



**KESAN TIDUR PETANG (*QAYLULAH*) TERHADAP KEBOLEHAN MENGHAFAZ
AL-QURAN DI KALANGAN PELAJAR KHALIFAH MODEL SCHOOL -
SECONDARY (KMSS)**

**[THE EFFECT OF AFTERNOON NAPS (*QAYLULAH*) ON THE ABILITY TO
MEMORIZE THE QURAN AMONG STUDENTS OF KHALIFAH MODEL
SCHOOL - SECONDARY (KMSS)]**

MUHAMMAD NOR TAUFIQ ALI & MOHD. ISA HAMZAH¹

^{1*} Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, MALAYSIA.
E-Mail: p121313@siswa.ukm.edu.my; isa_hamzah@ukm.edu.my

Correspondent Email: p121313@siswa.ukm.edu.my

Received: 21 June 2024

Accepted: 15 July 2024

Published: 5 August 2024

Abstrak: Tidur yang mencukupi adalah penting untuk pengukuhan memori dan fungsi kognitif yang memudahkan pembelajaran dan ingatan. Namun begitu, remaja di Malaysia sering mengalami masalah tidur yang mengganggu prestasi kognitif mereka. *Qaylulah* dilihat berpotensi menjadi alternatif kepada kekurangan tidur yang berlaku supaya mereka boleh melalui proses pembelajaran dengan baik. Kajian ini meneliti kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap kebolehan menghafaz al-Quran di kalangan pelajar Khalifah Model School - Secondary (KMSS). Kajian rintis ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kuasi-eksperimen melibatkan 10 orang pelajar berumur 14 hingga 16 tahun. Sampel kajian terdiri daripada lima pelajar lelaki dan perempuan yang dipilih melalui teknik pensampelan bertujuan. Pelajar dalam kumpulan eksperimen menjalani dua jenis ujian: pada hari pertama tanpa *qaylulah* dan pada hari kedua dengan *qaylulah* sebelum ujian. Sistem jadual di KMSS yang memperuntukkan 45 minit untuk *qaylulah* sebelum solat zuhur berjemaah memudahkan pengkaji menjalankan kajian tanpa mengganggu rutin harian pelajar. Para pelajar akan diberikan teks al-Quran untuk dihafal sebelum menjalani ujian pra dan pasca secara bertulis. Hasil kajian menunjukkan bahawa *qaylulah* yang dijalankan oleh pelajar tahfiz KMSS tidak memberikan impak yang signifikan terhadap hafalan al-Quran. Kajian rintis ini hanya dijalankan di sekolah tanpa menggunakan alat saintifik seperti seperti *electroencephalogram* (EEG) dan *wrist actigraphy*. Sampel yang direkrut juga bersaiz kecil di samping tempoh pemerhatian yang pendek. Pengkaji mencadangkan supaya kajian lanjutan dijalankan dengan sampel yang lebih besar, tempoh pemerhatian lebih lama, dan persekitaran kajian yang lebih sesuai.

Kata kunci: *Qaylulah*, Hafazan al-Quran, Remaja

Abstract: Adequate sleep is crucial for memory consolidation and cognitive function to facilitating learning and recalling memory. However, adolescents in Malaysia often face sleep issues that disrupt their cognitive performance. *Qaylulah* (afternoon nap) is seen as a potential alternative to compensate for sleep deprivation, enabling better learning processes. This study investigates the effects of *qaylulah* on the ability to memorize the Quran among students at Khalifah Model School - Secondary (KMSS). This pilot study employs a quantitative approach with a quasi-experimental design involving 10 students

aged 14 to 16 years. The sample consists of five male and female students selected through purposive sampling. Students in the experimental group underwent two types of tests: on the first day without *qaylulah* and on the second day with *qaylulah* before the test. The KMSS schedule, which allocates 45 minutes for *qaylulah* before congregational Zuhr prayer, facilitated the research without disrupting the students' daily routines. The students were given Quranic texts to memorize before undergoing pre- and post-tests in written form. The results indicate that *qaylulah* did not have a significant impact on Quran memorization among the KMSS tahfiz students. This pilot study was conducted in a school setting without using scientific instruments such as electroencephalogram (EEG) and wrist actigraphy. The recruited sample was small, and the observation period was short. The researcher suggest that further studies be conducted with larger samples, longer observation periods, and more suitable study environments.

Keywords: *Qaylulah*, Quran Memorization, Adolescents

Cite This Article:

Muhammad Nor Taufiq Ali & Mohd. Isa Hamzah. 2024. Kesan Tidur Petang (Qaylulah) Terhadap Kebolehan Menghafaz al-Quran di Kalangan Pelajar Khalifah Model School - Secondary (KMSS) [The Effect of Afternoon Naps (Qaylulah) on The Ability To Memorize The Quran among Students of Khalifah Model School - Secondary (KMSS)]. *International Journal of Contemporary Education, Religious Studies and Humanities (JCERAH)*, 4(3), 22-34.

PENGENALAN

Menghafaz al-Quran merupakan suatu amalan mulia yang sarat dengan pelbagai kelebihan yang bukan sahaja diperolehi di dunia, malahan di akhirat kelak. Para huffaz diberi keutamaan menjadi imam solat dan memperoleh kedudukan yang tinggi di akhirat, seperti yang dinyatakan dalam hadis-hadis *Sahih Muslim* (673) dan *Sunan Tirmidhi* (2914). Mereka juga mendapat pelbagai keistimewaan lain seperti ditemani malaikat di syurga dan mampu memberikan syafaat kepada ibu bapa dengan hadiah mahkota berkilauan di akhirat kelak. (al- Albani, 1995). Para sarjana seperti Ibn Muflih (Islamweb.net., 2004) dan al-Nawawi (al-Munajjid, M. S., 2008) menyatakan bahawa menghafal al-Quran adalah *mustahab* dan fardu kifayah bagi masyarakat muslim.

