

## **EFEKTIVITAS QAILULLAH (TIDUR SIANG) DI SD ISLAM TIRTAYASA**

Munawaroh<sup>1</sup>, Farida Nazmi Nurlaila<sup>2</sup>, Linda Nuraidah<sup>3</sup>, Nurul Hidayah<sup>4</sup>, Sefiana Aulia Rahmatika<sup>5</sup>, Shahnaz's Approdita Aulia Cintana<sup>6</sup>, Siti Maimunah<sup>7</sup>,  
Uswatun Hasanah<sup>8</sup>, Zulfah Afinda Putri<sup>9</sup>

PGSD FKIP Universitas Bina Bangsa

[1munawarohmarwan@gmail.com](mailto:munawarohmarwan@gmail.com), [2faridanazminurlaina@gmail.com](mailto:faridanazminurlaina@gmail.com),  
[3nrdhlinda@gmail.com](mailto:nrdhlinda@gmail.com), [5sefianaauliarahmatika@gmail.com](mailto:sefianaauliarahmatika@gmail.com),  
[6approditashahnazs@gmail.com](mailto:approditashahnazs@gmail.com), [7sitimai2526@gmail.com](mailto:sitimai2526@gmail.com),  
[8usw19atun@gmail.com](mailto:usw19atun@gmail.com), [9putrizulfah06@gmail.com](mailto:putrizulfah06@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study aims to describe the effectiveness of the qailullah program in supporting effective learning at SDIT Tirtayasa. The qailullah program is one of the school's flagship programs, implemented regularly by providing students with time to rest and take a short nap before continuing their learning activities. This program is designed to maintain students' physical fitness and psychological well-being so that they can participate in the learning process more optimally. This study employed a descriptive qualitative approach to obtain an in-depth understanding of the implementation of the qailullah program and its impact on the teaching and learning process. Data were collected through observations, interviews, and documentation. The research participants consisted of the principal, teachers, and students who were directly involved in the implementation of the qailullah program. The collected data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that the qailullah program made a positive contribution to the learning process at SDIT Tirtayasa. The program provided students with adequate rest, enabling them to return to class feeling refreshed, focused, and motivated. Teachers also reported that classroom conditions became more orderly and conducive after the qailullah session. Furthermore, students demonstrated increased attention to learning materials, greater participation in classroom activities, and improved understanding of the lessons. Based on the findings, it can be concluded that the qailullah program plays an important role in supporting effective learning at SDIT Tirtayasa. In addition to promoting students' health and well-being, the program helps create a comfortable learning environment, allowing the teaching and learning process to take place more effectively.*

*Keywords: Qailullah, Learning Effectiveness.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas pelaksanaan program qailullah dalam mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif di SDIT Tirtayasa. Program qailullah merupakan salah satu kegiatan unggulan sekolah yang dilaksanakan secara terjadwal dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk beristirahat dan tidur siang sebelum melanjutkan aktivitas belajar. Program ini diterapkan sebagai upaya menjaga kebugaran fisik serta kestabilan kondisi psikologis siswa agar mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih

optimal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai pelaksanaan program qailullah dan pengaruhnya terhadap kegiatan belajar mengajar. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Informan dalam penelitian ini meliputi kepala sekolah, guru, dan siswa yang terlibat secara langsung dalam pelaksanaan program qailullah. Data yang terkumpul dianalisis melalui proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa program qailullah memberikan kontribusi positif terhadap proses pembelajaran di SDIT Tirtayasa. Pelaksanaan qailullah membantu siswa memperoleh waktu istirahat yang cukup sehingga mereka kembali mengikuti pembelajaran dengan kondisi yang lebih segar, fokus, dan bersemangat. Selain itu, guru menilai bahwa setelah kegiatan qailullah berlangsung, suasana belajar di kelas menjadi lebih tertib dan kondusif. Siswa juga menunjukkan peningkatan perhatian terhadap materi yang disampaikan, lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami materi pelajaran. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program qailullah di SDIT Tirtayasa berperan penting dalam mendukung efektivitas pembelajaran. Program ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran peserta didik, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara lebih optimal.

**Kata Kunci:** Qailullah, Efektivitas pembelajaran

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan karakter, sikap, serta nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Keberhasilan pendidikan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan sekolah maupun dari diri peserta didik sendiri. Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar adalah semangat belajar.

