia mengingat Allah (Asep, 2021: 45-46).

*Dzikir* adalah perpaduan setiap ucapan dan sikap manusia dalam menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi, meliputi

1. Mengingat, dalam hal mengingat Allah
2. Menyebut, dalam hal menyebut nama-nama Allah (*asma al-husna*) dan segala kalimat *t}ayyibah* yang mengandung nama Allah di dalamnya
3. Shalat, ia adalah kesatuan *dzikir* dari ucapan hingga tindakan, barang siapa yang melaksanakannya telah menegakkan agama islam
4. Membaca, yakni mempelajari sekaligus mengajarkan al-Qur'an dan hadis. Dengan mempelajari dua sumber pokok islam tersebut seseorang akan mendapatkan landasan yang kuat dalam hidup sehingga naik ke tingkat yang lebih tinggi (Asep, 2021: 47).

Sebagian ulama membagi dzikir menjadi dua jenis, yaitu *dzikr bi al-lisan* dan *dzikr bi al-qalbi*. *Dzikr bi al-lisan* adalah menggunakan lisan sebagai media untuk mengantarkan pikiran serta perasaan untuk berdzikir. Kemudian dengan *dzikr bi al-qalbi* adalah sarana untuk mendapatkan ketenangan hati. Imam al-Qushairi menyebutkan bahwa jika seseorang dapat berdzikir dengan kedua jenis sekaligus ia akan mencapai kesempurnaan sifat dan tingkah laku. (Miftahul, 2023: 112). Karena melalui dzikir kepada Allah manusia mendapatkan pembinaan seputar keimanan yang berimplikasi pada peningkatan keyakinan, dan rasa cinta kepada Allah. Hal ini juga akan mencegah manusia dari segala maksiat dan godaan iblis, serta bekal untuk melewati cobaan yang ada (Miftahul, 2023: 113).

Dalam agama Islam, dzikir memiliki berbagai manfaat, baik spiritual maupun psikologis. Dari sisi spiritual, dzikir sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan ketakwaan, dan memperkokoh keimanan. Sedangkan dalam sisi psikologis, dzikir mampu menenangkan hati, meredakan kecemasan, dan mendatangkan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Keutamaan dzikir juga dijelaskan dalam berbagai ayat al-Qur'an, diantaranya yaitu QS. Al-Ahzab/33:41-42, yang menegaskan pentingnya dzikir sebagai bentuk ibadah yang mendatangkan rahmat dan ampunan dari Allah. (Sahrul dan Basri, 2025: 7-8).

Dalam kitab Mafahim al-Miftahiyah disebutkan bahwa *dzakara* dengan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 274 kali, dengan 16 arti, yakni (الخبر) Berita, (الوحي) Wahyu, (القرآن) Al-Qur'an, (التورة) Taurat, (الوح المحفوظ) lauhul mahfudz, (البيان) penjelasan, (تفكر) berpikir, (الصلاة) Sholat, (التوحيد) Tauhid, (الشرف) kemuliaan, (الموعظة) nasehat, (إظهار الأمر) menjelaskan perkara, (التذكير بعد البيان) mengingat setelah penjelasan, (التكلم) amal shaleh, (الحفظ) menjaga atau mengingat (Balil, 1981: 117).

Salah satu lafal dalam *dzikr* dalam al-Qur'an tercantum pada Q. S. al-Imran: 103, yang berbunyi

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً ۗ فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ  
بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

*Artinya: dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.*

Wahbah Zuhaili menjelaskan ayat ini berhubungan dengan empat ayat sebelumnya. Ayat ini turun karena kaum Aus dan Kharaj yang pada zaman jahiliyah sering bermusuhan hendak bermusuhan lagi setelah datangnya islam. Diriwayatkan oleh al-Faryabi dan Ibnu Abi Hatim dari Ibnu Abbas, yang berkata bahwa pada masa jahiliyah kaum Aus dan Kharaj saling bermusuhan. Suatu ketika ketika mereka sedang duduk-duduk mereka mengingat kembali masa lalu mereka, sehingga emosi mereka memuncak dan hendak berperang lagi. Maka turunlah surat al-Imran ayat 101-103.