Bagi menghafaz al-Quran dengan baik, kesediaan kognitif, emosi, dan fizikal merupakan aspek yang perlu diberi perhatian. Tidur yang mencukupi adalah penting untuk pengukuhan memori dan fungsi kognitif yang memudahkan pembelajaran dan ingatan yang berkesan (Diekelmann & Born, 2010). Menurut Walker & Stickgold (2004), jadual latihan pembelajaran yang tersusun dan konsisten amat penting dalam pembelajaran kerana ia boleh membantu dalam pengekalan dan pengukuhan ayat-ayat yang dihafal. Di samping itu, aspek motivasi emosi serta komitmen rohani merupakan salah satu elemen penting yang boleh mempengaruhi kemampuan belajar di mana motivasi intrinsik yang kuat akan meningkatkan fokus dan ketabahan (Ryan & Deci, 2000). Malahan, cara pemakanan yang betul juga berperanan menyokong fungsi kognitif dan kesihatan secara keseluruhan, dengan memastikan minda dan badan bersedia untuk tugas menghafal yang intensif (Benton, 2010). Selain itu, keadaan persekitaran pembelajaran yang efisien seperti akses kepada guru yang kompeten dan komuniti rakan sebaya yang baik berupaya memberikan galakan serta dapat mengurangkan kebimbangan yang boleh merosakkan prestasi kognitif (Bandura, 1997). Tambahan pula,

penggunaan teknik hafalan yang berkesan seperti pengulangan berjarak (*spaced repetition*) dan pemanggilan aktif (*active recall*) akan memaksimumkan pengekaln dan keberkesanan ingatan (Karpicke & Roediger, 2008).

Namun begitu, sebaliknya yang berlaku di Malaysia apabila golongan remaja sering menghadapi masalah tidur seperti tempoh tidur yang tidak mencukupi, kualiti tidur yang buruk, dan corak tidur yang tidak teratur. Amalan ini secara signifikan telah mempengaruhi fungsi kognitif mereka termasuklah proses pengukuhan memori yang penting untuk menghafal al-Quran. Kajian menunjukkan bahawa remaja di Malaysia secara amnya mempunyai jumlah tidur yang kurang daripada 8-10 jam seperti yang disyorkan setiap malam (NHS, 2015). Faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah tidur ini termasuklah seperti tekanan akademik, penggunaan peranti elektronik yang berlebihan, tekanan sosial, di mana kesemua faktor ini akan mengganggu kitaran tidur-bangun mereka dan mengurangkan kualiti tidur (Chokroverty, 2010). Tidur yang buruk telah terbukti mengganggu perhatian, memori kerja, dan pembentukan memori jangka panjang yang berperanan penting untuk tugas seperti hafalan al-Quran (Curcio, Ferrara, & De Gennaro, 2006). Bahkan menurut Owens et al., 2000, corak tidur yang tidak teratur yang biasa dilihat dalam kalangan remaja seperti sindrom fasa tidur tertunda berpotensi untuk memburukkan lagi gangguan kognitif ini. Oleh yang demikian, usaha menangani masalah tidur golongan remaja melalui kesedaran amalan peningkatan kualiti tidur yang lebih baik dapat meningkatkan prestasi kognitif keseluruhan mereka dan meningkatkan keupayaan mereka untuk menghafal al-Quran.

Aqtar Mohamed (2021) menyatakan amalan tidur sebentar pada waktu petang (*qaylulah*) merupakan antara inisiatif yang wajar diketengahkan sebagai solusi remaja sekolah yang kekurangan tidur. Terdapat juga kajian menunjukkan bahawa tidur sejenak selama 20-30 minit boleh memperbaiki kewaspadaan dan prestasi kognitif, termasuk pengekaln dan pengingatan memori (Milner & Cote, 2009). Menurut Mednick et al., 2003, tidur petang dapat memudahkan proses pengukuhan memori yang berperanan penting untuk pembelajaran dan menghafal maklumat baru. Tambahan pula, penyelidikan terkini menekankan bahawa tidur sejenak boleh sama berkesan seperti tidur malam penuh dalam memperbaiki fungsi memori tertentu, menjadikannya penyelesaian praktikal bagi pelajar dengan jadual yang padat (Lahl et al., 2008). Oleh itu, penggalakan tidur petang yang berstruktur dalam persekitaran pendidikan, terutamanya untuk program hafalan al-Quran berpotensi menjadi strategi berkesan untuk meningkatkan prestasi kognitif dan hasil pembelajaran.

