

**PENGARUH TIDUR SIANG TERHADAP HASIL CAPAIAN HAFALAN
AL-QUR'AN SANTRI MA'HAD AL-MUQODDASAH LI TAHFIZHIL
QUR'AN NGLUMPANG, MLARAK, PONOROGO**

TAHUN PELAJARAN 2023-2024

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan Program Strata Satu (S-1)



Oleh :

HASNA RIZQY AULIANAM

NIM : 2020620303032

Pembimbing :

Dr. Imam Rohani, M.Pd.I

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM RIYADLOTUL MUJAHIDIN

PONDOK PESANTREN WALI SONGO NGABAR

2024

**PENGARUH TIDUR SIANG TERHADAP HASIL CAPAIAN HAFALAN
AL-QUR'AN SANTRI MA'HAD AL-MUQODDASAH LI TAHFIZHIL
QUR'AN NGLUMPANG, MLARAK, PONOROGO**

TAHUN PELAJARAN 2023-2024



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Sebagian Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) dalam

Ilmu Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin

Pondok Pesantren Wali Songo

Ngabar Ponorogo

Oleh :

HASNA RIZQY AULIANAM

NIM : 2020620303032

Pembimbing :

Dr. Imam Rohani, M.Pd.I

**PONDOK PESANTREN WALI SONGO NGABAR
INSTITUT AGAMA ISLAM RIYADLOTUL MUJAHIDIN
FAKULTAS TARBIYAH**

2024



**PONDOK PESANTREN WALI SONGO
INSTITUT AGAMA ISLAM RIYADLOTUL MUJAHIDIN
FAKULTAS TARBİYAH
NGABAR PONOROGO JAWA TIMUR**

Jl. Sate Kalijaga Ngabar Siron Ponorogo 63471 Telp. (0352) 214089
Website: <http://iain-ngabar.ac.id/> Email: info@iain-ngabar.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo Jawa Timur, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : **Hesta Rizky Aulianum**
Fakultas/Prodi : **Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam**
NIM : **2020620101032**
Judul : **Pengaruh Tidar Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Ma'had Al-Muqaddasah Li Tahfihil Qur'an Nglumpang, Mlarah, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024**

Skripsi tersebut di atas telah dibahas dalam sidang romongiyoh Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo Jawa Timur pada:

Hari : **Kamis**
Tanggal : **27 Juni 2024**

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh **Sarjana Strata Satu (S1) dalam Ilmu Tarbiyah**. Demikianlah surat pengesahan ini dibuat untuk dijadikan periksa dan perhatian adanya.

Ponorogo, 4 Juli 2024

Dekan
Ratna Utami Nur Azizah, M.Pd.
NIDN.2194059102

Tim Pengaji:

Ketua Sidang : **Irfan Irfani, M.Pd.**
Sekretaris Sidang : **Ririn Nuraini, M.Pd.**
Pergaji : **N'ang Yusuf Masyudi, M.M.**



**PONDOK PESANTREN WALI SONGO
INSTITUT AGAMA ISLAM RIYADLOTUL MUJAHIDIN
FAKULTAS TARBİYAH
NGABAR PONOROGO JAWA TIMUR**

Jl. Sunan Kalijaga Ngabar Siman Ponorogo 63471 Telp. (0352) 314300
Website: <https://iairm-ngabar.ac.id> E-mail: huras@iairm-ngabar.ac.id

H a l : **NOTA DINAS**

Lamp. : 3 (Tiga) Exemplar

As. Hasna Rizqy Aulianam

Kepada Yth. Bapak/Ibu

Dekan Fakultas Tarbiyah IAIRM Ngabar Ponorogo

di –

T e m p a t

Assalaamu'alaikum Ws. Wb.

Setelah membaca, meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berkesimpulan bahwa skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : **Hasna Rizqy Aulianam**
Fakultas/Prodi : **Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam**
NIM : **2020620101032**
Judul : **Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfithil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024**

Telah dapat diajukan untuk memenuhi sebagian dari persyaratan tugas akademik dalam menempuh Program Sarjana Satu (S1) pada Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo,

Dan Dengan ini skripsi tersebut dinyatakan dapat diajukan dalam sidang munaqasyah tim pengaji Fakultas Tarbiyah.

Wassalaamu'alaikum Ws. Wb.

Ngabar, 15 Juni 2024

Pembimbing

Dr. Inani Rohani, M.Pd.I

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hasa Rizqy Aulianan

NIM : 2020620101032

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri
Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfithil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo
Tahun Pelajaran 2023-2024.**

Secara keseluruhan adalah hasil karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Jika dikemudian hari terbukti karya ini merupakan duplikat, tiruan, atau dibuat oleh orang lain secara keseluruhan atau Sebagian besar dan dapat dibuktikan kebenarannya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 15 Juni 2024

Pembuat Pernyataan,



Hasa Rizqy Aulianan

NIM 2020620101032

ABSTRAK

Aulianam, Hasna Rizqy. Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024. *Skripsi*. 2024. Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo, Pembimbing: Dr. Imam Rohani, M.Pd.I.

Abstrak

Tidur siang sering dianggap sebagai kegiatan yang dapat mempengaruhi kinerja kognitif dan kemampuan memori seseorang, termasuk dalam menghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu proses mengulang-ngulang bacaan Al-Qur'an dengan menggunakan berbagai metode baik dengan mendengar maupun membaca, sehingga bacaan tersebut dapat melekat dan kita bisa membacanya kembali tanpa melihat mushaf Al-Qur'an.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui kegiatan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024, 2) Untuk mengetahui hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024, 3) Untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024.

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Kegiatan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an dilaksanakan kurang lebih selama 90 menit, yang bertempat di asrama masing-masing. Dengan adanya kegiatan tidur siang sebagian besar santri merasakan manfaatnya, diantaranya mereka dapat lebih fokus dan berkonsentrasi, 2) Hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah sangat baik, dengan menggunakan metode yang terstruktur dan sistematis dengan bersama-sama membentuk halaqoh atau kelompok, 3) erdapat pengaruh antara tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah adalah dapat dilihat melalui keaktifan santri dalam menghafal dan kecerdasan. Santri yang mempunyai kemampuan menghafal yang baik apabila santri mampu menghafal satu halaman setiap harinya.

Kata Kunci: *Tidur Siang, Hafalan Al-Qur'an, Ma'had Al-Muqoddasah*

Abstract

Aulianam, Hasna Rizqy. The Effect of Naps on the Results of Qur'an Memorization Achievement for Ma'had Al-Muqoddasah Students Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo for the 2023-2024 Academic Year. *Thesis*. 2024. Islamic Religious Education Study Program, Faculty of Tarbiyah, Riyadlotul Mujahidin Islamic Religious Institute, Wali Songo Ngabar Ponorogo Islamic Boarding School, Supervisor: Dr. Imam Rohani, M.Pd.I.

Abstract

Taking a nap is often considered an activity that can affect a person's cognitive performance and memory ability, including in memorizing the Qur'an. Memorizing the Qur'an is a process of repeating the reading of the Qur'an using various methods both by listening and reading, so that the reading can stick and we can re-read it without looking at the Qur'an.

This study aims to: 1) To find out the nap activities of Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo students for the 2023-2024 school year, 2) To find out the memorization of the Qur'an for Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo for the 2023-2024 school year, 3) To find out the effect of naps on the memorization of the Qur'an for Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo for the 2023-2024 school year.

The type of research used by the researcher is quantitative research, which is a research method based on the philosophy of positivism, to research a certain population or sample, data collection through research instruments, quantitative data analysis, with the aim of testing the hypothesis set.

The results of this study show that: 1) The nap activity of Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an students is carried out for approximately 90 minutes, which takes place in their respective dormitories. With the nap activity, most of the students realize the benefits, including they can focus and concentrate more, 2) The achievement of memorizing the Qur'an of Ma'had Al-Muqoddasah students are very good, by using a structured and systematic method by jointly forming halaqoh or groups, 3) the influence of napping on the results of memorization of the Qur'an of Ma'had Al-Muqoddasah students can be seen through the activity of the students in memorization and intelligence. Students who have good memorization skills if they are able to memorize one page every day.

Keywords: *Nap, Memorization of the Qur'an, Ma'had Al-Muqoddasah*

MOTTO

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari viiebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan." (Q.S Ar-Rum : 23)¹

¹ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: PT. Suara Agung, 2018), 406.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin, dengan penuh rasa syukur atas kehadiran Allah SWT, peneliti persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, ibu saya, Endang Yulia Rochmatin, S.T. yang selama ini selalu mendoakan dan menyayangi serta memberikan dukungan tanpa henti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Bapak Saiful Anam (Alm), banyak hal berat yang harus di lalui, tanpa kehadiran sosok bapak, babak belur dihajar kenyataan yang terkadang tidak sejalan. Rasa rindu yang sering kali membuat tertampar realita tapi itu semua tidak mengurangi rasa bangga dan terimakasih. Maka penulis persembahkan untuk malaikat pelindung yang sudah di surga.
3. Kepada Muhammad Akbar Syukronul Ichsan, S.H. yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, memberi semangat, tenaga, dan pikiran.
4. Kepada Ibu Kepala Sekolah SDIT Darussalam dan Seluruh Tenaga Pendidik yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Kepada teman-teman Pendidikan Agama Islam Angkatan 2020, dan teman-teman kelas B yang sudah berjuang bersama peneliti.

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ ، نَبِيِّنَا وَحَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ
بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ ، أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah bini'matihi tatimmus-sholihat, tak henti peneliti panjatkan puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia, Rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul "Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024." Shalawat serta salam tak lupa peneliti curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sahabat-sahabatnya, keluarga serta kita selaku umatnya, yang kita nantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Aamiin Allahumma Aamiin.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan karena berbagai hal dan keterbatasan yang dimiliki peneliti. Namun peneliti telah berusaha mempersembahkan skripsi ini dengan sebaik-baiknya agar dapat memberikan manfaat kepada seluruh khalayak. Oleh karena itu peneliti menerima segala kritik serta saran yang membangun dalam perbaikan skripsi ini

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti sadari bahwasanya banyak pihak yang terlibat dan ikut serta baik moril maupun materil sehingga skripsi ini akhirnya dapat

diselesaikan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti sampaikan rasa terimakasih dan rasa hormat kepada:

1. Rektor Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar serta segenap jajarannya yang telah memberikan dukungan bagi mahasiswa untuk mendakwahkan ilmunya.
2. Ibu Ratna Utami Nur Ajizah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar serta segenap jajarannya yang telah memberikan dukungan dan motivasinya kepada seluruh mahasiswa.
3. Ibu Ririn Nuraini, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar serta segenap jajarannya yang telah memberikan dukungan, motivasi dan selalu menginspirasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Imam Rohani, M.Pd.I selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing serta memberi masukan dan motivasi yang tiada henti dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Terimakasih banyak atas waktu, ilmu, bimbingan serta perhatiannya yang telah diberikan.
5. Seluruh Dosen pengajar Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar yang telah memberikan ilmu, wawasan, dukungan dan motivasi kepada mahasiswa serta membimbing mahasiswa dengan penuh keikhlasan.

6. Ustadz Rudi Purwanto, M.Pd selaku pengasuhan santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an serta segenap jajarannya yang telah memberikan izin, dukungan, motivasi serta doa-doanya sehingga skripsi peneliti dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
7. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi kepada peneliti dalam kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Ponorogo, 15 Juni 2024

Penulis

Hasna Rizqy Aulianam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang Masalah	16
B. Batasan Masalah	21
C. Rumusan Masalah	22
D. Tujuan Penelitian.....	22
E. Manfaat Penelitian	23
F. Sistematika Pembahasan	24
BAB II LANDASAN TEORI ATAU TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	26
A. Landasan Teori.....	26
1. Tidur Siang	26
2. Hafalan Al-Qur'an	29
B. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu.....	40
C. Kerangka Berpikir	45
D. Pengajuan Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Rancangan Penelitian	48
B. Populasi, Sampel Dan Responden	48
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen	53

2. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas dan Homogenitas).....	55
E. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	58
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
B. Deskripsi Data.....	61
1. Tahap Persiapan	64
2. Uji Try Out Instrumen.....	64
C. Analisis Data (Pengajuan Hipotesis).....	69
D. Pembahasan dan Interpretasi	74
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	82
RIWAYAT HIDUP	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen	37
Tabel 4.1	Try Out Uji Validitas	48
Tabel 4.2	Uji Reliabilitas	49
Tabel 4.3	Uji Validitas	50
Tabel 4.4	Uji Normalitas	51
Tabel 4.5	Uji Linieritas	52
Tabel 4.6	Uji Homogenitas	53
Tabel 4.7	Uji Regresi Linier Sederhana	54
Tabel 4.8	Tingkat keeratan hubungan X dan Y	55
	54	
Tabel 4.9	Uji Signifikasi pengaruh X dan Y	55
	55	
Tabel 4.10	uji Nilai sig. Dengan 0,05	56
Tabel 4.11	Uji Nilai T hitung dengan T tabel	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
I	Angket Try Out	65
II	Angket Penelitia	66
III	Tabulasi Data	67
IV	Surat Izin Penelitian	68
V	Surat Telah Melaksanakan Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah aspek kunci dalam menjaga kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara keseluruhan. Tidur juga merupakan fungsi fisiologis penting yang terjadi karena perubahan struktur kesadaran yang ditandai dengan sebagian kesadaran dan respon terhadap stimuli. Tidur siang atau yang sering dikenal dengan istilah Qailulah merupakan praktik tidur yang dianjurkan dalam tradisi Sunnah.² Tidur siang atau Qailulah dianggap sebagai amalan yang mendatangkan manfaat tidak hanya bagi aspek spiritual, tetapi juga kesehatan dan produktivitas. Praktik tidur siang ini tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat Islam, tetapi juga menjadi sebagai penelitian dalam dunia kesehatan dan ilmu pengetahuan modern.

