

**Implementasi Program *Qailulah* dan Implikasinya terhadap Daya  
Hafal dan Fokus Belajar Peserta Didik  
(Studi Kasus Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa  
Muntilan)**



**Oleh: Muhammad Afrizal Sauqi Billah  
NIM: 23204012026**

**TESIS**

Diajukan Kepada Program Magister (S2)  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd)  
Program Studi Pendidikan Agama Islam

**YOGYAKARTA  
2026**

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-714/Un.02/DT/PP.00.9/02/2026

Tugas Akhir dengan judul : IMPLEMENTASI PROGRAM QAILULAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP  
DAYA HAFAL DAN FOKUS BELAJAR PESERTA DIDIK (Studi Kasus Madrasah  
Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD AFRIZAL SAUQI BILLAH, S. Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 23204012026  
Telah diujikan pada : Jumat, 23 Januari 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

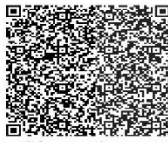
### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Sabarudin, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 69a50958a64be



Penguji I

Prof. Dr. H. Tasman, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 69a2b46e30552



Penguji II

Dr. Rohmatun Lukluk Isnaini, S.Pd.I., M.Pd.I.  
SIGNED

Valid ID: 69a50b03b0306



Yogyakarta, 23 Januari 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 69a50f6f7edff

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Afrizal Sauqi Billah

NIM : 23204012026

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 12 Januari 2026

Saya yang menyatakan,



Muhammad Afrizal Sauqi Billah  
NIM: 23204012026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Afrizal Sauqi Billah  
NIM : 23204012026  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Konsentrasi : PAI

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi. Maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukuman yang berlaku

Yogyakarta, 12 Januari 2026  
Saya yang menyatakan,



Muhammad Afrizal Sauqi Billah  
NIM: 23204012031

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS


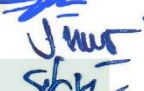

### PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

IMPLEMENTASI PROGRAM QAILULAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP DAYA HAFAL DAN FOKUS BELAJAR PESERTA DIDIK (Studi Kasus Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan)

Nama : Muhammad Afrizal Sauqi Billah  
NIM : 23204012026  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah disetujui tim penguji munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Prof. Dr. H. Sabarudin, M. Si. (  )  
Sekretaris/Penguji I : Prof. Dr. H. Tasman, M.A. (  )  
Penguji II : Dr. Rohmatun Lukluk Isnaini, M. Pd.I. (  )

Diuji di Yogyakarta pada :

Tanggal : 23 Januari 2026  
Waktu : 10.00 - 11.15 WIB.  
Hasil : A- (93)  
IPK : 3,86  
Predikat : Pujian (Cum Laude)

\*coret yang tidak perlu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

### NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah  
Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PROGRAM QAILULLAH UNTUK MENINGKATKAN DAYA HAFAL DAN FOKUS  
BELAJAR PESERTA DIDIK**

**(Studi Kasus Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan)**

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Afrizal Sauqi Billah

NIM : 23204012026

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Agama Islam,

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.).

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 12 Januari 2026  
Pembimbing

Prof. Dr. H. Sabarudin, M. Si  
NIP. 196804051994031003

## MOTTO

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ  
تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

*“Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur.” (QS. An-Nahl:78).<sup>1</sup>*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, “Terjemah Qur’an Kemenag,” Terjemah Qur’an Kemenag, 2022.

## **PERSEMBAHAN**

“Tesis ini Dipersembahkan untuk Almamater tercinta  
Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta”



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, Rabb semesta alam, atas segala rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya yang tak terhingga. Berkat kemurahan dan pertolongan-Nya, tesis yang berjudul "Program *Qailulah* Untuk Meningkatkan Daya Hafal Dan Fokus Belajar Peserta Didik (Studi Kasus Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan)" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW, sang pembawa risalah Islam yang penuh kasih, yang telah membimbing umat manusia dari kegelapan menuju cahaya ilmu dan iman. Semoga teladan dan perjuangan beliau senantiasa menginspirasi langkah kita dalam menebar kebaikan dan kebermanfaatn. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini tidak akan terwujud tanpa dukungan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas yang optimal bagi penulis untuk menimba ilmu di kampus tercinta ini.
2. Prof. Dr. Sigit Purnama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan arahan dan dukungan berharga selama penulis menempuh studi magister.
3. Dr. Dwi Ratnasari, M.Ag., selaku Ketua Prodi Magister Pendidikan Agama Islam (PAI), dan Dr. Adhi Setiawan, M.Pd., selaku Sekretaris Prodi Magister PAI, yang

senantiasa memberikan motivasi serta inspirasi untuk menjadi akademisi yang kreatif, inovatif, dan produktif.

4. Bapak Prof. Dr. H. Mahmud Arif, M.Ag., selaku Dosen Penasihat Akademik (DPA), yang telah memberikan motivasi dan arahan yang berharga bagi penulis selama menempuh jenjang perkuliahan program studi Magister Pendidikan Agama Islam.
5. Prof. Dr. H. Sabarudin, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tesis (DPT), yang telah membina pendidikan karakter saya mulai dari bersyukur, kepekaan sosial, waktu, pemikiran, dan perhatiannya dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis hingga terselesaikannya tesis ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membagikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharganya.
7. Kepala Perpustakaan dan Seluruh Staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah menyediakan fasilitas lengkap mulai dari referensi ilmiah, akses wifi, hingga ruangan yang nyaman sehingga menjadi tempat yang ideal bagi penulis dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan penelitian tesis ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi tanpa henti sebagai sumber kekuatan dalam menyelesaikan studi ini.
9. Kepada Seluruh Guru dan Anggota Yayasan dan MIT Nurussalam atas waktu dan kesediaannya dalam membimbing dan menjelaskan penulis hingga berhasil menyelesaikan penelitian ini.
10. Seluruh rekan Baga-baga atas kebersamaan, dan waktu yang sangat berharga bagi peneliti hingga berhasil menyelesaikan penelitian ini

11. Kepada seluruh rekan seperjuangan dalam Program Magister PAI atas kebersamaan, berbagi ilmu, serta pertukaran pengalaman yang sangat berharga selama menempuh studi.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang telah berkontribusi.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Yogyakarta, 2 Desember 2025  
Penulis,

Muhammad Afrizal Sauqi Billah  
NIM: 23204012031

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

**Muhammad Afrizal Sauqi Billah.** 23204012026. “Implementasi Program *Qailulah* dan Implikasinya terhadap Daya Hafal dan Fokus Belajar Peserta Didik (Studi Kualitatif di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan)”. Tesis. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026. Dosen Pembimbing: Prof. Dr. Sabarudin, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk dan implementasi program *qailulah* serta menganalisis implikasinya terhadap daya hafal dan fokus belajar peserta didik di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu (MIT) Nurussalam Latansa Muntilan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada penerapan sistem sekolah sehari penuh (*full day school*) yang menuntut pengelolaan ritme belajar yang efektif guna menjaga kesiapan fisik dan mental peserta didik, khususnya dalam mendukung fokus belajar dan aktivitas menghafal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-analitis. Penelitian dilaksanakan di MIT Nurussalam Latansa Muntilan dengan melibatkan kepala madrasah, guru, dan peserta didik sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dengan kepala sekolah, wali kelas 1,2, wakil ketua yayasan, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) program *qailulah* di MIT Nurussalam Latansa Muntilan dilaksanakan dalam bentuk istirahat siang yang terjadwal dan terintegrasi dalam sistem *full day school*, didukung oleh pembiasaan dan pengawasan guru; (2) implementasi *qailulah* dilakukan secara terstruktur dan konsisten, mulai dari tahap persiapan, proses istirahat, hingga transisi pembelajaran setelah istirahat, dengan keterlibatan aktif guru; dan (3) program *qailulah* memberikan implikasi positif terhadap fokus belajar dan daya hafal peserta didik, yang ditunjukkan oleh meningkatnya kesiapan belajar di kelas, fokus belajar, serta konsistensi hafalan setelah pelaksanaan *qailulah*.

**Kata Kunci:** Program *Qailulah*, Fokus Belajar, Daya Hafal, *Full Day School*.

## ABSTRACT

**Muhammad Afrizal Sauqi Billah.** 23204012026. “Implementasi Program *Qailulah* dan Implikasinya terhadap Daya Hafal dan Fokus Belajar Peserta Didik (Studi Kualitatif di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan)”. Tesis. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026. Dosen Pembimbing: Prof. Dr. Sabarudin, M.Si

This study aims to analyze the forms and implementation of the *qailulah* program and to examine its implications for students' memorization ability and learning focus at Madrasah Ibtidaiyah Terpadu (MIT) Nurussalam Latansa Muntilan. The background of this research is based on the implementation of a full day school system, which requires effective management of learning rhythms to maintain students' physical and mental readiness, particularly in supporting learning focus and memorization activities.

This research employs a qualitative approach with a descriptive-analytical design. The study was conducted at MIT Nurussalam Latansa Muntilan and involved the head of the madrasah, teachers, and students as research subjects. Data were collected through observation, in-depth interviews with the head of the madrasah, homeroom teachers of grades 1 and 2, the vice chairperson of the foundation, and documentation. Data analysis was carried out using an interactive model consisting of data condensation, data display, and conclusion drawing and verification. Data validity was ensured through source and technique triangulation.

The results of the study indicate that: (1) the *qailulah* program at MIT Nurussalam Latansa Muntilan is implemented in the form of a scheduled midday rest integrated into the full day school system, supported by habituation and teacher supervision; (2) the implementation of *qailulah* is carried out in a structured and consistent manner, starting from the preparation stage, the rest process, to the learning transition after the rest period, with active teacher involvement; and (3) the *qailulah* program has a positive implication for students' learning focus and memorization ability, as reflected in increased learning readiness in the classroom, improved learning focus, and greater consistency in memorization after the implementation of *qailulah*.

Keywords: *Qailulah* Program, Learning Focus, Memorization Ability, Full Day School.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>1</b>
<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS</b> .....	<b>v</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Kajian Pustaka .....	14
F. Landasan Teori .....	25
1. <i>Qailulah</i> .....	25
2. Daya Hafal.....	33
3. Fokus Belajar.....	37
G. Sistematika Pembahasan .....	41
1. Bagian Awal .....	42
2. Bagian Utama .....	42
<b>BAB II METODE PENELITIAN</b> .....	<b>44</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	44
C. Data dan Sumber Data Penelitian.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data .....	49
E. Uji Keabsahan Data.....	51
F. Analisis Data .....	54

### **BAB III GAMBARAN UMUM MIT NURUSSALAM LATANSA MUNTILAN** 57

A. Letak Geografis MIT Nurussalam Latansa Muntilan.....	57
B. Karakteristik Pendidikan MIT Nurussalam Latansa Muntilan.....	58
C. Kegiatan Pembiasaan di MIT Nurussalam .....	60
D. Visi, Misi dan Tujuan Madrasah Ibtidaiyah Terpadu (MIT) Nurussalam Latansa Muntilan.....	64
E. Tujuan MIT Nurussalam .....	65
F. Struktur Organisasi MIT Nurussalam Latansa .....	66
G. Keadaan Peserta Didik dan Guru MIT Nurussalam Latansa.....	67
H. Data Sarana dan Prasarana .....	69

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**..... 71

A. Dasar Pelaksanaan Program <i>Qailulah</i> di MIT Nurussalam.....	71
B. Bentuk dan Implementasi Program <i>Qailulah</i> .....	76
1. Bentuk Program <i>Qailulah</i> .....	76
a. Kegiatan Pagi .....	76
b. Sholat Dhuhur.....	76
c. <i>Qailulah</i> .....	77
e. Kegiatan Sore .....	79
2. Implementasi Program <i>Qailulah</i> .....	80
a. Penataan Waktu dan Alur Kegiatan Pra- <i>Qailulah</i> .....	80
b. Penyesuaian Implementasi <i>Qailulah</i> Berdasarkan Jenjang Kelas .....	81
c. Pendampingan Guru dalam Pelaksanaan <i>Qailulah</i> .....	82
d. Mekanisme Pembiasaan dan Penanganan Peserta Didik yang Belum Terbiasa Tidur Siang .....	83
e. Transisi Pasca- <i>Qailulah</i> dan Pendampingan Kegiatan Sore .....	85
f. Pelibatan Orang Tua dalam Keberlanjutan Program <i>Qailulah</i> .....	87
g. Karakteristik Implementasi Program <i>Qailulah</i> secara Menyeluruh .....	88
C. Implikasi Terhadap Peningkatan Daya Hafal Peserta Didik.....	89
a. Kondisi Daya Hafal Peserta Didik Sebelum <i>Qailulah</i> .....	89
b. Perubahan Daya Hafal Peserta Didik Setelah <i>Qailulah</i> .....	92
c. <i>Qailulah</i> sebagai Pendukung Proses Konsolidasi Hafalan.....	94
d. Implikasi <i>Qailulah</i> terhadap Pencapaian Target Hafalan.....	96
D. Implikasi Pada Peningkatan Fokus Belajar .....	101
a. Kondisi Fokus Belajar Sebelum <i>Qailulah</i> .....	101
b. Perubahan Fokus Belajar Setelah <i>Qailulah</i> .....	104

c. <i>Qailulah</i> sebagai Jeda Pemulihan Kognitif .....	106
d. Implikasi terhadap Proses Pembelajaran di Kelas .....	109
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>113</b>
A. Kesimpulan .....	113
B. Saran .....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>116</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>124</b>
<b><i>CURRICULUM VITAE</i>.....</b>	<b>190</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan Program <i>Qailulah</i> di MIT Nurussalam .....	86
Gambar 2 Buku Hasil Hafalan Siswa MIT Nurussalam .....	98



## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Struktur Organisasi MIT Nurussalam Latansa .....	66
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Pertanyaan Wawancara .....	122
Lampiran 2 Hasil Wawancara Penelitian .....	124
Lampiran 3 Dokumentasi .....	186
Lampiran 4 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	187
Lampiran 5 Bukti Bimbingan Tesis .....	188
Lampiran 6 <i>Curriculum Vitae</i> .....	190



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada dunia pendidikan, tantangan yang sering dihadapi peserta didik dalam proses pembelajaran adalah tahapan dalam menghafal materi-materi penting seperti ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, doa, dan ajaran lainnya dengan baik, karena materi tersebut membutuhkan fokus yang tinggi.<sup>2</sup> Namun, banyak peserta didik yang merasa kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar yang tentunya mempengaruhi pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan.

