



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

IMPLEMENTASI PROGRAM QAILULAH DALAM MEMBENTUK AKHLAK SISWA DI MIM BALEHARJO PACITAN

Zah Rotul Aini¹, Endang Sumiati²

^{1,2}Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan

Email: z4hr0tula1n1@gmail.com

ABSTRAK

Program qailulah atau tidur singkat di siang hari merupakan salah satu kebiasaan yang diajarkan dalam Islam dan diyakini memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani maupun perkembangan spiritual seseorang. Di tengah meningkatnya beban akademik dan tantangan perilaku siswa, MIM Baleharjo Pacitan menginisiasi implementasi program qailulah sebagai bagian dari pembiasaan positif di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik qailulah diterapkan di MIM Baleharjo serta manfaatnya dalam membentuk akhlak siswa dan meningkatkan kualitas belajar serta kesehatan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru dan siswa, serta dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program qailulah dilaksanakan secara rutin dengan durasi sekitar 15–20 menit setelah kegiatan belajar di siang hari. Program ini tidak hanya memberikan efek relaksasi fisik, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan disiplin, tanggung jawab, dan ketenangan emosional pada siswa. Selain itu, siswa yang mengikuti qailulah secara konsisten menunjukkan peningkatan konsentrasi dalam belajar serta kondisi fisik yang lebih bugar. Temuan ini mengindikasikan bahwa qailulah dapat menjadi strategi pendukung dalam pendidikan karakter dan peningkatan kualitas akademik siswa.

Kata kunci : Qailulah, Pendidikan Karakter, Akhlak.

ABSTRACT

The qailulah program, or short midday nap, is a practice taught in Islam and believed to offer benefits for both physical health and spiritual development. In response to increasing academic demands and behavioral challenges among students, MIM Baleharjo Pacitan has implemented the qailulah program as a part of its character-building efforts within the school environment. This study aims to explore how the qailulah practice is implemented at MIM Baleharjo and its benefits in shaping students' character while enhancing their learning quality and health. A qualitative case study approach was employed, with data collected through observations, interviews with teachers and students, and documentation analysis.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

The results indicate that the qailulah program is conducted regularly for approximately 15–20 minutes after midday learning activities. The program not only provides physical relaxation but also fosters habits of discipline, responsibility, and emotional calmness in students. Moreover, students who consistently participate in the program show improved concentration in learning and better physical well-being. These findings suggest that the qailulah practice can serve as a supportive strategy for character education and academic performance enhancement in elementary schools.

Keyword : *Qailulah, Character Education, Morals.*

PENDAHULUAN

Kalangan anak-anak dan remaja di tingkat global maupun nasional saat ini menghadapi tantangan besar dalam fenomena degradasi moral dan krisis akhlak yang semakin mengkhawatirkan di berbagai belahan dunia.¹ Inovasi teknologi dan aliran globalisasi yang tak terbatas membawa transformasi besar dalam cara berpikir dan tindakan generasi muda. Banyak anak dan remaja terpapar info toxic di platform digital², seperti kekerasan dan pornografi, yang menggerus nilai moral. Di Indonesia terus meningkatnya kasus *bullying*, Pembunuhan anak terhadap orangtua, serta pergaulan bebas. Degradasi moral dampak dari kurangnya pengawasan orang tua, lemahnya pendidikan karakter dan atmosfer sosial yang permisif. Sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat berperan vital dalam menyemai etika yang teguh³.

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang esensial dalam membentuk karakter dan akhlak siswa. PAI memiliki tujuan memberikan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai agama, keimanan, etika, dan implementasi siswa dalam menerapkan ilmu-ilmu agama.⁴ Dalam tujuan pendidikan nasional yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia yang selaras dengan visi dan misi Kementerian Agama RI yang menekankan penguatan

¹ Farida Nabilah and Eli Masnawati, "Pelaksanaan Pembelajaran Akidah Akhlak Dalam Mengatasi Degradasi Moral," *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 2, no. 4 (2024): 206–15, <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2261>.

² Yunita Purwasih, "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Degradasi Moral Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan & Pengajaran* 1, no. 15018 (2023): 1–23.

³ Miftahul Janah, "Analisis Faktor Penyebab Degradasi Moral Sopan," *Al-Ihtirafiah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* Vol. 3, no. 1 (2023): 48–55.