Tidur siang memiliki akar Sejarah yang dalam, dalam tradisi Islam. Salah satunya contoh dari kehidupan Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabatnya. Rasulullah sendiri dikenal sebagai sosok yang menjaga keseimbangan antara beribadah dan beristirahat. Tidur siang tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah.³ Hal ini sebagaimana tercantum dalam Firman Allah, surah Ar-Rum :

² Zulaiha E, *Materi Parenting Education tentang Pendidikan Seks Bagi Remaja dalam Islam Menurut Abdullah Nashih Ulwan* (Yogyakarta: Intizar 2019), 43–54.

³ Ikawati Y, *Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kecukupan Jam Tidur Anak Sekolah Dasar (Sd) Kelas 2 Dan 3* (Jakarta: Inkesjar 2021), 840–856.

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari 17 bagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan."

Manfaat tidur siang tidak hanya terlihat dari prespektif spiritual, tetapi juga segi kesehatan dan produktivitas. Studi ilmiah modern telah menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood, dan mengurangi kelelahan. Hal ini sejalan dengan ajaran islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah. Tidur siang juga dipandang sebagai cara untuk mengoptimalkan produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketika seseorang mengalami kelelahan, tidur siang dapat menjadi solusi untuk memulihkan energi dan memastikan bahwa seseorang tetap aktif dan efisien dalam menjalani tugas-tugasnya. Pemahaman dan penerapan tidur siang sebagai bagian dari tradisi Sunnah tidak hanya membawa manfaat dalam dimensi spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan produktivitas manusia.

Dari segi produktivitas tidur siang atau Qailullah dapat dianggap sebagai investasi waktu yang cerdas. Sebuah istirahat singkat pada siang hari dapat mengembalikan tingkat energi dan fokus, memungkinkan individu untuk menjalani tugas-tugasnya dengan lebih efektif. Peningkatan produktivitas ini dapat berdampak positif pada pekerjaan, belajar, dan aktivitas sehari-hari

lainnya. Mengikuti tradisi Sunnah dalam tidur siang tidak hanya membawa manfaat rohaniyah, tetapi juga memberikan kontribusi nyata pada kesehatan dan produktivitas umat islam.⁴

Sedangkan Al-Qur'an bisa didefinisikan sebagai firman-firman Allah SWT. Yang disampaikan oleh malaikat jibril sesuai redaksinya kepada nabi Muhammad SAW dan diterima oleh umat islam secara bertahap. Al-qur'an adalah nikmat besar yang dikaruniakan oleh Allah kepada hambaNya yang mukmin, bahkan Allah mendahulukan nikmat Al-Qur'an ini sebelum penciptaan manusia. Hal itu termaktub dalam Al-Qur'an surah Ar-Rahman :

الرَّحْمٰنُ (١) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (٢) خَلَقَ الْاِنْسَانَ (٣)

Artinya:“(Allah) Yang Maha Pengasih (1) Yang telah mengajarkan Al-Qur'an (2) Dia menciptakan manusia (3)”

Para ulama menegaskan bahwa Al-Qur'an dapat dipahami sebagai nama dari keseluruhan firman Allah tersebut, tetapi juga bermakna sepenggal dari ayat-ayatnya.⁵ Salah satu upaya dalam mencintai Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam yaitu dengan menghafalnya. Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu proses mengulang-ngulang bacaan Al-Qur'an dengan menggunakan berbagai metode baik dengan mendengar maupun membaca, sehingga bacaan tersebut dapat melekat dan kita bisa membacanya kembali tanpa melihat mushaf Al-Qur'an.

⁴ Irham. Riad, *Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas*, Vol. 1 No. 6 (Jakarta: Jurnal Religion 2023), 1303-1304.

⁵ M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan Anggota IKP 1997), 43.

Menghafal Al-Qur'an merupakan fardhu kifayah atau kewajiban bersama karena apabila tidak ada yang menghafal Al-Qur'an dikhawatirkan akan terjadi perubahan terhadap teks-teks Al-Qur'an, walaupun Allah SWT telah menjamin keaslian Al-Qur'an sampai akhir zaman. Dengan demikian diperlukan aktivitas yang berintensitas tinggi dan teratur agar dapat menjadi penghafal yang baik dan fasih. Sebab aktivitas adalah sebuah dasar atau prinsip yang sangat penting dalam interaksi belajar mengajar.⁶

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu keharusan kita sebagai seorang muslim dan muslimah. Banyak sekali keutamaan yang akan kita peroleh dari menghafal Al-Qur'an itu sendiri. Allah akan menjadikan seorang penghafal Al-Qur'an sebagai orang akan mendapat kebahagiaan dunia dan akhirat. Keutamaan seperti disebutkan dalam Al-Qur'an surah Fathir ayat 29:

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا
وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّنْ تَبُورًا

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan shalat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi.*”

Sesorang yang menghafal Al-Qur'an akan menghadapi banyak problem, baik penghafal yang sudah khatam atau masih proses menyelesaikan hafalan Al-Qur'an. Santri yang menghafal Al-Qur'an harus menghafal dan memelihara hafalannya agar tidak lupa akan tetapi banyak hal lain yang menghambat

⁶ Noer Rohmah, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Teras, 2012), 263.

menghafal Al-Qur'an, sebagai seorang siswa yang harus menunaikan kewajiban lain yaitu belajar pelajaran lain yang diberikan pondok pesantren.

Orang yang sering mengulang hafalannya, menentukan tingkatan hafalan orang tersebut, apalagi mempertahankan dan menjaga hafalan untuk mencapai tingkat mutqin (sempurna hafalannya). Hafalan tingkat mutqin adalah hafalan yang kuat terhadap lafal-lafal Al-Qur'an, menguasai hukum-hukum tajwid, makhraj-makhraj huruf dan sifat-sifatnya.

Di Indonesia sendiri banyak macam corak pondok pesantren. Terdapat pesantren yang bercorak tradisional dengan kajian kitab kuningnya, tanpa ada pendidikan formal seperti SMP atau SMA. Ada juga pesantren yang memadukan antara keduanya yaitu pendidikan kepesantrenan dan pendidikan formal. Beda lagi dengan pesantren yang berfokus kepada program keunggulan hafalan Al-Quran atau tahfidzul qur'an. Seperti salah satunya yaitu Ma'had Al Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an.

Sebagai wadah bagi para penghafal Al-Quran, tentu saja Ma'had Al Muqoddasah ini mengharapkan santri-santrinya memiliki kemampuan dalam segala bidang baik dari hasil pembelajaran Kurikulum Akademik Nasional (Diknas), Kurikulum Pendidikan Agama Islam, maupun Kurikulum Tahfizh al-Qur'an, terutama berupaya meningkatkan kualitas dan kuantitas standar kelulusan para penghafal al-Qur'an, maka diperlukan langkah-langkah metodelis dalam mengembangkan kemampuan membaca, memahami dan menghafal Al-Qur'an, terlebih lagi mengamalkan isi kandungan Al-Qur'an serta kemampuan

dalam pencapaian hasil hafalan Al-Qur'an. Berangkat dari kenyataan bahwa tahap awal yang dibutuhkan untuk mengakrabi, mendekati dan memahami isi Al-Qur'an yaitu dengan kemampuan baca dan kemampuan pemahaman bahasa arab. Oleh sebab itu, pembelajaran bahasa arab menjadi penunjang utama bagi para santri untuk memahami Al-Qur'an.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, dalam skripsi ini penulis membatasinya pada santri jenjang SMP dengan ruang lingkup penelitian tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo.

a) Tidur Siang (X)

Tidur Siang bisa dikatakan sebagai kebutuhan fisiologis yang terjadi karena perubahan struktur kesadaran yang ditandai tingkat kesadaran dan respon terhadap stimuli. Tidur siang memiliki beberapa manfaat diantaranya: meningkatkan kesiagaan, membuat Keputusan secara lebih baik, meningkatkan stamina, meningkatkan suasana hati dan mengurangi tekanan, dan menambah ingatan. Dalam penelitian ini membahas mengenai ketercapaian dalam menghafalkan Al-Qur'an.

b) Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an (Y)

Hasil capaian hafalan Al-Qur'an telah dikatakan tercapai jika sesuai dengan target yang telah ditentukan. Setiap tingkatan kelas memiliki target yang berbeda-beda. Diharapkan dengan diterapkan metode ini capaian hafalan mereka bisa lebih dari standar yang ditetapkan. Jika standar yang telah ditetapkan bisa lulus, maka hafalan tahfizhnya tercapai. Selain itu, penerapan metode ini diharapkan menambah kualitas hafalan santri dilihat dari tajwid dan kelancarannya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan mengenai pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024, maka rumusan masalah yang disusun adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kegiatan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024?
2. Bagaimana hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024?
3. Adakah pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun diatas, tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kegiatan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024
2. Untuk mengetahui hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024
3. Untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024

E. Manfaat Penelitian

Seiring dan sejalan dengan tujuan penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoretis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan peraturan tidur siang dan kaitannya dengan hasil capaian hafalan Al-Qur'an.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Tempat Penelitian, diharapkan sebagai masukan untuk membantu dalam proses berjalannya ketercapaian hafalan Al-Qur'an sehingga dapat berjalan dengan lancar kaitannya dengan kedisiplinan.
2. Guru/Ustadz, penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan, masukan, dan evaluasi agar para guru dapat meningkatkan ketercapaian hafalan Al-Qur'an santri dan dapat digunakan sebagai saran.
3. Santri, diharapkan tumbuh dalam diri santri kecintaan terhadap Al-Qur'an.

F. Sistematika Pembahasan

Secara umum pembahasan skripsi ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi dan bagian akhir. Ketiga bagian tersebut diuraikan ke dalam lima bab dan setiap bab memiliki pembahasan tersendiri.

Bab satu, yaitu pendahuluan yang merupakan gambaran umum dari isi penelitian yang terdiri dari latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan.

Bab dua, berisi landasan teori, telaah hasil penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan pengajuan hipotesis.

Bab tiga, merupakan metode penelitian yang berisi rancangan penelitian, populasi, sampel dan responden, instrumen pengumpulan data, teknik pengumpulan data yang meliputi observasi, wawancara, angket (kuesioner) dan dokumentasi. Dan yang terakhir ada teknik analisis data.

Bab empat, merupakan hasil penelitian yang berisi gambaran umum lokasi penelitian, deksripsi data, analisis data, pembahasan dan interpretasi.

Bab lima, merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran dari penelitian yang telah selesai dilakukan.

BAB II

LANDASAN TEORI ATAU TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Landasan Teori

1. Tidur Siang

Tidur merupakan hal yang fitrah bagi manusia. Tidur adalah kebutuhan yang penting bagi manusia. Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Di samping itu, ada dua hal penting yang perlu diperhatikan dalam tidur sehingga seorang individu dapat memperoleh tidur yang cukup. Kedua faktor tersebut adalah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya.⁷

Ketika kelelahan dalam melakukan suatu aktivitas tentunya kita membutuhkan istirahat Tubuh kita butuh ditata kembali untuk bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak.

⁷ Fenny dan Supriatmo, *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas kedokteran*, Vol.05 (Jakarta: Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia 2016), 14.