Semangat belajar menjadi modal utama yang mendorong siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Tingginya semangat belajar akan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, berani bertanya, menyelesaikan tugas dengan baik, dan berusaha memahami materi yang diberikan oleh guru. Sebaliknya, rendahnya semangat belajar dapat menyebabkan peserta didik kurang termotivasi, sulit berkonsentrasi, dan kurang terlibat dalam kegiatan

pembelajaran. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu melakukan berbagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan semangat belajar peserta didik.

Seiring perkembangan dunia pendidikan, banyak lembaga pendidikan yang menerapkan sistem *full day school*. Sistem ini mengharuskan siswa mengikuti kegiatan belajar sejak pagi hingga sore hari. Bagi sebagian orang tua, terutama yang memiliki aktivitas pekerjaan yang padat, keberadaan sekolah *full day school* dianggap mampu memberikan pengawasan dan pembinaan yang lebih baik terhadap anak selama berada di luar rumah. Selain itu, waktu belajar yang lebih panjang memungkinkan sekolah menyelenggarakan berbagai kegiatan yang mendukung perkembangan akademik maupun karakter peserta didik.

Di samping berbagai kelebihan, penerapan sistem *full day school* juga menghadirkan sejumlah tantangan. Aktivitas belajar yang berlangsung dalam durasi yang

panjang dapat menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik dan mental. Kondisi tersebut umumnya mulai dirasakan pada siang hari ketika energi tubuh mulai berkurang. Akibatnya, siswa menjadi mudah mengantuk, kehilangan fokus, dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Apabila keadaan ini terus berlangsung, efektivitas pembelajaran dapat menurun karena siswa tidak mampu menerima materi secara optimal.

Efektivitas pembelajaran merupakan ukuran keberhasilan proses belajar mengajar dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pembelajaran yang efektif ditandai dengan adanya keterlibatan aktif siswa, kemampuan memahami materi dengan baik, serta terciptanya suasana belajar yang kondusif. Untuk mencapai kondisi tersebut, diperlukan dukungan lingkungan belajar yang mampu menjaga kesiapan fisik dan psikologis peserta didik selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi kelelahan siswa adalah program *qailullah*. *Qailullah* merupakan kegiatan beristirahat atau tidur sejenak pada

waktu siang yang telah lama dikenal dalam tradisi Islam. Praktik ini diyakini dapat membantu memulihkan energi tubuh setelah melakukan berbagai aktivitas sejak pagi hari. Selain memiliki nilai keagamaan, qailullah juga memberikan manfaat dari sisi kesehatan karena mampu membantu tubuh dan pikiran kembali rileks sebelum melanjutkan aktivitas berikutnya.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa istirahat singkat pada siang hari dapat meningkatkan fungsi kognitif seseorang. Tidur siang yang cukup mampu membantu meningkatkan daya ingat, konsentrasi, kewaspadaan, dan kestabilan emosi. Dalam konteks pendidikan, manfaat tersebut sangat dibutuhkan oleh siswa yang menjalani kegiatan belajar dalam waktu yang panjang. Dengan kondisi tubuh yang lebih segar, siswa akan lebih siap menerima materi pembelajaran dan berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar.

Program qailullah yang diterapkan di sekolah merupakan salah satu bentuk pembiasaan positif yang bertujuan untuk menjaga kondisi fisik dan mental peserta didik selama

menjalani aktivitas belajar. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak di tengah padatnya jadwal pembelajaran sehingga energi yang telah berkurang dapat kembali pulih. Dengan kondisi tubuh yang lebih segar, siswa diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran berikutnya dengan semangat, fokus, dan kesiapan belajar yang lebih baik.

Secara umum, qailullah dipahami sebagai kegiatan beristirahat atau tidur singkat pada siang hari, yang biasanya dilakukan sebelum waktu Zuhur dengan durasi sekitar 10–30 menit. Dalam tradisi Islam, qailullah merupakan salah satu kebiasaan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW karena memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan dan produktivitas seseorang. Anjuran tersebut sebagaimana disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan dari Anas bin Malik r.a., bahwa Rasulullah SAW bersabda: "*Lakukanlah qailullah, karena sesungguhnya setan tidak melakukan qailullah.*" (H.R. Ath-Thabrani).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa qailullah tidak hanya memiliki dimensi kesehatan, tetapi juga

mengandung nilai spiritual yang dapat menjadi salah satu bentuk keteladanan dalam mengikuti sunnah Rasulullah SAW. Melalui pembiasaan qailullah, peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat berupa pemulihan kondisi fisik, tetapi juga belajar menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan ini diharapkan dapat membentuk karakter disiplin, menjaga kesehatan, serta menumbuhkan kesadaran untuk mengamalkan ajaran Islam dalam aktivitas keseharian.

