



Istiqomah Sholat Subuh sebagai Indikator Implementasi Nilai Taqwa dalam Kurikulum Penjas PETIK pada Mahasiswa Semester III

(Consistency in Performing the Fajr Prayer as an Indicator of the Implementation of Piety Values in the PETIK Physical Education Curriculum among Third-Semester University Students)

Hariadi Said¹, Ikhlas Abdullah²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
hariadisaid944@gmail.com¹, ikhlasabdullah@gmail.com²

Article Info	Abstract
Article history: Received: 7 Januari 2026 Revised: 15 Januari 2026 Accepted: 16 Januari 2026 Keywords: Fajr Prayer Consistency Piety Values PETIK Physical Education Curriculum Character Education Kata Kunci: Istiqamah Sholat Subuh Nilai Taqwa Kurikulum Penjas PETIK Pendidikan Karakter	This study examines the consistency of performing the Fajr prayer among third-semester students of the Physical Education Study Program, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo, as an indicator of the implementation of piety (taqwa) values in the PETIK Physical Education curriculum (Professional, Empathy, Piety, Innovative, Creative). The study also analyzes the relationship between Fajr prayer habituation and students' readiness to participate in lectures with a calmer and more focused mental state. This research supports the Diktisaintek Berdampak program, which emphasizes character strengthening through daily religious practices in higher education. A quantitative approach with a one-group quasi-experimental design was employed. The participants consisted of 98 third-semester students whose Fajr prayer practices were monitored over one semester (16 weeks) with an ideal frequency of 112 prayers. Monitoring was conducted through a WhatsApp group, where students reported the performance of the Fajr prayer within the time range of 04:10–05:45 WITA. Data were analyzed descriptively by calculating the total number of on-time Fajr prayers and classifying them into five levels of consistency. The results showed that 9.18% of students were categorized as very consistent, 38.78% consistent, 21.43% moderately consistent, 20.41% less consistent, and 10.20% very less consistent. Overall, 69.39% of students demonstrated a moderate to very high level of Fajr prayer consistency. These findings indicate that structured habituation of the Fajr prayer contributes positively to the implementation of piety values in the PETIK curriculum and supports the development of disciplined and well-prepared students. Abstrak Penelitian ini bertujuan mengkaji tingkat istiqamah sholat Subuh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo sebagai indikator implementasi nilai Taqwa dalam kurikulum Penjas PETIK (Profesional, Empati, Taqwa, Inovatif, Kreatif). Penelitian ini juga menganalisis keterkaitan pembiasaan sholat Subuh dengan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dengan kondisi psikologis yang lebih tenang dan fokus. Studi ini merupakan bagian dari implementasi program Diktisaintek Berdampak yang menekankan penguatan karakter melalui praktik ibadah sehari-hari di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu satu kelompok. Subjek penelitian berjumlah 98

mahasiswa semester III yang dipantau kebiasaan sholat Subuhnya selama satu semester (16 minggu) dengan frekuensi ideal 112 kali. Intervensi dan pemantauan dilakukan melalui grup WhatsApp, di mana mahasiswa melaporkan pelaksanaan sholat Subuh dalam rentang waktu 04.10–05.45 WITA. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung total kehadiran sholat Subuh tepat waktu dan mengklasifikasikannya ke dalam lima kategori tingkat istiqamah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9,18% mahasiswa berada pada kategori sangat istiqamah, 38,78% istiqamah, 21,43% cukup istiqamah, 20,41% kurang istiqamah, dan 10,20% sangat kurang istiqamah. Secara keseluruhan, 69,39% mahasiswa berada pada kategori cukup hingga sangat istiqamah. Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan sholat Subuh secara terstruktur berkontribusi positif terhadap implementasi nilai Taqwa dalam kurikulum Penjas PETIK serta mendukung pembentukan karakter mahasiswa yang lebih disiplin dan siap mengikuti perkuliahan.

Corresponding Author:

Hariadi Said
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo
hariadisaid944@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Dalam diskursus mengenai kualitas lulusan Pendidikan Jasmani (Penjas), indikator yang paling sering digunakan cenderung bersifat kasatmata, seperti tingkat kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan olahraga, kemampuan mengelola kelas, serta kompetensi metodik dalam melatih dan mengajar. Aspek-aspek tersebut memang esensial, namun pembentukan calon pendidik yang utuh tidak dapat dilepaskan dari dimensi nilai yang hidup, dihayati, dan terwujud dalam perilaku keseharian. Dalam konteks ini, Kurikulum Penjas PETIK menempatkan nilai Taqwa sebagai salah satu pilar utama pembentukan karakter akademik dan kepribadian mahasiswa. Sejalan dengan semangat kebijakan *Diktisaintek Berdampak* dan *Kampus Berdampak*, kurikulum tidak cukup dipahami sebagai dokumen normatif, tetapi harus terartikulasikan dalam praktik nyata yang dapat diamati dan dievaluasi secara empiris dalam kehidupan mahasiswa (Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, 2025a, 2025b).

