

Pembelajaran *Qaylūlah* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang

Laily Irmayanti¹, Rofiatul Hosna², Syaifulloh Yazid³

^{1,2}Fakultas Pascasarjana, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, Jombang, Indonesia

³Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Januari 1, 2024

Revised Januari 2, 2024

Accepted Januari 10, 2024

Keywords:

Qaylūlah,
Tidur Siang,
Motivasi

Keywords:

Qaylūlah,
Short Nap,
Learning Motivation

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi oleh fenomena turunnya motivasi belajar siswa di sekolah *full day* yang bisa menjadi efek domino buruk bagi kemajuan bangsa. Lelahnya para siswa di sekolah sepanjang hari memerlukan solusi agar masalah ini tidak sampai berkelanjutan yang akan mengganggu proses belajar mengajar hingga tidak tercapainya indikator pembelajaran dan standar kompetensi siswa. Peneliti melakukan kajian terhadap solusi dari fenomena ini yaitu terhadap tidur *qaylūlah* (tidur sejenak jelang zhuhur) yang menjadi sebuah pembelajaran di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mendapatkan analisis yang tajam dan mendalam tentang penerapan *qaylūlah* bagi siswa SD *full day*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran *qaylūlah* mampu mengembalikan dan meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V SDI Makarimul Akhlaq dalam mengaji, *muroja'ah* hafalan dan melanjutkan pembelajaran hingga tuntas di sekolah maupun di pondok.

ABSTRACT

The study was conducted for the background of a decrease of students' motivation in full day schools for their exhausting of dense school activity which may become a bad domino effect for Indonesia's development in the future. The students' exhausting of full school activities in full day schools needs real solutions so the problem can't last any longer in order not to disrupt their learning process which may lead an unaccomplished learning indicator and students' competences. The researcher examined *qaylūlah*, a short nap with 30 minutes duration that is also a learning-process habituation in Makarimul Akhlaq Islamic Elementary School as a solution to the problem. The research used a descriptive qualitative method to get comprehensive and deep analysis of an implementation of *qaylūlah* for full day school's students. The researcher concluded that *qaylūlah* habituation was able to recharge students' energy so that can elevate their learning motivation which has decreased due to their dense learning activities at school. Learning motivation was been elevated in studying and memorizing al-Quran and also getting up in early morning to start their learning activities.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Laily Irmayanti

Fakultas Pascasarjana, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang,
Jombang, Indonesia
Email: lailyirmayanti@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Full day school atau sekolah sepanjang hari menjadi populer di dua dekade terakhir ini, dimana masih terdapat banyak pro dan kontra yang mengikuti keberadaan sekolah yang menerapkan sistem pendidikan ini. Beberapa ahli berpendapat bahwa sekolah sepanjang hari memberi banyak keuntungan, salah satunya adalah sekolah mampu memberikan pembelajaran yang intensif kepada siswanya. 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 [1]. 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 motivasi dan konsentrasi belajar siswa dikarenakan padatnya aktivitas sekolah yang harus mereka jalani.

Motivasi memegang peranan penting bagi keberhasilan belajar seorang siswa. Semakin tinggi motivasi belajar siswa maka cenderung semakin baik pula prestasinya, dan begitu sebaliknya, semakin rendah motivasi belajar seorang siswa maka akan rendah pula prestasi belajarnya [2]. Menurunnya motivasi belajar siswa ini bisa menjadi problem besar dalam proses pembelajaran apabila tidak segera dicarikan 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 adalah generasi muda yang memegang peranan penting dalam perkembangan kemajuan bangsa Indonesia di masa depan. Bisakah kita bayangkan bagaimana Indonesia bisa menjadi negara maju jika generasi mudanya memiliki motivasi belajar yang kurang?

Dilatarbelakangi oleh pentingnya menjaga serta meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah sepanjang hari sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap sebuah program pembelajaran unik di salah satu sekolah *full day* di kota Jombang yaitu di SD Makarimul Akhlaq. Program itu bernama *qaylūlah*, yaitu sebuah pembiasaan tidur siang sejenak sebelum zhuhur yang merupakan salah satu sunnah nabi Muhammad SAW. Pembiasaan ini merupakan salah satu upaya sekolah untuk menjaga kebugaran siswa yang tentunya di harapkan bisa membangkitkan kembali motivasi 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*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

فَيَلُؤُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقْبَلُ

“*Tidurlah qaylūlah (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang*” [3].

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 manusia. Sains modern membuktikan keefektifan tidur siang untuk menjaga konsentrasi, *mood* dan mengatasi kelelahan karena aktivitas harian seseorang [3]. Dalam ajaran Islam pun kita di ajarkan untuk menjaga kesehatan jasmani sebagai salah satu ni'mat agung pemberian Allah SWT agar kita sebagai hamba-Nya mampu beraktifitas dan produktif dalam kegiatan sehari-hari. Dengan kata lain, tidur siang ini akan mampu menjadi solusi untuk mengembalikan semangat dan energi untuk seseorang tetap aktif dan produktif dalam keseharian menjalankan aktifitas ibadah, menuntut ilmu di sekolah dan menyelesaikan pekerjaan positif lainnya.

Rasulullah SAW bersabda,

القبيلولة وهي سنة يستعان بها على قيام الليل كما أن التسحر سنة يستعان به على صيام النهار

“*Tidurlah di siang hari supaya agar membantumu shalat malam sebagaimana sahur membantumu puasa di waktu siang*” [4].