Ditinjau dari aspek kesehatan, qailullah memiliki berbagai manfaat yang mendukung proses belajar siswa. Istirahat singkat pada siang hari dapat membantu mengurangi kelelahan, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, serta mengoptimalkan fungsi kognitif. Selain itu, qailullah juga memberikan kesempatan bagi tubuh dan otak untuk beristirahat setelah melakukan berbagai aktivitas pembelajaran sejak pagi hari. Dengan demikian, siswa dapat kembali mengikuti kegiatan belajar mengajar dalam kondisi yang lebih segar dan siap menerima materi pelajaran.

Manfaat qailullah yang berkaitan dengan pemulihan energi, peningkatan konsentrasi, dan kesiapan belajar menunjukkan bahwa program ini berpotensi memberikan kontribusi terhadap efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, pelaksanaan qailullah di SDIT Tirtayasa menjadi menarik untuk dikaji lebih lanjut, khususnya terkait perannya dalam meningkatkan semangat belajar siswa serta mendukung terciptanya proses pembelajaran yang efektif di lingkungan sekolah.

Sebagai sekolah yang menerapkan sistem *full day school*, SDIT Tirtayasa menjadikan qailullah sebagai salah satu program unggulan yang dilaksanakan secara rutin. Program ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat dan tidur siang sebelum melanjutkan pembelajaran pada sesi berikutnya. Pelaksanaan qailullah diharapkan mampu membantu siswa memulihkan stamina sehingga mereka dapat kembali mengikuti pembelajaran dengan kondisi yang lebih optimal.

Berdasarkan pengamatan awal di SDIT Tirtayasa, program qailullah menunjukkan dampak yang positif

terhadap aktivitas belajar siswa. Setelah mengikuti kegiatan qailullah, siswa terlihat lebih segar, lebih fokus saat menerima penjelasan guru, dan lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Guru juga mengungkapkan bahwa suasana kelas menjadi lebih tertib dan kondusif setelah siswa memperoleh waktu istirahat yang cukup. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa qailullah berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan semangat belajar dan efektivitas pembelajaran.

Meskipun program qailullah telah diterapkan di beberapa sekolah Islam, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas program ini dalam meningkatkan semangat belajar dan mendukung pembelajaran yang efektif masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan program qailullah serta manfaatnya bagi siswa di SDIT Tirtayasa.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas program qailullah dalam meningkatkan semangat belajar dan mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif di SDIT Tirtayasa. Hasil penelitian

diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam mengembangkan program pembelajaran yang memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan akademik dan kebutuhan fisik peserta didik, serta menjadi referensi bagi lembaga pendidikan lain yang ingin menerapkan program serupa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai pelaksanaan program qailullah serta efektivitasnya dalam meningkatkan semangat belajar dan mendukung pembelajaran yang efektif di SDIT Tirtayasa. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara menyeluruh melalui pengumpulan data yang bersifat alamiah. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mendeskripsikan fakta dan fenomena yang terjadi di lapangan sesuai dengan kondisi sebenarnya.

Penelitian dilaksanakan di SDIT Tirtayasa dengan fokus pada program

qailullah yang menjadi salah satu kegiatan rutin sekolah. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Teknik ini digunakan karena tidak semua warga sekolah memiliki informasi yang relevan mengenai pelaksanaan program qailullah. Oleh karena itu, informan dipilih dari pihak-pihak yang dianggap memahami dan terlibat langsung dalam pelaksanaan program tersebut.

Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru, dan siswa SDIT Tirtayasa yang mengikuti program qailullah secara rutin. Kepala sekolah dipilih karena berperan dalam perencanaan dan pengelolaan program, guru sebagai pelaksana sekaligus pengamat perkembangan siswa, sedangkan siswa menjadi sumber utama informasi terkait pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan qailullah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung

pelaksanaan program qailullah serta kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan tersebut. Melalui observasi, peneliti memperoleh informasi mengenai perubahan perilaku belajar, tingkat konsentrasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

observasi, wawancara digunakan untuk memperoleh data yang lebih mendalam terkait pandangan dan pengalaman informan mengenai program qailullah. Wawancara dilakukan secara langsung kepada kepala sekolah, guru, dan siswa dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk menggali informasi mengenai manfaat, pelaksanaan, serta dampak program qailullah terhadap semangat dan efektivitas belajar siswa.