Dalam perspektif Islam, Taqwa bukan sekadar identitas religius, melainkan kualitas batin yang tercermin pada konsistensi amal dan keteguhan dalam menjalankan ketaatan. Prinsip keberlanjutan amal menegaskan bahwa kualitas spiritual tidak hanya diukur dari intensitas sesaat, tetapi dari kontinuitas dan ketahanan komitmen dalam menjalankan ibadah (NU Online, 2016). Di antara praktik ibadah harian, sholat Subuh memiliki karakter yang khas karena waktunya sempit, menuntut disiplin tinggi, serta sering berhadapan dengan hambatan psikologis seperti rasa malas dan keinginan untuk menunda (Nurchayani, 2024). Oleh karena itu, sholat Subuh kerap dipandang sebagai indikator keikhlasan yang relatif jujur karena pelaksanaannya sangat bergantung pada kontrol diri dan minim tekanan sosial. Secara religius, keteraturan ibadah juga berkaitan dengan ketenteraman batin, sebagaimana ditegaskan bahwa ketenangan hati berhubungan erat dengan dzikrullah (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2022).

Dari sudut pandang teori perilaku modern, konsistensi dalam menjalankan ibadah dapat dijelaskan melalui konsep habit formation dan self-regulation. Literatur tentang pembentukan kebiasaan menunjukkan bahwa perilaku yang dilakukan secara berulang dalam konteks yang relatif stabil berpotensi berkembang menjadi kebiasaan yang mantap, meskipun durasi pembentukannya bervariasi antarindividu (Singh et al., 2024; Zhu et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi pembiasaan yang dilakukan dalam rentang satu semester dapat dipahami sebagai upaya sistematis untuk membangun rutinitas jangka menengah, bukan sekadar pengukuran perilaku sesaat. Temuan mutakhir juga menegaskan bahwa intervensi yang menyediakan pengulangan, pemicu perilaku, serta penguatan sosial lebih berpeluang menghasilkan konsistensi perilaku yang berkelanjutan (Gardner et al., 2021; Jackson & Wright, 2024; Li & Kian, 2025).

Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Jasmani yang memiliki ritme akademik padat dengan praktik fisik dan aktivitas lapangan, istiqomah sholat Subuh dapat diposisikan sebagai indikator perilaku yang relevan untuk menilai sejauh mana nilai Taqwa dalam Kurikulum PETIK terinternalisasi secara nyata. Indikator perilaku semacam ini penting secara metodologis karena membantu mengurangi subjektivitas dalam evaluasi nilai, sekaligus menjembatani kesenjangan antara ideal normatif kurikulum dan praktik aktual mahasiswa.

Berangkat dari kebutuhan akan indikator yang operasional dan terukur tersebut, penelitian ini menerapkan pemantauan terstruktur berbasis grup WhatsApp. Pendekatan ini selaras dengan kerangka *Behavior Change Technique Taxonomy* (BCTTv1), yang menekankan peran *prompts/cues* sebagai pemicu perilaku, *self-monitoring* melalui pelaporan diri, serta *social support* dari lingkungan sebaya (Michie et al., 2013). Selain itu, berbagai temuan riset mutakhir menunjukkan bahwa WhatsApp merupakan platform yang feasible dan efektif untuk intervensi perilaku pada populasi dewasa muda, karena mampu memfasilitasi komunikasi, penguatan sosial, dan keberlanjutan partisipasi (Indrayanti et al., 2025; Nejamis et al., 2025).

Lebih lanjut, penelitian ini juga menautkan konsistensi sholat Subuh dengan aspek kesiapan mengikuti perkuliahan dan ketenangan batin mahasiswa. Meskipun konstruk ketenangan hati belum diukur secara psikometrik dalam penelitian ini, literatur meta-analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas atau spiritualitas dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Zwingmann, 2025). Dengan demikian, peningkatan konsistensi ibadah layak didiskusikan sebagai faktor yang berpotensi mendukung kesiapan psikologis mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik.