Berdasarkan hadits di atas bisa di simpulkan betapa pentingnya tidur *qaylūlah* ini dalam kehidupan sehari-hari Nabi Muhammad SAW. Rasulullah menganjurkan untuk melaksanakan amaliah *qaylūlah* dengan tujuan semakin menguatkan aktivitas ibadah terutama shalat tahajjud, 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 motivasi belajar mereka.

SDI Makarimul Akhlaq adalah salah satu sekolah *full day* yang menyadari pentingnya menjaga motivasi belajar dengan menerapkan *qaylūlah*. Sekolah inipun berkomitmen untuk konsisten menerapkan pembelajaran ini di antara banyak sekolah *full day* lain di Kabupaten Jombang yang mungkin masih sedikit dalam menerapkan pembiasaan ini untuk siswanya. Peneliti menetapkan sekolah SDI Makarimul Akhlaq 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. Dengan prinsip “Belajar Adab Sebelum Ilmu”, maka sekolah ini berkomitmen dengan mengajarkan nilai-nilai Islam yang beradab sebagai bekal dasar untuk sukses dalam mencari ilmu pengetahuan.

Sekolah merancang pembelajaran sedemikian rupa demi mengasah *soft-skill* dan *hard skill* para siswanya dengan mendidik siswanya untuk mandiri 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 ajarkan dulu adab-adab 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, 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 proses pembelajaran dan perkembangan karakter siswa dan juga sebagai bentuk motivasi belajar dari pihak sekolah agar para siswa-siswi SDI Makarimul Akhlaq 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* serta membina akhlaq dan budi pekerti yang luhur, maka 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 Quran. Salah satu program unggulan yang sangat membanggakan adalah target untuk alumni memiliki hafalan minimal 3 juz. Ini merupakan poin kuat dari SDI Makarimul akhlaq sebagai fokus pengembangan spiritual dan akhlaq mulia. Target ini di wujudkan dengan program mondok yang wajib di terapkan saat siswa mulai duduk di kelas V sehingga para siswa bisa memperoleh pembinaan yang intensif untuk mencapai target hafalan yang di harapkan dan pembelajaran kehidupan yang sebenarnya.

Para siswa yang wajibkan untuk tinggal di pondok pesantren Makarimul Akhlaq, yang juga satu kesatuan dengan SDI Makarimul Akhlaq ini, tentunya memiliki beragam aktivitas yang lebih padat dari siswa kelas lainnya. Peneliti melakukan penelitian pada siswi kelas V yang memulai aktifitas di pondok mulai pukul 03.00 pagi hingga mereka pulang dari sekolah pukul 14.45 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 motivasi belajar siswa, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian Pembelajaran *Qaylūlah* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang.

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 proses belajar mengajar sekolah *full day* maupun sekolah *regular* lainnya.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji *qaylūlah* di SDI Makarimul Akhlaq ini adalah metode penelitian kualitatif berkarakter deskriptif. Kualitatif merupakan jenis penelitian yang berusaha menganalisis arti suatu interaksi manusia menurut cara pandang

peneliti, yang mana hasil temuannya tidak di peroleh dari serangkaian tata cara statistik [5]. Sedangkan pendekatan penelitian yang di gunakan adalah pendekatan deskriptif. Pendekatan di lakukan dengan pemahaman gejala-gejala yang menjadi perhatian penelitian. Dalam hal ini peneliti berusaha memahami fenomena *qaylūlah* di sekolah *full day* secara menyeluruh dengan memahami segenap konteks dan menganalisa dengan deskripsi secara spesifik, mendalam dan holistik.

Lokasi penelitian bertempat di SDI Makarimul Akhlaq pada November 2023 dengan informan pembina yayasan, waka kurikulum, guru dan para peserta didik kelas V. Kelas V di pilih karena mereka adalah siswa yang sudah berlabel sebagai santri yang tinggal di pondok dengan waktu belajar mereka yang lebih lama dari kelas di bawahnya namun tidak sepadat siswa kelas VI yang hampir berada di akhir tahun sekolah sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data pendukung yang informatif dan kaya untuk di gunakan dalam penelitian.

Dalam pengumpulan dan interpretasi data, peneliti sebagai instrumen utama untuk mengkonstruksi fakta dan realitas di medan penelitian. Wawancara dilakukan dengan format yang mengandung daftar pertanyaan yang bersifat *open-ended* sehingga peneliti lebih fleksibel mengajukan pertanyaan dengan mengembangkan topik yang didasarkan pada fokus penelitian. Perekam suara dari gawai telepon genggam di gunakan sebagai alat bantu pengambilan data selama wawancara berlangsung, kemudian menuliskan hasil wawancara dalam catatan singkat [6]. Peneliti juga menggunakan alat bantu berupa kuesioner yang ditujukan untuk siswa yang bersifat *close-ended* dengan 1 jawaban, telepon genggam untuk proses dokumentasi berupa foto-foto dan video saat proses pembelajaran *qaylūlah* dan wawancara langsung maupun tidak langsung kepada para informan. Peneliti terlibat langsung dalam pengamatan (*participant observation*) dengan *mind-open* untuk memperoleh data yang tajam dan lengkap serta mengusahakan cek dan ricek melalui berbagai sumber atau informan sampai di titik dimana peneliti yakin akan informasi dan data yang diperoleh.

