

## **Studi Literatur: Adab Tidur menurut Ajaran Rasulullah untuk Anak Usia Dini (dalam Buku Sifat Tidur Nabi karya Muhammad Nashirul Haqqi, Lc)**

**Ana Krismayanti\***

Prodi Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*[ana160798@gmail.com](mailto:ana160798@gmail.com)

**Abstract.** The background of this study is insomnia disorder experienced in early childhood. Early childhood experiencing insomnia disorder or trouble sleeping experience decreased activities and body immunity. In response to this problem, the researcher conducted a study of literature by correlating the urgency of sleeping with the education of the etiquettes of sleeping according to the teachings of the prophet. The results of the study show that sleeping is of high urgency in early childhood because the quality of children's sleep can affect their health, growth, and development. Islam, as a solution-oriented religion, has provided guidance on how to sleep well, not only well but also bring rewards and blessings, which is by practising etiquette and sunnah before and after sleeping. The implementation of the etiquette of sleeping in the concept of Islamic Parenting is effective using exemplary methods, habituation methods, and demonstration methods.

**Keywords:** *Insomnia, Etiquette of Sleeping, Islamic Parenting.*

**Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh gangguan insomnia yang dialami anak usia dini. Anak usia dini yang mengalami gangguan insomnia atau kesulitan tidur mengalami penurunan aktivitas dan penurunan imunitas tubuh. Untuk merespon hal tersebut, peneliti melakukan penelitian studi literatur dengan mangkaitkan urgensi tidur dengan pendidikan adab tidur menurut ajaran Rasulullah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur memiliki urgensi tinggi bagi kehidupan anak usia dini. Karena kualitas tidur anak dapat mempengaruhi kesehatan serta tumbuh kembangnya. Islam sebagai agama solutif telah memberikan tuntunan tentang bagaimana seharusnya tidur yang baik. Bukan sekedar baik, namun mendatangkan pahala dan keberkahan. Yaitu dengan mengamalkan adab dan sunnah-sunnah sebelum dan sesudah tidur. Penerapan adab tidur dalam konsep Islamic Parenting ini paling efektif menggunakan metode keteladanan, metode pembiasaan dan metode demonstrasi.

**Kata Kunci:** *Insomnia, Adab Tidur, Pola Asuh Islami.*

## A. Pendahuluan

Anak adalah amanah dari sang Pencipta. Allah Subhanahu wa Ta'ala menitipkan amanah ini kepada orangtua dan kelak akan dipertanggungjawabkan di hadapan-Nya. Sebagaimana yang tertulis dalam sebuah hadits bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda:

“Ketahuilah setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawabannya atas yang di pimpin, penguasa yang memimpin rakyat banyak dia akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinya, setiap kepala keluarga adalah pemimpin anggota keluarganya dan dia dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinya, istri pemimpin terhadap keluarga rumah suaminya dan juga anak-anaknya. Dia akan dimintai pertanggungjawabannya terhadap mereka, dan budak seseorang juga pemimpin terhadap harta tuannya dan akan dimintai pertanggungjawaban terhadapnya, ketahuilah, setiap kalian adalah bertanggung jawab atas yang dipimpinya.” (HR Bukhari).

Tugas orangtua dalam mendidik anak ini bukanlah perkara sederhana. Namun merupakan perkara yang memiliki urgensi tinggi. Sehingga Allah Ta'ala telah memperingatkannya dengan ancaman neraka. Sebagaimana firman-Nya dalam surah at-Tahrim ayat 6 berikut ini:

*“Dan peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”* (Q.S At-Tahim:6)

Maka orientasi orangtua dalam memberikan pendidikan serta pengasuhan harus sesuai dengan kehendak dan tujuan pencipta-Nya. Karena manusia Allah ciptakan di muka bumi ini bukan tanpa tujuan semata. Melainkan membawa sebuah tujuan besar dan misi yang agung. Tujuan manusia di muka bumi adalah untuk menegakkan tauhid. Dimana inti dari tauhid adalah uluhiyah, yaitu mengesakan Allah dalam ibadah dan tidak menyekutukan-Nya dengan segala sesuatupun. Allah berfirman dalam surah Adz-Dzariyat ayat 56:

*“Dan tidaklah aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepadaku”* (Q.S Adz-Dzariyat:56)

“Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, *“Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.”* Mereka berkata, *“Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?”* Dia berfirman, *“Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”* (Q.S Al-Baqarah:30)

Menurut Bufadhol [1] berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang diberikan keistimewaan dari seluruh makhluk yang ada. Sebagai konsekuensinya manusia diberikan tugas besar di muka bumi ini. Yaitu tidak lain untuk tujuan berkhidmat (mengabdikan) kepada Allah sebagai khalifah fill ardh. Agar dapat tercapai tujuan tersebut, maka orangtua dalam proses mendidik anak harus mengikuti petunjuk yang menetapkan tujuan tersebut. Yaitu dengan mengikuti petunjuk-Nya yang tertuang dalam al-Qur-an dan As-Sunnah (al-hadits).

Upaya yang dapat dilakukan orangtua adalah menerapkan pendidikan serta pengasuhan berkonsep islam atau dikenal dengan istilah Islamic parenting. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Syahrizal dkk [2] terdapat 51% orangtua yang memahami arti, tujuan dan manfaat dari Islamic Parenting. Akan tetapi dari 51% tersebut hanya 16% yang benar-benar memahami cara mendidik anak sesuai Al-Qur-an dan As-Sunnah. Fenomena ini merupakan hal dilematis bagi sebuah negara yang penduduknya mayoritas muslim. Lantas bagaimana dapat membimbing anak ke surga sementara panduannya saja tidak paham. Maka hal ini menjadi sebuah PR besar bagi orangtua, sehingga kita perlu kembali kepada agama. Karena anak belajar agama dengan mencontoh orang dewasa di sekitarnya, yang paling utama adalah dari orangtuanya.

Menurut Julita dkk [3] Islamic parenting adalah pola asuh yang diterapkan oleh orang Islam berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam yang terkandung dalam al-Qur-an dan al-Hadits. Islam sebagai agama yang sempurna telah mengatur bagaimana seharusnya manusia hidup dan menjalankan perannya di dunia. Termasuk tata cara berkeluarga dan mendidik anak. Salah satu pendidikan Islam yang yang dapat diajarkan kepada anak adalah pendidikan adab

meliputi adab sehari-hari. Salah satunya adalah adab tidur. Sedangkan menurut Badria & Marlina [4] Islamic Parenting adalah serangkaian upaya dalam pengasuhan serta pendidikan yang berpedoman pada al-Qur-an dan sunnah rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam yang diperjelas melalui hadits-hadits. Pola pengasuhan Islamic parenting menekankan pada pentingnya akidah yang perlu ditanamkan kepada anak. Tujuan dari Islamic Parenting ini adalah agar anak terbiasa berperilaku sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam sejak dini. (Badria & Marlina: 2022)

Menurut peneliti hal ini penting untuk dikaji karena tidak sedikit anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur atau gangguan insomnia. Estherlita [5] mengungkapkan insomnia adalah gangguan tidur yang dialami seseorang berupa kesulitan berulang untuk tidur dan mempertahankan tidur meskipun ia sangat ingin untuk tidur. Adapun gangguan yang dapat ditimbulkan dari kesulitan tidur (insomnia) diantaranya: menguap secara berlebihan, halusinasi, mudah lupa, mudah emosi, berkurangnya kemampuan reaksi dan akurasi, pertumbuhan melambat, resiko diabetes tipe 2, resiko penyakit jantung, dan gangguan sistem kekebalan tubuh. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zahrani [6] tentang bahaya bergadang terhadap kesehatan Masyarakat memparkan bahwa bergadang menimbulkan banyak dampak negatif diantaranya; berdampak pada Kesehatan mental, mengakibatkan imunitas tubuh melemah dan mudah terserang penyakit hingga meningkatkan resiko kematian. Bergadang bagi orang dewasa saja merupakan hal yang berbahaya. Apalagi bagi anak usia dini yang masih berada dalam proses tumbuh kembang. Maka sangat penting membiasakan anak untuk memiliki porsi tidur yang cukup dan tidak membiarkannya tidur larut malam, apalagi membiarkan anak untuk perbuatan yang kurang bermanfaat.