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memetakan distribusi tingkat istiqomah sholat Subuh mahasiswa Pendidikan Jasmani semester III selama 16 minggu pemantauan berbasis WhatsApp, serta menafsirkan temuan tersebut sebagai indikator implementasi nilai Taqwa dalam Kurikulum Penjas PETIK. Secara khusus, penelitian ini berangkat dari hipotesis bahwa proporsi mahasiswa yang mencapai kategori cukup istiqomah hingga sangat istiqomah lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada kategori rendah setelah pembiasaan terstruktur selama satu semester. Dengan demikian, studi ini diharapkan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan evaluasi nilai dalam kurikulum Penjas serta memperkuat spirit *Kampus Berdampak* yang menuntut transformasi karakter mahasiswa secara nyata dan terukur.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one-group, yaitu pemantauan perilaku tanpa melibatkan kelompok control (Muse & Baldwin, 2021). Desain ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk membandingkan efektivitas perlakuan antar kelompok, melainkan untuk memetakan distribusi tingkat istiqomah sholat Subuh mahasiswa setelah pembiasaan terstruktur selama satu semester. Dengan desain ini, perubahan dan variasi perilaku mahasiswa dapat diamati secara natural dalam konteks akademik yang nyata.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Sampel penelitian terdiri atas 98 mahasiswa semester III, yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh mahasiswa dalam kelas atau angkatan yang menjadi sasaran program pemantauan. Pemilihan total sampling dilakukan untuk menghindari bias seleksi dan memastikan bahwa hasil penelitian merepresentasikan kondisi aktual kelompok sasaran secara menyeluruh.

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen utama penelitian berupa lembar rekap kehadiran sholat Subuh yang disusun berdasarkan laporan mandiri mahasiswa melalui grup WhatsApp. Laporan pelaksanaan sholat Subuh dinyatakan valid apabila dikirimkan dalam rentang waktu 04.10–05.45 WITA. Laporan yang dikirim di luar rentang waktu tersebut tidak dihitung sebagai kehadiran sholat Subuh tepat waktu dalam konteks penelitian. Instrumen ini dipilih karena bersifat sederhana, mudah diakses, serta memungkinkan pemantauan perilaku secara berkelanjutan.

2.4 Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap awal diawali dengan sosialisasi aturan pelaporan kepada mahasiswa, meliputi ketentuan waktu pelaporan yang dianggap valid serta mekanisme pencatatan data. Selanjutnya, dilakukan pemantauan harian selama 16 minggu melalui grup WhatsApp. Setiap laporan yang masuk direkap secara berkala untuk memperoleh skor kehadiran sholat Subuh tepat waktu pada masing-masing mahasiswa. Tahap akhir adalah pengklasifikasian tingkat istiqomah berdasarkan skor yang diperoleh. Pemanfaatan WhatsApp sebagai media pemantauan sejalan dengan literatur intervensi digital yang menekankan peran *prompt/cues* dan *self-monitoring* dalam pembentukan kebiasaan (Nejamis et al., 2025).

2.5 Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Skor ideal kehadiran sholat Subuh ditetapkan sebanyak 112 kali (16 minggu × 7 hari). Skor aktual setiap mahasiswa dihitung dan dikonversi ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor aktual}}{112} \times 100$$

Hasil persentase kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori tingkat istiqomah sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Istiqomah Sholat Subuh

Persentase Kehadiran	Kategori Tingkat Istiqomah
81–100%	Sangat Istiqomah
61–80%	Istiqomah
41–60%	Cukup Istiqomah
21–40%	Kurang Istiqomah
0–20%	Sangat Kurang Istiqomah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

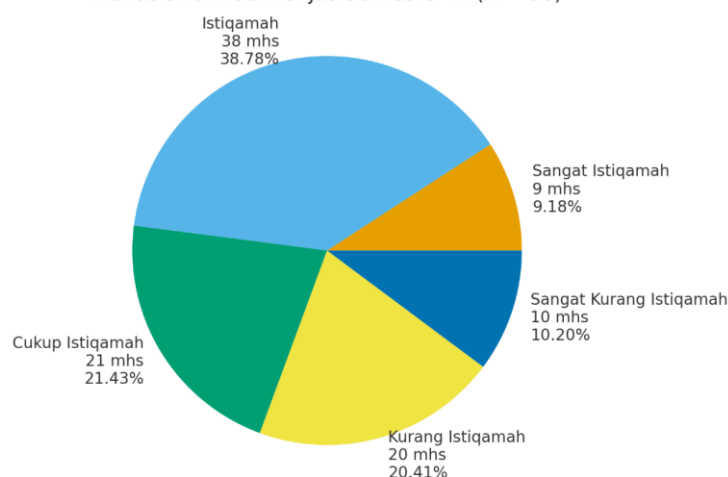
Berdasarkan skor total, tingkat istiqomah sholat Subuh mahasiswa Penjas diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu: Sangat Istiqomah, Istiqomah, Cukup Istiqomah, Kurang Istiqomah, dan Sangat Kurang Istiqomah. Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Istiqomah Sholat Subuh Mahasiswa

