

POLA TIDUR DALAM MENINGKATKAN IBADAH SHOLAT (Studi Kualitatif Terhadap Pola tidur Mahasiswa dalam Meningkatkan Ibadah Sholat)

Budi Ramdani¹, Fathatun Khoirun Nisa², Ismi Nida Fadilah³, Nisrina Muthia
Khairunnisa⁴, Tresna Sanubari⁵, Asep Rudi Nurjaman⁶
Universitas Pendidikan Indonesia

budiramdani10@upi.edu¹, fathatunkhrnsa@upi.edu²,
fadilahisminidafadilah@upi.edu³, nisrinamkh@upi.edu⁴, tresnasanubari@upi.edu⁵,
aseprudinurjaman@upi.edu⁶

Abstrak

Ibadah shalat merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim. Sholat adalah sarana utama untuk berkomunikasi dengan Allah SWT dan merupakan tindakan ibadah yang menunjukkan penghambaan dan ketaatan seorang Muslim kepada-Nya. Dalam ibadah sholat, seorang Muslim melakukan serangkaian gerakan fisik dan membaca doa-doa tertentu sesuai dengan tata cara yang ditetapkan. Dalam konteks ibadah sholat, pola tidur yang baik juga memperkuat koneksi spiritual seseorang dengan Allah SWT. Karena tidur yang cukup akan mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk menyambut ibadah dengan hati yang tulus dan pikiran yang tenang. Sholat terbagi menjadi lima waktu, yaitu sholat Fajar, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya, yang ditentukan berdasarkan posisi matahari. Setiap waktu sholat memiliki keutamaan dan nilai spiritualnya sendiri. Melaksanakan sholat lima waktu secara teratur merupakan kewajiban bagi setiap Muslim yang baligh dan berakal sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pemahaman tentang pentingnya pola tidur yang baik dalam meningkatkan kualitas ibadah sholat. Metodologi penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data primer diperoleh melalui pengisian google form dengan responden yang menjadi subjek penelitian lapangan. Pendekatan kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Analisis data dilakukan dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, dan menemukan pola dasar data aslinya. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan situasi yang diteliti. Dari penelitian ini kita bisa tau seberapa pengaruhnya pola tidur pada peningkatan ibadah sholat.

Kata Kunci: Ibadah shalat; pola tidur; kualitas

Abstract

Prayer is one of the pillars of Islam that have an important role in the life of a Muslim. Prayer is the main means of communicating with Allah SWT and is an act of worship that shows the servitude and obedience of a Muslim to Allah SWT. worship that demonstrates a Muslim's servitude and obedience to Allah SWT. In prayer, a Muslim performs a series of physical movements and recite certain prayers in accordance with established procedures. In the context of prayer, a good sleep pattern also strengthens one's spiritual connection with Allah SWT. Because adequate sleep will prepare the body and mind to welcome worship with a sincere heart and a calm mind. Prayers are divided into five times, namely Fajar, Dhuhr, Asr, Maghrib, and Isha prayers, which are determined based on the position of the sun. Isha, which is determined based on the position of the sun. Each prayer time has its own virtues and spiritual values. Performing the five daily prayers regularly is an obligation for every Muslim who has reached puberty and is of sound mind. The purpose of this study is to explore the understanding of the importance of good sleep patterns in improving the quality of prayer. The research methodology used is a qualitative approach with a case study type. Primary data is obtained through filling out google forms with respondents who are the subject of field research. The qualitative approach produces descriptive data in the form of written or spoken words from people and behaviors that can be observed. Data analysis is carried out by enriching information, looking for relationships, comparing, and finding basic patterns in the original data. The results of data analysis are presented in narrative form to describe the situation under study. From this research we can know how influential sleep patterns are on increasing prayer observance.

