

EFEKTIVITAS MINUM AIR PUTIH DENGAN BACAAN SURAT AL-FATIHAH UNTUK MENURUNKAN KANTUK DI DALAM KELAS

Zumailah

Institut Ilmu Keislaman Annuqayah Guluk-Guluk Sumenep
zumailaha.khalil98@gmail.com

Received:	Revised:	Approved:
21 April 2023	10 Mei 2023	14 Juni 2023

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of drinking water with the recitation of surat al-fatihah to reduce sleepiness in the classroom. The method used is quasi experimental method with the design "pretest posttest control group design". The study population was students of Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1 Guluk-Guluk Sumenep East Java. The sample research amounted to 30 students, each group consisted of 15 students by using two instruments namely the Sleepiness Scale and the Sleepiness Module which was developed by the researcher. The conclusion of the results of this study are: (1) drinking water with the recitation of surat al-Fatihah is effective to reduce sleepiness in the classroom. The test results of t-paired sample t-test which has significance value of 0.000 ($0.000 < 0.05$). Students who received the treatment obtained a higher mean decrease in sleepiness (48, 40) compared to before treatment (64, 73). (2) there is a significant difference in posttest between the drowsiness condition of the experimental group and the control group after the experimental group was treated, this is indicated by test results of -t independent sample t-test, which has a significance value of 0.000 ($0.000 < P 0.05$). Thus, it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Based on the significance value, it can be concluded that the treatment of drinking water with the recitation of surat al-fatihah is effective to reduce sleepiness in the classroom of students of Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1 Guluk-Guluk Sumenep East Java.

Keywords: Water, Al-Fatihah, Sleepiness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas minum air putih dengan bacaan surat al-fatihah untuk menurunkan kantuk di dalam kelas. Metode yang digunakan adalah metode quasi eksperimen dengan desain "*pretest posttest control group design*". Populasi penelitian adalah siswa Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1 Guluk-Guluk Sumenep Jawa Timur. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa, masing-masing kelompok terdiri dari 15 siswa. Menggunakan dua instrumen yaitu Skala kantuk dan modul kantuk yang dikembangkan oleh peneliti. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: (1) minum air putih dengan bacaan surat al-Fatihah efektif untuk menurunkan kantuk di dalam kelas. Hasil uji-*t* *sampel t-test* yang memiliki nilai signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,05$). Siswa yang mendapat perlakuan memperoleh rerata penurunan kantuk lebih tinggi (48, 40) dibanding sebelum mendapat perlakuan (64, 73). (2) terdapat perbedaan *posttet* yang signifikan antara kondisi kantuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setalah kelompok eksperimen diberi perlakuan, hal ini ditunjukkan dengan hasil uji-*t* *independen sampel t-test* yang memiliki nilai signifikansi 0,000 ($0,000 < P 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan (*treatment*) minum air putih dengan bacaan surat al-fatihah efektif untuk menurunkan kantuk di dalam kelas siswa Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1 Guluk-Guluk Sumenep Jawa Timur.

Kata kunci: Air Putih, Al-Fatihah, Kantuk

Pendahuluan

Salah satu ciri manusia yang baik adalah manusia yang adil pada diri sendiri, sosial, dan lingkungan. Dalam KBBI adil diartikan dengan tidak sewenang-wenang. Salah satu bentuk adil pada diri sendiri dapat dijumpai pada segala aktivitas, baik aktivitas yang bertujuan terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis maupun fisik. Psikis dan fisik membutuhkan energi, sedangkan cara menambah energi pada psikis dan fisik adalah dengan pemenuhan terhadap kebutuhan tidur. Tiap orang memerlukan tidur dengan porsi yang cukup agar tubuh berstamina dan dapat melaksanakan aktivitas secara optimal. Dengan beristirahat stamina yang menurun menjadi meningkat, istirahat dapat membiarkan otot-otot yang semula tegang kembali kepada keadaan semula. Sebagian cara dari istirahat ini dapat dilakukan dengan cara tidur.

Kantuk merupakan langkah awal sebelum masuk pada fase tidur, seseorang biasanya akan mengantuk terlebih dahulu lalu tertidur. Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan psikis dan fisik. Tidur dibagi menjadi 2 tipe yaitu tipe *Rapid Eye Movement* (REM) dan tipe *Non Rapid Eye Movement* (NREM). Fase awal tidur didahului oleh fase NREM yang terdiri dari 5 stadium, lalu diikuti oleh fase REM. Keadaan tidur normal antara fase NREM dan REM terjadi secara bergantian antara 4-7 kali siklus semalam (Imran, 2015;85)

Pada teorinya kantuk ada dua bentuk, kantuk yang diharapkan dan kantuk yang tidak diharapkan. Salah satu contoh bentuk yang tidak diharapkan adalah mengantuk ketika sedang belajar. Siswa yang sedang mengantuk tingkat kesadarannya rendah dan sering tidak menyadari keadaan sekitar bahkan ketika guru sedang menjelaskan pelajaran. Jika demikian, maka resiko siswa berprestasi akan semakin terancam dan ruang belajar hanya akan menjadi tempat pergantian waktu untuk beristirahat. Dalam hal ini bukan hanya murid yang dirugikan, tapi reputasi sekolah pun akan menjadi taruhan.

Dilansir dari kemenkes direktorat jenderal pelayanan kesehatan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kantuk di dalam kelas adalah media sosial. Namun dalam banyak kasus disebutkan bahwa mengantuk ketika sedang belajar tidak hanya terjadi pada siswa yang bertempat tinggal di rumah, namun juga terjadi pada siswa yang bermukim di pesantren. Banyak ditemukan realita dari pengamatan sementara, bahwa siswa di pondok pesantren juga mengalami kebiasaan mengantuk bahkan tidur di kelas.

Sejauh ini masih belum ada penelitian dan penanganan yang cukup serius karena hal demikian memang dianggap sebagai sebuah fenomena kultural atau dalam bahasa lain tardisi warisan yang secara turun temurun dialami oleh santri di pesantren. Meskipun demikian, meningkatnya angka permasalahan tersebut tidak dapat dianggap sederhana. Sebab hasil yang akan diakibatkan adalah kondisi belajar yang tidak kondusif dan pelajar yang kurang produktif. Kendati demikian menjadi menarik untuk mengetahui beberapa faktor yang menjadikan

santri menjadi mengantuk di dalam kelas. Sekaligus mencari solusi dari problematika tersebut agar kualitas belajar berjalan dengan optimal.

Secara umum, problem tidur di kelas yang dialami oleh siswa yang berstatus sebagai santri disebabkan fisiologis tenaga, otak, dan waktu yang terlalu padat. Bagi mereka yang tidak bisa mengatur skala prioritas untuk belajar, akan menjadikan kelas sebagai tempat beristirahat. Selanjutnya bagi yang bisa tetap memaksakan diri, akan terjadi gejala-gejala fisik yang mungkin mengganggu konsentrasi dan kesehatannya. Dengan gejala dan gangguan tersebut maka hasil belajar tidak akan maksimal.

Kebutuhan tidur manusia setidaknya tujuh jam dalam sehari semalam, sedangkan tanda tidur berkualitas adalah tubuh menjadi segar setelah bangun dari tidur. *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) adalah tanda dari gangguan tidur yang terjadi karena faktor psikologis, EDS merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh masyarakat khususnya siswa yang bermukim di pondok pesantren. Terdapat beberapa penyebab EDS adalah gangguan metabolismik, depresi, stres, dan gangguan psikologis lainnya (Harmoniati dkk, 2016).

Al-Quran dipercaya sebagai terapi yang telah lama dikenal di halayak umum. Salah satu fungsi tersebut adalah sebagai obat untuk segala macam penyakit (Munandar, 2018), menghilangkan kegundahan, kecemasan, keputus asaan, hingga terciptalah kedamaian jiwa dan raga (Shihab, 2008). Secara historis pengobatan dengan terapi al-Qur'an pernah dilakukan oleh sahabat ketika Rasulullah saw. masih hidup. Dalam al-Qur'an surat *al-Anfal* ayat 11 Allah berfirman: Ingatlah, ketika Allah membuat kamu mengantuk untuk memberi ketenteraman dari-Nya, dan Allah menurunkan air (hujan) dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu dan menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu dan untuk menguatkan hatimu serta mempertegas telapak kakimu (teguh pendirian) (Syamil Quran, 2014)

Berdasarkan ayat di atas dapat diambil hipotesis bahwa kantuk dan tidur merupakan sebuah anugerah Tuhan untuk menenteramkan kehidupan manusia. Akan tetapi, pada ayat berikutnya Allah menjelaskan bahwa Dia juga menurunkan air hujan sebagai alat untuk menyucikan diri dari gangguan setan dan menguatkan hati serta pendirian. Dengan arti

bahwa kemungkinan ada kantuk yang sebenarnya berasal dari setan, sehingga harus disucikan dengan air agar kembali dalam keadaan semula. Demikian dalam hal belajar kantuk yang dialami siswa dapat divonis sebagai kantuk yang berasal dari gangguan setan, karena dapat memberi pengaruh terhadap kotornya hati dan hilangnya prinsip belajar.

Dalam kitab *Ta'limul Muta'allim* terdapat sebuah hikayat tentang Imam Muhammad bin Hasan yang senantiasa setiap malam tanpa tidur dalam rangka *muthala'ah*. Beliau menyediakan beberapa buku di sebelahnya, ketika bosan dengan salah satu buku, maka beliau akan mempelajari buku yang lainnya. Beliau juga menyiapkan air untuk menghilangkan rasa kantuknya, beliau berkata "Kantuk itu dari panas api, yang harus dihapuskan dengan air yang dingin" (al-Zarnuji, Digital)

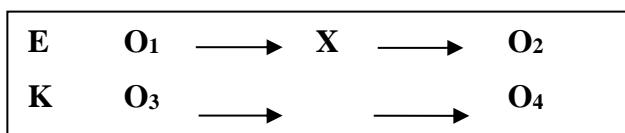
Analisis sementara adalah bahan dasar kantuk dan setan sama, yaitu api. Karenanya perlu disucikan kembali dengan air, sebagaimana dijelaskan dalam ayat di atas. Berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam kitab Fadhlilul Qur'an (Muhammad, 2001) dengan menggunakan al-Fatihah sebagai surat terbaik dalam al-Quran, karena al-Fatihah mencakup seluruh kandungan dari surat-surat yang lain. Tradisi pengobatan al-Qur'an biasanya dipakai oleh orang-orang yang *notabene*-nya bermukim atau alumni pesantren yang menjadi sentral pembelajaran ilmu agama.

Penelitian ini dilakukan dalam rangka membuktikan efektivitas air dengan bacaan surah al-Fatihah untuk menunurunkan gangguan kantuk dan tidur pada saat pembelajar berlangsung, khususnya di pondok pesantren. Adapun lokasi penelitian ini bertempat di Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1 berdasarkan pertimbangan kuantitas pelajar dan masalah yang terjadi di dalamnya setelah melakukan beberapa tahapan observasi sederhana. Penelitian ini secara universal diharapkan dapat memberikan kontribusi yang solutif terhadap problem dunia pendidikan Indonesia dan secara khusus pada tingkat satuan pendidikan yang diteliti.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang bertujuan

meramalkan dan menjelaskan hal-hal yang terjadi atau yang akan terjadi diantara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrolan variabel-variabel tersebut atau hubungan di antara mereka agar ditemukan hubungan, pengaruh atau perbedaan salah satu atau lebih variabel. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* (eksperimen semu). *Quasi eksperimental design* adalah desain penelitian yang dilakukan dengan cara melakukan percobaan terhadap kelompok-kelompok eksperimen. Kepada tiap kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) tertentu dengan kondisi yang dapat dikontrol (Bungin, 2004)



Gambar 1. Pretest posttest control group design (Sugiyono, 2015)

Keterangan:

O₁ = Pre-test kelompok eksperimen

O₂ = Post-test kelompok eksperimen

O₃ = Pre-test kelompok kontrol

O₄ = Post-test kelompok kontrol

X = *Treatment* (perlakuan) minum air putih dengan bacaan surat al-Fatihah

Berdasarkan desain di atas, terdapat dua kelompok yang dipilih, yaitu kelompok eksperimen (O₁) yaitu siswa Madal 1 kelas V awaliyah dan kelompok kontrol (O₂) yaitu siswa Madal 1 kelas VI awaliyah. Kelompok eksperimen diberi *treatment* (perlakuan) berupa minum air putih dengan bacaan surat al-Fatihah, sedangkan kelas kontrolnya tidak diberikan perlakuan. Melalui kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan maka dapat diketahui pengaruh *treatment* (perlakuan) pada kelompok eksperimen. Setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan

maka kedua kelompok diberi *post-test* untuk mengetahui hasil *treatment* (perlakuan) yang diberikan.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu minum air putih dengan bacaan surat al-Fatihah sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan kantuk di dalam kelas sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Dalam beberapa literatur dijelaskan bahwa air putih dan surat al-Fatihah memiliki banyak keistimewaan. Air merupakan salah satu komponen sentral yang dibutuhkan tubuh manusia, Karena komponen sel terbanyak dalam tubuh manusia terdiri dari air, Tanpa air aktivitas sel dalam tubuh tidak akan berjalan sebagaimana mestinya. Al-Fatihah merupakan induk al-Quran, memiliki sekian banyak nama, dan dari nama-nama tersebut dapat diketahui betapa besar manfaat yang diperoleh bagi pembacanya. Kantuk merupakan sebuah proses yang dihasilkan dari ritme sirkadian dan kebutuhan untuk tidur (Fahmi: 2015).

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latipun, 2017) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1 kelas V dan kelas VI Awwaliyah yang berjumlah 72 dengan kriteria; *pertama*, tercatat sebagai siswa Madal 1 yang bermukim di pondok pesantren annuqayah daerah latee1. Digunakan santri mukim karena terdapat hipotesis bahwa siswa yang bermukim di pondok pesantren lebih sering mengalami kantuk saat berada di dalam kelas dan siswa yang terindikasi mengalami kantuk di dalam kelas. *Kedua*, Siswa yang terindikasi mengalami kantuk saat belajar dapat diketahui melalui penyebaran skala kantuk yaitu dengan penilaian skor pada kriteria tinggi.

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang hendak diteliti (Sugiyono, 2015) Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, 15 sebagai kelompok eksperimen diambil dari kelas V Awwaliyah dari jumlah keseluruhannya 34 siswa. Sedangkan 15 siswa sebagai kelompok kontrol dari jumlah keseluruhan siswa kelas VI Awwaliyah adalah 38 siswa. Sampel diambil secara acak (*random assigment*) sebagai kontrol terhadap *proactive history* untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen berupa skala kantuk dan modul minum air putih dengan bacaan surat al-Fatiyah. Skala kantuk dikembangkan oleh peneliti yang bertujuan untuk mengukur efektivitas *treatment* penelitian, skala dikembangkan berdasarkan definisi operasional kantuk yang memiliki aspek-aspek: sulit berkonsentrasi, tubuh lemas, daya kognitif menurun, selalu menguap, dan mata merah. Dari aspek-aspek tersebut kemudian dibuat aitem-aitem pernyataan skala kantuk.

Skala kantuk merupakan instrumen nontest yang digunakan untuk mengukur sikap, maka validitas yang digunakan adalah validitas kostruksi (*construct validity*) (Sugiyono, 2015) Dalam pembuatan skala dan uji coba skala, peneliti dibantu oleh Ketua Pengurus Pondok Pesantren Annuqayah Daerah Latee 1 dan ahli (*experts judgment*) sebagai validator.

Model skala yang digunakan adalah skala *likert* yang memiliki skor yang berbeda. Apabila pernyataan positif maka jawaban sangat setuju(SS) skornya 5 , setuju (S) skornya 4, ragu-ragu (R) skornya 3, tidak setuju(TS) skornya 2, sangat tidak setuju (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pernyataan negatif jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 5, tidak setuju (TS) skornya 4, ragu-ragu (R) skornya 3, setuju (S) skornya 2, sangat setuju (SS) skornya 1. (Sugiyono, 2013)

Skala kantuk terlebih dahulu diuji cobakan untuk menentukan apakah instrumen tersebut layak dipakai. Untuk menguji validitas skala, peneliti menggunakan teori pearson berupa metode korelasi *product moment*. Hal tersebut dilakukan dengan cara melihat besaran angka koefisien korelasi (r_{xy}) yang menyebutkan hubungan antara skor pertanyaan dengan skor total (*item-total correlation*). Apabila signifikansi koefisien korelasi yang diperoleh kurang dari $\leq 0,05$ dapat disimpulkan aitem tersebut valid.

Data 1. Rangkuman Penyebaran Aitem Setelah Uji Aitem

No		Indikator	Aitem		Jumlah h
			Shahih .	Gugur	

1	Sulit Berkonsentrasi	sulit berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu	7, 17, 22	2, 27, 12	6
2	Tubuh Lemas	merasa bosan, dan tidak bersemangat untuk mengikuti pelajaran.	9, 29, 24	4, 14, 19	6
3	Daya kognitif Menurun	tidak dapat memahami penjelasan guru dan tidak bisa menjawab pertanyaannya.	5, 15, 10, 30	20, 25,	6
4	Selalu Menguap	Sering menguap saat melakukan aktivitas baik di dalam kelas maupun di luar kelas.	1, 21, 6, 26	11, 16	6
5	Mata merah	Mengikuti pelajaran dengan mata merah	3, 13, 23, 8, 18, 28		6
Total					30

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 dengan uji keterandalan teknik *Alpha Cronbach*. Setelah melewati tiga kali putaran uji reliabilitas maka diperoleh hasil aitem skala yang shahih dan yang gugur. Adapun jumlah aitem skala kantuk yang shahih dari 30 aitem adalah 20 aitem dengan koefisien r_{xy} terendah 0, 000 dan tertinggi 0,901 serta koefisien *Cronbach's alpha* 0,913 dan aitem yang gugur berjumlah 10 aitem.

Untuk menginterpretasikan koefisien reliabilitas digunakan kategori menurut Sugiyono sebagai berikut:

Tabel 2. Interpretasi koefisien korelasi

Interval Koevisien	Tingkat Hubungan
0, 00 – 0, 199	Sangat Rendah
0, 20 – 0, 399	Rendah
0,40 – 0, 599	Sedang
0, 60 – 0,799	Kuat
0, 80 – 1, 000	Sangat Kuat

Tabel 3. Nilai reliabilitas skala kantuk dengan teknik alpha cronbach**Table 3. Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	20

Sesuai dengan interpretasi koefisien korelasi sugiyono maka indeks reliabilitas untuk interval 0,80 – 1,00 termasuk kriteria sangat tinggi. Sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa skala kantuk ini memiliki indeks reliabilitas yang sangat tinggi serta dapat dipergunakan dalam penelitian.

Modul terapi kantuk berupa buku yang disusun oleh peneliti yang bertujuan untuk memudahkan pelaksanaan Terapi anti ngantuk. Buku panduan ini terlebih dulu diuji oleh para ahli untuk menjamin ketepatan isi perlakuan. Ahli yang akan menjadi validator yaitu, Zamzami Sabiq, S.Psi., M.Psi. sebagai ahli pertama, Dosen Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Keislaman Annuqayah dan Nuzulul Khair, S. Psi., M.A. sebagai ahli kedua, ketua prodi Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Keislaman Annuqayah. Terdapat empat aspek yang diformulasikan untuk mengukur tingkat validitas modul ini yaitu aspek kelayakan materi, tampilan (Gustinasari, 2017) kebahasaan, penyajian (Nopriyanti, 2017) dan ketepatan (Yarbrough, 2011).

Untuk menyempurnakan modul, validator memberikan dua data berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari saran dan komentar dari validator sedangkan data kuantitatif diperoleh secara deskriptif.

Data Kuantitatif diperoleh dengan cara teknik analisis data menggunakan persentase. Sedangkan untuk memperoleh data kuantitatif, peneliti menggunakan rumus berdasarkan perspektif Sudijono yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = nilai presentase

F = frekuensi jawaban responden

N = jumlah sampel (Sudijono, 2011)

Selanjutnya data kuantitatif persentase yang dihasilkan diinterpretasi tingkat kelayakan dan kriteria revisinya sebagaimana disampaikan oleh purwanto yaitu: (Purwanto, 2009)

Tabel 4. Kriteria Interpretasi Skor

Prosentase	Kriteria
90% - 100%	Sangat Baik, tidak perlu direvisi
80% - 89%	Baik, tidak perlu direvisi
65% - 79%	Kurang Baik, perlu direvisi
0% - 64%	Tidak Baik, perlu direvisi

Dari penilaian ahli 1 dan ahli 2 terhadap lima aspek penilaian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil berikut :

Tabel 5. Hasil Penilaian Ahli

No .	Aspek Penilaian	Ahli 1		Ahli 2	
		Rerata	Prosentas e	Rerata	Prosentas e
1.	Isi	3,6	90%	3,1	77,5%
2.	Kebahasaan	3,5	87,5%	3,3	83,3%

n					
3	Ketepatan	3,5	87,5%	3,75	93,75%
4	Penyajian	4	100%	3	75%
5	Tampilan	3,3	83,3%	3,3	83,3%
	Rata-rata	3,58	89,66	3,29	82,57%
	Kriteria	Baik, tidak perlu direvisi		Baik, tidak perlu direvisi	

Ahli 1 menilai bahwa modul terapi kantuk untuk menurunkan kantuk di dalam kelas baik dan tanpa revisi. Ahli 1 juga tidak memberi saran atau komentar secara kualitatif pada modul terapi kantuk untuk menurunkan kantuk di dalam kelas.

Berdasarkan penilaian ahli 2, pada modul terapi kantuk untuk menurunkan kantuk di dalam kelas maka dapat disimpulkan bahwa modul kantuk ini baik dan tidak perlu revisi. Ahli 2 mememberikan komentar berupa penilaian kualitatif bahwa format pada modul ini sudah sesuai dengan tujuan penelitian dan bahasa yang digunakan mudah dipahami. Dari dua penilaian ahli baik secara kualitatif maupun kuantitatif dapat diambil kesimpulan bahwa modul terapi kantuk ini layak dan tanpa revisi untuk selanjutnya digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

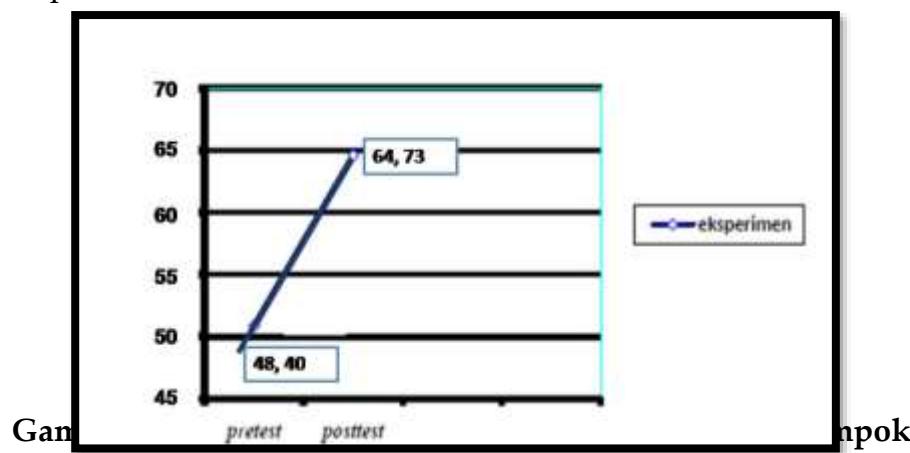
Untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian, peneliti menggunakan uji T, yaitu *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test*. Kedua uji tersebut tergolong uji parametrik, maka persyaratan yang harus terpenuhi sebelum melakukan pengujian adalah data harus terdistribusi normal. Sedangkan analisis normalitasnya menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan *Asymp. Sig (2-tailed) > level of significant (0,05) = test distribution is normal* (Siregar, 2014)

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest* terapi kantuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 71, sedangkan skor terendah adalah 63. Rerata hasil *pretest* pada kelompok eksperimen sebesar 64,73, sedangkan rerata untuk *posttest* sebesar 48,40.

Hasil pretest kelompok eksperimen menunjukkan bahwa siswa yang sering mengalami kantuk di dalam kelompok adalah 11 siswa, sebesar (73,33%) sedangkan siswa yang tidak terlalu sering sebanyak 4 siswa sebesar (26,66%).

Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa sebesar (53,33%) yang masih sering mengantuk di dalam kelas, sedangkan 7 siswa sebesar (46,66%) sudah mengalami penurunan kantuk di dalam kelas.

Berdasarkan pada hasil tes dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rerata antara *pretest* dan *posttest*. Rerata *pretest* yaitu sebesar 64,73 sedangkan rerata *posttest* 48,40. Untuk mengetahui signifikansi perlakuan untuk menurunkan kantuk di dalam kelompok maka dibuat grafik. Berikut merupakan peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen:



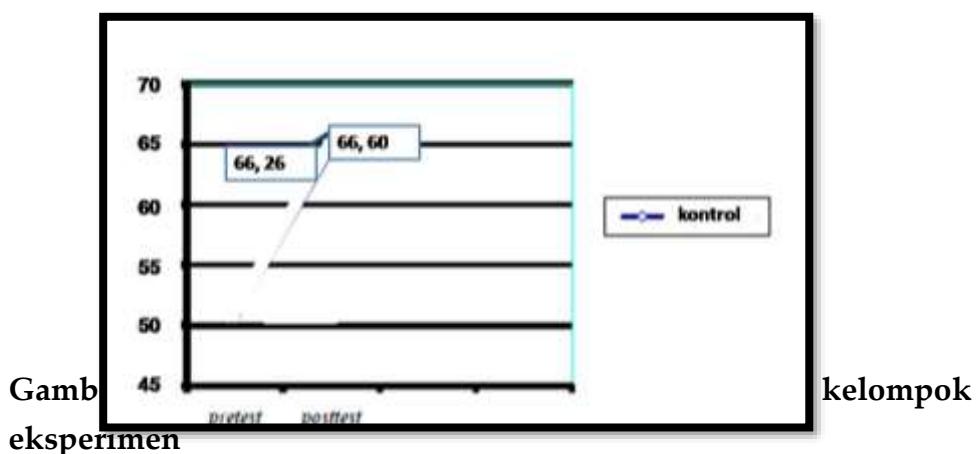
Grafik Peningkatan Nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen

Pengukuran kantuk pada kelompok kontrol juga ada dua yaitu data awal dan data akhir. Data awal diperoleh dari *pretest* dan data kahir diperoleh dari *posttest* namun tidak mendapat perlakuan (*treatment*). Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kantuk pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 71,00 sedangkan skor terendah adalah 59,00. Rerata hasil *pretest* pada kelompok kontrol sebesar 66,26 sedangkan rerata untuk *posttest* sebesar 66,60.

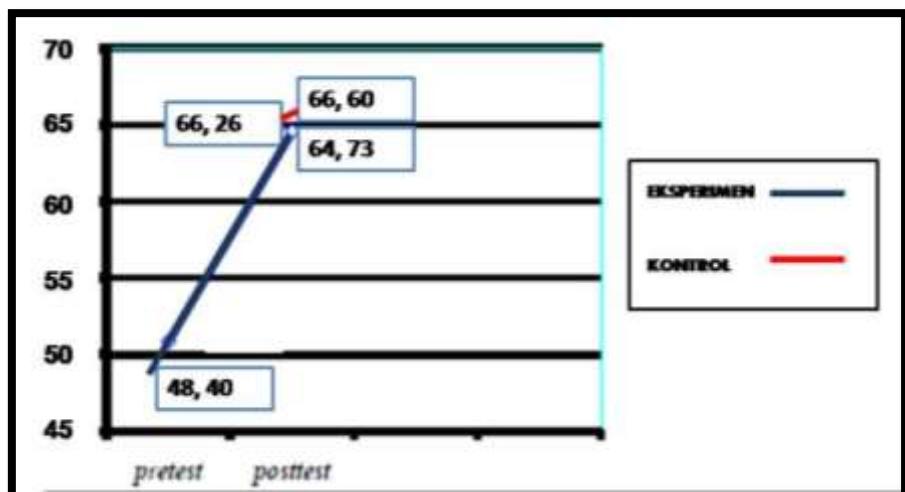
Hasil *pretest* menunjukkan bahwa siswa yang sering mengalami kantuk di dalam kelompok sebanyak 7 siswa sebesar (46,66%) siswa yang mengalami kantuk sedang sebanyak 8 siswa sebesar (63,33).

Hasil *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat siswa yang masih sering mengalami kantuk di dalam kelompok sebanyak 10 siswa sebesar (66, 66%) sedangkan siswa yang mengalami mengalami kantuk sedang sebanyak 5 siswa sebesar (33,33).

Berdasarkan pada hasil tes dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rerata antara *pretest* dan *posttest*. Rerata *pretest* yaitu sebesar 66,26 sedangkan rerata *posttest* 66,60. Untuk mengetahui penurunan kantuk di dalam kelompok maka dibuat grafik. Berikut merupakan peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok control.



Dari data di atas terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah nilai *pretest* yang diperoleh kelompok eksperimen yaitu sebesar 971, sedangkan jumlah nilai untuk *posttest* yaitu sebesar 726. Selisih nilai yang diperoleh untuk *pretest* dan *posttest* yaitu 245. Sedangkan untuk kelompok kontrol jumlah nilai *pretest* yaitu sebesar 994 sedangkan jumlah nilai *posttest* yaitu 999. Selisih nilai *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 5 Perbandingan jumlah hasil nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Grafik perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Pengujian prasyarat analisis dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas data dengan menggunakan uji t. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari sampel yang berdistribusi normal atau tidak (Sudjana, 2020) Dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics 22*. Data yang diperoleh dapat dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,005, dengan hipotesis sebagai berikut.

Hipotesis:

H_0 = data berdistribusi normal

H_1 = data tidak berdistribusi normal

Tolak apabila H_0 sig < 0,005

Berikut merupakan hasil hipotesis normalitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pretestK	posttestK	pretestE	posttestE
N	15	15	15	15
Normal Parameters ^{a,b}				
Mean	66,2667	66,6000	64,7333	48,4000
Std.	3,30512	3,58170	3,75056	3,13506
Deviation				
Most Extreme				
Absolute	,154	,189	,208	,183
Differences				
Positive	,154	,189	,125	,172
Negative	-,121	-,100	-,208	-,183
Test Statistic				
	,154	,189	,208	,183
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,156 ^c	,080 ^c	,191 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi untuk *pretest* kelas kontrol adalah $0,200 > 0,05$, *posttest* kelas control $0,1536 > 0,05$, *pretest* kelas eksperimen $0,080 > 0,05$, dan *posttest* kelas eksperimen adalah $0,191 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok termasuk dalam varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Anova dengan bantuan IBM SPSS 22 untuk membandingkan dua rata- rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka peneliti manggunakan uji anova (analisis varian). Berikut merupakan data hasil uji homogenitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas Pretest (K. Kontrol dan Eksperimen)
Test of Homogeneity of Variances

hasilpretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,319	1	28	,576

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa varian data dari *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah homogen.

Untuk membandingkan dua rata- rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada Hipotesis uji homogenitas *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka peneliti juga manggunakan uji anova (analisis varian). Berikut merupakan data hasil uji homogenitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas Posttest (K. Kontrol dan Eksperimen)

Test of Homogeneity of Variances

hasilposttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.

,556	1	28	,462
------	---	----	------

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa varian data dari posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen.

Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu menguji EVE minum air putih dengan bacaan surat al-Fatihah untuk menurunkan kantuk di dalam kelas pada kelompok eksperimen. Untuk mengetahui apakah perlakuan (treatment) dalam penelitian ini berpengaruh terhadap kelompok eksperimen maka dianalisis menggunakan uji- t sampel berpasangan (*pired sampel t-test*) dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Berikut data hasil analisis data tersebut:

Tabel 9. Hasil Uji Pired Sampel T- Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 pretestE - posttestE	16,33333	4,09994	1,05860	14,06286	18,60381	15,429	14	,000			

Hipotesis:

H_0 = tidak terdapat perbedaan kondisi siswa sebelum dan susudah diberikan terapi

H_i = terdapat perbedaan kondisi siswa sebelum dan susudah diberikan terapi

Tolak H_0 jika $\text{sig} < 0,05$

Diperoleh $\text{sig } 0,000 < 0,05$

Berdasar data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan (treatment).

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka dianalisis menggunakan uji- t independen sampel t- test. Berikut data yang diperoleh setelah uji coba tersebut:

Tabel 10. Hasil Uji Independen Sampel T- Test

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
hasilposttest	,556	,462	14,809	28	,000	18,20000	1,22901	15,68248	20,71752
			14,809	27,518	,000	18,20000	1,22901	15,68049	20,71951

Hipotesis:

H_0 = tidak terdapat perbedaan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

H_1 = terdapat perbedaan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tolak H_0 jika $\text{sig} < 0,05$

Diperoleh $\text{sig } 0,000 < 0,05$,

Terdapat perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa perlakuan (*treatment*) minum air putih dengan bacaan surat al-fatihah efektif untuk menurunkan kantuk di dalam kelas siswa Madrasah Diniyah Annuqayah Latee 1.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: *Pertama*, Terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kantuk kelas eksperimen (siswa kelas V awaliyah) sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji- *t paired sampel t-test* yang memiliki nilai dengan nilai signifikansi $0,000$ ($0,000 < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. *Kedua*, Terdapat perbedaan *posttet* yang signifikan antara kondisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setalah kelompok eksperimen diberi perlakuan untuk menurunkan kantuk di dalam kelas. hal ini ditunjukkan dengan hasil uji- *t independen sampel t-test* yang memiliki nilai signifikansi $0,000$ ($0,000 < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Daftar Pustaka

- Al_Zarnuji, *Syarh Ta'limul Muta'allim 'Ala Thariqi Al-Ta'allum*, Versi Digital Bungin, Burhan. (2004). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Permada Media.
- Donald. B. Yarbrough dkk. (2011). *Joint Committee On Standards For Educational Evaluation The Program Evaluation Standards*. Los Angeles: Sage.
- Fachrudin, Fahmi, dkk. (2015). Analisis Pengaruh Tingkat Kantuk Terhadap Kecepatan Reaksi Masinis Daerah Operasi II Bandung, Jurusan Teknik Industri Itenas | No.01 | Vol.03 *Jurnal Online Institut Teknologi Nasional Januari*.
- Gustinasari, Meli. dkk. (2017). *Journal Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Konsep Disertai Contoh pada Materi Sel untuk Siswa SMA*. Vol.I No.1-Maret.
- Ishaq, Abdullah bin Muhammad dan Abdurrahman bin. (2001). *Tafsir Ibnu Katsir*, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'ie, Jilid I.
- Kementrian Agama RI. (2014). *Syamil Quran Yasmina Al-Quran dan Terjemah*. Jakarta: Sygma Creative Media Corp
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Munandar, Mhd. Mirza. (2018). Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Al-Quran Surat Al-Fatiyah, *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Nopriyanti. (2017). *Jurnal, Pengembangan Modul Elektronik Berbasis Animasi Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Di Program Studi Pendidikan Teknik Mesin (Developing Electronic Modules Based On Animation In*

- The Instructional Media Course At Mechanical Engineering Education Study Program). Vol. 17, No. 2, Desember.*
- Purwanto. (2009). *Evaluasi Hasil Belajar*, Surakarta: Pustaka Belajar.
- Shihab, M. Quraish. (2008). *Wawancara Al-Quran Tentang Zikir Dan Doa*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Statistic Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana. (2020). *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV.Alfabetea.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV.Alfabetea.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV.Alfabetea.
- Syahrul, dkk. (2015). *Buku Modul Penyakit Neurologi*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.