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
1	Sangat Istiqomah	9	9,18
2	Istiqomah	38	38,78
3	Cukup Istiqomah	21	21,43
4	Kurang Istiqomah	20	20,41
5	Sangat Kurang Istiqomah	10	10,20
	Total	98	100

Untuk lebih jelasnya distribusi kategori tingkat istiqomah sholat Subuh mahasiswa Penjas dapat dilihat pada diagram berikut:

Diagram Lingkaran Tingkat Istiqomah Sholat Subuh Mahasiswa Prodi Penjas Semester III (n = 98)



Gambar 1. Distribusi Kategori Tingkat Istiqomah Sholat Subuh Mahasiswa Penjas

Data menunjukkan variasi tingkat konsistensi sholat Subuh pada mahasiswa Penjas semester III: Sangat Istiqomah (9,18%), Istiqomah (38,78%), Cukup Istiqomah (21,43%), Kurang Istiqomah (20,41%), dan Sangat Kurang Istiqomah (10,20%). Jika tiga kategori teratas digabung, maka 68 mahasiswa (69,39%) berada pada tingkat cukup–sangat istiqomah, sedangkan 30 mahasiswa (30,61%) masih berada pada kategori rendah (kurang–sangat kurang). Secara akademik, sebaran ini menggambarkan bahwa pembiasaan Subuh selama satu semester sudah memberi dampak positif pada mayoritas mahasiswa, namun internalisasi nilai masih bersifat bertingkat ada yang stabil, ada yang sedang bertumbuh, dan ada yang masih membutuhkan penguatan.

1) Kelompok “Sangat Istiqomah” (9,18% | n=9): indikator internalisasi yang kuat

Kelompok ini dapat dipandang sebagai profil teladan internalisasi nilai **Taqwa** dalam kurikulum Penjas PETIK. Mereka tidak hanya memahami kewajiban Subuh secara kognitif, tetapi telah mengubahnya menjadi *habit* yang relatif stabil yaitu mampu mengatur pola tidur, menata waktu, dan menjaga komitmen tanpa harus didorong terus-menerus. Dalam bahasa kurikulum berbasis karakter, kelompok ini menunjukkan bahwa nilai Taqwa telah menjadi bagian dari *habitual action* kurikulum tidak lagi berada di level teks, tetapi menjadi perilaku.

Secara religius, kelompok ini merepresentasikan praktik *istiqomah* yang paling nyata: beramal rutin pada waktu yang secara psikologis paling menantang. Subuh itu uji sunyi sering tidak dilihat manusia, sehingga lebih dekat dengan keikhlasan dan rasa muraqabah (merasa diawasi Allah). Ini selaras dengan spirit bahwa amal yang paling dicintai adalah amal yang kontinu, walaupun tampak sederhana.

2) Kelompok “Istiqomah” (38,78% | n=38): mayoritas yang sudah stabil, tinggal penguatan kualitas

Ini kelompok terbesar. Secara evaluatif, ini kabar baik, karena mayoritas mahasiswa sudah berada pada level konsistensi yang dapat disebut stabil. Namun, dalam konteks pembinaan, kelompok ini biasanya masih berada pada fase mengokohkan ritme kadang kuat, kadang bisa turun ketika jadwal padat, tugas menumpuk, atau ritme tidur berantakan.

Dari perspektif akademik, kelompok ini adalah fondasi implementasi PETIK yang paling realistis: mereka sudah menunjukkan *compliance* yang relatif konsisten, tinggal diarahkan ke tahap *internal commitment* yang lebih matang. Sementara dari sisi religius, fase ini cocok dibaca sebagai proses *mujahadah*: bukan berarti selalu mulus, tapi ada kemauan kuat untuk menjaga ibadah, memperbaiki ketika lalai, dan tetap kembali ke disiplin Subuh.

3) Kelompok “Cukup Istiqomah” (21,43% | n=21): fase transisi indikator proses, bukan kegagalan

Kelompok kategori cukup sering paling menarik secara pedagogis karena mereka berada pada fase transisi yaitu sudah ada kesadaran dan usaha, tapi belum konsisten. Artinya, pembiasaan mulai bekerja, namun belum menjadi kebiasaan yang otomatis. Secara ilmiah, ini wajar pada program perubahan perilaku, dimana tahap awal biasanya ditandai fluktuasi sebelum stabil.