Secara etimologi, tidur petang (*qaylulah*) merupakan kata terbitan daripada perkataan *qaala* (قال) seperti mana perkataan *qaala* yang juga membawa maksud berkata. Namun perbezaannya adalah ketika perkataan ni dibentuk di dalam terbitan (*wazan*) kata perbuatan yang sedang berlaku (فعل المضارع), ianya akan membentuk perkataan *yaqilu* (يقول) berbeza dengan *qa'ala* yang membawa maksud kata yang akan membentuk perkataan *yaqulu* (يقول). *Qaylulah* merupakan amalan yang sudah lama wujud di kalangan Nabi Muhammad S.A.W. dan para sahabatnya, serta pada era klasik umat Islam. Nabi Muhammad S.A.W. telah menggalakkan para pengikutnya untuk ber*qaylulah* dengan menyatakan bahawa ia membantu menyegarkan minda dan badan, serta dapat membezakan mereka dari syaitan yang tidak berehat (al-Tabarani, 1995). Amalan ini juga merupakan suatu kelaziman yang dilakukan oleh para sahabat apabila mereka akan berehat selepas solat Zohor atau selepas solat Jumaat seperti yang

telah dinyatakan oleh Sahl bin Saad dan Khawwat Ibn Jubair (al-Bukhari, 1955). Ulama seperti Imam al-Shaukani dan Imam al-Alusi juga telah mentafsirkan rujukan Quran tentang rehat tengah hari sebagai menunjukkan amalan *qaylulah* (al-Syaukani, 1998; al-Alusi, 2008). Semasa era klasik umat Islam, *qaylulah* diiktiraf sebagai tabiat yang bermanfaat untuk mengekalkan produktiviti dan kesihatan kognitif, menyerlahkan kepentingan budaya dan agama amalan ini (Ibn Hanbal, 1999).

Kini, amalan *qaylulah* juga telah diamalkan di beberapa sekolah tahfiz di Malaysia termasuklah di Khalifah Model School Secondary (KMSS) yang berada di daerah Sepang, Selangor. Oleh itu, pengkaji ingin melihat sejauhmanakah *qaylulah* yang telah diamalkan di KMSS ini memberikan impak kepada hafazan al-Quran pelajar-pelajar di sekolah tersebut. Berikut merupakan objektif, persoalan dan hipotesis yang menjadi tunjang kepada kajian yang ingin dilakukan.

Soalan Kajian adalah Adakah tidur petang (*qaylulah*) memberi impak terhadap kebolehan pelajar di Khalifah Model School - Secondary (KMSS) untuk menghafaz al-Quran? Objektif Kajian adalah untuk menganalisis kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap kebolehan menghafaz al-Quran di kalangan pelajar Khalifah Model School - Secondary (KMSS). Manakala hipotesis Kajian adalah *Qaylulah* yang dijalankan oleh para pelajar di Khalifah Model School Secondary (KMSS) memberi kesan kepada kebolehan mereka untuk menghafaz al-Quran.

TINJAUAN LITERATUR

Keupayaan memori memainkan peranan yang sangat penting dalam proses menghafal al-Quran di kalangan remaja di Malaysia, khususnya di sekolah-sekolah Tahfiz. Memori yang kuat adalah asas utama dalam memastikan pelajar dapat menghafal dan mengingati ayat-ayat al-Quran dengan tepat dan konsisten. Kajian oleh Zakaria et al. (2018) menunjukkan bahawa pelajar Tahfiz yang mempunyai kemahiran memori yang baik lebih berkemungkinan untuk mencapai kejayaan dalam hafazan mereka. Hal ini disebabkan oleh proses menghafal al-Quran yang memerlukan pengulangan dan ingatan jangka panjang yang kukuh, di mana pengukuhan memori sangat diperlukan. Menurut Stickgold (2005), tidur yang mencukupi adalah penting untuk pengukuhan memori, yang membantu dalam memperkukuhkan ingatan jangka panjang terhadap maklumat baru yang dipelajari termasuk ayat-ayat al-Quran.

Selain itu, keupayaan memori yang baik juga membantu dalam meningkatkan pemahaman dan pengekalan maklumat yang dipelajari. Pelajar yang dapat mengingati ayat-ayat dengan baik juga menunjukkan kefahaman yang lebih mendalam terhadap makna dan konteks ayat tersebut, yang merupakan aspek penting dalam pendidikan al-Quran. Menurut Jarrar et al. (2017), pelajar yang mempunyai memori yang kuat tidak hanya mengingati ayat-ayat dengan tepat, tetapi juga mampu menghubungkan makna ayat-ayat tersebut dengan pengajaran Islam yang lain. Ini membolehkan mereka bukan sahaja menghafal tetapi juga mengamalkan ajaran al-Quran dalam kehidupan seharian. Oleh itu, adalah penting untuk memberikan perhatian yang serius terhadap aspek memori dalam pendidikan hafazan al-Quran di kalangan remaja untuk memastikan mereka dapat mencapai prestasi yang optimum dan menghayati ajaran al-Quran secara menyeluruh.

Masalah tidur di kalangan remaja di sekolah Tahfiz di Malaysia merupakan isu yang ketara dan boleh memberi kesan negatif terhadap keupayaan mereka untuk menghafal. Kajian menunjukkan bahawa pelajar Tahfiz sering mengalami kekurangan tidur akibat jadual pengajian yang padat dan aktiviti keagamaan tambahan seperti qiamullail dan tahajud (Zakaria, Mohamed, & Hassan, 2018). Kekurangan tidur ini menjejaskan prestasi kognitif, termasuk memori, yang kritikal bagi proses menghafal al-Quran. Stickgold (2005) menyatakan bahawa tidur yang mencukupi adalah penting untuk pengukuhan memori, proses yang memperkukuh ingatan jangka panjang terhadap maklumat baru yang dipelajari. Pelajar yang tidak mendapat tidur yang cukup menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah, seperti yang ditunjukkan oleh kajian Jarrar, Alzoubi & Alomari (2017), di mana pelajar yang mengalami kekurangan tidur mempunyai tahap pencapaian akademik yang lebih rendah berbanding dengan mereka yang mendapat tidur yang mencukupi.