Pada ayat sebelumnya Allah memperingatkan kaum muslim untuk berwaspada pada tipu daya dan jangan mengikuti Ahli Kitab. Hal ini demi keutuhan karakteristik islam, karena jika muslim terpengaruh dan mengikuti fitnah kaum Yahudi dapat mengembalikan seseorang pada kekufuran setelah beriman, perpecahan, iri dengki, dan permusuhan setelah bersatu. Maka pada ayat ini Allah memerintahkan kaum mukmin untuk berpegang teguh kepada kitab dan agama Allah. Serta untuk tetap bertakwa dan menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan. Kemudian Allah mengingatkan kaum mukim pada nikmat terbesar yang diberikan ke bangsa Aran, yakni nikmat persatuan dan kesatuan setelah mereka terpecah belah (al-Zuhaily, 2013: 359-361).

Lafal *dzikr* dalam ayat tersebut tidak sekadar berarti "mengingat" dalam arti umum, tetapi mengandung makna spiritual yang sangat mendalam. *Dzikr* di sini merupakan bentuk kesadaran batin yang menghubungkan hati manusia dengan Allah. Ketika seseorang melaksanakan *dzikr* dengan hati yang khushyuk, ketenangan batin yang lahir darinya akan memancar dalam sikap lembut, sabar, dan penuh kasih terhadap sesama. Dampaknya meluas dari ranah spiritual pribadi menuju kerukunan sosial, karena hati yang senantiasa mengingat Allah akan cenderung menebarkan kedamaian. Dengan demikian, *dzikr* bukan hanya wujud ketaatan individual, tetapi juga menjadi landasan moral yang menyatukan hubungan manusia dengan Allah sekaligus mempererat harmoni antar manusia.

### **Makna Nisyan Dalam Al-Qur'an**

*Nisyan* berasal dari kata *nasiya-yansa-nisyan*. Dalam kitab Mufrodat li Alfadzi al-Qur'an karya imam al-Asfahani diartikan sebagai lupa, yakni meninggalkan yang tersimpan dalam ingatan, baik karena ketidaksengajaan lalai atau karena kesengajaan menghilangkan ingatan dari akal (al-Ashfahani, 2017: 614-615). Kata *nisyan* dalam ayat Al-Qur'an memiliki dua makna yang berbeda. *Pertama*, *nisyān* bermakna *al-tark* (meninggalkan), yaitu lupa yang disengaja yakni pengingkaran atau berpaling dari Allah secara sengaja yang dilakukan orang-orang kafir. *Kedua*, *nisyān* bermakna *al-ladzi la yuhfadz* (sesuatu yang

tidak dijaga atau diingat), yaitu lupa yang tidak sengaja yang merupakan sifat naluri manusia (Teuku, 2022: 8).

Dalam Kitab Mu'jam al-Mufahras li Alfadz al-Qur'an al Karim kata *nisyan* dan kata-kata yang seasal dengan kata tersebut disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 45 kali, diantaranya dalam Q.S. al-Kāhfi [18]: 57, Q.S. Taha [20]: 88, 115, Q.S. Yāsin [36]: 78, Q.S. al-Zumar [39]: 8 (Fuad, 1364: 1015). Salah satu contoh lafal *nisyan* dalam Q. S al-Jatsiyah: 34 berbunyi

وَقِيلَ الْيَوْمَ نَنْسَاكُمْ كَمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا وَمَأْوَأَكُمْ النَّارُ وَمَا لَكُمْ مِنْ نَّاصِرِينَ

*Artinya: dan dikatakan (kepada mereka): "Pada hari ini Kami melupakan kamu sebagaimana kamu telah melupakan pertemuan (dengan) harimu ini dan tempat kembalimu ialah neraka dan kamu sekali-kali tidak memperoleh penolong".*

Wahbah al-Zuhaili menyebutkan bahwa ayat 30-37 surat ini menjelaskan ketetapan Allah pada makhluk-Nya di hari kiamat, baik pada orang mukmin maupun orang kafir. Bagi orang mukmin yang mengerjakan kebaikan Allah akan memasukkan mereka ke dalam surga. Kemudian bagi orang yang mengingkari keesaan Allah dan *yaum al-ba'ts*, dan segala yang datang pada hari kiamat, maka mereka akan mendapat kecaman dan celaan.