Faktor penyebab rendahnya fokus ini berasal dari diri peserta didik seperti kurangnya minat dan motivasi, atau faktor eksternal seperti padatnya aktivitas yang mengurangi semangat dan energi dalam belajar. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas yang dapat memulihkan kembali energi serta semangat peserta didik supaya dapat kembali maksimal dalam memahami dan menghafal materi.<sup>3</sup>

Fokus adalah faktor penting dalam membantu peserta didik untuk memahami pelajaran dengan baik. Dalam pembelajaran, fokus berarti kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian pada materi yang sedang dipelajari dan menghindari gangguan yang tidak diinginkan. Sebaliknya, jika fokus peserta didik rendah, peserta didik akan kurang memahami materi dan sulit mengingat materi

---

<sup>2</sup>Difa Zalsabella Putri, Eka Ulfatul, "Pentingnya Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Nilai Karakter dan Moral Anak di Masa Pandemi," *Journal of Islamic Education*, vol. 9 (2023), hlm. 43–63.

<sup>3</sup> Nina Nurmila, Ani Jailani Jai, Chaerul Rochman, "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Jujur pada Peserta didik," *Journal of Islamic Education*, vol. 10 (2019), hlm. 57–64.

yang diajarkan. Jika sebagian besar peserta didik memiliki fokus yang rendah, maka hasil belajar peserta didik juga akan rendah.<sup>4</sup>

Daya hafal dan fokus merupakan aspek kognitif yang sangat penting dalam proses belajar. Keduanya berperan dalam kemampuan peserta didik untuk menyerap, memahami, dan menyimpan informasi. Daya hafal memungkinkan peserta didik untuk mengingat informasi dengan baik, sementara fokus membantu peserta didik untuk memusatkan perhatian pada materi yang sedang dipelajari tanpa gangguan. Kedua kemampuan ini sangat berhubungan dan saling mendukung. Fokus yang baik dapat mengelola informasi dengan lebih optimal, sehingga memudahkan penyimpanan dalam memori jangka panjang.<sup>5</sup>

Meningkatkan daya hafal dan fokus peserta didik tidak hanya berdampak positif pada kemampuan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter Islami yang lebih kuat. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan daya hafal dan fokus belajar peserta didik tidak hanya berimplikasi pada pencapaian akademik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter Islami secara praktis. Fokus belajar yang baik dan daya hafal yang stabil mendukung keteraturan dalam mengikuti pembelajaran agama, konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an dan doa, serta sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap diri peserta didik dan tugas sekolah. Dengan demikian, karakter Islami yang terbentuk dalam penelitian ini dipahami sebagai hasil dari proses pembiasaan belajar yang teratur, tenang, dan berkesinambungan

---

<sup>4</sup> Fitri Fatichatul Hidayah, Ria Aviana. "Pengaruh Tingkat Fokusi Belajar Peserta didik Terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang," *Jurnal Pendidikan Sains*, vol. 3, no. 1 (2015), hlm 30–33.

<sup>5</sup> Demetriou, "The Relationship Between Memory and Learning," *Developmental Science Journal* 22, no. 2 (2019): hlm 10.

dalam lingkungan madrasah. Hal ini menjadikan aspek daya hafal dan fokus sebagai elemen penting dalam keberhasilan belajar peserta didik, terutama dalam mempelajari dan mengamalkan ilmu agama Islam secara mendalam dan menyeluruh.<sup>6</sup>

Berdasarkan kondisi tersebut, problem utama dalam penelitian ini terletak pada menurunnya fokus belajar dan daya hafal peserta didik pada jam-jam siang dalam sistem pembelajaran *full day school* di tingkat Madrasah Ibtidaiyah. Padatnya aktivitas pembelajaran sejak pagi hingga sore hari menyebabkan kelelahan fisik dan mental peserta didik, khususnya pada kelas awal (kelas 1 dan 2) yang berdampak pada menurunnya fokus, kestabilan emosi, serta kemampuan mengingat materi pembelajaran. Kondisi ini tampak dalam perilaku peserta didik yang mudah mengantuk, rewel, sulit mengikuti instruksi guru, serta hafalan yang tidak bertahan lama dan memerlukan pengulangan berulang.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa penurunan fokus belajar dan daya hafal peserta didik bukan semata-mata disebabkan oleh kemampuan individual peserta didik, melainkan juga dipengaruhi oleh kelelahan kognitif dan kurang optimalnya pengelolaan ritme belajar serta jeda istirahat dalam sistem *full day school*. Dalam perspektif psikologi pendidikan, peserta didik usia sekolah dasar memiliki kapasitas memori kerja yang terbatas, sehingga ketika mengalami kelelahan, kemampuan memproses dan menyimpan informasi baru akan menurun. Teori *Cognitive Load* menjelaskan bahwa beban kognitif yang berlebihan dapat

---

<sup>6</sup>Salim Khan, Mohammed Asad, "Islamic Perspectives on Education and the Role of Memorization in Religious Learning", *Journal of Islamic Education*, vol. 25, no. 1 (2021), hlm 42.

menghambat proses belajar dan konsolidasi memori, karena kapasitas memori kerja peserta didik menjadi terbebani sehingga tidak mampu memproses dan menyimpan informasi baru secara optimal.<sup>7</sup> Sementara Slameto menegaskan bahwa kondisi fisik dan tingkat kelelahan sangat berpengaruh terhadap fokus belajar yang pada akhirnya berdampak langsung pada daya ingat dan hasil belajar peserta didik.<sup>8</sup>

Untuk membantu meningkatkan daya hafal dan fokus peserta didik dalam belajar, ada beberapa cara yang dapat dilakukan salah satunya dengan program *qailulah*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *qailulah* dapat membuat suasana hati lebih baik, mengurangi rasa lelah, dan membantu otak bekerja lebih baik. Hal ini juga sesuai dengan ajaran Islam yang mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah. Sehingga dengan melakukan *qailulah*, peserta didik dapat lebih fokus dan dapat memahami materi dengan baik.<sup>9</sup>

*Qailulah* secara harfiah artinya istirahat di siang hari, yang di ambil dari kata *Qāla-yaqīlu-Qailan-Wa Qailūlatan-Wa Maqālan-Wa Maqīlan*. Namun ada juga yang mengatakan *qailulah* yaitu tidur di siang hari.<sup>10</sup> *Qailulah* merupakan suatu kegiatan yang dianjurkan dalam tradisi Sunnah. *Qailulah* dianggap sebagai amalan yang mendatangkan manfaat tidak hanya bagi aspek kesehatan dan produktivitas, tetapi juga aspek spiritual. Praktik *qailulah* ini tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat Islam, tetapi juga menjadi fokus penelitian

---

<sup>7</sup> Slava Kalguya John Sweller, Paul Ayres, *Cognitive Load Theory* (New York: Springer Science+Business Media, 2011).

<sup>8</sup> Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

<sup>9</sup> Mohammed Alshahrani, Ahmad Alqahtani, "Qailullah and its Health Benefits in Islamic Tradition." *Journal of Islamic Health Studies*, *Journal of Islamic Health Studies*, vol.2, no. 1 (2020), hlm 22.

<sup>10</sup> Jamāluddīn Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manẓur Al-Ifriqi, *Lisānul 'Arab Juz 11* (Beirut: Dāru Shādir), (n.d), hlm 577.

dalam bidang kesehatan dan ilmu pengetahuan modern. *Qailulah* dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengembalikan fokus dan kemampuan dalam belajar. Program *qailulah* juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, disebabkan oleh fakta bahwa tidur siang dapat merelaksasi dan meremajakan tubuh dan pikiran, sehingga mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, depresi, dan obesitas. Tidur siang juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang melindungi dari penyakit dan infeksi.<sup>11</sup>

Pada proses belajar *full day school* dibutuhkan fokus dan kemampuan belajar yang stabil khususnya untuk anak kelas 1-2 SD/MI dimana salah satu alternatifnya adalah dengan penerapan jadwal *qailulah*. Sehingga ketika jam istirahat peserta didik benar-benar optimal dalam menggunakan waktunya, bukan untuk bermain atau hal lain yang bisa mengurangi energi dan fokus belajar peserta didik. *Qailulah* adalah praktik tidur yang mendalam dalam tradisi Sunnah Islam. Rasulullah menganjurkan umat Islam untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas harian dan kebutuhan tubuh, dan tidur siang selama 30 hingga 60 menit menjadi salah satu cara untuk mencapai keseimbangan tersebut.<sup>12</sup>

Studi ilmiah modern telah menunjukkan bahwa *qailulah* dapat meningkatkan fokus, memulihkan energi, dan mengurangi kelelahan. *qailulah* juga dipandang sebagai cara untuk mengoptimalkan produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketika seseorang mengalami kelelahan, *qailulah* dapat

---

<sup>11</sup> Irham Riad, Muhammad Zainal Khadafi, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas," *Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya* 6, no. 6 (2023), hlm 5-7.

<sup>12</sup> Al-Hāfiẓ 'abu Abdillāh Muhammad bin Yazid, Sunan Ibn Mājah (Beirut: Dār al-fikr, 2001), hlm 540.

menjadi solusi untuk memulihkan energi dan memastikan bahwa seseorang tetap aktif dan efisien dalam menjalani tugas-tugasnya.<sup>13</sup>

Praktik *qailulah* sebagai bentuk istirahat siang juga memiliki landasan konseptual dalam Al-Qur'an, salah satunya sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Rum ayat 23 yang menegaskan keteraturan waktu tidur dan aktivitas manusia sebagai bagian dari *sunnatullah*. Allah Swt. berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَاعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمِعُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan.<sup>14</sup>

Ayat tersebut menunjukkan bahwa tidur dan istirahat pada malam maupun siang hari merupakan bagian dari ketetapan Allah Swt. bagi manusia dalam menjalani kehidupan.<sup>15</sup> Dalam konteks ini, *qailulah* dapat dipahami sebagai bentuk istirahat siang yang selaras dengan fitrah manusia dan pengaturan waktu yang seimbang antara aktivitas dan pemulihan kondisi fisik. Dengan demikian, *qailulah* tidak hanya bernilai sebagai praktik sunnah dalam Islam, tetapi juga mencerminkan penerapan prinsip Al-Qur'an tentang keseimbangan hidup yang mendukung kesiapan fisik dan mental dalam menjalankan aktivitas, termasuk dalam kegiatan belajar dan ibadah.

<sup>13</sup> Tintin Supriyatin, Eni Zulaiha, Nani Nuranisah Djamal, "Materi Parenting Education Tentang Pendidikan Seks bagi Remaja dalam Islam Menurut Abdullah Nashih Ulwan," *Intizar* 25, no. 1 (2019), hlm 3.

<sup>14</sup> Kemenag Indonesia, "Terjemah Qur'an Kemenag, Surat Ar-Rum Ayat 23," 2022.

<sup>15</sup> Ibn Katsir, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Azīm*, Juz 6 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), hlm 431–433.

