

ANALISIS KAJIAN-KAJIAN LEPAS TENTANG MANFAAT TIDUR PETANG (*QAYLULAH*) TERHADAP KEUPAYAAN MEMORI DALAM PENDIDIKAN TAHFIZ

A REVIEW OF PREVIOUS STUDIES ON THE BENEFITS OF AFTERNOON NAPPING (*QAYLULAH*) FOR MEMORY ENHANCEMENT IN TAHFIZ EDUCATION

Muhammad Nor Taufiq Ali¹
Muhammad Talhah Ajmain @ Jima'ain²

¹Faculty of Education, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia
(E-mail: nortaufiqali98@gmail.com)

²Faculty Social Sciences and Humanities, Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Malaysia,
(E-mail: muhammadtalhah.j@utm.my)

Article history

Received date : 23-5-2025
Revised date : 24-5-2025
Accepted date : 18-6-2025
Published date : 30-6-2025

To cite this document:

Ali, M. N. T., & Ajmain @ Jima'ain, M. T. (2025).
Analisis kajian-kajian lepas tentang manfaat tidur
petang (*Qaylulah*) terhadap keupayaan memori dalam
pendidikan tahfiz. *Journal of Islamic, Social,
Economics and Development (JISED)*, 10 (73), 576 -
589.

Abstrak: Kajian ini menganalisis kajian-kajian lepas mengenai manfaat tidur petang (*qaylulah*) terhadap keupayaan memori dalam konteks pendidikan tahfiz. Daya ingatan memainkan peranan penting dalam proses hafazan Al-Quran, namun pelajar tahfiz di Malaysia sering mengalami kekurangan tidur akibat jadual yang padat sehingga menjejaskan prestasi kognitif mereka. Walaupun terdapat banyak kajian antarabangsa yang menunjukkan manfaat tidur sebentar terhadap konsolidasi memori dan keberkesanan pembelajaran, namun begitu masih terdapat jurang ketara dalam penyelidikan di peringkat tempatan khususnya dalam institusi tahfiz. Kajian ini menggunakan pendekatan analisis dokumen secara kualitatif dengan mensintesis dapatan daripada artikel yang disemak oleh pakar, kertas akademik, dan kajian berkaitan yang diterbitkan antara tahun 2000 hingga 2023. Beberapa tema utama dikenal pasti, termasuk kesan positif *qaylulah* terhadap konsolidasi memori, potensinya dalam mengurangkan kesan negatif kurang tidur, serta kesesuaiannya untuk diaplikasikan dalam persekitaran pendidikan yang berstruktur. Namun begitu, kajian ini turut mendedahkan kekurangan penyelidikan empirikal yang tertumpu secara khusus kepada pelajar tahfiz, sekali gus menekankan keperluan kajian lanjut bagi meneroka intervensi yang lebih sesuai. Dapatan kajian mencadangkan bahawa pengintegrasian waktu tidur petang secara berstruktur dalam kurikulum tahfiz berpotensi meningkatkan keupayaan hafazan dan prestasi akademik pelajar. Kajian ini menyeru agar kajian eksperimental dijalankan bagi mengesahkan manfaat tersebut dalam konteks pendidikan dan budaya tempatan di Malaysia, seterusnya menawarkan panduan praktikal kepada pembuat dasar dan pendidik untuk mempertingkatkan keberkesanan hafazan Al-Quran.

Kata kunci: Tidur Petang, *Qaylulah*, Peningkatan Memori, Pendidikan Tahfiz

Abstract: *This study analyzes existing research on the benefits of afternoon naps (qaylulah) for memory capacity in the context of Tahfiz education. Memory plays a crucial role in Quranic memorization, yet Tahfiz students in Malaysia often face sleep deprivation due to demanding schedules, negatively impacting their cognitive performance. While international studies highlight the cognitive benefits of napping, including enhanced memory consolidation and learning efficiency, there remains a significant gap in localized research, particularly within Tahfiz institutions. Using a qualitative document analysis approach, this study synthesizes findings from peer-reviewed articles, academic papers, and relevant studies published between 2000 and 2023. Key themes emerged, such as the positive effects of qaylulah on memory consolidation, its potential to mitigate sleep deprivation consequences, and its applicability in structured educational settings. However, the review reveals a lack of empirical studies focusing specifically on Tahfiz students, underscoring the need for further research to explore tailored interventions. The findings suggest that integrating structured afternoon naps into Tahfiz curricula could optimize memory retention and academic performance. This study calls for experimental research to validate these benefits in Malaysia's unique educational and cultural context, offering practical insights for policymakers and educators aiming to enhance Quranic memorization outcomes.*

Keywords: *Afternoon Nap, Qaylulah, Memory Enhancement, Tahfiz Education*

Pengenalan

Keupayaan memori sangat penting dalam proses menghafal Al-Quran di kalangan remaja di Malaysia, terutama di sekolah-sekolah Tahfiz. Memori yang kuat adalah asas untuk memastikan pelajar dapat menghafal dan mengingat ayat-ayat Al-Quran dengan tepat dan konsisten. Menurut Zakaria et al. (2018), pelajar Tahfiz dengan kemahiran memori yang baik lebih berkemungkinan mencapai kejayaan dalam hafazan mereka kerana proses menghafal memerlukan pengulangan dan ingatan jangka panjang yang kukuh. Stickgold (2005) juga menyatakan bahawa tidur yang mencukupi penting untuk pengukuhan memori, membantu menguatkan ingatan jangka panjang terhadap maklumat baru, termasuk ayat-ayat Al-Quran.

Selain itu, keupayaan memori yang baik juga meningkatkan pemahaman dan pengekal maklumat. Pelajar yang dapat mengingat ayat-ayat dengan baik menunjukkan kefahaman yang lebih mendalam terhadap makna dan konteks ayat tersebut. Menurut Jarrar et al. (2017), pelajar dengan memori yang kuat mampu menghubungkan makna ayat-ayat dengan pengajaran Islam yang lain, membolehkan mereka mengamalkan ajaran Al-Quran dalam kehidupan seharian. Oleh itu, perhatian serius terhadap aspek memori dalam pendidikan hafazan Al-Quran penting untuk memastikan prestasi optimum dan penghayatan ajaran Al-Quran.

Masalah tidur di kalangan remaja di sekolah Tahfiz di Malaysia boleh memberi kesan negatif terhadap keupayaan menghafal mereka. Kajian menunjukkan bahawa pelajar Tahfiz sering kekurangan tidur akibat jadual pengajian yang padat dan aktiviti keagamaan tambahan (Zakaria et al., 2018). Kekurangan tidur ini menjejaskan prestasi kognitif, termasuk memori. Pelajar yang tidak mendapat tidur yang cukup menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah (Jarrar et al., 2017). Kekurangan tidur kronik juga boleh menyebabkan masalah kesihatan serius seperti tekanan, keletihan, dan masalah emosi yang menjejaskan keupayaan kognitif pelajar untuk menghafal dengan berkesan (Walker, 2017; Rahman et al., 2019).

