

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M.R., Ratna Nurhidayati, I., Maulana, A.Y., 2022. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Memori Kerja Menggunakan Forward Dan Backward Digit Span Test Pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran The Correlation Between Sleep Quality And Working Memory Using Forward And Backward Digit Span Test In Medical Faculty Students, *Junior Medical Jurnal*.
- Amrullah, A.A., 1992. Tafsir Al-Hamka. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, Jakarta.
- Anam, K., Ilmi, B., 2023. Ilmu Fiqih, 1st ed. CV. AHBAB PUSTAKA, Jakarta.
- Andrian, Y., Kurniadi, A., Maja, J., Warouw, F., 2018. THE ASSOCIATION BETWEEN MEDITATION AND COGNITIVE PROCESSING SPEED IN YOUNG ADULT IN MANADO, *Jurnal Sinaps*.
- Arifin, Z., 2019. PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM TENTANG KONSEP CRITICAL THINKING DALAM ALQURAN. *Jurnal Warta* 62.
- Azizah, D.A., Maulidah, 2023. Adanya Manfaat Bangun Shalat Subuh Bagi Kesehatan Tubuh. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 6.
- Corbo, I., Troisi, G., Marselli, G., Casagrande, M., 2024. The role of cognitive flexibility on higher level executive functions in mild cognitive impairment and healthy older adults. *BMC Psychol* 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01807-5>
- Cristofori, I., Cohen-Zimmerman, S., Grafman, J., 2019. Executive functions, in: *Handbook of Clinical Neurology*. Elsevier B.V., pp. 197–219. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804281-6.00011-2>
- Departemen Agama RI, 2010. Al-quran dan tafsirnya, 1st ed. Widya Cahaya, Jakarta.
- Eda, S., Suwarni, A., Dyah Herawati, V., Studi Keperawatan, P., Sains, F., dan Kesehatan, T., 2024. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA. *JIKI*.
- Esmaili, M., Farhud, D., Poushaneh, K., Baghdassarians, A., Ashayeri, H., 2022. *International Journal of Behavioral Sciences Systematic Review Executive Functions: Inferences from Behavior, Brain and Genetics*. *Int J Behav Sci* 15, 301–311. <https://doi.org/10.30491/IJBS.2022.286751.1559>
- Fachlefi, S., Rambe, A.S., 2021. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal* 3, 8–16. <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.5351>

- Fadhil Alhusaini, Z., Mualim, M., Ghifari, M., 2025. REINTERPRETASI KISAH NABI AYYUB UNTUK KONSEP SELF-CONTROL: ANALISIS TEORI DOUBLE MOVEMENT REINTERPRETATION OF THE STORY OF PROPHET JOB FOR THE CONCEPT SELF-CONTROL: ANALYSIS OF THE DOUBLE MOVEMENT THEORY. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Quran dan Tafsir*. <https://doi.org/10.30868/atv.10i01.8302>
- Falup-Pecurariu, C., Diaconu, Ștefania, Țiņ, D., Falup-Pecurariu, O., 2021. Neurobiology of sleep (Review). *Exp Ther Med* 21. <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9703>
- Galluzzi, S., Lanfredi, M., Moretti, D.V., Rossi, R., Meloni, S., Tomasoni, E., Frisoni, G.B., Chiesa, A., Pievani, M., 2024. Cognitive, psychological, and physiological effects of a web-based mindfulness intervention in older adults during the COVID-19 pandemic: an open study. *BMC Geriatr* 24. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04766-z>
- Gilmore, G.R., Smith, A.L., Dickinson, F.B., Crosswell, A.D., Mendes, W.B., Whitehurst, L.N., 2024. Sleep/wake regularity influences how stress shapes executive function. *Frontiers in Sleep* 3. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1359723>
- Gunarsa, S.D., Wibowo, S., 2021. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Haryati, Yunanningsi, P.S., RAF Junuda, 2020. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS. *JURNAL SURYA MEDIKA* 5, 24–25.
- Hermahayu, Wimbarti, S., 2017. PERKEMBANGAN EXECUTIVE FUNCTIONS PADA ANAK PRA SEKOLAH DI KOTA MAGELANG. *Jurnal* 9, 2579–4965.
- Hj Sakilah, D., 2013. Belajar dalam Perspektif Islam. *Neliti* 12.
- Ika Mawarni, M., Ashadi, F., 2020. UPAYA MENINGKATKAN DAYA INGAT ANAK DALAM MENGHAFAK AL-QUR'AN MELALUI METODE ONE DAY ONE AYAT (ODOA) DI PAUD ASTER 23 JEMBER. *JECIE* 4, 28–34.
- Imam Jalaluddin al-Mahalli, Imam Jalaluddin as-suyuti, 2014. *Tafsir Jalalain asbabun nuzul ayat*, 2nd ed. SINAR BARU ALGESINDO.
- Khalil, U.Azizah., 2020. Jangan baca buku ini jika belum ingin taubat. Araska Publisher.

