

PENINGKATAN PRODUKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA IAIN SYEKH NURJATI CIREBON MELALUI SPIRIT BANGUN PAGI DAN KUALITAS SHOLAT SUBUH

Moh. Agis Ghoni Chakim ^{*1}

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia
chakimagis@gmail.com

Septi Gumindari

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia
septigumindari@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the implications of getting up early and praying at dawn for students' lives to increase learning productivity. The subjects in this research were 16 IAIN students who routinely got up early and prayed morning prayers in congregation at the mosque. The research instrument is observation and in-depth interviews with research subjects. The results of the research show that the quality of waking up early and performing morning prayers has a positive influence on students' daily lives. Then the subjects felt the benefits of getting up early and praying at dawn in daily life, especially in terms of respect for time, health and clarity of thinking. Subjects become more appreciative of time and their ability in time management increases. Students' daily activities become more varied, controlled, and every movement becomes more meaningful because every morning begins with a feeling of comfort in studying and the intention to worship in carrying out daily activities.

Keywords: *Learning productivity, spirit of waking up in the morning, quality of morning prayers*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi bangun pagi dan shalat subuh bagi kehidupan mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas belajar. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 orang mahasiswa IAIN yang rutin bangun pagi dan shalat subuh berjamaah di masjid. Instrumen penelitian berupa observasi dan wawancara mendalam terhadap subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas bangun pagi dan shalat subuh memiliki pengaruh positif dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Kemudian subjek merasakan manfaat bangun pagi dan shalat subuh dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal penghargaan terhadap waktu, kesehatan, dan kejernihan dalam berpikir. Subjek menjadi lebih menghargai waktu dan terjadi peningkatan kemampuan dalam manajemen waktu. Aktivitas keseharian mahasiswa menjadi lebih variatif, terkontrol, dan setiap gerak laku menjadi lebih bermakna karena tiap paginya diawali dengan perasaan yang nyaman dalam belajar dan niat untuk beribadah dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

¹ Korespondensi Penulis.

Kata Kunci : Produktivitas belajar, Spirit bangun Pagi, kualitas sholat subuh.

PENDAHULUAN

Penerapan kedisiplinan pada mahasiswa IAIN agar dapat mengubah pola hidup yang tidak beraturan dan juga untuk melatih kebiasaan. Ada mahasiswa yang telah memiliki sikap disiplin, namun ada pula yang masih belum mempunyai kedisiplinan. Seperti halnya yang terjadi di mahasiswa semester tua, beberapa mahasiswa terlihat telah memiliki kedisiplinan namun beberapa di antaranya terlihat belum dapat menunjukkan kedisiplinan. Terutama kedisiplinan dalam bangun pagi saat pembelajaran (Ginting & Azis, 2014).

Dari hasil observasi penelitian penilaian perilaku disiplin bangun pagi minggu terakhir menunjukkan : Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), Berkembang Sangat Baik (BSB) Sikap yang ditunjukkan belum berkembang saat bangun pagi anak belum dapat bangun pada pukul 06.00 WIB dibangunkan oleh orang tua dan teman, terkadang tidur lagi, terlambat mengumpulkan tugas dan terlambat hadir dalam kelas, sedangkan sikap MB (Mulai Berkembang) ditunjukkan dengan sudah mulai bangun pagi meskipun terkadang tidur lagi, tetapi ketika dibangunkan lagi maka anak akan bangun, BSH (Berkembang Sesuai Harapan) ditunjukkan dengan sikap sudah mulai disiplin bangun Pagi pukul 06.00 WIB, kadang masih dibangunkan oleh orang tua, sudah mulai disiplin mengumpulkan tugas, BSB (Berkembang Sangat Baik) ditunjukkan dengan sikap bangun sendiri pada pukul 06.00 WIB, berpakaian rapih, hadir di kelas tepat waktu, mengumpulkan tugas tepat waktu, membuang sampah pada tempatnya. (Juliasari & Kusmanto, 2016)

Sedangkan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh ialah untuk membentuk karakter mahasiswa yang ideal karena itu merupakan konsep pendidikan ruhaniyah melalui salat subuh. Salat yang dilakukan dapat membawa manfaat positif, diantaranya aspek fisik, psikis, dan social (Indrawati & Bisnis, 2014). Selain itu dapat menghilangkan sifat berkelir kesah dan meningkatkan kebersyukuran. Secara terapeutik, salat dapat mendidik dan melatih individu menjadi orang yang dapat menghadapi segala kesulitan dengan hati yang mantap dan tenang (Sn et al., 2023). Pelaksanakan ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari memiliki banyak hikmah dalam kehidupan individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mencoba menganalisis peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi dan kualitas sholat subuh. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) Menganalisis kebiasaan mahasiswa iain dalam belajar. 2) Menganalisis kebiasaan bangun pagi. 3) Mendeskripsikan dampak kebiasaan bangun pagi dan sholat subuh dalam hal belajar yang dialami oleh Mahasiswa IAIN syekh nurjati Cirebon. Sehingga manfaat dari penelitian ini yaitu : 1) Mengetahui peningkatan dalam belajar 2) Memberikan pembelajaran dan peringatan terkait pentingnya bangun pagi dan sholat

subuh 3) Menjadi penelitian baru dengan tema Peningkatan Produktivitas Belajar Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon Melalui Spirit Bangun Pagi dan Kualitas Sholat Subuh, sehingga bisa dimanfaatkan untuk penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan memaparkan gambaran yang didapat. Tahap deskriptif yaitu membuat uraian terkait dengan data-data yang dikumpulkan dan kemudian dideskripsikan untuk mempermudah dalam urusan memahami bahan yang telah dikumpulkan (Kustiawan et al., 2022). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna (perspektif subjek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan (Mustakim et al., 2023).