Teknik dokumentasi digunakan sebagai pelengkap data penelitian. Dokumentasi diperoleh dari berbagai sumber yang berkaitan dengan pelaksanaan program qailullah, seperti profil sekolah, jadwal kegiatan siswa, foto kegiatan, serta dokumen lain yang mendukung kebutuhan penelitian. Data dokumentasi

digunakan untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan.

Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap pertama adalah pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Selanjutnya, data yang diperoleh direduksi dengan cara memilih, memfokuskan, dan mengelompokkan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga lebih mudah dipahami dan dianalisis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan serta verifikasi data untuk memastikan bahwa temuan penelitian memiliki tingkat keabsahan dan kredibilitas yang memadai.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari kepala sekolah, guru, dan siswa. Sementara itu, triangulasi

teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat dipercaya dan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas program *qailullah* dalam meningkatkan semangat belajar dan mendukung pembelajaran yang efektif di SDIT Tirtayasa.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan di SD Islam Tirtayasa dengan melibatkan kepala sekolah, guru kelas, dan beberapa siswa sebagai informasi utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap program *qailullah* di lingkungan sekolah.

#### **1. Hasil wawancara dengan kepala sekolah**

Program *qailullah* di SD Islam Tirtayasa merupakan salah satu inisiatif sekolah dalam membentuk akhlak siswa melalui rutinitas islami. Program ini diimplementasikan setiap hari pada jam 11.00 – 12.00 WIB, dengan durasi 30 - 60 menit sebelum sholat dzuhur yang bertempat di masing-masing kelas. Tujuan dan



manfaat dari program *qailullah* di sosialisasikan kepada orangtua pada saat stadium general siswa baru.

Program *qailullah* atau tidur siang di sekolah berawal dari keinginan kepala sekolah untuk membawa inovasi dan perubahan dalam sistem pengajaran di sekolah. Ide ini timbul saat kepala sekolah bersama wakil kepala sekolah di bidang kurikulum membahas tentang program baru yang bisa dilaksanakan pada tahun ajaran selanjutnya. Dalam upaya mencari ide tersebut, kepala sekolah mendapatkan informasi dari YouTube mengenai kebiasaan tidur siang yang diterapkan di Jepang. Hal ini menarik minatnya karena dianggap dapat memberikan keuntungan bagi siswa.

Setelah dilakukan penelitian lebih dalam, kebiasaan tidur siang ini ternyata sejalan dengan prinsip *qailullah* dalam ajaran Islam, yang merupakan tidur singkat sebelum atau saat waktu salat Dzuhur. Sebagai institusi pendidikan berbasis Islam, kepala sekolah menyadari bahwa pelaksanaan program ini tidak hanya memberikan keuntungan untuk kesehatan, tetapi juga bisa menjadi cara untuk membiasakan peserta

didik menjalankan sunnah Rasulullah. Dengan demikian, program *qailullah* mulai diterapkan dengan dua tujuan utama, yakni menanamkan nilai-nilai sunnah kepada siswa serta memberikan mereka kesempatan untuk beristirahat dan menyegarkan fisik serta pikiran setelah mengikuti kegiatan belajar sejak pagi.

Program *qailullah* dianggap penting karena metode pembelajaran di sekolah menerapkan sistem full day school, yang membuat siswa berada di sekolah hingga sore. Dengan adanya waktu istirahat untuk tidur siang, diharapkan siswa dapat kembali segar dan lebih termotivasi untuk belajar setelah salat Dzuhur. Dalam praktiknya, sekolah berusaha menciptakan lingkungan yang nyaman agar siswa bisa beristirahat dengan baik. Setiap kelas telah dilengkapi dengan karpet yang disediakan oleh pihak sekolah. Selain itu, beberapa siswa juga membawa perlengkapan tambahan dari rumah seperti bantal, selimut, atau tikar lipat agar tidur mereka lebih nyaman. Pada awal penerapan program ini, terdapat berbagai reaksi dari siswa. Sebagian dari mereka masih ada yang bermain atau berbincang dengan teman-

temannya, sehingga suasana kelas belum sepenuhnya tenang. Namun, guru terus memberikan arahan dan menerangkan tentang manfaat qailullah, sehingga perlahan-lahan siswa mulai beradaptasi dan mengikuti kegiatan tidur siang dengan tertib.

