

Hikmah Pembacaan Surah-Surah Muktabarah Sebelum Tidur Terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah

Tri Widiya Ningrum¹, Abdul Ghafar², Pirhat Abbas³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

Email: triwidiyaningrum1311@gmail.com¹, abughazzal1961@gmail.com², pirhatabbas@uinjambi.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap (1) Bagaimana dasar Pembacaan Surah-Surah Muktabarah sebelum tidur terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. (2) Apa saja Hikmah Pembacaan Surah-Surah Muktabarah sebelum tidur terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) yang mana dalam teknis deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan adalah *Living Qur'an*, dengan melakukan peninjauan ke lapangan terhadap pemahaman para santriwati tentang Pembacaan Surah-Surah Muktabarah sebelum tidur terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah yang diterapkan sebagai penutup kegiatan sehari. Adapun hasil penelitian ini (1) Dasar pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah memiliki pengaruh yang sangat positif bagi santriwati, terutama dalam hal ketenangan jiwa dan batin. Surah muktabarah yang diterapkan fokus pada Surah Al-Fatiha, Surah Al-Baqarah, Surah Al-Ikhlash, Surah Al-Falaq, dan Surah An-Nas. (2) Hikmah dari pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur, baik dari sisi spiritual, emosional, sosial, maupun psikologis. Kebiasaan ini layak untuk terus dilestarikan dan dijadikan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan karakter di pondok pesantren, karena terbukti memberikan manfaat nyata bagi perkembangan pribadi santriwati.

Kata Kunci: *Hikmah, Living Qur'an, Surah-surah Muktabarah.*

The Wisdom of Reciting Muktabarah Surahs Before Going to Sleep for Santriwati in Al-Hidayah Development Workplace

Abstract

This research aims to reveal (1) What is the basis for reading Muktabarah Surahs before going to bed for female students at Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. (2) What are the lessons of reading Muktabarah Surahs before going to bed for female students at the Al-Hidayah Development Board. This research is field research (Field Research) which uses qualitative descriptive techniques. The method used is the Living Qur'an, by conducting a field survey of the female students' understanding of the recitation of Muktabarah Surahs before going to bed for the female students at the Al-Hidayah Development Board which is implemented as the closing of a day's activities. The results of this research are (1) The basic reading of Muktabarah surahs before going to bed at Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah has a very positive influence on female students, especially in terms of mental and mental calm. The muktabarah surahs implemented focus on Surah Al-Fatiha, Surah Al-Baqarah, Surah Al-Ikhlash, Surah Al-Falaq, and Surah An-Nas. (2) The wisdom of reading the most important verses before going to bed, both from a spiritual, emotional, social and psychological

perspective. This habit is worthy of being preserved and made an important part of the character education curriculum in Islamic boarding schools, because it has been proven to provide real benefits for the personal development of female students.

Keywords: *Wisdom, Living Qur'an, Muktabarah Surahs.*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah sumber utama ajaran Islam dan pedoman hidup bagi setiap muslim (Hafiz Abdul, 2016). Al-Qur'ân bukan sekedar memuat petunjuk tentang hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan sesamanya (*hablum min Allah wa hablum min an-nas*), serta manusia dengan alam sekitarnya. Untuk memahami ajaran Islam secara sempurna (*kaffah*), diperlukan pemahaman terhadap kandungan al-Qur'ân dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari secara sungguh-sungguh dan konsisten (Budiyanti et al., 2016; Shihab, 1992).

Sebagaimana diketahui, al-Qur'an diturunkan dalam bahasa Arab, baik *lafal* maupun *uslub*-nya. Suatu bahasa yang kaya kosa kata dan sarat makna. Kendati al-Qur'an berbahasa Arab, tidak berarti semua orang Arab atau orang yang mahir dalam bahasa Arab, dapat memahami al-Qur'an secara rinci. Bahkan, para sahabat mengalami kesulitan untuk memahami kandungan al-Qur'an, kalau hanya mendengarkan dari Rasulullah Saw., karena untuk memahami al-Qur'an tidak cukup dengan kemampuan dan menguasai bahasa Arab saja, tetapi lebih dari itu harus menguasai ilmu penunjang (ilmu alat) (Aflisia et al., 2021).

Dalam kitab *Khazinatul Asrar* halaman 109 dijelaskan bahwa salah satu *fadhilah* atau keutamaan mengamalkan surat al-Fatihah secara istiqamah adalah bisa mendapatkan derajat tinggi di sisi Allah. Tanda seorang hamba mendapatkan derajat tinggi di sisi Allah adalah dengan dianugerahinya derajat tinggi di surga. Pada konteks inilah orang yang bersedia mengamalkan surat al-Fatihah dengan istiqamah dan tulus ikhlas, setiap huruf yang dia baca akan diganti dengan satu derajat dalam surga yang luas setiap derajatnya seluas langit dan bumi. Karena itu, mari kita memperbanyak membaca surat al-Fatihah, baik di dalam shalat maupun di luar shalat (Muspiroh, 2018).