⁴ Difa Zalsabella P, "Pentingnya Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Nilai Karakter Dan Moral Anak Di Masa Pandemi," *Journal of Islamic Education* 9, no. 1 (2023): 43–63, <https://doi.org/10.18860/jie.v9i1.22808>.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

moderasi beragama, peningkatan kualitas pendidikan keagamaan, serta pembentukan masyarakat yang harmonis dan berintegritas. Dengan pembekalan akhlak yang solid, generasi muda akan lebih siap menghadapi tantangan zaman tanpa kehilangan nilai-nilai moral dan spiritual yang menjadi identitas bangsa Indonesia.

Pendidikan tidak hanya semata-mata mencakup ranah kognitif, melainkan juga menyiratkan harmoni dalam kehidupan sehari-hari serta mencakup pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani.⁵ Konsep keseimbangan dalam Islam termaklud dalam berbagai ajaran, salah satunya melalui anjuran untuk menagamalkan *qailulah*. *Qailulah* merupakan sunnah serta anjuran sebagai bagian dari kebiasaan hidup sehat yang diajarkan oleh Rosulullah ﷺ, *Qailulah* dikenal sebagai amalan yang mendatangkan berbagai manfaat tidak hanya bagi aspek spiritual, tetapi juga kesehatan dan produktivitas. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh At-Thabrani, Rosulullah bersabda: “Lakukanlah qailulah, karena setan itu tidak melakukan *qailullah*.” (HR. At-Thabrani). *Qailulah* tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat islam, akan tetapi juga menjadi objek penelitian dalam dunia kesehatan dan ilmu pengetahuan modern.⁶

Imam Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* berkata, “*Hendaklah seseorang tidak meninggalkan tidur sekejap pada siang hari karena ia membantu ibadah pada malam hari. Sebaiknya harus seseorang itu bangun dari tidurnya sebelum sesudah matahari tergelincir untuk menunaikan sholat dhuhur.*” Islam mengatur segala halnya dengan sempurna sampai dengan urusan tidur dan istirahat Allah sudah mengaturnya. Tidur yang menghidupkan sunnah Nabi Saw adalah *Qailulah*.⁷

Banyak riset tentang *qailulah* lebih menyoroti manfaatnya untuk perfoma belajar dan kesehatan. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana praktik *qailulah* meningkatkan kualitas belajar⁸ dan kesehatan siswa.⁹

⁵ Yayang Yulia Sari et al., “Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar,” *Jurnal Tunas Pendidikan* 6, no. 2 (2024): 478–88, <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>.

⁶ Irham Riad and Muhammad Zainal Khadafi, “Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 1301–15, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

⁷ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, “Islam Adalah Agama Yang Sempurna,” *almanhaj*, 2020, <https://almanhaj.or.id/2043-islam-adalah-agama-yang-sempurna.html>.

⁸ Satit Phatnawitya, “Implementasi Qailulah Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa SD Kelas 1 / 1” 4 (2024): 7505–16.

⁹ Nur Farhana Fadzil and Siti Amira Othman, “Interrelation between Qai’lullah, Blue Light Exposure and Neurocognitive Performances: A Short Review,” *Journal of Quranic Sciences and Research* 02, no. 02 (2021): 1–7, <https://doi.org/10.30880/jqsr.2021.02.02.001>.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

Sari, D. N. (2019) dalam penelitiannya yang berjudul "*Pengaruh Tidur Siang terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SDN 2 Sukoharjo*" menyimpulkan bahwa tidur siang berdampak positif pada konsentrasi belajar siswa, terutama setelah aktivitas pembelajaran yang intens. Namun, penelitian ini tidak menyoroti nilai-nilai karakter atau akhlak siswa yang mungkin terbentuk melalui kebiasaan tidur siang. Kesenjangan: Penelitian ini fokus pada aspek kognitif (konsentrasi) dan belum mengaitkan praktik tidur siang dengan pembentukan akhlak atau pendidikan karakter secara holistik.¹⁰

Mulyani, R. (2020) dalam artikelnya "*Implementasi Sunnah Nabi dalam Kegiatan Sekolah Dasar Islam*" meneliti integrasi nilai-nilai Islam dalam aktivitas sekolah, termasuk praktik qailulah. Ia menyoroti bahwa penerapan sunnah seperti qailulah dapat memperkuat pembiasaan islami dalam kehidupan siswa. Kesenjangan: Meskipun membahas qailulah sebagai sunnah, penelitian ini tidak secara spesifik mengukur dampak qailulah terhadap kualitas kesehatan dan pembelajaran siswa.¹¹