Seiring waktu, suasana di kelas saat qailullah menjadi lebih baik. Kebanyakan siswa sudah mampu tidur nyenyak, meskipun ada beberapa anak yang hanya berbaring tanpa benar-benar terlelap. Kepala sekolah berpendapat bahwa ini masih merupakan pencapaian, karena pada dasarnya siswa dapat beristirahat dan meregangkan otot serta pikiran setelah menjalani aktivitas belajar yang cukup lama. Program qailullah ini telah berlangsung sekitar dua tahun. Di awal penerapannya, kegiatan ini dilakukan sebagai percobaan dan diadakan dua kali seminggu. Jika pelaksanaannya berhasil dan mendapatkan tanggapan positif dari siswa dan orang tua, sekolah berencana untuk meningkatkan frekuensi pelaksanaannya, bahkan mungkin dilaksanakan setiap hari.

Manfaat dari program qailullah terasa langsung oleh sekolah. Setelah tidur, siswa tampak lebih segar, lebih bersemangat dalam proses pembelajaran, dan memiliki fokus yang lebih baik. Di samping itu, kegiatan belajar setelah jeda waktu istirahat juga menjadi lebih dinamis. Kepala sekolah percaya bahwa praktik yang diajarkan dalam Islam memiliki manfaat positif untuk kesehatan fisik dan mental, sehingga pelaksanaan qailullah diyakini bisa memberikan pengaruh yang baik untuk perkembangan siswa.

Dalam pelaksanaan program ini, sekolah juga memperhatikan interaksi dengan orang tua siswa. Penjelasan mengenai program qailullah disampaikan oleh guru kelas kepada orang tua agar mereka paham mengenai tujuan dan manfaat kegiatan ini. Jika ada orang tua yang masih memiliki pertanyaan atau keberatan, mereka bisa berdiskusi langsung dengan pihak sekolah. Namun hingga saat ini, program tersebut berjalan baik tanpa ada penolakan dari orang tua. Meskipun begitu, ada beberapa tantangan dalam pelaksanaan qailullah, terutama untuk siswa yang memiliki

kebutuhan khusus seperti autisme ringan. Anak-anak dengan kondisi ini biasanya lebih aktif sehingga sulit untuk mengikuti kegiatan tidur siang secara keseluruhan. Dalam menghadapi situasi ini, guru mencoba memberikan pendekatan yang bertahap tanpa memaksakan anak-anak. Jika anak tidak bisa tidur, mereka diarahkan untuk berbaring atau beristirahat tanpa mengganggu teman-teman yang sedang tidur. Ini dianggap sebagai kemajuan karena proses adaptasi masing-masing anak terjadi secara perlahan.

Evaluasi program qailullah dilakukan secara teratur oleh sekolah. Para guru dan wakil kepala sekolah melaksanakan evaluasi melalui pertemuan setiap bulan atau setiap dua bulan untuk mendiskusikan perkembangan pelaksanaan program tersebut. Hasil dari evaluasi kemudian dibawa ke dalam rapat tahunan untuk menjadi dasar dalam pengambilan keputusan mengenai kelanjutan program. Walaupun keputusan akhir tetap ada pada kepala sekolah, berbagai masukan dari guru dan pihak terkait menjadi pertimbangan utama. Secara umum, program qailullah dianggap memberikan dampak yang

baik bagi siswa dan lingkungan sekolah. Selain membantu dalam meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar, kegiatan ini juga membantu menanamkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, sekolah merencanakan untuk terus mengembangkan program ini agar dapat menjadi salah satu program unggulan yang berkelanjutan di masa depan.

## 2. Hasil wawancara dengan bagian kurikulum

Berdasarkan hasil wawancara, program qailullah (tidur siang) merupakan program pembiasaan yang diterapkan di SD Islam Tirtayasa sejak sekitar dua tahun terakhir untuk mendukung kondisi fisik dan konsentrasi belajar siswa dalam sistem *full day school*. Program ini dilatarbelakangi oleh padatnya aktivitas siswa sejak pagi hingga sore sehingga diperlukan waktu istirahat tambahan sebelum melanjutkan pembelajaran. Selain bertujuan memenuhi kebutuhan istirahat siswa, qailullah juga dilaksanakan sebagai bentuk pembiasaan sunnah Rasulullah SAW. Pelaksanaannya dilakukan di dalam kelas dengan