Selain itu, kekurangan tidur kronik boleh menyebabkan masalah kesihatan yang lebih serius seperti tekanan, keletihan, dan masalah emosi yang boleh menjejaskan keupayaan kognitif pelajar untuk menghafal dengan berkesan (Walker, 2017; Rahman, Karim, & Noor, 2019). Menurut Mohamad, Rosli & Rahman (2020), mereka melaporkan bahawa pelajar yang kurang tidur cenderung mengalami gangguan emosi seperti kebimbangan dan kemurungan, yang seterusnya mengganggu kemampuan mereka untuk mengingat dan memproses maklumat. Ini amat kritikal bagi pelajar Tahfiz yang perlu menghafal jumlah ayat al-Quran yang besar setiap hari. Menurut Mednick, Nakayama, dan Stickgold (2003), tidur sebentar atau *qaylulah* boleh membantu dalam meningkatkan memori dan pembelajaran, tetapi jadual ketat di sekolah Tahfiz sering kali tidak membenarkan masa untuk rehat yang mencukupi. Oleh itu, mengatasi masalah tidur dalam kalangan pelajar Tahfiz adalah penting untuk memastikan mereka dapat mencapai prestasi optimum dalam pengajian mereka.

Tidur petang, atau *qaylulah*, telah menunjukkan pelbagai manfaat berdasarkan kajian, termasuk kepada individu yang mendapat tidur malam yang cukup (Milner & Cote, 2009). Terdapat sebuah kajian mendapati bahawa tidur petang memberikan kesan positif terhadap pembelajaran, seperti dalam "*perceptual task*". Kajian yang dijalankan oleh Mednick, Nakayama, & Stickgold (2003) di mana peserta perlu fokus pada satu titik di skrin sambil menganalisa perubahan di sekelilingnya, telah menunjukkan manfaat yang berganda apabila tidur petang digabungkan dengan tidur malam yang cukup. Selain itu, terdapat juga kajian membuktikan bahawa tidur petang dapat mempertingkatkan pembelajaran khususnya dalam aspek memori dan emosi (Cousins et al., 2019; Alger, Lau & Fishbein, 2012). Liu et al. (2019) mendapati bahawa tidur sebentar di waktu siang membantu mengurangkan impak negatif terhadap memori jangka pendek dan panjang golongan remaja akibat kualiti tidur malam yang rendah.

Kajian lain oleh Michael et al. (2017) mengenai impak tidur petang terhadap memori *episodik* mendapati kesannya lebih ketara pada golongan muda (18-29 tahun) berbanding golongan berusia (58-83 tahun). Mereka menyimpulkan bahawa semakin meningkat usia, semakin kurang impak yang diperolehi daripada tidur petang, menunjukkan potensi manfaat yang lebih tinggi kepada golongan pelajar yang lebih muda. Penyelidikan oleh Ong et al. (2020) juga mendapati bahawa tidur petang mempunyai impak positif terhadap pembelajaran *deklaratif*

dan fungsi *hippocampus*. Sampel yang tidur sebentar selepas pengekodan pasangan perkataan menunjukkan keputusan ingatan terbitan yang lebih baik berbanding kumpulan yang berjaga.

Seterusnya, kajian oleh Thiago et al. (2018) yang dijalankan di sekolah tanpa peralatan saintifik menyokong penggunaan tidur sebentar selepas kelas untuk meningkatkan pendidikan formal. Kajian ini mendapati bahawa tidur sebentar yang panjang (>30 minit) selepas pembelajaran kurikulum Sains dan Sejarah membantu dalam pengukuhan ingatan berbanding tidur sebentar yang pendek (<30 minit) atau tidak tidur sama sekali. Selain itu, penyelidikan oleh Cousins et al. (2019) menunjukkan jadual tidur terpisah (*split sleep schedule*) berkesan untuk meningkatkan ingatan jangka panjang dalam kalangan remaja yang mengalami kekurangan tidur kronik, menyokong penggunaan tidur petang untuk meningkatkan pembelajaran dan mengekalkan maklumat.

Tambahan pula, kajian oleh Aqtar Mohammed Ummar (2021) mendapati bahawa *qaylulah* mempunyai kesan yang signifikan terhadap kemampuan pelajar tahfiz untuk mengulang semula hafazan al-Quran di Khalifah Model School Secondary (KMSS). Kajian ini menunjukkan bahawa tidur petang dapat meningkatkan prestasi memori penghafazan, namun fokus kajian tersebut adalah terhadap proses mengingati semula (*recall*) berbanding proses mengingati maklumat baru. Oleh itu, kajian lanjut diperlukan untuk meneliti kesan tidur petang terhadap kedua-dua proses ini. Analisis literatur ini menunjukkan pentingnya kajian lanjutan untuk memahami tentang kesan *qaylulah* terhadap pelbagai aspek pembelajaran dan ingatan.

METODOLOGI KAJIAN

Metodologi kajian ini bertujuan untuk memahami kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap kebolehan menghafaz al-Quran dalam kalangan pelajar di Khalifah Model School-Secondary (KMSS). Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kuasi-eksperimen melibatkan sebuah kumpulan yang akan melalui intervensi (*qaylulah*). Christensen dan Johnson (2000) menyatakan bahawa reka bentuk kuasi-eksperimen sesuai digunakan apabila pengkaji tidak mampu mengawal semua pembolehubah yang mungkin mempengaruhi pembolehubah bersandar.