Kemudian pada ayat ini Allah menjadikan mereka putus asa dengan mengatakan pada mereka bahwa pada hari kiamat, mereka akan diperlakukan seperti apa yang telah mereka lakukan, yakni melupakan. Sehingga mereka akan diperlakukan seperti sesuatu yang dilupakan dan tidak dipedulikan. Mereka akan dibiarkan dalam adzab, seperti mereka yang meninggalkan amal saleh dan mengabaikan berbagai keterangan yang terdapat pada Kitab Allah, termasuk tentang hari kiamat. Tempat tinggal mereka adalah neraka dan tidak akan menemukan penolong yang menyelamatkan mereka.

Dari ayat ini, tampak bahwa *nisyān* (kelalaian atau lupa kepada Allah) bukanlah hal sepele, melainkan memiliki konsekuensi yang sangat besar. *Nisyān* bukan sekadar lupa dalam arti kognitif, tetapi merupakan bentuk pengabaian terhadap peringatan dan petunjuk Allah.

## Struktur dan Jenis Memori Dalam Ilmu Kognitif Modern

Memori dalam ilmu kognitif adalah kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan, dan mereproduksi kesan-kesan. Memori memiliki tiga unsur utama dalam memproduksi kesan-kesan, yakni menerima, menyimpan, dan memproduksi kesan-kesan. Dengan adanya memori ini manusia dapat menyimpan dan mengingat kembali sesuatu yang pernah dialaminya, tetapi bukan berarti semua pengalaman dapat diingat selamanya, kinerja ingatan dipengaruhi oleh dua faktor, yakni kondisi jasmani dan emosi. Kondisi jasmani yang letih, sakit, atau usia yang menua dapat melemahkan prestasi ingata. Emosi, yakni peristiwa-peristiwa yang menyentuh perasaan cenderung akan mudah diingat dengan baik, sedangkan kejadian yang tidak menyentuh emosi akan diabaikan. (Funny, 2004: 152).

Dua bagian otak, yakni hippocampus dan korteks frontal memiliki peranan penting dalam pembentukan memori. Keduanya bertanggungjawab untuk membawa sensasi dari sistem indra ke otak untuk diuraikan dan dikodekan. Informasi yang disampaikan melalui sel saraf membuat neuron terus menyala dan membuat celah yang disebut sinapsis. Aktifitas berulang dan aktifitas implus listrik yang terjadi di sinapsis sangat penting dalam pembentukan memori. Maka semakin sering bagian otak digunakan, semakin mudah mengingat suatu hal. (Eagel: 3).

Menurut Atkinson dan Shiffrin memori manusia terbagi menjadi tiga jenis berdasarkan lama waktu penyimpanan informasi, yakni memori sensorik, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang.

1. Memori sensorik, adalah sistem penyimpanan untuk menjaga informasi sensorik dalam ingatan dalam jangka waktu yang amat singkat. Memori ini timbul dari rangsangan sensorik indrawi manusia yang tersimpan pada register sensorik (penyimpanan sementara). Informasi ini berlangsung sepersekian detik dan akan menghilang. Adapun rangsangan berupa visual dikemas dalam bentuk citra mental yang disimpan pada register sensorik dan disebut memori ikonik. Adapun rangsangan auditoris dikemas sebagai gambaran mental bunyi-bunyian yang disimpan pada register sensorik dan disebut memori echoik. (Jeffrey, 2021: 9-10).
2. Memori jangka pendek (*short term memory*), adalah sistem penyimpanan ingatan jangka pendek dengan kapasitas yang sangat terbatas. Rata-rata manusia memiliki batas ingatan tujuh butir lebih atau kurang dua, sekurang-kurangnya lima butir dan sebanyak-banyaknya Sembilan butir. Memori jangka pendek berperan dalam proses berpikir, dalam pemecahan masalah ia digunakan untuk menyimpan sebagian masalah sembari menggali ingatan dalam memori jangka panjang yang relevan dengan masalah tersebut, sehingga dapat memecahkan masalah dengan utuh. Memori jangka pendek adalah jalan menuju memori jangka panjang. (Ririn, 2019: 225-226).
3. Memori jangka panjang (*long term memory*), adalah ingatan yang bertahan lama dengan kapasitas yang tidak terbatas dan dengan durasi yang tidak pernah berakhir. Memori ini memungkinkan seseorang mengingat informasi di masa lalu dan digunakan untuk keadaan sekarang, untuk menyelesaikan masalah yang relevan. Memori jangka panjang berasal dari memori jangka pendek yang tersimpan cukup lama. (Maghda: 85).

