

IMPLIKASI PEMBIASAAN SHOLAT SUBUH TERHADAP ISTIQOMAH SANTRI DALAM BELAJAR ILMU AGAMA ISLAM

¹Mohammad Rifangi

¹ Tarbiyah, STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron Ngawi
rifangii@gmail.com

Submit 23 November 2024, Diterima 30 November 2024, Diterbitkan 30 November 2024

Abstract: This research aims to determine the implications of the habit of subuh prayers on istiqomah students in learning Islamic religious knowledge. The research method uses qualitative case study research. Data collection methods use in-depth interviews, observation and documentation, data validation using triangulation techniques. The subjects consisted of three male students who underwent the morning prayer habituation program at the Arbary Qohar Islamic boarding school. The results of the research show that the impact of morning prayer on istiqomah of the heart shows that there is additional enthusiasm or energy in the students in strengthening their intention to study. The implications of the morning prayer for the istiqomah actions of students implementing Islamic religious teachings in daily life according to Islamic teachings. Meanwhile, the benefits of morning prayers in verbal istiqomah increase enthusiasm for reading books and discussing Islamic religious knowledge. In particular, it was found in subjects who felt that morning prayer was a means of meditation that strengthened them physically and mentally, because morning prayer was considered to be able to reduce stress so they were more enthusiastic about learning Islamic religious knowledge. Further research can examine the correlation between the ability to manage time and the discipline of morning prayers as well as the implications of the discipline of morning prayers on managing student stress.

Kata kunci: Habituation, Islamic Religious Knowledge, Istiqomah, Student, Subuh Prayer

Pendahuluan

Istiqomah merupakan sikap tegas dan konsisten dalam melakukan sesuatu. Bagi seorang santri, istiqomah sangat dibutuhkan dalam belajar ilmu agama islam. Istiqomah akan membuat seseorang menjadi disiplin sehingga mahir dalam mengelola diri memenuhi tujuan belajarnya.

Pantang menyerah hingga tujuannya tercapai meskipun banyak kendala, bersungguh-sungguh dan bekerja keras merupakan aspek persamaan antara *perseverance* dan *grit* dalam konsep psikologi dengan istiqomah. Akan tetapi

istiqomah memiliki dimensi spiritual. Dimensi ini berupa pengikutsertaan Allah Swt pada setiap usaha yang dilakukan sehingga akan tenang dan nyaman¹.

Seorang santri yang berada di pondok pesantren Arbai Qahar dididik dalam sistem kehidupan dengan aktifitas yang sudah terjadwal selama 24 jam. Aktivitas yang dilakukan santri tersebut diharapkan membentuk pribadi yang berakhlak mulia, berkehidupan yang mandiri dan sederhana, memiliki pengetahuan yang luas, serta bisa bertanggung jawab kepada diri sendiri. Sehingga seorang santri mampu menjalani kehidupan yang harmonis dan berakhlak baik dengan masyarakat sekitar di masa yang akan datang².

Pondok pesantren memiliki ciri khas yang menonjol dalam hal kegiatan maupun pendidikan, salah satunya di pondok pesantren Arbai Qahar yang memiliki kegiatan madrasah diniyah. Santri diwajibkan mengikuti pembelajaran yang dilakukan sore hari setelah sholat asar. Pembelajaran tersebut dilakukan dalam kelompok kelas yang terdiri dari kelas 4 ibtida' sampai kelas 3 aliyah. Adapun tingkatan belajarnya ditekankan ke dalam pendidikan agama Islam. Kemudian setelah sholat magrib, para santri diwajibkan mengikuti kegiatan lain yaitu melaksanakan sorogan Al Qur'an kepada kyai selaku bapak pengasuh pondok pesantren dengan bergilir atau bergantian. Kemudian setelah sholat isya, para santri juga masih ada kegiatan lagi yaitu syawir (musyawarah). Para santri berkumpul ke dalam kelompok kelas dan berdiskusi membahas tentang pelajaran yang akan dilakukan besok. Setelah selesai melakukan musyawarah kebanyakan para santri begadang sampai larut malam.³

Banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh para santri dari sore hingga larut malam dan ditambah lagi banyaknya santri yang suka begadang di malam hari, para santri kebanyakan sulit untuk dibangunkan ketika waktu sholat subuh.

