

Pembiasaan Program Qailulah dalam Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar di Era Digitalisasi Peserta Didik Kelas I SDIT Cahaya Fikri Bontang Tahun Pelajaran 2023/2024

Ameliani Nisa Novianti¹, Murni²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Syamsul Ma'arif Bontang, amelianisa19@gmail.com,¹
murni@gmail.com.²

Abstract – This research discusses the habituation of the Qailulah program with the main focus of research increasing the discipline in study time of class I students at SDIT Cahaya Fikri Bontang in the era of digitalization. The aim of this research is to find out how discipline in studying time can be improved in the era of digitalization through familiarizing students with the Qailulah program. Qailulah, known as napping, is the main discussion in this research. Lack of rest and no nap time for students will affect cognitive and affective abilities, including students disciplinary attitudes. This emphasizes the importance of getting used to the Qailulah program for students at school. The type of research used is qualitative. The data collection methods used were observation, interviews and documents, data analysis using data reduction, data presentation and drawing conclusions. Research is carried out directly. The research results show that familiarization with the Qailulah program can minimize excessive use of technology and make students more focused and emotionally stable so that their ability to discipline their study time can increase. Therefore, the Qailulah program can be a habit in disciplining the study time of class I students. In conclusion, the Qailulah program can improve the discipline of students' study time in the era of digitalization by using technology according to learning needs and requiring direct guidance from teachers and parents.

Keywords: qailulah program, increase, discipline in study time.

Abstrak – Penelitian ini membahas tentang pembiasaan program Qailulah dengan fokus utama penelitian meningkatkan disiplin waktu belajar peserta didik kelas I SDIT Cahaya Fikri Bontang di era digitalisasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan disiplin waktu belajar di era digitalisasi dapat ditingkatkan melalui pembiasaan program Qailulah pada peserta didik. Qailulah yang dikenal sebagai tidur siang menjadi pembahasan utama dalam penelitian ini. Kurangnya istirahat dan tidak adanya jam tidur siang pada peserta didik akan berpengaruh pada kemampuan kognitif dan afektif termasuk sikap disiplin peserta didik. Hal ini menegaskan pentingnya pembiasaan program Qailulah bagi peserta didik di sekolah. Jenis penelitian yang digunakan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan observasi, wawancara dan dokumen, analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penelitian dilakukan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan program Qailulah dapat meminimalisir penggunaan teknologi yang berlebihan serta membuat peserta didik lebih fokus dan stabil secara emosi hingga kemampuan disiplin terhadap waktu belajarnya dapat meningkat. Oleh karena itu, program Qailulah dapat menjadi salah satu pembiasaan dalam mendisiplinkan waktu belajar peserta didik kelas I. Kesimpulan, pembiasaan program Qailulah dapat meningkatkan disiplin waktu belajar peserta didik di era digitalisasi dengan pemanfaatan teknologi sesuai kebutuhan belajar serta membutuhkan pembimbingan langsung dari guru dan orangtua.

Kata Kunci: pembiasaan program qailulah, meningkatkan, disiplin waktu belajar.

Pendahuluan

Dalam konteks pendidikan diperlukan konsep waktu. Konsep waktu yang harus dimiliki oleh semua orang adalah disiplin.¹ Dengan bekal penguasaan teknologi informasi di era digitalisasi ini dapat dijadikan sebagai nilai tambah dalam menunjang kegiatan belajar peserta didik di kelas.² Siklus kegiatan belajar mengajar akan berjalan lebih cepat dengan variasi kegiatan yang lebih variatif.³ Bukan sebaliknya, karena keterbatasan seorang pendidik dalam menggunakan teknologi informasi lalu membatasi gerak peserta didik dalam menggunakannya.⁴ Permasalahan khusus ini dapat terjadi di berbagai sekolah disebabkan oleh kelelahan dan stres akibat pola hidup yang tidak seimbang yang seringkali menghambat kemampuan dan konsentrasi belajar peserta didik di sekolah sehingga tingkat disiplin peserta didik berkurang.

Aspek ketidakdisiplinan inilah yang menjadi fokus pembahasan peneliti dimana peneliti menemukan permasalahan terkait hambatan dari segi kemampuan dan konsentrasi untuk disiplin waktu belajar. Berdasarkan informasi dari rekan-rekan terkait sekolah tempat penelitian bahwa di sekolah tersebut telah mengadakan suatu program yang dimana di Kota Bontang sendiri hanya sekolah ini yang menjadi satu-satunya sekolah yang mengadakan pembiasaan program *Qailulah* tepatnya di SDIT Cahaya Fikri Bontang. Program pembiasaan *Qailulah* ini hanya dijalankan pada kelas 1 namun peneliti akan lebih lanjut mencari informasi terkait program ini apakah dapat diterapkan di kelas lanjutan atau hanya di kelas 1 saja bagi peserta didik.

Dibutuhkan konsentrasi dan kemampuan belajar yang stabil dimana salah satu alternatifnya adalah dengan penerapan jadwal *Qailulah*. Sehingga ketika jam istirahat peserta didik benar-benar optimal dalam menggunakan jam istirahatnya, bukan untuk bermain atau hal lain yang bisa menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar mereka. *Qailulah* atau tidur siang adalah praktik tidur yang mendalam dalam tradisi Sunnah Islam. Rasulullah sendiri menganjurkan umat Islam untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas harian dan

¹ Yassirli Amria Wilda and Ahmad Sunoko, "Implementasi Corporate Social Responsibility (CSR) Dalam Meningkatkan Mutu Kualitas Pendidikan SMK NU Banat Kudus," *Jurnal Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* 5, no. 2 (2020): 169-82, <https://doi.org/10.21154/ibriz.v5i2.135>.