Menurut Mohamad et al. (2020), pelajar yang kurang tidur cenderung mengalami gangguan emosi seperti kebimbangan dan kemurungan yang mengganggu kemampuan mereka untuk mengingat dan memproses maklumat. Ini amat kritikal bagi pelajar Tahfiz yang perlu menghafal jumlah ayat Al-Quran yang besar setiap hari. Mednick et al. (2003) mendapati bahawa amalan tidur sebentar boleh membantu meningkatkan memori dan pembelajaran namun begitu jadual ketat di sekolah-sekolah Tahfiz sering tidak memperuntukkan masa rehat yang mencukupi. Mengatasi masalah tidur dalam kalangan pelajar Tahfiz adalah penting untuk memastikan prestasi optimum dalam pengajian mereka.

Aqtar Mohamed (2021) menyatakan bahawa amalan tidur sebentar pada waktu petang (*qaylulah*) adalah solusi yang wajar diketengahkan bagi remaja yang kekurangan tidur. Kajian menunjukkan bahawa tidur sejenak selama 20-30 minit boleh memperbaiki kewaspadaan dan prestasi kognitif, termasuk pengekalan dan pengukuhan memori (Milner & Cote, 2009). Menurut Mednick et al. (2003), tidur petang memudahkan proses pengukuhan memori serta penting untuk pembelajaran dan menghafal maklumat baru. Penyelidikan terkini menekankan bahawa tidur sejenak berupaya memberikan kesan yang serupa seperti tidur malam penuh dalam memperbaiki fungsi memori tertentu, menjadikannya penyelesaian praktikal bagi pelajar dengan jadual yang padat (Lahl, et al., 2008). Oleh itu, penggalakan tidur petang yang berstruktur dalam persekitaran pendidikan, terutama untuk program hafazan Al-Quran berpotensi menjadi strategi berkesan untuk meningkatkan prestasi kognitif dan hasil pembelajaran.

Menerusi kajian ini, pengkaji ingin menganalisa kajian-kajian lepas berkenaan manfaat tidur petang (*qaylulah*) dan hubungkaitnya terhadap keupayaan memori khususnya dalam pendidikan tahfiz. Analisa ini bertujuan untuk mengenalpasti adakah wujudnya kesenjangan (*gap*) yang signifikan di dalam kajian-kajian tentang manfaat *qaylulah* dan memori, sekaligus menjadi dasar kepada kajian-kajian lanjut yang berkenaan.

Metodologi Kajian

Pendekatan kualitatif telah dipilih untuk kajian ini kerana ia membolehkan penerokaan mendalam terhadap fenomena kompleks dan kontekstual, seperti manfaat tidur petang (*qaylulah*) terhadap keupayaan memori dalam pendidikan tahfiz. Menurut Creswell (2014), pendekatan kualitatif adalah sesuai untuk memahami makna dan konteks yang mendasari sesuatu isu, yang selari dengan objektif kajian ini untuk mensintesis dapatan kajian lepas secara terperinci. Seterusnya, kajian ini menggunakan kaedah analisis dokumen sebagai pendekatan utama untuk mengumpul dan menganalisis data. Bowen (2009) menerangkan analisis dokumen sebagai kaedah penyelidikan kualitatif yang melibatkan penelitian sistematik dan interpretasi dokumen untuk mengekstrak maklumat yang relevan. Dalam konteks ini, dokumen yang dianalisis merangkumi artikel jurnal, kertas kerja, dan kajian akademik yang berkaitan dengan tidur petang, memori, dan hafazan Al-Quran. Proses ini melibatkan langkah-langkah seperti pencarian dokumen, pemilihan berdasarkan kriteria tertentu, pengekstrakan data, dan analisis tematik untuk mengenal pasti pola dan tema utama.

Selain itu, strategi pencarian yang sistematik telah dilaksanakan untuk memastikan kelengkapan dan kualiti data. Pangkalan data seperti *PubMed*, *Scopus*, dan *Google Scholar* telah dipilih kerana ia menyediakan akses kepada pelbagai kajian saintifik yang berkualiti tinggi (Moher et al., 2009). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "tidur petang," "memori," dan "hafazan Al-Quran," yang dipilih berdasarkan relevansinya dengan persoalan kajian. Istilah "tidur petang" merujuk kepada amalan *qaylulah*, "memori" menangani aspek

kognitif yang dikaji, dan "hafazan Al-Quran" menentukan konteks pendidikan tahfiz yang menjadi fokus. Kajian yang telah diterbitkan antara tahun 2000 dan 2023 dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris telah dimasukkan dengan keutamaan diberikan kepada artikel jurnal "peer-reviewed" dan kajian empirikal atau ulasan yang berkaitan langsung dengan topik kajian.

Penelitian terhadap proses pemilihan dokumen dilakukan secara bertahap: pertama, tajuk dan abstrak disaring untuk menilai relevansi awal; kedua, teks penuh dokumen yang berpotensi telah diteliti untuk memastikan kesesuaian dengan objektif kajian. Pendekatan ini selari dengan garis panduan PRISMA oleh Moher et al. (2009), yang menekankan ketelitian dalam kajian sistematik. Kemudian, pengkaji telah mengekstrak data dari dokumen yang dipilih menggunakan analisis tematik seperti yang digariskan oleh Braun dan Clarke (2006). Kaedah ini melibatkan mengenalpastian tema utama melalui proses pengkodan dan klasifikasi data. Dalam kajian ini, tema yang muncul termasuk kesan tidur petang terhadap memori, aplikasinya dalam pendidikan tahfiz dan jurang penyelidikan yang wujud. Data diekstrak secara manual dengan meneliti metodologi, dapatan utama dan implikasi setiap kajian sebelum ianya disintesis untuk membentuk naratif yang koheren mengenai topik kajian.

Di samping itu, beberapa had metodologi perlu diambil kira. Pertama, kebergantungan kepada kajian yang diterbitkan berpotensi memperkenalkan bias penerbitan, di mana kajian dengan dapatan signifikan lebih cenderung dilaporkan (Denzin & Lincoln, 2011). Kedua, limitasi kepada kajian dalam bahasa Inggeris dan Bahasa Malaysia berpotensi mengabaikan sumber relevan dalam bahasa lain. Ketiga, kualiti analisis bergantung pada ketepatan dan kedalaman kajian asal yang dianalisis, di mana sebarang kekurangan dalam dokumen tersebut boleh mempengaruhi kesimpulan kajian ini.