Peneliti melakukan analisa data yang bersifat *open ended* yaitu di sesuaikan dengan informasi dan data di lapangan, di kembangkan secara induktif yakni berangkat dari data atau fakta menuju tingkat abstraksi yang lebih tinggi dan sintesis [7].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Motivasi Belajar Siswa Kelas V SDI Makarimul Akhlaq

Motivasi lebih dikenal dengan kata “semangat” dalam bahasa sehari-hari masyarakat Indonesia, yang merupakan dorongan bagi seseorang untuk melakukan tindakan atau sesuatu baik secara sadar atau tidak demi tujuan tertentu. Dalam belajar, tentu saja motivasi merupakan hal yang sangat penting untuk di miliki para siswa atau peserta didik. Dengan memiliki motivasi yang tinggi, maka siswa akan merasa mampu untuk mewujudkan tujuan dan impian mereka di masa depan. Mereka akan lebih mudah untuk mengikuti pembelajaran karena semangat yang ada di dalam diri mereka; dengan atau tanpa instruksi dari oranglain para siswa ini akan dengan suka rela berangkat ke sekolah, mengikuti setiap pembelajaran dan mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan yang besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar, Terdapat beberapa indikator motivasi belajar, yang kemudian di kelompokkan menjadi

2 bagian; intrinsik dan ekstrinsik. Intrinsik lebih kuat daripada ekstrinsik, karena itu sebuah lembaga pendidikan harus berupaya menggerakkan motivasi ini dengan menumbuhkan minat siswa terhadap bidang studi yang sesuai. Motivasi intrinsik merupakan sesuatu yang sudah ada dalam diri seseorang dan tidak memerlukan rangsangan dari luar karena sudah sejalan dengan kebutuhannya. Yang merupakan motif intrinsik yaitu 1) adanya keinginan untuk berhasil 2) adanya dorongan dan kebutuhan belajar 3) adanya harapan atau cita-cita. Sedangkan ekstrinsik muncul karena adanya rangsangan dari luar, diantaranya 1) penghargaan dalam belajar 2) kegiatan pembelajaran yang menarik dan 3) lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif [8].

SDI Makarimul Akhlaq adalah salah satu sekolah swasta yang merancang secara mandiri kurikulum sekolah. Sekolah merancang kurikulum yang sesuai dengan visi dan misi sekolah. Sekolah ini berbasis SD namun diharapkan praktiknya bisa melebihi madrasah pada umumnya. Seluruh kegiatan pembelajaran di rancang dalam koridor syariat al-Quran dan sunnah guna mempersiapkan generasi *Rabbani* yang memiliki nilai-nilai keislaman yang baik dari setiap individu. Lembaga pendidikan ini juga memiliki pondok pesantren yang menjadi satu kesatuan dengan SDI Makarimul Akhlaq. Sekolah mewajibkan siswa yang memasuki tahun ke-5 untuk mulai menetap di pesantren. Sekolah ini juga mengusung jargon sebagai sekolah tahfidz usia dini yang kemudian tidak bisa dipungkiri otomatis mengkondisikan siswa kelas V memiliki kegiatan yang lebih padat daripada para siswa di bawahnya sehingga memungkinkan mereka memiliki kecenderungan kelelahan fisik dan mental yang bisa mempengaruhi proses dan hasil belajar.

Pengamatan yang dilakukan di lapangan menggambarkan bahwa motivasi belajar siswa kelas V di SDI makarimul akhlaq beragam dari banyak motif dan faktor. Motivasi intrinsik antara lain berupa keinginan kuat mereka untuk mejadi seorang penghafal al-Quran. Hal ini dibuktikan dengan keantusiasan para siswi ini dalam menyetorkan hafalan kepada ustadzah mereka, ustadzah Umi Azizah. Dalam barisan antrian yang berjejer, dengan semangat mereka mengulang-ulang (*muroja'ah*) hafalan mereka di depan ustadzah sebelum jam istirahat datang. Ustadzah Umi menuturkan bahwasanya anak-anak didik beliau ini adalah anak tipe pejuang, mereka berumur belasan dengan segudang kegiatan di sekolah dan juga pondok namun memiliki motivasi yang baik saat pembelajaran hafalan. Terbukti mereka dengan semangat membenahi hafalan mereka yang masih salah atau kurang saat di koreksi ustadzah Umi dari segi tajwid maupun redaksi ayatnya. Dorongan belajar mereka bisa terbentuk dari adanya harapan mereka untuk bisa menggapai cita-cita mereka, yakni memuliakan keduaorangtua mereka dengan suksesnya mereka menjadi seorang *hafizhah*. Motivasi lain pun datang dari ustadz-ustadzah yang selalu menyemangati mereka untuk sukses belajar dengan terus menjaga semangat mengikuti pembelajaran di pondok maupun di sekolah. Di dalam kelas, merekapun tekun dalam menyelesaikan tugas dari *asaatidz*. Tak terlihat mereka mudah mengeluh mencatat semua tugas, menyelesaikan praktikum tata cara shalat dan ibadah lainnya yang ditugaskan kepada mereka. Integrasi teori dan praktik ini nampaknya menutup banyak jendela kejenuhan mereka dalam belajar.