Kata istirahat berarti menyegarkan diri atau diam setelah melakukan kerja keras suatu keadaan untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan.⁸

Manfaat dan hikmah tidur, menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah itu ada dua macam yaitu untuk ketenangan anggota tubuh dan mengistirahatkannya. Mengistirahatkan otak khususnya serebal korteks yakni bagian otak yang terpenting atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasi, membayangkan, menilai, serta memberi argumentasi. Pada waktu tidur tubuh akan membuang semua zat limbah dari otot, memperbaiki sel, menyimpan atau mengembalikan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, atau mengembalikan kemampuan yang hilang dalam satu hari. Ketika tidak mendapatkan tidur yang cukup, badan tidak dapat bekerja dengan normal.⁹

Tidur memiliki banyak manfaat, terlebih lagi tidur siang. Tidur siang memiliki manfaat yang cukup besar bagi anak. Tidur pagi dan siang berkaitan erat dengan lamanya atensi, quiet, alert, dan cepatnya proses pembelajaran. Tidur siang memiliki manfaat untuk anak, dimana mereka sedang dalam fase pertumbuhan.

Tidur siang bagi anak tidak hanya bermanfaat untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, akan tetapi lebih dari itu. Beberapa manfaat tidur siang

⁸ Yulrina Ardhiyanti, *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 67.

⁹ Ma'atus Sholehah, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis*, Vol. 2 (Desember 2016), 149.

bagi anak diantaranya : membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak. Membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal, meningkatkan konsentrasi anak.¹⁰

Di dalam agama islam ada istilah lain untuk tidur siang, yaitu Qoilulloh. Kebiasaan tidur siang ternyata sudah berlangsung sejak lama, pada zaman sahabat pun sudah ada kebiasaan tidur siang. Bahkan dalam Alqur'an juga terdapat penjelasan tentang tidur siang dalam surat Al-A'raf ayat 4 yang artinya "betapa banyaknya negeri yang telah kami binasakan, maka datanglah siksaan kami (menimpa penduduknya) di waktu mereka berada dimalam hari atau di waktu mereka Qoilulloh (tidur atau istirahat) disiang hari. Kesimpulan dari surat Al-A'raf ayat 4 tersebut adalah

- a. Azab bagi orang kafir bisa datang sewaktu-waktu di waktu mereka tidur di malam hari atau di siang hari.
- b. Orang-orang itu diazab bukan karena tidur siang atau tidur malam, melainkan karena berbuat dosa.
- c. Orang beriman selalu mendapat perlindungan Allah saat tidur malam atau siang.
- d. Ini bukti adanya kebiasaan istirahat tidur siang selain tidur malam

Menurut Ibnu Katsir dan Imam AsySyaukani mengartikan qoilulloh itu sebagai tidur siang. Ada juga yang berpendapat bahwa qoilulloh hanya sekedar istirahat siang lantaran panas yang berlebihan tanpa dibarengi

¹⁰ Yulia Rahmawati, *Pengaruh Tidur Siang terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolonggo*, Vol. 12 (Probolinggo: Al-Hasan, 2017), 29.

tidur.¹¹ Mungkin banyak orang mengira bahwa kebiasaan tidur siang merupakan kegiatan bermalas-malasan semata. Kebiasaan tidur siang tidak memiliki faedah dan membuang-buang waktu bekerja. Namun sangkaan tersebut salah besar. Tidur siang memiliki banyak faedah. Bahkan Nabi Muhammad SAW juga memiliki kebiasaan tidur siang

Tidur siang memiliki banyak sekali manfaat, telah dilakukan berbagai penelitian untuk meneliti orang yang memiliki kebiasaan tidur siang NASA dalam penelitiannya menemukan fakta bahwa tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa kerja sebanyak 34 %. Hal ini berbanding terbalik pada karyawan yang tetap bekerja pada siang hari, padahal dalam kondisi mengantuk.pada Februari 2007 silam, CNN meluncurkan sebuah rilis pers bertajuk Tidur Siang di Kantor, Menyehatkan.¹² Kebutuhan tidur manusia harus terpenuhi dengan baik. Apabila tidur tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan beberapa hal. Aspek utama dari dampak kurangnya tidur adalah yaitu aspek memori dan aspek konsentrasi.

2. Hafalan Al-Qur'an

a. Pengertian Hafalan Al-Qur'an (Menghafal Al-Qur'an)

Hafalan Al-Qur'an merupakan gabungan antara dua kata yaitu hafalan dan Al-Qur'an. Sedangkan definisi dari dua kata tersebut yaitu:

¹¹ Yoli Hemdi, *Rahasia Menjadi Anak Sholeh 2* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019), 84-85.

¹² Abdul Syukur, *Hadist-Hadist Sains* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 210-211.

Pertama, kata hafalan diambil dari kata hafal diartikan dalam bahasa arab yaitu Al-Hifdzu. Kata Al-Hifdzu sendiri berbentuk kata isim Masdar dari kata haffazha - yuhaffidzu - tahfidzan yang berarti memelihara, menjaga, menghafal, memelihara, merawat, mengurus (supaya), mengikhtiarkan (supaya).¹³ Al-Hifdzu atau hafalan adalah lawan kata dari kata lupa, yaitu tidak lalai, selalu ingat, sedikit lupa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Kata menghafal yaitu berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat Menghafal adalah suatu metode yang digunakan untuk mengingat kembali sesuatu yang pernah dibaca secara benar seperti apa adanya.¹⁴

Adapun arti kata hafal yaitu telah masuk dalam ingatan (tentang pelajaran), dapat mengucapkan di luar kepala (tanpa melihat buku atau catatan lain)¹⁵ Sedangkan arti kata hafalan yaitu yang dihafalkan, hasil menghafal. Jadi, hafalan merupakan hasil dari proses belajar atau mempelajari sesuatu dan mencoba menyimpannya di ingatan.¹⁶

Esensi dari menghafal yaitu menjaga hafalan itu sangatlah lebih penting. Sebab tujuan utama dari proses menghafal yaitu terpelihara AlQur'an di dalam dada, terjaga baik bacaan dan hafalan serta yang paling utama yaitu mengamalkan isi kandungannya. Kesadaran

¹³ Ahmad Warson Munawwir & Muhammad Fairuz, *Al-Munawwir Kamus Indonesia Arab*, (Surabaya: Pustaka Progressif), 347.

¹⁴ Zuhairini dan Abdul Ghofir, *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Malang: UM PRESS, 2004), 68.

¹⁵ Ibid, 555.

¹⁶ Badudu J.S., Zain Sutan Mohammmammad, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), 483.

muraja'ah bagi si penghafal sangatlah diperlukan dalam rangka menjaga hafalannya, setelah ia menyadari pula bahwa ia sebenarnya memiliki hafalan yang perlu diulang-ulang.¹⁷

Menurut Abdur Rabi Nawabun, bahwa berkaitan dengan menghafal al-Qur'an, perlu memperhatikan beberapa unsur pokok dalam memelihara Al-Qur'an serta menalarnya yaitu:

- 1) Menghayati bentuk visual, agar mampu mengingat kembali meskipun tidak melihat tulisan (tanpa kitab)
- 2) Merutinkan bacaan ayat-ayat yang telah dihafalkan
- 3) Penghafal Al-Qur'an dituntut untuk berusaha sekuat tenaga dalam menghafal secara menyeluruh baik kuat hafalan dan ketelitiannya
- 4) Menelateni, mendawamkan, dan memelihara hafalan dari kelalaian dan kelupaan¹⁸

Kedua, yaitu arti Al-Qur'an menurut bahasa, adalah bentuk kata yang berasal dari bentuk kata Masdar dari Qara'a (membaca) yaitu alQira'ah artinya bacaan. Sedangkan menurut istilah yaitu kalam Allah, yang diturunkan kepada Nabi akhir zaman melalui penghulu malaikat (Jibril), yang terhimpun dalam lembaran-lembaran mushaf dimulai dengan surah AlFatihah sampai dengan surah An-Naas, yang

¹⁷ Cece Abdulwaly, *Godaan Penghafal Qur'an dan Solusi Menghadapinya*, (Suka Bumi: Diandra, 2017), 158.

¹⁸ Abdur Rabi Nawabun, *Teknik Mneghafal Al-Qur'an*, (Bandung: CV Sinar Baru, 1991), 27.

membacanya menjadi suatu ibadah, serta dijadikan sebagai kitab suci pedoman bagi umat Islam.

Definisi lainnya yaitu Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diterima oleh Rasulullah saw dengan perantara malaikat Jibril yang diriwayatkan secara mutawatir, yang tertulis dan terhimpun dalam mushaf, dan yang membacanya termasuk ibadah serta sebagai mukjizat terbesar bagi Nabi Muhammad.¹⁹

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa Tahfidz atau hafalan Al-Qur'an adalah suatu proses menghafal (hasil proses menghafal) Al-Qur'an untuk dapat dipelihara, dijaga dan dilestarikan kemurniannya agar terjaga dari pemalsuan perubahan serta dapat dijaga keutuhannya dari sifat lupa secara keseluruhan atau sebagiannya. Adapun yang dimaksud dengan hasil capaian hafalan Al-Qur'an dalam penelitian ini yaitu suatu capaian hasil dari proses menghafal Al-Qur'an untuk dipelihara, dijaga dan dilestarikan kemurniannya, sehingga hafal di luar kepala agar terhindar dari pemalsuan, perubahan dan menjaga dari sifat lupa baik semuanya atau sebagian.

b. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Sebagaimana Ahsin W. Al-Hafidz menyebutkan bahwa, terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi seseorang menganggap bahwa menghafal Al-Qur'an adalah sangat penting, yakni: Pertama, proses

¹⁹ Ahsin W Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), 1.

penerimaan Al-Qur'an dari sejak diturunkan oleh Allah dan melalui perantara Jibril, Nabi menerimanya secara hafalan kemudian Nabi mengajarkannya kepada sahabat pun dengan cara hafalan. Kedua, terdapat hikmah besar Al-Qur'an diturunkan secara berangsur-angsur yang menunjukkan semangat dan motivasi untuk memahami isi kandungannya dan selalu menjaganya melalui hafalan. Ketiga, tersirat dalam surat al-Hijr: 9 yang bersifat aplikatif, Allah yang memberikan dan menurunkan Al-Qur'an serta menjamin terpeliharanya keorisinalan Al-Qur'an dengan diiringi upaya umat Islam untuk menghafalkannya sebagai bentuk tugas operasional secara nyata Keempat, secara hukum, menghafal Al-Qur'an yaitu hukumnya fardhu kifayah, yang menunjukkan bahwa untuk menghindari kemungkinan adanya pemalsuan, penambahan dan pengurangan ayat, maka perlu para penghafal Al-Qur'an yang jumlahnya tidak boleh kurang dari mutawattir. Hukum wajibnya akan gugur bagi yang lainnya manakala sudah terpenuhi kewajiban menghafal Al-Qur'an. Namun sebaliknya, jika tidak, maka seluruh umat Islam akan menanggung dosanya.²⁰

Adapun faktor-faktor pendukung yang memudahkan seseorang dalam menjaga dan menguatkan hafalan al-Qur'an adalah:

1. Membaca ayat-ayat yang telah dihafal shalat sunnah
2. Mengulang-ulang hafalan di setiap waktu dan kesempatan

²⁰ Ibid, 22-25.

3. Mendengar kaset-kaset murottal al-Qur'an jadikan hal ini sebagai metode menghafal yang sistematis
4. Konsisten dengan satu Mushaf, ini juga merupakan hal yang diwasiatkan dan diwanti-wantikan oleh banyak orang. Oleh karenanya, hendaknya Anda hanya memegang satu mushaf untuk dihafal menurut kemampuan Anda, dari lembaran yang pertama sampai lembaran yang terakhir. Karena mengganti-ganti mushaf menyebabkan kebingungan.²¹

c. Syarat-Syarat Menghafal Al-Qur'an

1. Memiliki niat yang Ikhlas

Tidak sedikit orang menganggap bahwa menghafal AlQur'an yaitu tugas yang berat dan melelahkan. Namun tanpa adanya niat ikhlas maka segala sesuatu akan terasa berat dan sulit, dan mudah sekali terganggu oleh godaan dan kendala yang setiap saat mengganggu dan melemahkannya. Oleh karena itu, para penghafal Al-Qur'an perlu meluruskan niat diawal

Kesabaran dan keteguhan hati merupakan syarat yang terpenting dalam proses menghafal al-Qur'an, sebab tugas para penghafal Al-Qur'an bukan hanya harus sanggup untuk menghafal melainkan juga sanggup melakukan pengulangan ayat-ayat yang telah dan sedang dihafal.