pengawasan wali kelas dan guru pendamping agar siswa dapat beristirahat secara optimal. Menurut pihak kurikulum, program ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kebugaran, kesiapan belajar, dan konsentrasi siswa setelah waktu istirahat. Siswa terlihat lebih segar dan tidak mudah mengantuk saat mengikuti pembelajaran setelah salat Dzuhur. Selain itu, qailullah juga berperan dalam menanamkan nilai religius melalui pembiasaan sunnah sejak dini. Meskipun demikian, sekolah masih terus melakukan evaluasi karena program ini tergolong baru. Beberapa kendala yang dihadapi adalah tidak semua siswa terbiasa tidur siang dan keterbatasan durasi istirahat. Oleh karena itu, sekolah berupaya meningkatkan pengondisian siswa serta mempertimbangkan penambahan waktu qailullah agar manfaat yang diperoleh lebih optimal.

### 3. Hasil wawancara dengan guru kelas

Berdasarkan hasil wawancara, program qailullah merupakan salah satu pembiasaan sunnah Rasulullah yang telah terintegrasi dalam kegiatan sekolah. Program ini dilaksanakan

setiap hari Selasa dan Kamis sekitar pukul 11.00–12.00 WIB untuk memberikan waktu istirahat bagi siswa yang menjalani kegiatan belajar cukup panjang.

Penerapan program ini bertujuan menanamkan nilai-nilai Islami, membiasakan siswa menjalankan sunnah Rasulullah, serta melatih kemandirian dan adab sebelum tidur. Menurut wali kelas, kegiatan ini membantu mengurangi kelelahan siswa sehingga mereka lebih siap mengikuti pembelajaran setelahnya.

Dalam pelaksanaannya, siswa membawa perlengkapan tidur dari rumah dan beristirahat di kelas dengan pengawasan guru. Meskipun tidak semua siswa langsung tidur, sebagian besar memanfaatkan waktu tersebut untuk beristirahat. Program ini bersifat wajib dan dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan sekolah.

### 4. Hasil wawancara dengan wali murid

Berdasarkan hasil wawancara, wali murid memahami bahwa membiasakan anak tidur siang di rumah bukanlah hal yang mudah karena anak lebih sering memilih

bermain. Namun, setelah adanya program qailullah di sekolah, anak mulai mengenal dan memahami pentingnya waktu istirahat siang. Orang tua mengetahui program tersebut melalui sosialisasi sekolah dan jadwal kegiatan belajar mengajar yang diberikan kepada wali murid. Menurut orang tua, komunikasi antara sekolah dan keluarga terkait program qailullah telah berjalan dengan baik.

Wali murid menilai program ini berpotensi meningkatkan fokus, kesiapan belajar, dan kesehatan anak. Mereka berharap sekolah terus meningkatkan kualitas pelaksanaannya, terutama dalam pengondisian siswa sebelum tidur siang serta pengawasan guru selama kegiatan berlangsung. Secara umum, orang tua mendukung keberlanjutan program karena memiliki manfaat edukatif, kesehatan, dan religius.

#### 5. Hasil wawancara dengan siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu siswa SD Islam Tirtayasa, diketahui bahwa program qailullah dilaksanakan secara rutin setiap hari Selasa dan Kamis pada pukul 11.00–12.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan di dalam kelas masing-masing dengan

pendampingan dan pengawasan guru. Sebelum memulai kegiatan, guru mengingatkan siswa untuk mempersiapkan perlengkapan tidur dan menjaga ketertiban agar suasana kelas menjadi nyaman untuk beristirahat. Setelah kegiatan qailullah selesai, siswa melanjutkan aktivitas sekolah dengan melaksanakan salat Dzuhur berjamaah dan mengikuti pembelajaran pada jam berikutnya. Siswa mengungkapkan bahwa ia merasa senang mengikuti program qailullah karena kegiatan tersebut memberikan kesempatan untuk beristirahat setelah mengikuti berbagai kegiatan belajar sejak pagi hari. Menurutnya, waktu tidur siang membuat tubuh menjadi lebih rileks dan tidak terlalu lelah ketika harus mengikuti pelajaran hingga siang atau sore hari. Meskipun terkadang tidak selalu dapat tidur dengan nyenyak, siswa tetap merasakan manfaat dari kegiatan tersebut karena dapat berbaring, menenangkan pikiran, dan mengistirahatkan tubuh. Lebih lanjut, siswa menyampaikan bahwa setelah melaksanakan qailullah ia merasa lebih segar, lebih bersemangat, dan lebih siap mengikuti pembelajaran. Rasa kantuk yang biasanya muncul pada siang hari menjadi berkurang

