

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an berisi narasi dan preskripsi yang ditetapkan untuk menjadi acuan normatif dalam seluruh aspek eksistensi manusia. Al-Qur'an juga memuat pembahasan yang menarik sehingga tidak ada satu pun karya yang dapat menyerupainya. Berbagai aturan dan ketentuan tercantum dengan jelas. Semua penjelasan terkait seluruh makhluk di alam semesta, bahkan masa lalu dan juga masa depan telah Allah jelaskan di dalamnya. Berkenaan dengan hal tersebut, pendalaman interpretasi dan analisis semantik terhadap makna Al-Qur'an menjadi suatu aktivitas krusial yang mesti ditunaikan. Al-Qur'an juga menjadi sebuah petunjuk atas segala masalah yang terjadi. Dan selalu menjadi jawaban atas segala permasalahan yang dialami. Oleh karena itu, banyak sekali cendekiawan yang menjadikan Al-Qur'an sebagai objek kajiannya (Amalia 2021 :20).

Allah menganugerahkan Al-Qur'an sebagai pemberian istimewa. Di dalamnya termuat penjabaran atas setiap keperluan yang dibutuhkan manusia. Kemurahan Allah juga terlihat dari melimpahnya kenikmatan yang diberikan kepada makhluk-Nya, mencakup nikmat duniawi (lahir) dan ukhrawi (batin). Tak diragukan lagi, semua nikmat dari Allah ini memiliki manfaat besar dan dampak positif bagi kehidupan. Contoh nyata dari karunia Allah yang banyak itu adalah waktu istirahat (tidur).

Tidur merupakan aktivitas esensial yang diperlukan oleh manusia. Kondisi ini bertujuan agar manusia bisa menjaga kesehatan tubuhnya dengan maksimal. Selain fungsi-fungsi lainnya, istirahat ini mengakselerasi proses perbaikan seluler internal. Implikasinya adalah, mereka yang tidurnya cukup akan memiliki energi untuk menjalani segala aktifitas di setiap harinya.

Di dalam Al-Qur'an surat An-Naba ayat 9 disebutkan bahwa :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا

Artinya : ”Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”

Tidur menjadi sebuah sarana untuk membersihkan diri dari rasa lelah. Beberapa ahli kesehatan menyebutkan bahwa dengan tidur ini seseorang akan merasa segar ketika ia terbangun, karena segala sesuatu yang menjadi sampah dari banyaknya aktifitas dimusnahkan ketika ia sedang tertidur (Nurhayati 2019 :55).

Meskipun tidur lazim dilakukan pada malam hari, aktivitas ini juga dapat dilaksanakan pada siang hari. Hal ini sesuai dengan keterangan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Rum ayat 23, yang menyatakan:

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

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

Ayat ini menunjukkan bahwa tidur bukan aktivitas ini tidak hanya terjadi pada malam hari, tetapi dapat pula dilakukan pada siang hari. Dalam bidang kedokteran, tidur siang ini dikenal sebagai fase tidur *"non-rapid eye movement"* , yang merupakan kondisi di mana dilakukan selama 10-15 menit. Selain itu, dari aspek ilmu psikologi juga menyebutkan bahwa tidur diperlukan untuk mengisi ulang energi tubuh dan otak seseorang.

Anjuran mengenai tidur siang juga ditemukan dalam sumber lain, yaitu hadis yang diriwayatkan oleh Ath-Thabrani dari Anas r.a, bunyinya:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

Artinya : “Qailulah (Istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang.”

Imam Al-Azhari mengandung pernyataan yang berbunyi orang-orang Arab memaknai istirahat disiang hari ini dengan sebutan *Qailulah*, yaitu istirahat ketika matahari sedang memuncak. Selain itu, dari uraian sebelumnya,

dapat disimpulkan bahwa terdapat kata قِيلُوا yang artinya “beristirahatlah”. Di samping itu, dalam surat Al-Furqan ayat 24 disebutkan:

أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا

Artinya : "Para penghuni surga pada hari itu paling baik tempat tinggalnya dan paling indah tempat istirahatnya."