Dapatan Kajian

Menerusi analisis dokumen yang dilakukan, pengkaji mendapati terdapat beberapa aspek menarik tentang manfaat tidur petang (*qaylulah*) terhadap keupayaan memori khususnya di dalam pendidikan tahfiz. Pengkaji akan menjelaskannya menerusi beberapa subtopik.

Kajian Mengenai Elemen-Elemen Yang Memberi Impak Kepada Prestasi Hafazan Para Pelajar Khususnya Di Dalam Pendidikan Tahfiz

Menerusi analisis penyelidikan - penyelidikan yang telah dijalankan oleh para sarjana di dalam bidang tahfiz di negara ini, penyelidik mendapati sebahagian besar telah menjadikan pengukuhan hafazan sebagai fokus utama kajian mereka. Ini termasuk perbandingan kaedah yang telah digunakan di madrasah di negara-negara lain, di samping hubungkait di antara kecemerlangan akademik dan juga hafazan Al-Quran (Muhammad Ali@Yusof, M., & NH, Y., 2016), selain daripada metodologi penilaian oleh Dahlan, A. (2016), serta Mohamad, K. (2016) yang menceritakan nasihat yang diberikan oleh sekalian ulama al-Quran mengenai bagaimanakah hafalan Al-Quran dapat dijaga dan seumpama dengannya. Selain itu, Darul Quran JAKIM bersama Centre for Quranic Research Universiti Malaya telah mengeluarkan sebuah buku yang berjudul Memperkasa Generasi Al-Quran. Buku yang diterbitkan bersempena dengan Simposium Pendidikan Tahfiz Peringkat Antarabangsa 2016 ini telah menghimpunkan beberapa kajian yang mengkaji pelbagai aspek mengenai tahfiz (Darul Quran JAKIM, 2016). Antara contoh kajian-kajian yang terhimpun di dalam buku tersebut ialah:

1. Terdapat beberapa isu yang dihadapi oleh sekolah tahfiz, khususnya sekolah yang menggabungkan pendidikan tahfiz dan akademik seperti MRSM Ulul Albab. Menurut Yahaya, M. (2016), Modul Quranik yang disediakan oleh pihak sekolah tidak diberikan perhatian sewajarnya oleh para pendidik yang terlibat. Selain itu wujudnya isu kekangan

waktu untuk menghafaz Al-Quran di sekolah dan juga para pelajar telahpun selesai mengambil SPM namun tidak berjaya menghabiskan silibus hafalan mereka. Penghayatan bahawa dosa yang dilakukan boleh mempengaruhi hafalan juga perlu ditingkatkan (Daud, et al., 2016).

2. Penekanan kepada pembentukan para pendidik yang kompeten dengan mewujudkan program latihan kepada guru-guru tahfiz di Malaysia (Abdul Ghani, A. R., 2016), di samping sejauhmanakah para pensyarah tahfiz Al-Quran menggunakan alat bantuan hafazan (ABH) ketika sesi pembelajaran dan pengajaran (Abdul Rahim, Hidayat, Yusof & Borham (2016).
3. Penyelidikan mengenai terdapat sekolah-sekolah tertentu yang menggunakan kaedah pembelajaran yang spesifik dalam sistem hafazan mereka. Sebagai contoh, Hj Abdullah & Maksom (2016) yang menyelidik mengenai sistem pembelajaran di Madrasah Tahfiz Al-Quran Darul Ta'lim yang berpusat di Kg Tengah, Kluang, Johor. Mereka mendapati terdapat beberapa amalan yang dilakukan di sana boleh mewujudkan keraguan kerana ianya tidak dijustifikasikan dengan sebarang pembuktian saintifik seperti pada setiap minggu, terdapat satu hari di mana para pelajar diminta untuk mandi di dalam ais kerana boleh memberikan kesan positif seperti dilindungi daripada gangguan makhluk halus, demam, penyakit spiritual selain membantu proses pengukuhan ingatan. Shah Abdul Hadi & Abd Latif, M. (2016) pula menyatakan beberapa amalan-amalan seperti melatih diri menjadi imam ketika solat, pengajian tentang tarannum, menjadikan rasm Uthmani sebagai panduan ketika menulis ayat Al-Quran, serta teknik-teknik khusus untuk memperkukuhkan hafalan juga berlaku di beberapa buah sekolah tahfiz di Kelantan. Manakala Ariffin & Andullah (2016) mendapati di Madrasah Kubang Bujuk, Terengganu, mereka menggunakan metodologi hafalan yang digunakan di Deobandy di India. Teknik-teknik seperti Sabak, Pasa Sabak dan Ammokhtar, Nazirah, Halaqah Dauri serta Syahadah Hafiz merupakan antara teknik yang dipraktikkan. Haji Hasanuddin, Haji Alias & Wan Abd Rahman (2016), mengkaji mengenai teknik neurofisiologi yang menggunakan otak secara maksimum adalah asas bagi teknik pembelajaran Baghdadi. Manakala di Kolej Permata Insan, pendidikan tahfiz mereka adalah berasaskan teknologi terkini, Metod Abqari dan *Differentiated Model of Giftedness and Talent* (DMGT) (Ahmad Hilmi, Zakaria, Spawi & Amir, t.t.).

Seterusnya, terdapat juga analisis yang menyarankan bahawa para pelajar tahfiz harus memilih tempat dan waktu yang tepat untuk menghafal, melancarkan bacaan ayat hafalan, mengulangi ayat yang baru dihafal, dan beristirahat sejenak apabila mula merasa letih ketika menghafal (Ahmad, et al., 2018). Namun begitu, analisis tersebut tidak memberikan kenyataan yang mendalam tentang bilakah dan berapa banyakkah istirahat yang diperlukan serta dalam bentuk apa. Di dalam kajian ini, perbincangan mengenai hubungkait antara tidur dan kemampuan mengingat Al-Quran tidak ditemui oleh pengkaji di dalam tinjauan literatur yang dilakukan. Meskipun terdapat dapatan kajian yang menyatakan bahawasanya kesukaran para pelajar tahfiz untuk menghabiskan hafalan Al-Quran pada tempoh waktu yang ditentukan itu berlaku (Farah, Aderi & Khadijah, 2018), pun begitu kajian yang spesifik untuk menganalisa keperluan tidur yang mencukupi mempengaruhi kadar kemampuan menghafal Al-Quran para pelajar tidak dijumpai pengkaji setakat ini. Misal lain adalah seperti di dalam sebuah tinjauan literatur yang telah dilaksanakan oleh Mohd Jamalil Ismail, et al., (2017) mengenai strategi kecemerlangan institusi tahfiz di Malaysia. Mereka menyatakan terdapat tiga unsur penting dalam usaha menguatkan institusi tahfiz iaitu peranan pihak pengurusan, kaedah mengajar dan belajar dan strategi kecemerlangan pendidikan tahfiz itu sendiri. Elemen-elemen seperti kurangnya

mengoptimalkan penggunaan alat bantu mengajar, sistem talaqqi bersama guru, metode pengulangan hafalan dan penulisan ayat Al-Quran ada ditekankan di bahagian kaedah mengajar dan belajar, namun begitu tidak ada sebarang ulasan mengenai kepentingan rehat dan tidur yang cukup walhal ianya merupakan keperluan asas fisiologi seseorang manusia. Sedangkan teori Hierarki Keperluan Maslow (*Maslow's Hierarchy of Needs*, 1943) bahawa kanak-kanak memerlukan kepada keperluan fisiologi seperti makan dan tidur yang berkualiti sebagai asas kepada perkembangan tumbesaran mereka merupakan perkara yang diketahui oleh umum. Seperti yang telah dinyatakan pada Bab 1, kurangnya tidur mengakibatkan impak negatif yang sangat signifikan pada pembelajaran, khususnya kepada keupayaan mengingat yang merupakan elemen terpenting dalam proses tahfiz (Rasch & Born, 2013).