Menurut Azmi, remaja sekolah seharusnya membutuhkan waktu delapan sampai sepuluh jam untuk tidur dalam sehari guna memenuhi kewajibannya sebagai pelajar. Waktu delapan sampai sepuluh tersebut sudah termasuk istirahat pada siang hari. Memanfaatkan sedikit waktu siang hari untuk tidur dapat menyegarkan tubuh dan membuat kondisi tubuh menjadi netral. Namun demikian di pondok pesantren santri diwajibkan tidur pada jam 11 malam sampai jam 04 pagi untuk segera melakukan aktifitas rutin di mulai dari sholat subuh berjamaah dan dengan aktifitas lain.⁴

Sholat subuh juga menjadi awal mula kegiatan di pondok pesantren, dimana seharusnya sholat subuh menjadi kesempatan untuk memulai hari yang penuh dengan energi dan jernihnya pikiran. Hal tersebut justru bertolak belakang

¹Ilham Mundzir, "Konstruksi Psikologi Istiqamah Dalam Literatur Tafsir," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi* 6, no. 1(10 Agustus 2020): 47-54.

²Achmad Muchaddam faham, *Pendidikan Pesantren* (Jakarta, 2020).

³ZI, Wawancara kegiatan pondok, 15 April 2024.

⁴Fahmi Ulil Azmi Mustikawati, Priyadi Nugraha Prabamurti, dan Ratih Indraswari, "Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4 (2016).

dengan pondok pesantren Arba'I Qahar di mana para santri sangat sulit untuk melaksanakan kegiatan tersebut lantaran banyaknya kegiatan yang ada sebelumnya ditambah dengan begadang di malam hari.

Sulitnya para santri untuk bangun pada waktu subuh membuat kyai membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membangunkan santri antara adzan dan iqomah, hal itu tidak lepas dari keinginan seorang kyai untuk membiasakan santri melaksanakan sholat subuh tepat waktu, maka dari itu diperlukan metode pembiasaan.

Sesuatu yang dikerjakan dengan rutin, lama kelamaan akan menjadi lebih mudah untuk di kerjakan. Sama halnya dengan kita melaksanakan sholat subuh secara rutin, tentunya kita tidak akan merasa kesulitan. Begitu sebaliknya jika kita tidak melaksanakan sholat subuh secara rutin tentunya kita akan merasakan kesulitan untuk melaksanakannya.

Di pondok pesantren Arba'I Qahar, sholat subuh juga menjadi faktor penting dalam melaksanakan belajar pagi atau menuntut ilmu, karena setelah sholat subuh para santri membentuk kelompok setiap kelas masing masing. Hal pertama yang di lakukan oleh santri tersebut adalah muhafadhoh, seorang santri menghafalkan nadhoman dengan cara di lagukan dan di laksanakan secara bersama sama.

Selain melaksanakan muhafadhoh, para santri di suruh untuk membaca kitab pada setiap kelasnya masing-masing kemudian di diartikan, sesudah di artikan para santri di suruh untuk memahami isi dari kitab tersebut dengan cara berdiskusi atau musyawarah secara istiqomah.⁵

Sholat subuh memiliki banyak sekali manfaat pada semua aspek, di antaranya pada aspek fisik yaitu dengan melaksanakan sholat subuh secara teratur dan tepat waktu dapat menjaga dan mempernaiki kinerja organ tubuh karena waktu pagi merupakan waktu, ketika udara masih segar bugar, sedangkan pada aspek psikologis sholat subuh juga memiliki manfaat yaitu seseorang akan lebih tenang dalam menjalani kehidupan. ketenangan tersebut berimplikasi pada berfungsinya aspek emosi, kognisi dan perilaku pada individu menjadi lebih optimal, dalam aspek spiritual sholat subuh juga memiliki manfaat yaitu dapat memperkuat hubungan dengan Allah sehingga mendorong individu untuk dapat mengambil hikmah atau pelajaran dari setiap pelajaran yang di alami.⁶

Selain memiliki manfaat, sholat subuh juga memiliki keutamaan yaitu jika kita melaksanakan sholat subuh kita memiliki anugrah yang besar dari sholat itu

⁵MR, pembelajaran pondok, 18 April 2024.

⁶Dhiya Alfi Azizah dan Maulidah, "Adanya Manfaat Bangun Shalat Subuh Bagi Kesehatan Tubuh," *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (30 November 2023): 31-41, <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.818>.

sendiri, diantaranyaapa yang disampaikan dalam QS;Al Isro ayat 78. Bahwasanya sholat subuh disaksikan oleh Malaikat.⁷

Metode

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif berfungsi untuk membantu menganalisis berbagai topik penelitian serta memberikan panduan dalam mengumpulkan dan mengelompokan informasi. Namun demikian, dalam penelitian kualitatif teori membantu peneliti mengklarifikasi beberapa pertanyaan, mengumpulkan, serta menganalisis informasi.⁸

Metode pendekatan yang di gunakan adalah metode Studi kasus. Pendekatan studi kasus berdasarkan pada kenyataan bahwa pengalaman manusia di peroleh melalui suatu kejadian atau kondisi sosial.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Arba'I Qahar Jambangan Paron Ngawi. Penelitian ini terdiri dari tiga subyek dan empat informan penelitian untuk kelengkapan informasi dan validasi data, yaitu teman sebaya terdekat dan guru di pondok pesantren.

Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Observasi biasa juga di sebut dengan pengamatan yang di gunakan dalam melakukan kajian ilmiah khususnya sesuatu yang ada di dunia ini. Pengamatan pada dasarnya merupakan Tindakan memperoleh data melalui penglihatan. Karena harus melihat secara langsung, peneliti harus hadir ke lapangan secara langsung. Sebelum peneliti mulai mengumpulkan informasi, seorang peneliti tersebut harus lebih dulu menyesuaikan dan fokus pada konteks dan kondisi area yang sedang di teliti. Proses tersebut dapat di lakukan dengan bantuan *key informan*.

Tabel 1. Pedoman Wawancara Subyek

No	Aspek	Deskripsi
1	Program pembiasaan sholat subuh.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa tujuan pembiasaan sholat subuh? 2. Mengapa dilakukan pembiasaan sholat subuh? 3. Mulai kapan dilakukan pembiasaan sholat subuh? 4. Siapa saja yang terlibat dalam pembiasaan sholat subuh?

⁷ Murti, Siti dan Heriyanto. "Program Shalat Subuh Berjamaah dan Kesadaran Beragama (Shubuh PrayerProgram and Religious Awareness)" *Ascarya: Islamic Science, Culture and Social Studies* 2 (1):1-12.

⁸ Sugiyono, *Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022)

		Apa faktor pendukung pelaksanaan program pembiasaan sholat subuh?
	Pelaksanaan program pembiasaan sholat subuh.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tahapan awal program pembiasaan sholat subuh pada santri baru di pondok? 2. Bagaimana program pembiasaan sholat subuh yang rutin dilakukan di pondok melalui proses antecedent? 3. Bagaimana hasil pembiasaan sholat subuh melalui proses antecedent? 4. Bagaimana consequence untuk membentuk kebiasaan santri supaya tidak melewatkan sholat subuh dan tertib sholat subuh?
	Manfaat sholat subuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana manfaat sholat subuh terhadap fisik santri? 2. Bagaimana manfaat sholat subuh terhadap psikologis? 3. Bagaimana manfaat sholat subuh terhadap spiritual? 4. Bagaimana dampak buruk pelaksanaan sholat subuh bagi para santri?
2	Bentuk-bentuk Istiqomah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana bentuk pelaksanaan istiqomah hati dalam belajar ilmu agama islam? 2. Bagaimana bentuk pelaksanaan istiqomah lisan /ucapan dalam belajar ilmu agama islam? 3. Bagaimana bentuk pelaksanaan istiqomah tindakan dalam belajar ilmu agama islam?
	Fungsi Istiqomah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana fungsi istiqomah dalam proses pembelajaran ilmu agama islam di kehidupan santri? 2. Bagaimana fungsi istiqomah dalam membentuk manajemen diri santri? 3. Bagaimana fungsi stiqomah sebagai bekal dalam hidup santri?
	Proses belajar ilmu agama islam santri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana santri belajar ilmu agama islam? 2. Dimana santri belajar ilmu agama islam? 3. Mengapa santri belajar ilmu agama islam? 4. Kapan santri belajar ilmu agama islam?

		5. Dengan siapa santri belajar ilmu agama islam?
		6. Bagaimana perubahan kognisi dalam diri santri setelah belajar ilmu agama islam?
		7. Bagaimana perubahan perilaku santri setelah belajar ilmu agama islam?
		8. Bagaimana perubahan emosi dalam diri santri setelah belajar ilmu agama islam?

3	Implikasi Pembiasaan Sholat Subuh terhadap istiqomah belajar ilmu agama	1. Bagaimana implikasi manfaat sholat subuh bagi fisik, psikologis dan spiritualnya santri terhadap kemampuannya istiqomah hati dalam belajar ilmu agama Islam?
		2. Bagaimana implikasi manfaat sholat subuh bagi fisik, psikologis dan spiritualnya santri terhadap kemampuannya istiqomah lisan dalam belajar ilmu agama Islam?
		3. Bagaimana implikasi manfaat sholat subuh bagi fisik, psikologis dan spiritualnya santri terhadap kemampuannya istiqomah tindakan dalam belajar ilmu agama Islam?

Teknik analisis data pada penelitian meliputi merangkum informasi, menyajikan informasi, serta kesimpulan atau memverifikasi data. Teknik keabsahan data pada penelitian ini menggunakan Teknik triangulasi. Trigulasi adalah cara untuk memverifikasi keabsahan informasi dengan membandingkan hasil wawancara dengan target pencarian dengan cara yang berbeda. dengan cara tersebut, para ahli menggunakan trigulasi sumber informasi, khususnya pengumpulan informasi tentang berbagai topik, untuk memverifikasi informasi.

Hasil dan Diskusi

Pembiasaan sholat subuh santri di pondok pesantren Arbai Qahar

Pondok pesantren Arbai Qohar memiliki program pembiasaan sholat subuh. Pelaksanaannya yaitu ketika waktu subuh para santri dibangunkan untuk melaksanakan shalat subuh oleh pengurus dan kyai. Program tersebut dilaksanakan bertujuan untuk mendekatkan diri kepada allah subhanahu wa ta'ala dan untuk mendisiplinkan para santri agar senantiasa memulai hari dengan melaksanakan sholat subuh secara berjamaah. Kemudian setelah shalat shubuh berjamaah para santri diwajibkan untuk mengikuti kegiatan belajar pagi

dibawah pengawasan dan bimbingan guru dan kyai pondok pesantren arbai kohar.

Program pembiasaan salat subuh dilatarbelakangi adanya peraturan yang jelas mengenai kewajiban salat Subuh dan kegiatan lainnya di pondok dan adanya kesulitan bagi para santri untuk bangun tidur pada waktu subuh, hal ini mendorong para Kyai untuk membangunkan santri agar melaksanakan salat subuh tepat waktu.⁹

Kendala yang dihadapi dalam proses pembiasaan salat subuh itu sendiri adalah sulitnya santri untuk bangun tidur dan ketika sudah bangun para santri tidak langsung mengambil air wudhu. jadi, Kyai dan pengurus pondok membutuhkan waktu yang cukup lama antara adzan dan iqomah.

Pelaksanaan pembiasaan sholat subuh di mulai sejak pertama kali santri berada di pondok yang dilaksanakan setiap pagi waktu subuh, yaitu santri dibangunkan kyai dan pengurus untuk menjalankan sholat subuh berjamaah.

Konsekuensi yang diterima jika santri tidak tertib mengikuti sholat subuh adalah tidak bisa mengikuti pembelajaran pagi di pondok, santri juga bisa memperoleh hukuman dipukul sajadah atau membaca al-qur'an dengan berdiri.

Konsekuensi jika melaksanakan sholat subuh dengan tertib para santri bisa mengikuti pembelajaran dengan tertib tanpa kendala dan bahkan bisa menambah semangat belajarnya.

Istiqomah santri dalam belajar ilmu agama islam di pondok pesantren Arbai Qahar

Istiqomah hati para santri dilakukan melalui berbagai cara yaitu menyemangati diri sendiri, membina keseriusan dan ketulusan, serta menghormati guru dalam belajar ilmu agama islam

Belajar ilmu agama Islam merupakan suatu proses perubahan kognisi emosi dan perilaku yang terbentuk dari sikap seseorang yang diperoleh melalui pengetahuan agama Islam, di pondok pesantren Arbai qohar, santri memulai belajar dengan membaca surat-surat pendek dan sholawat, terus kemudian diikuti dengan khotmil Quran dan muhafadhoh selanjutnya, melaksanakan pembelajaran dengan mengkaji kitab sesuai dengan kelasnya masing-masing.

Perintah Istiqamah dalam al Qur'an antara lain dapat dilihat (QS. At Taubah [9]: 7. Bagaimana bisa ada perjanjian (aman) dari sisi Allah dan RasulNya dengan orang-orang musyrikin, kecuali orang-orang yang kamu Telah mengadakan perjanjian (dengan mereka) di dekat Masjidilharam? Maka selama mereka berlaku lurus terhadapmu, hendaklah kamu berlaku lurus (pula) terhadap mereka. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertakwa

⁹Kyai Zainal A, Kegiatan Pondok, 8 Agustus 2024.

(QS. Hud [11]: 112). Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang Telah Taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

Dalam ayat di atas yang paling ditekankan untuk Istiqamah adalah Nabi SAW, karena Nabi merupakan suri tauladan bagi umatnya. Menurut Quraisy Shihab dalam ayat ini Nabi diperintahkan untuk konsisten dalam menegakkan tuntunan wahyu Illahi sebaik mungkin sehingga terlaksana secara sempurna sebagaimana mestinya, adapun tuntunan wahyu itu mencakup seluruh persoalan agama dan kehidupan baik kehidupan dunia maupun akhirat. Dengan demikian perintah tersebut mencakup perbaikan kehidupan duniawi dan ukhrowi, pribadi masyarakat dan lingkungan (M. Quraisy Shihab, 2002: 351). Istiqomah itu sendiri berpangkal dari dual hal, yaitu: Benarnya Iman dan mengikuti ajaran Nabi saw., lahir maupun batin. Iman tanpa Istiqomah tidak sempurna, sedang Istiqomah tanpa dasar Iman berarti batil. Siapa yang memiliki kedua-keduanya akan dikuatkan oleh Allah dengan diberinya pertolongan dan diterima oleh malaikat serta kelak ditempatkannya dalam jannah.¹⁰

Implikasi pembiasaan sholat subuh terhadap istiqomah santri dalam belajar ilmu agama islam di pondok pesantren Arbai Qahar

Implikasi sholat subuh terhadap istiqomah hati menunjukkan adanya tambahan semangat atau energi pada santri dalam menguatkan minat belajarnya. Implikasi sholat subuh terhadap istiqomah tindakan, membuat santri melaksanakan ajaran agama islam pada kehidupan sehari-hari sesuai ajaran islam. Sedangkan implikasi salat subuh terhadap istiqomah lisan menambah semangat membaca kitab dan berdiskusi tentang ilmu agama islam.

Secara khusus, subjek yang merasa bahwa sholat subuh sebagai sarana meditasi yang menguatkan fisik dan mental, karena sholat subuh di anggap mampu mengurangi stress. Sehingga subjek lebih bersemangat dalam belajar ilmu agama islam.

Disiplin bangun tepat waktu dan melaksanakan sholat subuh menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan seseorang, seseorang yang memulai harinya dengan kondisi yang tenang, maka kegiatan yang dilakukan sepanjang hari akan berjalan dengan lancar sesuai rencana yang di inginkan sebelumnya, dan begitu sebaliknya jika seseorang memulai harinya dengan kondisi yang tidak tenang dengan kata lain terlambat shalat subuh, maka rencana kegiatan yang di inginkan sebelumnya akan mengalami hambatan.

¹⁰ Fudhe, Siti Mahfudho, Moh. Solehuddin, and Nanang Abdillah. 2023. "Siti Mahfudho Konsep Istiqomah Dalam Kitab Riyadh Ash-Sholihin Karya Imam An-Nawawi Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam". *Risda: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 7 (1):43-62.

Shiddieqy mendefinisikan kualitas shalat yaitu suatu aktivitas shalat dengan menghadapkan hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa keagungan, kebesaran, dan kesempurnaan kekuasaan-Nya. Jika saja manusia bangun tidur pada waktu subuh dan mengawali dengan shalat subuh yang baik tentu saja aktivitas-aktivitas berikutnya akan berjalan dengan lancar. Hal ini disebabkan karena aktivitas manusia diawali dengan kondisi psikologis yang baik. Jadi dapat dikatakan bahwa kualitas shalat subuh dapat meningkatkan kualitas hidup jika dilakukan secara konsisten¹¹

Waktu mempunyai peran yang signifikan dalam keberhasilan segala proses termasuk belajar. Setiap waktu mempunyai nilai potensial yang berbeda-beda. Ada yang efektif digunakan untuk istirahat dan tidur. Ada yang efektif untuk beraktivitas. Di antara sekian banyak aktivitas adalah belajar. Secara global waktu pagi hari, yaitu mulai dari terbit fajar atau awal hari hingga tergelincir matahari/Subuh sd Dzuhur adalah waktu segar dan produktif untuk belajar. Sedangkan secara rinci waktu belajar memahami dan meneliti adalah waktu pagi dan siang, dan waktu menghafal adalah waktu sahur, waktu mengulang pelajaran dan membaca adalah waktu malam, sedangkan waktu menulis dan merangkum adalah waktu siang.

Kesimpulan

Pelaksanaan pembiasaan sholat subuh dimulai sejak santri berada di pondok yang di koordinir oleh pihak pondok, pelaksanaannya memakai pendekatan operan conditioning yaitu program pembiasaan sebagai (*antecedent*), perilaku tertib melaksanakan sholat subuh sebagai perilaku yang di target (*behaviour*) serta kesempatan mengikuti pembelajaran dengan baik (*positive consequence*) dan dihukum dengan dipukul sajadah atau membaca al-quran dengan berdiri (*negative consequence*). Istiqomah lisan belajar ilmu agama islam dilakukan melalui membaca kitab dan berdiskusi tentang ilmu agama islam. Istiqomah tindakan berfokus pada amalan ilmu agama islam yang diperoleh pada kehidupan sehari-hari Sedangkan istiqomah hati para santri dilakukan melalui berbagai cara yaitu menyemangati diri sendiri, membina keseriusan dan ketulusan, serta menghormati guru dalam belajar ilmu agama islam. Implikasi sholat subuh terhadap istiqomah hati menunjukkan adanya tambahan semangat atau energi pada santri dalam menguatkan minat belajarnya. Implikasi sholat subuh terhadap istiqomah tindakan santri melaksanakan ajaran agama islam pada kehidupan sehari-hari sesuai ajaran islam. Sedangkan manfaat salat subuh terhadap istiqomah lisan menambah

¹¹Ridha.

semangat membaca kitab dan berdiskusi tentang ilmu agama islam. Secara khusus ditemukan pada diri subjek yang merasa bahwa shalat subuh sebagai sarana meditasi yang menguatkan fisik dan mental, karena sholat subuh di anggap mampu mengurangi stress sehingga lebih bersemangat dalam belajar ilmu agama islam. Saranpada peneliti selanjutnya, meneliti tentang korelasi kemampuan mengelola waktu dengan kedisiplinan sholat subuh serta implikasi kedisiplinan sholat subuh terhadap pengelolaan stress santri.

Commented [A1]: Jelaskan keterbatasan penelitianmu yang menjadi landasan dr saran peneliti selanjutnya

Daftar Referensi

- Azizah, Dhiya Alfi, dan Maulidah. "Adanya Manfaat Bangun Shalat Subuh Bagi Kesehatan Tubuh." *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (30 November 2023): 1131-41. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.818>.
- Fudhe, Siti Mahfudho, Moh. Solehuddin, and Nanang Abdillah. 2023. "Siti Mahfudho Konsep Istiqomah Dalam Kitab Riyadh Ash-Sholihin Karya Imam An-Nawawi Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam". *Risda: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 7 (1):43-62.
- Muchaddam fahham, achmad. *Pendidikan Pesantren*. Jakarta:Publica Institute Jakarta, 2020.
- Mundzir, Ilham. "Konstruksi Psikologi Istiqamah Dalam Literatur Tafsir." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (10 Agustus 2020): 47-54.
- Murti, Siti dan Heriyanto. "Program Shalat Subuh Berjamaah dan Kesadaran Beragama (Shubuh PrayerProgram and Religious Awareness)"*Ascarya:Islamic Science, Culture and Social Studies* 2 (1):1-12.
- Mustikawati, Fahmi Ulil Azmi, Priyadi Nugraha Prabamurti, dan Ratih Indraswari. "Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4 (2016).
- Ridha, A. Ahmad. "Implikasi Kualitas Shalat Subuh dalam Kehidupan Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Tarbiyah)" 8 (1 Juni 2015): 8.
- Rofiqoh, Aqidatur. "Shalat Dan Kesehatan Jasmani." *Spiritualita* 4, no. 1 (24 Juli 2020): 65-76. <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022