² Nikmatul Rowiya dan Daeng Ayub Natuna, *Kewibawaan Guru Profesional dalam Pembelajaran Era Digital*, (Seminar Nasional Ilmu Terapan. Vol. 6. No. 1. 2022), h. 7-8

³ M Rizal Fuadiy, "Evaluasi Pembelajaran Sebagai Sebuah Studi Literatur," *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (December 1, 2021): 173-97, <https://doi.org/10.58577/dimar.v3i1.83>.

⁴ Nur Afif, *Pengajaran dan Pembelajaran di Era Digital*, (Jurnal Pendidikan Islam: Volume 2 No.01 2019. Jakarta: Fakultas Tarbiyah, Institut PTIQ Jakarta, 2019), h. 122-124 <https://doi.org/10.37542/iq.v2i01.28> (diakses 14 Maret 2024, 14: 25 WITA)

kebutuhan tubuh, dan tidur siang menjadi salah satu cara untuk mencapai keseimbangan tersebut.⁵

Di dalam Al Qur'an disebutkan tentang pentingnya tidur dan menegaskan bahwa tidur salah satu tanda kebesaran-Nya yang harus direnungkan. Sebagaimana firman Allah dalam Al Qur'an surat Yunus ayat 67 yang berbunyi :

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ٦٧

Dengan kandungan ayat yang mengatakan bahwa sesungguhnya Allah pemilik segala yang ada di langit dan di bumi, Dialah yang menciptakan malam agar kalian dapat beristirahat setelah letih berusaha di siang hari. Dia jualah yang menciptakan siang terang benderang agar kalian dapat berusaha dan memperoleh kemaslahatan. Sesungguhnya pada penciptaan siang dan malam itu terdapat bukti yang jelas bagi mereka yang mau mendengar dan berpikir. Ayat ini juga sebagai salah satu landasan terkait pembiasaan program *Qailulah* yang dilakukan peneliti terutama dalam pembahasan tidur siang. Rasulullah menyebutkan bahwa tidur siang dapat menyegarkan pikiran dan membantu dalam menjalani ibadah dengan lebih baik.⁶

Jika ditelusuri sabda Rasulullah terkait *Qailulah* merujuk kepada firman Allah SWT dalam *Ar-Rum* ayat 23 tentang keberkahan melakukan tidur di tengah hari, yang berbunyi :

وَمَنْ آتَيْتِهِ مَنَامًا بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءَؤُكُمْ مِنْ فَضْلِي إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ ٢٣

Ibnu Katsir memberikan penjelasan bahwa termasuk tanda-tanda kekuasaan Allah SWT ialah menjadikan sifat tidur bagi manusia di waktu malam dan siang, dengan tidur ketenangan dan rasa lapang dapat tercapai dan rasa lelah dan kepenatan dapat hilang. Allah SWT telah mengisyaratkan dalam Al Qur'an tentang pentingnya tidur dan menegaskan bahwa tidur adalah salah satu kebesaran-Nya yang harus direnungkan.⁷ Penanaman pembiasaan program *Qailulah* dapat menjadi bahan pembelajaran bagi peserta didik terkait rasa syukur kepada Allah melalui anugerah pentingnya tidur. Allah juga berfirman dalam Surat *An Naba'* ayat 9 yang berbunyi :

⁵Laily Irmayanti, dkk., *Pembiasaan Qaylulah dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang*, (Jombang: Nusantara Journal of Multidisciplinary Science, Vol. 2, No. 1, Januari 2024), <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>, (diakses 16 Maret 2024, 10:30 WITA)

⁶Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi, *Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas*, (Banjarbaru: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya 1.6 Universitas Lambung Mangkurat, 2023), h. 1302

⁷Muhammad Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), h. 2-3

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۙ ٩

Firman Allah pada surah *An Naba'* tersebut dapat diketahui bahwa Allah menunjukkan waktu yang baik untuk tidur yaitu di waktu malam dan siang hari. Jika hanya tidur malam saja tidak cukup untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh seseorang. Padahal tidur di waktu siang hari juga memberikan manfaatnya banyak sekali bagi kesehatan, konsentrasi belajar serta ketajaman daya ingat.⁸ Hal inilah yang menjadikan dasar peneliti dalam memahami manfaat tidur siang bagi peserta didik terutama kelas 1 di SDIT Cahaya Fikri terkait kedisiplinan dalam waktu belajarnya.

Penerapan disiplin waktu belajar sangatlah berharga sehingga harus digunakan sebaik mungkin. Peserta didik dikatakan disiplin waktu apabila datang ke sekolah atau masuk ke kelas tepat waktu (tidak terlambat), tidak pernah terlambat dalam mengumpulkan tugas dan presensinya sangat baik.⁹ Peserta didik yang disiplin belajar akan tampak dalam ciri-ciri perilakunya seperti patuh dan tidak menentang peraturan, adanya semangat menghargai waktu, selalu menempatkan disiplin di atas semua tindakan dan perbuatan, mempunyai semangat yang tinggi dalam segala tindakan dan perbuatan orang yang penuh semangat biasanya penuh energi.¹⁰

Dengan memperbaiki kebiasaan dari sejak dini melalui pembiasaan program *Qailulah* dapat dijadikan metode dalam perbaikan kedisiplinan peserta didik dalam mengatur waktu belajarnya.¹¹ Pembiasaan program *Qailulah* akan membentuk karakter peserta didik yang disiplin terhadap waktu. Karena waktu *Qailulah* itu singkat dan harus tepat waktu, dengan begitu peserta didik akan bertanggung jawab terutama dalam menghargai waktu. Jika dari kelas 1 kebiasaan *Qailulah* sudah dibentuk maka kebiasaan yang ditanamkan akan melekat pada diri peserta didik, sehingga akan berdampak pada kebiasaan-kebiasaan baik lainnya tanpa perlu pemikiran untuk mengerjakannya. Tidak hanya disiplin waktu belajar, tetapi juga disiplin pada hal lain terkait dalam menjaga tanggung jawabnya.