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian kuasi-eksperimen digunakan untuk menganalisis kesan *qaylulah* terhadap kebolehan menghafaz al-Quran. Menurut Lay Yoon Fah & Khoo Chwee Hoon (2019), dalam kajian kuasi-eksperimen, pengagihan subjek kajian yang tidak rawak dapat menyebabkan ketidaksetaraan dari segi kebolehan, sikap, pengalaman, dan latar belakang sosioekonomi. Oleh itu, pengkaji telah merekrut pelajar Tahfiz di KMSS seramai 10 orang yang berumur antara 14 hingga 16 tahun sebagai sampel, dengan menggunakan kaedah pensampelan bertujuan.

Sampel dan Populasi Kajian

Pemilihan sampel dalam kajian ini adalah kritikal untuk memastikan kebolehpercayaan dapatan yang diperolehi. Raihan & Nordin (2019) menegaskan bahawa penyelidik perlu mengetahui

siapa yang layak dan sesuai untuk diambil sebagai sampel berdasarkan ciri-ciri demografi yang telah ditetapkan . Sampel kajian terdiri daripada 5 orang pelajar lelaki dan perempuan KMSS yang memiliki kemampuan menghafaz al-Quran dengan baik dan setara. Mereka telah direkrut berdasarkan teknik pensampelan bertujuan (*purposive sampling*). Teknik ini dipilih kerana ia sesuai dengan objektif kajian untuk menilai kesan *qaylulah* terhadap kebolehan menghafaz al-Quran.

Instrumen dan Prosedur Kajian

Instrumen utama kajian ini ialah ujian pra dan pasca untuk menilai kebolehan menghafaz al-Quran. Pelajar dalam kumpulan eksperimen menjalani dua jenis ujian: pada hari pertama tanpa *qaylulah* dan pada hari kedua dengan *qaylulah* sebelum ujian. Lukasik et al. (2019) menyatakan bahawa keresahan boleh memberi impak negatif kepada proses mengingati maklumat. Oleh itu, pelajar dimaklumkan supaya tidak terlalu bimbang tentang prestasi mereka semasa ujian dijalankan. Sistem jadual di KMSS yang memperuntukkan 45 minit untuk *qaylulah* sebelum solat zuhur berjemaah memudahkan pengkaji menjalankan kajian tanpa mengganggu rutin harian pelajar. Para pelajar akan diberikan teks al-Quran untuk dihafal sebelum menjalani ujian pra dan pasca secara bertulis.

Kaedah Analisis Data

Skor yang diperolehi daripada ujian pra dan pasca akan dianalisis untuk menentukan sama ada terdapat perbezaan signifikan dalam kebolehan menghafaz al-Quran selepas menjalani *qaylulah*. Analisis ini akan menggunakan ujian-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk membandingkan skor ujian pra dan pasca dalam kumpulan eksperimen. Pendekatan ini memastikan bahawa kesan *qaylulah* dapat diukur dalam memahami impaknya terhadap kebolehan menghafaz dalam kalangan pelajar tahfiz di KMSS.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Demografi

Dalam kajian ini, seramai 10 orang pelajar dari Khalifah Model School - Secondary (KMSS) telah dipilih sebagai sampel untuk menilai kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap kebolehan menghafaz al-Quran. Berikut adalah profil demografi sampel eksperimen:

Jadual 1: Profil Demografi Sampel Eksperimen

	Bahagian	Kekerapan	Peratus
Jantina	Lelaki	5	50%
	Perempuan	5	50%
Umur	14	2	20%

	15	1	10%
	16	7	70%
Jumlah tidur Malam 1 (Ujian Pra)	<3 jam	1	10%
	3-6 jam	4	40%
	>6 jam	5	50%
Kualiti tidur Malam 1 (Ujian Pra)	Sangat Baik	5	50%
	Agak Baik	4	40%
	Agak Teruk	1	10%
	Sangat Teruk	0	0%
Jumlah tidur Malam 2 (Ujian Pasca)	<3 jam	0	0%
	3-6 jam	3	30%
	>6 jam	7	70%
Kualiti tidur Malam 2 (Ujian Pasca)	Sangat Baik	1	10%
	Agak Baik	9	90%
	Agak Teruk	0	0%
	Sangat Teruk	0	0%

Sampel kajian ini terdiri daripada 10 orang pelajar dari Khalifah Model School-Secondary (KMSS) yang berumur antara 14 hingga 16 tahun. Dari segi jantina, 5 orang pelajar adalah lelaki dan 5 orang lagi perempuan. Pecahan umur menunjukkan bahawa terdapat 2 orang pelajar berumur 14 tahun, seorang berumur 15 tahun, dan 7 orang berumur 16 tahun. Pada malam sebelum hari eksperimen pertama (ujian pra), kualiti tidur pelajar dinilai sebagai sangat baik bagi 5 orang, agak baik bagi 4 orang, dan sangat teruk bagi 1 orang. Manakala, pada malam sebelum hari eksperimen kedua (ujian pasca), hanya seorang pelajar yang melaporkan kualiti tidur sangat baik, manakala baki 9 orang lagi melaporkan kualiti tidur mereka agak baik.