Hidayat, M. A. (2021) melalui penelitiannya "*Pendidikan Karakter Berbasis Aktivitas Islami di MI Muhammadiyah Karanganyar*" menemukan bahwa aktivitas Islami seperti shalat dhuha, membaca Al-Qur'an, dan qailulah membantu membentuk akhlak siswa yang lebih baik. Kesenjangan: Penelitian ini menggabungkan berbagai aktivitas Islami secara keseluruhan, sehingga belum secara spesifik mengeksplorasi implementasi qailulah sebagai program utama dan dampak detailnya terhadap kesehatan fisik serta kualitas belajar.¹²

Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa qailulah memiliki potensi dalam mendukung pembelajaran dan pembentukan karakter, namun belum ada kajian yang secara spesifik, mendalam, dan terfokus pada implementasi program qailulah sebagai strategi pendidikan karakter dan peningkatan kesehatan serta kualitas belajar di satuan pendidikan dasar seperti yang dilakukan di MIM Baleharjo Pacitan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur tersebut dengan pendekatan studi kasus kontekstual dan mendalam.

Temuan menunjukkan efek positif, seperti mengurangi kelelahan mental dan memperbaiki kemampuan kognitif siswa. Oleh karena itu, penelitian ini ingin

¹⁰ D. N. Sari, *Pengaruh Tidur Siang terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SDN 2 Sukoharjo*, (Skripsi, Universitas Sebelas Maret, 2019).

¹¹ R. Mulyani, "Implementasi Sunnah Nabi dalam Kegiatan Sekolah Dasar Islam," *Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 8, no. 2, 2020, hlm. 145–156.

¹² M. A. Hidayat, *Pendidikan Karakter Berbasis Aktivitas Islami di MI Muhammadiyah Karanganyar*, (Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021).



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

mengulas lebih dalam bagaimana qailullah dapat diintegrasikan dalam pendidikan karakter, agar bisa mendukung perkembangan moral dan etika siswa di sekolah Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif, yang merupakan teknik penelitian yang menghasilkan data deskriptif melalui kata-kata atau pernyataan lisan dari individu, serta perilaku yang dapat diamati secara langsung, sebagaimana telah dijelaskan oleh Mantra yang dikutip dalam buku Moleong.¹³ Desain Penelitian yang diimplementasikan adalah studi kasus, yaitu pendekatan yang memungkinkan analisis yang mendalam terhadap suatu fenomena. Dalam proses ini, informasi dikumpulkan secara utuh melalui berbagai metode pengumpulan data, yang dilakukan sesuai dengan jadwal waktu yang telah ditetapkan, berdasarkan penjelasan dari Jhon W. Creswell.¹⁴ Peneliti mengambil metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan implementasi program qailullah serta implikasi terhadap pembentukan akhlak siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di MIM Baleharjo Pacitan, atau yang sering disebut “Sekolah Adab, Tahfidz dan Sains”, sekolah ini merupakan satu-satunya sekolah di Pacitan yang menerapkan program *qailulah* yang beralamat di Jl. Gajah Mada No. 20 Baleharjo Pacitan, selama kurang lebih 2 Minggu di awal bulan Februari 2025. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara dengan subjek penelitian Kepala Sekolah, 9 guru kelas, 5 orangtua siswa dan 9 siswa dari masing-masing kelas untuk mengetahui pandangan dan pengalaman (hambatan, kesulitan) terkait program *qailulah*, observasi secara langsung dalam proses pelaksanaan, serta penerapan nilai-nilai akhlak selama kegiatan *qailulah*,¹⁵ dan mengumpulkan dokumentasi terkait program *qailulah*. Teknik analisis data yaitu dengan analisis deskriptif kualitatif yang pertama transkripsi wawancara, yang kedua mengelompokkan tema-tema yang muncul untuk memahami pola implementasi program, pembentukan akhlak siswa, tantangan yang dihadapi, yang ketiga Triangulasi data, yang terakhir penarikan kesimpulan.

¹³ Sodik and Siyoto, “Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1,” *Dasar Metodologi Penelitian*, 2015, 1–109.