Islam sebagai agama solutif yang ajarannya penuh dengan hikmah, telah mengajarkan tata cara tidur meliputi adab dan sunnah-sunnah sebelum dan setelah bangun tidur. Dengan menerapkan adab tidur yang diajarkan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam maka anak dapat memaknai bahwa tidur tidak hanya sekedar rutinitas saja. Akan tetapi tidur juga merupakan aktivitas yang dapat mendatangkan pahala dan keberkahan. Tidur pada asalnya merupakan perkara yang mubah atau boleh boleh saja. Menurut Haqqi [7] Tidur akan bernilai ibadah di sisi Allah apabila seorang hamba menghadirkan niat baik di dalam hatinya. Diantara niat baik yang dapat dihadirkan dalam rutinitas tidur adalah diniatkan untuk menghilangkan rasa letih dan memulihkan kekuatan tubuh agar bugar Ketika bangun malam untuk shalat malam atau agar kembali kuat untuk beribadah di siang harinya. Mengamalkan adab dan sunnah-sunnah sebelum-sesudah tidur merupakan amalan yang mulia. Karena mengamalkan sunnah merupakan bentuk bukti dari cinta kepada Allah, bukti cinta kepada Rasulullah. Sebagaimana dijelaskan dalam surah Ali-Imran ayat 31-32 sebagai berikut:

*“Katakanlah: ‘Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu.’ Allah Maha Pengampun, Maha Penyanyang. Katakanlah ‘taatilah Allah dan Rasul-Nya; jika kamu berpaling, maka sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang kafir.’” (QS. Ali-Imran: 31-32)*

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana Implementasi adab tidur menurut ajaran Rasulullah untuk anak usia dini?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui urgensi tidur bagi anak usia dini.
2. Untuk mengetahui adab dan sunnah-sunnah sebelum dan setelah bangun tidur sesuai dengan ajaran Rasulullah.
3. Untuk mengetahui metode pembelajaran yang tepat untuk menerapkan adab dan sunnah sebelum dan sesudah kepada anak usia dini.

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini: Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan mengenai urgensi tidur dan pembelajaran adab sehari-hari untuk anak usia dini khususnya berkaitan adab tidur menurut ajaran Rasulullah. Secara praktis diharapkan penelitian ini menjadi referensi atau rujukan bagi orangtua dan pengasuh untuk menerapkan pendidikan adab kepada anak usia dini, khususnya

berkaitan adab sehari-hari.

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kepustakaan (library research). Studi kepustakaan (library research) adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data baik dari buku, jurnal, dan kajian lainnya yang dapat menunjang penelitian. Kegiatan pengumpulan data yang dilakukan meliputi membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian. [8].

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengumpulan sumber data dari buku, jurnal dan kajian lainnya yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Sumber data pada penelitian ini bersumber dari al-Qur-an dan hadits yang membahas mengenai tidur-adab tidur. Adapun buku utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku Sifat Tidur Nabi karya Muhammad Nashirul Haqqi, Lc. Kemudian tafsir (tafsir Ibnu Katsir, tafsir Muyassar dan tafsir at-Thabari) dan buku-buku lain, artikel dari jurnal yang sesuai dengan topik penelitian ini sebagai penunjang.

Prosedur analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis Miles dan Huberman yang memiliki tiga alur yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan Kesimpulan/verifikasi. Pertama, dilakukan pengumpulan data dari al-Qur-an, hadits, tafsir, buku, dan artikel-artikel jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Kedua, setelah data terkumpul dilakukan reduksi data meliputi pemilihan dan pengelompokan data yang relevan dengan penelitian ini. Ketiga, setelah data direduksi dilakukan penyajian data secara deskriptif. Lalu keempat dilakukan verifikasi data atau penarikan kesimpulan secara deskriptif.

