



Penyuluhan Dakwah tentang Adab Tidur Islami bagi Jama'ah Yasin Ibu-Ibu Desa Sukaraja Buay Madang OKU Timur

Suhartono¹, Marlina², Sholeh Hasan³, Imam Rodin⁴, Muhadi⁵, Ida Riani⁶

^{1,2,3,4,6} Universitas Nurul Huda

⁵ Institut Agama Islam Insan Prima Misbahul Ulum Gumawang

E-mail: suhartono@unuha.ac.id

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Article history:

Available online

DOI: 10.30599/Abdi-Dharma.v4.i1.5094

ISSN XXXX-XXXX



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pembiasaan adab tidur Islami bagi Jama'ah Yasin ibu-ibu Desa Sukaraja, Buay Madang, OKU Timur. Tidur dalam perspektif Islam tidak hanya merupakan kebutuhan biologis, tetapi juga bernilai ibadah apabila dilakukan sesuai tuntunan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah SAW. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan penyuluhan dakwah bil-hikmah melalui ceramah interaktif, diskusi partisipatif, simulasi doa dan dzikir sebelum tidur, serta pendampingan ringan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman jama'ah mengenai adab tidur Islami, seperti pentingnya niat, doa, dzikir, posisi tidur, dan adab bangun tidur. Selain itu, terjadi perubahan sikap dan komitmen jama'ah untuk membiasakan praktik adab tidur Islami dalam kehidupan keluarga. Kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek spiritual, tetapi juga pada ketenangan psikologis dan pola hidup sehat jama'ah. Dengan demikian, penyuluhan dakwah berbasis komunitas religius terbukti efektif dalam membangun kesadaran dan kebiasaan islami secara berkelanjutan..

Kata kunci: Adab tidur Islami, penyuluhan dakwah, jama'ah yasin

Abstract

This community service program aimed to enhance the understanding and practice of Islamic sleeping etiquette among Yasin women congregation members in Sukaraja Village, Buay Madang, East OKU. In Islamic perspective, sleep is not merely a biological need but also an act of worship when performed in accordance with the Qur'an and the Sunnah of the Prophet Muhammad (peace be upon him). The program employed a dakwah bil-hikmah approach through interactive lectures, participatory discussions, practical simulations of bedtime prayers and remembrance (dhikr), and light mentoring. The results indicated a significant improvement in participants' understanding of Islamic sleeping etiquette, including intention, supplication, remembrance, sleeping position, and waking manners. Moreover, participants demonstrated positive attitudinal changes and commitment to implementing these practices within their families. The program contributed not only to spiritual awareness but also to psychological well-being and healthier daily routines. Therefore, community-based religious counseling is effective in fostering sustainable Islamic habits at the family and community levels.

Keywords: Islamic sleeping etiquette, religious counseling, women congregation

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki fungsi penting bagi kesehatan fisik, emosional, dan spiritual. Dalam perspektif Islam, aktivitas tidur tidak hanya dipandang sebagai proses biologis semata, tetapi juga sebagai ibadah apabila dilakukan sesuai tuntunan syariat. Al-Qur'an menggambarkan tidur sebagai tanda kebesaran Allah dan sarana istirahat bagi manusia (QS. Ar-Rum: 23). Karena itu, memahami adab tidur sesuai tuntunan Islam menjadi penting sebagai bentuk kesadaran religius sekaligus upaya menjaga kualitas kehidupan sehari-hari (Al-Ghazali, 2016).

Namun, dalam praktik kehidupan masyarakat, masih dijumpai pemahaman yang terbatas terkait adab tidur Islami, seperti membaca doa sebelum tidur, berwudhu, berbaring ke arah kanan, serta menjauhi kebiasaan yang dapat mengurangi nilai ibadah. Minimnya pemahaman tersebut seringkali disebabkan oleh kurangnya akses literasi keagamaan yang sistematis dan pendekatan dakwah yang kontekstual, khususnya di kalangan ibu-ibu rumah tangga di desa (Hidayat, 2019; Munir, 2019). Ibu memiliki peran sentral sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga. Melalui keteladanan dan pembiasaan, ibu mentransmisikan nilai-nilai Islam kepada anak-anak dan anggota keluarga lainnya (Nata, 2016; Tafsir, 2017). Oleh karena itu, penguatan pemahaman adab tidur Islami pada ibu-ibu menjadi investasi spiritual dan edukatif jangka panjang yang berdampak pada pembentukan karakter religius keluarga.