¹⁴ Creswell John W, *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran. Edisi Keempat (Cetakan Kesatu)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

¹⁵ Dedi Susanto, Risnita, and M. Syahrani Jailani, “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah,” *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61, <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di MIM Baleharjo Pacitan dengan melibatkan kepala madrasah, guru kelas, dan beberapa siswa sebagai informan utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap pelaksanaan program *qailulah* di lingkungan sekolah.

Program *qailulah* di MIM Baleharjo Pacitan merupakan salah satu inisiatif sekolah dalam membentuk akhlak siswa melalui rutinitas islami. Program ini diimplementasikan setiap hari pada jam 10.45 – 11.15 WIB, dengan durasi 20 – 30 menit sebelum sholat dhuhur yang bertempat di masing-masing kelas. Tujuan dan manfaat dari program *qailulah* disosialisasikan kepada orang tua pada saat stadium general siswa baru.

Wawancara dengan Ibu Naila S.Pd., guru kelas Lima, menyampaikan pendapatnya:

“Kami memulai program *qailulah* sejak tahun lalu. Awalnya hanya sebagian siswa yang bisa tertidur, tapi sekarang sudah menjadi kebiasaan. Anak-anak jadi lebih tenang dan tidak gampang mengantuk saat pelajaran sore.”

Hal serupa juga disampaikan oleh Kepala Madrasah, Ibu Siti Chotimah S.Pd:

“Kami ingin menanamkan sunnah Nabi sejak dini. Selain itu, kami lihat banyak manfaatnya, terutama anak-anak jadi tidak cepat lelah dan lebih fokus.”

Program *qailullah* dihidupkan dengan pembiasaan amalan-amalan sunnah seperti membersihkan tempat tidur dengan mengibaskan sebanyak tiga kali, hal ini sesuai sunnah Rosululloh yang dianjurkan agar tempat tidur terhindar dari kotoran dan hal-hal yang tak terlihat, membaca ayat kursi, surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Naas, dan doa sebelum tidur sebagai benteng pelindung diri sebelum tidur, bacaan tersebut ditiupkan ke telapak tangan kemudian diusapkan ke seluruh tubuh, dari kepala hingga ujung kaki.

Siswa diarahkan untuk tidur menghadap sisi kanan sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW yang memiliki sejuta manfaat bagi kesehatan, hal ini bertujuan menginternalisasi nilai-nilai islami dalam rutinitas siswa. Program ini didampingi langsung oleh masing-masing guru kelas, serta diimplementasikan secara *step by step* maka siswa tidak hanya sekedar melaksanakan tidur singkat, tetapi juga mengamalkan adab-adab dan sunnah-sunnah yang diajarkan oleh



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

Rasululloh SAW. Pelaksanaan program ini secara rutin akan membentuk *habits* islami yang sesuai dengan keteladanan Rosululloh.

Program qailullah atau tidur siang singkat memiliki *impact* positif dan *impact* negatif dalam pembentukan akhlak siswa, fokus pada lingkungan pendidikan Islam. Dari perspektif baik, qailullah dapat meningkatkan performa fisik dan stabilitas emosional siswa yang memberikan *impact* pada pembentukan akhlak yang lebih baik. Dengan tidur siang singkat antara 10 hingga 30 menit, siswa dapat meredakan kelelahan dan memperbaiki daya konsentrasi dalam belajar. Hal ini menajamkan konsentrasi dalam memahami materi pembelajaran seperti adab-adab dan akhlak yang diajarkan disekolah. Qailulah juga meningkatkan kedisiplinan, seperti siswa lebih mudah mengikuti instruksi guru untuk masuk kelas *on time*, serta turut membentuk akhlak siswa menjadi lebih sopan dalam berbicara dan bersikap terhadap guru maupun teman. Qailulah juga membantu mengurangi tingkat stres dan emosi negatif sehingga siswa memiliki kecenderungan lebih sabar, tidak mudah emosi, dan memiliki pengendalian diri yang lebih baik.

Dari wawancara dan observasi, diketahui bahwa siswa menjadi lebih bugar dan tidak mudah lelah mengikuti pelajaran hingga sore hari. Beberapa guru menyebutkan bahwa siswa juga lebih cepat memahami materi karena konsentrasinya meningkat.

Keterangan dari Ibu Naila sebagai guru kelas lima dan juga guru matematika, menyatakan:

“Setelah qailulah, anak-anak jadi tidak gelisah. Mereka lebih mudah fokus, dan itu sangat membantu kami saat mengajar, terutama untuk pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti Matematika.”