Penelitian dilakukan pada mahasiswa IAIN syekh nurjati Kota Cirebon tahun ajaran 2022/2023. Data diperoleh melalui wawancara dan kuesioner. Metode wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data kualitatif (Mustakim et al., 2023). Metode wawancara berlangsung dengan proses tanya jawab antara dua orang atau lebih secara lisan yang bertujuan mendapatkan informasi-informasi atau keterangan-keterangan secara langsung dari responden. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap 8 orang mahasiswa dan penyebaran kuesioner yang berisi 22 pernyataan dengan responden sebanyak 16 orang.

Penelitian dilakukan secara bertahap dimulai dengan persiapan penelitian, survey awal, melakukan pengkajian pustaka sesuai dengan masalah yang akan diteliti, membuat instrumen penelitian, melakukan penelitian langsung ke lapangan dan konsultasi dengan pembimbing. Teknik pengolahan data kualitatif terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Djongihi et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan peningkatan produktivitas belajar mahasiswa IAIN syekh nurjati cirebon melalui spirit bangun pagi dan kualitas sholat subuh untuk meningkatkan produktivitas belajar pada mahasiswa IAIN Cirebon diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan pada tanggal 01-12 April 2023 serta wawancara pada tanggal 15 April 2023. Adapun responden yang diperoleh dari kuisoner yang berisi 21 pertanyaan mendapatkan 16 responden, sedangkan pada wawancara dilakukan kepada 6 mahasiswa, pada penelitian ini yaitu mahasiswa IAIN Cirebon dengan mengambil sampel sebanyak 16 mahasiswa menggunakan kuwisioner dan 6 mahasiswa dengan melakukan wawancara.

Peningkatan Produktivitas Belajar Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon Melalui Spirit Bangun Pagi

Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi mahasiswa IAIN Cirebon diperoleh berdasarkan jawaban atas kuesioner yang sudah mereka isi. Berdasarkan atas jawaban yang ada pada kuesioner yang diisi oleh 16 responden pada tanggal 01-12 April 2023 didapatkan gambaran mengenai Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

No	Pernyataan	SL	KK	TP
1.	Apakah dengan bangun pagi sprit belajar anda meningkat?	43,8%	56,3%	00,0%
2.	Apakah manfaat belajar anda dengan bangun pagi?	62,5%	37,5%	00,5%
3.	Seberapa sering Anda merasakan spirit bangun pagi dalam produktivitas dalam belajar?	31,3%	68,8%	00,0%
4.	Apakah dengan bangun pagi konsentrasi belajar anda meningkat?	62,5%	37,5%	00,0%
5.	Apakah dengan bangun pagi konsentrasi belajar anda menurun?	00,0%	37,5%	62,5%
6.	Seberapa sering Anda merasakan spirit bangun pagi dalam produktivitas belajar?	37,5%	62,5%	00,0%
7.	Apakah dengan bangun pagi tidak bias belajar tepat waktu?	68,8%	31,3%	00,0%
8.	Apakah dengan bangun pagi anda bisa belajar tepat waktu?	00,0%	25%	75%
9.	Seberapa sering anda merasakan manfaat bangun pagi dalam produktivitas belajar?	50%	50%	00,0%

Tabel diatas menunjukkan seberapa sering mahasiswa IAIN Cirebon melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi mahasiswa. Dari tabel diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa IAIN Cirebon mengalami peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi. Hal ini terbukti pada pernyataan no 2,4,5, dan 6 dimana persentase mahasiswa yang menjawab selalu itu lebih besar dari pada pilihan jawaban yang lain Serta peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi yang mereka lakukan sudah sesuai dengan teori yang ada.

Selain mengumpulkan data melalui kuesioner, peneliti juga mengumpulkan data melalui wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Pertanyaan yang diajukan mulai dari peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi, serta apakah ada efek yang dirasakan ketika mereka melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi.

1. Mahasiswa merasakan ketenangan dalam belajar, hal ini diungkapkan oleh mahasiswa yang berisinal, A menyatakan bahwa: Peningkatan produktivitas belajar

melalui bangun pagi ”memberikan ketenangan dalam berkonsentrasi sehingga menjadi waktu yang pas untuk mengingat apa yang akan dipelajari”. Sementara itu, menurut N: “Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi memberi sugesti positif kepada diri sendiri”. (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 19 April 2023).

Hasil kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi memberi nilai positif untuk diri sendiri, juga memiliki nilai positif untuk orang-orang yang ada disekitar kita.

2. Lebih nyaman dan segar, hal ini diungkapkan oleh mahasiswa yang berinisial, A mengungkapkan bahwa: “Kalau aku lebih ke kebiasaan aja, Ya intinya lebih baik melakukannya karena itu semua sangat bagus buat aktivitas belajar kita . Kalau misalnya berbicara dalam hati itu aku lagi merumuskan sesuatu untuk mejadi lebih baik. Aku kalau lagi merenung sama diri sendiri biasanya memikirkan hal yang positif agar bisa bikin hati dan pikiran tenang yang supaya kedepannya lebih baik. Aku pernah mengatakan bahwa “Aku gak bisa” kemudian aku ubah menjadi “Aku bisa” hal itu bener-bener ada perbedaannya. Ketika aku bilang aku gak bisa berarti aku mutlak ga bisa. Tapi, saat aku bilang aku belum bisa, ada usaha-usaha yang ingin aku lakukan belajar melalui bangun pagi”. Selain itu A juga menyatakan bahwa: “Saya sering belajar melalui bangun pagi. Contohnya, ketika saya melakukan belajar melalui bangun pagi saya merasakan ke diri sendiri kalau itu terasa lebih baik. Ketika saya melakukan belajar melalui bangun pagi, ada perubahan yang saya rasakan yaitu saya menjadi lebih baik lagi dan fresh. Saat merasa males, saya berbicara positif terhadap diri saya sendiri dan dengan melakukan hal itu supaya saya merasa lebih fresh dan kebiasaan buruk saya berkurang perlahan”. (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 20 April 2023)

Hasil kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi memberi nilai positif untuk diri sendiri, selain itu juga menyehatkan untuk kesehatan kita terutama kesehatan mental.