Berdasarkan jadual di atas, dapatlah dilihat bahawa terdapat perbezaan terhadap kualiti tidur pelajar antara malam sebelum ujian pra dan malam sebelum ujian pasca. Jumlah pelajar yang mengalami tidur malam yang sangat baik berkurangan dari 5 orang kepada 1 orang, manakala mereka yang mengalami tidur yang agak baik meningkat dari 4 orang kepada 9 orang. Variasi dalam jumlah tidur dan kualiti tidur jelas menunjukkan bahawa faktor-faktor ini mungkin mempengaruhi kebolehan menghafal al-Quran pada hari eksperimen dijalankan.

Analisis Dapatan Kajian

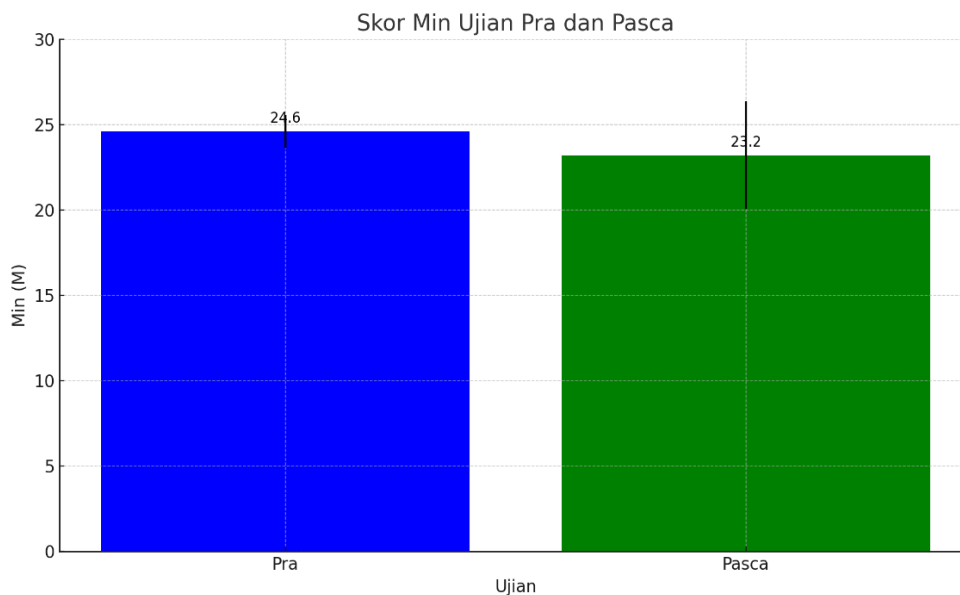
Seterusnya pengkaji akan menghuraikan jawapan bagi persoalan kajian menerusi data yang telah diperolehi. Kaedah Ujian-t berpasangan merupakan cara skor ujian pra dan pasca dianalisis bagi melihat adakah tidur petang (*qaylulah*) yang dijalankan oleh para pelajar di Khalifah Model School Secondary (KMSS) memberi kesan kepada kebolehan mereka untuk mengingat al-Quran. Statistik deskriptif bagi skor ujian pra dan pasca adalah seperti berikut:

Jadual 2: Statistik Deskriptif untuk Skor Ujian Pra dan Pasca

Ujian	Min	Sisihan Piawai	Perbezaan Sisihan Piawai	t	df	Sig. (2-Hujung)
Pra	24.60	.966	3.534	1.235	9	0.242
Pasca	23.20	3.155	3.534	1.235	9	0.242

Berdasarkan jadual 2 di atas, nilai p (0.242) adalah lebih besar daripada tahap signifikan yang biasa digunakan iaitu 0.05, maka hipotesis nol gagal ditolak. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara skor ujian pra dan pasca. Statistik deskriptif menunjukkan bahawa skor min ujian pra adalah 24.6 ($SD = 0.966$) dan skor min ujian pasca adalah 23.2 ($SD = 3.155$). Walaupun terdapat sedikit penurunan dalam skor min dari ujian pra ke ujian pasca, hasil ujian t -sampel berpasangan menunjukkan bahawa perbezaan ini tidak signifikan secara statistik ($t(9) = 1.235$, $p = 0.242$). Ini bermakna bahawa intervensi (*qaylulah*) tidak memberi kesan yang signifikan terhadap skor peserta. Perubahan kecil yang diperhatikan dalam skor individu mungkin disebabkan oleh perubahan rawak dan bukannya kesan intervensi. Rajah di bawah menunjukkan skor min ujian pra dan ujian pasca untuk kumpulan eksperimen.

Rajah 1: Carta bar skor min ujian pra dan pasca



PERBINCANGAN

Dalam kajian rintis ini, latar belakang sampel kajian menunjukkan bahawa kualiti tidur pelajar sebelum hari eksperimen pertama (ujian pra) dan hari eksperimen kedua (ujian pasca) adalah berbeza. Pada malam sebelum ujian pra, lima pelajar melaporkan kualiti tidur yang sangat baik, empat melaporkan agak baik, dan satu melaporkan tidur yang sangat teruk. Manakala pada malam sebelum ujian pasca, hanya seorang pelajar melaporkan tidur yang sangat baik dan

sembilan melaporkan tidur yang agak baik. Perbezaan kualiti tidur ini berpotensi menjadi faktor kepada perubahan kemampuan menghafal pelajar sebelum dan selepas intervensi, walaupun perubahan yang berlaku tidak signifikan secara statistik.