sehingga ia dapat lebih fokus mendengarkan penjelasan guru dan mengikuti kegiatan belajar di kelas. Selain itu, siswa juga merasa lebih mudah memahami materi pelajaran karena kondisi tubuh dan pikirannya menjadi lebih nyaman setelah beristirahat. Menurut siswa, kegiatan *qailullah* tidak hanya membantu mengurangi kelelahan, tetapi juga meningkatkan semangat belajar. Setelah bangun tidur siang, siswa merasa memiliki energi kembali untuk mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas, serta berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Hal ini membuat proses pembelajaran pada jam-jam setelah Dzuhur menjadi lebih menyenangkan dan tidak terasa membosankan. Terkait durasi pelaksanaan, siswa berpendapat bahwa waktu sekitar satu jam sudah cukup untuk beristirahat dan memulihkan energi. Dengan adanya program *qailullah*, siswa merasa kebutuhan istirahatnya selama berada di sekolah dapat terpenuhi sehingga ia dapat menjalani seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran dengan kondisi yang lebih baik. Oleh karena itu, siswa berharap program *qailullah* tetap dilaksanakan karena memberikan manfaat bagi kesehatan,

kenyamanan, dan semangat belajar siswa di sekolah.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan program *qailullah* (tidur siang) di SD Islam Tirtayasa, dapat disimpulkan bahwa program ini merupakan inovasi sekolah dalam mendukung efektivitas pembelajaran pada sistem *full day school*. Program *qailullah* dilaksanakan sebagai waktu istirahat bagi siswa sebelum salat Dzuhur dengan durasi sekitar 30–60 menit dan dilaksanakan di kelas masing-masing dengan pengawasan guru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *qailullah* memberikan berbagai dampak positif bagi siswa. Setelah mengikuti kegiatan tidur siang, sebagian besar siswa terlihat lebih segar, lebih fokus, dan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pada jam berikutnya. Selain membantu memulihkan kondisi fisik dan mental setelah aktivitas belajar yang padat, program ini juga berperan dalam menanamkan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aini, Z. R., & Sumiati, E. (2025).  
Implementasi program *qailullah*

- dalam membentuk akhlak siswa di MIM Baleharjo Pacitan. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 13(2), 298–308.
- Hasanah, U. (2023). Pengaruh istirahat siang (qailulah) terhadap kesiapan belajar siswa pada lembaga pendidikan berbasis Islam. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 112–125.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Mulyadi, D., & Saputra, R. (2021). Analisis kebijakan full day school dan manajemen waktu istirahat siswa: Studi kasus di sekolah dasar Islam. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 12(3), 210–224.
- Ningsih, S. W. (2024). Efektivitas tidur siang singkat dalam meningkatkan fungsi kognitif dan fokus siswa sekolah dasar. *Psikologi Pendidikan & Perkembangan*, 13(1), 33–47.
- Novianti, A. N., & Murni, M. (2024). Pembiasaan program qailulah dalam meningkatkan disiplin waktu belajar di era digitalisasi peserta didik kelas I SDIT Cahaya Fikri Bontang tahun pelajaran 2023/2024. *NABAWI: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 2(1), 182–198.
- Riad, I., & Khadafi, M. Z. (2023). Qailullah (tidur siang) dalam tradisi sunnah: Manfaatnya bagi kesehatan dan produktivitas. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 1301–1315.
- Riani, R. (2024). Implementasi qailulah dalam meningkatkan kualitas belajar siswa SD kelas 1/1 Satit Phatnawitya, Yala, Thailand. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 7505–7516.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif untuk penelitian yang bersifat: Eksploratif, interpretif, interaktif, dan konstruktif*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Yasyakur, M., Herman, H., Sarifudin, A., Aulia, S., & Santa, S. (2025). Konsep qailulah dalam

perspektif Al-Qur'an (studi tafsir  
tematik Surat An-Nur ayat 58).

*Khidmatul Ummah: Jurnal  
Pengabdian Kepada  
Masyarakat*, 6(2), 87–104.

1. Feby Inggriyani, M.Pd.  
(082298630689)