

Pendekatan Al-Quran bagi Hubungan Tidur Tengahari dengan Pembinaan Akhlak: Kajian Kes di PPTQ Rodliyanat Mardiyah

Quranic Approach for Brief Nap and Its Relations with Moral Development: A Case Study at PPTQ Rodliyanat Mardiyah

Iin Supriyanti¹, Ririn Nuraini¹, M. Zaki Su'aidi¹, Iflahathul Chasanah¹, Darul Lailatul Qomariyah¹, Siti Marpuah^{2*}

¹Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar, Ponorogo, Jawa Timur, INDONESIA

²Jabatan Pengajian Islam, Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, MALAYSIA

*Corresponding Author

DOI: <https://doi.org/10.30880/jqsr.2023.04.01.001>

Received 17 November 2022; Accepted 9 May 2023; Available online 6 July 2023

Abstrak: Kematangan perkembangan Akhlak anak sangat penting untuk diperhatikan, dibimbing dan dikawal dengan baik. Perkembangan akhlak yang baik dapat ditandai dengan pola tingkah laku yang baik atau dapat disebut *akhlakul karimah*. Pembentukan akhlak anak dapat dilakukan dengan pembiasaan-pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari, salah satunya adalah pembiasaan tidur tengahari. Pembiasaan tidur tengahari dapat meningkatkan emosi anak yang bertajuk pada perilaku positif seperti rasa bahagia. Dengan anak memiliki rasa bahagian akan berimbas pada hati mereka dan akhirnya memindah ke otak untuk melakukan hal-hal yang positif. Anjuran tidur siang juga terdapat di dalam al-Quran iaitu Surah An-Nahl ayat 9, dijelaskan bahwa mengistirahatkan tubuh di siang hari sangat bermanfaat, dan anjuran tersebut selari dengan Sunah Rasulullah yang disebut *Qailullah*. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pembentukan perkembangan akhlak anak melalui tidur tengahari berdasarkan kepada pendekatan al-Quran. Kajian ini dilakukan di PPTQ Rodliyanat Mardiyah Ngoro Jombang berdasarkan kajian lapangan. Penyelidik hadir langsung ke lokasi kajian serta mengamati, menganalisis dan menganalisis data-data yang didapati. Alasan peneliti menggunakan kajian lapangan adalah supaya data-data yang dihasilkan relevan dan peneliti terlibat langsung dalam proses menggali data sesuai keadaan di lapangan. Data dianalisis dengan kaedah deskriptif yang menjelaskan data-data yang ada. Responden dalam kajian ini berjumlah 218 orang yang terdiri daripada 2 Kyai, 6 Musrif, dan 210 Santri (pelajar). Hasil kajian menunjukkan bahawa sikap santri yang sering tidur tengahari dengan yang jarang tidur tengahari sangat berbeza. Santri yang sering tidur tengahari lebih tenang, mudah diberi arahan dan mengikuti kegiatan dengan baik. Adapun santri yang jarang tidur tengahari lebih susah untuk dikendalikan kerana emosinya tidak stabil dan kurangnya istirahat membuat kurangnya fokus menerima pelajaran. Untuk itu, pembiasaan tidur tengahari untuk anak sangat diperlukan meskipun hanya 30 minit.

Kata Kunci: Pendekatan al-Quran, hubungan tidur tengahari, akhlakul karimah, pembinaan akhlak

Abstract: The maturity of children's moral development is very important to pay attention to, be guided and properly guarded. Good moral development can be marked by good behavior patterns or can be called *akhlakul karimah*. The formation of children's morals can be nurtured with habituation in daily activities, one of which is the habit of sleeping at noon. The habit of going to bed at noon can increase children's emotions which lead to positive behavior, for example a feeling of happiness with children having a feeling of happiness will affect their hearts and eventually transfer the brain to do positive things. The recommendation to take a nap is also stated in the Qur'an, namely Surah An-Nahl verse 9, it is explained that resting the body during the day is very beneficial, and this recommendation is in line with the Sunnah of the Prophet which is called *Qailullah*. The aim of this research is to find out how the formation of children's moral development through midday sleep is based on the Al-Quran approach. This research was conducted at PPTQ Rodliyatan Mardiyah Ngoro Jombang using field research approach. Researchers attended directly to the research location and observed, analyzed and reduced the data found. The reason researchers used field research, so that the resulting data is relevant and researchers are directly involved in the process of collecting data according to conditions in the field. Data were analyzed using a descriptive method, which explains the existing data. Respondents in this study totaled 218 people consisting of 2 *Kyai*, 6 *Musrif*, and 210 *Santri* (students). The results of the study show that the attitudes of students who often sleep at noon and those who rarely sleep at noon are very different. Students who often sleep at midday are calmer, easy to give directions and follow activities well. As for students who rarely sleep in the middle of the day, it is more difficult to control because their emotions are unstable and the lack of rest makes them less focused on receiving lessons. For this reason, it is very necessary to get used to sleeping at noon for children, even if it is only 30 minutes.

Keyword: Quranic approach, brief nap, *akhlakul karimah*, moral development

1. Pengenalan

Lembaga Pendidikan tertua yang bersifat informal, yang pertama dan paling utama bagi seorang anak serta suatu Lembaga Pendidikan yang bersifat kodrati adalah Pendidikan keluarga. Kewajiban dan tanggung jawab orang tua adalah membimbing, memelihara, merawat, melindungi dan mendidik anak agar membesar dan berkembang dengan baik (Hasbullah, 2006). Dalam al-Quran surat At-Takhrim ayat 66, Allah SWT memerintahkan untuk menjaga keluarga daripada api neraka dan menjadi manusia yang taat. Berdasarkan ayat tersebut tugas utama dari keluarga bagi pendidikan anak adalah sebagai dasar atau asas pendidikan akhlak dan pandangan hidup keagamaan. Sifat dan tabiat anak sebahagian besar diambil daripada orang tua dan keluarga lainnya. Orang tua harus membangun komunikasi, sikap dan perlakuan, rasa dan penerimaan terhadap anak, kerana akan terlihat pada perilaku atau akhlak anak pada masa kini dan yang akan datang (Adi, 2022). Untuk itu diperlukan suatu pendidikan yang tepat adalah penting bagi menjadikan seorang anak membesar menjadi peribadi yang berakhlak, kerana pada dasarnya kemajuan suatu bangsa serta kebahagiaan dalam keluarga ada di tangan seorang anak yang berakhlak.