3. Rasa percaya diri, dal ini diungkapkan dari mahasiswa yang berinisial, T mengungkapkan bahwa: “Kalau aku sedang merasa malas, biasanya aku melakukan aktivitas yang konyol aja dan memaksanya untuk bangun pagi. Sebenarnya rasa dalam Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi yang aku rasakan berkurang saat ada jalan keluarnya, tapi kalau tidak ada jalan keluarnya ya tetep saja kembali seperti biasa. Aku berusaha menerapkan dalam diri bahwa aku harus selalu melakukan bangun pagi.” (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 20 April 2023)

Hasil kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa Peningkatan produktivitas belajar melalui bangun pagi menumbuhkan percaya diri merupakan faktor yang dapat memberikan sebuah keberhasilan, selain itu percaya diri merupakan sesuatu yang perlu dimiliki oleh setiap orang. Semua orang bisa memiliki

rasa percaya diri, karena percaya diri merupakan sesuatu yang bisa dimunculkan dengan kita mengendalikan diri dan mempelajarinya.

Berdasarkan hasil penelitian pada tujuan pertama, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa IAIN tidak terbiasa melakukan peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati cirebon melalui spirit bangun pagi serta mayoritas dari mereka merasa bangun sesuka hati itu sangat menyenangkan. Dengan demikian, maka peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati cirebon melalui spirit bangun pagi yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh S yang menyatakan bahwa: *“peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati cirebon melalui spirit bangun pagi untuk mengurangi spirit bangun pagi ini kendala pada mindset kita yang malas. Kalau bukan dari diri kita sendiri untuk melakukannya, siapa lagi?”* Senada dengan S, F juga menyatakan bahwa: *“peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati cirebon melalui spirit bangun pagi”*. (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 20 April 2023)

Dengan demikian, berdasarkan hasil kuesioner dan hasil wawancara yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati cirebon melalui spirit bangun pagi masih sangat standart maka dari itu perlu ada usaha lebih giat lagi untuk mengurangi rasa malas yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon.

Peningkatan Produktivitas Belajar Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon Melalui Spirit Sholat Subuh

Peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh mahasiswa IAIN Cirebon diperoleh berdasarkan jawaban atas kuesioner yang sudah mereka isi. Berdasarkan atas jawaban yang ada pada kuesioner yang diisi oleh 16 responden pada tanggal 01-12 April 2023 didapatkan gambaran mengenai peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

No	Pernyataan	SL	KK	TP
1.	Apakah anda merasa dampak positif dalam produktivitas belajar ketika selesai sholat subuh?	35%	40%	25%
2.	Apakah semangat belajar anda meningkat setelah melaksanakan sholat subuh?	75%	25%	00,0%
3.	Setelah Sholat subuh, apakah anda merasa lebih semangat dan mampu mengatur perencanaan kegiatan di hari tersebut dengan baik?	75%	25%	00,0%
4.	Apakah dengan sholat subuh Anda merasa mudah belajar?	75,0%	25%	00,0%
5.	Apakah anda merasa kesulitan dalam belajar	15%	45%	40%

	setelah sholat subuh?			
6.	Apakah dengan sholat subuh Anda merasa kesal atau marah ketika belajar?	00,0%	00,0%	100%
7.	Apakah dengan sholat subuh Anda merasa tidak percaya diri atau meragukan kemampuan Anda ketika belajar?	00,0%	00,0%	100%
8.	Apakah dengan sholat subuh anda merasa sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran ketika sedang belajar atau menghadapi tugas akademik?	00,0%	06,3%	93,8%
9.	Apakah dengan sholat subuh Anda merasa mudah dalam belajar?	75%	18,8%	06,3%
10.	Apakah dengan sholat subuh pikiran anda terasa lebih fresh ketika belajar?	62,5%	37,6%	00,0%
11.	Apakah dengan sholat subuh Anda sering menarik diri atau menghindari ketika belajar?	6,3%	31,3%	62,5%
12.	Apakah dengan sholat subuh anda merasakan kenikmatan dalam belajar?	68,8%	31,3%	00,0%

Tabel diatas menunjukkan seberapa sering mahasiswa IAIN Cirebon melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh. Dari tabel diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa IAIN Cirebon terbiasa melakukan produktivitas belajar melalui sholat subuh. Hal ini terbukti pada pernyataan no 1-12 dimana persentase mahasiswa yang menjawab selalu itu lebih besar dari pada pilihan jawaban yang lain Serta peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh yang mereka lakukan sudah sesuai dengan teori yang ada.

Selain mengumpulkan data melalui kuesioner, peneliti juga mengumpulkan data melalui wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Pertanyaan yang diajukan mulai dari pengetahuan, penerapannya, dan manfaat yang dirasakan ketika mereka melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh.