- Kortte, K.B., Horner, M.D., Windham, W.K., 2002. The trail making test, Part B: Cognitive flexibility or ability to maintain set? *Appl Neuropsychol* 9, 106–109. https://doi.org/10.1207/S15324826AN0902_5
- Koutsonida, M., Psychogiou, M., Aretouli, E., Tsilidis, K.K., 2024. Sleep Quality and Cognitive Abilities in the Greek Cohort of Epirus Health Study. *Nat Sci Sleep* 16, 33–42. <https://doi.org/10.2147/NSS.S436519>
- Kurniawan, A., Kusrohmaniah, S., 2018. Performa Inhibitory Control dengan Induksi Sing-a-Song Stress Test pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi* 45. <https://doi.org/10.22146/jpsi.25846>
- Lima, N.C., Kirov, R., de Almondes, K.M., 2022. Impairment of executive functions due to sleep alterations: An integrative review on the use of P300. *Front Neurosci* 16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.906492>
- Made, D., Viandara, K., Sri, I., Novianti, W., Tri, K., Suparwati, A., Ayu, I., Suadnyana, A., 2022. HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI BANJAR KALANGANYAR DESA DANGIN PURI KAJA KECAMATAN DENPASAR UTARA. *PREPOTIF* 6.
- Manoppo, M.W., Pitoy, F.F., Abigael, T., 2023. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 3, 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mardlatillah, S.D., Nurjannah, 2023. Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happines* 7, 67–69.
- Masronia, Nurjanah, Darmawanita, 2024. Islam dan Gaya Hidup Sehat: Sunnah Nabi dalam Pola Makan, Tidur, dan Kebersihan *Journal of Innovative and Creativity*. *Journal of Innovative and Creativity* 4.
- Maulana, M.H., Mugni, K., Indra, Z., Ariadi, M., Soeb, A., 2023. MANAJEMEN WAKTU MENURUT PERSPEKTIF AGAMA ISLAM: IMPLIKASI UNTUK PRODUKTIVITAS PRIBADI DAN ORGANISASI DI ERA DIGITAL. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1.
- Muchlisin, M.A., Ika Juhriati, Dwiyani Anggraeni, Rini Meiwaty, Rini Arbaniyah, 2023. Peran Executive Function (Fungsi Eksekutif) terhadap Kesiapan Sekolah: Pemahaman Guru PAUD. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini* 5, 13–22. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.2185>
- Muhamad, F., Makfiyatila, B., 2023. KONSEP TIDUR PERSPEKTIF M. QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISHBAH. *Shad: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1.

- Muhammad Athaya Zain, Muhammad Irfan Hanif, 2023. Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen* 1, 153–161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.2258>
- Muhammad Hudallah, N., Khaer, A., 2025. MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora Ghadul Bashar (Menahan Pandangan) sebagai Strategi Preventif Konten Seksual terhadap Perilaku Remaja dalam Perspektif Al-Qur'an 10, 2025. <https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.13629>
- Muhammad Nashirul Haqqi, 2022. Sifat Tidur Nabi, 1st ed. Pustaka Imam Syafii, Jakarta.
- Muhammad Zainul Arifin, Ainur Rofiq Sofa, 2024. Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 3, 70–78. <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4458>
- Munandar, I., 2023. Sejarah Awal Mula Shalat Khauf dan Cara Mengerjakannya [WWW Document]. *Warta Nusantara*. URL <https://www.wartanusaantara.id/2023/04/sejarah-awal-mula-shalat-khauf-dan-cara.html> (accessed 9.8.25).
- Munthe, I.P., Yulistika Utami, R., Fujiati, I.I., 2017. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA. *Ibnu Sina Biomedik* 1.
- Nida, H.A., 2021. Konsep Memilih Teman yang Baik Menurut Hadits. *Jurnal Riset Agama* 1, 338–353. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14571>
- Okechukwu, C.E., 2022. The neurophysiologic basis of the human sleep–wake cycle and the physiopathology of the circadian clock: a narrative review. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. <https://doi.org/10.1186/s41983-022-00468-8>
- Ong, R., Yap, C.W., Ge, L., 2025. Regression-based normative scores for the Montreal Cognitive Assessment (MoCA) in an Asian population. *Sci Rep* 15. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-03167-5>
- Panentu, D., Irfan, M., RSUP Moh Hosein, F., Fisioterapi Universitas Esa Unggul, F., Jend Sudirman Km, J., 2013. MOCA-Ina) Pada Insan Pasca Stroke Fase Recovery *Jurnal Fisioterapi*.

- Prabowo, I.A., Remawati, D., Wardana, A.P.W., 2020. Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIKomSiN)* 8. <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>
- Puspitasari, R., 2022. Pola Hidup Sehat Menurut Al-Quran. *Inovatif* 8.
- Razali, R.A.N., Suparto, S., Perangin - Angin, C.R., 2021. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Umum. *Jurnal Kedokteran Meditek* 27, 55–61. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i1.1901>
- Rudi, R., Noviatussa'diyah, N., 2020. NILAI-NILAI PENDIDIKAN PUASA RAMADAN DALAM KOMIK WEBTOON NOSTALGIA RAMADHAN SI JUKI KECIL KARYA FAZA MEONK. *MABASAN* 14, 221–238. <https://doi.org/10.26499/mab.v14i2.392>
- Runtulalo, S.N., Tedjasukmana, R., Susilo, 2021. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Eksekutif pada Pekerja Shift dan Non Shift. *Jurnal Kedokteran Meditek* 27, 211–217. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i3.2055>
- Satterfield, B.C., Killgore, W.D.S., 2019. Sleep loss, executive function, and decision-making, in: *Sleep and Health*. Elsevier, pp. 339–358. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00026-5>
- Sen, A., Tai, X.Y., 2023. Sleep Duration and Executive Function in Adults. *Curr Neurol Neurosci Rep*. <https://doi.org/10.1007/s11910-023-01309-8>
- Shehab, M., 2014. *Ensiklopedia Kemukjizatan Al-Quran dan Sunnah Kemukjizatan Manusia*, 03 ed. Naylal Moona, Jakarta.
- Shihab, Q.M., 2012. *TAFSIR AL-MISHBAH*, 1st ed. Lentera Hati, Jakarta.
- Siregar, N.R., 2021. Working Memory Vs Inhibitory Control: Peran terhadap Informasi Tidak Relevan sebuah Kajian Neuropsikologi. *Buletin Psikologi* 29, 64. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.54048>
- Siregar, N.R., 2018. “Cool” dan “Hot” Brain Executive Functioning dan Perfomansi Akademik Siswa. *Buletin Psikologi* 26, 97. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38817>
- Soamole, I.R., Firmawati, E., 2017. Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul terhadap Insomnia pada Lansia di Dukuh Ngebel, Bantul Yogyakarta, in: Dimiyati, K., Nurmandi, A. (Eds.), *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL KE- 6 ASOSIASI PROGRAM PASCASARJANA PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH ‘AISYIYAH (APPPTMA)*. Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Sulawesi Selatan, pp. 205–13.

- Sukmalara, D., Oktaviana, V., 2021. DAMPAK PENGGUNAAN LAMPU PADA SAAT TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK KESDAM JAYA JAKARTA, Kesehatan dan Anak |.
- Sulana, I.O.P., Sekeon, S.A.S., Mantjoro, E.M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Abstrak, M., 2020. HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. Jurnal KESMAS 9.
- Sulistiyani, cicik, 2012. SEVERAL FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF DIPONEGORO IN SEMARANG. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT 1, 280–292.
- Susilowati, A., Widiyanto, S., Kusindarta, D.L., Wijayanti, N., 2024. Sistem Memori dan Pembelajaran pada Mamalia. Berkala Ilmiah Biologi 15, 143–166. <https://doi.org/10.22146/bib.v15i3.17604>
- Syaukani, A., Ibrahim, S., 2012. Tafsir Fathul Qadir, 1st ed. Pustaka Azzam, Jakarta.
- Teungku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, 2000. Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur. Pustaka Rizki Putra, Semarang.
- Thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-, 2009. Tafsir Ath-Thabari, 1st ed. Pustaka Azzam, Jakarta.
- Thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-, 2007. Tafsir Thabari, 1st ed. Pustaka Azzam, Jakarta.
- Tumiran, M.A., Rahman, N.N.A., Saat, R.M., Kabir, N., Zulkifli, M.Y., Adli, D.S.H., 2018. The Concept of Qailulah (Midday Napping) from Neuroscientific and Islamic Perspectives. J Relig Health 57, 1363–1375. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0093-7>
- Tyas Reneng Ayomi, A., Widyorini, E., Yang Roswita, M., Psikologi, F., Katolik Soegijapranata, U., 2021. Hubungan Inteligensi Dengan Fungsi Eksekutif Pada Anak Gifted Relationship Between Intelligence And Executive Function To Gifted Children. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa 6, 134–150.
- Wahbah Az-Zuhali, 2016. TAFSIR AL MUNIR, 1st ed. Gema Insani, Jakarta.
- Wahyudi, R.M.K., Victoriana, E., Kuntari, C.M.I.S.R., Ong, P.A., Sulastri, A., Luijtelaar, G. Van, 2025. Psychometric Properties of the Trail-Making Test in Dementia Population. Jurnal Psikologi 52, 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.99403>

- Wangi, P.H., Handajani, Y.S., Turana, Y., 2022a. Verbal Fluency Sebagai Domain Kognitif Yang Paling Memengaruhi Aktivitas Fungsional Lansia Di Pulau Jawa. *Majalah Kedokteran Neuro Sains* 39. <https://doi.org/10.52386/neurona.v39i1.233>
- Wangi, P.H., Handajani, Y.S., Turana, Y., 2022b. Verbal Fluency Sebagai Domain Kognitif Yang Paling Memengaruhi Aktivitas Fungsional Lansia Di Pulau Jawa. *Neurona* 39. <https://doi.org/10.52386/neurona.v39i1.233>
- Widhianingtanti, L.T., Luijtelaar, G. Van, Suryani, A.O., Hestyanti, Y.R., Sulastri, A., 2022. Indonesian Trail Making Test: Analysis of Psychometric Properties, Effects of Demographic Variables, and Norms for Javanese Adults. *Jurnal Psikologi* 49, 104. <https://doi.org/10.22146/jpsi.68953>
- Windasari, E., Syathori, A., 2017. UPAYA PENGURUS PESANTREN BAITUL MU'MININ DALAM MEMBINA ETIKA BERTUTUR KATA DAN HASIL-HASILNYA BAGI REMAJA PUTRI USIA 12-15 TAHUN DI DESA MUNJUL KECAMATAN ASTANAJAPURA KABUPATEN CIREBON (Studi Kasus Pada Santri Kalong Remaja Putri). *JURNAL AL TARBAWI AL HADITSAH* 1.
- Yafie, A., Ranuwijaya, U., Nawawi, R.S., 2016. Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam Al-Quran dan Sunnah, 8th ed. PT Kharisma Ilmu, Jakarta.
- Yudi, 2021. Sejarah Puasa Daud [WWW Document]. *Islam Pos*. URL <https://www.islampos.com/sejarah-puasa-daud-237961/> (accessed 9.9.25).
- Zuhaili, W., 2016. TAFSIR AL-MUNIR, 1st ed. GEMA INSANI, Depok.