Akhlak merupakan landasan utama seseorang dalam berkembang dan berkeperibadian. Dengan akhlak yang baik akan menjadikan seseorang siap menghadapi perkembangan zaman sesuai peraturan kehidupan, sehingga nantinya boleh menjadi peribadi yang mapan dalam beragama dan bersosial. Pentingnya suatu akhlak menjadikan para pemikir bangsa mencetuskan pendidikan yang berciri khas pancasila. Islam mengatur kehidupan yang dijalani manusia selalu akan dihadapkan dengan tuntutan untuk berakhlak yang baik (Samsu, 2022). Anak merupakan generasi Islam sebagai harapan akan membesar dengan memahami dan melaksanakan norma-norma berbangsa dan beragama dalam kehidupannya. Dengan begitu perkembangan akhlak harus menjadi perhatian yang utama dalam mendidik, mengajari dan membimbing anak-anak.

Perkembangan zaman kearah globalisasi juga berkesan pada kerosakan akhlak anak bangsa atau yang disebut kemerosotan akhlak. Berbagai tentangan di era globalisasi menimbulkan impak negatif, salah satunya dengan hilangnya nilai-nilai luhur yang melekat dalam diri masyarakat. Maraknya kes penyimpangan perilaku dan nilai agama merupakan isu-isu yang sedang marak sebagai impak negatif daripada era globalisasi yang banyak melibatkan usia remaja. Keadaan tersebut di antaranya munculnya pergaduhan, dadah, alkohol, amang seksual, kurangnya sikap sopan santun terhadap orang tua dan guru serta kes-kes lainnya (Rosyad, 2019). Fenomena-fenomena tersebut terjadi dan masuk dalam cabaran sosial masyarakat sebagai akibat daripada arus globalisasi. Perkembangan teknologi yang pesat akan merosakkan akhlak generasi bangsa tanpa adanya bekal dan asas keimanan. Kesan yang dihasilkan dari fenomena tersebut sangat nyata yang mana menunjukkan kemunduran akhlak dan etika yang sangat signifikan (Amin, 2021). Berdasarkan realiti yang ada bahawa kesan globalisasi terlihat daripada kemajuan manusia di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, tidak sebanding dengan kemajuan di bidang akhlak dan agama.

Pentingnya mengutamakan pendidikan akhlak di era globalisasi ini tentunya bertujuan untuk menyelamatkan generasi-generasi penerus bangsa daripada kerosakan akhlak, baik secara moral mahupun intelektual. Dua aspek pendidikan tersebut merupakan kombinasi yang penting dan tidak boleh dipisahkan antara satu dengan lainnya. KH. Sahal Mahfudh pernah menyatakan bahawa memperkuat keimanan di era Tinggal Landas ini sifatnya sangatlah penting

(Afif, 2022). Salah satu pola pendidikan akhlak yang sedang diminati oleh masyarakat adalah lembaga pendidikan Pondok Pesantren. Pondok Pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan diakui memiliki pengaruh yang besar dalam mengembangkan dunia pendidikan khususnya di masyarakat Indonesia. Pesantren juga diyakini dapat menjadi alternatif pemecahan berbagai permasalahan pendidikan yang terjadi saat ini terutama kerusakan akhlak. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia. Menurut para ahli, pondok pesantren dapat disebut sebagai “sekolah agama” apabila memenuhi lima syarat, yaitu: (1) kyai atau ustaz; (2) pondok pesantren; (3) masjid; (4) santri; dan (5) kitab kuning atau kitab gundul atau kitab klasik Islam (Thahir, 2014).

Pondok pesantren perlu melakukan perenungan, memilih langkah-langkah jangkaan untuk mengatasi tantangan-tantangan yang muncul di era globalisasi. Model-model pondok pesantren yang diharapkan untuk menghadapi tantangan arus globalisasi adalah pondok pesantren yang mahu membuka diri, menerima kemajuan zaman sebagai peluang dan cambuk untuk meningkatkan sumber daya manusia, sehingga pondok pesantren masa depan dapat bersaing dengan lembaga pendidikan lainnya. Pondok pesantren masa kini tidak lagi berfokus pada persoalan klasik, tetapi membaca pangsa pasar dan peluang guna terwujudnya masyarakat madani yang dilandasi nilai-nilai luhur dari ajaran Islam (Rasyidi, 2023). Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki pengaruh besar dalam perubahan sosial masyarakat di Indonesia. Entiti pesantren menjadi salah satu lembaga yang berhasil dalam mencerdaskan anak bangsa. Dan tolak ukur keberhasilan tersebut dengan adanya output pesantren yang menjadi tokoh agama, pemimpin masyarakat, serta Staf kerajaan. Dan setiap alumni pesantren sama ada pesantren yang bersifat salaf (yaitu yang mempelajari kitab kuning) mahupun pesantren yang bersifat moden, memberikan sumbangan dalam mencerdaskan anak bangsa tidak hanya dari segi keagamaan namun juga dari segi kognitif.