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

### **Implementasi Adab Tidur menurut Ajaran Rasulullah untuk Anak Usia Dini**

Menurut Gunarsa & Wibowo [9] Tidur bukan hanya proses hilangnya kesadaran. Akan tetapi tidur merupakan sebuah proses aktif, dimana terjadi proses kimiawi di dalam tubuh dan penambahan energi. Tidur juga difungsikan sebagai cara tubuh mengembalikan stamina ke kondisi prima dan optimal untuk beraktivitas di hari berikutnya. Sedangkan berdasarkan teori hierarki kebutuhan, Maslow [10] mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki memiliki kebutuhan hidup yang bertingkat-tingkat. Dari mulai kebutuhan dasar hingga kebutuhan tingkat tinggi. Seorang individu akan berusaha memenuhi kebutuhan pada setiap tingkatan. Apabila telah terpenuhi kebutuhan pada tingkatan yang paling dasar. Maka ia akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan tingkat berikutnya. Menurut teori Maslow tidur merupakan kebutuhan fisik (physiological needs). Kebutuhan seseorang akan tidur, merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat digantikan oleh kebutuhan yang lain.

Adapun berdasarkan konsep Islam, tidur merupakan bagian dari karunia Allah yang telah menciptakan siang dan malam. Allah menjadikan malam sebagai waktu tidur manusia untuk mengistirahatkan tubuhnya. Dan Allah menjadikan siang hari sebagai waktu mencari rezeki untuk penghidupan. Ayat-ayat yang menjelaskan terkait tidur dan penciptaan siang dan malam tertuang dalam al-Qur-an surah Yunus ayat 67, Al-Furqan ayat 47, Al-Qashash ayat 73 dan Ar-Rum ayat 23.

Memastikan anak mendapatkan tidur yang berkualitas, merupakan hal yang sangat penting. Hal ini agar anak tidak mengalami kesulitan tidur atau gangguan insomnia. Durasi tidur adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas tidur anak. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) bayi 0-3 bulan newborn memerlukan waktu tidur sebanyak 16-20 jam perhari. Kemudian pada usia 4 bulan memerlukan waktu tidur sebanyak 14-15 jam perhari dan 13-14 jam perhari pada usia 6 bulan. Batita 1-3 tahun memerlukan waktu tidur sebanyak 12 jam perhari. Sedangkan pada usia 3-6 tahun waktu tidur sebanyak 11-12 jam perhari termasuk tidur siang. Adapun menurut Jannah & Hidajat [11] anak yang tidak mendapatkan porsi tidur yang cukup baik dan berkualitas akan lebih mudah cemas, mengalami penurunan aktivitas sehari-hari serta penurunan sistem kekebalan tubuh yang diperlukan untuk melawan penyakit. Bahkan menurut Kaliey dkk [12] terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur anak usia dini dengan perkembangan memori yang mempengaruhi fungsi kognitifnya. Kualitas tidur

yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan kinerja kognitifnya di masa depan.

Agar terciptanya pembiasaan tidur yang baik, teratur, orangtua memiliki peranan yang tak kalah penting. Keterlibatan orangtua sebagai pengantar tidur menjadi hal yang menentukan anak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Maka orangtua perlu mengkondisikan suasana tidur yang aman dan nyaman bagi anak. Diantaranya mengajak anak membersihkan diri sebelum tidur, merapikan tempat tidur bersama, membacakan cerita dan dongeng sebelum tidur, merefleksikan tentang apa saja hal-hal yang sudah anak lakukan hari ini, menanyakan bagaimana perasaannya dan apa yang akan anak lakukan esok hari, mengajak anak berdo'a bersama. Dengan demikian selain membuat anak dapat tidur tepat waktu dan teratur. Hal ini membuat anak memperoleh rutinitas yang bermakna bersama orangtuanya.

Adapun Islam sebagai agama solutif telah mengatur segala aspek kehidupan termasuk tata cara tidur. Sehingga tidur bukan hanya sebagai cara mengistirahatkan badan saja, akan tetapi terdapat keberkahan dan pahala yang melimpah mengiringinya. Dengan menerapkan adab tidur menurut ajaran Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berarti telah mewujudkan bukti cinta kepada Allah. Karena salah satu indikator pembuktian kecintaan seorang hamba kepada Allah dapat dilihat dari bersedia atau tidaknya ia mengikuti sunnah Rasul-Nya. Sebagaimana termaktub dalam surah Ali-Imran ayat 3. Maka sangat penting mengajak anak mengahadirkan niat sebelum tidur. Tidur diniatkan sebagai bentuk istirahat bagi badan agar esok hari lebih bugar untuk beraktivitas dan beribadah. Meniatkan melaksanakan adab dan sunnah-sunnah sebelum dan sesudah tidur sebagai bentuk kecintaan kepada Allah dan untuk ber-ittiba' (mengikuti sunnah Rasulullah).