Jama'ah Yasin ibu-ibu Desa Sukaraja merupakan komunitas religius yang rutin melakukan kegiatan keagamaan, seperti pembacaan Yasin, pengajian, dan kegiatan sosial keagamaan. Kehadiran komunitas ini menjadi potensi strategis untuk memperkuat pemahaman keagamaan, termasuk dalam hal adab tidur Islami. Penyuluhan dakwah yang terstruktur diharapkan dapat meningkatkan kesadaran religius sekaligus membentuk kebiasaan islami dalam kehidupan sehari-hari (Suharto, 2020).

Kegiatan penyuluhan dakwah tentang adab tidur Islami memiliki relevansi sosial dan spiritual. Dari sisi sosial, penyuluhan dapat memperkuat interaksi dan solidaritas antar anggota jama'ah. Dari sisi spiritual, kegiatan ini akan membantu jama'ah menginternalisasi nilai-nilai ibadah dalam aktivitas sederhana namun bernilai tinggi di hadapan Allah SWT. Dengan demikian, penyuluhan dakwah bukan sekadar penyampaian materi, tetapi juga proses pembinaan berkelanjutan yang menumbuhkan kesadaran religius (Nata, 2016).

Selain itu, adab tidur Islami memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental dan fisik. Praktik seperti berwudhu, berzikir, dan membaca doa mampu menumbuhkan ketenangan jiwa sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas istirahat (Hamka, 2015). Oleh karena itu, penyuluhan ini tidak hanya berdimensi teologis, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis jama'ah.

Dalam konteks dakwah kontemporer, metode penyuluhan yang dialogis, partisipatif, dan aplikatif sangat dibutuhkan. Penyuluhan tidak hanya menekankan aspek teori, tetapi juga praktik langsung dan pembiasaan. Melalui diskusi, simulasi, dan tanya jawab, jama'ah diharapkan lebih mudah memahami dan mengamalkan adab tidur sesuai tuntunan Rasulullah SAW (Aziz, 2018). Hal ini sekaligus menjadi upaya pemberdayaan keagamaan di tingkat komunitas.

Berdasarkan uraian tersebut, penyuluhan dakwah tentang adab tidur Islami bagi Jama'ah Yasin Ibu-ibu Desa Sukaraja menjadi program yang penting dan strategis. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, membentuk sikap religius, serta membiasakan praktik tidur Islami dalam kehidupan sehari-hari. Dalam jangka panjang, penyuluhan ini diharapkan mampu memperkuat keteladanan ibu sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga.

METODE/EKSPERIMEN

Metode pelaksanaan PKM meliputi pendekatan penyuluhan dakwah, diskusi partisipatif, simulasi, serta pendampingan ringan. Kegiatan dilaksanakan di balai desa/masjid setempat bersama Jama'ah Yasin ibu-ibu Desa Sukaraja.

Langkah-langkah yang ditempuh:

1. Ceramah Interaktif
Penyampaian materi pokok mengenai adab tidur dalam Islam berdasarkan Al-Qur'an, hadis, dan literatur ulama.
2. Diskusi dan Tanya Jawab
Peserta diberi kesempatan bertanya, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan problem sehari-hari.
3. Simulasi Doa dan Dzikir Tidur
Peserta mempraktikkan bersama doa dan dzikir sebelum tidur.
4. Pendampingan Ringan
Penguatan materi pada pertemuan berikutnya dan ajakan untuk mempraktikkan di rumah.

Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakter dakwah bil-hikmah serta mampu menggerakkan partisipasi jamaah (Nata, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan koordinasi intensif dengan pengurus Jama'ah Yasin, tokoh agama setempat, dan perangkat desa. Koordinasi ini bertujuan menyamakan persepsi, menentukan waktu kegiatan yang tidak mengganggu aktivitas rutin jama'ah, serta memastikan dukungan dari pihak desa. Komunikasi yang baik pada tahap awal terbukti mempermudah mobilisasi peserta dan menciptakan suasana kegiatan yang kondusif.

