

Pengaruh Kebiasaan Begadang Terhadap Kinerja Dan Kedisiplinan Pendidik Dalam Manajemen Pendidikan Islam

¹Tabriani ²Haerul Kusuma ³Abbas Albangkiy ⁴Mifedwil Jandra

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta, Indonesia

Email: 1thobr908@gmail.com 2khaerulypf@gmail.com

3abbaselbangkiy13@gmail.com 4wiljandra@umad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengkaji kebiasaan begadang yang semakin berkembang di kalangan pendidik, suatu fenomena yang semakin dipengaruhi oleh beban kerja, tuntutan administratif, serta aktivitas sosial-keagamaan. Isu ini penting karena berdampak pada dua aspek krusial dalam manajemen pendidikan Islam, yaitu kinerja guru dan kedisiplinan, yang merupakan indikator utama mutu pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik purposive sampling yang melibatkan sepuluh pendidik dari lembaga pendidikan Islam. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke (2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas begadang yang sering tanpa manajemen waktu yang baik menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, keterlambatan, serta menurunnya produktivitas. Sebaliknya, begadang yang didorong oleh alasan profesional atau spiritual justru dapat memperkuat komitmen kerja dan rasa tanggung jawab pendidik. Nilai-nilai Islam seperti amanah (dapat dipercaya), itqan (profesionalisme), dan mujahadah (kesungguhan) berperan sebagai unsur penyeimbang yang membantu pendidik menjaga kedisiplinan dan kinerja meskipun waktu istirahat berkurang. Temuan ini menegaskan bahwa persoalan begadang tidak semata-mata bersifat fisiologis, tetapi juga bermuatan moral dan manajerial, yang mencerminkan cara pendidik menyeimbangkan tugas profesional dan spiritualitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen waktu yang efektif dan kesadaran spiritual harus menjadi landasan utama dalam manajemen pendidikan Islam guna membentuk pendidik yang disiplin, produktif, dan berlandaskan etika.

Kata Kunci: begadang, kinerja pendidik, manajemen pendidikan Islam.

Abstract

This study examines the growing habit of staying up late among educators, a phenomenon increasingly influenced by workload, administrative demands, and social-religious activities. This issue is important because it affects two crucial aspects of Islamic education management teacher performance and discipline which are key indicators of educational quality. Using a qualitative descriptive approach with purposive sampling involving ten educators from Islamic educational institutions, data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis. The results show that frequent late-night activity without proper time management causes fatigue, loss of concentration, tardiness, and decreased productivity. Conversely, staying up late motivated by professional or spiritual reasons can strengthen educators' work commitment and sense of responsibility. Islamic values such as amanah (trustworthiness), itqan (professionalism), and mujahadah (perseverance) act as balancing elements that help educators maintain discipline and performance despite reduced rest. These findings highlight that the issue of staying up late is not merely physiological but also moral and managerial, reflecting how educators balance their duties and spirituality. The study concludes that effective time management and spiritual awareness must serve as the foundation of Islamic education management to cultivate disciplined, productive, and ethically grounded educators.

Keywords: Staying up late, Educator performance, Islamic education management.

PENDAHULUAN

Di era modern yang serba cepat dan penuh tekanan, fenomena begadang telah menjadi bagian dari gaya hidup banyak kalangan, termasuk para pendidik (Procentese dkk., 2020). Aktivitas malam yang seharusnya digunakan untuk beristirahat sering kali diisi dengan pekerjaan administratif, persiapan pembelajaran, atau konsumsi media digital (Ridha Sakina Oktari & Sartono Sartono, 2025). Dalam perspektif Islam, manajemen waktu merupakan aspek penting dari etika kerja, sebagaimana ditegaskan dalam surah Al-'Asr bahwa waktu adalah modal utama manusia untuk mencapai keberhasilan hidup (Cahyani dkk., t.t.). Kebiasaan begadang, jika dilakukan secara berlebihan, dapat menurunkan kualitas fisik, mental, dan spiritual pendidik (Rosna Madelu dkk., 2025). Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: sejauh mana kebiasaan begadang memengaruhi kinerja dan kedisiplinan pendidik dalam manajemen pendidikan Islam?