Setiap Pondok Pesantren memiliki program-program yang disusun atur untuk menjalankan tujuan pembelajaran tercapai dan memenuhi target yang diharapkan. Sehingga menghasilkan output atau lulusan yang bermutu. Salah satu Pondok Pesantren yang memiliki program khas yaitu Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Rodliyatan Mardiyah Ngoro Jombang, dimana di Pesantren ini mewajibkan santri-santrinya untuk tidur siang. Dengan harapan adanya program tidur siang dapat meningkatkan kematangan perkembangan akhlak santri. Santri-santri yang berada pada usia 6-12 tahun, merupakan usia yang sangat penting dalam pembentukan akhlak. Dengan pembentukan akhlak yang baik akan menjadikan santri-santri usia remaja menjadi peribadi yang matang dan bersikap sesuai norma dan agama.

Salah satu program dalam pembentukan akhlak di Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Rodliyatan Mardiyah Ngoro Jombang adalah santri wajib tidur siang. Tidur merupakan salah satu cara seseorang untuk merehatkan seluruh anggota tubuh badan dan otak. Dalam firman Allah SWT surah An-Naba ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Maksudnya: “Dan bukankah Kami telah pula menjadikan tidurmu sebagai rehat”

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahawa tidur sebenarnya menjadi suatu keperluan asas, sebagaimana firman Allah SWT di atas bahawa tidur merupakan masa rehat paling baik. Tempoh tidur yang cukup dan teratur sesuai usia dapat berkesan pada peningkatan perhatian, perilaku, pembelajaran, memori, regulasi emosional, kualiti hidup dan kesihatan mental dan fizikal. Tidur yang cukup akan membuat seseorang lebih terkontrol emosinya, dan juga sesuai keperluan anak antara 9-10 jam dalam jangka 24 jam (Khairun Nisa, 2023). Dengan kata lain, kesan dari tidur berkaitan erat dengan akhlak anak. Salah satu keperluan yang penting bagi manusia adalah tidur. Waktu-waktu rehat selama seseorang masih hidup sangat diperlukan. Dengan melakukan tidur sehat, maka seseorang akan mendapatkan kesan jangka panjang dan menunjang kesejahteraan fizik dan psikologi manusia. Untuk itu perlunya mengatur waktu tidur dengan baik, dengan tujuan memberikan kesan yang baik bagi manusia.

Dalam kajian yang di tulis oleh Makky yang bertajuk Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesihatan, mendapati bahawa Nabi Muhammad SAW telah memberikan anjuran untuk tidur dengan berbaring ke sebelah kanan, kerana posisi tersebut dapat mewujudkan keselesaan pada tubuh dan jiwa. Masa waktu tidur hendaklah diatur sebaik-baiknya, sebab jika terjadi gangguan tidur (*insomnia*), maka sangat sulit untuk menghilangkannya. Manfaat tidur itu ada dua jenis: Untuk ketenangan anggota tubuh dan merehatkannya. Merehatkan otak khasnya serebral korteks iaitu bahagian otak yang terpenting atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, visualisasi, membayangkan, menilai, serta memberi argumentasi. Pada waktu tidur tubuh dapat membuang semua zat toksik dari otot, memperbaiki sel, menyimpan atau mengembalikan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, atau mengembalikan kemampuan yang hilang dalam satu hari. Ketika tidak mendapatkan tidur yang cukup, badan tidak dapat bekerja dengan tidak normal misalnya menurunnya kadar hormon dan fungsi sistem kekebalan tubuh (Makky, 2021).

Kajian lain dengan hasil kurang tidur cenderung menyebabkan gangguan konsentrasi, kepenatan, gangguan mood, produktiviti, dan lain-lain sehingga dapat mempengaruhi remaja terutama terhadap prestasi belajar. Lama tidur yang cukup dibutuhkan tubuh untuk memaksimumkan kemampuan siswa dalam usaha mencapai prestasi belajar yang baik. Kajian ini merupakan kajian deskriptif dengan rekabentuk kajian *cross-sectional*. Sampel merupakan siswa SMA Binsus Manado. Sampel berjumlah 116 orang laki-laki dan perempuan dengan jarak usia 15-18 tahun. Untuk mengetahui taburan tempoh tidur responden, digunakan soal selidik tempoh tidur sedangkan untuk menilai prestasi belajar digunakan nilai ujian pertengahan semester. Hasil yang diperoleh disajikan dalam bentuk jadual taburan responden dengan jumlah terbanyak sebesar 49.1% responden dengan prestasi tinggi dan cukup tidur dan bakinya di taburan 22.4% responden berprestasi sederhana dan cukup tidur, 6.0% responden berprestasi rendah namun cukup tidur. Ada juga 14.7% responden

berprestasi tinggi namun tidak cukup tidur, 6.9% responden berprestasi sederhana namun tidak cukup tidur, serta 0.9% responden berprestasi rendah dan kurang tidur. Pada umumnya, siswa yang cukup tidur memiliki prestasi belajar yang tinggi (Marpaung, 2013).

Banyak kajian yang mengkaji tentang tidur siang, kajian tersebut dihubungkan antara tidur siang dengan prestasi belajar, kesehatan tubuh dan mental. Belum adanya kajian berkaitan tidur siang yang dikaji kemanfaatannya dari al-Quran dan Hadis sebagai usaha pembentukan moral. Maka kajian ini perlu dilakukan guna menambah khazanah keilmuan untuk dikembangkan di Pondok Pesantren ataupun di lembaga-lembaga lainnya.

2. Metodologi

Pendekatan yang digunakan dalam kajian ini ialah pendekatan kualitatif. Sedangkan jenis kajian yang digunakan adalah kajian kes. Pendekatan kualitatif adalah suatu pendekatan dalam melakukan kajian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Kajian kualitatif sifatnya mendasar dan naturalistik atau bersifat kealamian, serta tidak boleh dilakukan di makmal, melainkan di lapangan. Kajian kualitatif adalah kaedah kajian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatannya diarahkan pada latar dan individu secara holistik (Abdussamad: 2021: 30).