²¹ Amjad Qosim, Hafal Al-Qur'an Dalam Sebulan, (Jatim: Qiblat Press, 2012), hal. 154- 158

a) Memiliki kemauan yang kuat

Proses menghafal Al-Qur'an bila tanpa dilandasi dengan kemauan yang kuat, maka hafalannya tidak akan pernah sampai selesai. Banyak para penghafal Al-Qur'an melakukan proses hafalan dengan kemauannya sendiri dan juga tidak sedikit yang awalnya tanpa didasari oleh keinginannya melainkan dengan paksaan misalnya karena adanya tuntutan dari orang tua atau bahkan tuntutan lembaga. Namun bila ia serius menghafal maka lama kelamaan ia akan merasa nikmat dalam proses menghafal. Oleh karena itu, kemauan yang kuat sangat diperlukan dalam menghafal al-Qur'an

b) Menjauhi sifat tercela dan kemaksiatan

Perbuatan tercela dan kemaksiatan yaitu perbuatan yang perlu dihindari oleh para penghafal al-Qur'an, seperti tidak berzina, baik ringan bahkan berat, tidak berkata kotor, tidak durhaka sama orang tua dan guru, dan lain sebagainya. Dengan menghindari segala perbuatan tercela dan kemaksiatan, para penghafal Al-Qur'an akan memiliki hati dan pikiran yang bersih dan jernih dalam menerima ayat-ayat Al-Qur'an yang merupakan kalimat suci (wahyu Allah).

c) Istiqomah dan disiplin meningkatkan hafalan

Seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk selalu Istiqamah dan disiplin menambah hafalan supaya mendapatkan

hafalan yang optimal. Kesungguhan dalam menambah hafalan baru merupakan bukti nyata dari kesungguhan dari seorang menghafal. Bila ia tidak disiplin dan Istiqamah maka ia tidak memperoleh target yang telah ditentukan dan direncanakan

d) Mampu membaca Al-Qur'an dengan baik

Para menghafal Al-Qur'an perlu belajar membaca Al-Qur'an dengan baik sesuai dengan tajwid, dan makharijul hurufnya. Sebab kompetensi membaca Al-Qur'an yang baik merupakan kemampuan awal yang perlu dikuasai agar ketika ia mulai menghafal maka menghafal dengan benar-benar lancar dan lurus seta ringan lisannya untuk melisankan kalimat arab.

e) Talaqqi dengan guru

Talaqqi yaitu bertemu dengan seorang guru dengan tujuan untuk belajar langsung ke hadapan guru, agar setiap bacaan yang dihafalkan tidak menemui kesalahan, dapat menambah hafalan (Muraja'ah), dan mendapatkan keberkahan ilmu (bahkan sanad alQur'an) dari guru tersebut.

f) Menghafal di Waktu-waktu yang Mustajab

Menurut as-Sirjani yang dikutip oleh Nur Khasanah bahwa Rasulullah mewasiatkan kepada umatnya tentang waktu-waktu yang mustajab untuk menghafal Al-Qur'an yaitu seperti

sepertiga malam, di penghujung shalat, sepuluh malam terakhir bulan Ramadhan.²²

- g) Berdo'a agar sukses menghafal Al-Qur'an
- h) Fokus pada hafalan Al-Qur'an

2. Manfaat Menghafal Al-Qur'an

Adapun manfaat atau faedah menghafal Al-Qur'an, antara lain:

- a) Orang yang menghafal Al-Qur'an akan memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat
 - b) Orang yang menghafal Al-Qur'an akan mendapatkan ketentraman jiwa
 - c) Diberikan ketajaman ingatan dan bersih intuisinya.
 - d) Mendapatkan bahtera ilmu
 - e) Memiliki identitas yang baik dan jujur
 - f) Mendapatkan kefasihan dalam berbicara
 - g) Memiliki doa yang Mustajab²³
- ## 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hafalan Al-Qur'an
- a) Usia yang cocok

Proses menghafal Al-Qur'an tidak dibatasi oleh faktor usia namun tingkat usia seseorang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Seorang penghafal Al-

²² Khasanah, N. *Penerapan Metode Takrir Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Edi Mancoro Gedangan Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2018* (Doctoral Dissertation: IAIN Salatiga, 2018), 25.

²³ Leny Febriyana, *Penggunaan metode menghafal Al-Qur'an pada santri putri tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim 2015), 18.

Qur'an yang masih muda memiliki potensi daya serap yang sangat baik terhadap materi-materi yang dibaca dan dihafal, atau didengar dibandingkan dengan mereka yang berusia lanjut, namun tidak bersifat mutlak

b) Manajemen waktu

Bagi penghafal Al-Qur'an yang tidak memiliki kesibukan lain selain menghafal Al-Qur'an dapat mengoptimalkan segala kemampuan dan memaksimalkan semua kapasitas waktunya untuk menyelesaikan hafalannya secara cepat. Sedangkan bagi seseorang yang mempunyai kesibukan lain maka perlu kepandaian dalam mengatur waktu. Dan dari sinilah dibutuhkan manajemen waktu yang baik, yaitu:²⁴

- 1) Pada waktu sahur (sebelum terbit matahari)
- 2) Waktu setelah fajar sampai matahari terbit
- 3) Setelah bangun dari tidur siang
- 4) Setelah melaksanakan shalat
- 5) Pada waktu diantara magrib dan isya

c) Hambatan Menghafal Al-Qur'an

Proses menghafal Al-Qur'an merupakan tugas yang berat, tidak sederhana, bahkan tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang, bila tanpa keseriusan dalam menghafal, kesungguhan dalam mengerahkan segala daya dan upaya serta perlu

²⁴ Nana Sujana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 2019), 67.

meluangkan waktu yang khusus. Dalam proses tersebut, selalu dibarengi dengan dorongan dan hambatan. Sebagaimana menurut Ahmad Salim Baddwilan yang dikutip oleh Ahmad Rosidi, mengatakan bahwa salah satu hambatan tersebut yaitu

- 1) Banyak dosa dan maksiat, yang bisa melupakan Al-Qur'an dan membutakan hati para penghafal Al-Qur'an dari mengingat Allah.
- 2) Tidak selalu mengikuti muraja'ah (mengulang-ulang), dan menyetorkan hafalannya.
- 3) Cinta dunia, hati yang terikat dan lebih perhatian pada urusan-urusan dunia, sehingga membuat keras hatinya, dan susah menghafal Al-Qur'an.
- 4) Tidak menguasai ayat dengan baik, karena banyak menghafal ayat dengan waktu singkat dan pindah ke ayat lainnya.
- 5) Terlalu semangat dan terburu-buru dalam menghafal agar cepat hafal banyak ayat di permulaannya tanpa menguasai dengan baik. Sehingga Ketika para penghafal merasa tidak mampu menguasai ayat dengan baik, maka ia menjadi malas menghafal dan meninggalkannya.²⁵

²⁵ Rosidi, A, *Motivasi Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Studi Multi Kasus Di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an (PPIQ) PP. Nurul Jadid Paiton Probolinggo, Dan Pondok Pesantren Tahfizhul Al-Qur'an Raudhatussalihin Wetan Pasar Besar Malang*, (Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan, 2016), 70.

B. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

Selain menggunakan buku sebagai sumber referensi, peneliti juga mengkaji penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai acuan peneliti untuk melakukan penelitian. Selain itu, tujuannya adalah untuk mengetahui persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang dilakukan serta untuk menghindari persamaan ataupun pengulangan dalam penelitian.

1. Penelitian ‘Ulyatul Mukarromah “*Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus Di Mi Al-Kautsar Durisawo Ponorogo).*”

Proses pembelajaran tentu diharapkan dapat mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu tujuan dari proses pembelajaran adalah siswa mampu memahami materi yang telah disampaikan oleh guru. Dalam memahami belajar terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya yang salah satunya adalah konsentrasi ketika belajar. Namun konsentrasi belajar sendiri tidak akan dicapai apabila seseorang mengalami kelelahan. Maka dari itu dibutuhkan istirahat yang cukup ketika seseorang harus melakukan aktivitas terus-menerus yang salah satunya adalah tidur siang. Jadi tidur siang sangat diperlukan untuk peningkatan konsentrasi belajar.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang berarti data yang disajikan bukan angka melainkan berupa penjelasan deskripsi. Data tersebut diambil di MI Al-Kautsar Durisawo sebagai tempat penelitian. Teknik yang digunakan adalah teknik observasi, teknik wawancara, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa 1) kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar dilaksanakan selama satu jam yakni mulai dari jam 1 hingga jam 2 siang. kegiatan tidur siang dilaksanakan mengikuti sunnah rosul seperti berwudhu sebelum tidur, berdoa sebelum dan sesudah tidur, serta tidur menghadap ke kanan. 2) Tidur siang memiliki hubungan dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa terlebih lagi ketika madrasah diniyah sore. Siswa yang melaksanakan tidur siang maka ia akan dapat berkonsentrasi dan dapat menghafal ayat dengan baik ketika madin sore, dari pada siswa yang tidak melaksanakan tidur siang ia akan tampak tidak semangat ketika madin sore. 3) Faktor pendukung tidur siang adalah sarana dan prasarana yang memadai untuk melaksanakan tidur siang dan dukungan dari orang tua terhadap kegiatan tidur siang. Sedangkan faktor penghambat adalah pergantian cuaca yang terkadang terjadi menyebabkan kurang nyamannya tidur siang, beberapa siswa yang bandel tidak mau tidur siang, dan sikap memanjakan orang tua kepada anaknya yang menjemput ketika sepulang sekolah.²⁶

Penelitian yang dilakukan memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan, yakni pada kegiatan tidur siang. Hanya saja penelitian terdahulu terfokus pada peningkatan konsentrasi belajar siswa sedangkan penelitian yang dilakukan saat ini adalah terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an.

²⁶ 'Ulyatul Mukarromah, skripsi program studi Pendidikan Gura Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tahun 2020. "*Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus Di Mi Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)*." 1.

2. Farah Dita Anggraini, skripsi berjudul "*Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati MA Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan.*"

Tidur merupakan proses fisiologis yang dibutuhkan oleh individu, tidur yang berkualitas akan memberikan proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis. Padatnya aktivitas santriwati di Pondok Pesantren, serta kondisi kurang tidur yang banyak ditemui di kalangan santri dapat mempengaruhi kemampuan untuk berpikir, daya ingat, konsentrasi, dan emosional. Hal ini menandakan bahwa tidur memiliki pengaruh dan dampak yang penting dalam aktifitas sehari-hari, salah satunya terhadap proses pembelajaran dari santriwati. Tujuan: Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Santriwati MA Kelas XI Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera selatan. Metode: analitik observasional dengan desain cross sectional. Total responden sebanyak 77 orang dipilih dengan teknik simple random sampling. Responden akan diukur kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan prestasi belajar akan diukur menggunakan nilai raport. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 16 orang santriwati (47,1%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai prestasi akademik yang mengalami peningkatan, 20 orang santriwati (46,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai prestasi akademik yang meningkat, 23 orang santriwati (53,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai dengan penurunan prestasi akademik, dan sebanyak 18 orang santriwati (52,9%) memiliki kualitas tidur

yang buruk disertai prestasi belajar yang menurun. Analisa bivariat terhadap kedua variabel dengan uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,962 > \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar.²⁷

Penelitian yang dilakukan memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan, yakni pada kegiatan tidur siang. Hanya saja penelitian terdahulu terfokus pada prestasi belajar santriwati sedangkan penelitian yang dilakukan saat ini adalah terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an.

3. Maha Muamaroh, tesis yang berjudul "Pengaruh Penerapan Nadzariyatul Furu' Dan Dirosah Islamiyah Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santriwati Di SMA Pesantren Tahfizh Darul Qur'an Putri Cikarang." Abstrak dari penelitian tersebut yaitu

Penelitian ini melibatkan sejumlah responden sebanyak 95 santriwati sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel ini diambil dari kelas 12 SMA yffang berjumlah populasi sebanyak 127 santriwati dengan metode random sampling yang kemudian data tersebut digunakan untuk mengumpulkan data variabel X1, X2 dan Y dengan mempergunakan Teknik pengumpulan data yaitu penyebaran kuesioner/angket dalam bentuk skala Likert

Hasil olah data menunjukkan bahwa nilai Sig untuk X1 adalah 0,003 < 0,05, dan nilai t hitung 3,057 > t tabel 1,986, hipotesis diterima. Dapat

²⁷ Farah Dita Anggraini, skripsi fakultas Kedokteran tahun 2021 dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati MA Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatra Selatan." 1.