Al-Fatihah artinya "*pembukaan*". Surat Al-Fatihah diturunkan di Mekah dan terdiri dari 7 ayat adalah surat yang pertama diturunkan dengan lengkap diantara surat-surat yang ada dalam Al-Qur'an dan termasuk golongan surat Makkiyyah. Surat ini disebut Al-Fatihah (*pembukaan*) karena dengan surat inilah dibuka dan dimulainya Al-Qur'an. Dinamakan Ummul Qura'an (*Induk Al-Qur'an*) atau Ummul Kitaab (*Induk Al-Kitab*) karena dia merupakan induk dari semua isi Al-Qur'an dan karena itu diwajibkan membacanya pada tiap-tiap sholat. Dinamakan pula tujuh yang berulang-ulang (*as-Sab'ul matsaany*) karena ayatnya tujuh dan dibaca berulang-ulang dalam sholat (Ridwan, 2018; Shihab, 1992).

Surah *Al-Ikhlash* ini serupa dengan kandungan ayat Kursi yang menyifati Allah dengan sifat paling agung. Yaitu keesaan dzat ilahi. Dengan sifat ini, tak ada satu pun yang menyerupai-Nya dalam dzat. sifat, dan tindakan. Sebagai salah satu konsekuensi sifat keesaan, segala sesuatu akan kembali kepada-Nya, dan Dia tersucikan dari ketersusunan yang membuat-Nya membutuhkan sesuatu yang lain dan berjisim (Syarif & Idris, 2018).

Untuk itu, surah *Al-Ikhlash* ini memiliki kemuliaan khusus karena menjelaskan hakikat wujud teragung dengan ayat-ayat yang pendek. Hal ini bisa dipahami *dari* riwayat Imam Shadiq (as) dalam hadis mikraj. Dalam hadis ini, Allah berfirman kepada Rasulullah (saw), "*Bacalah surah qul huwallahu ahad sebagaimana diturunkan. Sesungguhnya surah ini*

mengandung jati diri dan sifat-Ku." Atas dasar ini, sangat tepat kita membenarkan realita ini setelah membaca surah *Al-Ikhlash* dalam salat dengan mengucapkan *kadzalikallahu rabbi* (memang demikianlah Allah, Tuhanku).

Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah sebagai lembaga pendidikan Islam yang berkomitmen pada pengembangan holistik santriwati memandang pentingnya pembentukan kebiasaan membaca surah-surah muktabarrah sebelum tidur. Latar belakang ini didasarkan pada pemahaman bahwa pembacaan surah-surah muktabarrah memiliki nilai-nilai keagamaan, spiritualitas, dan keberkahan, yang dapat membentuk karakter dan menjaga keseimbangan mental santriwati (Observasi penulis di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, 16 Juni 2024).

Kedalaman Makna Surah-Surah Muktabarrah: Surah-surah muktabarrah dipilih berdasarkan kedalaman maknanya dan relevansi dengan kehidupan sehari-hari santriwati. Pembacaan surah-surah ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang ajaran Islam dan memotivasi para santriwati untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengaruh Positif terhadap Kesehatan Mental dan Emosional: Pembacaan surah-surah muktabarrah sebelum tidur juga dianggap dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan emosional santriwati. Momen ini dijadikan sebagai waktu untuk merenung, menenangkan diri, dan melepaskan beban pikiran, sehingga dapat memberikan dampak positif pada suasana hati dan kesejahteraan mental.

Integrasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Kehidupan Sehari-Hari: Latar belakang ini mencerminkan upaya Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari santriwatinya. Surah-surah muktabarrah dipilih sebagai sarana untuk menguatkan akidah, meningkatkan ibadah, dan menghadirkan kesadaran keislaman dalam setiap langkah santriwati.

Dari sekian banyaknya Pondok Pesantren yang terdapat di Provinsi Jambi. Pondok Pesantren Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi yang terletak di atas tanah milik Pemerintah Provinsi Jambi seluas 16,5 ha yang berlokasi di Jl. Marsda Surya Dharma KM. 10 Kenali Asam Bawah Kecamatan Kota Baru Kota Jambi. Pondok Pesantren ini, memiliki cara tersendiri untuk menghidupkan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-harinya.

Dari hasil observasi penulis terhadap Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. Pondok pesantren ini milik Pemerintah Provinsi Jambi yang mempunyai cara tersendiri dalam menghidupkan Al-Qur'an kepada para santrinya. Dimana para santri menutup kegiatan setiap hari dengan Pembacaan Surah-Surah Muktabarrah yang dibaca secara rutin bersama-sama sebelum tidur malam dan juga dibaca secara individu. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi tentang Hikmah Pembacaan Surah-Surah Muktabarrah Sebelum Tidur Bagi Santriwati Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) yang mana dalam teknis deskriptif kualitatif (Creswell, 2012; Moleong, 2006). Yang bertujuan mencari ide-ide baru dalam kerangka penemuan teori baru. Sesuai dengan data yang akurat, maka metode yang digunakan adalah *Living Qur'an*, dimana peneliti berusaha memberikan penjelasan dengan melakukan peninjauan ke lapangan terhadap pemahaman para santriwati tentang

Pembacaan Surah-Surah Muktabarah Sebelum Tidur Bagi Santriwati Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah yang diterapkan sebagai penutup kegiatan sehari-hari di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah.