Selain itu, penyelidikan yang dilakukan di sekolah-sekolah tahfiz yang tidak hanya berfokus pada teknik pelaksanaan tahfiz itu sendiri juga ada dijalankan. Antaranya seperti kajian yang mendapati bahawa keadaan sekeliling mempunyai hubungkait secara langsung terhadap peningkatan kemahiran pembelajaran para pelajar di sekolah tahfiz (Nurlelawati, et al., 2018). Beberapa aspek keadaan sekeliling telah dipertimbangkan mencakupi penggunaan warna tempat belajar, ruang, pemilihan reka bentuk perabot, dan pencahayaan. Dapatan penyelidikan ini amat menarik kerana elemen estetik atau persekitaran sangat mempengaruhi proses belajar dan seharusnya mendapatkan lebih banyak perhatian. Selain itu, pencapaian hafazan Al-Quran juga boleh dipengaruhi oleh elemen karakter para pelajar seperti keinginan dan motivasi, kesediaan belajar serta faktor-faktor intrinsik yang lain (Intan Zakiah & Munif Zarirruddin, 2016). Dapatan- dapatan penyelidikan ini menunjukkan bahawasanya kemampuan menghafal para pelajar bukan hanya dipengaruhi oleh elemen-elemen yang berkaitan dengan metodologi pembelajaran dan pengajaran semata-mata, tetapi juga menerusi faktor-faktor yang lain. Justeru itu, faktor kecukupan tidur telah dipilih oleh pengkaji bagi melihat sudut lain terhadap kemampuan menghafal Al-Quran.

Dalam konteks memori, beberapa tinjauan literatur mengenai hubungkait di antara proses belajar dan kecukupan tidur ada dijalankan. Sebagai contoh menerusi kajian yang telah dijalankan oleh Chattu, V. K., et al., (2019), di mana mereka mendapati fenomena tidur yang tidak mencukupi merupakan suatu epidemik untuk kesihatan awam apabila hampir semua lapisan masyarakat tanpa mengira usia. Fenomena ini telah memberikan pelbagai implikasi negatif bukan sahaja kepada aspek fizikal tubuh badan, malahan juga kepada mental dan emosi, khususnya terhadap kemampuan kanak-kanak dan remaja yang sedang menjalani proses pembelajaran (Curcio, et al., 2006). Merusi kenyataan-kenyataan ini, pengkaji berpandangan bahawa penyelidikan yang dijalankan secara khusus tentang elemen kecukupan tidur di kalangan para pelajar tahfiz amat relevan untuk dilaksanakan kerana ianya amat berkait rapat dengan kemampuan pembelajaran dan kecemerlangan pendidikan.

Kajian Mengenai Bentuk Tidur

Sebuah kajian telah dijalankan oleh Appanna Kesintha, et al. (2018), yang menyelidik bilangan persen remaja di peringkat sekolah menengah sekitar 13-18 tahun yang mempunyai jumlah tidur yang tidak mencukupi serta kualiti tidur yang rendah dalam kalangan mereka di Daerah Gombak, Selangor. Para penyelidik ini turut menyatakan bahawa penyelidikan berkisarkan elemen tidur yang berkualiti di kalangan remaja di Malaysia seperti ini merupakan penyelidikan yang pertama dijalankan. Hasil kajian mereka menyatakan bahawa daripada seramai 1016 responden yang dipilih, jumlah pelajar yang menjalani tidur pada waktu malam melebihi 7 jam adalah sebanyak 65%. Walaupun peratusan yang diperolehi ini tinggi, namun begitu, sebagaimana yang telah dinyatakan pada Bab 1 sebelum ini tempoh tidur sejumlah 7 jam sehari

bukanlah jumlah yang mencukupi bagi para remaja. Bahkan terdapat kebarangkalian di mana pemilihan jumlah selama 7 jam di dalam kajian ini adalah berdasarkan anggaran praktikal tempoh yang diambil oleh para pelajar untuk menyiapkan tugas-tugas sekolah di malam hari sehinggalah waktu mereka perlu menghadirkan diri ke sekolah pada keesokan paginya. Selain kajian dikalangan pelajar sekolah menengah ini, terdapat juga kajian yang menganalisa isu ketidakcukupan tidur dikalangan pelajar sekolah rendah dan kanak-kanak yang berumur sekitar 6-12 tahun. Menerusi kajian yang dilakukan oleh Somayyeh et al. (2013), mendapati sebanyak 41.5% daripada sampel kanak-kanak (183 orang) tidak mendapatkan tidur yang mencukupi. Selain itu, kajian ini juga menunjukkan corak jumlah tidur yang konsisten dimana semakin bertambah usia kanak-kanak ini, semakin berkurang jumlah tidur mereka. Seterusnya, terdapat juga kajian yang dijalankan secara spesifik kepada kelompok pelajar jurusan kesihatan di universiti tempatan seperti pelajar kejururawatan dan pelajar perubatan (Harlina, et al. (2014) & Khin, Said Nurumal & Siti Nurhizwany, (2016). Kajian mereka telah menganalisa corak tidur yang diamalkan oleh para pelajar prasiswazah ini dan hubungkaitnya terhadap pencapaian akademik. Dapatan daripada kedua-dua penyelidikan ini menunjukkan hubungkait yang signifikan diantara pencapaian akademik dan juga jumlah tidur mereka yang hanya mencecah purata 6 jam sehari dengan kualiti tidur yang rendah. Selain daripada kajian di universiti, terdapat juga penyelidikan yang dijalankan di institusi tahfiz secara khusus mengenai sebuah metode hafazan Deobandy (Sedek & Mustaffa, 2016). Di dalam kajian yang dilakukan di sekolah-sekolah yang mengaplikasikan metode ini seperti Maahad Tahfiz Sri Petaling dan Madrasah Al-Quran Kubang Bujuk menyatakan waktu tidur para pelajar di sekolah ini berlangsung pada jam 11.30 malam sehingga 4.30 pagi. Jumlah waktu tidur selama 5 jam yang dilalui oleh para pelajar di sini amatlah tidak bertepatan dengan keperluan fisiologi manusia, khususnya golongan remaja yang sedang membesar.