1. Mahasiswa merasa lebih segar, sebagaimana di ungkapkan oleh inisial A menyatakan bahwa: *"peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh itu menurut pemahaman aku adalah Lebih segar, jika pada malam harinya otak dan tubuh untuk beristirahat dengan benar maka pada pagi harinya akan lebih segar dan rasa pegal-pegal pun hilang."* Sementara itu, menurut N: *"Terhindar dari rasa mengantuk. karena pada pagi hari biasanya otak dan tubuh masih fresh.."* (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 18 April 2023).

Hasil kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh menjadikan badan lebih segar dan fresh.

2. Mahasiswa terasa berat melakukan hal tersebut, sebagaimana di katakana oleh inisial, A mengungkapkan bahwa: *"Kalau aku lebih ke kebiasaan saja. kalau lagi sering"*

begadang, nongkrong, game. Yapasti kesiangan, intinya buat intropeksi diri sendiri saja. Kalau misalnya berbicara dalam hati aku pengen bangkit dari keterpurukan tersebut. Aku kalau lagi menyendiri biasanya berusaha berfikir yang positif untuk menjadi yang lebih baik supaya". Selain itu A juga menyatakan bahwa: "Saya sering berbicara positif terhadap diri sendiri. Contohnya, ketika saya sudah melakukan kesalahan saya berusaha ngomong ke diri sendiri untuk tidak mengulangnya lagi karena semua orang juga pernah berbuat salah dan pernah gagal juga, yang penting jangan diulangi lagi". Sementara itu B menyatakan: "Saya pernah melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh sehingga saya lebih produktif, biasanya menghafal pada waktu subuh itu lebih mudah diingat daripada menghafal begadang semalaman. Memiliki konsentrasi yang penuh karena otak masih fresh. dengan mengatakan "aku pasti bisa, kemarin bisa masa besok ga bisa, justru besok harus lebih baik dari kemarin", saat saya mengubah kalimat negatif menjadi positif, ada perubahan yang saya rasakan. Perubahan tersebut yaitu saya menjadi lebih semangat untuk melakukan suatu hal". (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 18 April 2023)

Hasil kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh menjadikan kita lebih produktif, mudah dalam menghafal, otak menjadi fresh, dan kontras yang bagus dalam belajar.

3. Mahasiswa merasakan lebih baik dari biasanya hal ini dikatakan oleh mahasiswa yang berisinal, T mengungkapkan bahwa: *"Kalau aku sedang peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh merasa lebih baik, karena dari keterpurukan akan mengalami perubahan yang bagus, biasanya aku jarang melakukannya lebih tepat-nya tidak konsisten dalam melakukannya. Sebenarnya peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh yang aku rasakan sangat bermanfaat terutama bagi diri kita."* Sementara itu menurut N: *"Saya juga merasa bahwa ada perubahan ketika saya melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh, yakni saya menjadi lebih maksimal dalam melakukan sesuatu dan meyakini bahwa apa yang kita lakukan tidak sia-sia".* (Kutipan hasil wawancara di kantin kampus IAIN Cirebon pada tanggal 19 April 2023)

Hasil kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh sangat bermanfaat bagi kalangan mahasiswa supaya lebih disiplin lagi dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian pada tujuan yang kedua, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa IAIN terbiasa melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh untuk mengurangi kebiasaan yang tidak bermanfaat serta mayoritas dari mereka merasa bahwa belajar melalui sholat subuh menjadi lebih baik setelah melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh. Dengan demikian, maka peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh untuk mengurangi

kebiasaan yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh B yang menyatakan bahwa: *“Saya pernah melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh sehingga saya lebih produktif, biasanya menghafal pada waktu subuh itu lebih mudah diingat daripada menghafal begadang semalaman. Memiliki konsentrasi yang penuh karena otak masih fresh. dengan mengatakan “aku pasti bisa, kemarin bisa masa besok ga bisa, justru besok harus lebih baik dari kemarin”, saat saya mengubah kalimat negatif menjadi positif, ada perubahan yang saya rasakan. Perubahan tersebut yaitu saya menjadi lebih semangat untuk melakukan suatu hal”*. (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 18 April 2023).

Dengan demikian, berdasarkan hasil kuesioner dan hasil wawancara yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh untuk mengurangi kebiasaan malas belajar ketika setelah sholat subuh yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon.

Pembahasan

Peningkatan Produktivitas Belajar Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon Melalui Spirit Bangun Pagi

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil penelitian observasi diperoleh data sebagai berikut: Menurut hasil wawancara Responden 3 dan 5, perilaku mahasiswa bangun pagi pada pukul 04.30-05.00 WIB sehingga dapat disimpulkan anak belum disiplin. Sedangkan Responden 1 dan 4 mengatakan bahwa mahasiswa berperilaku kurang disiplin dalam bangun pagi pada saat pembelajaran karena saat bangun pada pukul 05.00 WIB mahasiswa bangun dari tidurnya namun tidur lagi. Responden 2 dan responden 6 mengatakan bahwa anak mereka berperilaku disiplin dalam bangun pagi saat pembelajaran mahasiswa sudah terbiasa bangun pagi pukul 04.00 WIB, dan melakukan aktivitas untuk persiapan pembelajaran offline.