Adab tidur yang beliau shallallahu 'alaihi wa sallam ajarkan dalam hadits-hadits shahih meliputi adab sebelum tidur: tidur di awal malam, mematikan lampu, pintu dan bejana, berwudhu, mengibaskan tempat tidur seraya mengucap basmalah, tidur dengan posisi miring kearah kanan, membaca ayat kursi, membaca al mu'awidzat (al-ikhlas, al-falaq dan an-nas), membaca do'a sebelum Tidur. Adapun adab dan sunnah sesudah bangun tidur diantaranya membaca do'a, mencuci kedua tangan, bersiwak (menggosok gigi) dan berwudhu.

Jika pada umumnya, orangtua membiasakan anak untuk mencuci tangan, mencuci kaki dan menggosok gigi. Sebelum tidur Maka yang Islam ajarkan lebih sempurna, berwudhulah sebelum hendak tidur. Bukan hanya tangan, kaki, gigi saja yang dibersihkan. Tapi wajah, kedua tangan sampai siku, kepala dan dua kaki sampai mata kaki. Sebagaimana pepatah arab yang sering didengar bahwa kebersihan sebagian dari iman. Bahwa seorang muslim yang beriman terlihat dari kebersihan fisik dan lingkungannya.

Kemudian, dengan mengamalkan adab tidur ini sebagai bentuk mengajarkan anak mengingat kematian. karena tidur adalah kematian kecil atau kematian sementara. Sebagaimana do'a sebelum tidur 'Bismika allahumma amuutu wa ahyu' Dengan nama-Mu, Ya Allah aku mati dan aku hidup. Pada saat seseorang tidur, tidak ada jaminan bahwa ia akan bangun lagi esok hari. Karena itulah kita diperintahkan untuk menyebut nama Allah sebelum hendak tidur.

Dalam mengajarkan pendidikan adab dan sunnah-sunnah terkait tidur kepada anak tentu dilakukan dengan memperhatikan tingkat perkembangan anak dan dilakukan dengan metode yang sesuai. Penerapan adab tidur ini berkaitan dengan aspek perkembangan nilai agama dan moral. Nisa'ul A dkk [13] mengungkapkan bahwa perkembangan nilai agama dan moral adalah perubahan perilaku anak yang mengarah kepada nilai-nilai kebaikan. Aspek perkembangan ini akan membentuk anak memiliki kemampuan dan perilaku sesuai dengan agama yang dianutnya. Perkembangan ini sangat erat kaitannya dengan budi pekerti, sopan santun dan kemampuan untuk melaksanakan kegiatan ibadah sehari-hari. Pada setiap tingkatan usia, memiliki perkembangan nilai agama dan moral yang berbeda-beda. Maka yang akan diajarkan ke anak perlu ditinjau berdasarkan usia dan kemampuan perkembangannya. Misalnya, untuk usia bayi yang belum dapat mengikuti bacaan-bacaan (do'a) terkait sunnah-sunnah sebelum-sesudah tidur. Dapat diperdengarkan saja, karena mendengarkan ayat al-Quran (ayat kursi, al mu'awidzat) saja sudah mendatangkan pahala dan keberkahan. Sedangkan bagi anak yang sudah mulai dan lancar berbicara dapat diajak untuk membaca do'a dan dzikir-

dzikir sebelum dan sesudah tidur.

