



Pengaruh penerapan adab tidur Rasulullah Muhammad SAW terhadap konsentrasi belajar Santriwati Pesantren Ibnu Qoyyim Berbah Sleman

The effect of applying the prophet muhammad's sleep etiquettes on learning concentration among female students at Ibnu Qoyyim Islamic Boarding School, Berbah Sleman Yogyakarta

Siti Aisah¹, Niken Setyaningrum², Suryati³, Pipin nurhayati⁴
^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta.

Article Information

Received: 13 June 2026

Revised : 25 June 2026

Accepted: 30 June 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpg/index>

Keywords: female students; learning concentration; sleep etiquettes; sleep quality

Kata Kunci: adab-adab tidur; konsentrasi belajar; kualitas tidur; santriwati.

Correspondence

Name: Siti Aisah

Phone: +628-2286292484

E-mail: sitiaisyahpku11@gmail.com

ABSTRACT

Background: Learning concentration is essential for students' academic success. Poor sleep quality can reduce focus and cognitive performance. The sleep etiquettes of Prophet Muhammad SAW are believed to improve sleep quality and learning concentration.

Objective: This study aimed to analyze the effect of implementing the sleep etiquettes of Prophet Muhammad SAW on learning concentration among female students at Ibnu Qoyyim Islamic Boarding School for Girls, Berbah, Sleman, Yogyakarta.

Methods: This quantitative study used a pretest-posttest with control group design involving 50 twelfth-grade female students divided into intervention and control groups. Data were analyzed using Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test.

Results: The intervention group's mean concentration score increased from 7.56 to 9.32 ($p=0.000$), while the control group increased from 7.48 to 8.20 ($p=0.000$). Independent Sample T-Test showed $p=0.001$ ($p<0.05$), indicating a significant effect of the intervention.

Conclusion: The implementation of the sleep etiquettes of Prophet Muhammad SAW was effective in improving learning concentration among female students.

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsentrasi belajar sangat penting bagi keberhasilan akademik santriwati. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan fokus dan fungsi kognitif. Penerapan Adab-adab Tidur Rasulullah Muhammad SAW diyakini dapat meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan Adab-adab Tidur Rasulullah Muhammad SAW terhadap konsentrasi belajar santriwati di Pondok Pesantren Putri Ibnu Qoyyim Berbah Sleman Yogyakarta.

Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *pretest-posttest with control group design* dengan melibatkan 50 santriwati kelas XII yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner adab-adab Tidur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi yang dilakukan yaitu pemberian edukasi mengenai adab-adab tidur Rasulullah SAW menggunakan media leaflet. Data dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

Hasil: Rata-rata skor konsentrasi kelompok intervensi meningkat dari 7,56 menjadi 9,32 ($p=0,000$), sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 7,48 menjadi 8,20 ($p=0,000$). Uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan $p=0,001$ ($p<0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan dari intervensi.

Kesimpulan: Penerapan Adab-adab Tidur Rasulullah Muhammad SAW efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar santriwati.

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik santriwati. Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara optimal sangat dibutuhkan agar materi pembelajaran dapat

dipahami dengan baik. Namun, pada kenyataannya masih banyak santriwati yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran, seperti mengantuk, kurang fokus, dan mudah terdistraksi. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa mengalami gangguan konsentrasi belajar di kelas. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk melihat keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih komprehensif dan dapat dijadikan dasar yang lebih kuat dalam pengambilan keputusan (Mardiana et al., 2024; Mustofa et al., 2023).

Masalah konsentrasi belajar, baik di sekolah umum maupun pondok pesantren, dipengaruhi oleh faktor seperti lingkungan belajar, beban kegiatan, metode guru, serta motivasi santriwati. Rendahnya konsentrasi berdampak pada menurunnya hasil belajar, pemahaman materi, dan efektivitas pembelajaran. Salah satu penurunan atau gangguan konsentrasi belajar pada peserta didik juga terdapat pada pola tidur yang buruk atau kurang tidur (Zulfa, 2021)

Rendahnya konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas tidur. Remaja dianjurkan memiliki durasi tidur sekitar 7–9 jam per hari, namun pada kenyataannya banyak remaja yang tidak memenuhi kebutuhan tersebut. Data menunjukkan bahwa sekitar 60–70% remaja mengalami kurang tidur, yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif seperti daya konsentrasi, kemampuan berpikir, dan daya ingat (Syahidin et al., 2024; Zulfa, 2021).