⁸Francisco Diego, *Hubungan Tidur Siang dengan Tingkat Kefokusan Belajar*, 2015, <https://www.kompasiana.com/fransisko/54f3a1167455137e2b6c7db0/hubungan-tidur-siang-dengan-tingkat-kefokusan-belajar> (diakses 15 Maret 2024)

⁹Indriani, N., Suryani, I., & Mukaromah, L. *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembentukan Karakter Disiplin Peserta Didik di Sekolah Dasar*. (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023), h. 248-249.

¹⁰ M. Asep Fathur Rozi and Miftah Marwa Nabilah, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Peserta Didik Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah (MTsM) Bandung Muhammadiyah Boarding School (MBS 1) Tulungagung," *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.58577/dimar.v4i2.91>.

¹¹Gustiawati, Ida, dan Arita Murwani, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII*, (*Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang* 8.2, 2020), h. 107-113

Penelitian yang sedang dilakukan ini memberikan informasi baru tentang manfaat pembiasaan program *Qailulah* dalam meningkatkan disiplin waktu belajar di era digitalisasi pada peserta didik kelas 1 SDIT Cahaya Fikri Bontang. Penelitian ini menggunakan komunikasi antara pihak-pihak terkait serta melibatkan tidak hanya tenaga pendidik tetapi juga orang tua wali murid dan peserta didik yang bersangkutan dalam menggali informasi terkait program *Qailulah*. Meskipun ada penelitian sebelumnya yang serupa, namun penelitian ini memberikan kontribusi baru karena fokusnya pada variabel-variabel yang berbeda terutama di Era Digitalisasi.

Penelitian didasarkan pada rumusan masalah yaitu bagaimana pembiasaan program *Qailulah* dalam meningkatkan disiplin waktu belajar di era digitalisasi dan apakah peningkatan disiplin waktu belajar di era digitalisasi dapat ditingkatkan melalui program *Qailulah* dengan tujuan untuk memahami pembiasaan program *Qailulah* dengan manfaatnya untuk peningkatan disiplin waktu belajar di era digitalisasi bagi peserta didik kelas 1 di SDIT Cahaya Fikri Bontang dengan judul penelitian tentang Pembiasaan Program *Qailulah* dalam Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar di Era Digitalisasi Peserta Didik Kelas I SDIT Cahaya Fikri Bontang Tahun Pelajaran 2023/2024.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif.¹² Dalam penelitian ini yang menjadi subjek primer adalah peserta didik kelas 1. Namun, keakuratan data juga akan lebih kompleks didapatkan dengan informasi tambahan melalui guru jenjang kelas 1 baik wali kelas maupun guru mitra, guru Pendidikan Agama Islam, kepala sekolah, dan semua pihak terkait pembiasaan program *Qailulah* di SDIT Cahaya Fikri Bontang. Sedangkan sumber data sekunder adalah data yang berhubungan dengan informasi dari sumber yang telah ada sebelumnya seperti situs web, dokumen-dokumen penting yang relevan dengan penelitian yang dilakukan terkait pembiasaan program *Qailulah* dalam meningkatkan disiplin waktu belajar di era digitalisasi.

¹²Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021), h.80

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik jenjang kelas 1 SDIT Cahaya Fikri Bontang yang melakukan rutinitas pembiasaan program *Qailulah* di sekolah. Objek penelitian adalah pembiasaan program *Qailulah*.

Dalam hal pengumpulan data ini, peneliti terjun langsung pada objek penelitian untuk mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggunakan metode yang pertama dengan observasi langsung, peneliti mengoptimalkan data terutama disaat ada interaksi guru dan peserta didik pada langkah-langkah implementasi *Qailulah* di kelas. Kemudian, peneliti melakukan wawancara kepada 20 narasumber yang pada teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka dan tanya jawab langsung antara pengumpul data terhadap narasumber atau sumber data.¹³ Adapun informannya antara lain yaitu Kepala Sekolah SDIT Cahaya Fikri Bontang, guru Pendidikan Agama Islam kelas 1, wali kelas dan guru mitra kelas 1, untuk mendapatkan informasi tentang metode pembiasaan program *Qailulah* rutin yang dilaksanakan serta pihak-pihak lain yang berkaitan dengan perolehan data dalam penelitian ini. Metode yang selanjutnya yaitu melalui metode dokumentasi, peneliti gunakan untuk menggali data berupa dokumen terkait profil sekolah dan kebutuhan data penunjang lainnya terkait *Qailulah*, di antaranya: jadwal kegiatan pembelajaran, data peserta didik dan data kepegawaian sekolah, sarana dan prasarana, foto-foto dokumenter, dan sebagainya.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan di mana terdapat tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.¹⁴ Tugas menganalisis data tidak seberat mengumpulkan data, baik tenaga maupun pertanggungjawabannya. Akan tetapi menganalisis data membutuhkan ketekunan dan kesabaran serta perhatian terhadap jenis data.¹⁵

Penarikan kesimpulan pada penelitian ini terkait pada pembiasaan program *Qailulah* dalam meningkatkan disiplin waktu belajar di era digitalisasi berdasarkan hasil dan perbandingan wawancara dan data penunjang lainnya untuk mendapatkan hasil yang paling akurat. Tempat penelitian yang di jadikan objek penelitian dalam penelitian ini yaitu di wilayah sekolah SDIT Cahaya Fikri Bontang yang beralamatkan di Jl. Habibon RT 26,