Motivasi dari luar tercermin dari kenyamanan para siswi kelas V dalam belajar, siswa memiliki loker pribadi di dalam kelas yang sangat luas yang berada di lantai 2 dan berada dekat dengan kamar di pondok pesantren mereka. Hal ini memudahkan mereka melakukan mobilitas yang memerlukan kenyamanan dan meminimalisir banyaknya kekenduran energi dan semangat. Dalam sesi wawancara yang dilakukan, salah satu faktor siswa memiliki semangat

belajar dan bersedia menetap di pondok pesantren ialah pertemanan yang mereka jalin. Terdapat penyebutan di setiap generasi atau angkatan, yaitu *Matsani Harfa' Qoslam* di kelas V puteri ini. Penyebutan ini menimbulkan semangat kekeluargaan, pertemanan dan kebanggaan tersendiri bagi mereka untuk menjadi bagian dari SDI Makarimul Akhlaq, di karenakan di setiap acara atau panggung gembira di sekolah, penyebutan generasi ini selalu di lakukan baik secara lisan maupun non-lisan. Bahkan setiap siswa memiliki anggaran yang kemudian akan di wakafkan ke dalam bentuk-bentuk yang bermanfaat dengan nama angkatan mereka ini, misalkan saja dalam pembuatan gazebo sekolah yang difungsikan sebagai tempat mereka belajar dan menghafal serta *murojaah*. Langkah ini terbukti sukses mampu menggelorakan semangat belajar dan mengeratkan keakraban yang sudah terjalin di antara para siswa.

Meskipun tidak melabeli peringkat atas hasil belajar siswa, namun hal ini tidak mengurangi antusias belajar siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah. Penghargaan berupa bentuk lain bisa mereka dapatkan, di antaranya beberapa kegiatan yang menarik selama pembelajaran maupun di luar pembelajaran. Adapun kegiatan di luar pembelajaran sekolah yakni dengan diberlakukannya ekstrakurikuler sebagai wadah minat dan bakat siswa. Sekolah memberikan ruang pengembangan skill yang ada dalam diri siswa yang membuat mereka termotivasi untuk mengeluarkan kemampuan dan minat yang ada dalam dirinya untuk ingin tahu dan terus belajar melalui pengembangan pendidikan non-akademik. Ekskul *muhadharah* misalnya, hadir untuk membekali siswanya dasar-dasar ilmu tentang *public speaking* dan pidato yang bisa mengantarkan mereka untuk mengikuti lomba-lomba dakwah lisan atau pildacil antar sekolah. Di sini, pendidikan berwakaf di sertakan dan di ajarkan sejak dini dengan mendorong para siswa yang memenangkan lomba mewakafkan seluruh hadiah lomba untuk pembangunan yayasan. Cara-cara ini mampu mendidik siswa untuk tidak hanya termotivasi berprestasi namun juga menanamkan memori penting untuk gemar berinfak dan bershadaqoh yang di harapkan bisa menjadi karakter dan gaya hidup mereka saat dewasa. Kemudian ada pula ekskul keputrian khusus bagi murid perempuan yang juga merupakan salah satu bentuk motivasi yang ditumbuhkan oleh sekolah guna memimbing siswi memperkenalkan kedudukan, akhlak dan aktifitas perempuan dalam Islam agar kelak mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kegiatan ekskul keputrian meliputi memasak, mengupas perbumbuan dapur dan melipat baju agar mereka terbiasa dan bisa membantu orangtua mereka dirumah. Selain itu, mereka bahkan dibekali pula pelatihan membuat buket atau suatu hasil karya seni dan kerajinan tangan sederhana lainnya yang memiliki nilai jual sebagai modal mereka berwirausaha jika mereka berminat suatu hari nanti.

Adapun salah satu kegiatan menarik dalam pembelajaran adalah praktek pembiasaan tidur siang sejenak di sekolah yang disebut dengan *qaylulah* yang di laksanakan pukul 11.15 WIB menjelang zhuhur. Ustadz Ribut, selaku Waka Kurikulum SDI Makarimul akhlaq menuturkan bahwa kegiatan pembelajaran ini adalah yang paling disukai dan sangat dinantikan oleh para siswanya. Pembelajaran ini memang hadir untuk menjaga dan membangkitkan motivasi siswi di tengah-tengah proses belajar.

Sebagaimana yang peneliti amati, anak-anak kelas V puteri sudah memiliki motivasi yang sangat baik dalam belajar namun fokus dan semangat belajar mengalami penurunan saat waktu beranjak siang. Setelah pukul 10.00 WIB ketika mereka memulai kembali proses pembelajaran seusai istirahat, mereka mulai terlihat mengantuk dan menyandarkan kepalanya di meja belajar. Ustadzah pengajar lantas dengan sigap memberikan quiz untuk menanggulangi rasa kantuk

mereka. Di sela-sela materi pelajaran para siswa inipun meminta untuk disegerakan pembelajaran *qaylūlah*. Hal ini sangat wajar mengingat waktu tersebut adalah waktu dimana energi siswa mulai terkikis dan mengalami kelelahan karena notabene mereka adalah para santriwati yang tinggal di dalam pondok yang memiliki segudang kegiatan yang padat. Dengan kata lain, *qaylūlah* ini di hadirkan di waktu yang tepat, sebagai pembangkit motivasi belajar mereka setelah beraktivitas sejak petang di pondok hingga berlanjut belajar ke sekolah hingga sore hari.