Didalam ayat ini, terdapat kata مَقِيلًا yang artinya tempat istirahat.

Oleh karena itu, kata *Qailulah* ini dinisbahkan untuk istilah tidur siang karena sama-sama bertujuan untuk mengistirahatkan badan. (ITB, 2023).

Biasanya waktu yang paling sesuai adalah tengah hari sebelum dzuhur. Dan tidur pada waktu ini sangat baik untuk mengembalikan kesegaran tubuh yang lelah. Banyak sekali orang yang sudah lelah bekerja, beraktifitas, atau berpikir terlalu lama membutuhkan tidur untuk mengembalikan energinya. Bahkan, tidak sedikit orang yang memaksakan diri dengan aktifitasnya menjadi kurang fokus karena tidak membiarkan tubuhnya beristirahat. Tidur menjadi salah satu nikmat Allah yang harus disyukuri. Karena pada kenyataannya, masih banyak orang yang cukup kesulitan untuk tidur. Bahkan tidak sedikit yang harus mengambil tindakan medis demi mendapatkan tidur yang nyenyak.

Didalam Surat Al-Anfal, termaktub bahwa Allah menganugerahkan rasa kantuk dengan tujuan agar hati seseorang menjadi tenang. Oleh karena itu, dengan ketenangan ini lah seseorang dapat mendapatkan kembali fokus dan juga kesegaran tubuhnya. Hal ini merupakan suatu rahmat yang sangat luar biasa, Allah menganugerahkan nikmat dari rasa kantuk dan nikmat tidur ini dengan segala kenikmatan lain didalamnya (Mariia 2022 :31).

Segala sesuatu yang disunnahkan sudah pasti terdapat kekuasaan Allah di dalamnya. Begitupun dengan anjuran tidur siang ini, banyak riset yang menunjukkan tidur sejenak di siang hari menjamin tubuh memperoleh kenyamanan. Selain itu, efek ini pun akan berpengaruh pada kenyamanan tidur ketika hari gelap. Lebih lanjut, tidur sejenak sangat berpengaruh terhadap

konsentrasi seseorang. Karena dianggap dapat mengembalikan energi dari rasa lelah setelah beraktifitas yang dimulai dari pagi hari (Nurhayati 2019: 54).

Bagi para pelajar, proses mengembalikan konsentrasi dan membiarkan otak beristirahat sejenak sangatlah diperlukan. Rasa lelah yang dialami akan menghasilkan kantuk dan membuat fokusnya berkurang jika terus dipaksakan. Bahkan tidak sedikit para pelajar yang tertidur di kelas sampai tidak bisa menangkap materi pembelajaran. Terlebih lagi, untuk saat ini terdapat kebijakan tentang *fullday school*. Para pelajar akan selalu dituntut untuk belajar dan berkonsentrasi dengan waktu yang lebih lama. Sehingga istirahat yang biasa dilakukan untuk makan bisa jadi kurang seimbang dengan segala kegiatan yang ada di sekolah (Hakim, Choirudin, and Panuntun 2023 :108).

Tidur berperan penting dalam fungsi kognitif, termasuk proses belajar dan kemampuan memusatkan perhatian. Pola tidur dan kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh kebiasaan hidup sehari-hari. Memenuhi kebutuhan tidur yang sesuai dengan ritme tubuh jauh lebih penting daripada sekadar menghitung durasi tidur. Ketika seseorang tidak mendapatkan istirahat memadai, dengan diikuti oleh kemampuan fokus, mengambil penetapan, serta menjalankan tugas rutin menjadi melemah, bahkan kondisi emosional dapat menjadi lebih sensitif dan mudah terganggu.