Adapun penulis menggunakan pendekatan *sosio-fenomenologis* berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di tengah masyarakat, serta perlu di tinjau kembali dari segi keilmuan Al-Qur'an dan Tafsir. Kajian ini lebih menekankan pada aspek respon masyarakat terhadap kehadiran Al-Qur'an yang kemudian di sebut *Living Qur'an* (Assingkily, 2019). Setting penelitian ini adalah Pondok Pesantren Karya Pembangunan Al-Hidayah, Jalan Marsda Surya Dharma, Kenali Asam Bawah Paal 10, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi. Pemilihan setting ini adalah didasarkan atas pertimbangan rasional bahwa Pondok Pesantren Karya Pembangunan Al-Hidayah Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, Provinsi Jambi.

Subjek penelitian adalah santriwati Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Pemerintah Provinsi Jambi yang melaksanakan pengamalan surah-surah pendek santriwatinya sebagai penutup kegiatan sehari-hari di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, karena itu sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat mentah, kemudian diolah dengan berdasarkan dari data-data yang *literature*, dokumentasi, berbagai sumber tertulis ilmiah lainnya, observasi dan wawancara.

Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh dari hasil penelitian lapangan dan data lain yang memiliki keterkaitan dengan topik pembahasan dalam penelitian. Adapun data sekunder yang merupakan data yang memiliki keterkaitan dengan pokok pembahasan dalam penelitian data tersebut merupakan hasil dari dokumentasi yang berbicara tentang bagaimana Pembacaan Surah-Surah Muktabarah sebagai penutup kegiatan sehari-hari di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dasar Pembacaan Surah-Surah Muktabarah Sebelum Tidur Terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "membaca" berarti melihat dan memahami isi dari tulisan, baik dengan mengucapkannya atau hanya dalam hati. Membaca juga dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan atau proses kognitif yang bertujuan menemukan berbagai informasi dalam tulisan. Membaca bukanlah aktivitas pembelajaran yang mudah, karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan anak dalam membaca. Secara umum, faktor-faktor tersebut meliputi gurfu, siswa, dan kondisi lingkungan.

Membaca Al-Qur'an tidak hanya melihat atau menyuarakan, tetapi juga memahami isi Al-Qur'an dengan baik sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an harus dilakukan dengan cara memahami proses membaca tersebut sehingga dapat mencapai makna yang sebenarnya. Sebagaimana Allah berfirman dalam surah al-Baqarah ayat 121.

الَّذِينَ آتَيْنَهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَمَنْ يَكْفُرْ بِهِ
فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿١٢١﴾

“Orang-orang yang telah Kami beri kitab suci, mereka membacanya sebagaimana mestinya, itulah orang-orang yang beriman padanya. Siapa yang ingkar padanya, merekalah orang-orang yang rugi” (Indonesia, 2015).

Membaca Al-Qur'an adalah salah satu sunnah dalam Islam, dan dianjurkan memperbanyak membaca Al-Qur'an agar setiap muslim memiliki kalbu yang hidup dan akal yang cemerlang karena mendapat siraman cahaya dari Kitab Allah yang dibacanya. Rasulullah Saw bersabda bahwa membaca Al-Qur'an dapat memberikan manfaat yang besar bagi jiwa dan akal manusia.

عن ابي هريرة : ان رسول الله ﷺ قال: لا حسد الا في اثنين رجل علمه الله القرآن فهو يتلوه اناء الليل وانااء النهار فسمعه جار له فقال : ليتني اوتيت مثل ما اوتي فلان, فعملت مثل ما يعمل, ورجل آتاه الله مالا فهو يهلكه في الحق, فقال رجل: ليتني اوتيت مثل ما اوتي فلان, فعملت مثل ما يعمل

“Tidak boleh iri kecuali dalam dua hal, yaitu: kepada orang yang dianugerahi Allah kekayaan harta lalu dia nafkahkan di waktu malam dan siang. Dan, kepada orang yang diberi Allah al-Qur'an lalu ia membacanya di waktu malam dan siang.” (HR. al-Bukhari [5026] dan Muslim).