Keywords: Prays; sleep patterns; quality

1. PENDAHULUAN

Ibadah shalat merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim. Sholat adalah sarana utama untuk berkomunikasi dengan Allah SWT dan merupakan tindakan ibadah yang menunjukkan penghambaan dan ketaatan seorang Muslim kepada-Nya. Dalam ibadah sholat, seorang Muslim melakukan serangkaian gerakan fisik dan membaca doa-doa tertentu sesuai dengan tata cara yang ditetapkan. Sholat terbagi menjadi lima waktu, yaitu sholat Fajar, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya, yang ditentukan berdasarkan posisi matahari. Setiap waktu sholat memiliki keutamaan

dan nilai spiritualnya sendiri. Melaksanakan sholat lima waktu secara teratur merupakan kewajiban bagi setiap Muslim yang baligh dan berakal sehat.

Allah SWT berfirman dalam Q.S AL-Araf:170

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ بِالْكِتَابِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُصْلِحِينَ

“Dan orang-orang yang berpegang teguh pada Kitab (Taurat) serta menegakkan shalat, (akan diberi pahala). Sesungguhnya Kami tidak akan menysia-nyikan pahala orang-orang shalih.”

Ibadah sholat memiliki banyak manfaat, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Fisiknya, sholat melibatkan gerakan tubuh yang membantu menjaga kebugaran dan fleksibilitas otot. Secara mental, sholat memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk menenangkan pikiran, menghilangkan stres, dan meningkatkan konsentrasi. Secara spiritual, sholat adalah waktu yang diperuntukkan untuk berkomunikasi langsung dengan Allah SWT, memperkuat hubungan antara hamba dan Sang Pencipta, serta meningkatkan kesadaran akan ketaatan dan ketergantungan kepada-Nya. Melalui ibadah sholat, seorang Muslim juga diperintahkan untuk merenungkan makna doa-doa yang dibacakan, mengingat kebesaran Allah SWT, serta merefleksikan peran dan tujuan hidupnya dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Sholat juga mengajarkan disiplin, ketekunan, dan kesabaran dalam melaksanakan kewajiban agama. Dengan menjalankan ibadah sholat secara khushyuk dan ikhlas, seorang Muslim diharapkan dapat mendapatkan keberkahan, perlindungan, dan petunjuk dari Allah SWT dalam menjalani kehidupan ini. Oleh karena itu, ibadah sholat merupakan salah satu pilar utama dalam menjalankan ajaran Islam dan menjaga keharmonisan hubungan antara manusia dengan Allah SWT.

Kualitas ibadah sholat mengacu pada pemahaman bahwa tidur memiliki peran penting dalam memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk aspek spiritual seperti ibadah sholat. Tidur yang cukup dan berkualitas telah terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan daya ingat, faktor-faktor penting dalam menjalankan ibadah dengan khidmat dan khushyuk.

Dalam konteks ibadah sholat, memiliki pola tidur yang baik juga memperkuat koneksi spiritual seseorang dengan Allah SWT. Tidur yang cukup mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk menyambut ibadah dengan hati yang tulus dan pikiran yang tenang. Selain itu, praktik-praktik tidur yang diajarkan dalam sunnah Nabi Muhammad SAW juga memberikan panduan bagi umat Islam untuk memperbaiki pola tidur mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan

kualitas ibadah sholat. Penting bagi umat Islam untuk memperhatikan pola tidur mereka sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas ibadah sholat. Melalui perhatian terhadap tidur yang cukup, teratur, dan berkualitas, individu dapat lebih siap secara fisik dan mental untuk melaksanakan ibadah sholat dengan penuh khusyuk dan pengabdian kepada Allah SWT.