¹³Erga Trivaika dan Mamok Andri Senubekti, *Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android*, (Jurnal Nuansa Informatika: Akademi Manajemen Informatika dan Komputer HASS, 2022), <https://journal.uniku.ac.id/index.php/ilkom>, (diakses 23 Maret 2024, 22:50 WITA)

¹⁴Hardi Warsono, dkk., *Metode Pengolahan Data Kualitatif Menggunakan Atlas*, (Semarang: Program Studi Doktor Administrasi Publik FISIP-UNDIP, 2022), h. 13-15

¹⁵Muh. Ihsan, *Metodologi Penelitian PAI : Pengembangan Kurikulum PAI*, (Bontang: APTAREC, 2020), h. 55

Kelurahan Tanjung Laut, Kecamatan Bontang Selatan, Kalimantan Timur. Penelitian ini berlangsung selama kurun waktu dua bulan lamanya, mulai pada tanggal 18 Maret sampai dengan 18 Mei 2024.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisis Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dapat peneliti sajikan berupa data deskriptif yang di peroleh dari hasil, sebagai berikut:

1. Hasil Observasi

Peneliti dalam tujuan khususnya melakukan pengamatan terhadap kegiatan guru kelas 1 yang berkaitan dengan pembiasaan program *Qailulah* kepada peserta didik kelas 1 di sekolah, pengamatan terhadap proses pelaksanaan pembiasaan program *Qailulah* dilakukan pada 3 kelas sebagai objek penelitian diantaranya kelas 1 Abu Bakar, 1 Umar dan 1 Bilal. Observasi dilakukan pada 27, 28 Maret dan 01 April 2024. Peneliti mengamati proses kegiatan tersebut yang dilakukan sehabis makan dan sholat Zuhur.

Berdasarkan hasil penelitian observasi terhadap program *Qailulah* di kelas 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan terjadi ketika peneliti membandingkan pengamatan yang pertama, kedua dan ketiga kalinya. Hasil observasi didapatkan perbedaan hasil terkait peningkatan dari yang sebelum menjalankan *Qailulah* dan setelah menjalankan *Qailulah* atau tidur siang, aspek yang diamati berupa tingkat keaktifkan, ketertiban, tingkat kefokuskan untuk dapat mengukur tingkat disiplin waktu belajar peserta didik.

Peserta didik lebih banyak aktif saat di pagi hari tetapi jika menjelang siang hari, peserta didik mulai banyak kehilangan fokus dan energinya cukup terkuras dikarenakan kegiatan yang banyak di pagi hari. Ketika siang harinya setelah menerapkan program *Qailulah* peserta didik jauh lebih segar dan lebih fokus dalam mendengarkan dibandingkan sebelum tidur siang. Dalam penelitian ini, diketahui pula bahwa teknologi yang digunakan di kelas 1 saat pembelajaran berkaitan dengan sarana pendukung dalam belajar sehingga batasannya pun sangat diperhatikan oleh guru-guru di sekolah. Sehingga peserta didik jauh lebih disiplin baik dalam penggunaan teknologi ataupun saat memperhatikan waktu-waktu yang boleh atau tidak dilakukan peserta didik.

2. Hasil Wawancara

Hasil wawancara yang diperoleh peneliti berupa penjelasan-penjelasan dari informasi berupa deskriptif sebagai berikut:

a. Informasi dari Kepala Sekolah

Pembiasaan program *Qailulah* dapat membantu kedisiplinan waktu peserta didik. Pemanfaatan *Qailulah* dapat meminimalisir peserta didik agar dapat disiplin dalam waktu belajar terutama di era digitalisasi, *Qailulah* sendiri dapat mengembalikan energi, ketika energi mereka sudah mulai pulih anak-anak akan cenderung memperhatikan instruksi dan tentu akan membuat mereka lebih paham akan pembagian waktu terutama dalam belajar.

b. Informasi dari Guru PAI kelas 1

Program *Qailulah* dapat menjadi solusi dalam mengatur waktu anak di sekolah maupun di rumah agar tidak semuanya dipakai bermain. Sedangkan untuk mengatur waktu tetaplah dibutuhkan pembimbingan dari guru atau orangtua dirumah agar lebih disiplin.

c. Informasi dari Waka Kesiswaan

Qailulah merupakan program yang dibentuk oleh Waka Kesiswaan SDIT Cahaya Fikri Bontang. Program *Qailulah* sendiri hanya diterapkan di kelas 1 saja sebagai dasar pembiasaan ibadah anak-anak sedangkan untuk di kelas lain sudah masuk dalam fase kemandirian. Dengan terbiasa *Qailulah* anak-anak dapat menjadi disiplin terhadap waktu belajar di jam setelah aktivitas padat bagi anak-anak dapat mengembalikan semangat dan konsentrasi anak, sehingga dalam melakukan aktivitas belajar mereka akan jauh lebih memperhatikan otomatis anak akan menjadi disiplin terhadap waktu belajarnya.

d. Informasi dari Waka Kurikulum

Durasi dilakukannya *Qailulah* telah ditetapkan yaitu setelah makan siang dan setelah sholat dzuhur kemudian dilanjut tidur siang atau *Qailulah* dari selesai bersiap-siap sampai jam 2 siang sebelum kepulangan sekitar 1 jam.