Allah juga berfirman dalam surat Yunus ayat 67 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٧﴾

Artinya: *Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.*<sup>16</sup>

Dalam tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa Allah SWT. memberitahukan bahwa dialah yang telah menjadikan malam hari untuk hamba-hambanya agar mereka beristirahat dari kelelahan dan kecapaian sehabis berusaha dan bekerja. Maksudnya, terang-benderang untuk penghidupan mereka, usaha mereka, bepergian mereka, dan kepentingan-kepentingan mereka. Yaitu yang mendengar *hujah-hujah* dan dalil-dalil ini, lalu mereka mengambil pelajaran darinya: dan mereka menyimpulkan darinya kebesaran dari Tuhan yang menciptakan, mengatur, dan memperjalankan semuanya itu.<sup>17</sup>

Dalam Islam, tidur dan istirahat dipandang sebagai bagian penting dari menjaga kesehatan tubuh dan menjalankan ibadah dengan optimal. Tidur siang, yang dikenal sebagai *qailulah*, memiliki kaitan erat dengan konsep istirahat dalam Islam. Konsep istirahat dalam Islam mencerminkan keseimbangan yang harmonis antara aktivitas fisik, mental, dan spiritual. Istirahat dalam pandangan Islam bukan semata-mata waktu untuk berhenti dari aktivitas, tetapi memiliki tujuan yang lebih

<sup>16</sup> Kemenag Indonesia, "Terjemah Qur'an Kemenag, Surat Yunus Ayat 67," 2022.

<sup>17</sup> *Ibid.*, hlm 250.

dalam, yaitu memulihkan tenaga, meningkatkan kualitas ibadah, dan menjaga kesehatan tubuh yang merupakan amanah dari Allah.<sup>18</sup>

Dalam Al-Qur'an, Tidur dianggap sebagai salah satu bentuk rahmat dari Allah. tidur malam dijelaskan sebagai waktu untuk istirahat total, sebagaimana disebutkan dalam Surah An-Naba' ayat 9. Tidur malam memberikan kesempatan bagi tubuh untuk pulih setelah aktivitas harian, sehingga manusia dapat kembali segar untuk melanjutkan tugas-tugasnya di hari berikutnya. Selain tidur malam, Islam juga menganjurkan tidur siang singkat atau *qailulah*. Rasulullah SAW. menganjurkan *qailulah* sebagai cara untuk memulihkan energi di siang hari dan mempersiapkan diri untuk ibadah malam, seperti shalat Tahajud. Praktik ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga spiritual, karena membantu umat Muslim menjaga stamina dalam menjalankan ibadah secara konsisten.

Salah satu Madrasah yang menerapkan program *qailulah* sebagai pembiasaan di Madrasah tersebut adalah Madrasah Ibtidaiyah Terpadu (MIT) Nurussalam Muntilan. MIT Nurussalam adalah lembaga pendidikan Islam yang memiliki karakteristik berbasis Islam, sehingga penerapan program *qailulah* merupakan suatu pembeda dari Madrasah dan sekolah lainnya sekaligus sebagai upaya dalam mencetak generasi yang unggul pada ilmu pengetahuan dan berakhlak mulia dengan mengintegrasikan kurikulum kemenag dan pesantren yang mengenalkan keseimbangan antara ilmu pengetahuan umum, pemahaman agama, serta pembentukan karakter Islami.

---

<sup>18</sup> Maryam Sejahtera, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah," *Jurnal Religion*, vol. 1, no. 2 (2019), hlm 45–50.

MIT Nurussalam berkomitmen mendidik peserta didik untuk menjadi pribadi yang cerdas, beriman, dan berkarakter. Dalam pembelajaran, MIT Nurussalam tidak hanya menekankan penguasaan ilmu duniawi, tetapi juga mendalami pemahaman keagamaan melalui pendekatan holistik. Kegiatan harian peserta didik diperkaya dengan pembiasaan ibadah, menghafal Al-Qur'an, serta pembentukan akhlak terpuji berdasarkan teladan Rasulullah SAW.

Selain menerapkan program *qailulah* dari kelas 1 hingga kelas 2, MIT Nurussalam juga memiliki program *full day school*. Program ini menjadi salah satu program yang mendukung berjalannya program *qailulah*. Banyak sekolah yang memiliki jam pembelajaran hingga siang hari yang menyebabkan kekosongan waktu ketika sore hari pada anak. Hal ini menimbulkan hal-hal yang kurang efektif dalam pemanfaatan waktu anak seperti bermain konsol game, bermain *gadget* dengan waktu yang cukup lama, bermain dengan teman sebaya, dan kegiatan yang tidak bermanfaat lainnya.<sup>19</sup>

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis program *qailulah* di MIT Nurussalam dalam meningkatkan daya hafal dan fokus belajar peserta didik, khususnya dalam konteks pendidikan agama Islam. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris mengenai apakah penerapan *qailulah* di MIT Nurussalam secara terstruktur mampu mendukung kemampuan peserta didik dalam menghafal dan memahami materi-materi agama, seperti ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis.

---

<sup>19</sup> Hasil Wawancara dengan Guru PAI (Fahma Nurani) di MIT Nurussalam, Muntilan, Magelang, tanggal 12 November 2024 Pukul 09.00-10.00 WIB.

Berdasarkan uraian tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dijelaskan lebih rinci sebagai berikut. Pertama, mengenai alasan penerapan program *qailulah* di MIT Nurussalam, penelitian ini berupaya menelusuri berbagai faktor yang melatarbelakangi kebijakan tersebut. Hal ini mencakup pertimbangan internal lembaga, seperti kondisi fisik dan psikis peserta didik yang membutuhkan pemulihan energi di tengah padatnya aktivitas *full day school*, serta pertimbangan eksternal yang berkaitan dengan nilai-nilai keislaman, tradisi dan pandangan para guru maupun pengelola madrasah mengenai urgensi *qailulah* dalam menunjang proses pembelajaran.

Kedua, terkait dengan bentuk dan implementasi program *qailulah*, penelitian ini diarahkan untuk menggali bagaimana mekanisme program tersebut dijalankan. Fokus penelitian mencakup penentuan jadwal dan durasi tidur siang, tata cara pelaksanaannya di lingkungan madrasah, serta peran guru dalam mendampingi peserta didik. Selain itu, penelitian juga akan menelaah respons peserta didik terhadap kegiatan *qailulah*, baik dalam hal penerimaan, keterlibatan, maupun hambatan yang dialami, serta strategi sekolah dalam mengatasi kendala yang muncul.

Ketiga, penelitian ini menelaah implikasi dari penerapan *qailulah* terhadap peningkatan fokus belajar dan daya hafal peserta didik. Analisis diarahkan pada dua aspek utama, yaitu fokus belajar dan kemampuan menghafal. Pada aspek fokus, penelitian meninjau bagaimana *qailulah* berkontribusi dalam memulihkan kondisi fisik dan mental peserta didik sehingga mereka lebih mampu memusatkan perhatian pada pembelajaran. Sedangkan pada aspek daya hafal, penelitian

mempertimbangkan indikator yang dikemukakan oleh teori pembelajaran, antara lain keterlibatan emosi, visualisasi, asosiasi, pengulangan, serta suasana belajar yang positif. Dengan demikian, penelitian ini akan menggali secara mendalam bagaimana *qailulah* tidak hanya memberikan pengaruh terhadap kesiapan fisik dan psikis peserta didik, tetapi juga berdampak pada kualitas hafalan, semangat belajar, serta efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena fokus kajian diarahkan pada pemahaman mendalam terhadap proses implementasi program *qailulah*, pengalaman guru dan peserta didik, serta makna yang dibangun dalam praktik pembiasaan di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah. Implementasi *qailulah* tidak hanya berkaitan dengan aktivitas tidur siang, tetapi juga mencakup pola pendampingan, pembiasaan, serta dinamika interaksi yang terbentuk dalam konteks sistem *full day school*. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dipandang relevan untuk mengungkap fenomena tersebut secara kontekstual dan holistik, yang tidak dapat direpresentasikan secara utuh melalui pengukuran kuantitatif.

Perlu ditegaskan bahwa implikasi program *qailulah* terhadap daya hafal dan fokus belajar peserta didik tidak semata-mata ditentukan oleh keberadaan program tersebut, melainkan sangat dipengaruhi oleh kualitas pelaksanaannya. Program *qailulah* akan memberikan dampak yang bermakna apabila dilaksanakan secara terencana, teratur, dan konsisten, dengan dukungan pengawasan guru, pengelolaan waktu yang tepat, serta kesiapan peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan *qailulah*. Dengan demikian, kualitas implementasi program menjadi faktor kunci

dalam menentukan keberhasilan *qailulah* dalam mendukung kesiapan belajar, fokus, dan daya hafal peserta didik.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian menjadi beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Mengapa program *qailulah* diterapkan MIT Nurussalam?
2. Bagaimana bentuk dan implementasi program *qailulah* yang diterapkan di MIT Nurussalam?
3. Bagaimana implikasi dari penerapan program *qailulah* pada peningkatan fokus belajar dan daya hafal peserta didik di MIT Nurussalam?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, diantaranya:

1. Menganalisis landasan program *qailulah* yang diterapkan di MIT Nurussalam.
2. Menganalisis bentuk dan implementasi program *qailulah* di MIT Nurussalam.
3. Menganalisis implikasi dari penerapan program *qailulah* pada peningkatan fokus belajar dan daya hafal peserta didik di MIT Nurussalam.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pemikiran tentang pelaksanaan pembiasaan *qailulah* di sekolah dalam upaya peningkatan fokus belajar peserta didik. Adapun secara detail manfaat penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan tentang analisis *qailulah* terhadap aspek kognitif, khususnya daya hafal dan fokus belajar. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya teori tentang hubungan antara pola tidur dan kemampuan belajar. Memberikan landasan teoritis bagi pendidikan agama Islam mengenai pentingnya program berbasis ajaran Islam seperti *qailulah*, yang tidak hanya mendukung spiritualitas tetapi juga berdampak positif pada kinerja belajar. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan atau rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai manfaat intervensi singkat seperti tidur siang untuk peningkatan fungsi kognitif peserta didik.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah: Memberikan panduan bagi sekolah, khususnya sekolah berbasis agama, untuk menerapkan program *qailulah* sebagai salah satu strategi meningkatkan kualitas pembelajaran, terutama pada peserta didik yang membutuhkan daya hafal tinggi dalam menghafal ayat Al-Qur'an dan Hadis.
- b. Bagi peserta didik: Dengan adanya program *qailulah*, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan daya ingat dan fokus belajar. Sehingga dapat meningkatkan hasil belajar, baik dalam pendidikan agama maupun mata pelajaran lainnya.
- c. Bagi guru: Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan evaluasi tentang penerapan program *qailulah* di MIT Nurussalam
- d. Bagi peneliti: Memberikan pengetahuan dan pengalaman mengenai penerapan program *qailulah* di MIT Nurussalam.

## E. Kajian Pustaka

Program *qailulah* dalam konteks pendidikan sering dipahami sebagai pembiasaan istirahat siang yang tidak berdiri sendiri, tetapi terkait dengan kesiapan belajar peserta didik. Temuan Laily Irmayanti, Rofiatul Hosna, dan Syaifulloh Yazid menunjukkan bahwa ketika *qailulah* dibiasakan sebagai bagian dari kegiatan sekolah, peserta didik menjadi lebih siap melanjutkan aktivitas belajar. Dampaknya terlihat pada meningkatnya motivasi untuk mengikuti kegiatan mengaji, melakukan muroja'ah, dan kembali mengikuti pembelajaran setelah waktu istirahat. Artinya, *qailulah* tidak hanya diposisikan sebagai “berhenti belajar”, melainkan sebagai cara untuk memulihkan kondisi agar peserta didik kembali berenergi dan lebih siap terlibat dalam kegiatan belajar berikutnya.<sup>20</sup>

Pemahaman tersebut sejalan dengan paparan Slamet Pamuji yang menegaskan bahwa tidur siang sebagai bentuk pemulihan di tengah hari dapat membantu peserta didik mempertahankan konsentrasi dan memperbaiki suasana hati. Dalam kajiannya, tidur siang dipahami mampu mengurangi stres, kelelahan, dan kebosanan akibat belajar dalam durasi panjang. Penguatan argumen juga terlihat dari dukungan orang tua dan guru yang menilai adanya perubahan perilaku dan performa belajar anak setelah kebiasaan istirahat siang diterapkan. Dengan

---

<sup>20</sup> Syaifulloh Yazid Laily Irmayanti, Rofiatul Hosna, “Pembiasaan Qailulah dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang,” *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 2, no. 1 (2024).

demikian, jeda istirahat di tengah aktivitas belajar dapat menjadi strategi untuk menjaga fokus dan kestabilan psikologis peserta didik.<sup>21</sup>

Dari sisi praktik lapangan, Riani menggambarkan *qailulah* sebagai metode mengatasi kantuk dan kelelahan belajar melalui pembiasaan istirahat yang dipahami memiliki nilai keagamaan dan kesehatan. Ia menunjukkan bahwa *qailulah* dapat menjadi “istirahat efektif” yang membantu peserta didik kembali bugar sehingga kualitas keterlibatan dalam kegiatan belajar meningkat. Ini menegaskan bahwa dalam realitas pembelajaran, tantangan seperti kantuk dan penurunan energi belajar memerlukan solusi yang tidak hanya pedagogis, tetapi juga berupa manajemen ritme belajar dan pemulihan fisik.<sup>22</sup>

Jika ditarik ke konteks yang beririsan dengan kemampuan hafalan, tesis Elok Faiqoh memperlihatkan bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an berkaitan dengan capaian belajar dan pembentukan akhlak. Temuannya menegaskan bahwa aspek kognitif berupa kemampuan hafalan dapat berkontribusi pada prestasi belajar, dan pada saat yang sama juga berkaitan dengan pembentukan sikap serta karakter.<sup>23</sup> Walaupun fokusnya berbeda dari *qailulah*, kajian ini memperkuat pijakan bahwa “daya hafal” adalah variabel pendidikan yang nyata dampaknya

---

<sup>21</sup> Slamet Pamuji, “Tidur Siang Sebagai upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam Napping as an Effort to Increase Learning Concentration for Muhammadiyah 4 Zamzam Elementary School Students,” *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2022)

<sup>22</sup> Riani, “Implementasi Qailulah dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa SD Kelas 1/1 Satit Phatnawitya, (Yala, Thailand),” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 2 (2023).