Pada masalah pola tidur mahasiswa dalam konteks meningkatkan kualitas ibadah sholat menggambarkan situasi di mana mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam menjaga pola tidur yang sehat dan teratur. Akibatnya, mereka sering mengalami gangguan tidur seperti insomnia, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur dan kemampuan mereka untuk menjalankan ibadah sholat dengan khusyuk dan fokus. Oleh karena itu, pemahaman akan hubungan antara kualitas tidur dan pelaksanaan ibadah sholat menjadi penting, karena upaya meningkatkan kualitas ibadah tidak hanya melibatkan dimensi spiritual, tetapi juga perhatian terhadap kesehatan fisik dan pola tidur yang seimbang. Dengan menjaga pola tidur yang baik, mahasiswa diharapkan dapat memiliki energi dan konsentrasi yang cukup untuk memperdalam pengalaman ibadah shalat mereka.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Amelia, A(2023) pola tidur yang teratur yang dijalankan secara rutin memiliki dampak yang sangat besar terutama terhadap kebiasaan dalam melaksanakan sholat yang dilakukan pada pagi hari, seperti halnya sholat tahajud, sholat witir, sholat ba'da subuh, dan sholat subuh. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya tubuh dalam memenuhi porsi waktu tidur dari hari ke harinya. Dengan pola tidur yang cukup membuat energi yang dibutuhkan pada siang hari menjadi tercukupi dan mengurangi stres sehingga pemikiran menjadi jernih serta mental menjadi tidak terganggu. Ketika seseorang melaksanakan sholat subuh dengan tepat waktu, maka kegiatannya pada hari itu akan terstruktur dan waktu mereka dalam sehari-hari dapat dimanfaatkan dengan maksimal.

Menurut Husna, H (2024) pola tidur yang baik tidak hanya diukur dari seberapa waktu tidurnya, tetapi dapat juga ditetapkan dalam waktu pelaksanaannya. Pola tidur yang baik dilakukan pada beberapa waktu yaitu pada siang dan malam hari. Terdapat beberapa manfaat yang baik terutama untuk kesehatan diantaranya menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya ingat, memperbaiki suasana hati, dan meredakan stres. Dalam Al-qur'an surat Ar-Rum ayat 23 yang artinya: Dan diantara tanda-tanda kekuasaannya ialah tidurmu di waktu siang dan malam hari dan usahamu mencari sebagian dari karunianya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. Tidur pada sore

hari memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan, bahkan ketika hal tersebut dilakukan selama 40 hari berturut-turut maka dapat menyebabkan kegilaan. Tidak hanya itu, tidur pada sore hari dapat menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur yang dapat berdampak ketika malam hari menjadi tidak mengantuk, sehingga dapat membuat mengalami gangguan tidur atau bisa disebut dengan insomnia. Ketika seseorang mengalami insomnia maka akan sangat membuka kemungkinan untuk tidak bangun pada waktu subuh/ tidak sholat subuh.

Tidur memiliki berbagai macam waktu yang dapat dikatakan dengan ideal, hal ini mengacu pada umur atau usia dari berbagai individu yang diantaranya sebagai berikut:

1. Bayi Usia 0-2 Tahun; 11-17 jam perhari
2. Anak Usia: 3-13 Tahun: 9-13 jam perhari
3. Remaja Usia 14-17 Tahun: 8-10 jam perhari
4. Dewasa 18-64 Tahun: 7-9 jam perhari
5. Lansia usia diatas 65 Tahun: 7-8 jam perhari

Ketika waktu dari pola tidur diatas tidak terpenuhi maka akan berdampak pada pelaksanaan kegiatan sehari-hari, yang dapat menyebabkan kurangnya fokus ketika melaksanakan shalat bahkan bisa saja tertidur ketika shalat.

3. METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Jenis studi yang digunakan adalah studi kasus dan jenis sumber data pertama adalah data primer, yang diperoleh dari responden yang menjadi subjek penelitian lapangan. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan dalam penelitian yang berfokus pada fenomena atau gejala alami. Studi kualitatif bersifat mendasar, naturalistik, dilakukan di lapangan, bukan di laboratorium. Studi kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatannya holistik, mempertimbangkan latar belakang dan individu secara menyeluruh (Abdussamad: 2021: 30). Pendekatan kualitatif merupakan data yang diperoleh seperti hasil pengamatan, analisis dokumen, dan hasil google form, disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka. Peneliti melakukan analisis data dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola dasar data aslinya (tidak ditransformasi dalam bentuk angka). Hasil analisis data berupa pemaparan mengenai situasi yang diteliti disajikan dalam bentuk narasi.