Penerapan adab tidur ini juga harus dilakukan dengan metode yang tepat. Metode pembelajaran anak usia dini yang dapat diaplikasikan dalam pengajaran adab tidur ini diantaranya metode keteladanan, metode pembiasaan, dan metode demonstrasi. Menurut Nashih Ulwan [14] Metode keteladanan adalah metode yang paling efektif untuk diimplementasikan dalam mendidik anak. Bagi anak, orangtua adalah suri tauladan, role model, contoh bahkan sosok idola dalam kehidupannya. Maka sebagai teladan bagi anak, orangtua harus memberikan contoh dan perilaku yang baik agar dapat ditiru oleh mereka. Apalagi, anak merupakan peniru ulung. Ia sangat mudah meniru hal-hal yang ada di sekitarnya. Metode Pendidikan melalui keteladanan adalah metode yang paling membekas pada anak. Sedangkan metode pembiasaan adalah bagian penting dalam pendidikan. Dengan pembiasaan yang sudah terbentuk, seorang anak akan banyak menghemat kekuatan untuk melakukan sesuatu hal. Mendidik dengan pembiasaan bersandar pada memperhatikan, mengikuti dan penyemangatan. Pembiasaan yang diberikan sejak anak masih kecil cenderung akan lebih mudah berhasil. Sebaliknya, pembiasaan yang baru diberikan Ketika anak sudah dewasa cenderung akan lebih sulit keberhasilannya. Adapun metode demonstrasi menurut Akbar [15] Metode demonstrasi merupakan metode yang dilakukan pendidik dengan cara menunjukkan dan menjelaskan tahapan-tahapan dalam melakukan sesuatu. Metode ini menekankan kepada kemampuan pengamatan anak sehingga anak dapat belajar secara langsung. Dengan anak dapat melihat langsung proses yang dilakukan pendidik, harapannya akan lebih mudah direkam dan diingat anak. Metode ini sangat cocok digunakan dalam mengajarkan praktek berwudhu. Dengan menunjukan serta menjelaskan tahapan demi tahapan dalam berwudhu.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Ditinjau dari dampak yang dapat ditimbulkan apabila anak usia dini tidak mendapatkan kecukupan tidur dan memiliki pola tidur yang tidak berkualitas, dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang dimasa keemasan (golden age) ini. Maka dapat disimpulkan bahwa tidur memiliki urgensi tinggi bagi anak usia dini. Orangtua perlu melakukan ikhtiar untuk mencegah serta mengatasi anak memiliki gangguan-gangguan tidur. Oleh sebab itu, orangtua perlu mengusahakan upaya-upaya yang membuat anak dapat tidur dengan nyaman. Keterlibatan orangtua untuk melakukan pendampingan memiliki peranan yang sangat penting. Peran orangtua sebagai pengantar tidur dan menjadi sosok role model bagi anak. Anak sebagai peniru ulung, paling mudah meniru apa yang ia lihat, dengar dan rasakan dari lingkungannya. Dan lingkungan terdekat anak di rumah kaitannya dengan aktivitas sebelum dan sesudah bangun tidur tentu saja adalah kedua orangtuanya. Oleh karena itu, hal ini perlu menjadi perhatian bagi setiap orangtua. Membiasakan anak tidur teratur dan tidak larut malam hingga melaksanakan adab dan sunnah sebelum dan setelah bangun tidur bukan hanya agar menghindarkan anak dari kesulitan tidur atau insomnia. Melainkan sebagai upaya menerapkan pola asuh islami sesuai dengan pedoman al-Qur-an dan sunnah Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam.

Implementasi adab tidur untuk anak usia dini dapat dilakukan dengan metode keteladanan, kebiasaan dan demonstrasi. Metode keteladanan dipandang sebagai metode yang paling efektif dalam mengajarkan adab sehari-hari. Karena anak sangat mudah meniru dan mencontoh hal-hal di sekelilingnya. Alangkah baiknya yang ditiru anak dari orangtua adalah perkara-perkara baik yang mendatangkan pahala, berkah dan mendekatkan diri kepada Allah (bertaqarrub). Dalam mengimplementasikan adab tidur menurut ajaran Rasulullah untuk anak usia dini harus dengan mempertimbangkan perkembangan anak berdasarkan tahapan usianya. Dalam hal ini erat kaitannya dengan perkembangan nilai agama dan moral. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang tepat merupakan salah satu faktor yang menentukan agar pengajaran adab tidur ini dapat diaplikasikan dengan baik.