Peran pendidik dalam lembaga pendidikan Islam sangat strategis. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing moral dan teladan bagi peserta didik (Titania Rahima dkk., 2024). Namun, di tengah tuntutan profesionalisme yang tinggi dan tanggung jawab administratif yang berat, banyak pendidik mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan pekerjaan (Norman, 2024). Dedikasi ini memang mencerminkan tanggung jawab, tetapi di sisi lain dapat menimbulkan dampak negatif terhadap produktivitas, kedisiplinan, dan efektivitas kerja (Hardian dkk., 2025). Kurang tidur terbukti mengganggu konsentrasi, menurunkan daya ingat, serta meningkatkan risiko stres dan kelelahan (Aisyahrani, 2025). Kondisi ini tentu berimplikasi pada kinerja pendidik dalam mengajar maupun dalam menjalankan fungsi manajerial di lembaga pendidikan Islam.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dan kebiasaan begadang berdampak signifikan terhadap penurunan produktivitas kerja dan keseimbangan emosional (Goldstein & Walker, 2014). Dalam konteks pendidikan, guru yang memiliki pola tidur tidak teratur cenderung lebih mudah lelah, kurang fokus, dan mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan (Khan & Al-Jahdali, 2023). Namun, penelitian yang secara khusus menelaah kebiasaan begadang dari perspektif manajemen pendidikan Islam masih sangat terbatas. Padahal, manajemen pendidikan Islam menuntut keseimbangan antara dimensi intelektual, spiritual, dan jasmani dalam menjalankan amanah pendidikan. Ketidakseimbangan dalam aspek ini dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan Islam yang menekankan pembentukan *insan kamil* (Kurnianingsih dkk., t.t.).

Sebagian besar penelitian tentang manajemen pendidikan Islam masih berfokus pada aspek struktural dan kebijakan, seperti gaya kepemimpinan kepala sekolah, strategi pembelajaran, atau penerapan kurikulum berbasis nilai Islam (Mohamad Kamil Salas & Masluhah Masluhah, 2024). Sedikit sekali yang membahas faktor-faktor personal seperti kebiasaan hidup, pola tidur, atau kesehatan pendidik yang secara tidak langsung memengaruhi kinerja mereka. Padahal, dari sudut pandang Islam, menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup merupakan bagian dari *amanah* serta cerminan nilai *itqan* (profesionalisme) dalam bekerja (Nugraheni & Hayati, t.t.). Rasulullah SAW menegaskan pentingnya menjaga hak tubuh, termasuk kebutuhan tidur yang cukup, sebagai bagian dari keseimbangan hidup seorang muslim (Amanda dkk., 2023).

Kerangka konseptual penelitian ini didasarkan pada tiga teori utama. Pertama, manajemen diri Islami, yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan disiplin waktu sebagai bentuk *mujahadah an-nafs* (pengendalian hawa nafsu) (Harahap dkk., 2024). Kedua, teori manajemen pendidikan Islam (Al-Syaibani, 1979), yang menekankan pentingnya keseimbangan antara pengelolaan spiritual, moral, dan fisik dalam lembaga pendidikan (Muhammad Barqus Salam, 2025). Ketiga, teori kinerja dan disiplin kerja (Robbins & Judge, 2019), yang menjelaskan bahwa performa seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesehatan dan kebiasaan pribadi (Solossa dkk., 2025). Ketiga teori ini menjadi landasan untuk memahami begadang bukan hanya sebagai kebiasaan biologis, melainkan sebagai indikator manajemen diri dan kedisiplinan spiritual dalam bekerja.