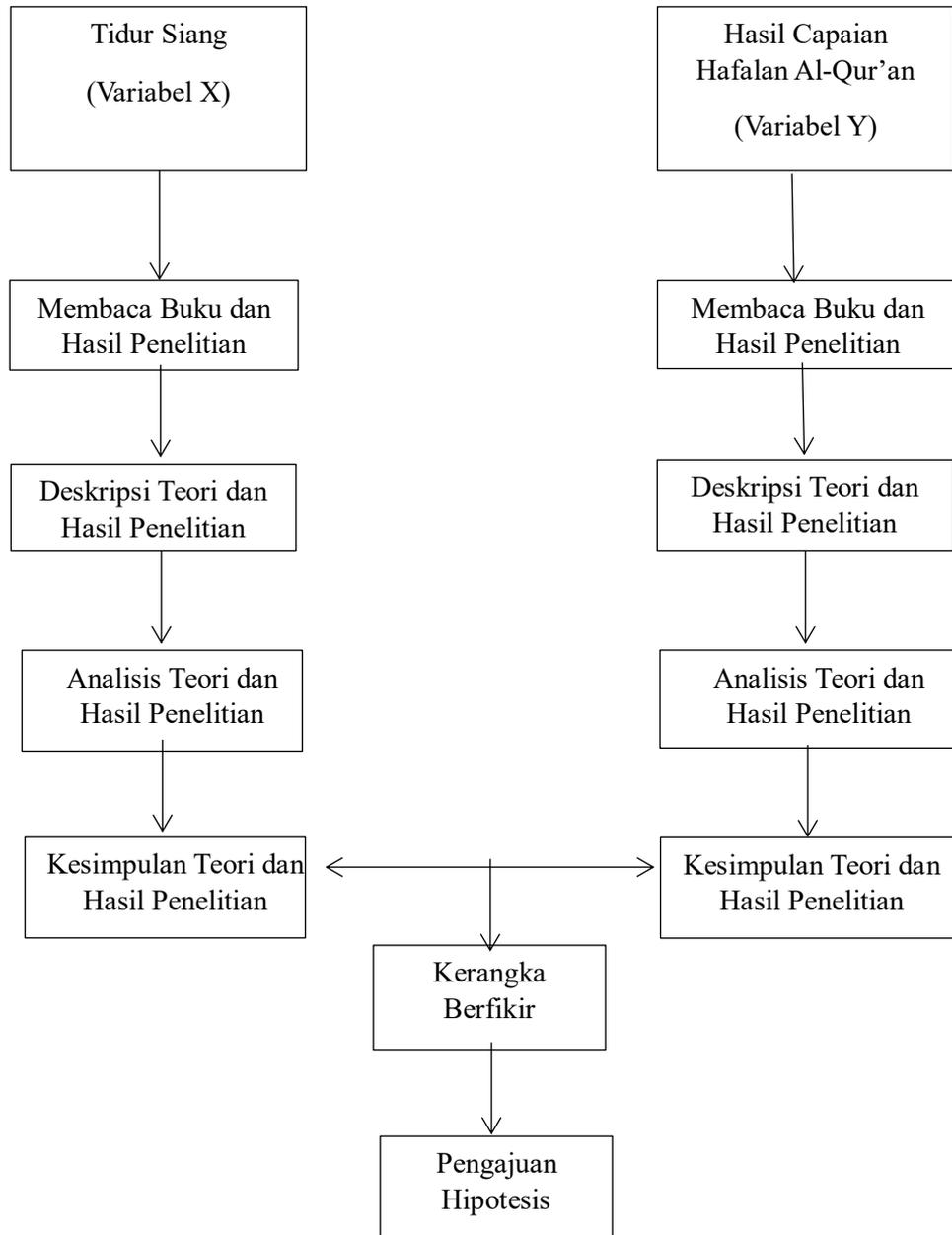
disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel Penerapan Nadzariyatul Furu' terhadap variabel Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santriwati. Begitu pula dengan hasil nilai Sig untuk X2 adalah $0,001 < 0,05$, dan nilai t hitung $3,057 > t$ tabel 1,986, hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel Dirosah Islamiyah terhadap variabel Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santriwati.

Adapun tingkat korelasi dengan hasil r hitung diperoleh bahwa nilai R Square atau nilai r hitung sebesar 0,441. Hal ini menunjukkan bahwa besaran Koefisien Determinasi yaitu 0,441 atau 44,1%. Ini menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh penerapan Nadzariyatul Furu' dan Dirosah Islamiyah terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an Santriwati sebesar 44,1%. Faktor keterkaitan yang diberikan dalam kategori cukup tinggi.²⁸

Penelitian yang dilakukan memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan, yakni pada hasil capaian hafalan Al-Qur'an. Hanya saja penelitian terdahulu terfokus pada prestasi belajar santriwati sedangkan penelitian yang dilakukan saat ini adalah terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an.

²⁸ Maha Muamaroh, tesis program studi Magister Studi Islam, fakultas Agama Islam tahun 2022 dalam penelitian yang berjudul "*Pengaruh Penerapan Nadzariyatul Furu' Dan Dirosah Islamiyah Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santriwati Di SMA Pesantren Tahfiz Darul Qur'an Putri Cikarang.*" 1.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 (Kerangka Berpikir)

D. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya, dan juga merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan yang ada di dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variable, yaitu variable X (pengaruh tidur siang) dan variable Y (hasil capaian hafalan Al-Qur'an), kebenaran yang perlu dibuktikan adalah hubungan antara keduanya. Secara logika kedua variable tersebut ada kaitannya satu sama lain. Maka dari itu, hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh tidur siang yang signifikan terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri tahun pelajaran 2023-2024.

Untuk itu dapat peneliti merumuskan hipotesis penelitian ini adanya waktu tidur siang santri mempengaruhi hasil capaian hafalan Al-Qur'annya santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qu'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo. Untuk menguji hipotesis tersebut maka dirumuskan:

Ha : Terdapat pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024.

Ho : Tidak terdapat pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024.

Untuk mengetahui perbedaan kedua variabel tersebut digunakan pendekatan statistik korelasi, pembuktian hipotesis ini dilakukan dengan menguji hipotesis hipotesis dengan taraf signifikan 5% dan rumusannya adalah: Jika $F_{hitung} >$

F_{tabel} berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, ini menunjukkan adanya *korelasi* antara variabel X dengan variabel Y.

BAB III

METODE PENELITIAN

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Ada empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu.

A. Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.²⁹ Rancangan penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh variabel bebas yang terdiri dari tidur siang dan hasil capaian hafalan Al-Qur'an terhadap satu variabel terikat yaitu kinerja keuangan melalui satu variabel intervening yaitu keunggulan kompetitif.

B. Populasi, Sampel Dan Responden

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah wilayah generalisasi dari hasil penelitian. Untuk melakukan penelitian kita harus mempunyai objek. Objek penelitian adalah sesuatu yang akan menjadi bahan

²⁹ Ibid, 14.

perhatian penelitian kita, yang biasanya dalam penelitian Pendidikan berupa peserta didik, guru, kepala sekolah, orang tua peserta didik, dan semua elemen pada Pendidikan yang menghasilkan karakteristik-karakteristik atau sifat yang menjadi perhatian peneliti.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Juga diingatkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel harus mewakili populasi atau representatif, artinya mampu menggambarkan secara maksimal keadaan populasi tersebut agar kesimpulan yang diambil benar

Jadi berdasarkan hal tersebut populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an. Dan sampel yang diambil yaitu santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an serta memiliki karakteristik seperti: penghafal Al-Qur'an, usia remaja (pelajar SMP).

C. Instrumen Pengumpulan Data

Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang diinginkan atau dibutuhkan oleh peneliti.³⁰ Dalam

³⁰ Durri Andriani, dkk, *Metode Penelitian* (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2014), 5-6.

penelitian ini terdapat dua instrument, yaitu tidur siang dan hafalan Al-Qur'an sebagai berikut:

Tabel 3.1 (Instrumen penelitian)

Judul	Variabel	Indikator	Subjek	Teknik	No. Angket
TIDUR SIANG TERHADAP HASIL CAPAIAN HAFALAN AL-QURAN	Tidur Siang (X)	1. Intrinsik a. Kesehatan b. Kebugaran 2. Ekstrinsik a. Meningkatkan daya ingat b. Mengurangi stres	Santri putri Santri putri	Angket Angket	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
	Hafalan Al-Qur'an	Nilai setoran santri putri jenjang SMP	Dokumen	Dokumentasi	
SANTRI MA'HAD AL-MUQODDASAH LI TAHFIZHIL QUR'AN	Jenjang SMP				

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial".³¹

³¹ Ibid, 134.

Jumlah instrumen penelitian tergantung pada jumlah variabel penelitian yang telah ditetapkan untuk diteliti.³² Judul penelitian ini meneliti tentang Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo, Tahun Pelajaran 2023-2024. Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis instrument angket atau kuesioner dengan pemberian skor sebagai berikut:

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. SS : Sangat Setuju | diberi skor 4 |
| 2. S : Setuju | diberi skor 3 |
| 3. TS : Tidak Setuju | diberi skor 2 |
| 4. STS: Sangat Tidak Setuju | diberi skor 1 |

Agar mendapatkan sebuah hasil penelitian yang memuaskan, peneliti menyusun rancangan kisi-kisi instrumen penelitian, Kisi-kisi bertujuan untuk menunjukkan keterkaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data atau teori yang diambil.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi lapangan yakni dengan pelaksanaan langsung ke lokasi penelitian, guna mendapatkan hasil dari observasi yang kemudian dilanjutkan dengan telaah dokumen dan memperdalam hasil observasi.

³² Sugiyono, op.cit., 149.

2. Wawancara

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini bersifat terstruktur, karena peneliti akan membuat dan menetapkan masalahnya terlebih dahulu, dengan maksud agar proses wawancara dapat berjalan dengan lancar dan juga sesuai dengan masalah yang akan diteliti.

3. Angket (Kuesioner)

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.³³ Angket yang digunakan oleh peneliti dalam bentuk pertanyaan tertutup. Pertanyaan tertutup akan membantu responden untuk menjawab dengan cepat, dan juga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data terhadap seluruh angket yang sudah terkumpul. Pernyataan/Pertanyaan dalam angket dibuat kalimat positif dan negatif dan responden hanya memberikan tanda pada kolom yang sesuai dengan pilihan responden tersebut.³⁴

Angket ini disusun dengan skala Likert sebagai skala pengukuran terhadap pernyataan yang diberikan. Dengan skala likert, variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai acuan untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Setiap pernyataan mempunyai lima alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KK), dan

³³ Ibid, 199.

³⁴ Ibid, 200.

Tidak Pernah (TP). Nilai untuk setiap jawaban yaitu 1-4 dengan skor pernyataan atau pertanyaan bernilai 4, 3, 2, 1.³⁵

4. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.³⁶ Untuk memperoleh kelengkapan data maka peneliti membutuhkan dokumentasi berupa arsip-arsip, buku-buku yang berkaitan dengan pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an.

1. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah mengukur kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.³⁷ Metode yang digunakan dalam uji validitas penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Analisis data untuk validitas menggunakan program SPSS (Statistical Products Service Solution) versi 25.0 for windows. Rumus yang digunakan sebagai berikut.³⁸

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

³⁵ Ibid, 134-135.

³⁶ Ibid, 329.

³⁷ Ibid, 172-173.

³⁸ Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*. (Jakarta: Rajawali Press, 2015), 206.

Keterangan:

r_{xy}	= koefisien korelasi antara x dan y
X	= skor item
Y	= skor total
$\sum X$	= jumlah skor butir
$\sum Y$	= jumlah skor total
$\sum X^2$	= jumlah kuadrat butir
$\sum Y^2$	= jumlah kuadrat total
$\sum XY$	= jumlah perkalian skor butir dengan skor total
N	= jumlah responden

Tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,05 artinya, bila r hitung > r tabel maka alat ukur yang digunakan *valid* atau sah}. Namun, bila r hitung < r tabel maka alat ukur yang digunakan tidak *valid*.

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk mengukur kesamaan data dalam waktu yang berbeda yang bersifat konsisten. Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.³⁹ Metode yang digunakan untuk uji reliabilitas yaitu uji reliability Cronbach Alpha menggunakan program SPSS (Statistical Products Service Solution) versi 25.0 for windows. Rumus yang digunakan sebagai berikut.⁴⁰

³⁹ Ibid, 172-173.