Jenis studi kasus adalah studi yang mendalam tentang individu, kelompok, organisasi, program kegiatan, dll, dalam periode waktu tertentu untuk

mendapatkan deskripsi yang utuh dan mendalam dari suatu entitas dengan tujuan menghasilkan teori. Data studi kasus diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip (Abdussamad: 2021: 90). Studi kasus merupakan metode untuk mengumpulkan dan menganalisis data tentang suatu kasus (Hardani: 2020: 64). Dalam studi ini, peneliti mencoba mengamati dan menggali informasi tentang “Pola Tidur dalam Meningkatkan Ibadah Sholat (Studi Kualitatif Terhadap Pola tidur Mahasiswa dalam meningkatkan ibadah)”.

Sumber data adalah subjek dari mana data penelitian dapat diperoleh dari mahasiswa, sumber data merupakan tempat peneliti memulai dan menggali informasi yang diperlukan. Sumber data secara umum terdiri dari orang (person), tempat (place), dan kertas atau dokumen (paper). Sumber data utama dalam studi ini adalah kata-kata dan tindakan (Arikunto,2005). Informan dalam studi ini adalah Mahasiswa yang berjumlah 68 orang.

Dalam menganalisis data, langkah pertama yang diperlukan adalah reduksi data, yaitu memilah dan memilih data yang telah terkumpul dari berbagai sumber seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data kemudian dibaca, dipelajari, dan ditelaah secara seksama (Mansur,2007) untuk merangkum, menyederhanakan, memilih data-data pokok, serta mencari pola. Data yang dianggap tidak penting untuk penelitian akan dibuang. Setelah dilakukan reduksi data, informasi yang tersaji akan lebih jelas, memudahkan peneliti dalam pengumpulan data selanjutnya.

Bogdan membedakan analisis selama di lapangan dan analisis pasca lapangan. Analisis selama di lapangan disebutkan oleh Bogdan antara lain: (1) mempersempit fokus studi (harus diingat mempersempit fokus studi yang berarti holistik yang fenomenologi; tidak sama dengan menspesifikasi objek studi yang berpikir secara parsial ala positivistik), (2) menetapkan tipe studi, apakah penelitian sejarah, telaah taksonomi, genetik, dan lain-lain, (3) mengembangkan secara terus-menerus pertanyaan analitik. (4) menulis komentar yang dilakukan oleh peneliti sendiri, (5) upaya penjajagan ide dan tema penelitian pada subjek responden sebagai analisis penjajagan (6) membaca kembali kepustakaan yang relevan selama di lapangan (7) menggunakan metafora dan analogi konsep-konsep.

Salah satu cara mengumpulkan data adalah dengan wawancara. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Wawancara langsung diadakan dengan orang yang menjadi sumber data dan dilakukan tanpa perantara baik tentang dirinya maupun tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan dirinya untuk mengumpulkan data yang diperlukan.

Sementara wawancara tidak langsung dilakukan terhadap seseorang yang dimintai keterangan tentang orang lain. Teknik pengumpulan data yang lain juga digunakan untuk melengkapi teknik observasi dan wawancara, yaitu beberapa studi dokumentasi. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

Langkah selanjutnya adalah penyajian data, yang dilakukan dalam bentuk uraian singkat agar data yang sudah direduksi terlihat sistematis dan terfokus pada data-data pokok penelitian. Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisis kembali. Data yang telah direduksi disusun dalam satuan-satuan untuk mendefinisikan kategori atau satuan tertentu yang telah diberi tanda, sehingga memudahkan peneliti dalam mengendalikan data dan penggunaannya. Penyajian data ini bertujuan untuk menyajikan data yang telah direduksi ke dalam bentuk ringkasan terstruktur, memudahkan peneliti dalam memahami situasi yang sedang terjadi, dan merumuskan konsep terkait "Pola Tidur dalam Meningkatkan Ibadah Sholat (Studi Kualitatif Terhadap Pola tidur Mahasiswa dalam meningkatkan ibadah)".