Kurang tidur dan rasa kantuk berlebihan juga dapat berdampak negatif terhadap daya ingat dan kemampuan fokus. Konsentrasi diperlukan untuk mengarahkan perhatian dengan kualitas terbaik, demi menjamin pelaksanaan proses belajar yang prima. Belajar menjadi tidak efektif apabila seseorang tidak mampu fokus, karena hal tersebut hanya menghabiskan energi, waktu, dan sumber daya tanpa hasil yang maksimal. Oleh karena itu, kemampuan berkonsentrasi membutuhkan pembiasaan yang baik dan kondisi tubuh yang mendukung. Ketika tingkat konsentrasi menurun, kualitas kerja maupun proses belajar juga akan mengalami penurunan. Karena tidak sedikit orang yang kurang tidur atau sedang menahan rasa kantuk kurang fokus dengan sesuatu yang sedang dikerjakan (Djamalilleil, Rosmaini, dan Dewi 2020 :46).

Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu sekolah di Bandung yaitu SD IT Insan Teladan Cileunyi membuat kebijakan bahwa para pelajar diberi waktu untuk tidur siang atau *Qailulah*. Karena banyaknya jadwal kegiatan siswa, maka diperlukan waktu istirahat yang cukup. Kurangnya istirahat akan menyebabkan para pelajar menjadi cepat lelah dan kurang konsentrasi. Sehingga tidur siang ini menjadi salah satu program yang dianggap membantu untuk mengembalikan energi dan kesegaran tubuh anak-anak (Supriyanti et al. 2023 :46).

Menurut Ustadzah Ranti, salah satu guru di SD IT Insan Teladan Cileunyi. Terdapat banyak kegiatan di sekolah ini yang menerapkan kegiatan berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah. Seperti kegiatan *Qailulah* atau tidur siang, kegiatan dijalankan karena terinspirasi pada topik ini, di antaranya melalui Surat Ar-Rum ayat 23. Selain itu, kegiatan ini juga terdorong dan terealisasi atas perbuatan yang disarankan oleh Nabi. Sebagaimana tercantum pada Hadist yang telah disebutkan sebelumnya. (Pratiwi R. , 2024) (Wawancara dengan Ustadzah Ranti Pratiwi, SD Insan Teladan, 19 Oktober 2024).

Berdasarkan hasil tersebut,, fokus kajian ini untuk mengkaji kegiatan tersebut. Juga akan dilakukan penelitian mengenai **“Pemahaman dan Implementasi Ayat Tentang *Qailulah* dan Implikasinya terhadap Konsentrasi Belajar Siswa.”** (*Studi Living Qur'an di SD IT Insan Teladan Cileunyi*).

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian di atas, sehingga penulis merumuskannya menjadi beberapa fokus masalah, terdiri dari:

1. Bagaimana pemahaman guru dan siswa-siswi di SD IT Insan Teladan Cileunyi terhadap ayat tentang *Qailulah*?
2. Bagaimana implementasi ayat tentang *Qailulah* di SD IT Insan Teladan Cileunyi?
3. Bagaimana implikasi *Qailulah* terhadap konsentrasi belajar siswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pemahaman terhadap ayat tentang *Qailulah* di SD IT Insan Teladan Cileunyi.
2. Untuk mengetahui implementasi ayat tentang *Qailulah* di SD IT Insan Teladan Cileunyi.
3. Untuk mengetahui implikasi *Qailulah* terhadap konsentrasi belajar siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Termasuk diantara sumbangsih akademik terhadap studi keilmuan yang berkaitan dengan *Living Qur'an*, khususnya untuk jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, umumnya untuk fakultas Ushuluddin.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diinisiasi oleh peneliti sebagai pemenuhan salah satu prasyarat akademik guna memperoleh gelar S.Ag di Jurusan Ilmu Al-Qur'an & Tafsir. Di samping itu, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya khazanah ilmu dan cakrawala berpikir dalam kajian *Living Qur'an*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, pendidik, dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya implementasi nilai-nilai Al-Qur'an melalui pembiasaan qailulah sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan, meningkatkan konsentrasi belajar siswa, serta menghidupkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebagai referensi, penulis meninjau beberapa sumber yang mengandung beragam teori dan berkaitan erat dengan topik yang dikaji.