e. Informasi dari Wali Kelas 1

Dampak pembiasaan program *Qailulah* pada peserta didik di kelas 1 lebih berpengaruh ke daya pikirnya mereka dapat memahami pelajaran, mungkin hanya 1 - 2 saja yang belum terlalu paham. Karena rata-rata anak sudah lebih terkonsentrasi

dalam belajar. *Qailulah* dapat menjadi solusi anak untuk disiplin terhadap waktu terutama dalam belajar karena merupakan sebuah pembiasaan untuk anak-anak agar bisa selaras kebutuhan fisik dan perkembangan otaknya, dengan ini anak-anak akan cenderung membiasakan diri untuk disiplin kepada instruksi yang diberikan termasuk dalam kegiatan belajar. Program *Qailulah* dapat memberi dampak positif bagi peserta didik terutama efek dari teknologi yang berlebihan pada anak dapat menurunkan konsentrasi ketika belajar karena dengan adanya *Qailulah* anak-anak jadi memiliki batasan terhadap penggunaan teknologi.

f. Informasi dari Guru Mitra Kelas 1

Dampak pembiasaan program *Qailulah* mengembalikan energi dan fokus yang berkurang di aktivitas pagi harinya. *Qailulah* menjadi solusi anak untuk disiplin terhadap waktu terutama dalam belajar karena ketika kondisinya sudah lebih bugar, tidak kelelahan sehingga mampu menerima pelajaran dengan baik.

g. Informasi dari Peserta Didik Kelas 1

Peserta didik merasa tidak bosan dan senang kalau tidur siang. Ketika bangun jadi lebih semangat karena sudah dekat waktu kepulangan sekolah. Peserta didik juga senang karena kalau tidur siang bisa bersama-sama dengan temannya. Serta jauh lebih disiplin dan tertib.

h. Informasi dari Orangtua Peserta Didik Kelas

Anak-anak yang terbiasa tidur siang memiliki kemampuan disiplin waktu belajar, tapi lebih kepada disiplin dalam mengontrol energinya. Jadi, kalau untuk disiplin waktu belajarnya tentu tidak hanya berdasarkan *Qailulah* saja tetapi juga perlu bimbingan dan pengawasan dari orangtua yang harusnya bisa mengatur. Selain mereka bermain tentu mereka juga harus belajar dikesehariannya jadi perlu untuk membagi waktu, ketika anak-anak membiasakan tidur siang energi mereka akan jauh lebih baik dan terkondisi secara psikologis apalagi untuk anak yang baru kelas 1. Sehingga secara tidak langsung ketika mereka sudah segar kembali mereka akan lebih memperhatikan waktu dan kegiatannya dan terbiasa disiplin. waktu-waktu anak dengan baik baik untuk belajar maupun kegiatan lainnya.

3. Hasil Dokumentasi

Peneliti telah melampirkan beberapa dokumen pendukung untuk memperkuat keaslian fakta dan data dalam skripsi ini. Dokumen-dokumen ini berisi informasi tentang guru-guru yang terlibat, daftar nama peserta didik, stuktur organisasi serta terkait data kurikulum dan kesiswaan maupun sarana prasarana yang dilakukan selama penelitian di SDIT Cahaya Fikri Bontang. Dengan menggunakan dokumen-dokumen ini, dengan data dokumen tersebut peneliti dapat membuktikan bahwa penelitian ini benar-benar dilakukan.



Gambar 1. Program Qailulah di Kelas 1 SDIT Cahaya Fikri Bontang

Dokumentasi terkait ruangan kelas 1 di kelas 1 Abu, 1 Umar dan 1 Bilal dimana peneliti fokus mengambil foto proses belajar dan saat peserta didik melakukan pembiasaan program *Qailulah* seperti persiapan saat akan melaksanakan program tidur siang di kelas dan juga mengabadikan sarana prasarana yang digunakan untuk peserta didik tidur siang dan *display* dinding di kelas sebagai motivasi membangkitkan semangat kesidiplinan peserta didik dan mengabadikan saat proses belajar peserta didik sampai saat peserta didik tidur siang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pembiasaan Program Qailulah

Dalam hasil wawancara diketahui wali kelas dan guru mitra saling berkoordinasi dalam pelaksanaan *Qailulah* di kelas. Metode yang digunakan dalam pembiasaan program *Qailulah* lebih kepada memberikan nasihat dan keteladanan karakter keislaman kepada peserta didik atau sesuai dan akan disesuaikan dengan pengondisian anak. Pendampingan kepada peserta didik dilakukan selalu selama anak-anak tidur dan guru juga akan melakukan evaluasi saat anak-anak tidur dengan membahas administrasi

keperluan kelas ataupun kekurangan yang perlu diperbaiki selama menjalankan program Qailulah.

Pada penerapannya jenjang kelas lain lebih berfokus pada pembiasaan ibadah lain seperti dhuha dan doa-doa lain yang harus lebih dipelajari. Sedangkan untuk program tidur siang hanya untuk jenjang kelas 1 sebagai pembiasaan. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan pembiasaan program Qailulah membutuhkan pengawasan dan pembimbingan tidak hanya dari sekolah saja tetapi juga harus berada dalam pengaruh orangtua selalu mengingat waktu bersama keluarga dirumah lebih banyak dibanding di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara penelitian yang dilakukan, bahwa Qailulah sangat baik diterapkan kepada anak-anak di usia-usia masa transisi terlebih bagi peserta didik dari TK ke SD terlebih didukung langsung oleh sekolah. Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan sudah sesuai bahwa bentuk penanaman dan pembiasaan program Qailulah sangatlah bermanfaat bagi peserta didik kelas 1 dalam mengatasi permasalahan ketidakfokusan dalam belajar sekaligus sebagai metode dalam mengembalikan energi seperti sedia kala dimana tujuan diadakannya program pembiasaan program Qailulah ini sebagai bentuk usaha untuk memahami kebutuhan peserta didik dalam meningkatkan disiplin waktu belajar.