Selanjutnya, tim menyusun materi penyuluhan yang bersifat aplikatif dan mudah dipahami. Materi dilengkapi lembar panduan doa dan adab tidur, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner sederhana pre-post. Penyusunan materi mengacu pada sumber rujukan klasik dan kontemporer mengenai adab tidur, kesehatan, dan pendidikan keluarga. Dengan demikian, materi tidak hanya mengajarkan dalil, tetapi juga menghubungkan nilai agama dengan praktik hidup sehari-hari.

Tahap ini menjadi fondasi penting karena memastikan kegiatan berjalan terarah, terstruktur, dan sesuai kebutuhan jama'ah.

2. Tahap Pelaksanaan

Tabel Kegiatan Kegiatan Penyuluhan

No	Hari/ Tanggal dan Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab	Keterangan
1	Sabtu, 15 November 2025	Koordinasi dengan pengurus Jama'ah Yasin, tokoh agama, dan perangkat desa	Ketua Tim PKM (Suhartono)	Penentuan waktu, tempat, dan teknis kegiatan
2	Senin, Selasa, Rabu, 17-19 November 2025	Penyusunan materi penyuluhan (adab tidur) dan media pendukung	Tim PKM	Materi berbasis Al-Qur'an, Hadis, dan literatur
3	Sabtu Malam Minggu 22 November 2025	Pembukaan kegiatan dan penyampaian tujuan PKM	Ketua Tim & Pengurus Jama'ah	Dilaksanakan di rumah anggota jamaah yasin
4	Sabtu Malam Minggu 22 November 2025	Ceramah interaktif tentang adab tidur Islami	Narasumber (Tim PKM)	Penyampaian materi utama
5	Sabtu Malam Minggu	Diskusi dan tanya jawab	Tim PKM	Partisipasi aktif

Penyuluhan Dakwah tentang Adab Tidur Islami bagi Jama'ah Yasin Ibu-Ibu Desa Sukaraja Buay Madang OKU Timur

	22 November 2025			jama'ah
6	Sabtu Malam Minggu 22 November 2025	Simulasi doa dan dzikir sebelum tidur	Tim PKM	Praktik langsung bersama jama'ah
7	Sabtu Malam Minggu, 29 November 2025	Pengisian kuesioner post-test dan refleksi lisan	Tim PKM	Evaluasi pemahaman jama'ah
8	Sabtu Malam Minggu, 29 November 2025	Pendampingan ringan dan penguatan materi pada pertemuan Yasinan berikutnya	Tim PKM	Tindak lanjut pembiasaan adab tidur Islami

Kegiatan dimulai dengan pembukaan, pengantar mengenai urgensi adab tidur dalam Islam, serta penjelasan tujuan penyuluhan. Pada sesi ini, fasilitator memberikan gambaran bahwa tidur bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga ibadah apabila dilakukan sesuai tuntunan Nabi Muhammad SAW.

Pada sesi materi utama, peserta mendapatkan penjelasan bertahap mengenai:

- Tidur sebagai nikmat Allah dan sarana pemulihan tubuh,
- Pentingnya menata niat sebelum tidur,
- Adab sebelum tidur : (1) berwudhu, (2) merapikan tempat tidur, (3) membaca Al-qur'an terutama ayat Al-qur'an yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW seperti Surat As-sajadah, Surat Al-Mulk (tabarak), Al-baqarah Akhir ayat (284-286), surat-surat pendek (qulhu, al-falak, an-nas), membaca Ayat Kursi, serta doa akan tidur
- Posisi tidur yang dianjurkan (miring ke kanan) serta larangan tidur tengkurap tanpa kebutuhan,
- adab bangun tidur : membaca doa bangun tidur, berwudhu, dan bersegera menunaikan shalat.

Materi diperkuat dengan penjelasan hadis serta contoh konkret dalam kehidupan keluarga.

Pada sesi diskusi, ibu-ibu sangat aktif bertanya, terutama terkait kebiasaan:

- Tidur setelah Magrib,
- Anak bermain HP hingga larut malam,
- Kebiasaan tidur tanpa doa dan dzikir.