<sup>23</sup> Elok Faiqoh, “Pengaruh Kemampuan Menghafal Qur'an Terhadap Prrstasi Belajar dan Pembentukan Akhlak Mahasiswa di Ihfadz Universitas Trunojoyo Madura” (2021).

bagi perkembangan peserta didik, sehingga layak dikaji faktor-faktor pendukungnya dalam konteks lembaga pendidikan berbasis agama.

Kerangka manfaat *qailulah* juga diperkuat oleh Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi yang menempatkan *qailulah* sebagai praktik dalam tradisi sunnah yang memiliki dampak pada kesehatan fisik, kondisi mental, dan produktivitas seseorang. Dalam kajiannya, *qailulah* dipahami mampu menurunkan tingkat stres, mengurangi kelelahan, meningkatkan kesegaran tubuh, serta membantu menjaga stabilitas emosi sepanjang hari. Kondisi tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap fungsi kognitif, seperti kemampuan berpikir jernih, mempertahankan perhatian, dan mengelola beban aktivitas harian. Dengan demikian, *qailulah* dapat dipahami sebagai pembiasaan yang berpotensi memperkuat kesiapan belajar peserta didik, karena kesiapan belajar sangat ditentukan oleh keseimbangan kondisi fisik dan psikis yang stabil sebelum memasuki kembali aktivitas pembelajaran.<sup>24</sup>

Keterkaitan kondisi istirahat dengan kemampuan fokus diperjelas oleh Sri Wulandari Novianti, Meli Andriyani, dan Dwi Hastuti yang menegaskan adanya hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar anak usia sekolah. Anak dengan kualitas tidur baik cenderung lebih mampu memusatkan perhatian, lebih tenang, dan tidak mudah lelah saat pembelajaran. Sebaliknya, kualitas tidur yang rendah membuat anak lebih mudah mengantuk dan kurang responsif terhadap

---

<sup>24</sup> Muhammad Zainal Khadafi Irham Riad, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023).

penjelasan guru.<sup>25</sup> Ini memberi makna bahwa “istirahat” adalah variabel penting yang memengaruhi daya fokus, sehingga program-program sekolah yang mengelola ritme belajar dan pemulihan berpeluang memberi dampak positif.

Hal yang senada tampak pada tesis Rahmat Hidayat yang menekankan hubungan kualitas waktu istirahat dengan produktivitas belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah. Ia menegaskan bahwa peserta didik yang memiliki pola istirahat cukup dan teratur cenderung menunjukkan performa belajar yang lebih tinggi, mampu mempertahankan fokus lebih lama, serta lebih baik dalam mengingat materi yang telah dipelajari. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan istirahat tidak hanya berkaitan dengan munculnya “rasa segar” secara fisik, tetapi juga berdampak langsung pada keluaran kognitif seperti daya serap, retensi memori, dan efektivitas penyelesaian tugas belajar. Dengan demikian, istirahat yang terkelola dengan baik menjadi salah satu faktor pendukung penting dalam menjaga kesiapan mental dan kestabilan perhatian peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.<sup>26</sup>

Dalam konteks ketahanan belajar, Muhammad Arifin menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang kuat dengan kemampuan peserta didik Madrasah Ibtidaiyah dalam mempertahankan keterlibatan belajar selama durasi pembelajaran yang panjang. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih tahan terhadap rasa lelah dan kejenuhan, mampu menjaga perhatian secara lebih stabil, serta lebih konsisten dalam mengikuti instruksi dan

---

<sup>25</sup> Dwi Hastuti Sri Wulandari Novianti, Meli Andriyani, “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah,” *Urnal Nasional Keperawatan*, 2023.

<sup>26</sup> Rahmat Hidayat, “Hubungan Kualitas Waktu Istirahat dengan Produktivitas Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2021).

menyelesaikan tugas hingga akhir pembelajaran. Mereka juga menunjukkan kesiapan mental yang lebih baik dalam menerima materi baru dan merespons tantangan akademik. Sebaliknya, motivasi yang rendah membuat peserta didik lebih mudah kehilangan fokus, cepat merasa bosan, dan mengalami penurunan konsentrasi. Temuan ini menegaskan bahwa fokus belajar tidak hanya dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang digunakan guru, tetapi juga sangat bergantung pada kondisi psikologis peserta didik dalam menjalani ritme pembelajaran yang padat dan berkelanjutan.<sup>27</sup>

Ketika ritme belajar diperpanjang melalui kebijakan *full day school*, Putri Hana Pebriana menjelaskan bahwa kebijakan tersebut membawa dampak positif sekaligus negatif bagi peserta didik. Di satu sisi, sistem ini dapat memperkuat pembentukan karakter, meningkatkan kedisiplinan, serta memberikan peluang peningkatan hasil belajar karena waktu pembelajaran lebih panjang dan terstruktur. Namun di sisi lain, muncul risiko kelelahan fisik dan mental, kejenuhan belajar, berkurangnya waktu istirahat, serta menurunnya fokus belajar terutama pada jam-jam akhir pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa durasi belajar yang panjang tanpa pengelolaan ritme yang seimbang dapat berdampak pada penurunan kualitas perhatian dan daya serap peserta didik. Oleh karena itu, sekolah dengan sistem belajar panjang memerlukan manajemen istirahat yang memadai dan terencana agar dampak negatif seperti kelelahan dan

---

<sup>27</sup> Muhammad Arifin, "Motivasi Belajar dan Hubungannya dengan Ketahanan Belajar Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah," *Jurnal Pendidikan Islam*, 2020.

penurunan fokus tidak semakin menguat dan justru menghambat efektivitas pembelajaran.<sup>28</sup>

Rosmi memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa keberhasilan pembentukan karakter dalam sistem *full day school* sangat dipengaruhi oleh pengelolaan aktivitas belajar yang seimbang dengan jeda istirahat yang memadai. Ia menegaskan bahwa pembelajaran yang berlangsung dalam durasi panjang tanpa diselingi waktu istirahat yang proporsional berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan kejenuhan mental pada peserta didik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada menurunnya fokus dan konsentrasi, tetapi juga dapat menghambat proses internalisasi nilai-nilai karakter yang ingin ditanamkan melalui kegiatan sekolah. Dengan demikian, pengaturan ritme belajar dan istirahat bukan sekadar aspek teknis dalam penyusunan jadwal, melainkan bagian penting dari desain pembelajaran yang menentukan efektivitas proses pendidikan secara keseluruhan.<sup>29</sup>

Dalam kondisi belajar modern, tekanan tidak hanya datang dari panjangnya jam belajar, tetapi juga dari kelelahan akibat paparan aktivitas akademik dan digital. Bernadin Maria Noenoek Febuati, Evi Gusliana, Hadi Prayitno, Muhammad Ridhwan, dan Mozart Malik Ibrahim menunjukkan bahwa beban tugas akademik dan digital fatigue berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik. Mereka menjelaskan bahwa kelelahan membuat kesiapan belajar turun,

---

<sup>28</sup> Putri Hana Pebriana, "Analisis Dampak Kebijakan Full Day School di Sekolah Dasar: Studi Literature Review," *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, Lembaga Penelitian Dan Publikasi Ilmiah Yayasan Almahmudi Bin Dahlan*, 2024.

<sup>29</sup> Rosmi, "Penerapan Pendidikan Karakter pada Full Day School di Sekolah Dasar," *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD 4* (2020).

daya serap melemah, dan kemampuan mempertahankan performa akademik menurun. Ini memperkuat urgensi adanya waktu pemulihan fisik dan mental agar fungsi kognitif peserta didik tetap optimal.<sup>30</sup>

Penurunan fokus belajar juga sering muncul dari kejenuhan pembelajaran. Ramadhani Oktavia Rahma, Vita Rahmawati, dan Agung Setyawan menegaskan bahwa kejenuhan belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap menurunnya konsentrasi peserta didik. Mereka mengaitkan kondisi tersebut dengan metode pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi aktivitas di kelas, lingkungan belajar yang kurang mendukung, serta menurunnya motivasi internal siswa. Ketika peserta didik terus-menerus berada dalam situasi belajar yang tidak variatif dan tanpa jeda yang memadai, perhatian mereka cenderung melemah dan keterlibatan dalam pembelajaran menurun<sup>31</sup>. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan adalah perlunya variasi strategi pembelajaran yang lebih menarik serta pemberian jeda pemulihan yang proporsional agar peserta didik tidak mengalami kejenuhan berkepanjangan yang dapat menggerus fokus dan efektivitas belajar mereka.

Kajian Fitriyani dan Sari menempatkan persoalan tersebut dalam bingkai *burnout* akademik, yaitu kondisi kelelahan emosional yang ditandai dengan munculnya sikap sinis terhadap aktivitas akademik serta menurunnya rasa pencapaian diri pada peserta didik. Mereka menegaskan bahwa *burnout*

---

<sup>30</sup> Mozart Malik Ibrahim Bernadin Maria Noenok Februati, Evi Gusliana, Hadi Prayitno, Muhammad Ridhwan, "Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Digital Fatigue terhadap Prestasi Akademik Siswa," *Educendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 4, no. 3 (2024).

<sup>31</sup> Agung Setyawan Ramadhani Oktavia Rahma, Vita Rahmawati, "Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan," *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)* 6, no. 2 (2022).

berdampak langsung pada turunnya motivasi, produktivitas, dan tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Ketika peserta didik mengalami kelelahan emosional secara terus-menerus, kesiapan belajar menjadi melemah, kemampuan mengingat materi berkurang, dan fokus terhadap tugas akademik semakin sulit dipertahankan. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan belajar tidak selalu bersumber pada metode pembelajaran semata, tetapi juga pada kondisi psikologis yang tertekan dan kurang mendapatkan pemulihan. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat pemulihan tidak hanya penting untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam memperkuat ketahanan psikologis peserta didik agar mereka mampu kembali belajar secara optimal dan berkelanjutan.<sup>32</sup>

Dari perspektif ilmu kognitif, Mednick, Cai, Shuman, Anagnostaras, dan Wixted menjelaskan bahwa tidur berperan penting dalam konsolidasi memori. Mereka memaparkan bahwa tidur, termasuk *nap*, membantu penguatan koneksi sinaptik dan proses pemindahan informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang, sehingga retensi meningkat dibanding kondisi tanpa tidur. Kerangka ini memberi landasan teoritis bahwa aktivitas istirahat berpotensi memperkuat daya hafal karena terkait langsung dengan mekanisme penguatan memori.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Ellya Nisa' Mudhar Mudhar, Erni Nur Hudzaifah, Ibnu Rahman Firdaus, "Burnout Akademik dan Implikasinya terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Sultan Agung (JP-SA)*, 2020.

<sup>33</sup> John T. Wixted Sara C. Mednick, Denise J. Cai, Tristan Shuman, Stephan Anagnostaras, "An Opportunistic Theory of Cellular and Systems Consolidation," *An Opportunistic Theory of Cellular and Systems Consolidation* 34 (2019).

Temuan tersebut beririsan dengan kajian Elsa Fitri Yusman dan Ari Suriani yang menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif siswa, khususnya dalam aspek konsentrasi dan daya ingat. Mereka menjelaskan bahwa pola tidur yang teratur dan cukup berhubungan dengan kesiapan belajar yang lebih optimal, kemampuan mempertahankan perhatian dalam waktu yang lebih lama, serta capaian hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang mengalami gangguan tidur. Ketika kebutuhan istirahat terpenuhi, proses berpikir menjadi lebih jernih, respons terhadap materi lebih cepat, dan retensi informasi lebih kuat. Sebaliknya, gangguan tidur membuat siswa lebih mudah terdistraksi dan kesulitan menyimpan informasi dalam ingatan jangka panjang.<sup>34</sup> Hal ini menegaskan bahwa kualitas istirahat memiliki keterkaitan langsung dengan dua ranah penting dalam penelitian ini, yaitu fokus belajar dan daya hafal peserta didik.

Retnaningsih juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. Pembahasan ini menggambarkan bahwa kualitas tidur yang baik membuat peserta didik mampu mempertahankan perhatian lebih lama dan lebih fokus menerima materi, sedangkan kualitas tidur yang kurang baik membuat peserta didik mudah mengantuk dan mengalami penurunan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung. Ini menguatkan pola yang konsisten bahwa kondisi istirahat berelasi dengan kemampuan fokus.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Ari Suriani Elsa Fitri Yusman, "Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Central Publisher 2* (2025).