Dengan beragam program pendidikan dan rangkaian kegiatan yang di miliki sekolah baik yang bersifat akademik maupun non akademik, maka *qaylūlah* menempati peran yang sangat signifikan untuk membantu mereka memulai dan mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan lebih bugar, fokus dan penuh semangat.

2. Pembelajaran *Qaylūlah* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V di SDI Makarimul Akhlaq.

Berdiri sejak 12 Desember 2012 atau bertepatan dengan 28 Muharram 1434 H, SDI Makarimul akhlaq adalah sebuah SD Islam yang berlokasi di Desa Blimbing Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Sekolah ini berada dalam Yayasan Awad Makarim bersama satuan sekolah lain seperti KB, TK, pondok pesantren dan KMI dengan Ustadz Alexander Fahd Makarim sebagai Pembina Yayasan.

Merupakan sekolah tahfidz usia dini di Kabupaten Jombang, ustadz Alex Fahd Makarim sebagai pembina yayasan menuturkan bahwasanya salah satu program unik di sekolah adalah dengan program *mabit* setiap tahunnya yang diikuti oleh siswa kelas I sampai dengan kelas IV. *Mabit* yang di maksud adalah menginap di pondok dengan tujuan melatih dan menyiapkan kemandirian para siswa dikarenakan mereka diharuskan mengikuti program wajib mondok jika sudah memasuki jenjang kelas V. Dalam *mabit* ini, para siswa belajar untuk mempraktekkan bagaimana keseharian Rasulullah sejak bangun hingga tidur kembali serta dilatih keberanian dan kemandiriannya menyiapkan segala kebutuhan tanpa bantuan dari orangtua.

Siswa kelas V dan VI wajib mengikuti program mondok sebelum mereka lulus dari SDI Makarimul Akhlaq agar para lulusan memiliki bekal dan mental menjadi santri untuk meneruskan ke jenjang pendidikan selanjutnya. Program ini tentunya memiliki alasan karena SDI Makarimul Akhlaq memiliki target minimal 3 juz (juz 28, 29 dan 30) bagi siswanya saat sudah lulus nanti. Dengan tinggal di pondok, para ustadz dan ustadzah akan lebih mudah untuk memonitor hafalan mereka dan menjaga mereka dari kemungkinan pengaruh-pengaruh buruk dari luar yang bisa mempengaruhi karakter dan hafalan mereka.

Sebuah program pembelajaran sekolah yang sangat penting untuk mendukung kesuksesan berjalannya program-program sekolah yang lain adalah pembelajaran *Qaylūlah*. Saat sekolah ini kali pertama di dirikan, *qaylūlah* belum termasuk pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar sekolah, akan tetapi baru tercetus saat sekolah mengadakan program *parenting* dengan mengundang KH. Ahmad Musta'in Syafi'i di tahun 2015. Dalam *parenting* tersebut, Kyai Musta'in, yang juga merupakan pengasuh pondok pesantren Madrosatul Quran (MQ) Tebuireng menegaskan bahwasanya di negara-negara barat anak-anak usia sekolah diwajibkan untuk tidur siang untuk memulihkan fokus, energi dan semangat mereka. "Tidurkan" begitu beliau *ngendhikan*. Setelah memiliki gambaran tentang segudang manfaat yang bisa di dapatkan para siswa dengan penerapan tidur siang tersebut, maka sejak saat itu sekolah

berinisiatif merancang sebuah pembelajaran tidur siang untuk siswa yang di sebut dengan *qaylūlah*.

Dalam kamus Lisanul Arabi, *qaylūlah* didefinisikan sebagai tidur siang di pertengahan hari.

القبيلة نومة نصف النهار

“*Qaylūlah* adalah tidur di pertengahan siang hari”[9]

Di zaman Nabi, para sahabat sangat bersemangat mempraktikkan *qaylūlah*. Mereka melakukannya dengan niat untuk mampu bangun di sepertiga malam terakhir melaksanakan shalat tahajjud. Hal ini dirasa penting untuk dipraktikkan pula kepada anak-anak usia dini agar tertanam dalam diri mereka kebiasaan-kebiasaan baik yang merupakan sunnah Rasulullah SAW.

Melakukan *qaylūlah* sebaiknya diawali dengan niat mengikuti ajaran Rasulullah agar berpahala dan memudahkan kita menjalani ibadah guna mendekatkan diri kepada Allah SWT. Karena pada dasarnya ini merupakan kebiasaan para Nabi dan orang-orang shalih agar dimudahkan untuk bangun malam melakukan amaliah shalat malam dan dzikir sebagai pengingat hati kepada Allah SWT.

