

Program Qaylulah Dalam Membentuk Konsentrasi Belajar

Peserta Didik di Lembaga
Pendidikan Modern



**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 113 KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PROGRAM QAYLULAH

DALAM MEMBENTUK KONSENTRASI
BELAJAR PESERTA DIDIK DI LEMBAGA
PENDIDIKAN MODERN

Penulis:

Annisa Rahmania Azis, M.Pd.



Global Aksara Pers

PROGRAM QAYLULAH DALAM MEMBENTUK KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI LEMBAGA PENDIDIKAN MODERN

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Global Aksara Pers*

ISBN: 978-634-280-019-5

iv + 105 hal.; Ukuran A5 (14,8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, Januari 2026

Copyright © 2026 Global Aksara Pers

Penulis : Annisa Rahmania Azis, M.Pd.
Desain Cover : Tito Nanda
Editor : M. Basyrul Muvid
Layouter : Ika Puji A.

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penulis
dan penerbit.

Diterbitkan oleh:



CV. Global Aksara Pers

Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,

No. 282/JTI/2021

Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya

+628977416123/+628573269334

globalaksarapers.com

PRAKATA PENULIS

Puji syukur kami haturkan kepada Allah Swt., yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya sehingga penyusunan buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Problem penurunan konsentrasi belajar peserta didik pada sekolah berbasis *full day school*, khususnya pada sesi siang hari setelah rangkaian aktivitas akademik dan ibadah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya kelelahan biologis dan beban kognitif yang menghambat efektivitas pembelajaran. Program *Qaylulah* diterapkan secara terstruktur dan konsisten dalam ritme harian sekolah. Secara empiris, program ini terbukti meningkatkan kesiapan belajar, fokus atensi, kecepatan respon, serta ketahanan konsentrasi peserta didik pada pembelajaran sesi siang dan sore. Hasil telaah dengan dukungan sumber relevan menunjukkan adanya hubungan positif antara penerapan *Qaylulah* dan peningkatan konsentrasi belajar. Buku ini secara pembahasan memiliki dampak teoretis pada penguatan model pembelajaran berbasis kesejahteraan biopsikospiritual, serta memperkaya literatur pendidikan Islam yang mengintegrasikan praktik sunnah dengan pendekatan neurosains dan manajemen beban kognitif.

Penerapan Program *Qaylulah* di lembaga pendidikan modern terlaksana secara terstruktur, disiplin, dan konsisten dalam ritme harian sekolah. Program ini dirancang dengan prosedur

yang jelas, meliputi waktu pelaksanaan setelah Salat Zuhur, durasi tidur siang singkat, pengawasan oleh guru, serta dukungan sarana yang memadai. Hal ini membuktikan bahwa sekolah telah mengintegrasikan *Qaylulah* sebagai bagian dari manajemen ritme belajar peserta didik pada sistem *full day school*.

Penerapan program tersebut memberikan daya manfaat kepada peserta didik dalam meningkatkan konsentrasi belajar khususnya dan membantu menurunkan kelelahan, mengembalikan kesiagaan kognitif, serta mengurangi beban kognitif berlebih, sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan fokus yang lebih optimal. Kemudian, menunjukkan peningkatan ketenangan emosi, kecepatan respon, serta kualitas partisipasi belajar pada jam-jam setelah *Qaylulah*. Dengan adanya program ini bisa menjadi contoh di lembaga pendidikan lainnya serta menjadi salah satu bentuk layanan pendidikan yang dapat memberikan nilai positif terhadap masyarakat sehingga mereka tidak khawatir terkait perkembangan akademik maupun kesehatan (kebugaran) anak-anaknya. Selamat membaca...!

Surabaya, 14 Januari 2026

Penulis

Prakata Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA PENULIS	i
DAFTAR ISI	iii
01. MENGENAL SISTEM PENDIDIKAN FULL DAY SCHOOL	1
02. KONSEP <i>QAYLULAH</i> DAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK	9
A. Konsep <i>Qaylulah</i> dalam Perspektif Islam	9
B. <i>Qaylulah</i> dalam Pembahasan Ilmiah Modern.....	18
C. Tidur Siang dan Kaitannya dengan Fungsi Kognitif	26
D. Konsentrasi Belajar dalam Psikologi Pendidikan.....	42
03. HUBUNGAN <i>QAYLULAH</i> DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK	53
A. Konsep Konsentrasi Belajar dalam Perspektif Neurokognitif dan Pendidikan Islam	53
B. <i>Qaylulah</i> sebagai Mekanisme Restoratif Perspektif Teori Restorasi.....	56
C. <i>Qaylulah</i> dalam Perspektif Teori Beban Kognitif.....	59
D. Integrasi Dimensi Psikologis dan Spiritual dalam Pengaruh <i>Qaylulah</i> terhadap Konsentrasi dalam Belajar.....	62

04 PROGRAM <i>QAYLULAH</i> DALAM MENDUKUNG KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI LEMBAGA PENDIDIKAN MODERN.....	67
A. Penerapan Program <i>Qaylulah</i> pada Lembaga Pendidikan Modern	67
B. Konsentrasi belajar peserta didik	71
05 IMPLIKASI PROGRAM <i>QAYLULAH</i> TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK.....	77
A. Penerapan Program <i>Qaylulah</i> dalam Mendukung Konsentrasi Belajar Peserta Didik.....	77
B. Implikasi Program <i>Qaylulah</i> terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik.....	80
DAFTAR PUSTAKA	85
PROFIL PENULIS.....	103