<sup>35</sup> Retnaningsih, "Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Purwodadi," *Jurnal Ners Widya Husada 2* (2020).

Dampak kurang istirahat juga dipertegas oleh Adilla Aisyahrani yang menekankan bahwa sleep deprivation berdampak negatif pada konsentrasi, daya ingat, kemampuan berpikir kritis, dan kestabilan emosi. Ketika peserta didik kurang tidur, rasa kantuk meningkat, kemampuan mempertahankan perhatian melemah, dan efektivitas memahami serta mengingat materi turun. Ini mempertegas bahwa manajemen istirahat merupakan kebutuhan kognitif dan psikologis peserta didik, bukan sekadar kebutuhan fisik.<sup>36</sup>

Dalam konteks pembelajaran masa pandemi, Riinawati menunjukkan bahwa konsentrasi belajar memiliki hubungan yang erat dengan prestasi belajar peserta didik. Ia menegaskan bahwa peserta didik yang mampu mempertahankan konsentrasi dengan baik cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami kesulitan fokus. Konsentrasi yang stabil membuat peserta didik lebih mudah memahami materi, menyelesaikan tugas secara tepat, serta merespons pembelajaran dengan lebih aktif.<sup>37</sup> Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa fokus belajar bukan sekadar konsep teoretis, melainkan variabel nyata yang berdampak langsung pada capaian akademik. Dengan demikian, upaya meningkatkan fokus, termasuk melalui manajemen pemulihan seperti *qailulah*, berpotensi memberikan implikasi positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik secara keseluruhan.

---

<sup>36</sup> Adilla Aisyahrani, "The Negative Impact of Sleep Deprivation on Students' Academic Performance," *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan* 2 (2025).

<sup>37</sup> Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3 (2021).

Pada pendekatan yang lebih praktis untuk penguatan fokus, Ni Made Rediarpi, I Made Tegeh, dan Nice Maylani Asril menjelaskan bahwa metode mindfulness dengan teknik stop membantu peserta didik mengendalikan emosi dan mempertahankan fokus. Mereka menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik tersebut, peserta didik lebih mampu kembali fokus ketika terdistraksi dan lebih terlibat dalam aktivitas belajar. Ini memperkaya perspektif bahwa fokus bisa diperkuat melalui pembiasaan yang menata perhatian dan regulasi emosi.<sup>38</sup>

Sementara itu, Andi Jusriana menunjukkan bahwa strategi pembelajaran dapat dirancang secara khusus untuk memperkuat daya ingat melalui penerapan model pembelajaran memori. Ia menegaskan bahwa kelas yang menggunakan model tersebut mengalami peningkatan kemampuan daya ingat yang signifikan dibandingkan dengan kelas pembanding yang tidak menerapkannya. Model ini membantu peserta didik mengelola informasi secara lebih sistematis, mengulang materi dengan cara yang terstruktur, serta memperkuat proses penyimpanan dalam memori jangka panjang.<sup>39</sup> Temuan ini memperlihatkan bahwa daya hafal bukan kemampuan yang bersifat statis, melainkan dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang tepat dan kondisi belajar yang mendukung. Oleh karena itu, menjadi relevan apabila program sekolah yang berfungsi memulihkan dan menstabilkan kondisi kognitif, seperti *qailulah*, juga dikaji lebih lanjut kontribusinya terhadap penguatan daya hafal peserta didik.

---

<sup>38</sup> Nice Maylani Asril Ni Made Rediarpi, I Made Tegeh, "Metode Mindfulness Teknik Stop terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini," *Journal of Education Action Research* 9 (2025).

<sup>39</sup> Andi Jusriana, "Penerapan Model Pembelajaran Memori untuk Meningkatkan Daya Ingat Peserta Didik," *Al Asma: Journal of Islamic Education* 4 (2022).

Berdasarkan keseluruhan kajian tersebut, terlihat bahwa penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas qailulah dalam kaitannya dengan motivasi dan kualitas belajar, tidur dan konsentrasi, tekanan belajar seperti *full day school*, digital fatigue, kejenuhan, dan burnout, hingga pijakan teoritis tentang tidur dan konsolidasi memori serta strategi penguatan fokus dan daya ingat. Namun, sebagian besar kajian tersebut masih menonjolkan salah satu sisi saja, misalnya fokus pada motivasi, fokus pada kualitas tidur, fokus pada kebijakan *full day school*, atau fokus pada strategi pembelajaran memori dan *mindfulness*. Karena itu, penelitian Anda memiliki posisi yang jelas untuk mengkaji secara mendalam bagaimana implementasi program qailulah sebagai pembiasaan istirahat siang terstruktur di Madrasah Ibtidaiyah berimplikasi secara spesifik terhadap dua capaian kognitif utama, yaitu daya hafal dan fokus belajar, melalui pendekatan kualitatif studi kasus yang menelusuri praktik, pengalaman, serta konteks pelaksanaannya di madrasah.

## **F. Landasan Teori**

### **1. *Qailulah***

*Qailulah* dalam perspektif Islam dipahami sebagai istirahat atau tidur sejenak yang dilakukan pada waktu siang hari, dengan tujuan memulihkan kondisi fisik dan menjaga keseimbangan aktivitas manusia. Secara bahasa, kata *qailulah* berasal dari bahasa Arab yang terdiri dari dua kata, yaitu *qail* yang berarti tidur dan *ulah* yang menunjukkan pada waktu tertentu, yaitu waktu siang hari. Oleh karena itu, *qailulah* dapat diartikan sebagai tidur sejenak pada waktu siang hari. Tidur ini biasanya dilakukan menjelang waktu dzuhur atau setelahnya, namun tidak terlalu lama biasanya sekitar 30 hingga 60 menit. Tidur

siang ini dikenal juga dengan istilah *naps* dalam bahasa Inggris, namun *qailulah* memiliki makna yang lebih dalam dalam konteks spiritual dan kesejahteraan umat Islam.<sup>40</sup>

Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa *qailulah* merupakan kebiasaan istirahat yang dianjurkan karena berfungsi membantu pemulihan tenaga dan mempersiapkan tubuh untuk melanjutkan aktivitas ibadah maupun pekerjaan. *Qailulah* tidak dimaknai sebagai tidur panjang, melainkan sebagai istirahat singkat yang dilakukan secara proporsional sesuai kebutuhan tubuh.<sup>41</sup> Adapun menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sebagaimana yang dinukil dalam Syarah kitab '*Aunul Ma'būd* menyebutkan:

الْقَبُولَةُ هِيَ الْإِسْتِرَاحَةُ نِصْفَ النَّهَارِ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ مَعَهَا نَوْمٌ

Artinya: *Qailulah* adalah istirahat pada pertengahan siang, meskipun tidak disertai dengan tidur.<sup>42</sup>

Para ulama menempatkan *qailulah* sebagai bagian dari pengelolaan waktu dan kesehatan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Praktik *qailulah* menunjukkan perhatian Islam terhadap keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, sehingga manusia dapat menjalankan aktivitasnya secara optimal tanpa mengabaikan kebutuhan fisik dan mental.<sup>43</sup>

<sup>40</sup> Murni Ameliani, Nisa Novianti, "Pembiasaan Program Qailullah dalam Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar di Era Digitalisasi Peserta Didik Kelas I SDIT Cahaya Fikri Bontang Tahun Pelajaran 2023/2024," *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2023): hlm 182–98.

<sup>41</sup> Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Zād Al-Ma'ād Fī Hadyi Khayr Al-'Ibād*, Juz IV (Beirut: Mu'assasah ar-Risālah, 1994), hlm 220–221

<sup>42</sup> Abi ath-Thayyib Muhammad Syamsul Haq al-'Azim Ābādi, '*Aunul Ma'Būd* Juz II, ed. Dāru Al-Fikr (Beirut, n.d.), hlm 429.

<sup>43</sup> Yusuf Al-Qaradawi, *Al-'Ibadah Fi Al-Islam*, Terj. Indonesia (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), hlm 145–147.

*Qailulah* merupakan salah satu sunnah yang memiliki kedudukan istimewa dalam Islam karena fungsinya sebagai penopang kekuatan ibadah. Keutamaan utama dari praktik ini adalah untuk membantu seorang mukmin agar lebih bertenaga dalam melaksanakan salat malam (*tahajjud*) dan tetap produktif di siang hari. Selain bernilai pahala karena mengikuti anjuran Nabi SAW, *qailulah* juga menjadi pembeda identitas antara aktivitas seorang muslim dengan setan yang tidak pernah beristirahat. Hal ini ditegaskan dalam hadis Rasulullah SAW:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

Artinya: "Lakukanlah *qailulah* (istirahat siang), karena sesungguhnya setan itu tidak melakukan *qailulah*." (HR. At-Thabrani dalam *Al-Mu'jam al-Ausath*; dinilai Hasan oleh Al-Albani).<sup>44</sup>

Berdasarkan hadis dan penjelasan ulama di atas, dapat disimpulkan bahwa *qailulah* merupakan *sunnah* yang sangat dianjurkan sebagai sarana pemulihan energi sekaligus pembeda identitas seorang muslim dengan setan. Inti dari amalan ini bukan terletak pada tidur lelapnya, melainkan pada aspek istirahat fisik (*istirahatun nishfin nahar*) di tengah hari, sehingga bagi mereka yang hanya mampu sekadar merebahkan tubuh atau duduk tenang sejenak tanpa tertidur, tetap dianggap telah menjalankan kesunnahan ini dan memperoleh keberkahannya.

Tradisi *qailulah* juga merupakan sunnah yang sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran saat beribadah, namun terdapat pengecualian khusus saat hari Jumat. Jika pada hari-hari biasa istirahat ini dilakukan sebelum waktu zuhur, para

<sup>44</sup> At-Thabrani, *Al-Mu'jam Al-Ausath* (Beirut: Dar al-Haramain, 1995), hlm 13.

sahabat Nabi SAW memiliki manajemen waktu yang berbeda demi memuliakan *Sayyidul Ayyam* (pemimpin hari). Mereka memilih untuk mengutamakan semangat bersegera menuju masjid dan menunda waktu istirahat mereka, sebagaimana tercermin dalam riwayat dari Sahl bin Sa'ad berikut ini:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ: مَا كُنَّا نَتَعَدَّى وَلَا نَقِيلُ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ

Artinya; “Ali bin Hujr menceritakan kepada kami, Abdul Aziz bin Abu Hazim dan Abdullah bin Ja'far memberitahukan kepada kami dari Sahl bin Sa'ad, Ia berkata, pada masa Rasulullah Saw. kami tidak makan siang dan tidur siang kecuali setelah sholat jum'at (Hr. At-tirmidzi).<sup>45</sup>

Hadis ini mengajarkan kita tentang pentingnya mendahulukan ibadah di atas segalanya. Para sahabat Nabi rela menunda waktu makan dan istirahat siang mereka demi mengejar keutamaan salat Jum'at tepat waktu. Hal ini membuktikan bahwa bagi seorang mukmin, keberkahan ibadah jauh lebih utama daripada sekadar urusan perut maupun kenyamanan fisik.

Salah satu manfaat paling penting dari *qailulah* adalah dapat meningkatkan fokus dan daya ingat. Tidur siang yang cukup memberikan kesempatan bagi otak untuk beristirahat dan memproses informasi yang telah dipelajari sepanjang hari. Penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa tidur siang dapat memperbaiki konsolidasi memori yang merupakan proses penguatan informasi dalam otak agar lebih mudah menyimpan memori. Oleh karena itu, *qailulah* dapat membantu peserta didik atau siapa saja yang perlu fokus dan

<sup>45</sup> Abī Īsa Muhammad ibn Īsa ibn Saūrah, *Sunan At Tirmizi Al-Jāmi'u Wa as-Shahīh*, Juz II (Beirut: Dār al-fikr, n.d.), hlm 403-404.

belajar agar lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang peserta didik pelajari.<sup>46</sup>

Selain manfaat psikologis dan mental, tidur siang juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik. Tidur yang cukup membantu tubuh mengurangi risiko penyakit jantung, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, serta menurunkan tekanan darah. *Qailulah* yang dilakukan dengan durasi yang tepat (30-60 menit) dapat meningkatkan keseimbangan hormon dalam tubuh dan juga penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tidur siang juga mengurangi stres, yang berpotensi menurunkan risiko gangguan kesehatan terkait stres, seperti hipertensi.

Tidur siang membantu menyeimbangkan suasana hati dan meredakan stres. Ketika seseorang merasa kelelahan atau tertekan, tidur siang dapat menjadi cara yang efektif untuk meredakan ketegangan dan membuat tubuh serta pikiran lebih rileks. Dalam hal ini, *qailulah* tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga memperbaiki kesejahteraan mental dan emosional. Tidur siang memberikan waktu bagi tubuh untuk memulihkan energi mental, yang sangat dibutuhkan oleh seseorang yang memiliki jadwal padat atau berada dalam tekanan.<sup>47</sup>

Tidur siang yang singkat dan tepat waktu dapat meningkatkan produktivitas. *Qailulah* memberikan energi baru bagi tubuh dan pikiran, sehingga seseorang yang melakukan tidur siang dengan rutin cenderung memiliki

---

<sup>46</sup> *Ibid.*, hlm 3.