Memori merupakan proses penting dalam sistem kognitif manusia yang memungkinkan seseorang untuk menyimpan, mempertahankan, dan mengambil kembali informasi yang telah diperoleh. Proses terjadinya memori ingatan ini tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan dan membentuk alur penyimpanan informasi di otak, yakni (Rahmawati, 2020: 196).

1. Input, tahapan memasukkan informasi ke dalam memori, baik sengaja atau tidak
2. Penyimpanan sensoris, bagian memori yang selama sepersekian detik memegang informasi sensori yang belum dianalisis. Informasi pada

penyimpanan sensori akan hilang pada akhir jangka waktu kecuali informasi tersebut dapat diketahui polanya saat diidentifikasi.

3. Penyaringan, proses perhatian tempat sebagian informasi disaring dan tidak dikenali, sementara sebagian lain mendapat perhatian dan dikenali. Penyaringan ini membatasi jumlah informasi yang bisa dikenali pada satu waktu
4. Pengenalan pola, tahapan bagaimana seseorang mengidentifikasi obyek lingkungannya. Pengenalan pola juga merupakan kecepatan persepsi saat mengidentifikasi stimulus.
5. Tahap seleksi, tahapan yang beriringan dengan pengenalan pola yang menentukan informasi yang akan diingat oleh seseorang. Tahapan ini membatasi jumlah informasi yang di simpan.
6. Memori jangka pendek, Memori yang memiliki kapasitas terbatas dan hanya berlangsung selama 20-30 detik.
7. Memori jangka panjang, Memori yang tidak memiliki batasan kapasitas dan berlangsung mulai dari hitungan menit hingga selamanya.

Setelah melalui beberapa tahapan proses sebelumnya, informasi yang menjadi pengetahuan manusia, manusia bisa memilih kembali dan mengingat apa yang menjadi pengetahuannya, yakni kemampuan *retrival* (mengingat kembali apa yang telah diketahui sebelumnya dalam proses penerimaan informasi). Terdapat tiga jenis dalam proses mengingat. *Pertama, recall* yakni mengingat kembali informasi yang dipelajari di masa lalu tanpa petunjuk. *Kedua, recognition* yakni proses mengenal kembali informasi yang lalu melalui petunjuk. *Ketiga, redintegrative* yakni proses mengingat kembali dengan menghubungkan informasi yang cukup kompleks. (Rudi, 2019: 23-24).

### **Proses lupa Dalam Ilmu Kognitif Modern**

Lupa (*forgetting*) adalah kondisi hilangnya kemampuan untuk mengungkapkan kembali informasi yang telah dimiliki sebelumnya. Secara sederhana, Gulo dan Reber seperti yang dikutip oleh Rena Kinnara Arlotas dan Robi Mustika menyebutkan bahwa lupa adalah ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami (Renna dan Robi: 47). Muhammad Utsman Najati seperti yang dikutip oleh Rena Kinnara Arlotas dan Robi Mustika merumuskan tiga makna lupa. *Pertama*, lupa akan berbagai peristiwa atau informasi seperti yang terdapat ada Q.S al-A'la: 6. *Kedua*, lupa bermakna lalai, seperti pada Q.S al-Kahfi: 63. *Ketiga*, lupa bermakna hilangnya perhatian terhadap suatu hal, seperti pada Q. S al-Taubah: 67. (Renna dan Robi: 29-50).

Muhibbin Syah dalam bukunya yang berjudul psikologi pendidikan mengartikan lupa sebagai hilangnya kemampuan untuk menyebut kembali atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari secara sederhana. (Istiqamah dan Ichsan, 2021: 104). Dengan ini dapat diketahui bahwa lupa adalah ketidakmampuan mengingat suatu informasi, peristiwa, nama, dan benda lain yang telah dan pernah diketahui.