Secara religius, kelompok ini juga tidak tepat diposisikan sebagai lemah iman atau semacamnya. Lebih tepat dipahami sebagai tahap *tazkiyah* (pembersihan dan pelatihan diri) yaitu ada usaha, ada jatuh-bangun, dan itu bagian dari proses menanamkan *istiqomah*. Di sinilah pendekatan pembinaan yang lembut tapi tegas biasanya paling efektif untuk memperkuat rutinitas, bukan menghakimi.

4) Kelompok “Kurang Istiqomah” (20,41% | n=20): sinyal hambatan struktural dan kontrol diri yang belum stabil

Persentase ini cukup besar dan perlu dibaca dengan dua lensa:

- a. Lensa akademik yaitu: kemungkinan ada hambatan yang bersifat perilaku dan konteks misalnya manajemen waktu yang lemah, pola tidur tidak teratur, atau kurangnya dukungan lingkungan. Pada mahasiswa Penjas, faktor kelelahan fisik setelah aktivitas lapangan juga bisa jadi pemicu ritme tidur terganggu.
- b. Lensa pembinaan nilai yaitu: ini menunjukkan internalisasi Taqwa masih berada di level niat/pengetahuan, belum masuk kebiasaan. Jadi yang dibutuhkan bukan sekadar ceramah, tapi strategi pembiasaan yang lebih sistemik.

Secara religius, kelompok ini perlu didekati dengan prinsip *tawāṣau bil-ḥaqq wa tawāṣau biṣ-ṣabr* saling mengingatkan dalam kebaikan dan saling menguatkan dengan kesabaran. Karena kalau pendekatannya hanya tekanan, sering malah memunculkan resistensi.

5) Kelompok “Sangat Kurang Istiqomah” (10,20% | n=10): prioritas intervensi yang paling intensif, tetapi tetap manusiawi

Kelompok ini paling membutuhkan perhatian karena berisiko terlepas dari ritme pembiasaan. Namun penting menjaga framing akademik, karena kategori ini bukan vonis moral, melainkan sinyal bahwa strategi pembinaan perlu lebih personal dan kontekstual. Biasanya, kelompok ini membutuhkan pendampingan lebih dekat, penyederhanaan target awal, dan dukungan sosial yang tidak membuat mereka merasa dipermalukan.

Secara religius, pendekatannya sebaiknya berangkat dari rahmah untuk memperkuat harapan, membangun rasa mampu, dan mengajak pelan-pelan untuk mulai dulu karena inti *istiqomah* bukan kesempurnaan tanpa bolong, tapi keberanian untuk terus kembali dan tidak menyerah.

3.1 Makna Temuan untuk Implementasi Nilai Taqwa dalam Kurikulum Penjas PETIK

Secara keseluruhan, dominasi kategori cukup–sangat *istiqomah* (69,39%) dapat dibaca sebagai bukti awal bahwa dimensi Taqwa dalam kurikulum Penjas PETIK sudah mulai menjadi kurikulum yang hidup: ada jejak perilaku yang terukur, berulang, dan menuntut komitmen. Pada saat yang sama, keberadaan 30,61% kategori rendah menegaskan bahwa implementasi nilai bukan proses instan ia bertahap dan membutuhkan penguatan ekosistem. Dalam bahasa sederhana kurikulum Penjas PETIK sudah masuk ke sebagian besar mahasiswa, tapi untuk sebagian lainnya masih perlu ditopang oleh desain pembiasaan yang lebih kuat dan lebih manusiawi.

Dalam konteks kurikulum Penjas PETIK (Profesional, Empati, Taqwa, Inovatif, Kreatif) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, temuan ini menunjukkan bahwa dimensi Taqwa, yang diletakkan di tengah sebagai tumpuan empat dimensi lainnya, sudah mulai terimplementasi secara cukup kuat pada sebagian besar mahasiswa. Artinya Sholat Subuh sebagai salah satu indikator yang sangat bermakna dari

praktik taqwa memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah menjadikannya bagian dari rutinitas ibadah harian, meskipun tingkat konsistensinya masih bervariasi.

Mahasiswa pada kategori Istiqamah dan Sangat Istiqamah dapat dipandang sebagai kelompok yang nilai Taqwa-nya relatif tertanam kuat dalam perilaku harian. Mereka bukan hanya memahami kewajiban sholat Subuh secara kognitif, tapi juga secara afektif dan psikomotor. Hal ini dapat kita lihat dari kesediaan mereka menata pola hidup (tidur, bangun, dan aktivitas pagi) agar selaras dengan kewajiban tersebut. Ini sejajar dengan gagasan bahwa taqwa adalah kesadaran berkelanjutan yang tercermin dalam konsistensi ketaatan, bukan hanya dalam momen-momen ritual tertentu. Sementara itu, keberadaan kelompok Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang Istiqamah menunjukkan bahwa internalisasi taqwa di kalangan mahasiswa masih bersifat bertingkat (gradual). Ada yang sudah stabil, ada yang masih dalam fase naik turun, dan ada pula yang belum tergerak secara konsisten. Secara pedagogis, hal ini sangat wajar dan justru memberikan dasar bagi pengembangan program pembinaan lanjutan.