Langkah terakhir adalah verifikasi data, yaitu penarikan kesimpulan setelah data melalui proses reduksi dan penyajian. Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti secara terus menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan membuat penafsiran praktik sebagai realisasi dari data yang diperoleh. Kesimpulan yang dihasilkan harus didukung dengan bukti yang valid dan konsisten untuk menjadi kesimpulan yang kredibel. Analisis data harus dilakukan secara interaktif dan berlangsung kontinu pada semua tahapan penelitian sampai dianggap selesai.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

TABEL 1
Distribusi Frekuensi Responden Terhadap Pola Tidur Mahasiswa dalam Meningkatkan Ibadah Sholat

| Karakteristik Responden | Distribusi Frekuensi (n=68) | |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------|
| | Frekuensi | Persentase |
| Semester (2-4) | 62 | 91% |
| (6-8) | 6 | 9% |
| Jenis Kelamin Laki-Laki | 8 | 12% |
| Perempuan | 60 | 88% |
| Jam Tidur (19.30-22.00) | 20 | 29% |
| (23.00-03.00) | 48 | 71% |
| Jam Bangun Tidur (03.00-04.00) | 24 | 35% |
| (05.00-05.30) | 44 | 65% |
| Total | 68 | 100% |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada di semester 2-4 yaitu sebanyak 62 responden (91%). Jenis kelamin mayoritas adalah Perempuan dengan jumlah 60 orang (88%). Untuk jam tidur sebagian besar di pukul 23.00-03.00 sebanyak 48 responden (71%). Dan jam bangun tidur sebagian besar di pukul 05.00-05.30 sebanyak 44 responden (65%).

TABEL 2
Hasil Responden Terhadap Pola Tidur Mahasiswa dalam Meningkatkan Ibadah Sholat

| Variabel | Ya | | Tidak | |
|--|----|-----|-------|-----|
| | f | % | f | % |
| Dampak Pola Tidur Pada Ibadah Sholat | 60 | 88% | 8 | 12% |
| Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi dan Kefokusan Pada Ibadan Sholat | 54 | 80% | 14 | 20% |
| Kualitas Tidur yang Baik Mempengaruhi Meningkatnya Ibadah Sholat | 60 | 88% | 8 | 12% |
| Lingkungan, Kegiatan Sosial Mempengaruhi Pola Tidur Mahasiswa dalam Meningkatkan Ibadah Sholat | 61 | 90% | 7 | 10% |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden menyetujui Dampak Pola Tidur Pada Ibadah Sholat dengan 60 responden (88%). Untuk Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi dan Kefokusan Pada Ibadan Sholat juga sebagian besar menyetujui dengan 54 responden (80%). Pada Kualitas Tidur yang Baik Mempengaruhi Meningkatnya Ibadah Sholat sebagian besar responden juga menyetujui dengan 60 responden (88%). Dan Lingkungan, Kegiatan Sosial Mempengaruhi Pola Tidur Mahasiswa dalam Meningkatkan Ibadah Sholat juga banyak responden menyetujui yaitu sebanyak 61 responden (90%).

Hasil dari tanggapan dari pernyataan "Bagaimana cara mengatur jadwal tidur agar dapat meningkatkan ibadah sholat dan konsentrasi yang maksimal?" Responden menunjukkan kesadaran akan pentingnya tidur lebih cepat dan menghindari begadang. Mereka juga menyadari pentingnya makan dan minum yang sehat serta teratur untuk kesejahteraan tubuh. Beberapa responden mengakui kesulitan dalam mempraktikkan tidur lebih awal dan tanpa begadang. Namun, banyak dari mereka menyebutkan langkah-langkah praktis seperti memasang alarm, menjadikan sholat sebagai kewajiban utama, dan menetapkan waktu tidur yang konsisten. Ada juga upaya untuk memaksimalkan waktu dengan mengatur