Terdapat perbedaan sebelum menjalankan Qailulah dan setelah menjalankan Qailulah atau tidur siang terkait pada aspek yang diamati berupa tingkat keaktifkan, ketertiban, tingkat kefokuskan untuk dapat mengukur tingkat disiplin waktu belajar peserta didik di tiga kelas yang berbeda pada jenjang kelas dimana peserta didik jauh lebih segar dan lebih fokus dalam mendengarkan dibandingkan sebelum tidur siang. Dalam penelitian ini, diketahui pula bahwa teknologi yang digunakan di kelas 1 saat pembelajaran berkaitan dengan sarana pendukung dalam belajar sehingga batasannya pun sangat diperhatikan oleh guru-guru di sekolah. Sehingga peserta didik jauh lebih disiplin baik dalam penggunaan teknologi ataupun saat memperhatikan waktu-waktu yang boleh atau tidak dilakukan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa terjadi perubahan tingkah laku peserta didik setelah tidur siang yang cukup signifikan. Hal ini dikarenakan setelah tidur siang, peserta didik jauh lebih tenang dan dapat dengan mudah mendengarkan instruksi guru, hal inilah yang dapat membuat anak menjadi lebih disiplin terhadap waktu.

Setelah menerapkan pembiasaan program *Qailulah* dalam hal ini mengkhususkan pada aspek disiplin waktu belajar peserta didik terjadi peningkatan yang cukup berpengaruh karena didukung oleh tingkat keaktifkan, ketertiban, serta tingkat kefokuskan peserta didik. Maka, disiplin waktu belajar peserta didik kelas 1 di era digitalisasi dapat ditingkatkan melalui pembiasaan program *Qailulah* di sekolah.

2. Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar di Era Digitalisasi

Pembiasaan program *Qailulah* dapat membantu kedisiplinan waktu peserta didik. Dimana ketika mereka terbiasa melakukan hal yang sama maka kesehariannya akan terpola, anak-anak pun akan jadi disiplin dalam mengatur waktu. Ketika dalam menerapkan pembiasaannya diharapkan dapat konsisten agar tidak terputus dari kebiasaan tersebut.

Dalam hasil wawancara diketahui pembiasaan program *Qailulah* di era digitalisasi ini dimana perkembangan teknologi sekarang berkembang pesat yang diharapkan menjadi motivasi untuk belajar lebih lagi dimana dengan pembiasaan program *Qailulah* anak-anak dapat jadi lebih disiplin dan seimbang waktu belajar disamping usia mereka yang masih dalam usia bermain. *Qailulah* sendiri berdampak bagi peserta didik dalam kemampuannya disiplin waktu belajar terutama di kelas 1. Jika anak-anak terbiasa dengan tidur siang maka mereka akan terbiasa juga dengan aktivitas lain termasuk mengetahui kapan waktu seharusnya belajar.

Tabel 1. Hasil Pengamatan sebelum dilakukan Program *Qailulah*

Kelas	Aspek Pengamatan	Sebelum <i>Qailulah</i>			Total Peserta Didik
		Observasi ke-1	Observasi ke-2	Observasi ke-3	
1 Bilal	Sibuk Bermain	24	18	22	28
	Tidak Tertib	5	8	3	
	Tidak Fokus	17	21	15	
	Tidak Disiplin	8	6	10	
1 Umar	Sibuk Bermain	21	15	19	29
	Tidak Tertib	9	12	5	
	Tidak Fokus	15	23	11	
	Tidak Disiplin	10	15	12	
1 Abu	Sibuk Bermain	20	24	16	28
	Tidak Tertib	15	12	17	
	Tidak Fokus	18	22	15	
	Tidak Disiplin	13	8	10	

Berdasarkan hasil pembahasan dapat diketahui bahwa pembiasaan program *Qailulah* dapat meminimalisir penggunaan teknologi yang berlebihan peserta didik agar dapat disiplin dalam waktu belajar terutama di era digitalisasi. *Qailulah* sendiri dapat mengembalikan energi, ketika energi mereka sudah pulih anak-anak akan cenderung fokus memperhatikan instruksi dan tentu akan membuat mereka lebih paham akan pembagian waktu terutama dalam belajar. Seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini, peneliti telah melakukan observasi perbandingan aktivitas peserta didik dari sebelum dan sesudah *Qailulah* di sekolah.

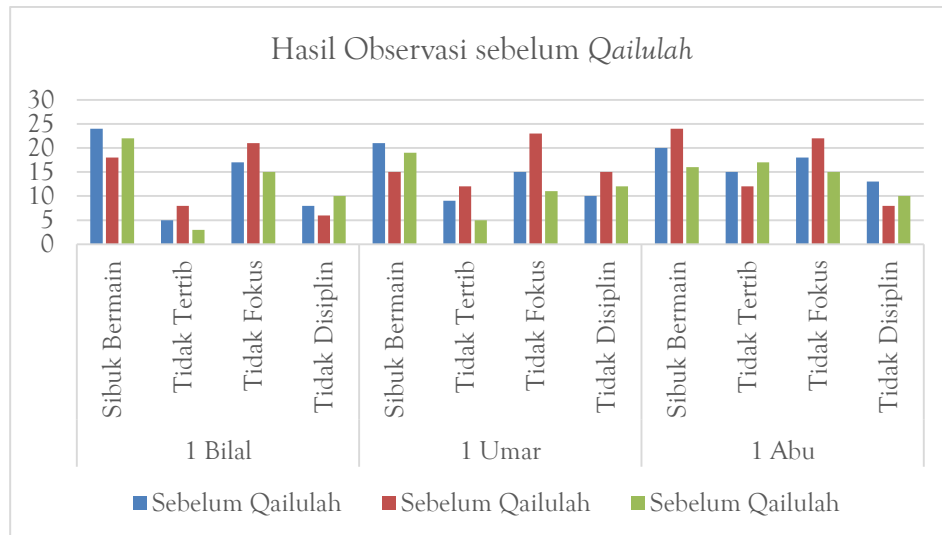
Tabel 1 diatas menunjukkan hasil pengamatan tingkah laku di kelas 1 sebelum dilakukannya pembiasaan program *Qailulah* dari empat aspek yang diamati saat sebelum tidur siang ternyata ditemukan bahwa masih banyak yang sibuk bermain, tidak tertib, tidak fokus dan tidak disiplin terutama saat mendengarkan instruksi guru baik saat observasi ke-1, ke-2, dan ke-3. Kemudian peneliti kembali mengamati di hari yang sama tetapi disaat peserta didik telah melakukan pembiasaan program *Qailulah* yang dapat dilihat dengan tabel perubahan tingkah laku peserta didik sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Perubahan sesudah dilakukan Program *Qailulah*