Penanaman disiplin pada mahasiswa IAIN dapat terbentuk dari melatih kebiasaan. Ada mahasiswa yang telah memiliki sikap disiplin, namun ada pula yang masih belum mempunyai kedisiplinan. Seperti halnya yang terjadi di mahasiswa semester tua, beberapa mahasiswa terlihat telah memiliki kedisiplinan namun beberapa di antaranya terlihat belum dapat menunjukkan kedisiplinan. Terutama kedisiplinan dalam bangun pagi saat pembelajaran (Ginting & Azis, 2014). Dari hasil observasi penelitian penilaian perilaku disiplin bangun pagi minggu terakhir menunjukkan : Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), Berkembang Sangat Baik (BSB) Sikap yang ditujukan belum berkembang saat bangun pagi anak belum dapat bangun pada pukul 06.00 WIB dibangunkan oleh orang tua dan teman, terkadang tidur lagi, terlambat mengumpulkan tugas dan terlambat hadir dalam kelas, sedangkan sikap MB (Mulai Berkembang) ditunjukkan dengan sudah mulai bangun pagi meskipun terkadang tidur lagi, tetapi

ketika dibangunkan lagi maka anak akan bangun, BSH (Berkembang Sesuai Harapan) ditunjukkan dengan sikap sudah mulai disiplin bangun Pagi pukul 06.00 WIB, kadang masih dibangunkan oleh orang tua, sudah mulai disiplin mengumpulkan tugas, BSB (Berkembang Sangat Baik) ditunjukkan dengan sikap bangun sendiri pada pukul 06.00 WIB, berpakaian rapih, hadir di kelas tepat waktu, mengumpulkan tugas tepat waktu, membuang sampah pada tempatnya.(Juliasari & Kusmanto, 2016)

Penelitian ini menghasilkan sebuah analisis yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk membantu proses belajar dengan lebih menyenangkan. Kerangka model dalam pemanfaatan peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi dalam peningkatan ini akan disampaikan dalam 2 model untuk kelompok pengguna yang berbeda yaitu teman sendiri dan diri sendiri(Khoeron et al., 2016).

Setiap mahasiswa mengalami peningkatan dan penurunan. peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Ratnawati & Marimin, 2014). Ketika peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa musibah padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Menurut fathurrohman (Fatchurrohman, 2011) peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi sangat bermanfaat, termasuk mrningkatkan konsentrasi, meningkatkan produktivitas belajar, mrngurangi setres, menjaga kesehatan mental, dan meningkatkan rasa kebahagiaan. peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi merupakan hal yang bagus pada setiap individu selama tingkat produktivitas belajar tersebut stabil(Sawaludin et al., 2019). Akan tetapi, walaupun peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi merupakan hal yang normal dialami namun hal tersebut tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan atau rasa malas, yang berkembang menjadi kemalasan menahun akibat represi dan konflik yang tak disadari(Indrawati & Bisnis, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi pada Mahasiswa IAIN Cirebon berada pada kategori sedang dengan persentase 32%. Kecemasan yang mereka alami mayoritas adalah peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi yang ditandai dengan khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, males, merasa kurang semangat, lesu, dan tidak dapat istirahat tenang.

Menurut Candra (Candra et al., 2019) peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pag adalah bangun pagi adalah gaya hidup sehat yang memiliki berbagai macam manfaat. Bagi sebagian orang khususnya bagi mahasiswa IAIN Cirebon, bangun pagi merupakan rutinitas yang bisa dilakukan tanpa usaha, akan tetapi bagi sebagian orang atau mahasiswa bangun pagi masih menjadi salah satu hal yang susah

untuk dilakukan. Berbagai cara bisa dilakukan untuk bangun pagi, seperti memasang alarm di ponsel. Namun, jika cara itu tidak berhasil pasti diantara mahasiswa banyak yang tidur lagi. Jadi, tidak selamanya spirit bangun pagi itu timbul disebabkan oleh rasa malas, akan tetapi situasi tersebut dirasa sepele karena pikiran seseorang yang menganggapnya menjadi gampang (Kefi, 2022). Sedangkan menurut Zhou (Zhou et al., 2020) bangun dipagi hari merupakan kebiasaan baik yang memiliki berbagai manfaat yang baik untuk jangka pendek dan jangka panjang bagi tubuh. Akan tetapi ketidakberdayaan yang dirasakan ini merupakan efek tersebut yang tidak bisa diatasi oleh seseorang. Jika seseorang mampu mengatasi situasi yang dirasakannya, maka ia tidak akan merasa tidak berdaya.

Menurut Wardani (Wardani et al., 2021) peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi merupakan suatu ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan satu sebab khusus sehingga sangat mempengaruhi wilayah - wilayah penting dari kehidupan seseorang. Peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi yang dialami oleh mahasiswa tidak dapat diketahui sebab spesifiknya sehingga kerap kali tidak dapat dihindari oleh siapapun. Akan tetapi, hal tersebut dapat dikurangi.

Dari berbagai pengertian peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi pada Mahasiswa IAIN Cirebon menunjukkan perkembangan yang baik dengan adanya upaya dari keyakinan diri sendiri guna meningkatkan perilaku disiplin bangun pagi, agar mahasiswa bisa berkembang dengan optimal (Kefi, 2022). Ini semua merupakan suatu respon emosional terhadap kekhawatiran dan ketakutan yang dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya apabila suatu tersebut tidak dapat diatasi oleh diri sendiri.

Peningkatan produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi yang dialami individu sangat beragam dan berbeda antar satu dengan lainnya. Diantara meningkatkan suasana mental dan suasana hati yang dialami oleh mahasiswa adalah berfikir lebih positif dan lebih aktif dan menjalankan aktivitas belajar, bangun pagi juga diketahui bisa menciptakan rasa bahagia, dimana perasaan ini mengacu pada suasana hati secara umum sepanjang hari (Tambunan et al., 2020). Tingkat produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi dapat mendukung produktivitas belajar sepanjang hari dan meningkatkan prestasi akademik. Jika tingkat produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi seseorang itu rendah, maka motivasi dan prestasi akademiknya akan rendah. Sebaliknya, jika tingkat produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi seseorang itu tinggi maka motivasi dan prestasi belajarnya akan tinggi (Sn et al., 2023).