Bahkan sains modern membeberkan banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh dengan tidur siang sejenak ini [10]. Berikut adalah keuntungan dari tidur siang singkat yang bisa seseorang dapatkan jika istiqomah mengerjakannya:

1. Meredakan sakit *dhahir* seperti sakit kepala dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Kurang tidur memungkinkan seseorang mengalami sakit kepala, migrain dan sejenisnya yang bisa teratasi dengan istirahat sejenak untuk merilekskan kerja syaraf dan otak agar *refresh* kembali melakukan untuk belajar dan melakukan pekerjaan.
2. Menambah kesiagaan. Efisiensi waktu seseorang akan terbantu oleh kesiagaan penuh yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan di Amerika (NASA) menunjukkan bahwa kesiagaan seseorang akan meningkat 100% setelah seseorang melakukan tidur siang.
3. Melatih serta meningkatkan kinerja motorik, memperkecil tingkat kesalahan seseorang dalam berkegiatan.
4. Membantu seseorang dalam membuat keputusan yang lebih baik.
5. Meningkatkan daya tangkap dalam menyaring ragam informasi yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.
6. Mendorong kreatifitas dan meningkatkan produktivitas. Menjadi manusia yang kreatif dan produktif adalah tuntutan di abad 21 ini sehingga tidur siang singkat akan membantu kinerja seseorang dalam belajar dan bekerja. Survey Cirdacia Technologies pada tahun 2004 menyatakan bahwa perusahaan yang tidak menerapkan istirahat siang bagi pekerjanya, memiliki kerugian empat kali lebih tinggi karena kelelahan para pekerja yang mengakibatkan turunnya peningkatan produktivitas
7. Memelihara dan memperkuat stamina. Tidur siang setelah belajar atau bekerja akan membuat seseorang lebih siap melanjutkan aktifitasnya seperti halnya menjalani hari yang baru. Tidur siang yang baik akan membuat seseorang terhindar dari hilangnya tenaga setelah seharian beraktifitas.
8. Meningkatkan suasana hati. Seseorang yang memiliki segudang kegiatan harian yang padat, ditambah dengan kualitas tidur yang buruk dan kuantitas yang kurang, cenderung lelah dan mengalami tekanan yang berat. Hal ini berdampak pada emosi yang tidak stabil seperti

gelisah, mudah marah dan gusar. Tidur siang sejenak akan membersihkan otak-otak manusia dari hal-hal negatif tersebut untuk kemudian melahirkan pikiran, emosi dan pandangan yang lebih positif.

9. Membantu ingatan. Tidur siang akan menguatkan ikatan syaraf yang lemah di otak dengan meng"off" kan memori ingatan seseorang. Proses ini akan membantu menggabungkan sebagian besar ingatan seseorang untuk terjalin secara lebih berarti.
10. Lebih meningkatkan kualitas tidur malam. Tidur ibarat bekal untuk beraktifitas, dan tidur di siang hari mampu mengatasi rasa lelah dan kantuk yang berlebihan setelah menjalani rentetan aktifitas sehingga mengantarkan kepada kualitas tidur malam yang jauh lebih baik.

Adapun waktu tidur siang *qaylūlah* adalah beberapa menit sebelum masuk waktu shalat zhuhur atau sesudah zhuhur hingga masuk waktu ashar dengan durasi 10 sampai 30 menit saja, namun waktu yang paling utama yakni setengah jam sebelum waktu shalat zhuhur [11]. Dengan beberapa perbedaan pendapat tentang durasi tidur *qaylūlah* tersebut, SDI Makarimul Akhlaq memutuskan untuk menerapkan durasi tidur siang 30 menit sebelum zhuhur. Hal ini di rasa sudah sangat cukup untuk mengembalikan tenaga dan menjaga kesehatan menurut beberapa penelitian. Durasi yang diyakini paling baik untuk para pelajar SDI ini dalam memulai aktivitas hariannya di pagi hari di sekolah dan pondok serta untuk menjaga kebugaran mereka menuntaskan proses pembelajaran serta menghafalkan al-Quran.

Qaylūlah di SDI Makarimul Akhlaq di lakukan setiap hari kecuali hari Rabu dan Sabtu dikarenakan mereka pulang lebih awal untuk berbagai alasan dan pertimbangan. Pembelajaran di kelas di mulai pukul 06.45 dan pulang pukul 14.45 dan pukul 15.30 di hari Jumat karena ada ekstrakurikuler pramuka.

Kelas V terbagi 2 menjadi kelas V putera dan kelas V puteri. Setiap kelas (rombel) di SDI Makarimul Akhlaq sengaja dibuat terpisah antara laki-laki dan perempuan sebagai upaya lembaga dalam penerapan konsep Islami demi mencetak generasi *Rabbani*. Kelas yang terpisah ini membuat para siswi kelas V puteri yang diteliti dalam penelitian ini maksimal menjalankan tidur *qaylūlah*. Menurut ustadz Ribut, memang tidak mudah mengkondisikan para siswa untuk tidur siang pada awal pembiasaan. Dalam prakteknya, ada saja anak yang susah untuk tidur karena belum terbiasa melakukannya. Para ustadz-ustadzah mengatasi hal ini dengan memperingatkan bagi siswa yang tidak tidur untuk tetap di tempat tidurnya dan tidak bersuara agar tidak mengganggu siswa lainnya.

Seiring berjalannya waktu, *qaylūlah* ini menjadi hal yang sangat di nanti terutama untuk anak kelas V yang wajib tinggal di pondok. Para calon hafizhoh penghuni surga ini bangun pukul 03.00 pagi untuk memulai aktivitas dan kemudian membersihkan diri dengan mandi untuk menghilangkan rasa kantuk. Kemudian mereka bersiap untuk melaksanakan shalat tahajjud berjamaah dan melanjutkan kegiatan mengaji sebelum shubuh di masjid sekolah. Kegiatan kemudian di lanjutkan dengan shalat subuh berjamaah lalu mengaji kembali selepas sholat subuh. Setelah usai kegiatan di masjid, mereka lantas kembali ke kamar di pondok dan bersiap untuk pergi sekolah yang mana kegiatan belajar dimulai pukul 06:45 WIB.