Wawancara lainnya dengan Guru BK (Bimbingan Konseling), Bapak Hanafi menyampaikan.

“Dari sisi psikologis, anak-anak yang rutin mengikuti *qailulah* terlihat lebih stabil emosinya. Mereka tidak mudah tersinggung atau marah. Itu sangat membantu kami dalam pembinaan akhlak, terutama anak-anak yang sebelumnya punya masalah dalam pengendalian emosi.”



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

Wawancara dengan adek Tasnim salah satu siswa kelas enam memberikan keterangan yaitu:

“Saya senang tidur siang di sekolah. Kadang cuma merem sebentar, tapi habis itu kepala saya jadi segar dan pelajaran jadi lebih gampang dipahami.”

Dari lensa spiritual, qailullah juga merupakan sunnah Nabi Muhammad SAW, sehingga membentuk *habits* dan menginternalisasi *habits* dengan mengikuti sunnah serta mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang rutin menerapkan hal ini akan lebih disiplin dalam mengatur waktu dan lebih menghargai pentingnya keseimbangan antara ibadah, belajar, dan istirahat. Dengan tubuh yang lebih terrevitalisasi setelah qailullah, mereka lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas keagamaan seperti shalat dan mengaji, sehingga *berimpact* positif pada pembentukan akhlak yang baik.

Program ini harus diterapkan dengan aturan yang jelas, jika tidak diterapkan dengan aturan yang jelas, qailullah juga membawa *impact* negatif bagi pembentukan akhlak siswa. Salah satu *impact* negatifnya adalah potensi munculnya rasa malas dan kurangnya produktivitas.

Program qailullah ini mendapat dukungan penuh dari kepala madrasah, guru, serta orangtua wali. Seperti pemaparan guru kelas, “*Anak-anak yang mengikuti qailullah menjadi lebih tenang, tidak terlalu gaduh seperti sebelumnya. Saat pembelajaran siang, mereka lebih fokus. Bahkan, beberapa anak yang biasanya hiperaktif jadi lebih mudah diatur.*” Siswa yang mengikuti program qailullah merasa senang dengan adanya program ini seperti pemaparan siswa, “*Saya senang dengan adanya program qailullah karena bisa istirahat sebentar. Jadi tidak mengantuk waktu pembelajaran siang.*” Orangtua wali ikut merasakan *impact* dari program qailullah disekolah, seperti pemaparan wali pada wawancara “*Saya sangat mendukung program ini, di rumah anak menjadi lebih mudah untuk di atur dalam segala hal, terlihat lebih semangat serta tidak mudah marah.*”

Pelaksanaan program qailullah di sekolah sering mengalami kendala yang menghambat efektivitasnya. Salah satu masalah utama adalah banyak siswa yang sulit cepat tidur dan menenangkan diri selama waktu istirahat, karena mereka belum terbiasa dengan pola tidur siang. Akibatnya, siswa cenderung gelisah, berbicara, atau bermain saat qailullah berlangsung, sehingga manfaat istirahat yang menenangkan dan pengisian energi menjadi berkurang.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

Sebagai upaya membiasakan disiplin dan menghargai ketenangan selama qailulah, penerapan hukuman bagi siswa yang mengganggu teman-temannya dapat dilakukan secara mendidik dan seimbang. Contohnya, siswa yang mengganggu diminta menulis refleksi singkat mengenai pentingnya menghormati waktu istirahat dan menjaga suasana tenang bersama. Refleksi ini bertujuan menumbuhkan kesadaran diri, bukan sekadar memberikan efek jera.

Selain itu, guru atau pendamping dapat memberikan tugas tambahan yang ringan, seperti membantu merapikan ruangan setelah qailulah atau bertugas sebagai pengawas ketenangan pada sesi berikutnya. Dengan pendekatan ini, hukuman tidak berupa sanksi fisik atau tekanan, melainkan diarahkan agar siswa belajar dari kesalahannya dan ikut menjaga kenyamanan bersama. Metode ini juga sejalan dengan nilai-nilai pendidikan karakter dan pembentukan akhlak mulia.