Gangguan tidur adalah masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia dengan prevalensi tinggi pada orang dewasa, termasuk di Indonesia dimana kualitas tidur yang buruk telah ditunjukkan secara ilmiah memiliki konsekuensi negatif yang signifikan, mencakup kurangnya aktivitas sehari-hari, masalah kesehatan fisik seperti kelelahan jangka panjang, dan peningkatan risiko penyakit jangka panjang seperti hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan obesitas, serta gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan, iritabilitas, dan, yang paling penting, penurunan fokus serta penurunan kemampuan untuk berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah.

Di lingkungan pondok pesantren, aktivitas santriwati yang padat seringkali menyebabkan gangguan pola tidur, seperti tidur larut malam dan kurangnya waktu istirahat. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 70% santri mengalami gangguan pola tidur akibat jadwal kegiatan yang padat (Anggraini, 2021). Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas tidur serta konsentrasi belajar santriwati.

Dalam Islam, Rasulullah Muhammad SAW mengajarkan adab-adab tidur seperti berwudhu sebelum tidur, membaca doa, mengibaskan tempat tidur, serta tidur dengan posisi miring ke kanan. Penerapan adab-adab tidur ini tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan, seperti meningkatkan kualitas tidur dan memberikan ketenangan fisik serta psikologis (Hidayat, 2022; Trianti et al., 2024)

tingkat religiusitas dan keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT terbukti mampu menghadirkan ketenangan emosional. Hal ini sangat penting karena ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi secara efektif dapat memicu respons perilaku yang negatif di sekolah. Ketenangan jiwa dan emosi yang stabil menjelang tidur seperti melalui aktivitas berwudhu dan berdzikir efektif menurunkan kecemasan psikologis, sehingga mampu mengoptimalkan kualitas tidur yang dibutuhkan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar siswa keesokan harinya (Hilaliyah, 2024; Maharani, 2024)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara secara langsung terhadap 10 santriwati di ponpes Ibnu Qoyyim Yogyakarta pada tanggal 31 Juli 2025. Dari hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan bahwa kualitas tidur santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Qoyyim Yogyakarta masih terbilang cukup buruk, dikarenakan padatnya aktivitas pondok dan beberapa santriwati sering terbangun tengah malam. Dan dari 10 santriwati hanya sebagian yang menerapkan Adab-adab Tidur Rasulullah Muhammad SAW. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan adab-adab tidur Rasulullah Muhammad SAW terhadap konsentrasi belajar santriwati di Pondok Pesantren Putri Ibnu Qoyyim Berbah Sleman Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan pendekatan *pretest-posttest with control group design* yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan adab-adab tidur Rasulullah Muhammad SAW terhadap tingkat konsentrasi belajar santriwati. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Putri Ibnu Qoyyim Berbah, Sleman, Yogyakarta pada bulan Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati kelas XII Madrasah Aliyah sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan responden dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi terdiri dari 25 responden dan untuk kelompok kontrol terdiri dari 25 responden

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar diadopsi dari (Prayogi, 2023) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha 0,83. Pengambilan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan membagikan kuesioner kepada responden untuk diisi secara mandiri di bawah pengawasan peneliti, guna memastikan keakuratan dan kelengkapan data.

Pada kelompok intervensi, peneliti memberikan edukasi mengenai adab-adab tidur dalam Islam yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, sunnah menjelang tidur yang didalamnya berupa melakukan beberapa kegiatan, berzikir, membaca doa, berwudhu, mendengarkan murotal, mengibas tempat tidur dan beberapa lainnya. Edukasi dilakukan menggunakan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi yang sistematis dan mudah dipahami. Selain itu, peneliti melakukan monitoring terhadap penerapan adab-adab tidur selama 2 minggu menggunakan lembar pemantauan, untuk menilai kepatuhan responden dalam menjalankan intervensi yang diberikan.

Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa penerapan Adab-Adab Rasulullah Muhammad SAW, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengukuran tingkat konsentrasi belajar dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*), untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada masing-masing kelompok.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah penerapan adab-adab tidur Rasulullah Muhammad SAW, sedangkan variabel dependen adalah tingkat konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data, serta analisis bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok, dan uji

Independent Sample T-Test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Surya Global Yogyakarta dengan No: 1.12/KEPK/SSG/V/2026

HASIL

Penelitian yang dilaksanakan pada Februari 2026 di Pondok Pesantren Putri Ibnul Qoyyim Berbah Sleman Yogyakarta ini melibatkan 50 responden yang merupakan santriwati kelas XII. Karakteristik responden diklasifikasikan berdasarkan variabel usia dan lama mondok sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan lama mondok (n= 50)

Karakteristik	Intervensi (n=25)		Kontrol (n=25)	
	n	%	n	%
Usia (tahun)				
17	13	26,0	9	18,0
18	11	22,0	15	30,0
19	1	2,0	1	2,0
Lama mondok (tahun)				
3	0	0	2	4,0
4	1	2,0	2	4,0
5-6	24	48,0	21	42,0
Total	25	100	25	100

Data pada Tabel 1 Menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 17–18 tahun (26%–30%) dan sebagian besar memiliki lama mondok 5–6 tahun (42%–48%). Gambaran mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dan lama mondok dapat dilihat secara lebih rinci pada table 2 berikut ini.

Tabel 2. Deskriptif data kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n= 50)

Konsentrasi belajar	n	Range	Minimum	Maximum	mean	Std. deviation
<i>Pret-test</i> intervensi	25	5	5	10	7,56	1,261
<i>Post-test</i> intervensi	25	5	7	12	9,32	1,215
<i>Pret-test</i> kontrol	25	5	5	10	7,48	1,295
<i>Post-test</i> kontrol	25	5	6	11	8,20	1,118

Data pada Tabel 2 memperlihatkan adanya peningkatan nilai pada kedua kelompok, dengan meningkatkan lebih besar pada kelompok intervensi setara data yang relatif homogen. Distribusi data pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk yang hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi kelompok intervensi sebelum dan sesudah penerapan adab-adab tidur Rasulullah (n= 25)

Konsentrasi belajar			Std.	Shapiro-Wilk			Interpretasi
		Mean	Deviation	Statistik	df	sig	
Kelompok Kontrol	Pre-test	7,48	1,925	0,941	25	0,158	Terdistribusi Normal
	Post-test	8,20	1,118	0,922	25	0,057	Terdistribusi Normal

Hasil pada Tabel 3 Menunjukkan bahwa data pada kelompok kontrol berdistribusi normal, di mana nilai signifikansi Shapiro-Wilk lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Distribusi data pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk yang hasilnya

disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi kelompok intervensi sebelum dan sesudah penerapan adab-adab tidur Rasulullah (n= 25)

Konsentrasi belajar		Std		piro-Wilk			Interpretasi
		Mean	Deviation	Statistic	df	sig	
Kelompok intervensi	Pre-test	7,56	1,261	0,943	25	0,178	Terdistribusi Normal
	Post-test	9,32	1,215	0,939	25	0,142	Terdistribusi Normal

Hasil pada Tabel 4 Menunjukkan bahwa data pada kelompok intervensi berdistribusi normal, di mana nilai signifikansi Shapiro-Wilk lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogenitas pada kelompok kontrol dan intervensi. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji homogenotas pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (n= 50)

Levene statistik	df1	df2	sig
0,398	1	48	0,531

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa data pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol bersifat homogen, dimana nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur responden sebelum dan setelah menerapkan Adab-adab Tidur Rasulullah. Hasil analisis data uji *paried* pada Tabel 6.

Tabel 6. Analisis data terhadap perbedaan konsentrasi belajar sebelum dan sesudah penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW (n= 25)

Konsentrasi belajar		Paired t test				
		Mean	SD	Selisih	IK 95%	Value
Intervensi	Pretest	7,56	1,261	1,760	2,394-1,126	0,000
	Posttest	9,32	1,215			

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada Kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan dari 7,57 menjadi 9,32 ($p < 0,05$), sehingga Adab-adab Tidur Rasulullah SAW berpengaruh terhadap konsentrasi belajar santriwati. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur responden sebelum dan setelah menerapkan Adab-adab Tidur Rasulullah. Hasil analisis data uji *paried* pada Tabel 7.