Jenis penyelidikan kajian kes adalah kajian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu dengan tujuan untuk memperoleh diskripsi yang utuh dan mendalam dari sebuah entitas dengan menghasilkan data yang selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori. Sebagaimana prosedur perolehan data kajian kualitatif, data kajian kes diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip (Abdussamad: 2021: 90). Kajian kes merupakan kaedah untuk menghimpun dan menganalisis data berkenaan dengan sesuatu kes (Hardani: 2020: 64).

Disini peneliti mencuba untuk mengamati dan menggali informasi tentang pembentukan akhlak anak di PPTQ Rodliyan Mardiyah Ngoro Jombang serta penerapan strategi tidur siang di PPTQ Rodliyan Mardiyah Ngoro Jombang melalui Program tidur siang. Tidur siang yang diambil daripada pendekatan al-Quran menjadi suatu keperluan asas, sebagaimana firman Allah SWT bahawa tidur merupakan masa rehat paling baik. Tempoh tidur yang cukup dan teratur sesuai usia dapat meningkatkan perhatian, perilaku, pembelajaran, memori, regulasi emosional, kualiti hidup dan kesihatan mental dan fisik yang mempunyai hubungan erat dengan akhlak anak. Justeru, tidur yang cukup akan membuat seseorang lebih terkontrol emosinya, dan juga sesuai keperluan anak antara 9-10 jam dalam jangka 24 jam

Sumber data adalah subyek dari mana data kajian boleh didapatkan. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dimengerti bahwa yang dimaksud dengan sumber data adalah dari mana peneliti akan memulai serta menggali informasi yang berupa data-data yang diperlukan. Sumber data secara garis besar terdiri orang (person), tempat (place) dan kertas atau dokumen (paper). Sumber data utama dalam kajian ini berupa kata-kata dan tindakan (Arikunto, 2005). Informan pada kajian ini adalah santri (pelajar pondok), kyai (pimpinan Pondok), ustaz/ustazah, dan murobbi di PPTQ Rodliyan Mardiyah Ngoro Jombang, Jawa Timur, Indonesia yang berjumlah 210 orang.

3. Dapatan Kajian dan Perbincangan

PPTQ Rodliyan Mardiyah merupakan pondok pesantren yang mengkhususkan pembelajaran al-Quran dalam kesehariannya. Jumlah santri kurang lebih 200 anak dengan jarak usia antara 6-15 tahun, mengharuskan memberikan program khas demi mewujudkan lulusan tahfiz Qur'an. Mengingat menjadi seorang tahfiz bukanlah persoalan yang mudah, kerana selain menghafal ayat-ayat dalam al-Quran juga harus memahami kandungan didalamnya. Dan seorang Tahfizul Qur'an juga harus dibekali dengan akhlak yang baik, supaya dapat menjaga dan mengamalkan al-Quran dalam kehidupan sehari-hari. Seperti diketahui bersama kegiatan di Pondok Pesantren sangat padat, begitu juga di PPTQ Rodliyan Mardiyah Ngoro Jombang. Santri-santri diwajibkan mengikuti seluruh aktiviti yang ada di pondok dari bangun tidur sampai tidur kembali.

Para santri memiliki rutinitas Jadual di waktu sepertiga malam iaitu solat malam. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 4.00 pagi hingga bermula waktu Subuh. Namun begitu, terkait dengan aktiviti solat malam ini juga mengacu pada Jadual waktu solat. Setelah solat malam dilaksanakan, pukul 4.30 pagi para santri melaksanakan solat subuh berjamaah lalu dilanjutkan dengan muroja'ah. Kegiatan ini dilaksanakan hingga pukul 5.00 pagi. Aktiviti santri setelah muroja'ah adalah bersih diri, iaitu mandi dan juga sekaligus menyantap sarapan. Aktiviti ini dilaksanakan mulai pukul 05.00 petang hingga 6.30 pagi. setelah itu, para santri akan melaksanakan kegiatan selanjutnya, yaitu ngaji qiro'ati yang dilaksanakan mulai pukul 6.30 pagi hingga pukul 8.30 pagi. terdapat jeda istirehat selama 30 minit setelah aktiviti ngaji qiroati. Kemudian, setelah istirehat, santri melanjutkan aktiviti *home schooling* mulai pukul 9.00 pagi hingga pukul 10.30 pagi.

Jadual selanjutnya adalah pelajaran diniyah yang dilaksanakan pada pukul 10.30 pagi hingga 11.30 pagi. Pelajaran diniyah dilaksanakan hingga datang waktu solat dhuhur yang kemudian dilanjutkan dengan simaan membaca al-Quran. Kegiatan ini dilaksanakan hingga pukul 12.15 tengahari, yang kemudian santri diberi waktu selama 45 minit untuk melaksanakan istirehat dan makan siang. Selepas istirehat dan makan siang, aktiviti selanjutnya adalah istirehat tidur siang hingga pukul 15.00 petang. waktu tidur siang dibatasi hingga solat ashar yang biasanya dilaksanakan pada pukul 15.00 petang. ngaji bersama merupakan rangkaian kegiatan setelah melaksanakan solat asar ingga pukul 16.00 petang. para santri melaksanakan aktiviti ngaji ketika jam menunjukkan pukul 16.00 petang hingga pukul 17.00 petang. waktu

ini harus bisa dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh para santri. Sebelum waktu maghrib tiba, santri melaksanakan aktivitas pengajian tafsir. Aktiviti ini dilaksanakan sejak pukul 17.00 petang hingga pukul 18.30 petang. Setelah aktiviti tersebut, para santri melaksanakan makan malam hingga pukul 19.00 malam. agenda kegiatan pada malam hari adalah solat Isyak berjamaah pada pukul 19.00 malam dan kemudian dilanjutkan muroja'ah. Waktu muroja'ah dibatasi hingga pukul 21.30 malam, dan setelah itu para santri melaksanakan aktiviti istirahat tidur malam. Kegiatan ini merupakan kegiatan harian bagi santri di PPTQ Rodliyatun Mardiyah Ngoro Jombang.