Terdapat tanda-tanda ketika seseorang mengalami produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi. Kumara & Andika (Kumara & Widyadharma, 2012) mengemukakan bahwa ciri produktivitas belajar melalui spirit bangun pagi dapat dilihat dari kata produktivitas belajar, spirit bangun pagi. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan berikut ini: Ciri-ciri fisik seseorang yang mengalami bangun kesiang dapat dilihat seperti

gelisah atau gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar, sensai dari pita ketat dan mengikat di sekitar dahi, pening, mulut atau kerongkongan menjadi kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdebar kencang, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, malas dan mati ras (Tambunan et al., 2020).

Kata spirit berarti semangat, roh, jiwa, dan sukma. Semangat sendiri berarti roh kehidupan yang menjiwai segala makhluk, baik hidup maupun mati (Sulung Aji Pangestu, 2022). Dalam liturture agama dan spiritualitas, istilah spirit memiliki dua makna substansial, yaitu karakter dan inti dari jiwa manusia, yang masing-masing saling berkaitan merupakan bagian dari sebuah kesatuan. Sedangkan bangun pagi adalah waktu yang banyak keutamaannya. Banyak ayat al-qur'an maupun hadits yang menunjukkan hal itu. Allah SWT bersumpah mengenai waktu pagi, diantaranya pada surat al-fajr dan ad-duha. Semua ayat firman Allah SWT itu menunjuk keutamaan waktu pagi (faizah, 2020).

Ada banyak manfaat bangun pagi dan keberkahan yang akan didapat kita rasakan di waktu pagi diantaranya yaitu mudah menyerap ilmu, pintu rezeki terbuka lebar, waktu yang penuh keberkahan, menyehatkan, waktu yang produktif dan berkualitas untuk beramal. Waktu pagi adalah waktu yang memberikan semangat hidup dan bangun tidur merupakan suatu keesaan Allah SWT (Najizah, 2021). Beberapa penelitian membuktikan bahwa bangun dipagi hari lebih baik, sebab udara disepertiga malam terakhir kaya akan oksigen, dan belum terkontaminasi zat-zat yang berbahaya seperti kendaraan. Gas ozon memiliki manfaat diantaranya menyehatkan paru-paru, memperlancar peredaran darah, penyakit gula, asma, penuaan alergi, penyakit jantung, meningkatkan kekebalan tubuh, serta merangsang saraf bekerja dengan baik (Aprilini et al., 1970).

Bangun pagi memang sulit, banyak yang menghalangi. Antara lain, menyangkut keinginan, lemahnya motivasi, kebiasaan yang belum terpolakan, bergadab, bermaksiat disiang hari, lalu memperturutkan masalah. Namun dibalik semua penghalang itu, bangun disepertiga malam terakhir memiliki keutamaan, seperti yang difirmankan oleh Allah *“sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan”* QS. Al-Muzammil:6). Itulah sebuah fakta dari Allah SWT maka tak heran jika orang-orang besar diluar sana bangun pagi (Najjoan, 2020).

Peningkatan Produktivitas Belajar Melalui Kualitas Sholat Subuh

Melihat fenomena yang ada di kampus, yaitu banyaknya mahasiswa yang mengalami naik turun dalam hal peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh, maka perlu adanya upaya untuk menangani permasalahan tersebut. Oleh karena itu, untuk menangani permasalahan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan yang berbasis pada pembiasaan perilaku atau behavioral. Salah satu teknik behavioral yaitu dengan menggunakan teknik self talk. Menurut Ananda (Putri & Bachri, 2022) Teknik atau terapi *self talk* berpengaruh dalam menurunkan

produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh remaja saat ini dengan nilai p value < 0.05. Hackford and Schwenkmezger dalam (Putri & Bachri, 2022) menyatakan bahwa *Self Talk* adalah dialog individu pada dirinya sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa IAIN Cirebon sudah terbiasa melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh guna untuk mengurangi kebiasaan yang mereka lakukan, hal ini terbukti karena dengan adanya produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh sangat bermanfaat untuk memberi perasaan hati yang tenang dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar, kepercayaan diri dan motivasi diri (Ridha, 2015). Orang yang tidak percaya diri dan orang yang malas merasa bahwa mereka tidak bisa melakukan sesuatu. Oleh karenanya, produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh bisa berintropeksi dengan dirinya sendiri, berusaha menyakinkan dirinya bahwa saya mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu (Gismin & Mansyur, 2018).

Produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh ialah untuk membentuk karakter mahasiswa yang ideal karena itu merupakan konsep pendidikan ruhaniyah melalui salat subuh. Salat yang dilakukan dapat membawa manfaat positif, diantaranya aspek fisik, psikis, dan social (Indrawati & Bisnis, 2014). Selain itu dapat menghilangkan sifat berkeluh kesah dan meningkatkan kebersyukuran. Secara terapeutik, salat dapat mendidik dan melatih individu menjadi orang yang dapat menghadapi segala kesulitan dengan hati yang mantap dan tenang (Sn et al., 2023). Pelaksanakan ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari memiliki banyak hikmah dalam kehidupan individu.