⁴⁰ Rukaesih A. Maolani, Ucu Cahyana. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015), 140.

$$\text{Alpha } (\alpha) = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right]$$

Keterangan:

α = koefisien reliabilitas

K = jumlah butir-butir pernyataan

St² = varian dari skor total

$\sum Si^2$ = jumlah varian dari butir-butir pernyataan

2. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas dan Homogenitas)

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data di dalam sebuah populasi terdistribusi secara normal atau tidak menggunakan Kolmogorof Smirnov Test dengan SPSS (Statistical Products Service Solution) versi 25.0 for windows. Dapat dikatakan bahwa data terdistribusi secara normal jika memenuhi standar koefisien signifikansi yaitu $p > 0.05$.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier atau tidaknya suatu distribusi data penelitian.⁴¹ Dalam penelitian ini uji linieritas dilakukan dengan menggunakan Test of Linierity menggunakan SPSS (Statistical Products Service Solution) versi 26.0 for windows. Kedua variabel dapat dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila nilai F linearity dengan koefisien signifikansi yaitu $p < 0,05$ dan F deviation linearity dengan koefisien signifikansi yaitu $p > 0,05$.

⁴¹ Tulus Winarsunu. *Statistik dalam Penelitian Psikolohi dan Pendidikan*. (Malang: UMM Pres, 2009), 180.

c. Uji Homogenitas

Penghitungan homogenitas harus dilakukan pada awal-awal analisis data. Hal ini dilakukan untuk memastikan apakah asumsi homogenitas sudah terpenuhi atau belum.⁴² Jika homogenitas telah terbukti, maka peneliti ini dapat melaksanakan tahap analisis data selanjutnya.

Uji homogenitas untuk mengetahui apakah varian skor yang diukur pada kedua sampel memiliki varians yang sama atau tidak. Populasi-populasi dengan varian yang sama besar dinamakan populasi dengan varian yang homogen, sedangkan populasi-populasi dengan varian yang tidak sama besar dinamakan populasi dengan varians yang heterogen. Uji homogenitas menggunakan SPSS (Statistical Product Service Solution) versi 25.0 for windows. Dapat dikatakan bahwa data memiliki varians yang sama atau homogen jika memenuhi standar koefisien signifikansi yaitu $p > 0.05$.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, hasil angket, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dengan data kuantitatif dapat beralasan bahwa pengaruh aktivitas menghafal Al-Qur'an terhadap prestasi belajar mahasiswa dapat diukur dengan angka, sehingga menggunakan teknik analisis statistik.

⁴² Ibid, 99.

Peneliti menggunakan teknik analisis statistik inferensial. Statistik inferensial adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi.⁴³ Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan SPSS (Statistical Products Service Solution) versi 26.0 for windows. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel kriterium (Y) dan satu variabel prediktor (X) yang memiliki hubungan yang linier. Rumus yang digunakan sebagai berikut.⁴⁴

$$Y = a + bX$$

Y = Kriterium

X = Prediktor

a = Konstanta Regresi atau harga yang memotong sumbu Y

b = koefisien regresi

⁴³ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 63.

⁴⁴ Ibid, 185.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah dan letak lokasi Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an

Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidhil Qur'an adalah lembaga pendidikan Islam swasta independen, yang memfokuskan diri untuk mencerdaskan kehidupan bangsa lewat *Ihya'ul Qur'an*, sekaligus mendidik dan mengajar mereka membaca, menghafal, serta mengamalkan Al-Qur'an, agar dapat menjadi *insan kamil* sebagaimana yang diharapkan Ummat dan Negara.

Berdirinya Ma'had ini bermula dari pengalaman Al-Ustadz K.H. Hasan Abdullah Sahal ketika beliau belajar di Madinatul Munawwaroh pada tahun 70-an. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan beliau terhadap gerakan Tahfidh Al-Qur'an yang ada di Makkah dan Madinah, akhirnya timbul hasrat untuk mendirikan Ma'had Tahfidh Al-Qur'an

Setelah menamatkan belajarnya di Madinah beliau kembali ke tanah air. Sebelum mewujudkan cita-citanya, beliau mengadakan studi banding dan pengamatan di pondok-pondok pesantren Tahfidh Al-Qur'an yang berada di sekitar pulau Jawa.

Setelah beberapa tahun kemudian, cita-cita pun menjadi kenyataan. Sebagai langkah awal, beliau mendirikan Majelis Ta'lim Al-Qur'an (1410 H) beserta Ibunda beliau Nyai Hajjah Soetichah Sahal. Dan pada tanggal 18

Oktober 1992 yang bertepatan dengan bulan Muharram 1413 H. Berdirilah Pondok Tahfidh Al-Qur'an dengan nama "**AL-MUQODDASAH**".⁴⁵

Profil Pondok

Nama Pondok : Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an
 Tahun Pendirian : 1992
 Pimpinan : KH. Hasan Abdullah Sahal
 Alamat : Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Jl.
 Renyep No. 16, Nglumpang, Mlarak, Ponorogo
 Telp : (0352) 311716
 Status Tanah : Milik Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an
 (Wakaf Bani Sahal)

2. Visi, Misi, Tujuan

Visi, Sebagai lembaga pendidikan Islam yang melahirkan kader-kader pemimpin umat yang terdidik, beriman, bertaqwa, mampu membaca, menghafal dan memahami Al-Qur'an, serta ber-akhlaqul karimah.⁴⁶

Misi,

- a. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama Islam melalui menghafal Al-Qur'an, sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- b. Mendidik santri-santriah keilmuan.

⁴⁵ Lihat transkrip dokumentasi nomor 01/28-05/2024, dalam lampiran laporan penelitian ini.

⁴⁶ Lihat transkrip dokumentasi nomor 02/28-05/2024, dalam lampiran laporan penelitian ini.

- c. Menumbuhkan semangat kemasyarakatan santri-santriah agar dapat berprestasi dalam berbagai bidang kehidupan.

Tujuan:

- a. Terwujudnya generasi mukmin muslim yang berbudi tinggi, berbadan sehat, berpengetahuan luas, dan berpikiran bebas, serta berkhidmat kepada masyarakat.
 - b. Melahirkan ulama yang intelek yang memiliki keseimbangan zikir dan pikir.
 - c. Mewujudkan warga Negara yang berkepribadian Indonesia yang bertakwa kepada Allah SWT.
3. Data Guru, Siswa dan Sarana Prasarana

Pendidikan dan pengajaran di lembaga pendidikan ini ditangani oleh guru dan pengasuh yang berpengalaman di bidangnya. Diantaranya sebagai berikut :

No	Pendidikan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	Huffadh/Hafidhat	17	20	35
2	S.1	12	8	20
3	KMI Gontor	12	16	28

Rekapitulasi Jumlah Santri-Santriah Ma'had Al-Muqoddasah dalam 5 tahun terakhir.

No	Tahun Pelajaran	Rincian		TOTAL
		Santri	Santriah	
1	2019/2020	420	440	860
2	2020/2021	420	460	880
3	2021/2022	435	536	971
4	2022/2023	482	548	1050
5	2023/2024	570	682	1252

B. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Tentang Kegiatan Tidur Siang Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024

Berkaitan dengan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah peneliti mendapatkan data dari hasil wawancara dengan ustadz Rudi Purwanto sebagai berikut:

Di Ma'had Al-Muqoddasah, kami sangat memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan santri. Kegiatan tidur siang berlangsung selama kurang lebih 90 menit, mulai dari jam 13.30 sampai dengan jam 14.45 yang bertempat di asrama masing-masing. Sebagian besar santri merasa tidur siang dapat membantu mereka, mereka merasa lebih segar dan mampu berkonsentrasi lebih baik, tetapi tentunya ada juga beberapa santri yang awalnya sulit tidur siang, tetapi dengan berjalannya waktu mereka bisa menyesuaikan diri.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan tidur siang di Ma'had Al-Muqoddasah yaitu dilaksanakan kurang lebih selama 90 menit, yang bertempat di asrama

masing-masing. Dengan adanya kegiatan tidur siang sebagian besar santri merasakan manfaatnya, diantaranya mereka dapat lebih fokus dan berkonsentrasi.

Pada tanggal 20 Mei 2024, peneliti melaksanakan observasi di asrama santri untuk mengetahui pelaksanaan tidur siang disana, peneliti menemukan setelah selesai pembelajaran kemudian dilanjutkan dengan sholat dzuhur dan makan siang, pembimbing kamar menyampaikan agar santri segera menuju ke asrama masing-masing untuk tidur siang yang dilakukan kurang lebih 90 menit.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa kegiatan tidur siang santri di Ma'had Al-Muqoddasah dilaksanakan di asrama masing-masing kurang lebih selama 90 menit.

2. Deskripsi Data Tentang Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024.

Berkaitan dengan hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Al-Muqoddasah peneliti mendapatkan data dari hasil wawancara dengan ustadz Rudi Purwanto sebagai berikut:

Hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri sudah baik tapi perlu ditingkatkan. Setiap snatri memiliki target hafalan yang harus dicapai setiap bulan, bahkan banyak dari mereka yang berhasil mencapai bahkan ada beberapa santri yang sudah melampaui target hafalan tersebut. Kami menggunakan metode yang terstruktur dan sistematis. Untuk setoran hafalan setiap hari dilaksanakan 3 kali yaitu dimulai dari setelah subuh sampai jam 07.00 pagi, ba'da sholat ashar, dan setelah sholat maghrib, dengan bersama-sama dan dibentuk halaqah atau

kelompok. Setiap harinya santri menyetorkan hafalan kepada pembimbing.

Dari hasil wawancara diatas, peneliti menyampaikan bahwa hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah baik tapi perlu ditingkatkan, dengan menggunakan metode yang terstruktur dan sistematis dengan bersama-sama membentuk halaqoh atau kelompok.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan ustadzah Belia berkaitan juga dengan hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri ma'had Al-Muqoddasah sebagai berikut:

Hasil capaian hafalan santri di Ma'had Al-Muqoddasah ini sudah baik. Kami juga mengadakan evaluasi hafalan secara berkala untuk memastikan kualitas hafalan santri tetap terjaga. Evaluasi ini melibatkan tes hafalan serta pemahaman makna ayat-ayat yang mereka hafal. Selain itu kami juga memberikan motivasi dan bimbingan secara personal. Setiap santri memiliki kecepatan dan kemampuan menghafal yang berbeda, sehingga kami berusaha menyesuaikan metode pengajaran dengan kebutuhan masing-masing santri.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah baik tapi perlu ditingkatkan. Ma'had Al-Muqoddasah juga mengadakan evaluasi hafalan secara berkala untuk memastikan kualitas hafalan santri tetap terjaga.

3. Deskripsi Data Tentang Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024

a. Tahap Persiapan

Sebelum digunakan untuk penelitian yang sesungguhnya, peneliti terlebih dahulu melakukan uji angket atau *try out* terhadap kuisisioner yang akan digunakan dalam penelitian ini. Uji angket atau *try out* dilakukan kepada 20 santri penghafal Al-Quran. *Try out* dilakukan untuk menguji validitas dan reabilitas angket.

1) Uji Try Out Instrumen

a) Uji Validitas

Perhitungan validitas pada penelitian ini menggunakan SPSS 25 *for windows* dengan 20 responden pada *try out* telah dilakukan oleh peneliti.

Tabel 4.1

No. Item	Tabel	r Hitung	Keterangan
1	0,444	0,611	Tidak Valid
2	0,444	0,667	Valid
3	0,444	0,600	Valid
4	0,444	0,635	Valid
5	0,444	0,542	Valid
6	0,444	0,285	Tidak Valid
7	0,444	0,545	Valid
8	0,444	0,269	Tidak Valid
9	0,444	0,446	Valid
10	0,444	0,520	Valid

Berdasarkan hasil yang disajikan dalam tabel, item akan diketahui valid tidaknya dengan cara analisis product moment dari pearson. Penentuan validitas berdasarkan r Tabel pada taraf signifikansi 5 % dengan jumlah N=20 yaitu r Tabel 0,444. N merupakan jumlah responden yang dijadikan peneliti dalam *try out* atau uji angket. Jika

butir pernyataan dengan skor total kurang dari 0,444 maka butir pernyataan dalam instrument tersebut dinyatakan tidak valid. Begitu juga sebaliknya, jika butir pernyataan dengan skor total melebihi dari 0,444 maka butir pernyataan dalam instrument dinyatakan valid. Angket tersebut memiliki 10 butir pernyataan. Terdapat 8 butir pernyataan yang valid, sedangkan pernyataan tidak valid sebanyak 2 butir. Hasil analisis validitas secara lebih lengkap disajikan pada lampiran.

a. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi dari instrument sebagai alat ukur, sehingga dapat dipercaya. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika pengukurannya konsisten dan akurat. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan koefisien alfa (α) dari Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS 25 for windows.