Di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Jambi, membaca surah-surah muktabarah sebelum tidur adalah salah satu kegiatan yang dilakukan oleh santri. Dengan membaca surah-surah muktabarah sebelum tidur, santri berharap meningkatkan keimanan dan keislaman mereka. Sumber-sumber menunjukkan bahwa tradisi ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan santri dalam beribadah serta membantu mereka mengembangkan karakter yang lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa membaca surah-surah muktabarah sebelum tidur di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Jambi adalah bagian dari upaya meningkatkan keimanan dan keislaman santri, serta membantu mereka mengembangkan karakter yang lebih baik.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Ustadz Hasbullah selaku Wakil Direktur II Bagian Pengasuhan Santri Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah:

“Membaca Al-Qur'an bagi santriwati adalah sesuatu yang lumrah atau wajib untuk setiap kegiatan santriwati PKP Al-Hidayah. Dimana PKP Al-Hidayah juga menanamkan bagi santri putri PKP Al-Hidayah dan semua santrinya ketika beraktivitas juga diawali dengan bismillah atau dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an ketika pagi hari ataupun saat sedang beraktivitas. Ketika malah hari sebelum tidur kita memang mengajak santri-santri untuk membaca Al-Qur'an. Tujuannya agar tidurnya anak-anak baik, dan juga bagus. Dan apa yang mereka baca itu bukan sembarangan dibuat, tetapi semua bersandar pada hadist Saw. Diantaranya mereka Ayat Kursi yang diyakini sebagai penjaga dalam diri anak-anak dari gangguan yang ada dalam permasalahan hidup mereka. Kemudian ada juga membaca surah-surah 3 Qul, yakni diantaranya seperti surah Al-Ikhlâs, surah Al-Falaq, dan surah An-Nas. Semua dibaca dengan tujuan untuk melindungi mereka. Dan ini banyak sekali kita lihat

dalam hadist-hadist shohih dalam hadist bukhori muslim tentang bacaan-bacaan tersebut. Jadi ini intinya bukan sembarangan dibuat, tetapi ada landasan dari guru-guru, dari pesantren untuk santri-santri dan ini memang diupayakan sebagai pembiasaan sehingga santri maksimal, dan ketika tidur tetap terjaga ada rahmat Allah SWT, dan lindungan Allah SWT.” (Wawancara dengan Ustadz Hasbullah selaku Wakil Direktur II Bagian Pengasuhan Santri Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, 15 Juni 2024).

Mengenai pembacaan surah-surah muktabarah ini juga dapat diamalkan oleh masyarakat luar dalam artian bahwasanya surah-surah muktabarah ini tidak hanya dapat dibaca oleh santriwati Pkp Al-Hidayah saja.

Maka sesungguhnya amalan-amalan ini tidak hanya untuk santriwati saja. Kebetulan santri disini punya sebuah kebiasaan untuk menjalankan sunnah-sunnah rasul maka ini sangat baik untuk ditawarkan kepada masyarakat, harapannya santri ini ketika kembali lagi kerumah/ liburan menurunkan kebaikan kepada keluarganya. Dimana santri yang ada di Pkp Al-Hidayah ini terdiri dari berbagai macam daerah yang terdapat di Provinsi Jambi, maka ketika ia pulang kampung atau daerah mereka masing-masing mereka juga dapat menawarkan dan memberikan kebaikan masing-masing. Sehingga kebiasaan-kebiasaan baik di pesantren bisa diteruskan dan itu sangat memungkinkan untuk diteruskan kepada masyarakat diluar sana. Karna memang ini menjadi amaliyah baik bukan amaliyah buat-buat sendiri karna bid'ah. Dalam agama juga dilarang untuk membuat-buat sendiri karna itu tidaklah benar. Tetapi ini amaliyah dengan berdasarkan hadits-hadits rasul berdasarkan kepada qoul ulama dan lain-lain karna ini muktabarah yang sangat di I'tibarkan dan sangat difahami dan dijalankan (Wawancara dengan Ustadz Hasbullah selaku Wakil Direktur II Bagian Pengasuhan Santri Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, 15 Juni 2024).

Adapun hikmah yang dapat kita lihat dari muktabarah itu sangatlah banyak. Muktabarah memiliki arti I'tibar atau sesuatu yang diakui. Diakui disini maknanya jelas, reverensinya jelas dan rujukannya juga jelas. Apabila makna, reverensi dan rujukannya tidak jelas maka ini tidak dapat dikatakan sebagai muktabarah. Oleh sebab itu maka ayat-ayat muktabarah ialah ayat-ayat yang jelas. Kalau di pesantren ini sebagaimana yang dibuat pada penelitian ini sangat banyak ayat-ayat yang dikatakan sebagai muktabarah untuk dibaca, seperti surah al-mulk, surah yasin, dan beberapa ayat lain dalam al-qur'an untuk dibaca. Namum dalam al-qur'an ada dalil-dalil yang menguatkan dalam bacaan-bacaan tersebut diantaranya ialah bacaan sebelum tidur, dan bacaan ketika pagi sebelum sekolah, bacaan setelah mereka selesai belajar, kemudian ketika mereka membaca al-qur'an dan lain-lain. Dan ini menjadi sebuah kebiasaan pesantren. Ini sangat muktabarah dan sangat baik sekali makanya digunakan I'tibar artinya pimpinan dan guru-guru sini juga memberikan amaliyah kepada anak-anak tidak sembarangan dalil dan ini memang bersumber dari al-qur'an dan juga sunnah dan dari ayat-ayat yang benar dan dalil yang sahih. Sehingga apa yang mereka lakukan itu tidak mardud tidak tertolak tapi betul-betul dapat diterima dan implementasikan (Wawancara dengan Ustadz Hasbullah selaku Wakil Direktur II Bagian Pengasuhan Santri Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, 15 Juni 2024).