(Ridha, 2015) Memaparkan hikmah salat yang terdiri dari tiga dimensi, yakni: a) Dimensi rohani (salat dapat menentramkan hati). Salat dapat menentramkan hati karena dalam salat individu banyak melakukan do'a, mengingat kebesaran, dan keagungan Allah. Sehingga hati akan menjadi tenang dan tenteram. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "Ketahuilah hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram". b) Dimensi jasmani (salat dapat menyehatkan badan). Setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak, dan sikap tubuh pada waktu mulai dari persiapan ibadah salat, seperti wudhu, sampai saat melakukan ibadah salat merupakan gerakan yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh individu. c) Dimensi sosial (salat dapat mendidik jiwa demokratis). (Gismin & Mansyur, 2018) Salat lima waktu tidak harus dilaksanakan secara sendiri tetapi juga dapat dilaksanakan secara bersama-sama atau berjamaah, dengan berjamaah individu dapat mewujudkan suasana yang kompak, serasi dan seirama dalam berjamaah juga dapat menumbuhkan kepercayaan antara makmum dan imam. Diharapkan dimensi ideal mahasiswa (DIM) melalui salat subuh ini dapat menjadi nilai karakter yang terpateri dalam diri dan terejawantahkan dalam perilaku yang khas, baik pada diri sendiri dan berdampak baik terhadap lingkungan.

Psikodinamika salat subuh yang dapat membentuk karakter ideal terletak pada kekuatan iman yang terintegrasi dalam qalbu salim. Kekuatan ini menjadi proses terapiutik yang mampu mengalahkan nafsu fisik dan membuang keraguan pikiran ketika memenuhi panggilan salat. Habitiasi dan konsistensi salat subuh seperti itu dapat membentuk kesadaran intrinsik (motivasi ilahiyah) dan berdampak positif dalam kehidupan (Margianti et al., 2021). Dampak positif ini terlihat pada terbangunnya aspek manajemen diri, produktivitas belajar, pengendalian diri, ketajaman intuisi, kekuatan ruhiyah, kepemimpinan dan aspek sosial. Dari psikodinamika itu menjadi gambaran bahwa usaha membentuk kepribadian mukmin sejati melalui salat itu cukup berat, sehingga Rasulullah SAW menjadikan salat subuh sebagai tolak ukur mengetahui kualitas keimanan seseorang (Candra et al., 2019).

Pedekatan pendidikan ruhaniah melalui ibadah salat subuh dalam penelitian ini sangat dibutuhkan guna meningkatkan karakter ideal mahasiswa secara intrinsik di perguruan tinggi guna mencetak generasi yang kuat dan SDM yang sukses di masa depan. Secara khusus, nilai ideal mahasiswa yang didapatkan dari pelaksanaan salat subuh yaitu aspek IQ (tangguh dan percaya diri dalam mengupayakan sukses studi), EQ (empati, asertif dan memiliki jiwa kepemimpinan kehidupan sosial) dan SQ (jujur dan senantiasa menjaga religiusitas dalam segala bidang kehidupan) (Ratnawati & Marimin, 2014).

Penelitian ini membawa manfaat pada aspek moralitas dan memunculkan kepedulian pada generasi penerus yang kuat, berkarakter dan bermoral. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, mahasiswa merasa peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh bertambah (Khoeron et al., 2016). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini didukung oleh hasil penelitian lain seperti yang dilakukan oleh (Indrawati & Bisnis, 2014) yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Kreatif Produktif (Mpkp) Untuk Meningkatkan Kreativitas Dan Produktivitas Belajar. Dari penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menemukan bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh sangat bagus untuk kalangan semua orang. Penelitian serupa dilakukan oleh (Sawaludin et al., 2019) hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah ada penurunan dalam peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh.

Sesuatu dapat dikatakan efektif apabila tujuan dapat dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan pemahaman dan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, merupakan bukti bahwa peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh sangat bagus digunakan untuk meningkatkan produktivitas belajar seseorang (Sawaludin et al., 2019). Namun, dalam penelitian ini dieksplorasi lebih lanjut tentang peningkatan produktivitas belajar melalui kualitas sholat subuh pada mahasiswa di IAIN Cirebon.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa IAIN syekh nurjati Cirebon dengan peningkatan produktivitas belajar mahasiswa IAIN syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi dan kualitas sholat subuh, dapat disimpulkan bahwa peningkatan produktivitas belajar mahasiswa IAIN syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi dan kualitas sholat subuh. Dari 16 mahasiswa bahwa mahasiswa ada beberapa mahasiswa IAIN tidak terbiasa melakukan peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi serta mayoritas dari mereka merasa bangun sesuka hati itu sangat menyenangkan. Dengan demikian, maka peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon belum maksimal sepenuhnya. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh S yang menyatakan bahwa: *“peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi untuk mengurangi spirit bangun pagi ini kendala pada mindset kita yang malas. Kalau bukan dari diri kita sendiri untuk melakukannya, siapa lagi?”* Senada dengan S, F juga menyatakan bahwa: *“peningkatan produktivitas belajar mahasiswa iain syekh nurjati Cirebon melalui spirit bangun pagi”*. (Kutipan hasil wawancara di IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 20 April 2023).

Sedangkan mahasiswa IAIN terbiasa melakukan peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh untuk mengurangi kebiasaan yang tidak bermanfaat serta mayoritas dari mereka merasa bahwa belajar melalui sholat subuh menjadi lebih baik. Dengan demikian, maka peningkatan produktivitas belajar melalui sholat subuh untuk mengurangi kebiasaan yang dialami oleh Mahasiswa IAIN Cirebon.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti berikutnya. Peneliti mendesain penelitian ini agar dilengkapi juga dengan observasi yakni untuk memperkuat hasil penelitian, namun tidak dapat dilaksanakan sehingga hanya dengan 2 metode; Wawancara dan kuesioner. Ini artinya terdapat sesuatu yang sudah termasuk desain penelitian tetapi tidak dapat dilaksanakan. Berangkat dari keterbatasan ini, sebagai langkah penyempurnaan peneliti berharap para peneliti selanjutnya dapat melengkapi riset ini dengan melakukan observasi agar perilaku asertif dan konflik sosial objek sasaran bisa diamati dan dipastikan keadaan atau perilakunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (1970). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Candra, H., Setyaningsih, E., Pragantha, J., & Chai, R. (2019). Peningkatan produktivitas pada proses belajar mengajar di ruang kelas dengan menggunakan stimulasi cahaya dan suara untuk meningkatkan fokus dan kenyamanan peserta ajar. *Simposium Nasional RAPI XVII*, 1, 9–15.