3.2 Istiqomah Subuh sebagai Indikator Implementasi Nilai Taqwa Dalam Kurikulum Penjas PETIK

Secara akademik, dominasi pada kategori cukup–tinggi dapat dibaca sebagai sinyal yang cukup kuat bahwa nilai Taqwa dalam kerangka kurikulum Penjas PETIK tidak berhenti sebagai *wacana dokumen* atau slogan institusional, melainkan mulai berwujud pada perilaku yang terukur, berulang, dan menuntut konsistensi. Intinya dalam evaluasi kurikulum berbasis nilai: nilai-nilai moral–spiritual sering dinilai abstrak, sulit dipotret secara objektif, lalu ujung-ujungnya jatuh pada penilaian yang terlalu subjektif (sekadar kesan dosen, testimoni, atau klaim diri mahasiswa). Dalam konteks itu, Subuh tepat waktu memberi indikator yang relatif jelas karena memenuhi tiga kriteria evaluative yaitu 1) bisa diverifikasi, 2) bisa diukur lintas waktu dan 3) membutuhkan pengorbanan/komitmen nyata.

Fenomena ini membuktikan bahwa indikator taqwa makin kuat karena Subuh memiliki karakter khusus dibanding waktu sholat yang lain. Ia terjadi pada waktu yang cenderung tidak nyaman bagi mahasiswa (terutama yang ritmenya malam), sehingga kepatuhan terhadap Subuh lebih merefleksikan komitmen daripada sekadar ikut arus. Dengan kata lain, kalau mahasiswa mampu menjaga Subuh tepat waktu secara konsisten, besar peluang nilai Taqwa dalam kurikulum Penjas PETIK sudah menembus level internalisasi, bukan sekadar kepatuhan situasional. Dan karena pengukuran dilakukan dalam bentuk kategori dan frekuensi yang bisa dilacak, indikator ini juga lebih ramah evaluasi dan mudah ditetapkan batasannya (misalnya persentase kehadiran/ketepatan) serta dapat dipantau progresnya dari waktu ke waktu.

Dalam menjaga ketegasan akademik, perlu ditegaskan bahwa istiqomah sholat Subuh tidak dimaksudkan sebagai satu-satunya representasi nilai Taqwa, melainkan sebagai indikator kunci yang paling operasional untuk konteks mahasiswa Penjas semester III. Secara konseptual, Taqwa mencakup dimensi kognitif (kesadaran nilai), afektif (keikhlasan dan rasa takut-harap kepada Allah), serta perilaku psikomotor (ketaatan yang konsisten). Dalam kerangka ini, Subuh tepat waktu memiliki kekuatan sebagai prantara atau syarat karena ia menuntut mujahadah (melawan dorongan kenyamanan), muraqabah (kesadaran diawasi Allah, bahkan saat tidak ada kontrol sosial), dan disiplin diri yang berulang setiap hari. Dengan demikian, indikator ini tidak berhenti pada simbol religius, tetapi berfungsi sebagai ukuran perilaku yang relatif jelas, teramati, dan dapat dievaluasi lintas waktu.

Pada saat yang sama, agar penilaian implementasi nilai tidak bersifat reduksionistik, indikator sholat Subuh idealnya dibaca bersama indikator pendamping yang merefleksikan akhlak akademik dan tanggung jawab sosial seperti kejujuran dalam tugas dan ujian, kedisiplinan kuliah, amanah dalam kerja kelompok, serta adab pergaulan di lingkungan kampus. Namun demikian, dominasi kategori cukup–tinggi tetap memberikan dasar argumentatif yang memadai untuk menyatakan bahwa kurikulum Penjas PETIK telah menunjukkan jejak implementatif yang nyata: kurikulum tidak hanya hadir sebagai teks normatif, melainkan mulai menjadi pembiasaan yang mengakar dalam ritme hidup mahasiswa sebuah pertemuan antara *nilai yang diajarkan* dan *ibadah yang dijalankan* secara konsisten.