Di samping kajian-kajian yang menunjukkan kekurangan kualiti dan kuantiti tidur memberi impak kepada kecemerlangan pendidikan, terdapat juga kajian-kajian yang menunjukkan dapatan yang sebaliknya. Antaranya ialah sebuah kajian yang telah dijalankan oleh Nasiruddin & Nik Hairi (2022), mengenai hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik mahasiswa sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Penyelidikan ini menggunakan reka bentuk kuantitatif untuk menyelidiki kaitan antara kualiti tidur dan prestasi akademik. Seramai 425 pelajar dari semua fakulti di UKM telah dipilih sebagai responden dan menjawab kaji selidik mengenai kualiti tidur mereka menggunakan Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh (PSQI), serta prestasi akademik mereka dalam bentuk CGPA. Di dalam kajian ini, para penyelidik mendapati bahawa tidak wujud hubungkait yang signifikan di antara kualiti tidur, corak tidur, disfungsi di siang hari terhadap prestasi akademik pelajar di UKM.

Selain itu, kajian yang dilakukan oleh Tiong, S. I. & Mohd Khairi Zawi. (2022) berkenaan Tingkah Laku Tidur Di Kalangan Atlet Sekolah di Daerah Miri, Sarawak, juga menunjukkan hasil dapatan kajian yang hampir sama. Di dalam kajian ini, penyelidik ingin melihat perkaitan antara tingkah laku tidur atlet berdasarkan jantina, kawasan, dan tahap penglibatan dalam sukan. Mereka telah menggunakan pendekatan kualitatif dan soal selidik Athlete Sleep Behaviour Questionnaire (ASBQ) untuk mengumpul data daripada 72 atlet pelajar yang mewakili sekolah hingga peringkat kebangsaan. Hasil kajian mereka menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan atau hubungan antara tingkah laku tidur atlet dengan jantina, kawasan, atau tahap penglibatan.

Kajian Tentang Manfaat Tidur Petang (*Qaylulah*)

Tidur petang atau *qaylulah*, telah menjadi subjek kajian yang menunjukkan banyak manfaat termasuk dalam kalangan individu yang mendapat tidur malam yang cukup (Milner & Cote, 2009). Beberapa kajian neurosains mendapati tidur petang telah memberikan impak yang positif terhadap kaedah pembelajaran seperti *perceptual task* di mana para responden perlu memberikan perhatian sepenuhnya pada satu titik di tengah skrin sambil menganalisa peralihan yang berlaku di sekeliling titik tersebut telah menunjukkan bahawa tidur petang dapat memberikan manfaat yang hampir sama dengan tidur malam yang cukup (Mednick, S., Nakayama, K., & Stickgold, R., 2003). Manfaat ini bukan sahaja berlaku secara individu, tetapi juga dapat digabungkan, memberikan manfaat yang lebih besar jika tidur malam yang cukup digabungkan dengan tidur petang. Terdapat juga bukti yang menunjukkan bahawa tidur petang dapat memberikan manfaat kepada pembelajaran, khususnya dalam aspek memori dan emosi (Cousins, et al., 2019 & Alger, Lau & Fishbein, 2012). Menurut Liu J, et al. (2019), tidur sebentar di waktu siang dapat membantu mengurangkan impak negatif terhadap memori jangka pendek dan panjang golongan remaja di sebabkan kualiti tidur yang rendah pada waktu malam. Para penyelidik di China ini telah melakukan analisa kepada sejumlah 3819 orang pelajar sekolah rendah sekitar umur 10 hingga 12 tahun. Mereka mendapati para pelajar yang konsisten mengamalkan tidur sebentar di waktu siang menunjukkan impak yang signifikan terhadap tahap kebahagiaan, ketekunan, kebolehan mengawal diri, pengurangan masalah tingkah laku dalaman, IQ lisan yang lebih tinggi, serta pencapaian akademik yang lebih cemerlang.

Selain itu, terdapat juga sebuah kajian yang dijalankan oleh Michael, et al. (2017) mengenai impak tidur petang terhadap memori episodik dikalangan orang dewasa yang muda dan berusia. Dapatan daripada kajian ini mendapati impak tidur petang terhadap memori episodik tidak begitu ketara kepada golongan berusia (58-83 tahun) berbanding golongan yang lebih muda (18-29 tahun) dimana kemampuan mereka menghafal banyak perkataan semakin meningkat. Mereka menyimpulkan bahawa semakin meningkat umur seseorang, semakin kurang impak yang diperolehi daripada amalan tidur petang. Di samping itu, hasil daripada penyelidikan ini juga boleh dijadikan isyarat bahawa amalan tidur petang berpotensi untuk menghasilkan impak yang lebih tinggi kepada golongan pelajar kerana usia mereka yang lebih muda daripada peserta kajian yang asal.

Seterusnya, terdapat sebuah kajian yang melibatkan kesan tidur petang terhadap orang dewasa telah menunjukkan bahawa amalan tersebut mempunyai impak positif terhadap pembelajaran deklaratif dan fungsi dibahagian *hippocampus* (Ju Lynn Ong, et al. 2020). Seramai empat puluh sampel yang sihat dan tidur nyenyak pada malam sebelumnya telah mengekod senarai pasangan perkataan dalam pengimbas MRI (*Magnetic Resonance Imaging*) pada jam 1:00 tengah hari dan 4:30 petang. Di antara sesi tersebut, peserta sama ada berjaga dan menonton dokumentari atau berpeluang tidur sebentar selama 90 minit yang dipantau oleh polisomnografi. Lebih kurang 40 minit selepas setiap sesi pengekodan, memori untuk pasangan kata yang dipelajari dinilai menggunakan teknik ingatan terbitan (*cued-recall*). Hasil kajian ini mendapati kumpulan sampel yang tidur di pertengahan memperoleh keputusan yang lebih tinggi. Menerusi kenyataan ini dapatlah difahami bahawa tidur sebentar di waktu petang berupaya memberikan impak yang signifikan kepada kapasiti memori seseorang. Terdapat juga penyelidikan eksperimental lain yang dijalankan mengenai kesan tidur sebentar pada waktu petang terhadap memori deklaratif dan prosedural. Kajian mereka mendapati bahawa tidur selama sekitar 30 minit yang melibatkan fasa tidur *non-rapid-eye-movement* (*NREM*) berupaya meningkatkan prestasi memori prosedural khususnya dalam tugas motor, tetapi ianya tidak memberi kesan yang signifikan terhadap memori deklaratif. Analisis *electroencephalogram* (EEG)

menunjukkan bahawa aktiviti gelombang perlahan semasa tidur berkorelasi positif dengan peningkatan prestasi prosedural, manakala hubungan EEG semasa jaga pula berbeza mengikut jenis dan kesukaran tugas. Kajian ini menyimpulkan bahawa tidur sebentar pada waktu petang berupaya menyokong konsolidasi memori prosedural tetapi kesannya terhadap memori deklaratif adalah terhad. Dapatan ini juga menunjukkan bahawa ciri-ciri fisiologi tidur seperti aktiviti gelombang perlahan memainkan peranan penting dalam menyokong pembelajaran motorik jangka pendek, di samping hubungan antara EEG waktu jaga dan prestasi kognitif pula dipengaruhi oleh tahap kesukaran tugas.