<sup>47</sup> Abdulazeez Altaieb Dini handayani, Hamwira Yaacob, Zainab Attarbishi, Noor Muhammad Osmani, Mohammad Aizat Jamalidin, "A Real Time Brain Computer Interface (BCI) Framework for Sleep State Stimulation Using a Deep-Learning Technique," *International Conference on Engineering Professional Ethics* 2, no. 4 (2022): hlm 9–11.

kemampuan untuk bekerja lebih efisien dan efektif. Dalam konteks pendidikan, peserta didik yang melakukan *qailulah* secara teratur lebih mungkin memiliki daya fokus yang lebih tinggi dan dapat menyerap pelajaran dengan lebih baik. Tidur siang dapat membantu meningkatkan kualitas belajar dan hasil akademik.<sup>48</sup>

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam, proses pendidikan tidak hanya menekankan aspek penguasaan materi, tetapi juga memperhatikan kesiapan jasmani dan rohani peserta didik sebagai prasyarat keberhasilan belajar. Abuddin Nata menjelaskan bahwa pendidikan Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh, sehingga pengembangan potensi akal, jasmani, dan ruhani harus berjalan secara seimbang.<sup>49</sup>

Ahmad Tafsir menegaskan bahwa salah satu prinsip pendidikan Islam adalah memperhatikan kondisi peserta didik agar proses pembelajaran berlangsung secara efektif dan tidak memberatkan. Kesiapan fisik dan psikis peserta didik menjadi faktor penting dalam mendukung ketercapaian tujuan pendidikan. Dalam konteks ini, *qailulah* sebagai bentuk istirahat siang dapat dipahami sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar dan pemulihan kondisi fisik, sehingga peserta didik berada dalam keadaan siap untuk menerima pembelajaran, khususnya dalam kegiatan Pendidikan Agama

---

<sup>48</sup> Qomariyah Supriyanti, Nuraini, Su'aidi, Chasanah, "Pendekatan Al-Quran bagi Hubungan Tidur Tengah hari dengan Pembinaan Akhlak: Kajian Kes di PPTQ Rodliyan Mardiyah: Quranic Approach for Brief Nap and Its Relations with Moral Development: A Case Study at PPTQ Rodliyan Mardiyah," *Journal of Quranic Sciences and Research* 4, no. 1 (2023): hlm 7–9.

<sup>49</sup> Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Raja Grafindo, 2012), hlm 9–52

Islam yang menuntut fokus dan ketenangan, seperti membaca dan menghafal Al-Qur'an.<sup>50</sup>

Menurut kajian literatur yang memadukan tidur siang dengan temuan ilmu *neuroscience*, John Sweller berpendapat urgensi *qailulah* terletak pada fungsinya sebagai bentuk intervensi holistik yang bukan hanya bernilai ibadah sunnah, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental, fisik, maupun spiritual peserta didik. *Qailulah* berperan dalam meningkatkan daya ingat dan kemampuan berpikir analitis. Tidur siang singkat membantu otak mengonsolidasikan memori jangka pendek menjadi memori jangka panjang yang penting dalam proses pembelajaran.<sup>51</sup>

Selain itu, menurut Teori Beban Kognitif John Sweller, siswa memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi baru dalam memori kerja. Ketika siswa mengalami kelelahan atau stres akibat jadwal belajar yang padat, beban kognitif eksternal meningkat dan dapat mengganggu pembentukan skema pengetahuan. Dalam konteks ini, *Qailulah* berperan sebagai strategi untuk mengurangi beban kognitif yang tidak relevan, memulihkan kapasitas memori kerja, dan memungkinkan siswa lebih siap menerima dan memproses materi pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu, *qailulah* sangat relevan diterapkan dalam dunia pendidikan modern, khususnya pada sistem *full day school*, karena

---

<sup>50</sup> Ahmad Tafsir, *ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 74–77.

<sup>51</sup> John Sweller, Slava Kalguya, Paul Ayres, *Cognitive Load Theory* (New York: Springer Science+Business Media, 2011), hlm 45-46.

mampu mengurangi kelelahan, meningkatkan fokus, dan mendukung optimalisasi kemampuan menghafal peserta didik.<sup>52</sup>

Penerapan program *qailulah* di MIT Nurussalam Latansa Muntilan sejalan dengan kajian literatur menurut ilmu *neuroscience* diatas. Dengan tidur siang singkat selama 30-60 menit sebelum atau setelah Dzuhur, peserta didik dapat memulihkan energi, meningkatkan fokus, dan memperbaiki daya ingat, yang sangat penting untuk aktivitas menghafal Al-Qur'an dan belajar.

*Qailulah* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kegiatan istirahat siang yang dilakukan secara terencana oleh peserta didik setelah aktivitas pembelajaran pagi hari, dengan tujuan memberikan jeda pemulihan kondisi fisik dan mental sebelum melanjutkan kegiatan belajar berikutnya. Dalam konteks penelitian ini, *qailulah* tidak dimaknai sebagai tidur siang secara bebas, melainkan sebagai bagian dari pengelolaan waktu belajar yang diterapkan oleh madrasah.

Adapun parameter *qailulah* dalam penelitian ini ditetapkan secara operasional oleh peneliti, menyesuaikan dengan praktik yang berlangsung di Madrasah Ibtidaiyah Terpadu Nurussalam Latansa Muntilan. Parameter tersebut meliputi:

- a. Dilaksanakan pada waktu istirahat siang setelah pembelajaran pagi
- b. Memiliki durasi istirahat sekitar 30-60 menit
- c. Dilakukan dalam kondisi yang kondusif serta berada dalam pengawasan madrasah

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, hlm 50.

Penetapan parameter ini digunakan sebagai batasan penelitian agar aktivitas istirahat yang diamati memiliki keseragaman makna dan dapat dikategorikan sebagai *qailulah* dalam konteks studi ini.

## 2. Daya Hafal

Kata menghafal berasal dari kata *حفظ - يحفظ - حفظ* yang artinya menjaga, melindungi serta memelihara.<sup>53</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "menghafal" berasal dari kata dasar "hafal" yang berarti sudah tersimpan dalam ingatan tentang suatu pelajaran atau kemampuan untuk mengucapkannya di luar kepala tanpa melihat buku atau catatan. Penambahan awalan "me-" menjadikan kata itu "menghafal," yang bermakna usaha untuk meresapkan sesuatu ke dalam pikiran agar informasi tersebut tetap selalu diingat.<sup>54</sup> Menurut Agus Nggermanto, Menghafal adalah sebuah suatu proses atau aktivitas aktif yang dilakukan oleh seseorang dalam mengingat data yang tersimpan di dalam memori. Menghafal merupakan bagian dari *Accelerated Learning* (Percepatan Pembelajaran) yang merupakan sebuah program belajar yang efektif lebih cepat dan lebih paham dibanding dengan metode konvensional.<sup>55</sup>

Menurut Bobbi DePorter, Menghafal merupakan usaha meresap materi pembelajaran kedalam pikiran agar selalu ingat. Sedangkan daya ingat adalah

---

<sup>53</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuhryah, 2012): hlm 105.

<sup>54</sup> Desi Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Amelia, 2011): hlm 318.

<sup>55</sup> Agus Nggermanto, *Quantum Quotient Kecerdasan Quantum* (Bandung: Penerbit Nuansa, 2005). hlm 4.

mengingat kembali data-data yang telah tersimpan dan hanya mengingat apa yang diperlukan dan yang mempunyai arti.<sup>56</sup>

Sebagian besar orang khususnya peserta didik memiliki persoalan pada daya ingat dan menghafal. Maka dari itu peserta didik harus memiliki cara efektif tersendiri agar mudah mengingat dan menghafal. Tujuan pokok dari menghafal yaitu meningkatkan partisipasi peserta didik dengan cara mengubah suasana pembelajaran, meningkatkan motivasi dan aktivitas belajar, meningkatkan daya hafal dan meningkatkan rasa kebersamaan, meningkatkan daya dengar dan meningkatkan kehalusan dalam berperilaku.

Daya hafal adalah kemampuan untuk mengingat dan menyimpan informasi dalam memori jangka panjang. Proses ini melibatkan sejumlah aspek kognitif, seperti perhatian, fokus, dan pengolahan informasi.<sup>57</sup> Dalam konteks pendidikan, daya hafal menjadi elemen penting, terutama dalam pembelajaran yang memerlukan pengingatan materi secara terus-menerus. Berbagai faktor dapat mempengaruhi daya hafal, baik internal maupun eksternal, yang saling berinteraksi dalam menentukan sejauh mana kemampuan seseorang dalam menyimpan dan mengingat informasi.

Indikator menghafal Menurut Bobbi DePorter didasarkan pada prinsip *Quantum Learning*, yang menekankan bahwa menghafal akan lebih efektif jika melibatkan beberapa unsur dibawah ini:<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Bobbi DePorter, Mike Hernacki, *Quantum Learning* (New York: Dell Publishing, 1999). hlm 210.

<sup>57</sup> Suroso Mukti Leksono, Diyah Nadiyah, Muhammad Khuluqin Hasan, Syifa Shafira, "Pengaruh Menghafal Al-Qur'an Terhadap Daya Ingat dari Perspektif Neurosains," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 8, no. 3 (2023): hlm 81–88.

<sup>58</sup> *Ibid.*, hlm 215

- a. Keterlibatan Emosi: Menghubungkan informasi dengan emosi atau pengalaman pribadi untuk memperkuat daya ingat.
- b. Visualisasi: Menggunakan gambar dan imajinasi untuk mempermudah penyimpanan informasi di otak.
- c. Asosiasi: Mengaitkan informasi baru dengan sesuatu yang sudah diketahui.
- d. Pengulangan Berkala: Melakukan pengulangan dalam interval waktu tertentu untuk memperkuat memori.
- e. Lingkungan Positif: Belajar dalam suasana yang menyenangkan dan bebas tekanan meningkatkan kemampuan menghafal.

Salah satu aspek utama dalam proses hafalan adalah pengulangan. Proses ini seringkali disebut sebagai repetisi, yang telah terbukti dalam banyak penelitian sebagai teknik yang efektif dalam memperkuat ingatan. Penelitian oleh Rahmat menunjukkan bahwa pengulangan atau latihan berulang dapat mempercepat proses pemindahan informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang.<sup>59</sup> Hal ini menjelaskan mengapa dalam pembelajaran agama Islam, seperti menghafal Al-Qur'an dan Hadis, teknik pengulangan menjadi hal yang sangat penting. Dengan mengulang secara berkala, peserta didik dapat memastikan bahwa informasi tersebut tetap terjaga dalam memori peserta didik untuk jangka waktu yang lebih lama.

---

<sup>59</sup> Rahmat Hidayat, "Pengaruh Hafalan Al-Quran terhadap Prestasi Belajar Santri di Pondok Pesantren Al-Fatah Kabupaten Morowali Sulawesi Tengah Tahun Ajaran 2021/2022" (Uin Maulana Malik Ibrahim, 2022). hlm 45.

Selain pengulangan, terdapat beberapa faktor yang juga berperan besar dalam meningkatkan daya hafal, diantaranya adalah:

a. Faktor Fokus

Ketika seseorang dapat fokus sepenuhnya pada materi yang sedang dipelajari, proses penyimpanan informasi menjadi lebih efektif. Dalam konteks pendidikan, terutama di sekolah-sekolah agama, suasana belajar yang tenang dan bebas dari gangguan sangat mendukung keberhasilan dalam menghafal. Fokus yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan daya hafal peserta didik.<sup>60</sup> Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan dalam menghafal materi pelajaran.

b. Faktor Tidur

Tidur juga salah satu faktor berpengaruh pada daya hafal manusia. Tidur yang cukup memberikan kesempatan bagi otak untuk memproses dan mengkonsolidasikan informasi yang baru saja diterima. Jika peserta didik yang memiliki waktu tidur yang cukup, cenderung memiliki daya hafal yang lebih baik karena proses konsolidasi memori berlangsung dengan optimal saat tidur.<sup>61</sup> Oleh karena itu, pola tidur yang sehat dan cukup sangat penting bagi peserta didik yang terlibat dalam pembelajaran intensif, seperti menghafal teks agama.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi daya hafal, termasuk pengulangan, fokus, dan kualitas tidur, penerapan program *qailulah* di MIT Nurussalam menjadi langkah strategis untuk meningkatkan

---

<sup>60</sup> Aminah, "Konsentrasi dan Daya Hafal: Studi pada Peserta didik Madrasah Aliyah," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 14, no. 3 (2019): hlm 112.