3.1 Dapatan Temubual

Dari hasil kajian yang dilakukan melalui temu bual dan pemerhatian, didapati beberapa data berkaitan adanya peningkatan perkembangan akhlak anak dan tidur siang di PPTQ Rodliyatun Mardiyah Ngoro Jombang. Adapun data tersebut dibahagi menjadi dua perkara, di antaranya:

3.1.1 Peningkatan Perkembangan Akhlak Anak

PPTQ Rodliyatun Mardiyah merupakan salah satu Pondok Pesantren yang sangat memperhatikan akhlak santri-santrinya. Sebagai Pondok Pesantren yang berciri khaskan al-Quran, pendidikan akhlak sangat diutamakan. Mengingat profil lulusan sebagai hafiz Qur'an yang memiliki jiwa-jiwa Qur'ani, tentunya perkembangan akhlak santri menjadi perhatian bagi seluruh kyai, ustaz/ustazah, dan murobbi di Pondok Pesantren ini. Dengan perkembangan akhlak yang matang, akan menjadikan lulusannya menjadi peribadi yang santun, berbudi luhur dan berkeperibadian Qur'ani. Dengan kata lain santri yang berakhlak akan tumbuh dan berkembang menjadi santri yang berakhlakul karimah.

Disadari betul oleh kyai dan para guru di PPTQ Rodliyatun Mardiyah, bahawa kejayaan suatu lembaga terletak pada lulusannya. Untuk itu memberikan bekal yang baik dan matang sangat perlu dilakukan. Santri-santri akan mengamalkan ilmunya di masyarakat, untuk itu bekal utama adalah dengan pembentukan akhlak/akhlak yang baik bagi setiap santri di PPTQ Rodliyatun Mardiyah.

Adapun pembentukan akhlak/akhlak yang baik yang diberlakukan di PPTQ Rodliyatun Mardiyah adalah sebagai berikut:

- Pembiasaan tidur tengahari
- Santri berjalan menunduk di depan kyai dan ustaz/ustazah.
- Tidak diperbolehkan bagi santri untuk bersuara keras selama berada di lingkungan Pondok Pesantren.
- Selalu memberi salam setiap bertemu dengan kyai dan ustaz/ustazah.
- Memberikan hukuman yang mendidik bagi santri yang melanggar aturan Pondok Pesantren.
- Setelah Solat Maghrib membiasakan santri untuk membaca Kalimat *Thoyyibah*, supaya santri terbiasa mengucapkan dan mendengarkan.
- Memberikan kisah-kisah tentang *akhalakul karimah* kepada santri di hari sabtu setelah solat Isyak.

Dengan pembiasaan-pembiasaan di atas besar harapan bagi seorang kyai agar santri-santrinya selalu melakukan di manapun mereka berada. Dari hasil kajian ditemukan perubahan sikap yang besar dirasakan oleh para wali santri. Sebanyak 90% wali santri merasa puas akan perubahan sikap dan tingkah laku anak-anaknya. Wali santri merasa senang, kerana putra-putrinya mampu menunjukkan sikap baik dan sopan di manapun mereka berada. Adapun perubahan sikap dan perilaku yang nampak dari santri-santri di PPTQ Rodliyatun Mardiyah adalah santri selalu berkata sopan kepada orang yang lebih tua, tidak menyela pembicaraan orang tua, selalu jujur dalam segala hal, rajin beribadah pada saat libur, dan berlaku bijaksana dan adil kepada saudara. Terlihat pula santri tidak segan meminta maaf apabila berbuat salah kepada santri lainnya, serta tingkat kepedulian yang tinggi kepada teman yang sedih ataupun sakit. Mereka berlumba-lumba untuk menghibur, mengamburkan makan, menyuapi dan memberi ubat kepada teman yang sakit.

3.1.2 Program Tidur Siang

Melihat penuhnya jadual aktiviti santri, maka keperluan untuk rehat yang cukup sangat penting, terutama tidur yang mencukupi. Keadaan individu apabila kurang tidur dan itu terjadi secara terus menerus akan menimbulkan rasa mengantuk yang berterusan, tingkat konsentrasi yang berkurang, dan hanya melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bersifat rutin dan ringan sahaja. Tidur siang menjadi program wajib di PPTQ Rodliyatun Mardiyah, dengan alasan anak yang melakukan tidur siang akan mudah dikendalikan. Selain itu keperluan istirahat yang termenuhi akan menjadikan mereka jarang sakit dan lebih konsentrasi. Untuk belajar al-Quran diperlukan energi yang cukup supaya hilang rasa malas dan harus jeli dalam melafazkan dan menghafaz ayat-ayat al-Quran. Untuk itu diperlukan *mood* yang baik sehingga apa yang telah dihafazkan mampu disimpan dalam memori.

Program tidur siang dilaksanakan selama 2 jam, selama waktu itu santri akan melaksanakan tidur siang secara efektif selama kurang lebih 20 minit. Maka dari itu waktu tidur siang dibuat lama, mengingat banyak santri yang masih sibuk bermain dan belajar. Pada saat tidur siang semua aktiviti yang ada di Pondok ditiadakan layaknya tidur malam hari. Sehingga jumlah santri yang tidak tidur siang lebih sedikit dibandingkan yang tidur siang. Biasanya santri yang tidak

tidur siang akan bermain di belakang Pondok, dan mereka akan diberi hukuman (*punishment*) untuk membaca *istighfar* sebanyak-banyaknya setelah solat Ashar.