Pertama, Skripsi yang berjudul “Tidur dalam Al-Qur'an (Perspektif Pendidikan Islam)”. Skripsi ini ditulis oleh Dina Nurhayati pada tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan istirahat merupakan kebutuhan esensial yang berdampak pada keseimbangan biologis dan psikologis individu, sekaligus berperan vital dalam mendukung efektivitas proses pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan bahwa konsep tidur terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai sarana untuk istirahat, mati kecil dan juga sebagai tanda dari kekuasaan

Allah. Jadi, persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang tidur. Sedangkan perbedaannya penelitian ini lebih fokus pada konsep-konsep tidur baik siang maupun malam menurut Al-Qur'an, sedangkan penelitian penulis lebih fokus pada penerapan konsep tidur siang dan pengaruhnya di sekolah bagi anak-anak (Nurhayati 2019).

Kedua, Artikel yang berjudul “Tidur siang sebagai Strategi Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar (Studi Kasus Di Mi Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah, Indonesia)”. Artikel ini ditulis oleh Abdul Hakim, Khairudin, dan Slamet Panuntun. Hasil dari penelitian ini adalah tidur siang dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Tidur yang dilaksanakan selama satu jam ini dapat mengembalikan konsentrasi dan menghilangkan rasa lelah setelah mengikuti pembelajaran dari pagi hari. Adapun persamaan jurnal dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang tidur siang dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. Sedangkan perbedaannya yaitu jurnal ini meneliti tentang tidur siang yang dilaksanakan setelah dzuhur dengan waktu satu jam. Sedangkan penelitian penulis berfokus pada tidur siang yang dilaksanakan sebelum dzuhur atau biasanya disebut dengan Qailullah selama 30 menit (Hakim et al. 2023).

Ketiga, Artikel yang berjudul “Pendekatan Al- Qur'an bagi hubungan tidur tengah hari dengan pembinaan Akhlak: Kajian kes di di PPTQ Rodliyati Mardiah”. Artikel ini ditulis oleh Iin Supriyanti, Ririn Nuraini, Zaki Su'aidi, Infilahatul Chasanah, Darul Lailatul Qomariah dan Siti Marpuah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perkembangan akhlak yang terbentuk melalui tidur siang yang berdasarkan anjuran dari Al-Qur'an. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap para santri yang sering melaksanakan tidur siang dengan yang tidak melaksanakan. Santri yang melaksanakan tidur siang tersebut cenderung dapat mengontrol emosi dan terlihat lebih tenang. Sedangkan santri yang jarang tidur siang cukup susah untuk dikendalikan, emosinya kurang stabil, karena kurangnya istirahat ini membuat para santri menjadi kurang fokus untuk melakukan pembelajaran. Jurnal ini membahas tentang Efek dan hubungan

tidur siang dengan Akhlak para santri. Sedangkan penelitian penulis lebih berfokus pada Efek tidur siang terhadap konsentrasi pelajar. Sedangkan untuk persamaannya yaitu kedua penelitian ini sama-sama membahas tentang tidur siang yang dianjurkan oleh Al-Qur'an (Iin Supriyanti, 2023).

Keempat, Artikel yang berjudul “Keterkaitan Qailulah, paparan Cahaya biru dan kinerja Neurokognitif: ulasan singkat”. Artikel ini ditulis oleh Nur Farhana Fadzil dan Siti Anira Othman. Perbedaan artikel ini dengan penelitian penulis yaitu adanya pembahasan tentang paparan cahaya, dan juga hubungannya dengan kinerja manusia. Sedangkan penelitian penulis membahas tentang hubungan tidur siang dengan konsentrasi belajar para murid di Sekolah Dasar (Nur Farhana Fadzil, 2021).