Fasilitator memberikan penjelasan dengan bahasa sederhana, sehingga peserta merasa dekat dan tidak terkesan "digurui".

Sesi berikutnya adalah **simulasi doa dan dzikir sebelum tidur**. Peserta mengikuti secara langsung langkah-langkah yang dicontohkan. Hasil pengamatan menunjukkan peserta antusias, mencatat materi, dan menyatakan kesediaan mempraktikkan di rumah.



Gambar 1 : Ibu-ibu Jama'ah Yasin Desa Sukaraja

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan **kuesioner pre-post** dan refleksi lisan.

Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta belum mampu membedakan antara **adab**

tidur, doa tidur, dan kebiasaan tidur sehat. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang terlihat dari jawaban yang lebih tepat, runtut, dan penuh kesadaran.

Melalui refleksi lisan, beberapa peserta menyatakan:

- a. Siap membiasakan doa sebelum dan sesudah tidur,
- b. Berupaya membangunkan anak lebih pagi,
- c. Mengurangi penggunaan HP pada malam hari.

Sebagai tindak lanjut, disepakati bahwa materi akan diperdalam secara bertahap pada pertemuan Yasinan berikutnya.

Pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan dakwah tentang adab tidur Islami bagi Jama'ah Yasin Ibu-ibu Desa Sukaraja menunjukkan bahwa edukasi sederhana yang berbasis dalil Al-qur'an, Hadits dan literatur agama mampu meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk kebiasaan religius dalam keluarga. Dalam Islam, tidur tidak dipandang sebagai aktivitas biologis semata, tetapi bagian dari tanda kekuasaan Allah dan proses spiritual yang mengingatkan manusia akan ketergantungannya kepada-Nya. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا

"Allah memegang jiwa (seseorang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (seseorang) yang belum mati di waktu tidurnya..." (QS. Az-Zumar: 42)

Ayat ini mengajarkan bahwa tidur adalah momen refleksi, penyerahan diri, sekaligus kesempatan bertaubat dan berdoa. Karena itu, membiasakan doa, dzikir, dan muhasabah sebelum tidur menjadi sangat penting.

Selain itu, Al-Qur'an menekankan pentingnya mengingat Allah dalam seluruh keadaan kehidupan, termasuk saat hendak tidur:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

"...(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, dan berbaring..." (QS. Ali Imran: 191)

Hasil penyuluhan memperlihatkan bahwa ketika jama'ah diberi pemahaman tentang makna dzikir dalam konteks tidur, mereka menjadi lebih termotivasi untuk mempraktikkannya dalam keluarga. Hal ini terlihat dari komitmen peserta untuk membiasakan doa dan membangunkan anak lebih pagi.

Secara khusus, kegiatan ini menekankan sunnah Rasulullah SAW sebelum tidur. Salah satunya membaca Ayat Kursi, sebagaimana diriwayatkan: "Barang siapa membaca Ayat Kursi ketika hendak tidur, maka Allah akan senantiasa menjaganya dan setan tidak akan mendekatinya sampai pagi." (HR. Al-Bukhari)

Lebih jauh, penyuluhan juga memperkenalkan kebiasaan Rasulullah SAW membaca Surat As-Sajdah dan Al-Mulk sebelum tidur:

عَنْ جَابِرٍ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ الْم تَنْزِيلُ السَّجْدَةِ، وَتَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ

"Dari Jabir radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Nabi SAW tidak tidur hingga beliau membaca 'Alif Laam Miim Tanzil' (Surat As-Sajdah) dan 'Tabaarakalladzii biyadihil mulk' (Surat Al-Mulk)." (HR. Tirmidzi no. 2892, Ahmad, dan Darimi).

Melalui simulasi bacaan dan pembiasaan, jama'ah memahami bahwa praktik ini bukan sekadar tradisi, tetapi teladan yang memiliki hikmah perlindungan, ketenangan hati, serta penguatan iman.