jadwal kegiatan dan manajemen waktu yang baik. Beberapa responden menyarankan untuk mengurangi beban tugas dan memprioritaskan tidur yang cukup. Langkah-langkah seperti menghindari tidur siang yang terlalu lama dan menjaga konsistensi dalam pola tidur juga disoroti. Kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta memungkinkan pelaksanaan ibadah dengan lebih baik merupakan tema yang dominan dalam tanggapan responden. Meskipun ada tantangan dalam menerapkan praktik-praktik ini, upaya untuk meningkatkan kesadaran dan menerapkan langkah-langkah praktis terus dilakukan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dari Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada di semester 2-4, yang mencakup 91% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah melalui beberapa semester di perguruan tinggi dan kemungkinan telah memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan tanggapan yang relevan terkait pola tidur dan ibadah sholat. Selain itu, jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan, dengan jumlah mencapai 88%. Ini menunjukkan bahwa perspektif dan pengalaman perempuan dalam konteks ini dapat memiliki pengaruh yang signifikan dalam merumuskan rekomendasi atau strategi untuk meningkatkan pola tidur dan kualitas ibadah.

Pola tidur juga merupakan aspek yang menonjol dalam data tersebut. Sebagian besar responden (71%) melaporkan tidur antara pukul 23.00-03.00, sementara sebagian besar di antaranya (65%) bangun tidur antara pukul 05.00-05.30. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan untuk tidur cukup, tetapi masih ada ruang untuk meningkatkan kualitas tidur mereka dengan menyesuaikan jam tidur dan bangun tidur agar lebih konsisten dan teratur.

Analisis dari Tabel 2 mengungkapkan bahwa mayoritas responden menyetujui pentingnya pola tidur dalam meningkatkan ibadah sholat. Sebagian besar dari mereka menyatakan setuju terhadap dampak pola tidur pada ibadah sholat (88%), pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi dan kefokusannya dalam ibadah sholat (80%), kualitas tidur yang baik dalam meningkatkan ibadah sholat (88%), serta pengaruh lingkungan dan kegiatan sosial dalam meningkatkan pola tidur untuk ibadah sholat (90%). Hal ini menunjukkan kesadaran yang luas di antara responden akan hubungan erat antara pola tidur yang baik dan pelaksanaan ibadah sholat yang berkualitas.

Dari tanggapan responden, terlihat bahwa mereka memiliki pemahaman yang baik akan pentingnya tidur lebih cepat dan menghindari begadang untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta memungkinkan pelaksanaan ibadah dengan lebih baik. Meskipun beberapa responden mengakui kesulitan dalam menerapkan tidur lebih awal dan tanpa begadang, banyak dari mereka memberikan saran praktis seperti memasang alarm dan menjadikan sholat sebagai kewajiban utama. Selain itu, ada upaya untuk memaksimalkan waktu dengan mengatur jadwal kegiatan dan manajemen waktu yang baik. Beberapa responden juga menyarankan untuk mengurangi beban tugas dan memprioritaskan tidur yang cukup. Meskipun ada tantangan dalam menerapkan praktik-praktik ini, upaya untuk meningkatkan kesadaran dan menerapkan langkah-langkah praktis terus dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta memungkinkan pelaksanaan ibadah dengan lebih baik merupakan tema yang dominan dalam tanggapan responden.

5. KESIMPULAN

Pentingnya tidur yang cukup untuk mendukung energi dan konsentrasi, terutama dalam melaksanakan sholat pada pagi hari seperti tahajud, witr, ba'da subuh, dan subuh. Di sisi lain, pentingnya waktu tidur yang ditetapkan dengan baik, akan menjaga kesehatan dan menghindari gangguan tidur seperti insomnia. Dengan demikian, menjaga pola tidur yang sehat dan teratur merupakan langkah penting dalam mendukung kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk dalam pelaksanaan ibadah sholat dan aktivitas sehari-hari.

Responden menjelaskan cara mereka dalam mengatur pola tidur untuk meningkatkan dan konsentrasi yang maksimal adalah dengan membiasakan diri untuk tidak begadang ketika malam hari dan menjaga pola makan dan minum mereka. Meskipun begitu kebanyakan dari para responden mengaku kesulitan dalam mengatur pola tidur agar tidak begadang, namun mereka mempunyai solusi tersendiri agar sholat dapat mereka laksanakan yaitu dengan memasang alarm. Beberapa responden menyarankan untuk tidak tidur siang terlalu lama agar ketika malam hari tidak begadang.