- Djongihi, A., Adjam, S., & Salam, R. (2022). Dampak Pembuangan Sampah Di Pesisir Pantai Terhadap Lingkungan Sekitar (Studi Kasus Masyarakat Payahe Kecamatan Oba Kota Tidore Kepulauan). *Jurnal Geovicic*, 4(1), 1–12.
- faizah, ica. (2020). Jurnal Holistic al-hadis ,. *Jurnal Holistic Al-Hadis*, 4(2), 4. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/holistic/article/download/3250/2655>
- Fatchurrohman, R. (2011). Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Kesiapan Belajar, Pelaksanaan Prakerin dan Pencapaian Kompetensi Mata Pelajaran Produktif Teknik Kendaraan Ringan Kelas XI. *Jurnal Pendidikan*, 1–27.
- Ginting, M. N. K., & Azis, A. (2014). Hubungan Antara Lingkungan Belajar dan Manajemen Waktu Dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 91–97. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/849>
- Gismin, S. S., & Mansyur, A. Y. (2018). Salat Subuh dan Dimensi Ideal Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 82–90.
- Indrawati, H., & Bisnis, P. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Kreatif Produktif (Mpkp) Untuk Meningkatkan Kreativitas Dan Produktivitas Belajar. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 1–18.
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Viii Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3), 405–412. <https://doi.org/10.30738/v4i3.435>
- Kefi, M. M. (2022). Perilaku Disiplin Bangun Pagi saat Pembelajaran di Masa Covid 19 Kelompok B di TK Fransiskus. *JDER*, 3(3), 53–58.
- Khoeron, I. R., Sumarna, N., & Permana, T. (2016). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Produktif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 291. <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3816>
- Kumara, A., & Widyadharma, E. (2012). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa *Quality of Life of Patients with Insomnia to Students- NC-SA lic ...* 128–138.
- Kustiawan, W., Khaira, A., & Nisa, A., Nurhalija, M. & Ramadhan, R. (2022). Komunikasi Asertif dan Empatik dalam Psikologi Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2(2), 2483–2496.
- Margianti, F., Istiqomah, S. S., & Irma, C. N. (2021). Analisis Psikologi Kepribadian Tokoh Utama Dalam Novel Malik Dan Elsa Karya Boy Candra. *Jurnal Edukasi Khatulistiwa : Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26418/ekha.v4i1.40829>
- Mustakim, U. S., Muliasari, A., Sumarni, N., Mardiah, D., & Fatimah, H. (2023). The Impact of Using Gadgets on Early Childhood in Sidamukti Village. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 26–34. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i1.482>
- Najizah, F. (2021). Manajemen Waktu Belajar Dalam Islam Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 05(02), 101–114.
- Najoan, D. (2020). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74. <http://ejournal.teologi-ukit.ac.id/index.php/educatio-christi/article/view/11%0Afile:///D:/S3/Novelty/Najoan2020.pdf>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen

- stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23–28.
- Ratnawati, A., & Marimin. (2014). Pengaruh Kesiapan Belajar, Minat Belajar, Motivasi Belajar, dan Sikap Siswa terhadap Keaktifan Belajar Siswa Jurusan Administrasi Perkantoran pada Mata Diklat Produktif AP di SMK Negeri 2 Semarang. *Economic Education Analysis Journal*, 3(1), 77–82. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Ridha, A. A. (2015). IMPLIKASI KUALITAS SHALAT SUBUH DALAM KEHIDUPAN REMAJA (Studi Fenomenologi Pada Remaja Tarbiyah). *Jurnal Nalar*, 8(1), 886–893.
- Sawaludin, S., Muttaqin, Z., Sina, S., & ... (2019). ... Kreatif Produktif Untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar Mahasiswa Melalui Lesson Study Di Program Studi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan. *INOPENDAS: Jurnal ...*, 2(1), 43–49. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/pendas/article/view/3443>
- Sn, D. G. S., Sc, M., Pratana, J. C., & Halim, M. S. (2023). INOVASI PRODUK UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS DENGAN PRINSIP “ DEEP WORK .” *Imagine*, 3(1), 12–19.
- Sulung Aji Pangestu, S. A. P. (2022). Unsur-Unsur Intrinsik Pendidikan Tauhid Dalam Cerpen Robohnya Surau Kami Karya A . A Navis. *Khuluqiyya: Jurnal Kajian Hukum Dan Studi Islam*, 4(1), 89–97. <https://doi.org/10.56593/khuluqiyya.v4i1.80>
- Tambunan, P., Ardhiansyah, M. F., & Kurniawan, M. G. (2020). Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif. *Jurnal PenSil*, 9(3), 165–171. <https://doi.org/10.21009/jpensil.v9i3.16674>
- Wardani, R. A. K., Seken, I. M., & Maningtyas, R. D. T. (2021). Penerapan Gerak dan Lagu “Bangun Pagi” dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Negeri Pembina 5 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(2), 84–90. <https://doi.org/10.17977/um065v1i22021p84-90>
- Zhou, Yang, & Wang. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *File:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP_AGREGAT_ANAK_and_REMAJA_PRINT.Docx*, 21(1), 1–9.