Ditemukan beberapa perbezaan santri yang teratur tidur siang dengan santri yang tidak teratur tidur siang, terdapat perbezaan sikap yang sangat signifikan. Santri yang teratur tidur siang, mengalami perubahan sikap diantaranya: 1) Dalam kegiatan *muroja'ah* lebih konsisten dan dapat menghafalkan dengan lancar dan benar sesuai kaedah Qir'ati, 2) Konsentrasi santri baik saat kyai memberikan tanya jawab seputar sambung ayat, 3) Santri tidak mudah marah disaat bermain bersama teman-teman, 4) Saat melaksanakan solat berjamaah lebih tenang dan tidak gelisah dalam mengikuti kegiatan ngaji tafsir, dan 5) Santri lebih tenang dan tidak melanggar aturan yang ditetapkan oleh *murabbi*.

Adapun santri yang tidak teratur dalam tidur siang, lebih cenderung mudah marah, sulit dikendalikan oleh *murabbi*, sering tidak mengikuti kegiatan di pondok, konsentrasi berkurang saat mengikuti proses pembelajaran, dan tidak jarang santri akan tidur saat proses pembelajaran dilaksanakan.

3.2 Perbincangan

Menurut Imam Al-Ghazali, akhlak merupakan suatu sifat yang tertanam dalam diri manusia yang membuat setiap manusia merespon secara wajar terhadap hal-hal yang dihadapinya, yaitu berupa perbuatan yang dilakukan tanpa memerlukan pemikiran atau pertimbangan. Pandangan yang diberikan oleh orang lain terhadap perbuatan yang dilakukan oleh seorang manusia menjadi penilaian baik buruknya akhlak dan karakter seseorang. Akhlak merupakan pusat perhatian yang utama dalam mendidik generasi bangsa. Untuk itu diperlukannya pendidikan akhlak bagi meningkatkan perkembangan akhlak anak dengan baik. Sehingga nantinya anak akan tumbuh menjadi generasi bangsa yang berakhlakul karimah (Badrudin, 2021). Hal ini pula yang diupayakan oleh kyai dan para ustaz/ustazah di PPTQ Rodliyyatan Mardiyah. Kerana para pendidik di Pondok Pesantren ini sangat sadar untuk mengimbangi santri dalam menghafal al-Quran, dengan pembiasaan-pembiasaan akhlak yang baik. Hal ini sebagai bekal dalam mempersiapkan lulusan-lulusan Pondok Pesantren ini menjadi peribadi yang berjiwa Qur'ani dan berkeperibadian baik.

PPTQ Rodliyyatan Mardiyah memiliki tujuan utama dalam pembangunan mutu pesantren, yaitu dengan mengisi jiwa-jiwa santri dengan akhlak yang baik. Sebagaimana Rasulullah yang diutus ke bumi sebagai figure umat muslim dan menekankan pada akhlak. Hasil kajian ini seiring dengan tiga hal pokok yang wajib ada dalam pemberian materi Pendidikan akhlak, yaitu hal terpenting bagi manusia yang berhubungan dengan kebutuhan tubuh, kebutuhan jiwa, dan hubungan manusia dengan manusia lainnya (Iba, 2017). Pentingnya Pendidikan akhlak bagi kehidupan manusia, akan lebih baik jika menganalisis Pendidikan akhlak dengan pijakan al-Quran. Pokok-pokok akhlak Islami mencakup banyak hal tentang sifat-sifat mulia. Di antara sifat mulia tersebut yang perlu dimiliki oleh setiap orang adalah perilaku yang benar, termasuk pula kejujuran dalam menepati janji dan menunaikan amanah, berbakti kepada orang tua, menyambung silaturahmi, memuliakan tamu, melakukan perdamaian terhadap sesama manusia, merendahkan diri, melakukan kebaikan kepada tetangga, dermawan, penyantun, sabar, malu akan berbuat suatu hal keburukan, menyebarkan kasih sayang, menegakkan keadilan, dan menjaga kesucian diri (Sholihah, 2022).

Kohlberg mengemukakan bahawa aspek akhlak ialah sesuatu yang tidak bawaan dari lahir, akan tetapi suatu hal yang dapat berkembang dan dikembangkan atau dipelajari. Perkembangan akhlak merupakan suatu proses internalisasi nilai atau norma masyarakat yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan seseorang dalam penyesuaian diri mengikuti dan menjalankan aturan yang berlaku di masyarakat. Secara tidak langsung, dalam perkembangan akhlak mencakup aspek kognitif dan aspek afektif. Dalam aspek kognitif yang mana seseorang mengetahui baik buruk dan benar atau salah. Sedangkan aspek afektif lebih kepada pengetahuan terhadap akhlak yang dipraktikkan atau sikap seseorang dalam berperilaku (Maulida, 2022). Akhlak dapat pula dikatakan sebuah karakter, dan karakter tersusun menjadi 3 bahagian yang saling berkaitan, iaitu: pengetahuan akhlak (akhlak *knowing*), perasaan akhlak (akhlak *feeling*), dan perilaku akhlak (akhlak *behavior*). Karakter yang baik terdiri dari pengetahuan tentang kebaikan (*knowing the good*), keinginan terhadap kebaikan (*desiring the good*), dan berbuat kebaikan (*doing the good*). Dalam mencapai semua karakter yang baik itu, diperlukan pembiasaan dalam pemikiran (*habits of the mind*), pembiasaan dalam tindakan (*habit of the action*), dan pembiasaan dalam hati/perasaan (*habits of the heart*) (Zubaedi, 2011).