Pada tabel 1. Tercatat sebanyak 91 % responden masih berada di jenjang kuliah semester 2-4 sehingga dapat disimpulkan bahwa responden telah memiliki pengalaman yang cukup dalam mengelola pola tidur. Dari data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada di semester 2-4, dengan mayoritas merupakan perempuan. Mereka cenderung tidur pada rentang waktu antara pukul 23.00-03.00 dan bangun tidur sekitar pukul 05.00-05.30. Secara umum,

responden juga menunjukkan persetujuan yang tinggi terhadap dampak pola tidur terhadap ibadah sholat, konsentrasi, dan kualitas tidur yang baik dalam meningkatkan ibadah sholat. Tanggapan dari responden juga menyoroti kesadaran akan pentingnya tidur lebih awal dan menghindari begadang, serta mengatur pola makan dan minum yang sehat. Meskipun ada tantangan dalam menerapkan praktik-praktik ini, upaya untuk meningkatkan kesadaran dan menerapkan langkah-langkah praktis terus dilakukan demi meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan, yang pada gilirannya dapat memperbaiki pelaksanaan ibadah sholat dan konsentrasi yang maksimal. Pada tabel 2.0 berisi persetujuan para responden bahwa pola tidur yang teratur dapat mempengaruhi tingkat pelaksanaan sholat dan konsentrasi dalam ibadah shalat. Namun keadaan lingkungan sosial juga mempengaruhi pola tidur dari responden

Daftar Pustaka

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). Metode penelitian kualitatif. CV. Syakir Media Press.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33): 81-95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Amelia, A., Luna, A. M., & Hasanah, N. (2023). MANFAAT SHALAT SUBUH TERHADAP KESEHATAN: ANALISIS KESEJAHTERAAN FISIK DAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1038-1046. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.827>
- Husna, H., Fitria, R., & Taufiqurrahman, T. (2024). Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawwarah Bukittinggi. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 01-18.
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Sari, E. K. W. (2018). Konseling realita untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *Konselor*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.24036/02018718767-0-00>
- Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh sholat tahajud terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) santri. *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(1), 63-89.
- Warto. (2021). IBADAH DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN SAINS. *Rausyan Fikr*, 15(2), 105-120. <http://dx.doi.org/10.31000/rf.v15i2.1809>
- Purnomosidi, F. (2019). Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Satir, M., & Shintya, I. (2023). Implementasi Sholat Tahajjud Berjamaah Dalam Membentuk Karakter Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah

- Syafi'iyah Nurul Qadim Kabupate Sorong. *Al-Fikr: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 100-112.
- Jannah, S. M., Febrian, R. G. F. G., Ariyani, C. D., & Hyoscyamina, D. E. (2019). PENGARUH TIDUR PAGI SETELAH SUBUH (HAILULLAH) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 393-398.
- Bahar, M., S., Imran, M., & Anggrainy, N., E. (2023). EKSISTENSI IBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah). *Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, 3(2), 91-105.
- Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa (Doctoral dissertation, Riau University).
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), 153-161.
- Oktavia, N. S., & Faridah, F. (2022). PENERAPAN METODE NAPS (TIDUR SIANG) UNTUK PENINGKATAN KINERJA KARYAWAN JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES PADANG. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 27-33.
- Mahmudah, N. A., Irhamudin, I., & Izzah, N. (2024). Implementasi Sholat Tahajud Dalam Mengatasi Kecemasan (Anxiety) Untuk Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI 8 C Universitas Ma'arif Lampung. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 13(1), 57-71.
- Sofyan, A. (2022). Sholat tahajud dan kecerdasan spiritual: analisis pengaruhnya kepada santri kelas x madrasah aliyah fathiyah di Pondok Pesantren Idrisiyah Tasikmalaya. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf dan Peradaban Islam*, 2(2), 116-123.
- Tedjasukmana, R., Seleng, J. C., & Sakasasmita, S. (2022). Dampak Bangun Lebih Pagi terhadap Irama Sirkadian dan Mengantuk. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 152-158.