3.3 Mengapa Pemantauan WhatsApp Masuk Akal Secara Ilmiah

Dari sudut pandang perubahan perilaku, pemantauan melalui WhatsApp dapat dipahami sebagai mekanisme intervensi yang memadukan fungsi pemicu kebiasaan, akuntabilitas personal, dan dukungan sosial. Pertama, WhatsApp berperan sebagai pengingat sekaligus isyarat yang membantu mahasiswa memasuki rutinitas secara lebih teratur; notifikasi dan pesan pengingat menjadi tanda yang mengaktifkan perilaku yang dituju, sehingga konsistensi lebih mudah dibangun. Kedua, pelaporan diri melalui grup/format tertentu bekerja sebagai bentuk muhasabah yang terukur mahasiswa tidak hanya “merasa sudah”, tetapi menegaskan komitmen melalui catatan yang dapat ditinjau ulang. Ini menguatkan aspek amanah dan disiplin diri, karena setiap laporan menjadi wujud pertanggungjawaban atas niat dan tindakan. Ketiga, respons teman sebaya (dukungan, apresiasi, dan kontrol normatif) menghadirkan penguatan sosial yang relevan dalam budaya belajar kolektif; suasana saling mengingatkan dalam kebaikan (*tawassau bil-haqq wa tawassau bis-sabr*) membuat praktik ibadah tidak berjalan sendirian, melainkan bertumbuh dalam ekosistem yang menumbuhkan istiqomah.

Teknik-teknik ini konsisten muncul sebagai komponen efektif dalam intervensi digital, baik untuk keterlibatan pengguna maupun pembentukan kebiasaan. Selain itu, penggunaan WhatsApp sebagai media intervensi/pembelajaran/pemantauan telah dilaporkan dalam sejumlah studi terbitan 2024–2025, menunjukkan platform ini feasible untuk konteks populasi dewasa muda.

3.4 Implikasi: Kesiapan Perkuliahan dan “Hati yang Tenang”

Penelitian ini belum mengukur ketenangan hati dengan skala psikometrik, namun literatur memberi pijakan teoritis bahwa praktik religius/spiritualitas berkaitan dengan kesehatan mental dan well-being (meski besar efek bisa bervariasi). Sejumlah penelitian pada mahasiswa juga melaporkan hubungan positif antara religiusitas/ibadah (termasuk sholat wajib) dengan mental well-being.

Artinya, ketika istiqomah Subuh meningkat, implikasi yang masuk akal (dan tetap hati-hati) adalah: mahasiswa berpotensi lebih siap secara psikologis untuk kuliah, karena rutinitas Subuh biasanya menuntut pengelolaan tidur, kontrol diri, dan konsistensi waktu tiga hal yang sangat dekat dengan kesiapan belajar. Untuk memperkuat klaim ini di riset lanjutan, aspek hati yang tenang bisa diukur memakai instrumen well-being yang ringkas dan mapan seperti WHO-5 Well-Being Index (bahkan tersedia rujukan resmi WHO, dan ada studi validasi versi Indonesia)

Dengan demikian, klaim lebih siap mengikuti perkuliahan dengan hati yang tenang pada artikel ini diposisikan sebagai implikasi teoritis yang logis, dan menjadi agenda pengukuran lebih ketat pada studi lanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani semester III telah mencapai tingkat istiqomah sholat Subuh yang relatif baik. Sebanyak 69,39% mahasiswa berada pada kategori cukup hingga sangat istiqomah selama 16 minggu pemantauan, sementara 30,61% lainnya masih berada pada kategori rendah. Distribusi ini mengindikasikan bahwa pembiasaan sholat Subuh yang dilakukan secara terstruktur mampu mendorong konsistensi ibadah pada sebagian besar mahasiswa, meskipun masih terdapat kelompok yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Temuan tersebut mendukung penggunaan istiqomah sholat Subuh sebagai indikator perilaku yang relevan dan operasional dalam membaca implementasi nilai Taqwa pada Kurikulum Penjas PETIK. Indikator berbasis perilaku ini membantu menjembatani kesenjangan antara nilai normatif yang tertulis dalam kurikulum dan praktik nyata mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga evaluasi nilai tidak semata bersifat abstrak atau subjektif. Dengan demikian, nilai Taqwa dapat dipahami sebagai proses internalisasi yang tampak dalam konsistensi amal, bukan hanya sebagai konsep konseptual.

Secara programatik, pemanfaatan pemantauan berbasis WhatsApp menunjukkan potensi yang kuat dalam mendukung pembiasaan perilaku religius melalui mekanisme *prompt/cues*, *self-monitoring*, dan dukungan sosial. Pendekatan ini sejalan dengan temuan dalam literatur intervensi digital yang menekankan pentingnya pengulangan, pengingat, dan keterlibatan sosial dalam pembentukan kebiasaan. Selain itu, model ini relatif mudah diimplementasikan, berbiaya rendah, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai pengguna aktif platform digital.

Dalam konteks kebijakan pendidikan tinggi, model pembiasaan terstruktur ini sejalan dengan semangat Kampus Berdampak, yang menuntut adanya transformasi nyata dalam pembentukan karakter mahasiswa melalui praktik harian yang terukur. Implementasi nilai melalui aktivitas konkret seperti ini memperkuat peran perguruan tinggi tidak hanya sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter dan nilai moral.

4.2 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar model pembiasaan sholat Subuh berbasis pemantauan digital dapat dikembangkan lebih lanjut dengan durasi yang lebih panjang serta dikombinasikan dengan bentuk pendampingan reflektif, seperti diskusi singkat atau penguatan makna ibadah. Penelitian selanjutnya juga direkomendasikan untuk melibatkan kelompok pembanding, menggunakan instrumen psikometrik untuk mengukur aspek ketenangan batin atau kesiapan belajar, serta memperluas indikator nilai Taqwa ke perilaku lain yang relevan. Dari sisi kebijakan, institusi pendidikan tinggi dapat mempertimbangkan integrasi model serupa ke dalam kurikulum atau program pembinaan karakter mahasiswa secara lebih sistematis dan berkelanjutan.

REFERENSI

Indrayanti, I., Salsabila, A. K., Amrita, V., Alhaddad, M. M., Saskia, A. B., & Ramadhani, D. P. (2025). PsyBot: A Randomized Controlled Trial of WhatsApp-Based Psychological First Aid to Reduce Loneliness Among 18–22-Year-Old Students in Yogyakarta, Indonesia. *SSM-Mental Health*, 100504.

- Gardner, B., Arden, M. A., Brown, D., Eves, F. F., Green, J., Hamilton, K., Hankonen, N., Inauen, J., Keller, J., Kwasnicka, D., Labudek, S., Marien, H., Masaryk, R., McCleary, N., Mullan, B. A., Neter, E., Orbell, S., Potthoff, S., & Lally, P. (2023). Developing habit-based health behaviour change interventions: Twenty-one questions to guide future research. *Psychology & health*, 38(4), 518-540.
- Jackson, J. J., & Wright, A. J. (2024). The process and mechanisms of personality change. *Nature Reviews Psychology*, 3(5), 305-318.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2022). QS. ar-Ra'd [13]: 28. Qur'an Kemenag. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2025a). Aktualisasi Kampus Berdampak sebagai keberlanjutan Kampus Merdeka. <https://kemdiktisaintek.go.id/news/article/aktualisasi-kampus-berdampak-sebagai-keberlanjutan-kampus-merdeka>
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2025b). Peringati Hari Pendidikan Nasional: Kemdiktisaintek Luncurkan "Diktisaintek Berdampak" sebagai Arah Baru Kebijakan Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi di Indonesia. <https://kemdiktisaintek.go.id/news/article/peringati-hari-pendidikan-nasional-kemdiktisaintek-luncurkan-diktisaintek-berdampak-sebagai-arah-baru-kebijakan-pendidikan-tinggi-sains-dan-teknologi-di-indonesia>
- Li, Z., & Qian, K. (2025). Online Learning Behavior Prediction and Intervention Strategies Based on Multimodal Feature Fusion. *Annals of Applied Sciences*, 6(1).
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of behavioral medicine*, 46(1), 81-95.
- Muse, A., & Baldwin, J. M. (2021). Quasi-experimental research design. *The encyclopedia of research methods in criminology and criminal justice*, 1, 307-310.
- Nejamis, A., Gutierrez, L., López, M. V., Cha, A. D. C., Quispe, O. M., Irazola, V., & Beratarrechea, A. (2025). WhatsApp-Based Intervention for Diabetes Prevention and Care in Argentina: Implementation and Process Evaluation. *JMIR Formative Research*, 9(1), e81098.
- NU Online. (2016, November 21). Amalan yang paling dicintai Allah. <https://nu.or.id/quote-islami/amalan-yang-paling-dicintai-allah-NdA8P>
- Nurcahyani, M. (2024). *Pendidikan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Shalat Fardhu Berjamaah dan Mandi Sebelum Subuh di Madrasah Tahfidz Putri Anak Krapyak Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Singh, B., Murphy, A., Maher, C., & Smith, A. E. (2024). Time to form a habit: A systematic review and meta-analysis of health behaviour habit formation and its determinants. *Healthcare*, 12(23), 2488. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>
- Zhu, Y., Long, Y., Wang, H., Lee, K. P., Zhang, L., & Wang, S. J. (2024). Digital behavior change intervention designs for habit formation: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e54375. <https://doi.org/10.2196/54375>
- Zwingmann, C. Religiosity, Spirituality and Mental Health: Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area. *Journal of Religion and Health* (2025). <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02406-3>