Memori yang dimiliki manusia dapat saja hilang karena beberapa penyebab. Para psikolog telah mengusulkan dua jenis teori yang menjelaskan mengapa

memori tersebut hilang (kelupaan), yakni teori *decay* dan teori *interference*. Selain itu terdapat beberapa teori lain.

1. Teori *Decay*, teori ini beranggapan bahwa jejak memori akan berkurang secara otomatis seiring berjalannya waktu. Teori ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Septian, DKK terhadap santriwati di Pondok Pesantren Salaf Modern Thohir. Mereka menemukan terdapat tiga santriwati, yakni Sri Astuti, Rofiatul Laili, dan Putri Hafidzah Nur Aini yang mengalami lupa pada hafalan kitab Hadis Arba'in, karena hafalan kitab tersebut telah diselesaikan satu dan dua bulan yang lalu. (Septia, DKK, 2023: 6).
2. Teori *Interference*, teori ini beranggapan bahwa lupa disebabkan karena pengaruh pembelajaran baru dan pembelajaran sebelumnya. Teori ini dibagi menjadi dua jenis. *Pertama*, Retroaktif *inhibition* yaitu hilangnya ingatan disebabkan suatu peristiwa yang dipelajari selama ingatan interval. (Alfun dan Neviyarni, 2021: 81). *Kedua*, Proaktif *inhibition* yaitu hilangnya ingatan karena efek dari beberapa tugas yang dipelajari sebelumnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Septian DKK, mereka menemukan terdapat dua santriwati, yakni Nili Suciani dan Gina Julia Agustina yang mengalami lupa karena adanya hafalan-hafalan baru setiap harinya. (Septia, DKK, 2023: 6).
3. *Reconstruction (schema) theory*, teori menyatakan bahwa informasi menjadi sulit diingat karena muncul dalam bentuk yang tidak tepat, bukan karena lupa. Ingatan jangka panjang menjadi *distorted* karena ingatan berkembang sepanjang waktu semakin konsisten dengan skema yang sudah terbentuk. Contohnya kita memiliki konsep negatif tentang seseorang, maka kita akan cenderung menceritakan tentang orang tersebut pada hal yang negatif saja.
4. *Motivated forgetting*, yaitu memori yang dengan sengaja dilupakan, karena jika mengingatnya dapat menimbulkan dampak negatif. Contohnya ketika kita mengalami kejadian buruk, maka kita akan dengan sengaja melupakannya. (Alfun dan Neviyarni, 2021: 81).

Untuk menangani bahaya lupa ini, terdapat beberapa cara untuk menghindari lupa, diantaranya seperti yang dikutip oleh Muhammad Polem dari Anderson, yakni

1. *Overlearning* (belajar lebih), adalah usaha seseorang yang mempelajari sesuatu melebihi batas penguasaan dasar materi.
2. *Extra study time* (tambahan waktu belajar), adalah upaya menambah waktu belajar dan frekuensi aktifitas belajar.
3. *Rhyme* (rima), adalah membuat sajak berisi apapun yang harus diingat, sajak ini lebih berpengaruh jika dibuat sebagai not sehingga dapat dinyanyikan.
4. Singkatan, adalah proses pemahaman oleh seseorang dengan membuat singkatan dari pemahamannya, sehingga mudah diingat.
5. *Peg word system* (sistem kata pasak), adalah menggunakan komponen yang dikuasai sebagai pasak pengait memori yang baru.

6. *Method of Loci* (metode losai), loci adalah jamak dari kata locus yang artinya tempat, sehingga cara ini adalah menggunakan tempat khusus dan terkenal sebagai sarana penempatan kata dan istilah tertentu.
7. Key word system (sistem kata kunci), sistem kata kunci yang dirancang untuk mempelajari kata dan istilah asing. (Polem, DKK, 2023: 238-239).
8. Teori *Mnemonic*, teori ini adalah metode mengingat informasi untuk mempermudah proses penyimpanan dan pengambilan informasi. Metode yang akan diterapkan adalah metode *Chunking*, yang umumnya digunakan untuk menghafal dan mengingat bilangan, meskipun selain untuk mengingat bilangan, metode ini sama baiknya untuk mengingat bentuk lain. (Sinarsi, DKK: 3).