Kesenjangan penelitian terlihat jelas: belum banyak kajian yang menghubungkan kebiasaan begadang dengan kinerja dan kedisiplinan pendidik dalam konteks manajemen pendidikan Islam. Padahal, perilaku pribadi pendidik dapat berpengaruh besar terhadap efektivitas lembaga pendidikan secara keseluruhan (Pristyowati dkk., 2021). Kinerja dan disiplin yang menurun akibat pola tidur buruk tidak hanya berdampak pada produktivitas individu, tetapi juga pada mutu pembelajaran dan manajemen lembaga (Leatemala dkk., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan literatur serta memberikan pemahaman baru tentang bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi pedoman dalam mengatur kebiasaan tidur dan pola kerja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kebiasaan begadang terhadap kinerja dan kedisiplinan pendidik dalam manajemen pendidikan Islam, serta mengkaji bagaimana nilai-nilai manajemen diri Islami dapat memoderasi dampak negatif dari kebiasaan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu manajemen pendidikan Islam yang lebih holistik, serta kontribusi praktis bagi pendidik dan lembaga dalam membangun budaya kerja yang sehat, disiplin, dan berlandaskan nilai-nilai keislaman. Dengan demikian, menjaga pola tidur bukan hanya persoalan kesehatan fisik, tetapi juga bagian dari tanggung jawab spiritual dan profesionalisme dalam menjalankan amanah pendidikan Islam (Mardlatillah & Nurjannah, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan memahami secara mendalam makna, pengalaman, dan persepsi pendidik terkait kebiasaan begadang serta dampaknya terhadap kinerja dan kedisiplinan dalam konteks manajemen pendidikan Islam (Subagyo, 2023). Pendekatan ini dipilih karena fenomena begadang tidak dapat diukur hanya dengan angka, melainkan perlu dipahami melalui pengalaman nyata dan subjektivitas informan (Hilalludin dkk., 2025). Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menafsirkan perilaku pendidik dalam konteks sosial, psikologis, dan spiritual yang kompleks. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan situasi dan kondisi sebagaimana adanya tanpa manipulasi variabel, dengan fokus pada hubungan antara kebiasaan begadang, manajemen waktu, serta profesionalisme (*itqan*) dalam bekerja. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat mengungkap makna yang lebih dalam tentang bagaimana kebiasaan begadang memengaruhi kinerja dan kedisiplinan pendidik, serta bagaimana prinsip-prinsip manajemen diri Islami menjadi landasan dalam pengaturan waktu dan tanggung jawab profesional (Sugari & Hilalludin, 2025a).

Populasi penelitian ini terdiri atas pendidik yang bekerja di lembaga pendidikan Islam seperti madrasah, sekolah Islam terpadu, dan pesantren. Kriteria informan meliputi pendidik yang telah mengajar minimal dua tahun dan memiliki kebiasaan begadang, baik karena tuntutan pekerjaan maupun faktor pribadi. Teknik yang digunakan adalah purposive sampling, yakni pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh relevan dan mendalam. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, dengan perkiraan 8–12 orang pendidik yang terdiri dari guru dan tenaga kependidikan (Sugari & Hilalludin, 2025b). Peneliti berperan sebagai instrumen utama, didukung oleh pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman dan persepsi pendidik tentang kebiasaan begadang, observasi dilakukan untuk mengamati perilaku nyata seperti kedisiplinan dan pengelolaan waktu, sedangkan dokumentasi seperti absensi dan laporan kegiatan digunakan sebagai alat triangulasi data. Validitas hasil dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, *member check*, serta audit trail, mengacu pada kriteria kredibilitas Lincoln dan Guba, yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Wiresti & Hilalludin, 2025).

Data dianalisis menggunakan analisis tematik berdasarkan langkah-langkah Braun dan Clarke (2006), yaitu familiarisasi data, pemberian kode, identifikasi dan peninjauan tema, serta penyusunan laporan analisis (Prianto dkk., 2024). Proses analisis dilakukan secara induktif dan interaktif, di mana peneliti terus menafsirkan data sambil membandingkan dengan teori untuk menemukan pola makna yang muncul dari pengalaman informan. Analisis ini diarahkan untuk menemukan tema-tema utama seperti pengaruh fisiologis begadang terhadap kinerja, implikasi spiritual terhadap kedisiplinan, serta strategi manajemen waktu Islami yang diterapkan pendidik. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman menyeluruh mengenai bagaimana kebiasaan begadang berpengaruh terhadap aspek profesional dan spiritual

dalam diri pendidik, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan manajemen pendidikan Islam yang lebih holistik—mengintegrasikan keseimbangan fisik, mental, dan spiritual dalam peningkatan kinerja dan disiplin kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Kebiasaan Begadang terhadap Kinerja Pendidik dalam Manajemen Pendidikan Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kinerja pendidik di lembaga pendidikan Islam, baik guru, dosen, maupun mahasiswa asisten pengajar. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap sepuluh informan, ditemukan bahwa sebanyak 70% pendidik memiliki kebiasaan begadang minimal tiga kali dalam seminggu. Alasan utama begadang umumnya terkait dengan penyelesaian administrasi pembelajaran, persiapan bahan ajar, maupun kegiatan lembaga yang tidak sempat dilakukan pada siang hari. Namun demikian, sekitar 30% lainnya begadang karena aktivitas non-akademik seperti bermain media sosial, menonton hiburan daring, atau sekadar kebiasaan tanpa tujuan produktif.

Dampak dari kebiasaan tersebut terlihat dalam performa kerja pendidik, terutama dalam aspek konsentrasi, kesiapan mengajar, dan ketepatan waktu. Guru madrasah yang sering begadang menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan fokus, kelelahan fisik, serta peningkatan tingkat kesalahan administrasi. Berdasarkan hasil observasi, rata-rata keterlambatan guru mencapai 15 menit pada tiga hari pertama dalam satu pekan kerja. Sebaliknya, sebagian dosen yang begadang untuk aktivitas produktif seperti menulis karya ilmiah atau melaksanakan ibadah malam (tahajud) menunjukkan kinerja yang tetap stabil. Hal ini mengindikasikan bahwa dampak begadang terhadap kinerja sangat bergantung pada pengelolaan waktu dan niat di balik aktivitas tersebut.

Tabel berikut menggambarkan secara ringkas hubungan antara kebiasaan begadang, kinerja, dan kedisiplinan pendidik di berbagai kategori lembaga pendidikan Islam:

Kategori Informan	Frekuensi Begadang (per minggu)	Dampak terhadap Kinerja	Dampak terhadap Kedisiplinan	Upaya Pengendalian
Guru Madrasah (6 orang)	3–5 kali	Penurunan konsentrasi, mudah lelah, kesalahan administrasi	Terlambat 10–20 menit	Tidur siang, doa, pengaturan jadwal
Dosen Pendidikan Islam (2 orang)	2–3 kali	Stabil, karena begadang untuk riset/ibadah	Disiplin tinggi	Manajemen waktu ibadah dan kerja
Mahasiswa Asisten (2 orang)	>5 kali	Penurunan tajam pada performa akademik	Sering absen dan kurang disiplin	Tidak ada mekanisme pengendalian

Tabel 1. Hubungan antara Kebiasaan Begadang, Kinerja, dan Kedisiplinan

Pendidik

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi frekuensi begadang, semakin besar pula risiko penurunan kinerja dan kedisiplinan, terutama jika aktivitas tersebut tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik. Namun, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa pengaruh begadang tidak selalu negatif. Pendidik yang memaknai begadang sebagai bentuk tanggung jawab profesional atau ibadah justru menunjukkan

kemampuan menjaga stabilitas performa kerja. Hal ini menunjukkan relevansi teori manajemen diri Islami, yang menekankan pentingnya keseimbangan (*tawazun*) antara aktivitas fisik, mental, dan spiritual dalam menjalankan amanah profesi (Sirojuddin, 2025). Dalam konteks manajemen pendidikan Islam, begadang yang dilakukan dengan niat baik dan diatur secara proporsional dapat menjadi bagian dari etos kerja *itqan* (profesionalisme dalam Islam).

Temuan ini sejalan dengan prinsip manajemen waktu Islami yang menempatkan waktu sebagai amanah dari Allah Swt (Muhammad Fauzan & Zainarti Zainarti, 2025). Pendidik yang mengabaikan keseimbangan antara bekerja, istirahat, dan ibadah akan mengalami kelelahan fisik dan penurunan produktivitas, yang pada akhirnya mengganggu kualitas pendidikan. Oleh karena itu, manajemen pendidikan Islam perlu memperhatikan aspek pengelolaan diri pendidik agar mereka mampu menjaga kesehatan, konsentrasi, serta motivasi spiritual dalam bekerja

Pengaruh Kebiasaan Begadang terhadap Kedisiplinan dan Spiritualitas Pendidik

Selain berdampak pada kinerja, kebiasaan begadang juga berpengaruh terhadap kedisiplinan dan spiritualitas pendidik. Berdasarkan hasil wawancara, sekitar 60% informan mengaku kesulitan menjaga konsistensi waktu datang mengajar akibat kurang tidur. Mereka sering merasa mengantuk saat mengajar, sulit fokus dalam proses pembelajaran, dan kehilangan semangat pada pagi hari. Namun, menariknya, sebagian informan lain menunjukkan bahwa begadang justru memperkuat kedisiplinan mereka ketika aktivitas malamnya memiliki nilai spiritual, seperti shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, atau menyusun bahan ajar untuk tujuan ibadah dan pengabdian.

Analisis tematik dari wawancara menghasilkan empat pola utama hubungan antara begadang dan kedisiplinan pendidik. Pertama, begadang

karena tanggung jawab profesional, yaitu menyelesaikan tugas-tugas pendidikan dan administrasi, meskipun menyebabkan kelelahan, tidak banyak mengganggu disiplin karena didasari oleh rasa tanggung jawab yang tinggi. Kedua, begadang untuk aktivitas spiritual, seperti ibadah malam, justru meningkatkan kedisiplinan dan semangat kerja karena didorong oleh motivasi ibadah dan ketenangan batin. Ketiga, begadang karena hiburan atau media sosial menyebabkan penurunan fokus dan kedisiplinan. Keempat, begadang tanpa tujuan jelas mencerminkan lemahnya manajemen diri dan berdampak negatif terhadap performa kerja.

Tabel berikut merangkum hubungan antara jenis aktivitas begadang dan dampaknya terhadap kedisiplinan pendidik:

Jenis Aktivitas Malam	Motivasi Utama	Dampak terhadap Disiplin	Keterangan Tambahan
Belajar/Menyiapkan bahan ajar	Profesional	Disiplin stabil	Kinerja tetap baik meski tidur kurang
Ibadah malam (tahajud, tilawah)	Spiritual	Disiplin meningkat	Semangat dan ketenangan meningkat
Media sosial/hiburan	Rekreatif	Disiplin menurun	Sulit bangun pagi dan sering absen
Aktivitas tanpa tujuan jelas	Kebiasaan buruk	Disiplin rendah	Fokus menurun, emosi tidak stabil

Tabel 2. Jenis Aktivitas Begadang dan Pengaruhnya terhadap Kedisiplinan Pendidik

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dipahami bahwa kualitas niat dan bentuk aktivitas malam menjadi faktor kunci dalam menentukan arah pengaruh begadang terhadap kedisiplinan. Aktivitas yang berorientasi pada ibadah atau profesionalisme menghasilkan pengaruh positif, sedangkan aktivitas yang tidak produktif cenderung menurunkan kedisiplinan. Hasil ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali dalam konsep *mujahadah an-nafs*, yaitu pengendalian diri melalui keseimbangan antara kebutuhan ruhani dan jasmani (Ma'muroh dkk., 2024). Dalam manajemen pendidikan Islam, keseimbangan ini penting agar pendidik mampu mengatur waktu secara efektif tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan spiritualitasnya.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Rahman (2020) yang menyatakan bahwa gangguan pola tidur berdampak pada penurunan konsentrasi dan performa kerja guru, serta mendukung hasil penelitian Nugraha (2021) yang menemukan bahwa guru dengan keseimbangan waktu istirahat memiliki tingkat disiplin dan kepuasan kerja lebih tinggi (Corrêa dkk., 2024). Namun, penelitian ini memberikan tambahan perspektif bahwa faktor spiritual dapat memoderasi dampak negatif begadang, di mana pendidik yang memaknai aktivitas malam sebagai ibadah menunjukkan ketahanan emosional dan profesionalisme yang lebih baik (Permadi dkk., 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manajemen pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai sistem administrasi atau kebijakan organisasi, tetapi juga sebagai sistem pembinaan ruhani dan manajemen diri. Kedisiplinan dan kinerja tidak dapat dipisahkan dari kesadaran spiritual yang menuntun pendidik untuk mengelola waktu dan tenaga secara seimbang. Oleh karena itu, lembaga pendidikan Islam disarankan untuk memberikan pembinaan spiritual, pelatihan manajemen waktu, serta dukungan kesejahteraan yang membantu pendidik menjaga ritme kerja sehat. Dengan pendekatan yang holistik ini, pendidik akan mampu menjalankan perannya secara profesional tanpa mengorbankan kesehatan jasmani dan spiritualitas yang menjadi dasar etika kerja Islami.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan begadang berpengaruh signifikan terhadap kinerja dan kedisiplinan pendidik dalam manajemen pendidikan Islam. Begadang tanpa pengelolaan waktu yang baik cenderung menurunkan konsentrasi, ketepatan waktu, dan efektivitas kerja pendidik. Namun, apabila dilakukan dalam kerangka tanggung jawab profesional atau ibadah dan disertai manajemen diri yang baik, dampak negatif tersebut dapat diminimalkan. Temuan ini menegaskan pentingnya prinsip *itqan* (profesionalisme) dan *tawazun* (keseimbangan hidup) sebagai landasan etos kerja pendidik yang mampu mengharmoniskan tuntutan duniawi dan nilai-nilai spiritual.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen pendidikan Islam perlu berorientasi pada kesejahteraan pendidik secara holistik dengan memperhatikan keseimbangan fisik, psikologis, dan spiritual. Lembaga pendidikan Islam dituntut untuk menerapkan kebijakan kerja yang manusiawi, mendukung pengaturan waktu yang sehat, serta memperkuat pembinaan spiritual dan manajemen waktu berbasis nilai-nilai Islam. Dengan pendekatan ini, manajemen pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada capaian kinerja formal, tetapi juga pada pembentukan pendidik yang profesional, disiplin, dan berkarakter Islami secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyahrani, A. (2025). The Negative Impact of Sleep Deprivation on Students' Academic Performance. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 2(2), 143–149. <https://doi.org/10.70437/jedu.v2i2.18>
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). *Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam*. 1.
- Cahyani, D., Nugroho, K., & Mustofa, A. (t.t.). *The Meaning of Time in Surah Al-'Ashr: An Analysis of Ibn Katsir's Tafsir and Its Relevance to Modern Management*.
- Corrêa, A. D., De Carvalho, L. M. F., & Simon, T. T. (2024). SLEEP DEPRIVATION AND TEACHER HEALTH: A STUDY ON QUALITY OF LIFE AT WORK. Dalam *Science and Connections: The Interdependence of Disciplines* (1 ed.). Seven Editora. <https://doi.org/10.56238/sevened2024.037-044>

- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). The Role of Sleep in Emotional Brain Function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 679–708. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716>
- Harahap, M. Y., Sakban Lubis, Nanda Rahayu Agustia, & Rahmad Sulaiman. (2024). MUJAHADAH AN-NAFS (PENGENDALIAN DIRI) DALAM MEMPERKUAT AKHLAKUL KARIMAH PESERTA DIDIK DI SMA AR-RAHMAN KECAMATAN MEDAN HELVETIA. *TARLIM : JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 7(2), 155–166. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Hardian, R., Adiwiguna, M. Y. P., & Heliadi, G. G. (2025). Impact of Lack of Sleep on Cognitive Function and Work Productivity in Office Employees. *International Journal of Social and Human*, 2(2), 194–204. <https://doi.org/10.59613/bamnfh51>
- Hilalludin, H., Wiresti, R., Maryani, E., & Khaer, S. (2025). Syura sebagai Model Pendidikan Kepemimpinan Islam: Membangun Komunikasi Efektif dalam Pengambilan Keputusan Kolektif. *Jurnal Ar-Ruhul Ilmi: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 16–29.
- Khan, M. A., & Al-Jahdali, H. (2023). The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. *Neurosciences*, 28(2), 91–99. <https://doi.org/10.17712/nsj.2023.2.20220108>
- Kurnianingsih, N., Fauzi, W., & Puspitaningsih, H. R. (t.t.). *Holistic Education in the Perspective of Islamic Education: Integration of Spiritual, Intellectual, and Social Values*.
- Leatemia, J., Tedjasukmana, R., & Susilo, S. (2023). Literature Review: Dampak Kurang Tidur Terhadap Working Memory Pada Anak dan Remaja. *Jurnal MedScientiae*, 2(3). <https://doi.org/10.36452/JMedScientiae.v2i3.2967>
- Ma'muroh, M., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02), 833–844. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Mardlatillah, S. D. & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Mohamad Kamil Salas & Masluhah Masluhah. (2024). The Influence of Principal Leadership on The Quality of Islamic Education. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(2), 248–259. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i2.3320>
- Muhammad Barqus Salam. (2025). PEMIKIRAN PENDIDIKAN ISLAM ASY-SYAIBANI DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN ISLAM KONTEMPORER. *JIPI (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 4(1), 40–55. <https://doi.org/10.58788/jipi.v4i1.6966>
- Muhammad Fauzan & Zainarti Zainarti. (2025). Analisis Hadist “Manajemen Waktu.” *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 4(1), 269–277. <https://doi.org/10.55606/jekombis.v4i1.4794>
- Norman, E. (2024). *EXPLORING TEACHER WORKLOAD CHALLENGES IN THE MERDEKA CURRICULUM ERA: A NASA-TLX-BASED ANALYSIS OF ADMINISTRATIVE TASK IMPACT ON PERFORMANCE AND WELL-BEING*. 2(2).
- Nugraheni, F. S., & Hayati, M. (t.t.). *Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual*.
- Permadi, M., Sya'ban, W., & Hilalludin, H. (2025). Transformasi Pendidikan Islam: Studi Komparatif Sistem Pengajaran di Pesantren Tradisional dan Pesantren Modern. *TIME: Transformation in Islamic Management and Education Journal*, 2(1), 25–31.
- Prianto, Y., Hilalludin, H., & Haironi, A. (2024). Strategi Trimurti dalam Mewujudkan Mimpi Besar dalam Mencetak Kepemimpinan di Indonesia. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial*, 2.
- Pristyowati, D., Rahayu, S., Wahidmurni, W., & Supriyanto, A. S. (2021). THE EDUCATION FUNCTION OF EFFECTIVENESS ON LEADERSHIP BEHAVIOR, SCHOOL CLIMATE, AND TEACHER PERFORMANCE. *MANAGERIA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 37–48. <https://doi.org/10.14421/manageria.2021.61.03>

- Procentese, F., Fasanelli, R., Carnevale, S., Esposito, C., Pisapia, N., Arcidiacono, C., & Napoli, I. D. (2020). Downside: The Perpetrator of Violence in the Representations of Social and Health Professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7061. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197061>
- Ridha Sakina Oktari & Sartono Sartono. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Sebelum Tidur terhadap Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 3(3), 112–123. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i3.1952>
- Rosna Madelu, Muh. Wahyuddin S. Adam, Antris Pakaya, Meris Lapasatu, & Nandi Arsyandi. (2025). Dampak Kurang Tidur akibat Begadang terhadap Fungsi Kognitif dan Konsentrasi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris*, 5(2), 93–101. <https://doi.org/10.55606/jupensi.v5i2.5160>
- Sirojuddin, A. S. (2025). Integrating Tawazun and Wasatiyyah: A Qualitative Literature Study on Work-Life Balance in Contemporary Muslim Contezs. *JURNAL PENELITIAN KEISLAMAN*, 21(1), 81–93. <https://doi.org/10.20414/jpk.v21i1.13299>
- Solossa, E., Ismail, T., & Purwanto, A. J. (2025). *PENGARUH KOMPETENSI TERHADAP KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DENGAN DISIPLIN KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING PADA DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA KABUPATEN TAMBRAUW*. 6(3).
- Subagyo, A. dan I. K. (2023). Penelitian Kualitatif: Metode Penelitian Kualitatif. Dalam *Jurnal Equilibrium* (Vol. 5, Nomor January). <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Sugari, D., & Hilalludin, H. (2025a). Kesetaraan Akses Pendidikan Teknologi: Tantangan dan Peluang di Indonesia dan Dunia. *LUXFIA: Journal International of Multidisciplinary Research*, 1(1), 44–56.
- Sugari, D., & Hilalludin, H. (2025b). Peran Maqashid Syariah dalam Pengembangan Produk Perbankan Islam yang Berkelanjutan. *AL HILALI: Jurnal Perbankan dan Ekonomi Islam*, 1(1), 01–15.
- Titania Rahima, Tsabitah Khairun Nisa, & Muhammad Fiqri Aditya. (2024). The Role and Characteristics of Educators in Islamic Education: -. *JUDIKIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 172–179. <https://doi.org/10.70938/judikis.v1i3.66>
- Wiresti, R., & Hilalludin, H. (2025). Pengembangan Kemampuan Kognitif melalui Game Gambar dan Huruf Serasi: Studi Kasus di Sekolah RA Bunayya Bin Baz Yogyakarta. *Jurnal I TIBAR*, 9(1), 1–9.