Terdapat sebuah kajian berkenaan tidur petang yang hanya dijalankan di sekolah sahaja tanpa menggunakan peralatan-peralatan saintifik (Thiago, et al. 2018). Para penyelidik ini menyatakan kajian-kajian yang mengkaji tentang kesan positif tidur terhadap pengukuhan memori deklaratif kebanyakannya telah dilakukan dalam persekitaran yang tidak semula jadi dengan menguji kandungan bukan kurikulum yang disampaikan oleh penyelidik dan bukannya guru. Justeru itu, mereka tidak menjalankan kajian di makmal sebaliknya hanya di sekolah dengan menggunakan kurikulum Sains dan Sejarah sebagai pengukur. Kajian ini menilai kesan tidur sebentar selepas kelas terhadap pengukuhan ingatan terhadap kandungan kurikulum Sains dan Sejarah yang disampaikan oleh guru kelas biasa kepada 24 pelajar darjah 5. Pengukuran diukur berulang kali 3–4 hari selepas pembelajaran kandungan, dengan rawak kumpulan mingguan selama 6 minggu berturut-turut. Kandungan yang diikuti dengan tidur sebentar yang lama (>30 minit), tetapi bukan tidur sebentar yang pendek (<30 minit) lebih ketara pengukuhan ingatan berbanding kandungan yang diikuti tanpa tidur. Hasil kajian menyokong penggunaan tidur sebentar pada waktu pagi selepas kelas untuk meningkatkan pendidikan formal. Walaupun waktu tidur dalam kajian ini sedikit awal di sekitar 8.15 hingga 9.20 pagi, namun begitu ianya masih di dalam konteks tidur sebentar di waktu pagi.

Selain itu, terdapat juga kajian yang menarik perhatian pengkaji kerana teknik penjadualannya serupa dengan penjadualan di beberapa institusi tahfiz di Malaysia. Kajian yang dijalankan oleh Cousins et al. (2019) meneliti kesan jadual tidur terpisah (*split sleep schedule*) terhadap ingatan jangka panjang dalam kalangan remaja yang menghadapi kekurangan tidur kronik. Kajian ini membandingkan dua jadual tidur simulasi dalam persekitaran sekolah secara semulajadi di mana tidur dibahagikan kepada tidur malam selama 5 jam dan tidur siang selama 1 jam 30 minit, atau tidur malam secara berterusan selama 6 jam 30 minit. Pada minggu kedua kajian, peserta menghabiskan masa 1 jam pada waktu pagi mempelajari maklumat terperinci tentang enam spesies amfibia, dan 1 jam lagi pada waktu petang selepas tidur petang. Hasilnya menunjukkan bahawa kumpulan dengan tidur terpisah mempunyai ingatan yang lebih baik terhadap maklumat yang dipelajari pada waktu petang berbanding kumpulan yang tidur berterusan, tanpa menjejaskan pembelajaran pada waktu pagi. Kajian ini menyokong penggunaan tidur petang untuk meningkatkan pembelajaran dan mengekalkan maklumat, serta mencadangkan bahawa jadual tidur terpisah dapat menjadi strategi yang berkesan untuk meningkatkan hasil pendidikan dengan kos rendah. Walaupun begitu, kajian lanjut diperlukan untuk menentukan kesan tidur yang lebih pendek terhadap pembelajaran dan kognisi. Dapatan kajian ini juga dilihat praktikal untuk diimplmentasikan di institusi-institusi tahfiz berasrama yang kebanyakannya memperuntukkan waktu tidur malam sekitar 5 hingga ke 6 jam sahaja.

Di samping itu, penyelidik mendapati terdapat sebuah kajian yang mengkaji kaitan antara *qaylulah* dan penghafalan Al-Quran, di mana ianya melibatkan proses ingatan yang sedikit berbeza dari pembelajaran biasa. Menerusi kajian yang dilakukan oleh Aqtar Mohammed Ummar (2021) di dalam kertas projeknya yang berjudul “Tahap Keberkesanan Tidur Petang

(*Qaylulah*) Terhadap Hafazan Pelajar Tahfiz di Khalifah Model School Secondary” juga menunjukkan dapatan yang menarik tentang kesan tidur terhadap kemampuan mengingati semula (*recall*) hafazan yang dilakukan. Secara umum, kertas kerja ini membincangkan kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap ingatan penghafazan Quran oleh pelajar tahfiz di Sekolah Menengah Model Khalifah (KMSS). Selain daripada pengkaji menghuraikan mengenai *qaylulah* menerusi perspektif Islam, pengkaji juga telah menghuraikan berkenaan kajian-kajian saintifik yang menunjukkan pentingnya tidur petang terhadap prestasi memori para pelajar. Dalam kajian tersebut pengkaji telah mengambil 20 orang pelajar di situ untuk menjalani eksperimen. Satu kumpulan diambil sebagai kumpulan kawalan, manakala satu kumpulan lagi berperanan sebagai kumpulan intervensi. Dapatan daripada kajian tersebut menunjukkan tidur petang atau *qaylulah* telah memberikan impak yang signifikan terhadap kemampuan pelajar untuk mengulang semula apa yang telah dipelajari pada siang harinya.

Perbincangan

Berdasarkan analisis kajian-kajian lepas, pengkaji mendapati bahawa hubungan antara tidur dan prestasi kognitif dalam kalangan remaja telah banyak dikaji di peringkat antarabangsa. Namun begitu, kajian yang serupa masih terhad di Malaysia. Ini selari dengan penegasan Chattu et al. (2019), yang menyatakan bahawa kekurangan tidur adalah isu global yang memberi kesan buruk kepada kesihatan mental dan pencapaian akademik remaja. Walau bagaimanapun, kajian tempatan yang meneliti kesan tidur petang (*qaylulah*) terhadap memori khususnya dalam pendidikan tahfiz ternyata masih kurang, menyerlahkan jurang penyelidikan yang ketara.