Pembacaan surah-surah Muktabarah biasanya dilakukan pada malam hari, tepat sebelum santriwati tidur. Waktu spesifik dapat bervariasi, namun umumnya dilakukan setelah kegiatan malam yang lain seperti belajar malam atau kegiatan ibadah lainnya.

Berikut adalah jadwal yang diterapkan pada saat pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur bagi santriwati pondok karya pembangunan Al-Hidayah:

- 17.30 - 19.30 WIB: Kegiatan ibadah malam (shalat magrib dan sholat Isya berjamaah, dzikir, dan doa bersama di masjid)
- 20.00 - 21.30 WIB: Kegiatan belajar malam (mengulang pelajaran, membaca buku)
- 21.30 - 22.00 WIB: Pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur. Yang dibaca secara bersama-sama oleh setiap santriwati disetiap asrama.

Pemahaman Santriwati terhadap pembacaan surah-surah muktabaroh sebelum tidur merupakan aspek penting dalam kehidupan spiritual seorang muslimah. Surah-surah muktabaroh, seperti Al-Fatihah, Ayat Kursi, Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas, sering dibaca sebelum tidur sebagai doa perlindungan dan keselamatan. Pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur merupakan praktik yang dilakukan oleh santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. Surah-surah ini meliputi ayat-ayat yang dianggap memiliki nilai spiritual tinggi dan memberikan ketenangan serta perlindungan bagi para santriwati. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan baik, memperkuat iman, serta meningkatkan kedekatan santriwati dengan Al-Quran. Melalui pembacaan surah-surah tersebut, diharapkan para santriwati dapat tidur dengan hati yang tenang dan pikiran yang bersih, serta mendapatkan keberkahan dalam kehidupan sehari-hari.

Santriwati biasanya diajarkan untuk membaca surah-surah tertentu sebelum tidur sebagai bagian dari rutinitas ibadah harian. Surah-surah muktabaroh seperti Al-Fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas dipercaya memiliki keutamaan dan manfaat khusus, seperti memberikan perlindungan dari gangguan jin dan setan, serta memberikan ketenangan jiwa. Pemahaman ini umumnya didasarkan pada hadits dan ajaran dari ulama yang mereka pelajari di pesantren (Wawancara dengan Ustadz Hasbullah selaku Wakil Direktur II Bagian Pengasuhan Santri Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, 15 Juni 2024).

Berikut adalah beberapa poin penting terkait pemahaman Santriwati terhadap praktik ini:

1. Santriwati diajarkan untuk memahami keutamaan dan keistimewaan surah-surah muktabaroh, yang dianggap sebagai sumber perlindungan dan keselamatan dari gangguan setan dan makhluk gaib lainnya.
2. Santriwati diharapkan memahami makna dan arti dari setiap ayat dalam surah-surah muktabaroh, sehingga mereka dapat meresapi dan merenungkan isi kandungannya dengan sepenuh hati.
3. Selain memahami makna, Santriwati juga diajarkan untuk membaca surah-surah muktabaroh dengan penghayatan dan kekhusyukan, sehingga pembacaannya menjadi sebuah ibadah yang bermakna.
4. Pembacaan surah-surah muktabaroh sebelum tidur bertujuan untuk memohon perlindungan Allah dari segala macam gangguan dan bahaya, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik.
5. Santriwati diajarkan untuk mengamalkan pembacaan surah-surah muktabaroh sebelum tidur secara konsisten dan menjadikannya sebagai kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pemahaman yang mendalam terhadap pembacaan surah-surah muktabaroh sebelum tidur, Santriwati diharapkan dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan mereka kepada Allah, serta memperoleh ketenangan jiwa dan perlindungan dari segala macam gangguan dan bahaya.

Implementasi membaca surah-surah muktabarah bagi santriwati merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang umum dilakukan di pesantren. Surah-surah muktabarah adalah surah-surah terpilih yang diyakini memiliki keutamaan khusus dan sering dibaca dalam berbagai kesempatan, seperti shalat, doa, dan acara keagamaan lainnya. Surah muktabarah yang dimaksud oleh penulis disini ialah hanya fokus pada *Surah Al-Fatihah*, *Surah Al-Baqarah ayat 255 (ayat kursi)*, *Surah Al-Ikhlash*, *Surah Al-Falaq*, dan *Surah An-Nas*. Yang diterapkan untuk dibaca oleh santriwati pada saat Pembacaan Surah-Surah Muktabarah yang dibaca secara bersama-sama sebelum tidur malam sebagai penutup kegiatan sehari-hari di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah.