Dengan menelaah teori di atas sangat relevan dengan prinsip pengasuh PPTQ Rodliyyatan Mardiyah, menurut beliau akhlak santri dapat dibentuk dengan membimbing, mengarahkan, mendidik, memberikan contoh dan memotivasi untuk senantiasa taat kepada Allah SWT dan berbuat baik kepada diri sendiri dan orang lain. Penekanan pada pembinaan akhlak santri juga sejalan dengan visi misi Pondok Pesantren yaitu mencetak generasi bangsa yang berjiwa Qur'ani dan berakhlakul karimah. Dengan begitu upaya-upaya yang dilakukan juga selaras dengan pijakan dan pedoman umat Islam yaitu al-Quran.

Kesedaran untuk berperilaku yang baik harus dilandasi dengan pemahaman dan kebiasaan yang baik. Hal inilah yang sedang diusahakan dalam kegiatan-kegiatan di Pondok Pesantren. Dan juga kesadaran ditumbuhkan melalui semangat untuk menjadi santri yang baik dan mendapatkan ilmu bermanfaat selama di Pondok. Semua itu tidak terlepas dari peran kyai, ustaz/ustazah, dan murobbi. Dengan kerjasama yang baik dalam antara ketiganya akan menjadikan santri terbiasa untuk berfikir, bertindak, dan memiliki perasaan yang peka sehingga akan menghasilkan santri-santri dengan karakter yang baik. Untuk menghasilkan akhlak yang baik, seorang remaja harus mengetahui, merasakan dan melaksanakan segala sesuatu yang baik. Pembiasaan ini harus dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang relatif lama agar terbentuk karakter yang baik pada remaja. Kerana jika telah memiliki karakter perilaku yang baik, kedepannya remaja

tersebut diharapkan tidak akan salah dalam melangkah. Sehingga menjadi manusia dewasa yang memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidupnya.

Konsep Pendidikan akhlak yang tertuang dalam al-Quran surat Al-An'am ayat 151, yaitu sebuah konsep pendidikan akhlak yang harus dilakukan oleh setiap manusia baik kepada Allah, keluarga dan di tengah-tengah masyarakat. Dalam ayat tersebut terdapat beberapa hal yang harus dijalani oleh manusia agar menjadi umat Muslim yang mempunyai akhlak mulia, antara lain; iman dan taqwa kepada Allah, kasih sayang, dan tanggung jawab serta cinta damai. Upaya-upaya tersebut telah tercantum secara jelas dan detail agar semua umat Muslim mengetahui tentang konsep dan nilai pendidikan akhlak baik yang kaitannya dengan tuhan, diri sendiri dan sesama manusia. Kemudian cara dan upaya itu dapat dilaksanakan dalam wujud pemikiran, keperibadian, sikap, dan perkataan berdasarkan norma-norma agama maupun dalam kehidupan masyarakat (Tantowi, 2022). Dengan melihat pada konsep pendidikan akhlak yang tertuang dalam al-Quran maka pihak kyai dan pengasuh PPTQ Rodliyan Mardiyah membuat program pembentukan dan pembinaan akhlak dari sunnah Rosulullah.

Beberapa pola yang diterapkan dalam meningkatkan pembentukan akhlak santri, salah satu kaedah yang unik di PPTQ Rodliyan Mardiyah adalah dengan mewajibkan santri-santrinya untuk tidur siang. Manusia tidak mungkin mencegah dirinya dari tidur kecuali pada saat-saat yang dianggap penting sekali, dan di antara waktu tidur itu adalah waktu siang hari. Dengan masa tidur yang cukup, seseorang dapat menjalankan aktivitas kesehariannya secara maksimal. Maka dari itu ada waktu yang mana tidur itu membawa berkah tersendiri, salah satunya adalah tidur siang (Faisol, 2022).

Waktu tidur di PPTQ Rodliyan Mardiyah selama kurang lebih 8 jam termasuk tidur siang. Sesuai dengan *The American Academy of Pediatrics* (AAP) (2016), yang mendukung pedoman *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) yang menghuraikan durasi tidur yang direkomendasikan untuk usia anak sampai remaja dengan rentan waktu 8-10 jam termasuk tidur siang (Kade, 2022). Sesuai dengan artikel dari RSUA yang menyatakan bahwa tidur siang pada hakikatnya merupakan kebiasaan anak-anak. Dengan tidur siang akan membantu mencegah kemerosotan energi, meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan mood, dan meningkatkan memori. Seperti kebanyakan mamalia, manusia mengalami dua periode persuasif, yaitu sekitar 2-4 pagi dan kemudian di 1-3 petang. Perlu diketahui bahwa tidur siang bukan sebagai pengganti tidur malam, kerana pada tidur siang merupakan proses mengistirahatkan jantung pada saat suhu tubuh sedang naik disebabkan cuaca panas (RSUA, 2022).

Tidur yang cukup dapat menumbuhkan konsentrasi dan perasaan senang, melihat dari manfaat tersebut pembinaan akhlak melalui tidur siang dirasa cukup efisien. Mengingat di dalam al-Quran dan Hadist dianjurkan untuk tidur atau istirahat yang cukup sebagai upaya mengistirahatkan tubuh dan otak. Anak yang tumbuh dalam kondisi senang secara otomatis mereka akan senang melakukan kegiatan-kegiatan yang ada di Pondok Pesantren dan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan ketaatan kepada Allah SWT akan ditinggalkan. Sehingga pembinaan akhlak melalui kaedah tidur siang sejalan dengan konsep Pendidikan akhlak dalam al-Quran dan visi misi Pondok Pesantren PPTQ Rodliyan Mardiyah dapat terwujud.