Proses pembelajaran pun kemudian dimulai hingga pukul 09.00 pagi. Sekolah mewajibkan siswa untuk mengaji 3 kali dalam sehari, 2x di pagi hari dan sekali setelah shalat zhuhur dan makan siang. *Fathah* adalah metode mengaji yang digunakan oeh para guru dan siswa SDI Makarimul Akhlaq. Pembelajaran mengaji setelah zhuhur di sesuaikan dengan kemampuan siswa dan target sekolah. Bilamana siswa ditemukan lebih banyak kekurangan

dalam bacaan *fathah* mereka, maka *fathah* akan di jadikan materi setelah shalat zhuhur, namun sebaliknya apabila hafalan mereka dirasa perlu banyak dibenahi, maka hafalan-lah yang di jadikan materi untuk di ampu selepas shalat zhuhur.

Setelah istirahat dan melanjutkan pembelajaran sampai dengan sekitar pukul 11:15 WIB, maka tibalah waktunya untuk *Qaylūlah*. Tidur siang singkat ini di lakukan di ruang kelas yang cukup luas berukuran 9x8 meter dengan menggunakan alas tidur berupa kasur matras yang sangat nyaman. Para siswi di minta untuk membereskan meja dan kursi belajar serta menata sendiri tempat tidur mereka. Ustadzah pendamping memastikan para siswi tersebut melakukan persiapan *qaylūlah* dengan baik. Beliau mengecek kebersihan tempat belajar siswa, menanyakan dan memastikan bahwa setiap anak telah pergi ke kamar kecil untuk buang air kecil dan berwudlu sebelum tidur.

Penggunaan bantal di tiadakan karena faktor efisiensi dan kepraktisan serta menjaga kondisi siswi dan kelas agar tetap berada dalam ranah pembelajaran. Sebelum tidur, para siswi kelas V ini melakukan pembersihan diri dan bersuci, memakai celana panjang untuk lebih menjaga aurat mereka dari kemungkinan tersingkap atau terlihat orang lain. Pintu dan jendela di tutup menggunakan gordien untuk mengurangi efek cahaya dari luar yang bisa mengganggu proses tidur siang. Di bimbing oleh seorang ustadzah pendamping, para siswa memulai *qaylūlah* dengan adab tidur tuntunan Nabi Muhammad SAW. Dimulai dengan menengadahkan tangan Bersama-sama dengan lantang membaca rentetan doa, diantaranya doa sebelum tidur, surat al-ikhlas, dan *mu'awidzatain* (al-falaq dan an-nas) yang masing-masing dibaca 1x kemudian di tiupkan ke tangan dan di usapkan ke seluruh tubuh yang bisa dijangkau.

Dengan segala kenyamanan dan proses pembiasaan *qaylūlah* yang tertib, para siswi mampu menjalankan pembiasaan ini dengan sangat maksimal. Para ustadzah yang mendampingi memiliki peran yang sangat krusial guna mengkondisikan anak didik melakukannya sesuai yang diharapkan. Dengan kelas yang cukup luas dan memiliki kipas angin, menjadikan suasana kelas tidak terlalu panas sehingga membuat tidak butuh waktu lama bagi mereka untuk terlelap dalam proses tidur siang. Terdengar lantunan *murrotal* al-Quran dari masjid yang menenangkan hati dan menjadikan proses tidur semakin nyaman dan berkualitas.

Di kelas yang hening, diiringi lantunan murrotal yang syahdu yang mengantarkan mereka tidur, mereka terlihat sangat lelap dan tenang dalam tidur singkatnya. *Qaylūlah* bagaikan sebuah obat kelelahan yang sangat mereka butuhkan setelah beraktifitas sejak dini hari. Setelah 30 menit usai, ustadzah memasuki kelas dan membangunkan para siswi yang tengah tidur siang. Pundak-pundak di tepuk untuk membangunkan mereka dengan lembut. Beliau lantas menginstruksikan mereka semua untuk duduk dan membaca doa setelah tidur. Proses ini di rasa sangat penting untuk di lakukan untuk membiasakan mereka disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran. Membutuhkan waktu sekitar 5 menit untuk membuat para siswa ini benar-benar terbangun. Setelah memastikan semua siswi terbangun, utadzah pun bergegas meninggalkan kelas dengan sebelumnya meminta mereka bersiap-siap untuk shalat zhuhur di masjid dan makan siang.

Setelah satu jam shalat di masjid dan makan siang, siswi kelas V kembali memasuki kelas dan memulai proses belajar. Tak terlihat lagi raut lelah dan mengantuk di wajah. Kondisi yang sungguh jauh berbeda dengan waktu sebelum mereka tidur *qaylūlah*. Di kondisi ini, mereka kembali bugar dan menemukan kembali motivasi dan fokus mereka untuk belajar. Bahkan

mereka terlihat sangat riang mengikuti pelajaran yang kala itu adalah praktek ibadah shalat ghaib berjamaah. Dalam wawancara tidak langsung yang di lakukan, mereka mengaku merasa segar dan tidak mengantuk sama sekali setelah tidur siang siang walaupun hanya 30 menit saja. Meskipun mereka mengaku pernah tidak bisa untuk menjalani *qaylūlah*, tapi sejauh ini mereka bisa menjalankannya dengan maksimal setelah mengetahui dan merasakan sendiri manfaat *qaylūlah* serta perbedaan jika tidak melakukannya. Dalam sesi wawancara tersebut, para siswi ini juga menuturkan jika mereka sangat senang dengan adanya *qaylūlah* ditengah proses KBM karena hal ini membantu mereka untuk bisa melanjutkan proses belajar di sekolah dan kegiatan di pondok pesantren. Karena mereka adalah para penghafal Quran yang memerlukan fokus dan kebugaran fisik yang cukup untuk menambah hafalan dan *muroja'ah*. Tidur *Qaylūlah* juga sangat membantu mereka untuk terbangun di sepertiga malam untuk shalat tahajjud dan kemudian melakukan aktifitas di sekolah