<sup>61</sup> Rahma Sari, "Pengaruh Tidur terhadap Konsolidasi Memori dan Daya Hafal," *Jurnal Psikologi Pendidikan* 9, no. 2 (2022): hlm 76.

kemampuan hafalan peserta didik. *Qailulah*, sebagai waktu istirahat sejenak di tengah hari, membantu otak memproses dan mengkonsolidasikan informasi yang telah dipelajari, sejalan dengan teori bahwa tidur, meskipun singkat, dapat meningkatkan daya ingat. Dengan suasana belajar yang mendukung, teknik pengulangan, dan penerapan *qailulah*, diharapkan peserta didik mampu menghafal materi, terutama dalam pembelajaran agama Islam seperti Al-Qur'an dan Hadis, secara lebih efektif dan berkelanjutan.

### 3. Fokus Belajar

Fokus belajar berasal dari kata fokus yang berarti titik pusat perhatian terhadap suatu objek tertentu. Dalam konteks pembelajaran, fokus belajar dimaknai sebagai kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian dan pikiran secara sadar pada kegiatan belajar yang sedang berlangsung. Fokus belajar menunjukkan tingkat keterarahan perhatian peserta didik terhadap materi pembelajaran sehingga memungkinkan terjadinya proses pemahaman secara optimal.<sup>62</sup>

Fokus belajar berkaitan erat dengan perhatian dalam proses belajar, yaitu kondisi ketika aktivitas mental peserta didik tertuju secara penuh pada objek belajar tertentu. Perhatian yang terarah akan membantu peserta didik mengikuti pembelajaran secara efektif, sedangkan perhatian yang mudah teralihkan dapat menghambat proses penerimaan dan pengolahan informasi. Oleh karena itu, fokus

---

<sup>62</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm 67–69.

belajar menjadi salah satu aspek penting yang menentukan kualitas keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran.<sup>63</sup>

Dalam kegiatan pembelajaran, fokus belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga sangat ditentukan oleh kondisi fisik dan mental peserta didik. Ketika peserta didik berada dalam kondisi lelah atau kurang siap secara fisik dan psikologis, fokus belajar cenderung menurun sehingga berdampak pada rendahnya pemahaman dan daya hafal terhadap materi pelajaran.<sup>64</sup>

Fokus belajar juga dipahami sebagai kemampuan peserta didik dalam mempertahankan perhatian secara berkelanjutan terhadap tugas belajar yang sedang dihadapi. Menurut Abin Syamsuddin Makmun, fokus belajar berkaitan dengan kesiapan dan keterarahan mental peserta didik dalam menghadapi aktivitas pembelajaran, sehingga peserta didik mampu mengikuti proses belajar dengan penuh kesadaran dan kesungguhan.<sup>65</sup>

Sementara itu, Syaiful Bahri Djamarah menegaskan bahwa keberhasilan belajar peserta didik sangat dipengaruhi oleh kemampuan memusatkan perhatian pada materi pelajaran. Peserta didik yang memiliki fokus belajar yang baik cenderung lebih mudah memahami materi dan mengingat informasi yang telah dipelajari, dibandingkan dengan peserta didik yang fokus belajarnya rendah.<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup> Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2017), hlm 28–30.

<sup>64</sup> Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm 97–100.

<sup>65</sup> Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm 84–86.

<sup>66</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm 102–104.

Berdasarkan beberapa paparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa fokus belajar merupakan kemampuan peserta didik untuk memusatkan dan mengarahkan perhatiannya secara optimal terhadap aktivitas atau objek pembelajaran tertentu, sehingga informasi yang diterima dapat dipahami dan diingat dengan baik. Fokus belajar menuntut keterlibatan peserta didik secara sungguh-sungguh dalam proses belajar dengan mengarahkan seluruh potensi yang dimiliki, baik indera pendengaran, penglihatan, maupun aktivitas berpikir, pada materi yang sedang dipelajari. Dengan fokus belajar yang baik, peserta didik mampu mengikuti pembelajaran secara lebih efektif dan mempertahankan hasil belajar yang diperoleh.

Terdapat beberapa faktor memengaruhi tingkat fokus belajar seseorang, Faktor internal seperti kondisi fisik dan mental sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk berfokus. Kesehatan tubuh, termasuk tidur yang cukup, nutrisi yang baik, serta kebugaran fisik, berperan besar dalam meningkatkan fokus.

Pada penelitian oleh Annisa Simanjuntak menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki pola tidur yang teratur dan cukup cenderung memiliki tingkat fokus yang lebih baik dalam belajar.<sup>67</sup> Urgensi fokus belajar terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan produktivitas belajar, menguasai materi, memahami materi, memperkuat daya ingat, serta mencapai hasil belajar yang efektif dan optimal. Tanpa fokus yang cukup, peserta didik akan kehilangan dan

---

<sup>67</sup> Annisa Simanjuntak, "Pengaruh Pola Tidur terhadap Tingkat Fokus Belajar Peserta Didik," *Jurnal Psikologi Pendidikan* 5, no. 1 (2020), hlm 88.

mengalami penurunan fokus dan pemahaman yang akan menghambat prestasi belajar peserta didik.<sup>68</sup>

Secara keseluruhan, fokus belajar adalah aspek yang sangat penting dalam mencapai keberhasilan dalam pendidikan. Faktor-faktor internal seperti kondisi fisik dan mental, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan motivasi, semuanya berperan dalam menentukan tingkat fokus peserta didik. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan peserta didik untuk menciptakan kondisi yang mendukung fokus yang optimal agar proses belajar dapat berlangsung dengan efektif.

Penerapan program *qailulah* di MIT Nurussalam Latansa Muntlan bertujuan mendukung fokus peserta didik, khususnya dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an dan belajar. Fokus yang melibatkan pemusatan perhatian secara optimal, sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental. Dengan memberikan waktu istirahat singkat di siang hari, *qailulah* membantu peserta didik memulihkan energi, menjaga kebugaran tubuh, dan mengurangi kelelahan mental.

Dalam perspektif teori belajar, fokus belajar peserta didik sangat dipengaruhi oleh kondisi kesiapan jasmani dan rohani. Suyono dan Hariyanto menjelaskan bahwa kesiapan belajar merupakan prasyarat penting agar peserta didik mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Peserta didik yang

---

<sup>68</sup> Novy Trisnani, "Pentingnya Konsentrasi dan Kemandirian untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa," *Widyasari Press* 3 (2020): 7, <https://widyasari-press.com/pentingnya-konsentrasi-dan-kemandirian-untuk-meningkatkan-hasil-belajar-siswa/#:~:text=Konsentrasi Belajar,-Konsentrasi belajar memegang&text=Jika konsentrasi siswa rendah%2C maka,kegiatan belajar yang sedang dilakukan., hlm 7>.

berada dalam kondisi lelah cenderung mengalami penurunan kesiapan belajar, sehingga fokus belajar menjadi tidak stabil.<sup>69</sup>

Wina Sanjaya menegaskan bahwa perhatian yang terarah merupakan kunci keberhasilan dalam proses belajar, karena perhatian berfungsi sebagai pintu masuk utama bagi informasi yang akan dipelajari. Ketika perhatian peserta didik terganggu akibat kelelahan fisik maupun mental, proses pengolahan informasi menjadi kurang efektif. Dalam konteks ini, *qailulah* sebagai waktu istirahat siang berperan dalam memulihkan kondisi fisik dan mental peserta didik, sehingga kesiapan dan fokus belajar dapat kembali meningkat.<sup>70</sup>

Berdasarkan uraian teori belajar tersebut, dapat disimpulkan bahwa *qailulah* memiliki hubungan kausal dengan fokus belajar dan daya hafal peserta didik melalui mekanisme pemulihan kondisi fisik dan mental. Istirahat siang melalui *qailulah* membantu meningkatkan kesiapan belajar dan keterarahan perhatian peserta didik, sehingga fokus belajar menjadi lebih optimal. Dengan fokus belajar yang lebih baik, proses penerimaan, pengolahan, dan pengingatan materi pembelajaran dapat berlangsung secara lebih efektif, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan daya hafal peserta didik.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk memudahkan dalam mengamati dan mengetahui pembahasan yang ada di dalam tesis ini secara keseluruhan, maka dibutuhkan adanya sistematika

---

<sup>69</sup> Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar* (Jakarta: Rajawali Press, 2017), hlm 41–44.

<sup>70</sup> Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2016), hlm 93–95.

penulisan yang merupakan kerangka yang menjadi pedoman bagi penulisan tesis.

Adapun sistematika untuk penulisan tesis ini ialah sebagai berikut:

### **1. Bagian Awal**

Bagian awal tesis ini berisi halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan dosen pembimbing, halaman pengesahan, halaman moto dan persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman daftar lampiran, dan singkatan serta abstraksi.

### **2. Bagian Utama**

BAB I Pendahuluan, berisi tentang gambaran umum penelitian yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan kajian pustaka dan kajian teori.

BAB II Metode Penelitian, berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian yang akan dilakukan, pada bab ini juga bagaimana teknik pengumpulan data dan hal lainnya yang berkenaan pengolahan dengan data penelitian.

BAB III Profil Sekolah, bagian ini berisi tentang gambaran secara rinci lokasi penelitian, kegiatan sekolah, visi, misi, dan tujuan sekolah, struktur organisasi madrasah, struktur organisasi sekolah dan informasi tambahan penting lainnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang kondisi sosial dan pendidikan di sekolah tersebut.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisi tentang hasil yang diperoleh dari penelitian mencakup: deskripsi hasil penelitian, pembahasan, dan temuan

penelitian. Pembahasan pada bab ini adalah penerapan program *qailulah* untuk meningkatkan daya hafal dan fokus belajar peserta didik di MIT Nurussalam Muntilan, bentuk program, implementasi, serta implikasi dari penerapan program tersebut.

BAB V Penutup, berisi tentang kesimpulan penelitian dan juga saran serta kata penutup penelitian. Bab ini merupakan kumpulan hasil penelitian yang telah dirangkum menjadi satu kesimpulan yang utuh, kemudian akan dilanjutkan dengan daftar pustaka, lampiran-lampiran.

## **BAB V PENUTUP**

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk program *qailulah* di MIT Nurussalam Latansa Muntilan: Program *qailulah* di MIT Nurussalam Latansa Muntilan berbentuk kegiatan istirahat siang yang terjadwal dan terintegrasi dalam sistem *full day school*. *Qailulah* dilaksanakan setelah rangkaian kegiatan belajar pagi, makan siang, dan sholat Dzuhur, dengan durasi yang disesuaikan berdasarkan jenjang kelas. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang khusus yang telah disiapkan, disertai pembiasaan doa dan murottal, serta melibatkan peserta didik secara mandiri dalam menyiapkan perlengkapan tidur. Bentuk *qailulah* tidak hanya berorientasi pada aktivitas tidur siang, tetapi juga sebagai pembiasaan ketenangan, kemandirian, dan pengelolaan energi belajar peserta didik.
2. Implementasi program *qailulah* di MIT Nurussalam Latansa Muntilan: Implementasi *qailulah* dilakukan secara terstruktur dan konsisten dengan dukungan pendampingan aktif dari guru. Pelaksanaan dimulai dari penutupan kegiatan belajar pagi, pemenuhan kebutuhan dasar peserta didik, pengondisian suasana istirahat, hingga pendampingan selama proses tidur dan transisi setelah bangun. Guru berperan penting dalam menenangkan peserta didik, menjaga ketertiban, serta membantu anak yang belum terbiasa tidur siang agar dapat

beradaptasi secara bertahap. Implementasi program ini juga didukung oleh keterlibatan orang tua dalam menjaga kesinambungan kebiasaan istirahat peserta didik di rumah.

3. Implikasi program *qailulah* terhadap daya hafal dan fokus belajar peserta didik:

Program *qailulah* memberikan implikasi positif terhadap peningkatan fokus belajar dan daya hafal peserta didik. Setelah mengikuti *qailullah*, peserta didik menunjukkan kondisi fisik dan mental yang lebih segar, tenang, dan siap mengikuti pembelajaran lanjutan. Fokus belajar peserta didik meningkat, ditandai dengan suasana kelas yang lebih kondusif, respon yang lebih baik terhadap instruksi guru, serta kemudahan dalam memahami materi. Selain itu, *qailulah* juga berimplikasi pada peningkatan daya hafal, di mana hafalan peserta didik menjadi lebih lancar, lebih bertahan, dan lebih konsisten dalam kegiatan murajaah. Dampak ini terlihat dari meningkatnya kualitas setoran hafalan serta kemampuan sebagian peserta didik dalam mencapai bahkan melampaui target hafalan yang ditetapkan madrasah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Madrasah dan Guru MIT Nurussalam Latansa Muntilan

- a. Madrasah disarankan untuk terus mempertahankan dan menyempurnakan pelaksanaan program *qailulah* dengan memperhatikan durasi dan waktu pelaksanaan agar tidak berdampak pada pola tidur malam peserta didik.