Dari perspektif pendidikan Islam, perubahan perilaku jama'ah menunjukkan pentingnya proses ta'dib (pembiasaan nilai) yang dilakukan secara bertahap, dialogis, dan penuh keteladanan. Sebagaimana ditegaskan para ulama, pendidikan tidak cukup hanya menyampaikan pengetahuan, tetapi harus menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan baik dalam keluarga. Dari perspektif dakwah, pendekatan partisipatif memperkuat rasa memiliki (sense of belonging) jama'ah terhadap materi yang disampaikan. Dakwah tidak dipersepsi sebagai nasihat satu arah, melainkan sebagai proses pembelajaran bersama yang memberdayakan dan menumbuhkan kesadaran kolektif (Aziz & Mulyadi, 2018; Munir, 2019; Suharto, 2020)

Selain aspek spiritual, pembiasaan adab tidur Islami berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Tidur teratur, menjauhkan diri dari gawai sebelum tidur, serta membiasakan dzikir terbukti membantu ketenangan pikiran dan kualitas istirahat. Dengan demikian, PKM ini bukan hanya meningkatkan pemahaman keagamaan, tetapi juga memperkuat pola hidup sehat dan harmonis dalam keluarga muslim. Selain aspek spiritual, pembiasaan adab tidur Islami juga berdampak pada kesehatan mental. Aktivitas doa dan dzikir sebelum tidur terbukti mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menjaga keseimbangan psikologis individu (Najati, 2018; Hasan, 2021). Dengan demikian, kegiatan PKM ini memperkuat integrasi antara nilai-nilai keislaman dan kesehatan holistik dalam kehidupan keluarga muslim.

Pada akhirnya, penyuluhan ini memperlihatkan bahwa dakwah berbasis keluarga — yang bersandar pada Al-Qur'an, hadis, dan praktik hidup sehari-hari — efektif dalam membentuk budaya religius yang berkelanjutan di masyarakat.

PENUTUP

Kegiatan penyuluhan dakwah tentang adab tidur Islami bagi Jama'ah Yasin ibu-ibu Desa Sukaraja telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman jama'ah mengenai makna tidur dalam Islam sebagai bagian dari ibadah yang sarat nilai spiritual. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dan kebiasaan jama'ah dalam mempraktikkan doa, dzikir, serta adab tidur sesuai tuntunan Rasulullah SAW. Dampak nyata yang dirasakan adalah tumbuhnya kesadaran religius, ketenangan batin, serta komitmen ibu-ibu untuk menanamkan nilai adab tidur Islami dalam lingkungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dakwah berbasis komunitas memiliki kontribusi signifikan dalam pembinaan keagamaan masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Pengurus Jama'ah Yasin Ibu-ibu Desa Sukaraja yang telah memberikan kesempatan kepada tim PKM ini. juga ucapan terima kasih kepada Universitas Nurul Huda yang memberikan Support dalam kegiatan ini serta pengelola Jurnal Abdi Dharma yang berkenan menerbitkan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, M. ibn Isma'il. (2018). Shahih al-Bukhari (Tahqiq & Cet. terbaru). Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Al-Ghazali, A. H. (2016). Ihya' 'Ulumuddin (Cet. terbaru). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qur'an al-Karim dan Terjemahannya. (2019). Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama RI.

At-Tirmidzi, A. I. (2016). Sunan at-Tirmidzi (Cet. terbaru). Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.

Aziz, A., & Mulyadi, M. (2018). Model dakwah partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat berbasis masjid. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 38(2), 215–230.

Dadang, H. (2020). Spiritualitas dan kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 145–158.

Hamka. (2015). Tasawuf Modern (Cet. revisi). Jakarta: Republika.

Hasan, L. (2021). Peran ibadah dalam kesehatan mental keluarga muslim. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–14.

Hidayat, S. (2019). Literasi keagamaan dalam keluarga Muslim. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 11(2), 101–115.

Munir, M. (2019). Metodologi dakwah kontemporer. *Jurnal Komunikasi Islam*, 9(1), 33–48.

Najati, M. U. (2018). Psikologi dalam Perspektif Islam. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Nata, A. (2016). Ilmu Dakwah. Jakarta: Rajawali Press.

Suharto, T. (2020). Penguatan keagamaan pada komunitas majelis taklim. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 45–58.

Tafsir, A. (2017). Ilmu Pendidikan Islam. Bandung: Remaja Rosdakarya