4. Rumusan

Dari hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, tidur siang dapat meningkatkan proses kematangan perkembangan akhlak santri. Hal ini ditunjukkan dengan pola tingkah laku santri yang tertib tidur siang mudah dikendalikan dan memiliki keperibadian yang tenang. Dengan keperibadian yang tenang santri akan mudah diberi pemahaman terkait sikap-sikap baik yang harus dilakukan. Saat istirahat santri tercukupi, maka kesehatan fisik maupun psikis akan baik. Sehingga baik kyai, ustaz/ustazah dan murobbi dapat menanamkan nilai-nilai akhlak kepada santri dengan maksimal. Adapun santri yang jarang tidur siang akan mudah marah, tidak dapat mengikuti kegiatan di pondok secara maksimal, sering melanggar aturan pondok, dan merasa tidak betah di pondok. Akhlak yang baik akan mendukung santri dalam mengamalkan ilmu yang didapat dari pondok. Dengan selalu membiasakan diri dalam hal-hal kebaikan akan menjadikan nama Pondok Pesantren menjadi baik. Hal ini terbukti dengan meningkatnya jumlah pendaftar setiap tahunnya.

Penghargaan

Setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia dan para editor atas kerjasama yang diberikan dalam menerbitkan artikel ini. Adalah diharapkan kerjasama yang terjalin ini dapat diteruskan pada masa akan datang.

Rujukan

Abd. Rohman, Ummidlatul Salamah, Husnul Yaqin. (2022). Studi Komparatif Perkembangan Akhlak Anak Usia Dini Dan Anak Usia Remaja Perspektif Teori Lawrence Kohlberg (Mi Sholbiyah Dan Ma Salafiyah As-Syafi'iyah Bojonegoro). Jurnal Darma Agung. Vol. 30 No. 2 Agustus 2022.

Adi, L. (2022). Pendidikan Keluarga dalam Prespektif Islam. Jurnal Pendidikan Ar-Rasyid, 1-9.

- Afif, N. A. N. (2022). Pendidikan Akhlak di Era Globalisasi Prespektif Buya Hamka. *Al-Kamal : Jurnal Kajian Islam*, 271.
- Ahmad Tantowi, A. M. (2022). Konsep Pendidikan Akhlak dalam Al-qur'an Surat Al-An'am Ayat 151 pada Era Globalisasi. *Al-Ifkar: Jurnal For Islamic Studies*, 351-365.
- Ahyar Rasyidi, R. H. (2023). Type Pondok Pesantren Tahfiz al-Quran sebagai Program Unggulan di Kalimantan Selatan. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 647-667.
- Amin, S. (2021). Pendidikan Akhlak Berbasis Hadith Arba'in Nawawiyah. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Aria Dewanta. (2022). Upaya Merumuskan Etika Ekologi Global. *Basis No. 01-02 Tahun Ke- 52, Januari-Februari 2003*.
- Arifani Maulida Rahman, dkk. (2022). Tahap Perkembangan Akhlak Anak Perspektif Psikologi Pendidikan Islam,. *Jurnal Akhlaqul Karimah: Jurnal Pendidikan Agama Islam VOL 1, No. 1, April*.
- Badrudin, H. (2021). Pendidikan Akhlak dalam al-Quran: Studi Tarbawi Prespektif Syaikh Nawawi al-Bantani. Banten: A-Empat.
- Hardani. (2020). Kaedah Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasbullah. (2006). Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Iba, L. (2017). Konsep Pendidikan Akhlak dalam al-Quran (Kajian Tafsir Surat Luqman ayat 12-19). *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 128-145.
- Ida Ayu Kade Sri Widiastuti (2022). Modul: Pemenuhan Keperluan Tidur Pada Anak. Prodi DIII.
- Indah Kemala Dewi, Rakimahwati. (2021). Penanaman Nilai Akhlak Pada Anak Usia Dini Oleh Orang Tua Dalam Keluarga Di Jorong Koto Alam. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan Vol. 5 No. 1*.
- Kemenag. (2022). al-Quran Online. Indonesia: Kantor Kementerian Agama Indonesia.
- Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Tahun Akademik 2021/2022.
- Khairun Nisa, I. w. (2023). Instrumen Penilaian Kualitas Tidur pada Anak. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kandungan*, 184-190.
- Mar'atus Sholihah, M. I. (2022). Muhkam: Nilai Pendidikan Akhlak dalam AL-Qur'an. *Mukadimah: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu Sosial*, 344-349.
- Muhammad Faisol. (2022). Berikut Manfaat Tidur Siang. <https://jatim.nu.or.id/keislaman/berikut-manfaat-tidur-siang-> diakses hari Senin, 29 Agustus 2022. Pukul 22.00 WIB
- Muhammad Makky, Nurwadjah Ahmad, Andewi Suhartini. (2021). Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan, *Jurnal Revolusi Indonesia*, Vol. 2, No. 1.
- Panangian P. Marpaung, S. S. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal eBiomedik*, 543-549.
- Raco, J. R. (2010). Kaedah Penelitian Kualitatif, Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya. Jakarta: Grasindo.
- Rosyad, A. M. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Muhammadiyah Se-Kabupaten Indramayu. *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, 1-21.
- RSUA. (2022). Artikel: Yuk Tidur Singkat., <http://rumahsakit.unair.ac.id> diakses Sabtu, 27 Agustus 2022.
- Samsu, L. H. H. (2022). Akhlak dalam Pemikiran Etika Manusia Modern. *Syattar: Jurnal ilmu-ilmu hukum dan pendidikan*, 25-35.

Sanudin Ranam, Ibnu Fiqhan Muslim. (2020). Pendidikan Kedisiplinan Di Pondok Pesantren El-Alamia Untuk Menanggulangi Degradasi Akhlak,. Research and Development Journal of Education,. October 2020.

Thahir, M. (2014). The Role and Function of Islamic Boarding School: An Indonesian Context. TAWARIKH: Journal of Historical Studies, 197-208.

Zubaedi. (2011). Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan. Jakarta Kencana.
Zuchri Abdussamad. Kaedah Penelitian Kualitatif. Makasar: Syakir Media Press, 2021.