4. KESIMPULAN

Motivasi belajar para siswi kelas V SDI Makarimul Akhlaq tercermin dari antusias mereka dalam mengikuti setiap pembelajaran akademik maupun non-akademik. Kenyamanan siswi belajar, ketekunan dalam mengerjakan tugas, keistiqomahan dan semangat untuk setoran dan *muroja'ah* hafalan serta kesukarelaan menetap di pondok pesantren dengan motivasi pertemanan yang sudah terjalin erat antar siswi adalah juga merupakan ragam motivasi siswi kelas V dalam belajar. Bentuk motivasi yang diberikan oleh sekolahpun cukup beragam, yakni dari pembelajaran yang menyenangkan, program-program unggulan yang melatih kemandirian serta menanamkan cinta kepada Rasul dengan mempraktikkan keseharian Rasulullah SAW. Kehadiran ekstrakurikuler yang sangat diminati siswa juga mampu memantik semangat belajar untuk terus berprestasi, memiliki soft-skill dan hard-skill serta jiwa-jiwa sosial dan keislaman dalam diri siswi kelas V SDI Makarimul Akhlaq.

Kegiatan pembelajaran yang padat di SDI Makarimul Akhlaq haruslah diimbangi dengan sebuah solusi agar siswanya tidak memiliki kelelahan fisik yang berakibat turunnya motivasi belajar. Sekolahpun menyadari hal ini dengan menerapkan sebuah pembiasaan pembelajaran *Qaylūlah*, yakni tidur siang sejenak menjelang zhuhur. Bagi siswi kelas V, pembelajaran ini sangat bermanfaat dalam menjaga fokus, kebugaran dan meningkatkan semangat belajar mereka karena mereka juga merupakan santri di pondok pesantren yang berada dalam 1 naungan yayasan dengan sekolah. Tidur siang ini sangat membantu mereka untuk menjalani rutinitas belajar mereka yang dimulai sejak sebelum tiba waktu subuh yakni pukul 03.00 WIB. Praktik *Qaylūlah* sendiri berjalan begitu sangat baik, para guru mampu membimbing para siswinya untuk bisa menjalani *qaylūlah* dengan maksimal sehingga mereka bisa menjalani KBM hingga tuntas dan penuh semangat.

Dari penelitian ini ditemukan bahwasanya pembelajaran *Qaylūlah* di SDI Makarimul akhlaq bisa berjalan optimal karena beberapa faktor pendukung, antara lain ruang belajar yang nyaman dengan lantunan murrotal quran dan para guru yang maksimal membantu para siswa menjalankan pembiasaan ini. Dengan niat menjalankan sunnah Rasulullah agar mampu melaksanakan amaliah ibadah seperti belajar, hafalan dan shalat tahajjud maka para guru beserta para siswi ini sukses menerapkan program tidur siang singkat ini dalam proses pembelajaran. Penerapan *qaylūlah* belumlah menemui hambatan yang berarti kecuali di masa-masa awal pembiasaan saat mereka belum terbiasa untuk tidur siang di sekolah. Namun dengan

beriringnya waktu, padatnya kegiatan belajar serta optimalnya peran guru pendamping maka pembelajaran ini lambat laun berhasil dijalankan dengan baik. Qaylulah mampu mengembalikan kebugaran para siswa, motivasi belajar mereka pun bisa meningkat sehingga diharapkan indikator pembelajaran dan kompetensi siswa bisa tercapai.

REFERENSI

- [1] 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).
- [2] 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.
- [3] 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).
- [4] Abu Hāmid al-Ġazāli, Ihyā’ `Ulūm al-Din (Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiah, 2007), Juz 1: 477.
- [5] Gunawan, Imam. “Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik,” dalam <https://fip.um.ac.id>, di unduh 20 Desember 2023.
- [6] John W. Creswell, “Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches,” dalam Yulia Hadiyanti, Perempuan dan Alkohol, Skripsi (Bandung: UPI, 2017), Chapter 3.
- [7] Hardanti, et al, Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020), 63.
- [8] Hamzah B. Uno. Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), 23.
- [9] Nurjayanti. “Impelementasi Qailulah Dalam Menanaman Nilai Karakter Kedisiplinan pada Murid MI Tahfizh al Furqon Ponorogo” Skripsi (Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2019).
- [10] Sara C. Mednick dan Mark Ehrman, Misteri Tidur Siang; Tidur Siang Sejenak, Rasakan Manfaatnya (Surabaya: PORTICO Publishing, 2010), pp. 42-50.
- [11] 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 (THIQAHA 2018) 7th MAC 2018, (Malaysia: KUIS, 2018), 16.