Pengaruh Positif Dari Penerapan Pembacaan Surah-Surah Muktabarah Sebelum Tidur Bagi Santriwati Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. ialah suatu dampak dari Pembacaan Surah-Surah Muktabarah Sebelum Tidur, Setelah Menjalankan Pengamalan Tersebut Sangat Berpengaruh Terutama Pada Ketenangan Jiwa dan Bathinnya. Penerapan pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur bagi santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah memiliki dampak yang signifikan terhadap ketenangan jiwa dan batin mereka. Berikut adalah beberapa pengaruh positif dari praktik tersebut:

- Ketenangan Jiwa

Pembacaan surah-surah Muktabarah yang dilakukan secara rutin sebelum tidur dapat memberikan ketenangan jiwa bagi santriwati. Beberapa surah seperti Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Naas berfungsi sebagai pelindung dari gangguan dan memberikan perasaan aman. Ayat-ayat yang dibaca membawa ketenangan dan kedamaian yang membantu santriwati untuk rileks dan mengurangi stres sebelum tidur.

- Kedamaian Batin

Melalui penghayatan dan pemahaman makna dari ayat-ayat yang dibaca, santriwati mendapatkan kedamaian batin. Surah-surah tersebut mengandung banyak ajaran tentang keesaan Allah, keadilan-Nya, serta kasih sayang-Nya, yang dapat menenangkan hati dan batin para santriwati. Refleksi terhadap ajaran-ajaran ini membantu mereka merasa lebih dekat dengan Allah, meningkatkan rasa tawakkal, dan mengurangi kekhawatiran serta kecemasan.

- Meningkatkan Kualitas Tidur

Pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur membantu santriwati untuk tidur lebih nyenyak. Ketenangan dan kedamaian yang diperoleh dari membaca ayat-ayat suci Al-Quran berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik, memungkinkan santriwati untuk bangun dengan perasaan segar dan siap untuk menghadapi aktivitas hari berikutnya.

- Pembentukan Karakter Positif

Kegiatan ini juga berperan dalam pembentukan karakter positif santriwati. Ajaran-ajaran dalam surah-surah Muktabarah menekankan pentingnya kesabaran, ketulusan, kejujuran, dan rasa syukur. Dengan rutin membaca dan merenungkan ayat-ayat ini, santriwati secara bertahap menginternalisasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, membentuk pribadi yang lebih baik dan berakhlak mulia.

- Meningkatkan Kedisiplinan dan Konsistensi
Rutinitas pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur mengajarkan kedisiplinan dan konsistensi dalam ibadah. Santriwati belajar untuk mengatur waktu dengan baik, menyelesaikan tugas-tugas harian, dan tetap konsisten dalam melaksanakan ibadah, yang merupakan bagian penting dari pendidikan karakter di pesantren.
- Penguatan Hubungan Spiritual
Pembacaan surah-surah Muktabarah memperkuat hubungan spiritual santriwati dengan Allah. Praktik ini mengingatkan mereka akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, memberikan rasa perlindungan, dan meningkatkan keimanan serta ketaqwaan. Hubungan spiritual yang kuat ini memberikan landasan yang kokoh untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.
- Efek Positif pada Komunitas Pesantren
Secara kolektif, praktik ini juga berdampak positif pada komunitas pesantren secara keseluruhan. Kebersamaan dalam membaca surah-surah Muktabarah menciptakan ikatan solidaritas dan persaudaraan yang kuat di antara santriwati. Suasana pesantren menjadi lebih harmonis dan kondusif untuk belajar serta beribadah (Wawancara dengan Ustadz Hasbullah selaku Wakil Direktur II Bagian Pengasuhan Santri Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, 15 Juni 2024).

Maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah memiliki pengaruh yang sangat positif bagi santriwati, terutama dalam hal ketenangan jiwa dan batin. Praktik ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter, peningkatan kualitas tidur, dan penguatan hubungan sosial serta spiritual di antara santriwati. Dengan demikian, pembacaan surah-surah Muktabarah merupakan bagian penting dari pendidikan yang sangat baik diberikan di pesantren.

Apa saja Hikmah Pembacaan Surah-Surah Muktabarah sebelum tidur terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam, santriwati yang rutin membaca surah-surah tersebut mengaku merasa lebih tenang secara batin. Rasa tenang ini menjadi modal penting dalam membangun kedisiplinan dan ketenangan jiwa dalam menjalani kehidupan di pondok yang sarat dengan kegiatan keagamaan dan akademik. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur memberikan ketenangan batin bagi para santriwati. Banyak dari mereka mengaku lebih mudah tidur dengan nyenyak dan bangun dalam keadaan segar setelah membaca surah-surah tersebut. Ini menunjukkan adanya pengaruh spiritual yang menenangkan pikiran dan jiwa sebelum tidur.