### Integrasi al-Qur'an dan Ilmu Kognitif Modern

Integrasi antara konsep *dzikir* dan *nisyan* dalam al-Qur'an dengan ilmu kognitif modern menunjukkan adanya keselarasan antara penjelasan wahyu dan temuan ilmiah mengenai fungsi memori manusia. Dalam al-Qur'an, *dzikir* dipahami sebagai aktivitas yang menumbuhkan kesadaran spiritual dan menjaga hubungan manusia dengan Allah. Sementara itu, dalam perspektif kognitif, mengingat merupakan hasil dari penguatan koneksi antarjaringan neuron melalui perhatian dan pengulangan.

Dengan kata lain, ketika seseorang melakukan *dzikir*, ia sebenarnya sedang memperkuat jalur memori spiritual dan emosionalnya, menanamkan nilai-nilai ketuhanan dalam sistem kognitif. Dalam Q. S. al-Imran: 3 menjelaskan bahwa *dzikir* bukan hanya mengingat hal yang biasa. Lebih jauh ia adalah perintah Allah untuk mengingat nikmat yang telah diberikan Allah kepada kaum mukmin. Ia adalah aktifitas spiritual yang melibatkan fungsi kognitif otak, yang berdampak pada kemashlahatan umat.

Sebaliknya, *nisyan* dalam al-Qur'an tidak hanya menggambarkan lupa secara biologis, tetapi juga kelalaian spiritual yang menyebabkan manusia berpaling dari Allah. Dalam ilmu kognitif, proses lupa dapat terjadi karena hilangnya memori, gangguan informasi baru, atau pengabaian terhadap hal yang dianggap tidak penting. Konsep ini sejalan dengan makna *nisyan* dalam al-Qur'an bahwa kelalaian terjadi ketika seseorang tidak memerhatikan peringatan Allah, sehingga kesadaran spiritualnya melemah dan nilai-nilai kebenaran terlupaka. Seperti pada Q. S. al-Jatsiyah: 34.

Dari perspektif integratif, *dzikir* dapat dipandang sebagai proses kognitif aktif yang mempertahankan dan memperkuat memori spiritual, sedangkan *nisyan* merupakan bentuk pasif dari penurunan kesadaran akibat lemahnya perhatian terhadap nilai-nilai ilahiah. Keduanya menunjukkan bahwa memori, baik dalam ranah ilmiah maupun spiritual, membutuhkan perhatian yang berkesinambungan.

Dengan demikian, al-Qur'an dan ilmu kognitif modern bertemu pada satu titik: bahwa mengingat dan melupakan bukan hanya fungsi otak, tetapi juga cerminan kondisi hati dan kesadaran. *Dzikir* menuntun manusia pada kesadaran spiritual dan keteguhan moral, sementara *nisyan* memperingatkan bahaya kehilangan arah hidup dan konsekuensi azab.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan mengenai makna dzikir dan nisyan dalam al-Qur'an yang diintegrasikan dengan ilmu kognitif modern, dapat disimpulkan bahwa keduanya memiliki hubungan yang erat antara aspek spiritual dan fungsi kognitif manusia. Dzikir bukan sekadar aktivitas mengingat secara lisan, tetapi merupakan proses spiritual yang menguatkan kesadaran dan hubungan manusia dengan Allah. Dalam pandangan ilmu kognitif, hal ini sejalan dengan proses penguatan memori melalui perhatian, pengulangan, dan keterlibatan emosi.