### Acknowledge

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besar kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini, diantaranya:

1. Kepada bapak Dr. H. Ayi Sobarna, S.Ag., M.Pd selaku ketua prodi PGPAUD fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
2. Kepada ibu Dewi Mulyani., M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, memberikan dorongan dan semangat yang tiada hentinya hingga penelitian ini dapat dituntaskan.
3. Kepada ibu Dinar Nur Inten., M.Pd selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang selalu memberikan perhatian, bimbingan, dukungan dari awal peneliti menjadi mahasiswa Universitas Islam Bandung hingga saat ini.
4. Kepada bapak Arif Hakim, S.P., M.Pd yang senantiasa memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Bandung.
6. Kepada Rian Erianto Nugroho, selaku suami dari penulis. Yang senantiasa memberikan dukungan baik moril dan materil selama penulis melakukan penelitian ini.
7. Kepada bapak Sukmana dan ibu Anengsih, selaku orangtua dari penulis. Yang senantiasa mendo'akan dan memberikan support sepanjang mengenyam pendidikan di Universitas Islam Bandung.
8. Kepada rekan sejawat PG-PAUD Angkatan 2017 yang telah memberikan warna kehidupan selama masa perkuliahan di Universitas Islam Bandung.
9. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang peneliti tidak dapat sebutkan satu persatu.

### Daftar Pustaka

- [1] Buhadol, I., 2017, 'Tujuan Hidup dalam Perspektif Al-quran', Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 25–40.
- [2] Syahrizal, Firdausi, W.L., Situmorang, K.H. & Manurung, A.K.R., 2023, 'Islamic Parenting Training for Parents and Guardians of Children in Islamic Kindergarten Jampalan Village Gathering Simpang Empat District Asahan Regency', Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 2(2), 42–46.
- [3] Julita, S.M., Utari, N., Handayani, R., Dwi Putri Yanti, V. & Febrieanitha Putri, Y., 2022, 'PROPHETIC PARENTING : KONSEP IDEAL POLA ASUH ISLAMIS', Jurnal Multidisipliner Bharasumba, 147–154.
- [4] Badria, A. & Marlina, L., 2022, 'Islamic Parenting: Aktualisasi Konsep Prophetic Parenting Rasulullah SAW Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Di RA Perwanida 4 Palembang', Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(5).
- [5] Estherlita, T., 2014, Mengatasi Susah Tidur.
- [6] Zahrani, D.A., 2020, 'Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat', Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala, 4(1), 7–12
- [7] Haqqi, M.N., 2022, Sifat Tidur Nabi, Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- [8] Zed, M., 2014, Metode Penelitian Kepustakaan, Yayasan Pustaka Obor Indonesia, Jakarta.
- [9] Gunarsa, S.D. & Wibowo, S., 2021, 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa', Jurnal Pendidikan Jasmani, 9(1).
- [10] Setiawan, H., 2014, MANUSIA UTAH: Sebuah Kajian atas Pemikiran Maslow, PT

- KANISIUS, Daerah Istimewa Yogyakarta.
- [11] Jannah, D.S.M. & Hidajat, H.G., 2024, 'Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya', *Psyche 165 Journal*, 164–171.
  - [12] Kaliey, A.G.R., Puspojudho, S. & Yudha, R.P., 2023, 'Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3013–3024.
  - [13] Nisa'ul Arifah, A., Azizah, A.N. 'Ilmi, Astutik, A.W., Wulandari, B., Intan, E., Khusnul, A., Pradhana, W., Faizzatis, N., Na'imatul, S., Nur'aini, H., Nurul, R., Muthmainnah, A., Rizky, Q.S., Sifaul, A.M., Sulastri, S. & Widayanti, W., 2024, *PERKEMBANGAN NILAI AGAMA DAN MORAL ANAK USIA DINI*, Tahta Media Group.
  - [14] Haryanti, D. & Romli, 2021, 'Pendidikan Islam dalam Keluarga Perspektif Abdullah Nashih Ulwan', *EDUGAMA: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 7(2), 2614–0217.
  - [15] Akbar, E., 2020, *Metode Belajar Anak Usia Dini*, 1st edn., Penerbit Kencana, Jakarta.
  - [16] Nenny Rosnaeni. (2021). Pendidikan Aqidah, Ibadah, Akhlak untuk Anak Usia Dini di PAUD X, Taam Y, Pos PAUD Z, TK A Muhammadiyah Cianjur. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 1(1), 17–25. <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v1i1.14>
  - [17] Zulfa, R. S., & Hakim, A. (2022). Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam pada Anak Usia Dini melalui Program Hafalan Al-Qur'an. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 2(2), 75–80. <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v2i2.1225>