Kelas	Aspek Pengamatan	Sesudah <i>Qailulah</i>			Total Peserta Didik
		Observasi ke-1	Observasi ke-2	Observasi ke-3	
1 Bilal	Sibuk Bermain	10	7	5	28
	Tidak Tertib	4	3	1	
	Tidak Fokus	5	2	3	
	Tidak Disiplin	1	3	2	
1 Umar	Sibuk Bermain	9	6	8	29
	Tidak Tertib	3	4	2	
	Tidak Fokus	5	3	2	
	Tidak Disiplin	5	4	3	
1 Abu	Sibuk Bermain	9	5	2	28
	Tidak Tertib	5	4	3	
	Tidak Fokus	3	5	4	
	Tidak Disiplin	2	4	3	

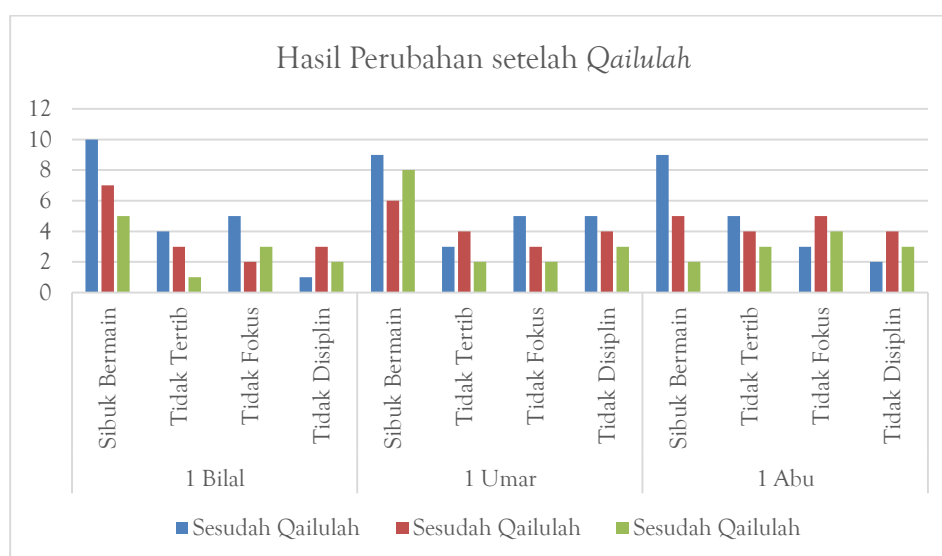
Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa terjadi perubahan tingkah laku peserta didik setelah tidur siang yang cukup signifikan. Hal ini dikarenakan setelah tidur siang, peserta didik jauh lebih tenang dan dapat dengan mudah mendengarkan instruksi guru, hal inilah yang dapat membuat anak menjadi lebih disiplin terhadap waktu.

Kemudian, untuk lebih jelasnya peneliti memberikan gambaran perubahan grafik perubahan baik sebelum dan sesudah dilakukannya pembiasaan program *Qailulah* sesuai dengan total peserta didik di masing-masing kelas.



Gambar 2. Grafik Hasil Observasi sebelum Qailulah

Melalui grafik batang diatas diketahui bahwa sebelum tidur siang atau *Qailulah* rata-rata peserta didik yang sibuk bermain lebih dari 20 anak, yang tidak tertib 15 anak, tidak fokus 18 anak, dan tidak disiplin ada 13 anak dari kurang lebih 29 total peserta didik di setiap kelas.



Gambar 3. Grafik Hasil Perubahan sesudah Qailulah

Dari hasil perubahan tingkah laku diatas dapat dilihat melalui grafik bahwa setelah tidur siang peserta didik jauh lebih kondusif dari yang sibuk bermain lebih dari 20 anak menjadi tidak lebih dari 10 anak, yang tidak tertib dari 15 anak menjadi 5 anak, tidak fokus dari 18 anak menjadi 5 anak, dan tidak disiplin dari 13 anak menjadi 4 anak dalam kisaran terbanyak.

Berdasarkan kedua grafik inilah dapat peneliti simpulkan bahwa setelah menerapkan pembiasaan program *Qailulah* dalam hal ini mengkhususkan pada aspek disiplin waktu belajar peserta didik terjadi peningkatan yang cukup berpengaruh karena didukung oleh tingkat keaktifkan, ketertiban, serta tingkat kefokuskan peserta didik. Maka, disiplin waktu belajar peserta didik kelas 1 di era digitalisasi dapat ditingkatkan melalui pembiasaan program *Qailulah* di sekolah.