Sementara itu, nisyan tidak hanya bermakna lupa secara biologis, tetapi juga kelalaian spiritual yang menyebabkan hati berpaling dari kebenaran. Dalam ilmu kognitif, kondisi ini terjadi akibat lemahnya perhatian dan berkurangnya aktivitas memori. Dengan demikian, al-Qur'an memberikan dimensi spiritual pada konsep kognitif tentang mengingat dan melupakan, menegaskan bahwa memori manusia bukan hanya kerja otak, tetapi juga refleksi dari kesadaran hati. Integrasi ini menunjukkan keselarasan antara wahyu dan sains dalam memahami hakikat manusia secara utuh.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adriani, Donna, dkk. (Januari, 2024). Menghafal Al-Quran: Tinjauan Fungsi Kognitif. *Jurnal Peneliti dan Karya Ilmiah*, 9(1), 148.
- Antono, Mixghan Norman dan Eti Nur Halimah. Peran Interaksi Memori, Pikiran, dan Bahasa dalam Proses Retrieval Kata pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an. *Ghancaran*, 6, 989.
- Arlotas, Rena Kinnara dan Robi Mustika. Lupa, Dalam Perspektif Psikologi Belajar Dan Islam. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 47.
- Balil, Abdul Karim. (1981). *Mukhtasar Mafahim al-Miftahiyah li Nadzariyat li Ma'rifati fi al-Qur'an al-Karim*. USA: al-Ma'had al-'Ali li al-Fikri al-Islam, 117.
- Baqi' (al), Muhammad Fu'ad 'Abd. *Mu'jam al-Mufahras Li Alfaz al-Quran al-Karim*. Kairo: Dar Kutu al-Misriyah.
- Bhinnety, Magda. Struktur Dan Proses Memori. *Buletin Psikologi*, 16(2), 85.
- Eagel Oseven. (tt). *Peningkatan Memori Otak*. tp.
- Elita, R. Funny Mustikasari. (2004). Memahami Memori. *Mediator*, 5(1), 148-152.
- Huda, Miftahul. (2023). Integrasi Dzikir dan Fikir Implikasinya Pada Pendidikan Islam. *Kaffah: Jurnal Pendidikan dan Sosio Keagamaan*, 2(2), 111-112.
- Isfahani (al) Raghil. (2017). *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Ahmad Zaini Dahlan. Jawa Barat: Pustaka Khazanah Fawa'id.
- Istiqamah dan Ichsan. (Juni, 2021). Masalah Lupa, Kejenuhan Dan Kesulitan Siswa Serta Mengatasinya Dalam Pembelajaran Di Mi/Sd. *Limas PGMI*, 1(2), 104.
- Kurnia, Asep, dkk. (2021). Konsep Berpikir dan Dzikir Sebagai Proses Pendidikan Islam. *Bestari*, 18(1), 45-46.

- L, Sahrul dan Basri Mahmud. (2025). "Tafsir Al-Qurthubi Terhadap Ayat-Ayat Dzikir; Analisis Tematik Dalam Perspektif Tafsir Klasik". *Al-Mubarak*, 10(1), 7-8.
- Musdalifah, Ririn. (2019). Pemrosesan dan Penyimpanan Informasi pada Otak Anak dalam Belajar: *Short Term and Long Term Memory*". *Al-Ishlah*, 17(2), 225-226.
- Nevid, Jeffrey S. (2021) *Memori Manusia Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. ttp: Nusamedia.
- Nofindra, Rudi. (2019). Ingatan, Lupa, Dan transfer Dalam belajar dan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(1), 23-24.
- Polem, Muhammad, dkk. (2023). Analisis Kemampuan Mengingat Hafalan Juz 'Amma Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 238-239.
- Rahmawati. (2020). *Model's of Memory*. *Jurnal al-Fikrah*, 9(2), 196.
- Rizal, Teuku Muhammad dan Maula Sari. (Mei, 2022). Makna Nisyan Dalam Al-Qur'an Kajian Semiotika Charles Sanders Peirce. *Revelatia*, 3(1), 8.
- Sandi, Alfun dan Neviyarni. (2021). Ingatan II: Pengorganisasian, Lupa dan Model-Model Ingatan. *Edukatif*, 3(1), 118.
- Sandi, Alfun. (2021). Ingatan II: Pengorganisasian, Lupa dan Model Model Ingatan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undhiksa*, 12(1), 118.
- Saputri, Septia Nur, dkk. (Mei, 2023). Fenomena Lupa dalam Hafalan Kitab Santriwati (Berdasarkan Tinjauan Teori Decay dan Teori Interferensi). *Jurnal Studia Insania*, 11(1), 6.
- Sinarsi, dkk. Penerapan Strategi Mengingat Mnemonic Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengingat Mahasiswa Psikologi Usm- Indonesia.
- Zuhaily (al), Wahbah. (2013). *al-Tafsir al-Munir fi 'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-manhaj*, jilid-3, Abdul Hayyie al Kattani. Depok: Gema Insani.