Selain itu, perbezaan dalam kualiti tidur merupakan antara elemen yang boleh mempengaruhi kebolehan pelajar mengingati al-Quran. Kajian menunjukkan bahawa kualiti tidur yang baik adalah penting untuk pembelajaran dan ingatan yang efektif (Alger, Lau, & Fishbein, 2012; Cousins et al., 2019). Tidur petang (*qaylulah*) yang berkualiti boleh membantu meningkatkan kapasiti memori dan kebolehan kognitif pelajar. Sebagai contoh, Mednick et al. (2003) mendapati bahawa tidur petang dapat memberikan manfaat yang hampir sama dengan tidur malam yang cukup, terutamanya dalam memperbaiki perhatian dan pemrosesan maklumat. Oleh itu, walaupun tiada perbezaan signifikan ditemui dalam kajian ini, perubahan dalam kualiti tidur pelajar mungkin masih relevan untuk dipertimbangkan dalam konteks hafazan al-Quran.

Statistik deskriptif bagi skor ujian pra dan pasca menunjukkan bahawa terdapat sedikit penurunan dalam skor min menunjukkan bahawa intervensi *qaylulah* tidak memberi kesan yang signifikan terhadap skor hafazan pelajar. Walau bagaimanapun, kajian ini memberikan wawasan tentang pentingnya kualiti tidur yang baik dan implikasinya terhadap pembelajaran dan memori. Kajian oleh Liu et al. (2019) juga menyokong kepentingan kualiti tidur petang, terutamanya dalam kalangan remaja yang mengalami kualiti tidur yang rendah pada waktu malam. Oleh itu, penyelidikan masa depan perlu meneroka intervensi lain atau strategi yang berbeza untuk meningkatkan kualiti tidur pelajar dan seterusnya kebolehan mereka dalam menghafal al-Quran.

Selain itu, dapatan kajian ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perbezaan tahap kesukaran teks al-Quran yang perlu dihafaz oleh para pelajar ketika ujian pra dan pasca. Walaupun pengkaji telah menggunakan jumlah ayat dan baris yang sama di dalam surah yang sama, namun begitu perbezaan lenggok dan penggunaan bahasa bagi kedua-dua teks al-Quran turut memberikan kesan kepada hafalan. Selain itu, kajian rintis ini hanyalah sebuah eksperimen yang menggunakan pen dan kertas tanpa alatan saintifik seperti seperti *wrist actigraphy*, *electroencephalogram* (EEG) mahupun dengan menjalani ujian *polysomnography* (Marino, et.al., 2013) bagi menganalisis jumlah kualiti tidur (*deep sleep*) para pelajar yang menjalani *qaylulah*. Pengkaji juga hanya melakukan pemerhatian terhadap intervensi dengan jangka masa yang pendek, menyebabkan dapatan yang diperolehi tidak signifikan.

Walaupun kajian ini menunjukkan tiada peningkatan signifikan dalam kualiti tidur atau skor hafazan selepas intervensi tidur petang, ia berpotensi memberikan perspektif baru kepada penyelidik masa depan mengenai faktor penting yang mempengaruhi prestasi kognitif dan kebolehan hafazan pelajar. Pengkaji mencadangkan kajian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, tempoh pemerhatian lebih lama, dan persekitaran kajian yang lebih sesuai dapat dijalankan. Kajian mengenai impak tidur terhadap kesihatan mental pelajar juga perlu diperbanyakkan, terutama di Malaysia di mana kajian sebegini masih kurang diterokai.

KESIMPULAN

Kajian rintis ini telah dijalankan bagi melihat apakah kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap kebolehan mengingati al- Quran oleh pelajar di Khalifah Model School- Secondary (KMSS). Dengan limitasi-limitasi yang telah dinyatakan, *qaylulah* yang dijalankan tidak memberikan impak yang signifikan terhadap kemampuan pelajar untuk menghafaz al- Quran. Kesan amalan *qaylulah* mungkin dapat dilihat dengan lebih tepat sekiranya kajian ini dijalankan dengan lebih murni.

RUJUKAN

- al-Albani (1995). *As-Silsilah As-Saheehah*. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif.
- Alger, S. E., Lau, H., & Fishbein, W. (2012). "Sleep-dependent declarative memory consolidation – a tale of two processes." *Sleep*, 35(7), 1049-1057.
- al-Alusi (2008). *Ruh al-Ma'ani Fi Tafsir al-Quran al-Karim wa As-Sab' Mathaani*. Kaherah: Idarah At-Taba'ah al-Muniriyyah.
- Aqtar Mohammed (2021). Tahap Keberkesanan Tidur Petang (*Qaylulah*) Terhadap Hafazan Pelajar Tahfiz Di Khalifah Model School Secondary. *Kertas Projek Ijazah Sarjana Pengajian Islam*. Cluster of Education and Social Sciences. Open University Malaysia.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Benton, D. (2010). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*, 54(4), 457-470.
- al-Bukhari (1955). *al-Adab al-Mufrad*. al-Maktab al-Islami. Lebanon
- Chokroverty, S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *Indian Journal of Medical Research*, 131, 126-140.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2000). *Research Methods, Design, and Analysis*. Boston: Allyn & Bacon.
- Cousins, J. N., Wong, K. F., Raghunath, B. L., Look, C., & Chee, M. W. L. (2019). "The long-term effects of sleep on short-term memory consolidation and the role of sleep quality." *Neurobiology of Learning and Memory*, 160, 1-7.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323-337.
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 175-184.
- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 114-126.
- Ibn Hanbal, A. (1999). *Musnad Ahmad*. Mu'assasat al-Risalah . Lebanon
- Ibrahim, N., Zakaria, N. H., & Ali, R. M. (2018). Rigid schedules in Tahfiz schools: Implications on students' well-being. *Journal of Islamic Education*, 12(2), 98-112.
- Islamweb.net. (2004). *Fatwa: (Idarah Ad-Da'wah wa al-Irshad Ad-eni bi Wizarah Al Awqaf Wa As-Shuoon al-Islamiyah bi Dawlah Qatar)* Retrieved from <https://www.islamweb.net/ar/fatwa/54579/>