- b. Guru diharapkan terus meningkatkan kualitas pendampingan selama *qailulah*, terutama dalam memahami karakter dan kebutuhan individual peserta didik, sehingga manfaat program dapat dirasakan secara merata.
  - c. Perlu dilakukan evaluasi berkala terhadap implementasi *qailulah* agar program tetap adaptif terhadap perkembangan peserta didik dan dinamika pembelajaran.
2. Bagi Orang Tua/Wali Peserta Didik
- a. Orang tua disarankan untuk mendukung keberlanjutan program *qailulah* dengan membiasakan pola istirahat yang selaras di rumah, terutama pada hari libur.
  - b. Kerja sama antara orang tua dan pihak madrasah perlu terus diperkuat agar pembiasaan istirahat dan manajemen energi anak berjalan konsisten antara lingkungan sekolah dan rumah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* untuk mengukur pengaruh program *qailulah* secara lebih terukur terhadap fokus belajar dan daya hafal peserta didik.
  - b. Peneliti berikutnya dapat mengkaji implementasi *qailulah* di jenjang pendidikan atau lembaga lain untuk memperoleh perbandingan model dan efektivitas program.
  - c. Kajian lebih mendalam terkait dampak jangka panjang *qailulah* terhadap pembentukan karakter, kebiasaan belajar, dan keseimbangan hidup peserta didik juga perlu dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ābādi, Abi ath-Thayyib Muhammad Syamsul Haq al-‘Azim. *‘Aunul Ma’būd Juz II*. Edited by Dāru Al-Fikr. Beirut, n.d.
- Ahmad Alqahtani, Mohammed Alshahrani. “Qailullah and Its Health Benefits in Islamic Tradition.” *Journal of Islamic Health Studies.* *Journal of Islamic Health Studies* 2, no. 1 (2020): 22.
- Aisyahrani, Adilla. “The Negative Impact of Sleep Deprivation on Students’ Academic Performance.” *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan* 2 (2025).
- Al-Ifriqi, Jamāluddīn Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzur. *Lisānul ‘Arab Juz 11*. Beirut: Dāru Shādir, n.d.
- Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Zād Al-Ma‘ād Fī Hadyi Khayr Al-‘Ibād, Juz IV*. Beirut: Mu’assasah ar-Risālah, 1994.
- Al-Qaradawi, Yusuf. *Al-‘Ibadah Fi Al-Islam, Terj. Indonesia*. Jakarta: pustaka Al-Kautsar, 2001.
- Ameliani Nisa Novianti, Murni. “Pembiasaan Program Qailullah dalam Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar di Era Digitalisasi Peserta Didik Kelas I SDIT Cahaya Fikri Bontang Tahun Pelajaran 2023/2024.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2023): 182–98.
- Aminah. “Konsentrasi dan Daya Hafal: Studi Pada Siswa Madrasah Aliyah.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 14, no. 3 (2019): 112.
- Ani Jailani Jai, Chaerul Rochman, Nina Nurmila. “Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Jujur Pada Siswa.” *Journal of Islamic Education* 10 (2019): 257–64.
- Anne Gracia Rachel Kaliey, Sukiman Puspojudho, Rivo Panji, and Yudha. “Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 3 (2023): 3013–3024.
- Anwar, Desi. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Amelia, 2011.
- Arifin, Muhammad. “Motivasi Belajar dan Hubungannya dengan Ketahanan Belajar Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah.” *Jurnal Pendidikan Islam*, 2020.
- At-Thabrani. *Al-Mu’jam Al-Ausath*. Beirut: Dar al-Haramain, 1995.
- Bahri, Syaiful, Djamarah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Bernadin Maria Noenok Febuati, Evi Gusliana, Hadi Prayitno, Muhammad Ridhwan, Mozart Malik Ibrahim. “Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik

- dan Digital Fatigue terhadap Prestasi Akademik Siswa.” *Educendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 4, no. 3 (2024).
- Bobbi DePorter, Mike Hernacki. *Quantum Learning*. New York: Dell Publishing, 1999.
- Cassie J Hilditch, Andrew W McHill. “Sleep Inertia: Current Insights.” *Nature and Science of Sleep* 11 (2019): 155–165.
- Clancy Blair, Cybele Raver. “School Readiness and Self-Regulation: A Developmental Psychobiological Approach.” *Annual Review of Psychology* 66 (2015): 711–31. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>.
- Creswell. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. London: SAGE Publications India, 2018.
- Creswell, John W. *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013.
- Demetriou. “The Relationship Between Memory and Learning.” *Developmental Science Journal* 22, no. 2 (2019): 10.
- Dini handayani, Hamwira Yaacob, Zainab Attarbishi, Noor Muhammad Osmani, Mohammad Aizat Jamalidin, Abdulazeez e. Altaleb. “A Real Time Brain Computer Interface (BCI) Framework for Sleep State Stimulation Using a Deep-Learning Technique.” *International Conference on Engineering Professional Ethics* 2, no. 4 (2022): 9–11.
- Diyah Nadiyah, Muhammad Khuluqin Hasan, Syifa Shafira, Suroso Mukti Leksono. “Pengaruh Menghafal Al-Qur`an terhadap Daya Ingat dari Perspektif Neurosains.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 8, no. 3 (2023): 5881–88.
- Elizabeth B, Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo)*. Jakarta: Erlangga, 2011.
- Elsa Fitri Yusman, Ari Suriani. “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.” *Central Publisher* 2 (2025).
- Eni Zulaiha, Nani Nuranisah Djamal, Tintin Supriyatin. “Materi Parenting Education Tentang Pendidikan Seks Bagi Remaja Dalam Islam Menurut Abdullah Nashih Ulwan.” *Intizar* 25, no. 1 (2019): 3.
- Faiqoh, Elok. “Pengaruh Kemampuan Menghafal Qur`an Terhadap Prstasi Belajar Dan Pembentukan Akhlak Mahasiswa Di Ihfadz Universitas Trunojoyo Madura,” 2021.
- Hariyanto, Suyono dan. *Belajar Dan Pembelajaran: Teori Dan Konsep Dasar*. Jakarta: Rajawali Press, 2017.
- Hidayat, Rahmat. “Hubungan Kualitas Waktu Istirahat dengan Produktivitas

- Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah.” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2021.
- Indonesia, Kemenag. “Terjemah Qur’an Kemenag, Surat Ar-Rum Ayat 23,” 2022.  
———. “Terjemah Qur’an Kemenag, Surat Yunus Ayat 67,” 2022.
- Indonesia, Kementerian Agama Republik. “Terjemah Qur’an Kemenag.” Terjemah Qur’an Kemenag, 2022. <https://quran.kemenag.go.id>.
- Irhani Riad, Muhammad Zainal Khadafi. “Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas.” *Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya* 6, no. 6 (2023): 5–7.
- . “Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas.” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023).
- . “Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas.” *Banjarbaru: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 1302.
- John Sweller, Paul Ayres, Slava Kalguya. *Cognitive Load Theory*. New York: Springer Science+Business Media, 2011.
- Jusriana, Andi. “Penerapan Model Pembelajaran Memori untuk Meningkatkan Daya Ingat Peserta Didik.” *Al Asma: Journal of Islamic Education* 4 (2022).
- Katsir, Ibn. *Tafsir Al-Qur’an Al-‘Azim, Juz 6*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2000.
- Laily Irmayanty, Rofiatul Hosna, Syaifulloh Yazid. “Pembiasaan Qailullah dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang.” *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 2, no. 1 (2024): 3.
- Laura Kurdziel, Kasey Duclos. “Sleep Spindles in Midday Naps Enhance Learning in Preschool Children.” *National Library of Medicine*, 2013, 17267–17272.
- Lawrence Manion, Keith Morrison Louis Cohen. *Research Methods in Education, 8th Edition*. London: Taylor & Francis, 2018.
- Makmun, Abin Syamsuddin. *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Mudhar Mudhar, Erni Nur Hudzaifah, Ibnu Rahman Firdaus, Ellya Nisa’. “Burnout Akademik dan Implikasinya terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik.” *Jurnal Pendidikan Sultan Agung (JP-SA)*, 2020.
- Mudjiono, Dimiyati dan. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

- Nata, Abuddin. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo, 2012.
- Nggermanto, Agus. *Quantum Quotient Kecerdasan Quantum*. Bandung: Penerbit Nuansa, 2005.
- Ni Made Rediarpi, I Made Tegeh, Nice Maylani Asril. "Metode Mindfulness Teknik Stop terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini." *Journal of Education Action Research* 9 (2025).
- Pebriana, Putri Hana. "Analisis Dampak Kebijakan Full Day School di Sekolah Dasar: Studi Literature Review." *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan, Lembaga Penelitian Dan Publikasi Ilmiah Yayasan Almahmudi Bin Dahlan*, 2024.
- Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle. "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World." *Wiley Online Library* 40, no. 6 (2009): 998–1009.
- Rahmat Hidayat. "Pengaruh Hafalan Al-Quran terhadap Prestasi Belajar Santri di Pondok Pesantren Al-Fatah Kabupaten Morowali Sulawesi Tengah Tahun Ajaran 2021/2022." Uin Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- Rahmat, Pupu Saeful. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2022.
- Ramadhani Oktavia Rahma, Vita Rahmawati, Agung Setyawan. "Pengaruh Kejenuhan terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan." *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)* 6, no. 2 (2022).
- Retnaningsih. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Purwodadi." *Jurnal Ners Widya Husada* 2 (2020).
- Ria Aviana, Fitri Fatichatul Hidayah. "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang." *Jurnal Pendidikan Sains* 3, no. 1 (2015): 30–33.
- Riani. "Implementasi Qailulah dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa SD Kelas 1/1 Satit Phatnawitya, (Yala, Thailand)." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 2 (2023): 2–6.
- Riinawati. "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3 (2021).
- Rika Andini Putri, Lina Suryani. "Pengaruh Kelelahan Belajar Terhadap Konsentrasi Dan Daya Ingat Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 2 (2019): 85–93.
- Rosmi. "Penerapan Pendidikan Karakter pada Full Day School di Sekolah Dasar." *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD* 4 (2020).

- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Sara C. Mednick, Denise J. Cai, Tristan Shuman, Stephan Anagnostaras, John T. Wixted. "An Opportunistic Theory of Cellular and Systems Consolidation." *An Opportunistic Theory of Cellular and Systems Consolidation* 34 (2019).
- Sari, Rahma. "Pengaruh Tidur Terhadap Konsolidasi Memori Dan Daya Hafal." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 9, no. 2 (2022): 76.
- Saūrah, Abī Īsa Muhammad ibn Īsa ibn. *Sunan At Tirmizi Al-Jāmi'u Wa as-Shahīh, Juz II*. Beirut: Dār al-fikr, n.d.
- Sejahtera, Maryam. "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah." *Jurnal Religion* 1, no. 2 (2019): 45–50.
- Shalini Paruthi, Lee J. Brooks, Carolyn D'Ambrosio. "Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 12 (2016).
- Simanjuntak, Annisa. "Pengaruh Pola Tidur terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 5, no. 1 (2020): 88.
- Slamet Pamuji. "Tidur Siang Sebagai upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam Napping as an Effort to Increase Learning Concentration for Muhammadiyah 4 Zamzam Elementary School Students." *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2022): 167–174.
- Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sri Wulandari Novianti, Meli Andriyani, Dwi Hastuti. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah." *Jurnal Nasional Keperawatan*, 2023.
- Sudjana, Nana. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- . *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Supriyanti, Nuraini, Su'aidi, Chasanah, Qomariyah. "Pendekatan Al-Quran bagi Hubungan Tidur Tengah hari dengan Pembinaan Akhlak: Kajian Kes Di PPTQ Rodliyanat Mardiyah: Quranic Approach for Brief Nap and Its Relations with Moral Development: A Case Study at PPTQ Rodliyanat Mardiyah." *Journal of Quranic Sciences and Research* 4, no. 1 (2023): 1–9.
- Syaiful Bahri Djamarah, Aswan Zain. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

- Tafsir, Ahmad. *Lmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Tobrono, Imam Suprayogo dan. *Metodologi Penelitian Sosial Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003.
- Trisnani, Novy. “Pentingnya Konsentrasi Dan Kemandirian untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa.” *Widyasari Press* 3 (2020): 7. <https://widyasari-press.com/pentingnya-konsentrasi-dan-kemandirian-untuk-meningkatkan-hasil-belajar-siswa/#:~:text=Konsentrasi Belajar,-Konsentrasi belajar memegang&text=Jika konsentrasi siswa rendah%2C maka,kegiatan belajar yang sedang dilakukan.>
- Ulfatul, Difa Zalsabella Putri dan Eka. “Pentingnya Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Nilai Karakter dan Moral Anak di Masa Pandemi.” *Journal of Islamic Education* 9 (2023): 43–63.
- Uno, Hamzah B. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- Williamson, Ariel A. “How Should Clinicians Partner With Families to Promote Children’s Sleep Health?” *AMA Journal of Ethics*, 2024, 25–26.
- Yazid, Al-Ḥāfiẓ ‘abu Abdillāh Muhammad bin. *Sunan Ibn Mājah*. Beirut: Dār al-fikr, 2001.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuhryah, 2012.