Selain itu, keterbatasan fasilitas dan waktu juga menjadi hambatan. Tidak semua sekolah memiliki ruang khusus yang nyaman untuk qailulah, sehingga siswa harus beristirahat di ruang kelas yang kurang mendukung ketenangan. Jadwal pelajaran yang padat, terutama pada hari tertentu, membuat waktu pelaksanaan qailulah menjadi sangat singkat atau bahkan terabaikan. Hal ini mengakibatkan tujuan program untuk meningkatkan fokus dan membentuk karakter siswa melalui pola istirahat sehat tidak tercapai secara optimal.

Program qailulah yang diterapkan di MIM Baleharjo Pacitan terbukti menjadi salah satu metode non-akademik yang efektif dalam membentuk akhlak siswa. Hal ini selaras dengan teori pembiasaan dalam pendidikan Islam, yang menyebutkan bahwa akhlak dapat ditanamkan melalui rutinitas positif yang dilakukan secara konsisten. Dengan adanya qailulah, siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik berupa energi yang kembali segar, tetapi juga terbentuk karakter yang lebih tenang, sabar, dan sopan. Program ini juga sejalan dengan konsep tarbiyah ruhiyah (pembinaan ruhani) dalam Islam, yang menekankan pentingnya ketenangan jiwa sebagai pondasi akhlak yang baik. Meskipun terdapat beberapa kendala, namun secara umum program ini berjalan dengan baik dan memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan karakter siswa.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

KESIMPULAN

Program qailulah yang diterapkan di MIM Baleharjo Pacitan terbukti efektif dalam membentuk akhlak siswa. Melalui rutinitas ini, siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik seperti peningkatan energi dan konsentrasi, tetapi juga mendalami nilai-nilai spiritual dan etika yang diajarkan dalam pendidikan agama Islam. Implementasi qailulah memberikan dampak positif terhadap disiplin dan interaksi sosial siswa, sehingga mereka lebih mampu mengelola emosi dan berperilaku sopan.

Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti kurangnya ruang khusus untuk pelaksanaan dan tantangan dalam membiasakan semua siswa, dukungan dari kepala madrasah, guru, dan orangtua sangat membantu keberhasilan program ini. Dengan konsistensi dalam pelaksanaan dan penguatan nilai-nilai islami, qailulah dapat menjadi metode yang berkelanjutan dalam pendidikan karakter di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan dan memperkuat program ini sebagai bagian dari upaya menciptakan generasi muda yang berakhlak mulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadzil, Nur Farhana, and Siti Amira Othman. "Interrelation between Qai'lullah, Blue Light Exposure and Neurocognitive Performances: A Short Review." *Journal of Quranic Sciences and Research* 02, no. 02 (2021): 1–7. <https://doi.org/10.30880/jqsr.2021.02.02.001>.
- Farida Nabilah, and Eli Masnawati. "Pelaksanaan Pembelajaran Akidah Akhlak Dalam Mengatasi Degradasi Moral." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 2, no. 4 (2024): 206–15. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2261>.
- Janah, Miftahul. "Analisis Faktor Penyebab Degradasi Moral Sopan." *Al-Ihtirafiah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* Vol. 3, no. 1 (2023): 48–55.
- Jawas, Yazid bin Abdul Qadir. "Islam Adalah Agama Yang Sempurna." almanhaj, 2020. <https://almanhaj.or.id/2043-islam-adalah-agama-yang-sempurna.html>.
- John W, Creswell. *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran. Edisi Keempat (Cetakan Kesatu)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Phatnawitya, Satit. "Implementasi Qailulah Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa SD Kelas 1 / 1" 4 (2024): 7505–16.



TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam

P-ISSN: 2338:6673; E-ISSN 2442:8280

Vol. 13. No. 02. Juni, 2025, Hal: 298-308

Purwasih, Yunita. “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Degradasi Moral Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Digital.” *Jurnal Pendidikan & Pengajaran* 1, no. 15018 (2023): 1–23.

Riad, Irham, and Muhammad Zainal Khadafi. “Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas.” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 1301–15. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

Sari, Yayang Yulia, Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, and Padli. “Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar.” *Jurnal Tunas Pendidikan* 6, no. 2 (2024): 478–88. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>.

Sodik, and Siyoto. “Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1.” *Dasar Metodologi Penelitian*, 2015, 1–109.

Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahrani Jailani. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah.” *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>.

Zalsabella P, Difa. “Pentingnya Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Nilai Karakter Dan Moral Anak Di Masa Pandemi.” *Journal of Islamic Education* 9, no. 1 (2023): 43–63. <https://doi.org/10.18860/jie.v9i1.22808>.