Selain itu, para santriwati merasakan peningkatan dalam aspek kedekatan dengan Allah SWT. Membaca ayat-ayat Al-Qur'an sebelum tidur dianggap sebagai bentuk zikir dan ibadah malam yang ringan namun bermakna. Mereka merasa lebih terhubung dengan nilai-nilai Islam, dan ini memberikan dorongan moral dalam menjalani kehidupan pondok yang penuh tantangan. Hikmah lainnya yang ditemukan adalah perlindungan spiritual. Beberapa santriwati mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih aman dari gangguan mimpi buruk atau rasa takut di malam hari setelah membaca surah-surah tersebut. Terutama Ayat Kursi

dan Surah Al-Mulk dipercaya memiliki keutamaan dalam menjaga diri dari gangguan makhluk halus atau jin.

Pembiasaan ini juga membawa dampak positif terhadap kedisiplinan dan pembentukan karakter. Aktivitas membaca surah sebelum tidur menjadikan para santriwati lebih teratur dalam menjalani rutinitas harian. Mereka belajar untuk menjaga waktu, menghargai ibadah harian, dan mengisi waktu malam dengan kegiatan bermanfaat sebelum tidur. Dalam konteks sosial, kebiasaan ini juga mempererat ikatan emosional di antara santriwati. Banyak di antara mereka yang membacanya bersama-sama, dan hal ini menciptakan suasana kebersamaan dan keharmonisan. Aktivitas spiritual ini menjadi momen refleksi dan introspeksi diri yang dilakukan bersama teman sekamar, menciptakan lingkungan yang lebih kondusif secara emosional.

Ustadzah pembimbing menyatakan bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur merupakan bagian dari pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an. Melalui kebiasaan ini, nilai-nilai akhlak seperti ketekunan, keikhlasan, dan rasa syukur ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari santriwati. Ini selaras dengan visi pondok dalam mencetak generasi muslimah yang berakhlak mulia. Dari segi psikologis, kegiatan ini membantu menurunkan tingkat stres yang mungkin timbul akibat aktivitas belajar yang padat. Pembacaan ayat suci sebelum tidur memberikan efek relaksasi yang serupa dengan meditasi, menjernihkan pikiran, dan menenangkan perasaan. Santriwati merasa lebih damai dan tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sosial di asrama.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur memiliki banyak hikmah, baik dari sisi spiritual, emosional, sosial, maupun psikologis. Kebiasaan ini layak untuk terus dilestarikan dan dijadikan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan karakter di pondok pesantren, karena terbukti memberikan manfaat nyata bagi perkembangan pribadi santriwati. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur memberikan ketenangan batin bagi para santriwati. Banyak dari mereka mengaku lebih mudah tidur dengan nyenyak dan bangun dalam keadaan segar setelah membaca surah-surah tersebut. Ini menunjukkan adanya pengaruh spiritual yang menenangkan pikiran dan jiwa sebelum tidur.

Selain itu, para santriwati merasakan peningkatan dalam aspek kedekatan dengan Allah SWT. Membaca ayat-ayat Al-Qur'an sebelum tidur dianggap sebagai bentuk zikir dan ibadah malam yang ringan namun bermakna (Fatihin, 2017; Zaenal Abidin MZ, 2019). Mereka merasa lebih terhubung dengan nilai-nilai Islam, dan ini memberikan dorongan moral dalam menjalani kehidupan pondok yang penuh tantangan. Hikmah lainnya yang ditemukan adalah perlindungan spiritual. Beberapa santriwati mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih aman dari gangguan mimpi buruk atau rasa takut di malam hari setelah membaca surah-surah tersebut. Terutama Ayat Kursi dan Surah Al-Mulk dipercaya memiliki keutamaan dalam menjaga diri dari gangguan makhluk halus atau jin.

Dalam konteks sosial, kebiasaan ini juga mempererat ikatan emosional di antara santriwati. Banyak di antara mereka yang membacanya bersama-sama, dan hal ini menciptakan suasana kebersamaan dan keharmonisan. Aktivitas spiritual ini menjadi momen refleksi dan introspeksi diri yang dilakukan bersama teman sekamar, menciptakan lingkungan yang lebih kondusif secara emosional. Ustadzah pembimbing menyatakan bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur merupakan bagian dari

pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an. Melalui kebiasaan ini, nilai-nilai akhlak seperti ketekunan, keikhlasan, dan rasa syukur ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari santriwati. Ini selaras dengan visi pondok dalam mencetak generasi muslimah yang berakhlak mulia.