Dengan pembiasaan program *Qailulah* juga peserta didik jauh lebih fokus. Dikarenakan hal inilah perlu digunakannya program *Qailulah* di sekolah terutama bagi peserta didik kelas 1 sebagai salah satu bentuk upaya guru dan sekolah serta orangtua dalam membentuk sikap peserta didik yang disiplin terhadap waktu belajar. Kemudian, data peningkatan program *Qailulah* dalam meningkatkan disiplin waktu belajar dapat dilihat melalui tabel dan grafik pada hasil observasi di poin sebelumnya. Disini peneliti mengukur perbedaan hasil dari sebelum dan sesudah melaksanakan pembiasaan program *Qailulah* terhadap tingkah laku peserta didik termasuk sikap disiplin peserta didik terhadap waktu belajarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembiasaan program *Qailulah* ini dapat meningkatkan disiplin waktu belajar peserta didik di era digitalisasi. Program ini dilakukan pada masa transisi tepatnya di kelas 1 yang dapat menjadikan peserta didik lebih fokus ketika mendengarkan instruksi guru. Ketika berkonsentrasi peserta didik akan lebih disiplin bahkan tidak hanya waktu belajarnya saja tetapi juga pada aspek kedisiplinan lain.

Kemudian disiplin waktu belajar di era digitalisasi dapat ditingkatkan melalui pembiasaan program *Qailulah* dengan rutin menjalin komunikasi terhadap orangtua dengan memberikan pengetahuan akan pentingnya batasan penggunaan teknologi bagi peserta didik dirumah agar senantiasa menggunakannya secara bijak. Hal penting lain adalah dalam mengatur waktu belajarnya, peserta didik membutuhkan pembimbingan dari guru dan

orangtua. Maka, dengan menerapkan pembiasaan program *Qailulah* di sekolah maupun dirumah dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan disiplin waktu belajar peserta didik.

Penulis tentu memiliki harapan agar para pembaca dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu pedoman bahan pengetahuan bagi yang berencana mengadakan penelitian dengan judul yang serupa di kemudian hari yaitu terkait program *Qailulah*. Sebagai orangtua dan pendidik dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi dan evaluasi dalam pengawasan terhadap peserta didik dalam penggunaan teknologi agar tidak berlebihan. Sehingga diharapkan dengan program tidur siang ini dapat membantu tidak hanya nilai akademis yang terjaga tetapi juga kebiasaan disiplin peserta didik turut dapat ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press: Makassar
- Afif, Nur. 2019. *Pengajaran dan Pembelajaran di Era Digital*, (Jurnal Pendidikan Islam: Volume 2 No.01 2019. Jakarta: Fakultas Tarbiyah, Institut PTIQ Jakarta, 2019) <https://doi.org/10.37542/iq.v2i01.28> (diakses 14 Maret 2024, 14: 25 WITA).
- Diego, Francisco. 2015. *Hubungan Tidur Siang dengan Tingkat Kefokusan Belajar*, <https://www.kompasiana.com/fransisko/54f3a1167455137e2b6c7db0/hubungantidur-siang-dengan-tingkat-kefokusan-belajar> (diakses 15 Maret 2024).
- Fuadiy, M Rizal. "Evaluasi Pembelajaran Sebagai Sebuah Studi Literatur." *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (December 1, 2021): 173-97. <https://doi.org/10.58577/dimar.v3i1.83>.
- Gustiawati, Ida, dan Arita Murwani. 2020. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII*. Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang: Jurnal Kesehatan
- Ihsan, Muhammad. 2020. *Metodologi Penelitian PAI: Pengembangan Kurikulum PAI*. APTAREC: Bontang
- Irmayanti, Laily, dkk. 2024. *Pembiasaan Qaylulah dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang*, Jombang: Nusantara Journal of Multidisciplinary Science, Vol. 2, No. 1 2024, <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms> , (diakses 16 Maret 2024, 10:30 WITA)
- Kementrian Agama RI. 2018. *Mushaf Al-Qur'an Standar Indonesia*. CV. Al Mubarak: Jakarta Pusat

- M. Asep Fathur Rozi, and Miftah Marwa Nabilah. "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Peserta Didik Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah (MTsM) Bandung Muhammadiyah Boarding School (MBS 1) Tulungagung." *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.58577/dimar.v4i2.91>.
- Riad, Irham dan Muhammad Zainal Khadafi. 2023. *Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas*. Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya 1.6 Universitas Lambung Mangkurat: Banjarbaru
- Rowiya, Nikmatul dan Daeng Ayub Natuna. 2022. *Kewibawaan Guru Profesional dalam Pembelajaran Era Digital*. Seminar Nasional Ilmu Terapan. Vol. 6. No. 1
- Suryani, I., Indriani, N., & Mukaromah, L. 2023. *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembentukan Karakter Disiplin Peserta Didik di Sekolah Dasar*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel: Surabaya
- Trivaika, Erga dan Mamok Andri Senubekti. 2022. *Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android*, (Jurnal Nuansa Informatika: Akademi Manajemen Informatika dan Komputer HASS, <https://journal.uniku.ac.id/index.php/ilkom>, (diakses 23 Maret 2024, 22:50 WITA).
- Warsono, Hardi,. dkk., 2022. *Metode Pengolahan Data Kualitatif Menggunakan Atlas*. Program Studi Doktor Administrasi Publik FISIP-UNDIP: Semarang
- Yaqin, Muhammad Aenul. 2024. *Qailullah Studi Kritis Hadis-Hadis*. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, (diakses 24 Maret 2024, 10.20 WITA) <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/4424/1/104211036.pdf>
- Wilda, Yassirli Amria, and Ahmad Sunoko. "Implementasi Corporate Social Responsibility (CSR) Dalam Meningkatkan Mutu Kualitas Pendidikan SMK NU Banat Kudus." *Jurnal Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* 5, no. 2 (2020): 169–82. <https://doi.org/10.21154/ibriz.v5i2.135>.