- Jarrar, A. H., Alzoubi, K. H., & Alomari, M. A. (2017). The impact of sleep on academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 109(1), 22-29.
- Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2008). The critical importance of retrieval for learning. *Science*, 319(5865), 966-968.
- Kelley, P., Lockley, S. W., Foster, R. G., & Kelley, J. (2015). Synchronizing education to adolescent biology: 'let teens sleep, start school later'. *Learning, Media and Technology*, 40(2), 210-226.
- Lahl, O., Wispel, C., Willigens, B., & Pietrowsky, R. (2008). An ultra short episode of sleep is sufficient to promote declarative memory performance. *Journal of Sleep Research*, 17(1), 3-10.
- Lay Yoon Fah & Khoo Chwee Hoon. (2019). Populasi, Sampel dan Teknik Persampelan. (Pnyt.). *Pengenalan Kepada Pendekatan Kuantitatif dalam Penyelidikan Pendidikan*. pp. 46-47. Penerbit Universiti Malaysia Sabah.
- Liu, J., Feng, R., Ji, X., Cui, N., Raine, A., & Mednick, S. C. (2019). "Midday napping and neurocognitive function in early adolescence." *Behavioral Sleep Medicine*, 17(4), 338-353
- Lukasik, K., Waris, O., Soveri, A., Lehtonen, M., & Laine, M. (2019). The Relationship of Anxiety and Stress With Working Memory Performance in a Large Non-depressed Sample. *Frontiers in Psychology*, 4. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.00004>
- Marino, M., Li, Y., Rueschman, M., Winkelman, J., Ellenbogen, J., Solet, J., . . . & Buxton, O. (2013). Measuring Sleep: Accuracy, Sensitivity, and Specificity of Wrist Actigraphy Compared to Polysomnography. *Sleep*, 1747-1755.
- Mednick, S. C., Nakayama, K., & Stickgold, R. (2003). "Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night." *Nature Neuroscience*, 6(7), 697-698.
- Milner, C. E., & Cote, K. A. (2009). Benefits of napping in healthy adults: Impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. *Journal of Sleep Research*, 18(2), 272-281.
- Mohamad, M., Mohd Rosli, M. F., & Abdul Rahman, M. (2020). Sleep deprivation and its effects on emotional regulation among teenagers. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(2), 249-256.
- al-Munajjid, M. S. (2008). *What should be learned of the Quran and Hadith?* Retrieved from Islamqa.info: <https://islamqa.info/en/answers/103685/what-should-be-learned-of-the-quraan-and-hadeeth>
- Musa, R., & Abdullah, M. (2019). Balancing religious obligations and sleep: Challenges faced by Tahfiz students. *Journal of Islamic Studies*, 25(1), 85-97.
- NHS. (2015). Sleep and tiredness - Sleep overview. Retrieved from NHS website. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/mental-illnesses-and-mental-health-problems/sleeping-well>
- Ong, J., Lau, T., XK, L., van Rijn, E., & Chee, M. (2020). A daytime nap restores hippocampal function and improves declarative learning. *Sleep*.

- Owens, J. A., Spirito, A., & McGuinn, M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep*, 23(8), 1043-1051.
- Rahman, M. A., Karim, A. H. M. Z., & Mohd Noor, M. (2019). Stress and fatigue in religious boarding schools: A comparative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 150-165.
- Raihan A. S & Nordin M.N (2019). Kajian Keberkesanan Aplikasi Whatsapp Sebagai Medium Dakwah Dalam Kalangan Remaja. *Jurnal 'Ulwan 'Ulwan's Journal* Jilid 4 2019 : 67-85
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Scullin, M. K., Fairley, J., Decker, M.J., Bliwise, D.L., (2017). The Effects of an Afternoon Nap on Episodic Memory in Young and Older Adults. *Sleep*.
- al-Shaukani, M. (1998). *Fath al-Qadir*. Dar al-Ma'rifah. Lebanon
- Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437(7063), 1272-1278.
- al-Tabarani (1995). *Mu'jam al-Awsat*. Maktab al-Ulum wal-Hikam. Saudi Arabia
- Thiago Cabral, Natália B. Mota, Lucia Fraga, Mauro Copelli, Mark A. McDaniel & Sidarta Ribeiro. (2018). Post-class naps boost declarative learning in a naturalistic school setting. *Science Of Learning*.
- Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. *Scribner*.
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2004). Sleep-dependent learning and memory consolidation. *Neuron*, 44(1), 121-133.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Medicine Reviews*, 7(6), 491-506.
- Zakaria, S. Z. S., Mohamed, Z., & Hassan, W. H. (2018). Sleep patterns and academic performance among students in religious schools. *International Journal of Educational Research*, 10(3), 301-315.