Tabel 7. Analisis data terhadap perbedaan konsentrasi belajar sebelum dan sesudah penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW (n= 25)

Konsentrasi belajar		Paired T test				
		Mean	SD	Selisih	IK 95%	p Value
Kontrol	Pretest	7,48	1,295	-0,720	-1,068-.372	0,000
	Posttest	8,20	1,118			

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada Kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 7,48 menjadi 8,20 ($p < 0,05$), namun lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi, sehingga intervensi lebih efektif. Pembuktian hipotesis mengenai pengaruh penerapan Adab-adab Tidur Rasulullah SAW pada kelompok intervensi dan kontrol variabel

tersebut menggunakan uji Independent Sampel *T-Test* yang hasilnya tertera pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil analisis uji independent sampel *t-test* kelompok kontrol dan intervensi (n= 25)

Konsentrasi belajar	mean	Min- maks	Δ mean	95% CI	Nilai p
Intervensi	9,32	7-12	1,120	0,456-1,784	0,001
kontrol	8,20	6-11		0,456-1,784	

Hasil uji Independent Sample *T-Test* menunjukkan rata-rata kelompok intervensi (9,32) lebih tinggi daripada kontrol (8,20) dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Qoyyim Berbah Sleman Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan rata-rata konsentrasi belajar pada kelompok intervensi dari 7,56 menjadi 9,32 ($p=0,000$), sedangkan pada kelompok kontrol hanya meningkat dari 7,48 menjadi 8,20 ($p=0,000$). Selain itu, hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p=0,001$), yang mengindikasikan bahwa intervensi berupa penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW lebih efektif dibandingkan tanpa perlakuan khusus dalam meningkatkan konsentrasi belajar santriwati.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan penelitian (Zulfa, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p=0,001$), serta (Dhiyaus et al., 2023) yang menemukan bahwa kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap peningkatan fokus belajar ($p=0,000$). Penelitian (Hidayatullah, 2021) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar ($p=0,000$; $r=0,666$). Kelebihan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya adalah adanya intervensi langsung berupa penerapan adab tidur Rasulullah SAW, sehingga tidak hanya melihat hubungan tetapi juga membuktikan adanya pengaruh. Namun, perbedaan metode dan karakteristik responden dapat memengaruhi variasi hasil yang diperoleh.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, tidur yang berkualitas berperan dalam proses restorasi otak, meningkatkan fungsi kognitif seperti memori, perhatian, dan konsentrasi (Diyanah, 2018; Saputri, 2023). Secara psikologis dan spiritual, penerapan adab-adab tidur seperti berwudhu, membaca doa, dan menjaga ketenangan sebelum tidur dapat memberikan efek relaksasi serta ketenangan batin (thuma'ninah), sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesiapan mental dalam belajar (Munadiyan, 2024; Safitri, 2022). Kombinasi antara aspek fisik dan spiritual ini menjadi faktor utama yang menyebabkan peningkatan konsentrasi belajar pada kelompok intervensi lebih optimal dibandingkan kelompok kontrol.

Penerapan adab tidur Rasulullah SAW secara konsisten seperti berwudhu, berdzikir, tidur miring ke kanan, dan mematikan lampu terbukti secara langsung meningkatkan kualitas tidur santriwati menuju fase tidur dalam (deep sleep). Sunnah tidur ini memberikan ketenteraman jiwa yang menghasilkan tidur lebih tenang, sementara mematikan lampu mengoptimalkan hormon melatonin untuk mengatur ritme sirkadian tubuh. Fase tidur dalam yang berkualitas inilah yang memicu restorasi sel saraf otak dan konsolidasi memori, sehingga Fungsi Eksekutif

pada korteks prefrontal dapat bekerja maksimal dalam memusatkan perhatian, memproses informasi, dan menyaring distraksi di kelas. Santriwati pun terhindar dari utang tidur (sleep debt) dan kantuk berlebih, sejalan dengan teori (Trianti et al., 2024) bahwa tidur berkualitas meningkatkan kinerja otak dan fokus belajar agar siswa tidak lemas saat menerima pelajaran. Keterkaitan biologis ini melandasi melonjaknya skor konsentrasi belajar kelompok intervensi dari 7,56 menjadi 9,32, yang diperkuat oleh penelitian (Zulfa, 2021) mengenai hubungan signifikan antara pola tidur dengan kemampuan fokus peserta didik di kelas. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidur tanpa persiapan adab tidur tidak mendapatkan pemulihan kognitif yang sempurna, karena sebagaimana kajian (Agustin et al., 2024), pola tidur yang cukup dan teratur merupakan kunci agar kondisi fisik serta mental siswa siap merespons stimulus pembelajaran dan memahami penjelasan guru secara optimal.

Implikasi dari penelitian ini dalam praktik klinis adalah bahwa perawat, khususnya dalam keperawatan komunitas dan keperawatan jiwa, dapat memanfaatkan penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kesehatan mental remaja.