Dari segi psikologis, kegiatan ini membantu menurunkan tingkat stres yang mungkin timbul akibat aktivitas belajar yang padat. Pembacaan ayat suci sebelum tidur memberikan efek relaksasi yang serupa dengan meditasi, menjernihkan pikiran, dan menenangkan perasaan. Santriwati merasa lebih damai dan tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sosial di asrama. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur memiliki banyak hikmah, baik dari sisi spiritual, emosional, sosial, maupun psikologis. Kebiasaan ini layak untuk terus dilestarikan dan dijadikan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan karakter di pondok pesantren, karena terbukti memberikan manfaat nyata bagi perkembangan pribadi santriwati.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur memberikan ketenangan batin bagi para santriwati. Banyak dari mereka mengaku lebih mudah tidur dengan nyenyak dan bangun dalam keadaan segar setelah membaca surah-surah tersebut. Ini menunjukkan adanya pengaruh spiritual yang menenangkan pikiran dan jiwa sebelum tidur (Grant Weinandy & Grubbs, 2021). Selain itu, para santriwati merasakan peningkatan dalam aspek kedekatan dengan Allah SWT. Membaca ayat-ayat Al-Qur'an sebelum tidur dianggap sebagai bentuk zikir dan ibadah malam yang ringan namun bermakna. Mereka merasa lebih terhubung dengan nilai-nilai Islam, dan ini memberikan dorongan moral dalam menjalani kehidupan pondok yang penuh tantangan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur memiliki banyak hikmah, baik dari sisi spiritual, emosional, sosial, maupun psikologis. Kebiasaan ini layak untuk terus dilestarikan dan dijadikan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan karakter di pondok pesantren, karena terbukti memberikan manfaat nyata bagi perkembangan pribadi santriwati.

SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini bahwa (1) Dasar pembacaan surah-surah Muktabarah sebelum tidur di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah memiliki pengaruh yang sangat positif bagi santriwati, terutama dalam hal ketenangan jiwa dan batin. Surah muktabarah yang diterapkan fokus pada *Surah Al-Fatihah*, *Surah Al-Baqarah ayat 255 (ayat kursi)*, *Surah Al-Ikhlash*, *Surah Al-Falaq*, dan *Surah An-Nas*. (2) Hikmah dari pembacaan surah-surah muktabarah sebelum tidur, baik dari sisi spiritual, emosional, sosial, maupun psikologis. Kebiasaan ini layak untuk terus dilestarikan dan dijadikan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan karakter di pondok pesantren, karena terbukti memberikan manfaat nyata bagi perkembangan pribadi santriwati.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflisia, N., Ahmad E.Q, N., & Suhartini, A. (2021). The Urgency of Theological Foundations in Islamic Education in the Industry Era 4.0 towards the Society Era 5.0. *International Journal of Education Research and Development*, 1(1), 60–77. <https://doi.org/10.52760/ijerd.v1i1.4>
- Assingkily, M. S. (2019). Living Qur ' an as a Model of Islamic Basic Education in the Industrial Era 4 . 0. *AL IBTIDA: JURNAL PENDIDIKAN GURU MI*, 6(1), 19–36. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v6i1.3876>
- Budiyanti, N., Rizal, A. S., & Sumarna, E. (2016). Implikasi Konsep Ill 'Ilmi dalam Al-Quran. *TARBAWY*, 3(1), 51.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Fatihin, R. (2017). Keadilan Sosial dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Pancasila. *Panangkaran: Jurnal Penelitian Agama Dan Masyarakat*, 1(2), 293. <https://doi.org/10.14421/panangkaran.2017.0102-06>
- Grant Weinandy, J. T., & Grubbs, J. B. (2021). Religious and spiritual beliefs and attitudes towards addiction and addiction treatment: A scoping review. *Addictive Behaviors Reports*, 14(November), 100393. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100393>
- Hafiz Abdul, H. N. (2016). Pendidikan Anak dalam Perspektif Alquran. *Artikel Jurnal "Pendidikan Anak Dalam Perspektif Alqur'an"*, 1(1), 1–16. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/jurnalmuallimuna/article/viewFile/389/348>
- Indonesia, D. A. R. (2015). *Al-Quran Terjemahan*. CV Darus Sunnah.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muspiroh, N. (2018). Peran Kepala Sekolah Dalam Menciptakan Budaya Religius Siswa Studi Kasus Di Sekolah Dasar Negeri Grenjeng Kota Cirebon. *JIEEM (Journal of Islamic Education Management)*, 2(2), 44. <https://doi.org/10.24235/jiem.v2i2.3617>
- Ridwan, M. (2018). Konsep Tarbiyah, Ta'lim Dan Ta'dib Dalam Al-Qur'an. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 26–44. <https://doi.org/10.31538/nazhruna.v1i1.97>
- Shihab, M. Q. (1992). *Membumikan Al Quran*. Mizan.
- Syarif, A., & Idris, H. (2018). Pandangan Mufassir Tentang Konsep Belajar Mengajar. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 249. <https://doi.org/10.36835/tarbiyatuna.v11i2.339>
- Zaenal Abidin MZ. (2019). Pendidikan Anak Dalam Kandungan Perspektif Pendidikan Islam. *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 90–99. <https://doi.org/10.53649/taujih.v1i1.10>