Kajian ini menunjukkan bahawa tidur petang berpotensi meningkatkan keupayaan memori di mana ianya merupakan elemen penting dalam pendidikan tahfiz apabila pelajar yang menghafaz Al-Quran perlu bergantung pada ingatan jangka panjang yang kukuh. Dapatan ini disokong oleh Mednick et al. (2003), yang mendapati bahawa tidur petang dapat menyokong pengukuhan memori, setanding dengan tidur malam yang mencukupi. Dalam konteks pendidikan tahfiz, pelajar sering berhadapan dengan jadual harian yang padat dan kekurangan tidur menjadikan amalan *qaylulah* sebagai strategi yang berpotensi untuk meningkatkan prestasi hafazan. Ini juga selari dengan penemuan Cousins et al. (2019), yang melaporkan bahawa tidur petang meningkatkan ingatan jangka panjang dalam kalangan remaja yang kurang tidur. Walaupun pelbagai aspek pendidikan tahfiz di Malaysia telah dikaji seperti kaedah hafazan dan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi pelajar (Muhammad Ali@Yusof & NH, 2016; Dahlan, 2016), namun kajian secara khusus yang mengkaji kesan tidur petang terhadap memori masih terhad. Pengkaji berpandangan kesenjangan ini signifikan kerana kemahiran memori yang baik adalah asas kepada pencapaian dalam pendidikan tahfiz Zakaria et al. (2018).

Dapatan kajian ini memperlihatkan bahawa mengintegrasikan tidur petang dalam jadual harian pelajar tahfiz berpotensi untuk meningkatkan prestasi hafazan mereka. Ini sejajar dengan saranan Milner dan Cote (2009) yang menyokong tidur petang sebagai kaedah untuk meningkatkan fungsi kognitif dalam kalangan individu sihat. Oleh itu, institusi pendidikan tahfiz di Malaysia boleh mempertimbangkan untuk memperkenalkan waktu tidur petang yang berstruktur sebagai langkah untuk mengoptimumkan pembelajaran. Selain itu, kajian ini menekankan keperluan untuk penyelidikan lanjutan yang lebih khusus dan empirikal. Para pengkaji di masa hadapan boleh menggunakan reka bentuk kajian eksperimental untuk menguji kesan tidur petang terhadap prestasi hafazan secara langsung, dengan mengambil kira faktor seperti tempoh tidur, kualiti tidur dan demografi para pelajar. Ini dapat mengisi jurang penyelidikan yang ada dan menyokong cadangan intervensi tidur dengan bukti empirikal yang lebih kukuh.

Kesimpulan

Hasil analisis kajian-kajian lepas ini dapat memberikan sisi pandang yang baik tentang manfaat tidur petang (*qaylulah*) terhadap keupayaan memori dalam pendidikan tahfiz. Namun begitu, pengkaji ingin menekankan bahawa ianya mempunyai beberapa limitasi. Pertama, kajian ini hanya bergantung pada analisis dokumen sedia ada yang mungkin tidak meliputi semua kajian yang relevan samada kajian-kajian yang tidak diterbitkan ataupun ianya digunakan dalam bahasa selain daripada Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris. Kedua, kebanyakan rujukan berasal dari luar negara yang mungkin mempunyai sistem pendidikan dan konteks budaya yang berbeza daripada Malaysia. Oleh itu, generalisasi dapatan perlu dilakukan secara berhati-hati. Pengkaji menyarankan untuk kajian lanjutan termasuk menjalankan penyelidikan primer di institusi tahfiz Malaysia, agar menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif supaya kesan tidur petang terhadap hafazan Al-Quran dapat difahami dengan lebih mendalam.

Rujukan

- Abdul Ghani, A. R. (2016). Pembangunan Sistem Pendidikan Guru Tahfiz Di Malaysia Ke Arah Melahirkan Tenaga Kerja Terlatih. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 5-9). Darul Quran JAKIM.
- Abdul Rahim, Hidayat, Yusof & Borham (2016). Tahap Penggunaan Alat Bantuan Hafazan (ABH) Dalam Kalangan Pensyarah Tahfiz Al-Quran Di Malaysia. In *Memperkasa Gengeras Penghafaz Al-Quran* (pp. 87-96). Darul Quran JAKIM.
- Ahmad Hilmi, Zakaria, Spawi & Amir (t.t.). Sistem Pendidikan Dan Pengajaran Al-Quran Untuk Pelajar Pintar Berbakat: Inovasi Di Kolej Permata Insan. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 161-172). Darul Quran JAKIM.
- Ahmad, N., Yaacob, M., Chek, Y., Shuib, S., Ab Lateh, N., Sulaiman, S., & Mohd Zain, A. (2018). *Perkembangan Pendidikan Tahfiz : Darul Quran Perintis Dinamik*. Kuala Kubu Bharu: Darul Quran JAKIM.
- Alger, S. E., Lau, H., & Fishbein, W. (2012). Slow wave sleep during a daytime nap is necessary for protection from subsequent interference and long-term retention. *Neurobiology of Learning and Memory*. 98(2), 188-196.
- Appanna Kesintha, Lekhraj Rampal, Sherina Mohd Sidik, Kalaiselvam Thevandran (2018). Prevalence and predictors of poor sleep quality among secondary school students in Gombak District, Selangor. *Medical Journal Of Malaysia*, Vol 73 No 1. Retrieved from <http://www.e-mjm.org/2>
- Aqtar Mohammed (2021). Tahap Keberkesanan Tidur Petang (*Qaylulah*) Terhadap Hafazan Pelajar Tahfiz Di Khalifah Model School Secondary. *Kertas Projek Ijazah Sarjana Pengajian Islam*. Cluster of Education and Social Sciences. Open University Malaysia.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare (Vol. 7, No. 1)*.
- Cousins, J. N., Wong, K. F., Raghunath, B. L., Look, C., & Chee, M. (2019). The long-term memory benefits of a daytime nap compared with cramming. *Sleep*, 42(1).
- Cousins, J., van Rijn, E., Ong, J., Wong, K., & Chee, M. (2019). Does splitting sleep improve long-term memory in chronically sleep deprived adolescents? *npj Science of Learning*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.

- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep medicine reviews*, 10(5), 323-337.
- Dahlan, A. (2016). Kaedah Pentaksiran Dalam Pendidikan Tahfiz: Ke Arah Melahirkan Huffaz Berkualiti Tinggi. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 72-75). Darul Quran JAKIM.
- Darul Quran JAKIM. (2016). *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran*. Darul Quran JAKIM.
- Yahaya, M. (2016). Pelaksanaan Modul Pengajaran Tahfiz (Modul Quranik) Di MRSM Ulul Albab. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 76-86). Darul Quran JAKIM.
- Daud, Z., Hussin, H., Ibrahim, M., Ahmad, A., & Mohd Dzahir, N. (2016). Penghayatan Konsep Hamlah Al-Quran Dari Perspektif Adab Dan Akhlak Dalam Kalangan Huffaz: Satu Kajian Untuk Pengukuhan Hafazan. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 202-217). Darul Quran JAKIM.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Farah Ilyani Zakaria, Mohd Aderi Che Noh & Khadijah Abd Razak. (2018). Amalan Pembelajaran Pelajar Tahfiz Di Institusi Tahfiz Swasta (Tahfiz Students Learning Practices in Private Tahfiz Institutions). *Jurnal Pendidikan Malaysia (Malaysian Journal of Education)*, 43(3).
- Haji Hasanuddin, Haji Alias & Wan Abd Rahman (2016). Inovasi Modul Hafazan Al-Quran Berkonsepkan Neurofisiologi (Nadi Al-Baghdadi) . In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al Quran* (pp. 61-64). Darul Quran JAKIM.
- Harlina Halizah Siraj, Abdus Salam, Raihanah Roslan, Nurul Ashiqin Hasan, Tan Hiang Jin, Muhammad Nazim Othman (2014). Sleep pattern and academic performance of undergraduate medical students at universiti Kebangsaan Malaysia. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 4(12), 52.
- Hj Abdullah & Maksom (2016). Sistem Pengajaran Dan Pembelajaran Madrasah Tahfiz Al-Quran Darul Ta'lim, Kg Tengah, Kluang. In *Memperkasa Generasi Penghafiz Al-Quran* (pp. 10-22). Darul Quran JAKIM.
- Intan Zakiah Jamaluddin & Munif Zarirruddin Fikri Nordin (2016). Memahami Kepentingan Karakteristik Pelajar Tahfiz Terhadap Pencapaian Subjek Hifz Al-Quran. *Jurnal Hadhari*, 211-228.
- Jarrar, A. H., Alzoubi, K. H., & Alomari, M. A. (2017). The impact of sleep on academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 109(1), 22-29.
- Ju Lynn Ong, Te Yang Lau, Xuan Kai Lee, Elaine van Rijn & Michael W.L. Chee. (2020). A daytime nap restores hippocampal function and improves declarative learning. *Sleep*.
- Khin Thandar Aung, Mohd Said Nurumal, Siti Nurhizwany binti Zainal (2016). Sleep Quality and Academic Performance of Nursing Students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. 5., 145-149. doi:10.9790/1959-050601145149.
- Lahl, O., Wispel, C., Willigens, B., & Pietrowsky, R. (2008). An ultra short episode of sleep is sufficient to promote declarative memory performance. *Journal of Sleep Research*, 17(1), 3-10.
- Liu J, Feng R, Ji X, Cui N, Raine A, Mednick SC. (2019). Midday napping in children: associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes. *Sleep*.
- Liu, Q., Wang, L., Wu, Z., Lin, C., Xie, W., & Zhan, Y. (2022). Effects of a brief afternoon nap on declarative and procedural memory. *Neurobiology of Learning and Memory*, 194, 107662. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2022.107662>

- Mednick, S. C., Nakayama, K., & Stickgold, R. (2003). "Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night." *Nature Neuroscience*, 6(7), 697-698.
- Michael K Scullin, Jacqueline Fairley, Michael J Decker, Donald L Bliwise (2017). The Effects of an Afternoon Nap on Episodic Memory in Young and Older Adults. *Sleep*.
- Milner, C. E., & Cote, K. A. (2009). Benefits of napping in healthy adults: Impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. *Journal of Sleep Research*, 29(1), e13020. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00718.x>
- Mohamad, K. (2016). Sistem Kawalan Kualiti Huffaz. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 65-71). Darul Quran JAKIM.
- Mohamad, M., Mohd Rosli, M. F., & Abdul Rahman, M. (2020). Sleep deprivation and its effects on emotional regulation among teenagers. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(2), 249-256.
- Mohd Jamalil Ismail, Sabri Mohamad, Tengku Intan Zarina Tengku Puji & Nor Hafizi Yusof. (2017). Strategi Kecemerlangan Institusi Pendidikan Tahfiz Al-Quran Di Malaysia: Satu Tinjauan Literatur. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 15(1):51-60
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. 2009 Jul 21;6(7):e1000097. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097. Epub 2009 Jul 21. PMID: 19621072; PMCID: PMC2707599.
- Muhammad Ali@Yusof, M., & NH, Y. (2016). Amalan Spiritual Menghafaz Al-Quran Dan Pencapaian Akademik Pelajar Imtiaz Negeri Terengganu. In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 103-115). Darul Quran JAKIM.
- Muhammad Nasiruddin Nakur Ali & Nik Hairi Omar. (2022). Perhubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik mahasiswa sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*. Volume 6(1) January 2022: 1-13.
- Nurlelawati Ab. Jalil, Arita Hanim Awang, Nurul Hamiruddin Salleh, Habibah Ab. Jalil, Siti Suria Salim. (2018). A Review Of The Built Environment Attributes For Quranic Memorization Process. *Journal Of Architecture, Planning and Construction Management*, 16-27.
- Rahman, M. A., Karim, A. H. M. Z., & Mohd Noor, M. (2019). Stress and fatigue in religious boarding schools: A comparative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 150-165.
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological reviews*, 93(2), 681–766. doi:10.1152/physrev.00032.2012
- Sedek Ariffin, Mustaffa Abdullah (2016). Kaedah Hafazan Al-Quran Deobandy Di Malaysia: Satu Analisis. *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 154-160). Darul Quran Jakim.
- Shah Abdul Hadi, A., & Abd Latif, M. (2016). Pengayaan, Pengukuhan Dan Pemulihan Dalam Pembelajaran Tahfiz AL-Quran: Kajian Di Beberapa Sekolah Tahfiz Di Kelantan. . In *Memperkasa Generasi Penghafaz Al-Quran* (pp. 26-34). Darul Quran JAKIM.
- Somayyeh Firouzi, Poh Bee Koon, Mohd Ismail Noor & Aidin Sadeghilar (2013). *Sleep and Biological Rhythms*, 11, 186-193. doi: <https://doi.org/10.1111/sbr.12020>
- Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437(7063), 1272-1278.
- Thiago Cabral, Natália B. Mota, Lucia Fraga, Mauro Copelli, Mark A. McDaniel & Sidarta Ribeiro. (2018). Post-class naps boost declarative learning in a naturalistic school setting. *Science Of Learning*.
- Tiong, S. I. & Mohd Khairi Zawi. (2022). Tingkah Laku Tidur Di Kalangan Atlet Sekolah di Daerah Miri, Sarawak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001384.

- Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. *Scribner*.
- Zakaria, S. Z. S., Mohamed, Z., & Hassan, W. H. (2018). Sleep patterns and academic performance among students in religious schools. *International Journal of Educational Research*, 10(3), 301-315.