Uji Reliabilitas Tidur Siang

Tabel 4.2

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.675	10

Sebuah instrument dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* melebihi dari 0,60. Begitu juga sebaliknya, jika nilai dari *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,60, maka dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten. Berdasarkan tabel hasil yang disajikan dalam tabel, instrument penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,675. Nilai

tersebut diketahui lebih 0,60. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument dari penelitian ini dinyatakan reliabel atau konsisten.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap selanjutnya yaitu pengambilan data penelitian dengan cara penyebaran kuesioner kepada 60 responden. Responden tersebut bertujuan untuk mendapatkan data tentang Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidhil Qur'an.

Tabel 4.3

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.56686269
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.066
	Negative	-.045
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Tabel diatas menunjukkan bahwa data pengaruh tidur siang (X) dan hafalan Al-Qur'an (Y) memiliki Tingkat signifikasi 0,200 yang ditunjukkan pada kolom Asymp Sig. (2-tailed), yang berarti memiliki Tingkat signifikasi diatas 0,05. $p = 0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut adalah normal.

a. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah ada berdistribusi normal atau tidak. Kaidah uji signifikansi dikatakan normal apabila $p > 0,05$. Untuk uji normalitas menggunakan SPSS 25 for windows, maka hasil perhitungan didapat nilai Intensitas menghafal Al-Qur'an (X) mempunyai tingkat signifikansi sebesar 0,118 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($p = 0,118 > 0,05$), dan nilai Indeks Prestasi Mahasiswa (Y) tingkat signifikansi sebesar 0,118 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($p = 0,118 > 0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa distribusi kedua data adalah normal.

Tabel 4.4

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.56686269
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.066
	Negative	-.045
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Tabel diatas menunjukkan bahwa data pengaruh tidur siang (X) dan hafalan Al-Qur'an (Y) memiliki Tingkat signifikansi 0,200 yang ditunjukkan pada kolom Asymp Sig. (2-tailed), yang berarti memiliki Tingkat signifikansi diatas 0,05. $p = 0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut adalah normal.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variable mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Data yang baik seharusnya memiliki hubungan yang antara variable bebas (X) dengan variable terikat (Y). Hasil analisis yang dilakukan dengan bantuan SPSS 25 *for windows* sebagai berikut:

Tabel 4.4

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
hafalan * Tidursia ng	Between Groups	(Combined)	1755.226	24	73.134	1.511	.130
		Linearity	71.146	1	71.146	1.470	.233
		Deviation from Linearity	1684.080	23	73.221	1.513	.132
Within Groups			1694.107	35	48.403		
Total			3449.333	59			

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity Sig.* adalah 0,132. Sehingga nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel Tidur Siang (X) dengan variabel Hafalan Al-Qur'an (Y).

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan setiap kategori data telah terpenuhi atau belum, jika uji homogenitas telah terpenuhi terbukti maka peneliti dapat melaksanakan tahap analisis data selanjutnya.

Tabel 4.5

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tidur siang dan	Based on Mean	.028	1	118	.868
Hafalan Al-Qur'an	Based on Median	.044	1	118	.834
	Based on Median and with adjusted df	.044	1	117.317	.834
	Based on trimmed mean	.026	1	118	.871

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,868 ($p = 0,868 > 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa data tidur siang dan hafalan Al-Qur'an bersifat homogen atau memiliki varian yang sama antara kedua data variable.

C. Analisis Data (Pengajuan Hipotesis)

1. Analisis Data Tentang Kegiatan Tidur Siang Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024

Berdasarkan data yang telah diuraikan, dapat dilihat dari kegiatan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah berjalan sesuai ketentuan, sebagian besar santri sudah dapat menyesuaikan. Tidur siang dapat membantu mereka menambah fokus dan konsentrasi. Tidur siang yang dilaksanakan setelah pembelajaran dan makan siang dengan durasi waktu kurang lebih 90 menit.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan tidur siang di Ma'had Al-Muqoddasah dilaksanakan di asrama masing-masing dengan durasi tidur sekitar kurang lebih 90 menit yang dimulai dari setelah makan siang.

2. Analisis Data Tentang Kegiatan Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024

Berdasarkan data keseluruhan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah dengan setor kepada pembimbing secara bersama-sama yang dibuat secara halaqoh atau kelompok. Hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah sangat baik. Disana juga mengadakan evaluasi hafalan secara berkala untuk memastikan kualitas hafalan santri tetap terjaga.

Peneliti memperoleh kesimpulan bahwa hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah sangat baik, dengan menggunakan metode yang terstruktur dan sistematis dengan bersama-sama membentuk halaqoh atau kelompok. Ma'had Al-Muqoddasah juga mengadakan evaluasi hafalan secara berkala untuk memastikan kualitas hafalan santri tetap terjaga.

3. Analisis Data Tentang Kegiatan Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana memiliki tujuan untuk mempelajari hubungan antara satu dengan dua variabel. Rumus regresi sederhana adalah $y = a + bx$. Untuk sementara mengetahui nilai koefisien regresi kita dapat mengacu pada tabel berikut:

Tabel 4.6

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.644 ^a	.414	.404	5.902

a. Predictors: (Constant), Tidur Siang

b. Dependent Variable: Hafalan Al-Qur'an

Tabel diatas menjelaskan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,644. Korelasi koefisien tersebut memiliki nilai hubungan sedang atau cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keeratan variabel tidur siang terhadap variabel hafalan Al-Qur'an adalah sedang atau cukup.

Besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi R Square sebesar 0,414 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel terikat hafalan Al-Qur'an adalah sebesar 41,4%, sedangkan sisanya sebesar 58,6% merupakan variabel lain.

b. Uji Keterandalan Model (Uji F)

Tabel 4.7

ANOVA^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regression	1429.148	1	1429.148	41.031	.000 ^b
	Residual	2020.186	58	34.831		
	Total	3449.333	59			

a. Dependent Variable: Hafalan Al-Qur'an

b. Predictors: (Constant), Tidur Siang

Pada tabel diatas menerangkan bahwa ada pengaruh (signifikan) dari variable tidur siang (X) dan hafalan Al-Qur'an (Y). hasil output memperlihatkan bahwa nilai F hitung = 41.031 dengan signifikasi 0,000 yang berarti bahwa $p = 0,000 < 0,005$. Berdasarkan data tersebut maka model regresi dapat digunakan untuk mempredikasi variable hafalan Al-Qur'an.

c. Uji Koefisien Regresi (Uji t)

Tabel 4.8

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	112.176	6.370		17.610	.000
	Tidur Siang	-.565	.088	-.644	-6.406	.000

a. Dependent Variable: Hafalan Al-Qur'an

a = angka konstan dari unstandardized coefficient. Dalam kasus ini nilainya sebesar 0,112 angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika kegiatan tidur siang (X) maka nilai hafalan Al-Qur'an (Y) sebesar -0,565.

b = angka koefiensi regresi. Nilainya sebesar -0,565.

Nilai t hitung 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel tidur siang berpengaruh signifikan terhadap variabel hafalan Al-Qur'an.

a. Uji Hipotesis

Uji hipotesis atau uji pengaruh berfungsi untuk mengetahui apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak. Sekedar mengingatkan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan dalam analisis regresi linear sederhana ini adalah :

Ho : Tidak ada pengaruh intensitas menghafal Al-Qur'an (X) terhadap indeks prestasi mahasiswa (Y).

Ha : Ada pengaruh intensitas menghafal Al-Qur'an (X) terhadap indeks prestasi mahasiswa (Y).

Sementara itu untuk memastikan apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak (dalam arti variable X berpengaruh pada variable Y). kita dapat melakukan uji hipotesisi dengan cara membandingkan nilai signifikan (Sig.) dengan proilitas 0,05 atau dengan cara lain yakni membandingkan nilai t hitung dan t tabel.

1) Uji Hipotesis Membanding Nilai Sig dengan 0,05

Adapun yang menjadi dasar pengambilan Keputusan dalam analisis regresi dengan melihat signifikasi (Sig.).

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	112.176	6.370		17.610	.000

Tidur Siang	-.565	.088	-.644	-6.406	.000
-------------	-------	------	-------	--------	------

a. Dependent Variable: Hafalan Al-Qur'an

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikasi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bahwa “ada pengaruh yang signifikan antara tidur siang (X) terhadap hafalan Al-Qur'an (Y).

2) Uji Hipotesis Membandingkan Nilai T Hitung dengan T Tabel

Jika nilai t hitung lebih kecil $<$ dari t tabel maka tidak ada pengaruh antara tidur siang dan hafalan Al-Qur'an. Sebaliknya jnika ada nilai t hitung lebih besar $>$ dari t tabel maka ada pengaruh tidur siang (X) terhadap Hafalan Al-Qur'an (Y).

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	112.176	6.370		17.610	.000
	Tidur Siang	-.565	.088	-.644	-6.406	.000

a. Dependent Variable: Hafalan Al-Qur'an

Berdasarkan output diatas diketahui t hitung sebesar -6,406. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

D. Pembahasan dan Interpretasi

Peneliti berusaha menjawab permasalahan yang terjadi tentang pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an. Setelah peneliti melakukan penelitian,

terdapat 60 responden untuk mendapatkan hasil sekaligus menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana kegiatan tidur siang santri Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024? bagaimana hafalan Al-Qur'an Santri Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024? adakah pengaruh tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang, Mlarak, Ponorogo tahun pelajaran 2023-2024?

1. Tidur Siang

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti di lokasi (asrama santri) Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an dengan kegiatan tidur siang (wajib) santri setelah sholat dzuhur kemudian dilanjutkan makan siang, sekitar pukul 13.30 dilaksanakannya kegiatan tidur siang santri di asrama dengan pengawasan ustadz atau ustadzah pembimbing asrama. Dan pada pukul 14.45 santri wajib bangun dan melakukan persiapan sholat ashar berjamaah di masjid.

2. Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an

Kemampuan menghafal al-Qur'an setiap santri sangat berbeda. Sebagaimana kemampuan menghafal al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah jenjang SMP. Berdasarkan temuan peneliti, kemampuan menghafal al-Qur'an santri ma'had Al-Muqoddasah dapat dilihat melalui keaktifan santri dalam menghafal al-Qur'an kepada pembimbing masing-masing. Apabila santri lebih

sering menyetorkan hafalan maka ia mempunyai kemampuan yang tinggi. Namun, jika dia lambat dalam menyetor hafalan maka ia mempunyai kemampuan yang sedang.

Di Al-Muqoddasah mempunyai kriteria hafalan santri biasanya santri SMP ditarget menghafal satu halaman. Namun, apabila terdapat santri SMP yang tidak mampu memenuhi hafalan satu halaman maka ia terlebih dahulu ditingkatkan untuk hafalan setengah halaman. Seandainya ada santri yang mampu menghafal satu halaman dalam satu hari ia akan memperoleh perlakuan khusus dari ustadz maupun ustazah pembimbing seperti diperbolehkan menambah hafalan baru.

Begitu juga dengan Kemampuan meenhafal santri ini dapat dilihat dari ujian triwulan yang dilakukan tiga bulan sekali yang diperoleh melalui ustazah pembimbing, ujian reguler yang berlaku bagi seluruh santri serta menguji semua juz yang dihafal setiap santri, kelancaran hafalan setiap halaman dan bacaan yang dilihat dari tajwidnya, dan ujian akhir yang didaparkan melalui kebijakan dari setiap pembimbing serta dilakukan oleh seluruh santri.

3. Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfizhil Qur'an

Peneliti menemukan hasil apakah ada pengaruh tidaknya variabel tidur siang (X) terhadap hafalan Al-Qur'an (Y). Merujuk dari uji regresi linier sederhana, antara variabel tidur siang (X) dan variabel hafalan Al-Qur'an (Y) memiliki pengaruh signifikan. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi (Sig.) yang berada pada tabel (4.), menunjukkan hasil F hitung sebesar 41.031 dengan tingkat signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan

begitu variabel tidur siang memiliki pengaruh sebesar 41,4% terhadap hafalan Al-Qur'an.

Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara tidur siang dan terhadap hafalan Al-Qur'an memiliki pengaruh sedang. Dari 100% menunjukkan masih ada 58,6% pengaruh variabel lain yang belum diteliti oleh penelitian ini. Dengan demikian dari pengujian yang peneliti lakukan dari uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi berupa uji normalitas, linearitas, dan uji homogenitas, serta uji analisis regresi linier sederhana, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H_a) "diterima" yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara tidur siang dan hafalan Al-Qur'an santri ma'had Al-Muqoddasah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisi data dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka peneliti berkesimpulan:

1. Kegiatan tidur siang santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an dilaksanakan kurang lebih selama 90 menit, yang bertempat di asrama masing-masing. Dengan adanya kegiatan tidur siang sebagian besar santri merasakan manfaatnya, diantaranya mereka dapat lebih fokus dan berkonsentrasi.
2. Kegiatan hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah sudah sangat baik, dengan menggunakan metode yang terstruktur dan sistematis dengan bersama-sama membentuk halaqoh atau kelompok.
3. Terdapat pengaruh antara tidur siang terhadap hasil capaian hafalan Al-Qur'an santri Ma'had Al-Muqoddasah adalah dapat dilihat melalui keaktifan santri dalam menghafal dan kecerdasan. Santri yang mempunyai kemampuan menghafal yang baik apabila santri mampu menghafal satu halaman setiap harinya.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada Ma'had Al-Muqoddasah hendaknya selalu membimbing, memotivasi dan mengoptimalkan hafalan santri supaya menciptakan generasi penghafal Al-Qur'an di zaman sekarang ini.
2. Kepada Ustadz dan Ustadzah pembimbing hendaknya meningkatkan pengajaran serta kedisiplinan dan tetap memotivasi seluruh santri supaya dapat menjaga kelancaran hafalan Al-Qur'an dengan sungguh-sungguh serta dapat mengamalkan apa yang sudah didapatkan.
3. Kepada santri harus lebih bersemangat lagi dalam menghafal Al-Qur'an dan lebih bisa memanfaatkan waktu dengan baik supaya dapat menyelesaikan hafalan Al-Qur'an seperti yang diharapkan.
4. Kepada peneliti, hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi untuk penelitian berikutnya yang ada hubungannya dengan program menghafal Al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- Zuhairini dan Abdul Ghofir, *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Malang: UM PRESS, 2004)
- Nawabun, Abdur Rabi. *Teknik Mneghafal Al-Qur'an*, (Bandung: CV Sinar Baru, 1991)
- Ahmad Warson Munawwir & Muhammad Fairuz, *Al-Munawwir Kamus Indonesia Arab*, (Surabaya: Pustaka Progressif)
- Badudu J.S., Zain Sutan Mohammmmad, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta; Pustaka Sinar Harapan, 1994)
- Cece Abdulwaly, *Godaan Penghafal Qur'an dan Solusi Menghadapinya*, (Suka Bumi: Diandra, 2017)
- Fenny dan Supriatmo, *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas kedokteran*, jurnal pendidikan Kedokteran Indonesia, vol.05, no.3 (November 2016)
- Ikawati Y, *Pengaruh puasa ramadhan terhadap kecukupan jam tidur anak sekolah dasar (sd) kelas 2 dan 3*. (inkesjar, 1(2), 2021)
- Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN, 2017)
- Irham. Riad, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas". *Jurnal Religion*. Vol. 1 No. 6, 2023
- M.Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an*, Mizan Anggota IKP, Bandung, 1997
- Ma'atus Sholehah, *posisi tidur dalam tinjauan hadis*, vol , n0 2 (Desember 2016)
- Noer Rohmah, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras 2012)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016)
- Yulia Rahmawati, *Pengaruh Tidur Siang terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolonggo*. Vol.12, No.1 April 2019

Yulrina Ardhiyanti, et al., *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Yogyakarta: Deepublish, 2014)

Zulaiha E, *Materi parenting education tentang pendidikan seks bagi remaja dalam islam menurut Abdullah Nashih Ulwan*. (Intizar, 25(1), 2019)

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I: Angket Try Out

Nama :

Umur :

Asal :

PETUNJUK :

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini dengan baik dan teliti!
2. Anda dimohon untuk mengisi angket ini dengan keadaan yang sebenarbenarnya!
3. Berilah tanda centang (√) pada jawaban, yang anda anggap sesuai! Pilihan jawaban adalah sebagai berikut: SS (Sangat Setuju), S (setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa lebih segar dan fokus setelah tidur siang.				
2.	Tidur siang membantu saya mengingat hafalan Al-Qur'an dengan lebih baik.				
3.	Saya bisa menghafal Al-Qur'an lebih cepat setelah tidur siang.				
4.	Tidur siang membantu saya merasa lebih bertenaga saat menghafal Al-Qur'an.				
5.	Saya merasakan peningkatan kualitas hafalan Al-Qur'an setelah rutin tidur siang.				
6.	Tidur siang tidak mempengaruhi kemampuan saya dalam menghafal Al-Qur'an.				
7.	Tidur siang mengurangi kelelahan yang saya rasakan saat menghafal Al-Qur'an				
8.	Saya lebih mudah berkonsentrasi pada hafalan Al-Qur'an setelah tidur siang.				
9.	Tidur siang adalah bagian penting dari rutinitas harian saya untuk mendukung hafalan Al-Qur'an.				
10.	Jika saya tidak tidur siang, saya merasa lebih sulit untuk menghafal Al-Qur'an.				

Lampiran II: Angket Penelitian

ANGKET KUESIONER PENELITIAN KUESIONER TIDUR SIANG DAN HAFALAN AL-QUR'AN

Nama :

Umur :

Asal :

PETUNJUK :

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini dengan baik dan teliti!
2. Anda dimohon untuk mengisi angket ini dengan keadaan yang sebenarbenarnya!
3. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban, yang anda anggap sesuai! Pilihan jawaban adalah sebagai berikut: SS (Sangat Setuju), S (setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki kebiasaan tidur siang, termasuk di pondok.				
2.	Waktu yang saya butuhkan ketika tidur siang biasanya kurang lebih 30-60 menit				
3.	Tidur siang biasanya saya lakukan setelah sholat dzuhur				
4.	Tidur siang sangat banyak manfaatnya				
5.	Ketika saya tidur siang maka akan mempengaruhi kualitas tidur malam saya				
6.	Saya menghafal Al-Qur'an setiap hari				
7.	Setiap pagi saya menyetorkan hafalan Al-Qur'an saya kepada pembimbing				
8.	Saya suka menghafal Al-Qur'an sedikit demi sedikit dan rutin				
9.	Saya merasa lebih semangat untuk menghafal Al-Qur'an Ketika menghadapi ayat Al-Qur'an yang sulit				
10.	Menghafal Al-Qur'an merupakan keinginan saya sendiri				
11.	Kendala utama yang saya hadapi dalam menghafal Al-Qur'an adalah kesulitan dalam memahami ayat				

12.	Dalam sehari saya menghafal Al-Qur'an membutuhkan waktu 2-3 jam				
13.	Saya sudah berhasil menghafal jumlah juz yang ditargetkan dalam periode waktu yang ditentukan				
14.	Saya merasa sudah cukup puas dengan jumlah hafalan Al-Qur'an yang telah saya capai sejauh ini				
15.	Metode hafalan yang diterapkan di pondok sangat efektif bagi saya				
16.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk terus menambah hafalan Al-Qur'an				
17.	Saya santri yang disiplin dalam mengikuti jadwal yang telah ditetapkan oleh pondok				
18.	Saya merasa hasil evaluasi hafalan saya sesuai dengan usaha dan kerja keras yang sudah saya lakukan				
19.	Saya tetap melanjutkan menghafal Al-Qur'an meskipun dalam sehari saya sudah mencapai target hafalan				
20.	Saya tidak menghafal Al-Qur'an Ketika liburan dirumah				
21.	Saya merasa lebih segar dan focus dalam hafalan Al-Qur'an setelah tidur siang				
22.	Tidur siang membantu saya mengingat hafalan Al-Qur'an dengan lebih baik				
23.	Saya bisa menghafal Al-qur'an lebih cepat setelah tidur siang.				
24.	Tidur siang membantu saya merasa lebih bertenaga saat menghafalkan Al-Qur'an				
25.	Saya merasakan peningkatan kualitas hafalan Al-Qur'an setelah rutin tidur siang				

Lampiran IV: Surat Izin Penelitian



**PONDOK PESANTREN WALI SONGO
INSTITUT AGAMA ISLAM RIYADLOTUL MUJAHIDIN
FAKULTAS TARBİYAH
NGABAR PONOROGO JAWA TIMUR**

Jl. Suroso Kalijaga Ngabar Siman Ponorogo 63471 Telp (0352) 3140309
Website: <http://www.ipg-ngabar.ac.id/> Email: keasmas@ipgngabar.ac.id

Nomor: 111/4.062/Tby/K.B.3/XII/2023

Lamp. :-

Hal : PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

Kepada Yth. Bapak/Ibu

Wakil Pengasuh Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang Mlarak

Ponorogo

di -

Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Salam Ukhuwah Islamiyah kami sampaikan, semoga rahmat dan hidayah Allah SWT selalu menyertai kita semua. Amin.

Dengan Hormat, bersama ini kami sampaikan mahasiswa kami:

N a m a : Hasna Rizqy Aulianam

NIM : 2020620101032

Fakultas/Smt : Tarbiyah/VII

Dalam rangka penyelesaian Skripsi perlu kiranya mengadakan penelitian di Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang Mlarak Ponorogo dengan judul penelitian "*Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Santri Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfidzil Qur'an Nglumpang Mlarak Ponorogo Tahun Pelajaran 2023/2024*".

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perizinannya dihaturkan banyak terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Ngabar, 19 Desember 2023
Dekan

Ratna Utami Nur Ajizah, M.Pd.
NIDN: 2104069102

Lampiran V: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



MA'HAD AL-MUQODDASAH

Li Tahfihil Qur'an

Jl. Bening No. 16 Nglumpang Malak Ponorogo Kode Pos 63472
 Website: almuqoddasah.ac.id | Email: almuqoddasah1992@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 09.046/ANJ/DPN/VI/2024

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum wr. wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rudi Purwanto, M.Pd
 Jabatan : Pengasuh Santri Ma'had Al-Muqoddasah
 Unit Kerja : Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfihil Qur'an

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa nama yang tercantum di bawah ini :

Nama : Hasna Rizky Aulianam
 TTL : Nganjak, 19 September 2001
 Wali : Saiful Anam
 NIM : 2020620101032
 Fakultas : Tarbiyah
 Program Studi : Pendidikan Agama Islam
 Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Riyadhotul Mujahidin Ngaboh

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfihil Qur'an Ponorogo, untuk memperoleh data guna penyusunan tugas Akhir Skripsi dengan judul:

"Pengaruh Tidur Siang Terhadap Hasil Capaian Hafalan Al-Qur'an Ma'had Al-Muqoddasah Li Tahfihil Qur'an Nglumpang, Malak, Ponorogo Tahun Pelajaran 2023-2024"

Demikianlah surat keterangan ini kami buat, agar menjadi maklum adanya atas perhatian dan kerjasama semua pihak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Ponorogo, 19 Juni 2024
 Pengasuh Santri
 Ma'had Al-Muqoddasah

Al-Ustadz Rudi Purwanto, M.Pd



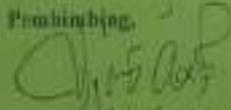
PONDOK PESANTREN WALI SONGO
INSTITUT AGAMA ISLAM RIYADLOTUL MUJAHIDIN
FAKULTAS TARBİYAH
NGABAR PONOROGO JAWA TIMUR
 Jl. Surokalingan Ngabar Ponorogo 64411 Telp. (0332) 3144309
 Website: http://www.walisongo.ac.id, Email: admin@walisongo.ac.id

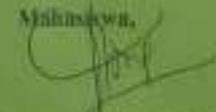
LEMBAR PERENCANAAN PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa: Naura Rizky Pulanara
 NIM: 202002011012
 Fakultas/Prodi: Tarbiyah / PAI
 Judul Skripsi: Pengaruh Tidar Slang Terhadap Hasil

Capaian Harian Al Qur'an Sampi Mahad Al-Muqoddash
Li Tahqiqul Qur'an Ngujeng Mbanan Gunung

NO	BAB/URAIAN	WAKTU PENYELESAIAN
1	Proposal Skripsi	28 April 2024
2	BAB I	3 Mei 2024
3	BAB II	4 Juni 2024
4	BAB III	4 Jun 2024
5	BAB IV	13 Juni 2024
6	BAB V	13 Jun 2024

Pembimbing,

 Dr. Imam Fidiin, M.Pd.

Mahasiswa,

 Naura Rizky Pulanara

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Hasna Rizqy Aulianam

TTL : Nganjuk, 19 September 2001

Alamat : Dsn. Gedong, Ds. Tanjung Tani, Kec. Prambon, Kab.
Nganjuk

E-mail : hasnarizqy93@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

1. TK (RA) Al-Hidayah Tahun 2007
2. MIN 3 Nganjuk Tahun 2013
3. KMI Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Tahun 2019