Kelima, Artikel yang berjudul “Qailulah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah : Manfaatnya Bagi kesehatan dan Produktivitas”. Artikel ini ditulis oleh Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat Qailulah bagi kesehatan dan juga produktivitas seseorang. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa Qailulah dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik dan menurunkan tingkat stress. Selain itu, *Qailulah* juga dapat membawa dampak positif pada beberapa aspek seperti emosi, kognitif, bahkan pada aktivitas sepanjang hari. Persamaan penelitian ini yaitu membahas tentang efek atau pengaruh dari *Qailulah*. Sedangkan perbedaannya penelitian ini lebih banyak membahas tentang Tidur siang dari perspektif hadis sedangkan penelitian penulis membahas tentang pengamalan dan juga pengaruh dari tidur siang tersebut (Riad and Khadafi 2023).

F. Kerangka Berpikir

Living Qur'an merupakan kajian mengenai bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dipahami, diterima, dan diaktualisasikan dalam kehidupan masyarakat. Hal ini berawal dari sebuah fenomena yang bernama “*Qur'an ini every day life*” yang berarti makna dan manfaat Al-Qur'an dalam kehidupan nyata yang dipersepsikan oleh publik. Perkembangan penelitian living Al-Qur'an yang sangat pesat menjadi bukti bahwa semangat tekstualisasi dan kontekstualisasi Al-Qur'an sangat tinggi. Selain itu, faktor-faktor pendukung lain juga sangat

berpengaruh dalam perkembangan ini. Seperti institusi keagamaan Islam dengan otoritas tinggi berperan mendukung kemajuan bidang ilmu ini.

Kajian *Living Qur'an* menitikberatkan pada cara masyarakat terhadap memperlakukan, memahami, dan berinteraksi dengan Al-Qur'an dalam konteks kehidupan mereka. Untuk menangkap dinamika tersebut secara menyeluruh, kajian ini memerlukan kontribusi dari disiplin ilmu lain, terutama ilmu sosial, agar dimensi sosial-keagamaannya dapat dipahami lebih mendalam. Dengan pendekatan demikian, teks Al-Qur'an tidak hanya dilihat sebagai objek bacaan atau analisis linguistik, tetapi juga sebagai praktik budaya dan realitas sosial yang hidup dalam masyarakat (Darmalaksana, Alawiah, Hafifah Thoyib, et al. 2019: 136).

Pada awalnya, konsep Living Qur'an berkembang dari fenomena "*Qur'an in everyday life*" yakni bagaimana masyarakat memahami, merasakan, dan memfungsikan Al-Qur'an dalam kehidupan mereka. Dalam praktiknya, Al-Qur'an digunakan tidak hanya sebagai teks, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang melampaui fungsi literalnya. Bentuk-bentuk pemaknaan tersebut muncul karena banyak tradisi dan amalan masyarakat tidak selalu merujuk langsung pada isi ayat, melainkan lebih bertumpu pada keyakinan terhadap berbagai keutamaan yang dikaitkan dengan Al-Qur'an.

Isu yang akan diselidiki dalam penulisan ini berpusat pada pemahaman di SD IT Insan Teladan Cileunyi terhadap ayat tentang tidur siang atau Qailulah sehingga dijadikan sebuah kebijakan. Karena faktanya, banyak individu belum menyadari akan tidur siang yang baik itu memiliki waktu tertentu. Tidak asal tidur kapan pun dan dimana pun hingga berujung pada timbulnya penyakit dan konsekuensi negatif lainnya.

Surat Ar-Rum ayat 23 menjadi salah satu dalil mengenai tidur siang. Di dalamnya terdapat kata *Nahar* setelah kata *lail* yang di hubungkan oleh huruf *Wau*. Muhammad Abduh juga berpendapat bahwa *Nahar* disini memiliki arti siang hari. Selain itu, Quraish Shihab juga menafsirkan bahwa penciptaan langit dan bumi didalam ayat ini melahirkan adanya malam dan siang. Selain itu, diantara tidur merupakan salah satu manifestasi kekuasaan Allah yang

terkait erat dengan siklus malam dan siang.. Karena pada dasarnya manusia tidak akan mampu melawan gejala tidur tersebut. Banyaknya permasalahan proses tidur yang dialami oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga lanjut usia, terkadang sulit berkonsentrasi karena harus melawan rasa kantuk terlebih pada siang hari saat sedang kelelahan. Atas dasar itu, ayat tersebut dipandang sebagai solusi yang menganjurkan untuk tidur sebentar di siang hari. Adapun selain Al-quran, Rasulullah juga menganjurkan waktu tertentu untuk tidur di siang hari tersebut yaitu sebelum dzuhur. Petunjuk waktu dan kualitas tidur siang yaitu terbagi menjadi beberapa fase, yaitu:

- a. Tidur 10 menit akan menghilangkan kelelahan serta mampu mengoptimalkan fungsi otak sedikitnya selama 2,5 jam.
- b. Tidur sebentar selama 20 menit berdampak positif pada kecepatan reaksi kerja, khususnya terkait menghitung. Meskipun tidak langsung terjadi dan butuh waktu sekitar 35 menit untuk menetralkan otak setelah bangun tidur.
- c. Tidur 30 menit, mungkin awalnya terasa kantuk itu tetap ada akan tetapi 5 menit kedepan tubuh terasa menjadi segar selama 90 menit ke depan (Nurhayati 2019 :55).

Apabila dilihat dari kualitas dan waktu tidur di atas, maka setiap orang dapat memilih tidur siang sesuai kebutuhan. Mereka yang memiliki pekerjaan banyak dan waktu istirahat sebentar mungkin bisa memilih waktu tidur selama 10 menit. Sedangkan untuk waktu tidur 30 menit bisa dipilih oleh para pelajar yang setelah sholat Dhuhur akan dituntut untuk menangkap materi kembali. Hal ini seperti yang dilakukan di SD Insan teladan, anak-anak diberi waktu 30 menit untuk tidur siang. Terlebih kekuatan anak-anak dan orang dewasa untuk melawan rasa kantuk bisa berbeda sehingga waktu dan kebutuhan tidurnya pun tidak akan sama.

Untuk sebagian orang tidur siang pada masa lampau pernah dinilai sebagai indikasi malas. Akan tetapi, Islam membuatnya menjadi suatu kebaikan selama itu tidak berlebihan. Bahkan tidur siang ini termasuk di antara amalan yang diajarkan dan dipraktikkan oleh Rasulullah. Selain itu, tidur siang

ini juga bertujuan agar manusia bisa bangun malam untuk *Qiyamul Lail*. Jadi, tidur siang ini tidak selalu menjadi hal yang kurang baik selama dilaksanakan dengan anjuran yang sesuai dan tidak berlebihan. Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting sebagai pembuktian tidur siang ini membantu untuk merawat kesehatan dan juga mampu mengoptimalkan ritual keagamaan.

Dari segi fisik, tidur sejenak pada waktu siang ini akan membantu menyegarkan otak, memperbaiki fungsi jantung dan aliran darah, meregangkan otot-otot yang sudah digunakan untuk bekerja dari pagi hari. Selain itu, tidur siang juga dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang sehingga bisa mengurangi stres berlebihan dan membuat manusia menjadi lebih produktif (Rahaman and Ramli 2018 :26).

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman terhadap isi penelitian ini, disajikan sejumlah inti pembahasan yang diuraikan pada setiap bab sebagai berikut :

BAB I: Pendahuluan, bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka terkait beberapa penelitian terdahulu dan penjelasan mengenai persamaan dan perbedaannya. Kajian teori, metode penelitian, sistematika penulisan.

BAB II: Tinjauan pustaka, bab ini membahas tentang landasan teori living Qur'an, resepsi, dan teori tentang tidur.

BAB III: Metodologi penelitian, bab ini membahas tentang pendekatan, metode penelitian, jenis, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, tempat, waktu penelitian.

BAB IV: Pembahasan dan hasil penelitian, bab ini membahas tentang pemahaman guru dan siswa siswi terhadap ayat tentang Qailulah, Impelementasi ayat tentang Qailulah di SD IT Insan Teladan Cileunyi, dan Implikasi pembiasaan Qailulah terhadap konsentrasi belajar siswa di SD IT Insan Teladan Cileunyi.

BAB V: Penutup, bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran.