



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 7505-7516

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Implementasi Qailulah dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa SD Kelas 1/1 Satit Phatnawitya, (Yala, Thailand)

Riani

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: Rianiyani788@gmail.com

Abstrak

Semangat belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang siswa. Seseorang siswa akan mendapat hasil yang diinginkan dalam belajar apabila dalam dirinya terdapat keinginan untuk belajar. Semangat belajar dapat berfungsi sebagai pendorong untuk pencapaian hasil yang baik. Seseorang siswa akan melakukan suatu kegiatan karena ada semangat dalam dirinya. Adanya semangat yang tinggi dalam belajar akan mencapai hasil yang optimal. Namun semangat siswa untuk terus belajar tentu saja bisa menurun atau bahkan hilang dalam proses pembelajaran berlangsung. Terlebih lagi untuk sekolah yang menerapkan metode belajar full day. Hal ini bisa disebabkan karena siswa merasa kantuk atau kelelahan baik terhadap guru maupun siswa. Oleh karena itu, sekolah Satit Phatnawitya mengadakan metode Qoilullah sebagai solusi dari kurangnya semangat belajar yang ada di diri siswa. Tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui hubungan semangat belajar dengan hasil belajar siswa. Metode penelitian tinjau dari tempat langsung, yaitu sekolah Satit Phatnawitya school yang berlokasi di Provinsi Yala, Thailand. Dengan melakukan wawancara kepada beberapa Guru dan Staf Tata Usaha yang ada di sekolah, serta diampingi oleh kakak penamping. Semangat belajar sebagai faktor utama dalam belajar yakni berfungsi menimbulkan, mendasari, dan menggerakkan perbuatan belajar. Menurut hasil penelitian melalui observasi langsung, bahwa kebanyakan siswa yang besar semangatnya akan giat berusaha, tampak gagah, tidak mau menyerah, serta giat membaca untuk meningkatkan hasil belajar serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya mereka yang memiliki semangat belajar yang rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pembelajaran yang akibatnya siswa akan mengalami kesulitan belajar.

Kata Kunci: *Qoilullah, Semangat Belajar, Rasa Kantuk*

Abstract

Passion for learning is one of the factors that influences a student's success. A student will get the desired results in learning if he has a desire to learn. Passion for learning can serve as a driving force for achieving good results. A student will carry out an activity because there is enthusiasm in him. Having high enthusiasm for learning will achieve optimal results. However, students' enthusiasm to continue learning can of course decrease or even disappear during the learning process. Moreover, for schools that implement full day learning methods. This can be caused by students feeling sleepy or tired, both teachers and students. Therefore, the Satit Phatnawitya school implemented the Qoillullah method as a solution to the lack of enthusiasm for learning among students. The research objective to be achieved is to determine the relationship between enthusiasm for learning and student learning outcomes. The research method is based on the direct location, namely the Satit Phatnawitya school located in Yala Province, Thailand. By conducting interviews with several teachers and administrative staff at the school, and accompanied by a companion. The enthusiasm for learning as the main factor in learning functions to give rise to, underlie and drive learning actions. According to research results through direct observation, most students who are enthusiastic will try hard, look brave, don't want to give up, and read actively to improve their learning outcomes and solve the problems they face. On the other hand, those who have low enthusiasm for learning appear indifferent, easily give up, their attention is not focused on learning, which results in students experiencing learning difficulties.

Keywords: Qoillullah, Passion for Learning, Sleepiness

PENDAHULUAN

Full day school atau sekolah yang di mulai dari pagil hari hinggal ke sorel hari menjadi banyak di minati oleh para orang tua saat ini, terutama oleh sepasang suami istri yang memiliki kepadatan beraktivitas disiang hari. Mereka lebih memilih untuk menyekolahkan anaknya di sekolah full day agar mereka lebih tenang mengamankan anaknya seharian di sekolah lalu beraktivitas mencari nafkah. Namun sekolah full day masih terdapat banyak pro dan kontra yang mengikuti keberadaan sekolah yang menerapkan metode pendidikan ini. Beberapa ahli berpendapat bahwa sekolah full day memberi banyak hal positif, salah satunya adalah siswa mampu menerima pembelajaran yang intensif dari sekolah. Sekolah full day dipercaya akan mampu menambah hal positif dalam bidang akademik dan sosial dari para siswa karena memiliki tujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dalam pembentukan pribadi dan nilai-nilai positif dalam diri siswa yang mana bisa didapatkan dari lamanya waktu belajar di sekolah dengan berbagai pengalaman belajar yang akan siswa peroleh. Namun di sisi lain terdapat juga pandangan bahwa sekolah full day memberi lebih banyak efek negatif daripada efek positif. Salah satu efek negatif dari sekolah sepanjang hari ialah kelelahan fisik dan mental serta menurunnya kualitas dan konsentrasi

belajar siswa disebabkan padatnya aktivitas sekolah yang harus mereka lalui. Kualitas Belajar memegang peranan penting terhadap keberhasilan belajar seorang siswa. Semakin tinggi kualitas belajar siswa maka cenderung semakin baik pula prestasinya, dan begitu sebaliknya, semakin rendah kualitas belajar siswa maka akan rendah pula prestasi belajarnya. Menurunnya kualitas belajar siswa ini bisa menjadi masalah besar dalam proses keberlangsungan belajar apabila tidak segera ditemukan solusi terbaik. Siswa akan kesulitan dalam memahami materi pembelajaran dan mengikuti kegiatan di sekolah dengan menyeluruh, sehingga membuat indikator pembelajaran akan banyak yang tidak tercapai yang akan membuat kurang berhasilnya penguasaan kompetensi dasar siswa. Padahal, siswa ialah generasi muda yang memegang peranan penting dalam perkembangan kemajuan bangsa Indonesia di masa depan. Dapatkah kita bayangkan bagaimana Indonesia bisa menjadi negara maju jika generasi mudanya memiliki semangat belajar yang kurang?

Dilatarbelakangi oleh pentingnya menjaga serta meningkatkan semangat belajar siswa di sekolah full day sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap sebuah program pembelajaran unik di salah satu sekolah full day di Yala, Thailand yaitu di SD Satit Phatnawitya . Program itu bernama qaylūlah, yaitu sebuah pembiasaan tidur siang sejenak sebelum zhuhur yang merupakan salah satu sunnah nabi Muhammad SAW. Pembiasaan ini ialah salah satu upaya sekolah untuk menjaga kebugaran siswa yang tentunya diharapkan bisa menumbuhkan kembali semangat belajar mereka untuk melanjutkan proses belajar hingga tuntas. Qaylūlah dimaknai sebagai tidur singkat dengan durasi 10-30 menit sebelum tiba waktu zhuhur. Rasulullah sangat menganjurkan hal ini karena memiliki beragam manfaat penting bagi kehidupan umatnya. Dalam sebuah hadits di riwayatkan dari Anas radhiyallahu 'anhu,

Rasulullah bersabda,

قللوا فإن الشياطين لا تقيل

“Tidurlah qaylūlah (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang”

Nabi Muhammad SAW menganjurkan tidur siang sebagai pembeda kita dengan setan, musuh terbesar manusia dalam rangka beribadah kepada Allah SWT di alam dunia ini. Dengan melaksanakan tidur qaylūlah, maka di harapkan ada semangat dalam diri seorang muslim untuk membedakan amaliahnya dirinya dengan perbuatan atau tindak-tanduk setan.

Dari segi spiritual maupun kesehatan, qaylūlah memiliki banyak manfaat dalam kehidupan peserta didik, yaitu sebagai waktu istirahat sejenak untuk seluruh fisiknya, mulai dari istirahat pergerakan anggota tubuh, hingga pemikiran otak. Dan dengan demikian

peserta didik pun menjadi lebih khusuk ketika melaksanakan ibadah sholat fardu selanjutnya dan tetap semangat melaksanakan pembelajaran berikutnya. Maka sangat tepat jika metode ini diimplementasikan ke ranah dunia pendidikan, khususnya kepada anak-anak sekolah dasar yang aktifitas sekolahnya sangat padat untuk menjaga konsentrasi serta meningkatkan semangat belajar mereka.

SD Satit Phatnawitya adalah salah satu sekolah full day yang menyadari pentingnya menjaga semangat belajar dengan menerapkan qaylūlah. Sekolah ini pun berkomitmen untuk konsisten menerapkan pembelajaran ini di antara banyak sekolah full day lain di Kabupaten Yala yang mungkin masih sedikit dalam menerapkan pembiasaan ini untuk siswanya. Peneliti menetapkan sekolah SD Satit Phatnawitya sebagai tempat penelitian karena sekolah ini adalah sekolah full day yang didesain berbeda dengan sekolah sepanjang hari dan sekolah dasar pada umumnya. Sekolah ini lebih menekankan pendidikan karakter siswanya untuk menjadi generasi Rabbani daripada sekedar hanya memenuhi target kurikulum yang menjejali siswanya beban materi teoritis.

Sekolah merancang pembelajaran sedemikian rupa demi mengasah soft-skill dan hard skill para siswanya dengan mendidik siswanya untuk mandiri dan terampil dalam kehidupan sehari-hari melalui serangkaian kegiatan pembelajaran di sekolah. Pada masa awal tahun ajaran baru para siswa tidak langsung dibebani materi pelajaran, melainkan di ajak untuk bermain sambil belajar di sekolah di masa masa pengenalan lingkungan sekolah. Mereka di arahkan para pengajar tata cara bersalaman dengan guru, menata sandal sepatu, menyimpan tas di loker, belajar mandiri untuk mandi, menyikat gigi, bersuci, bermain tepuk-tepuk tangan sambil bernyanyi, serta menyelesaikan pekerjaan signifikan lainnya yang berguna untuk kehidupan praktis mereka. Ada juga beberapa lomba untuk memeriahkan classmeeting awal masuk sekolah yang merupakan bagian dari rangkaian Khutbatu-L Arsy sebagai semarak kegiatan pengenalan sekolah dan penyambutan siswa baru. Semua rangkaian kegiatan dan kegiatan pembelajaran adalah tak lain sebagai komitmen sekolah dalam memberikan manfaat positif metode pembelajaran dan perkembangan karakter siswa dan juga sebagai bentuk semangat belajar dari pihak sekolah agar para siswa-siswi SD Satit Phatnawitya tertanam dalam dirinya semangat menjadi pribadi yang berkualitas dan bertanggung jawab sehingga menghantarkan mereka menjadi generasi muslim Rabbani yang berdasar pada nilai-nilai Qurany.

Sesuai dengan visinya untuk membangun generasi muslim penerus yang Rabbani sertasal membina akhlaq dan budil pekerti yang luhur, makal tak heran jika kurikulum di rancang secara mandiri guna mewujudkan visi tersebut. Sekolah ini menyelenggarakan pembelajaran yang menyenangkan dan kreatif di buktikan dengan berbagai macam

program sekolah yang terintegrasi dengan ekstra kurikuler untuk penyaluran minat bakat siswa dan mata pelajaran sesuai kurikulum yang di terapkan, dengan tujuan untuk membentuk lulusan yang cerdas secara intelektual, emosional dan spiritual. Komitmen ini di tuangkan dalam bentuk pendidikan yang holistik guna menggali potensi siswa dan membentuk generasi cinta ceria.

Peneliti melakukan penelitian pada siswi kelas 1/1 yang memulai aktifitas di sekolah mulai pukul 07.00 pagi hingga mereka pulang dari sekolah pukul 17.00 rata-rata setiap harinya. Dengan beragam aktivitas belajar yang padat inilah, sekolah ini tidak melupakan kebugaran dan semangat siswa agar tetap mampu melanjutkan belajar hingga selesai, yakni dengan menerapkan tidur qaylūlah tersebut.

Berdasarkan latarbelakang yang peneliti paparkan di atas, bahwa pembiasaan tidur qaylūlah sangat penting untuk diterapkan di sekolah full day sebagai upaya peningkatan semangat belajar siswa, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian Pembelajaran Qaylūlah dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Kelas 1/1 di SD Satit Phatnawitya, Yala.

Penelitian ini diharapkan akan memberi beragam kebermanfaatan yakni untuk meningkatkan khazanah keilmuan tentang tidur qaylūlah yang juga merupakan tradisi sunnah Rasulullah SAW, terutama bagi penulis dan mereka yang akan membaca hasil penelitian ini. Semoga amalan sunah ini bisa di amalkan oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, terutama oleh kaum muslimin dengan tujuan meneladani sunnah Nabi Muhammad SAW. Bahan penelitian ini pun di harapkan bisa di jadikan sebagai bahan rujukan penelitian selanjutnya dan menyumbangkan manfaat praktis lainnya, yakni sebagai percontohan program atau metode pembiasaan yang efektif untuk memperbaiki metode belajar mengajar sekolah full day maupun sekolah regular lainnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono, (2002: 35), penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu metode yang bertujuan membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, akurat, mengenai sifat – sifat dan hubungan mengenai fenomena yang diselidiki. Adapun pendekatan penelitian memusatkan perhatian pada masalah – masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, menurut Sugiyono, (2006: 300), teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel, sumber data dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut dianggap

paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi situasi yang diteliti, Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 12 orang yang meliputi: kepala sekolah SD satit phatnawitya Thailand, 21 orang staf tata lusa, 51 orang guru dan 4 orang siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga yaitu: 1) teknik observasi adalah teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat lebih dekat kegiatan yang dilakukan. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pengamatan terhadap kompetensi tenaga tata usaha dalam meningkatkan kualitas administrasi pendidikan di SD satit phatnawitya Thailand. 2) teknik wawancara, teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang diberikan kepada subjek penelitian untuk memperoleh keterangan yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini yakni mengadakan pertanyaan langsung kepada subjek penelitian yang menggunakan pedoman wawancara yang dapat memberikan informasi dalam menjawab permasalahan penelitian. 3) teknik dokumentasi, dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dengan menggunakan dokumentasi. Menurut Arikunto (2006: 158) metode ini digunakan untuk memperoleh data tertulis dari sumber-sumber yang ada, yaitu dari dokumentasi terkait dengan sejarah berdirinya dan keadaan tenaga kependidikan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis data yang bersifat deskriptif kualitatif. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan tiga tahap dalam melakukan analisis data sesuai teori Miles dan Huberman (Sugiyono 2010: 42), yaitu: 1) pengumpulan data (data collection). Pada pengumpulan data, penulis melakukan observasi dan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi dari informan yang berhubungan dengan kompetensi tenaga tata usaha dalam meningkatkan kualitas administrasi pendidikan. 2) reduksi data (data reduction), reduksi data dilakukan setelah data yang diperoleh lapangan telah terkumpul. Karena data yang diperoleh jumlahnya banyak, maka reduksi data dilakukan untuk memilah-milah data dan memfokuskan data pada hal-hal yang sesuai dengan tujuan penelitian pada tahap ini, peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilah-milah atau mengkategorikan dan membuat abstraksi dan catatan lapangan, wawancara dan dokumentasi. Hal tersebut dilakukan dalam upaya memudahkan peneliti dalam menentukan data mana yang akan digunakan. 3) penyajian data (data display), setelah data yang direduksi langkah selanjutnya yaitu menampilkan data. Dengan display data ini, maka data yang diperoleh akan terorganisasikan, tersusun

sehingga data tersebut akan lebih mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data biasanya dilakukan dalam bentuk teks yang bersifat naratif. 4) verifikasi data (conclusion drawing), adalah penarikan kesimpulan dari dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan perubahan bila tidak ditemukan bukti – bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan data yang valid dan konsisten saat meneliti kembali kelengkapan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Qailullah

Penelitian yang dilakukan yang mengkaji Qailullah dalam Tradisi Sunnah menunjukkan bahwa praktik tidur siang memiliki akar yang dalam dalam ajaran Islam. Hadis-hadis dari Rasulullah Muhammad SAW memberikan panduan tentang pentingnya tidur siang sebagai bentuk istirahat yang dianjurkan. Kitab-kitab klasik Islam, seperti Riyadhus Shalihin dan Sahih Bukhari, juga memuat petunjuk tentang adab dan keutamaan tidur siang. Dari segi kesehatan hasil literatur, menyoroti bahwa Qailullah dapat memberikan manfaat positif. Tidur siang dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan keseimbangan emosional, sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan holistik dalam Islam. Penelitian ilmiah di luar konteks keislaman menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat sistem kekebalan, dan mengurangi risiko penyakit kronis oleh (Rena, 2019).

Dampak Qailullah pada produktivitas. Dalam banyak tradisi keilmuan Islam, qailullah dianggap sebagai cara untuk mengembalikan energi dan meningkatkan konsentrasi, yang dapat berdampak positif pada pekerjaan dan kewajiban harian lainnya. Namun, perlu diingat bahwa konteks budaya dan sosial dapat memainkan peran dalam bagaimana praktik ini diimplementasikan dan diinterpretasikan (Azizah dkk, 2021).

Meskipun ada beberapa sumber yang menyoroti manfaat kesehatan dan produktivitas Qailullah, perlu dicatat bahwa penelitian spesifik dalam konteks Tradisi Sunnah dan dampaknya masih terbatas. Beberapa literatur juga menunjukkan bahwa interpretasi dan pelaksanaan Qailullah dapat bervariasi, dan mungkin perlu diperhatikan dalam penelitian lebih lanjut (Purwaningsih dan Zulala, 2023).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang penting dan harus kita penuhi. Kondisi tubuh yang lelah setelah seharian beraktivitas adalah tanda kalau tubuh kita telah menguras banyak tenaga dan membutuhkan istirahat yaitu tidur. Dengan tidur, tubuh kita akan

beristirahat. Karena, tidur merupakan waktu peristirahatan tubuh kita setelah beraktivitas dalam satu hari penuh. Apabila dalam satu hari kita kekurangan waktu tidur, itu akan sangat berdampak buruk pada aktivitas kita pada hari itu. Seperti belajar jadi tidak efektif, mengantuk saat belajar, ataupun susah dalam menangkap materi pembelajaran. Qoilulah adalah tidur sejenak atau istirahat sejenak di siang hari. Qoilulah dapat mencukupi waktu tidur kita yang kurang di malam hari. Qoilulah juga merupakan Sunnah Rasulullah saw. Sebagaimana yang dijelaskan dalam hadits. "Tidurl sejenaklah kamul sekalian dil siang lhari, karenal sesungguhnya setanl tidak tidurl siang lsejenak". (HR. Abu Nu'aim dari Anas r.a.).

Mengenai hal waktu dilaksanakannya qoilulah, sebenarnya qoilulah boleh dilakukan di awal waktu maupun di akhir waktu atau sebelum salat zuhur dan setelah salat zuhur. AlMunawi rahimahullahl berkata, "Qailulahl adalah tidurl di pertengahanl siang ketikal zawal ataul mendekati waktul zawal sebeluml atau lsesudahnya." Penerapan qoilulah di SD Satit Phatnawitya telah dilaksanakan. Bahkan sekolah telah membuat jadwal qoilulah itu sendiri, yakni setiap hari setelah salat dhuhur selama 40 menit. Di awali sejak selesai salat dhuhur hingga pukul 13.20.

Seluruh siswa wajib melaksanakan qoilulah. Penentuan tempat atau lokasi dilaksanakan qoilulah bertempat di ruabg kelas masing-masing. Bertugas dalam membangunkan adalah guru kelas.

Langkah-Langkah Penerapan Metode Qoilullah

Adapun tujuan diadakannya program qoilulah di SD Satit Phatnawitya diantaranya, menjalankan sunnah rasulullah, sebagai salah satu ladang pahala, sebagai waktu untuk istirahat, dan memiliki banyak manfaat. Adapun beberapa manfaat dari melaksanakan qoilulah adalah badan terasa lebih segar, meningkatkan konsentrasi, menurunkan stress, bersemangat dalam beraktivitas, dan menghilangkan kantuk. Siswa dan siswi di SD memiliki kegiatan yang sangat lumayan padat, sebab mereka beraktifitas belajar dari pukul 07.15-17.00. Dengan demikian sekolah membuat sebuah program yang dapat menghilangkan rasa lelah tersebut yaitu dengan program qoilulah. Kita berharap dengan adanya program qoilulah tersebut, dapat membayar rasa lelah dan dapat meningkatkan semangat siswa dalam menjalani kegiatan di Athirah.

Adapun langkah-langkah penerapan qoilullah di SD Satit Phatnawitya yaitu sebagai berikut; 1) setelah selesai pembelajaran ke-6, siswa dibrikan waktu 15 menit untuk makan siang. 2) setelah beberapa menit kemudian siswa diminta untuk mengambil wudhu untuk melalukan sholat zuhur berjamaah. 3) Setelah sholat, guru memerintahkan siswa untuk membentangkan tempat tidur nya masing-masing. 4) Guru memerintahkan anak-anak

untuk tidur tanpa mengeluarkan suara sedikitpun. 5) setelah 40 menit guru membangunkan muri untuk kembali beraktivitas.

Kelebihan dan Kekurangan Metode Qoilullah

Qoilullah atau tidur siang untuk anak sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Hal ini karena hormon pertumbuhan banyak diproduksi saat anak tidur. Mencukupi kebutuhan tidur anak sangat penting dalam menunjang perkembangannya. Tentunya harus diseimbangi dengan memberikannya makanan sehat yang bernutrisi tinggi. Manfaat tidur siang untuk anak bisa didapatkan jika diterapkan secara rutin. Kamu juga perlu mengenali durasi yang tepat untuk anak tidur siang sesuai dengan usianya. Terapkan juga tips yang tepat dalam membantu anak untuk tidur siang secara rutin.

1. Tumbuh Kembang Anak Lebih Optimal

Manfaat tidur siang untuk anak yang pertama adalah meningkatkan tumbuh kembangnya. Menurut penelitian yang dilakukan di Harvard University, anak yang rutin tidur siang memiliki pertumbuhan yang lebih optimal, dibandingkan anak yang jarang atau sama sekali tidak tidur siang. Hal ini disebabkan hormon pertumbuhan akan lebih aktif berproduksi saat anak tidur di siang hari.

2. Meningkatkan Daya Ingat Anak

Tidur siang yang rutin pada anak, menurut penelitian yang dilakukan University of Massachusetts Amherst, dapat meningkatkan daya ingat. Efeknya, proses belajar anak pada anak usia sekolah menjadi lebih optimal. Anak Lebih Fokus dan Konsentrasi Dalam penelitian yang pernah dilakukan, anak usia sekolah yang rutin tidur siang akan lebih fokus untuk belajar dibandingkan anak yang tidak tidur siang. Selain itu, mereka juga akan lebih baik dalam mengerjakan pekerjaan rumah dari sekolah di malam hari.

3. Meningkatkan Kecerdasan

Manfaat tidur siang untuk anak sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Bahkan, tidur siang secara rutin dapat meningkatkan perkembangan otak dan kecerdasan anak. Hal ini karena hormon pertumbuhan banyak diproduksi saat anak tidur. Mencukupi kebutuhan tidur anak sangat penting dalam menunjang perkembangannya. Hal ini tentunya perlu dipenuhi di samping kamu selalu memberikannya makanan sehat yang bernutrisi tinggi. Manfaat tidur siang untuk anak bisa didapatkan jika diterapkan secara rutin. Kamu juga perlu mengenali durasi yang tepat untuk anak tidur siang sesuai dengan usianya. Terapkan juga tips yang tepat dalam membantu anak untuk tidur siang secara rutin.

4. Tumbuh Kembang Anak Lebih Optimal

Manfaat tidur siang untuk anak yang pertama adalah meningkatkan tumbuh kembangnya. Menurut penelitian yang dilakukan di Harvard University, anak yang rutin tidur siang memiliki pertumbuhan yang lebih optimal, dibandingkan anak yang jarang atau sama sekali tidak tidur siang. Hal ini disebabkan hormon pertumbuhan akan lebih aktif berproduksi saat anak tidur di siang hari.

5. Mencegah Obesitas

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa anak yang tidak tidur siang memiliki risiko lebih tinggi terkena obesitas dibandingkan anak yang rutin tidur siang. Hal ini dikaitkan dengan munculnya kecenderungan anak untuk makan lebih banyak saat ia lelah. Ketika anak mengalami peningkatan nafsu makan, mereka juga cenderung memilih makanan dengan kandungan nutrisi yang kurang baik. Selain itu, kelelahan juga akan membuat anak kurang aktif, sehingga berat badan pun lebih mudah naik.

6. Mempermudah Anak Tidur di Malam Hari

Tidur siang dapat membantu mengurangi rasa lelah akibat seharian bermain dan beraktivitas. Kelelahan adalah salah satu faktor yang dapat memicu anak lebih sulit tidur di malam hari. Itulah sebabnya, tidur siang justru akan membuat anak lebih mudah tidur di malam hari.

7. Memperbaiki Suasana Hati Anak

Menurut beberapa penelitian, anak yang sudah tidur siang cenderung memiliki suasana hati yang menyenangkan dibandingkan anak yang belum tidur siang.

Namun dibalik semua manfaat yang didapatkan dari metode *Qailullah* yang di terapkan di sekolah, tentunya masih memiliki Risiko dari *qoilullah* itu sendiri. Risiko kesehatan akibat tidur siang terlalu lama semakin besar bagi kelompok usia di atas 60 tahun. Penelitian yang dipublikasi dalam *Sleep Medicine Reviews Volume 65* pada Oktober 2022 menyebutkan, tidur siang yang lebih lama, lebih dari 30 menit, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

SIMPULAN

Sekolah sehari penuh menjadi semakin populer karena kemampuannya dalam memberikan pembelajaran intensif kepada siswa. Namun, hal tersebut juga mempunyai dampak negatif, seperti buruknya kesehatan fisik dan mental serta rendahnya kualitas dan semangat belajar. Hal ini dapat menyebabkan kinerja pembelajaran yang buruk dan menghambat pengembangan keterampilan penting.

Untuk mengatasi masalah ini, sekolah *Satit Phatnawitya* memiliki solusi yang cukup menarik yang di sunnah kan oleh Nabi Muhammad SAW. yaitu dengan diterapkannya

metode Qoilullah sebagai istirahat ampuh untuk para peserta didik. Cara yang disebut dengan qoilullah ini merupakan sunnah Nabi Muhammad SAW yang menekankan pentingnya membimbing siswa dalam kehidupan ruhani dan kesehatannya.

Dalam Islam, qoilullah dianggap sebagai sarana untuk membimbing siswa dalam perjalanan spiritual mereka dan untuk mengembangkan sifat energik dan produktif dalam aktivitas sehari-hari. Dengan fokus membimbing siswa, sekolah dapat membantu mereka menjadi aktif, berkontribusi pada komunitasnya, dan berkontribusi positif terhadap pembangunan bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ḥāmid al-Ġazālī, *Iḥyā' `Ulūm al-Din* (Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiah, 2007), Juz 1: 477.
- Afifah K S, "Pentingnya motivasi belajar bagi pelajar zaman sekarang", (Artikel, oktober 2023).
- Awalia Ramadhani. "Sunnah tidur siang atau qoilullah, ini waktu terbaik dan manfaatnya," dalam <https://detik.com.id> diunduh 15 Maret 2024.
- Gunawan, Imam. "Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik," dalam <https://fip.um.ac.id>, di unduh 15 Maret 2024.
- Hardanti, et al, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020), 63.
- Husnul Abdi. "Manfaat Tidur siang untuk anak, bisa meningkatkan kecerdasan," dalam <https://liputan6.com> diunduh 15 Maret 2024.
- Noor Hidayah dan Abdul Rahman, "Spesifikasi Qoilullah Menurut Perspektif al-Quran dan al-Sunnah, "dalam *Proceeding of the International Conference on Contemporary Issues in Al-Quran dan Hadith 2018 (THIQAHAH 2018) 7th MAC 2018*, (Malaysia: KUIS, 2018), 16.
- Nurjayanti. "Impelementasi Qailulah Dalam Menanaman Nilai Karakter Kedisiplinan pada Murid MI Tahfizh al Furqon Ponorogo" Skripsi (Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2019).
- Riad, Irham dan Muhammad Zainal Khadafi. "Qoilullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. "Jurnal Religion. Volume. 01 No.06 (November, 2023).
- Sara C. Mednick dan Mark Ehrman, *Misteri Tidur Siang; Tidur Siang Sejenak, Rasakan Manfaatnya* (Surabaya: PORTICO Publishing, 2010), pp. 42-50.
- Schudin. "Pengaruh Pelaksanaan Pembelajaran Full Day School Terhadap Akhlaq Siswa,"

dalam Lis Yulianti Syafrida Siregar. Full Day School Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). Jurnal Fikrotuna. Vol. 05 No.02 (Juli, 2017).

Sunarti Rahman, "Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar," dalam Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar "Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0" (Gorontalo: PPS UNG, 2021), 291.

Sunartu Rahman, "Pentingnya Motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar" (Gorontalo: Desember 2021).