Bagi pemegang kebijakan di lingkungan pesantren maupun institusi pendidikan, hasil ini dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pembinaan kesehatan berbasis spiritual, seperti edukasi pola tidur islami, karena terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan belajar santriwati.

Penelitian ini memiliki kelebihan yaitu mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan nilai-nilai spiritual Islam serta menggunakan desain *pre-post test* dengan kelompok kontrol, sehingga hasil yang diperoleh lebih kuat dalam menunjukkan adanya pengaruh. Namun, penelitian ini juga memiliki kelemahan, di antaranya penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas serta desain penelitian yang belum mampu menggambarkan perubahan dalam jangka panjang. Selain itu, faktor lain seperti lingkungan belajar, beban akademik, dan kondisi psikologis individu belum sepenuhnya dikendalikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, serta menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur secara objektif, tingkat stres, dan faktor lingkungan belajar. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk melihat keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih komprehensif dan dapat dijadikan dasar yang lebih kuat dalam pengambilan kebijakan di bidang kesehatan dan pendidikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan adab-adab tidur Rasulullah SAW berpengaruh positif dan efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Qoyyim Berbah Sleman Yogyakarta. Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar santriwati dapat menerapkan adab-adab tidur Rasulullah SAW secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga kesehatan secara menyeluruh. Pihak pesantren diharapkan dapat memberikan pembinaan serta edukasi yang berkelanjutan terkait pentingnya adab tidur sebagai bagian dari pola hidup sehat berbasis nilai-nilai spiritual. Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan belajar remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan desain penelitian yang lebih kuat serta menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, tingkat stres, dan faktor lingkungan belajar agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y., Mulyani, B., & Sarwanto, S. (2024). Hubungan Konsentrasi Belajar dan Berpikir Kreatif Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMP pada Materi Pesawat Sederhana. *INKUIRI: Jurnal Pendidikan IPA*, 13(3), 264. <https://doi.org/10.20961/inkuiri.v13i3.80186>
- Anggraini, F. D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Persepsi Belajar Santriwati Pondok Pesantren Al-Iftiaqiyah Sumatra Selatan. *Tesis In Universitas islam syarif hidayatullah jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64232>
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, IV(2), 132–139. <https://doi.org/https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/download/198/212>
- Diyanah, S. R. P. (2018). Penerapan Sunnah Rasul Sebelum Tidur Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 61–66. <https://doi.org/10.18196/mm.180217>
- Hidayat. (2022). Pengaruh penerapan sunnah tidur rasulullah saw dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi. *Unissula Repository*, 1–80. https://doi.org/https://repository.unissula.ac.id/26706/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800117_fullpdf.pdf
- Hidayatullah, M. G. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Man 2 Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 2(10), 1–66. https://doi.org/https://repository.unissula.ac.id/26709/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800118_fullpdf.pdf
- Hilaliyah, N. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan bullying pada remaja siswa kelas VII di SMPN 1 Imogiri Yogyakarta. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Keperawatan* 1(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.66689/csjpg.v1i.14>
- Maharani, T. (2024). Hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan akan kematian pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Keperawatan* 1(2), 62–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.66689/csjpg.vi.42>
- Mardiana, Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>
- Munadiyan, L. (2024). Studi komparatif nilai-nilai adab makan, berpakaian, dan tidur dalam kitab minhajul muslim karya syekh abu bakar jabir al jazairi dan akhlaq lil banat karya umar bin ahmad baradja. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 4(2), 214–224. <https://doi.org/https://jurnal.iimsurakarta.ac.id/index.php/alulum/article/download/588/332>
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Prayogi, I. W. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022. Skripsi. <https://doi.org/https://share.google/7GrtOB19HTpjlyPwV>
- Safitri. (2022). Pola Tidur Dalam Hadis Nabi Dan Korelasi Dengan Kesehatan (Issue 128). <https://doi.org/repository.uin-suska.ac.id>
- Saputri. (2023). Internalisasi Pendidikan Berbasis Adab Di Madrasah Ibtidaiya Else. *Else*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/https://eprints.umpo.ac.id/5012/3/BAB%20II.pdf>
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>
- Trianti, E. Nugraha, H., Bestira, S. A., (2024). Kajian Hadis Tarbawi : Pola Tidur dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Belajar Siswa. *SAKOLA -Journal of Sains Cooperative Learning and Law* 1(2), 208–222. <https://doi.org/http://jurnal.bimaberilmu.com/index.php/jppi/article/download/703/413>
- Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin* 4, 1(1), 489. <https://doi.org/https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/viewFile/198/197>