

Kepercayaan, Amalan dan Rutin Tidur Kanak-Kanak Umur 1 hingga 3 Tahun dalam Kalangan Ibu Bapa Budaya Bugis dan Bajau di Sabah

Muhammad Danish Danial, Noraniza binti Mat Sani, Azreen bin Anwar, Muhammad Aieqal bin Alimudin, Muhammad Fahami bin Samsudin, Nur Fadhlina Nabila binti Abdul Latif, Esterlly Stephen, Hon Kai Yee*

Universiti Malaysia Sabah

*Corresponding author's e-mail: honkaiyee@ums.edu.my

Dihantar: xxx / Diterima: 14 September 2025

Received date: yyy / Accepted date: 30 December 2025

Abstrak: Tidur merupakan keperluan asas yang penting dalam menyokong pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak, khususnya bagi kanak-kanak berumur antara satu hingga tiga tahun, kerana kualiti tidur yang baik berkait rapat dengan perkembangan fisiologi dan psikologi mereka. Kajian ini bertujuan untuk memahami secara holistik kepercayaan tradisional, pantang larang, dan amalan keibubapaan yang berkaitan secara langsung dengan pengurusan tidur kanak-kanak, di samping membuat perbandingan persamaan dan perbezaan rutin tidur harian berdasarkan latar budaya kedua-dua etnik. Selain itu, kajian ini turut meneliti bagaimana adat resam, nilai, dan amalan budaya spesifik membentuk serta mempengaruhi rutin tidur kanak-kanak dalam konteks berhadapan dengan cabaran gaya hidup moden masa kini. Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif dengan melibatkan seramai empat orang responden ibu bapa daripada etnik Bugis dan Bajau bagi meneroka secara mendalam pengalaman serta amalan pengasuhan mereka. Hasil dapatan kajian terdapat tiga tema yang utama, iaitu 1) spiritual dan pantang larang waktu tidur, 2) aktiviti fizikal dan penyusuan dan 3) pengamalan lagu tradisi dan intervensi moden untuk strategi pengamalan rutin tidur yang konsisten. Tradisi ini, meskipun berdepan arus pemodenan, membuktikan bahawa kasih sayang ibu bapa sering kali diterjemahkan melalui bahasa budaya yang diwarisi secara turun-temurun.

Kata Kunci: Amalan tidur, etnik Bugis, etnik Bajau, pengasuhan budaya, Sabah.

Tidur merupakan salah satu komponen fisiologi yang paling kritikal dalam fasa perkembangan awal kanak-kanak. Bagi kanak-kanak bertatih (toddler) yang berumur antara satu hingga tiga tahun, kualiti dan kuantiti tidur yang mencukupi bukan sahaja mempengaruhi kesihatan fizikal, malah memainkan peranan penting dalam perkembangan kognitif, kestabilan emosi, serta pembentukan tingkah laku sosial mereka (Mindell & Williamson, 2018). Walaupun tidur merupakan keperluan biologi yang bersifat universal, pelaksanaannya—meliputi rutin, lokasi, dan kaedah menidurkan anak—didapati sangat berbeza-beza dan banyak ditentukan oleh latar belakang budaya serta sistem nilai sesebuah masyarakat (Jenni & O'Connor, 2005).

Dalam konteks Sabah, sebuah negeri yang kaya dengan kepelbagaian etnik dan warisan budaya, amalan pengasuhan kanak-kanak masih berakar kukuh dalam nilai-nilai tradisi yang diwarisi secara turun-temurun. Masyarakat daripada etnik Bugis dan Bajau, yang merupakan antara kumpulan etnik utama di negeri ini (Saat, 2003), menawarkan perspektif budaya yang unik dalam pengurusan tidur kanak-kanak. Amalan seperti penggunaan peralatan tidur tradisional, alunan dodoi atau zikir, serta pematuhan kepada pelbagai pantang larang dipercayai berfungsi sebagai mekanisme perlindungan fizikal dan spiritual kanak-kanak semasa tidur (Laderman, 1991). Pendekatan ini mencerminkan kepercayaan bahawa kanak-kanak kecil memiliki semangat yang masih rapuh dan memerlukan penjagaan yang rapi, bukan sahaja secara jasmani tetapi juga rohani.

Walau bagaimanapun, kajian empirikal tempatan

yang mengupas secara mendalam pengaruh budaya spesifik terhadap rutin tidur kanak-kanak bertatih di Sabah masih terhad. Kebanyakan rujukan sedia ada cenderung berpaksikan model perkembangan kanak-kanak dari perspektif Barat, yang mungkin kurang sensitif terhadap realiti budaya dan struktur kekeluargaan masyarakat tempatan. Dalam masa yang sama, perubahan landskap sosial akibat modenisasi—termasuk penggunaan teknologi digital, ketidaktentuan jadual kerja ibu bapa, serta peningkatan aktiviti pada waktu malam—telah mencetuskan pertembungan antara kelestarian amalan tradisional dan tuntutan gaya hidup moden. Implikasi jangka panjang perubahan ini terhadap kesejahteraan fizikal dan psikologi kanak-kanak masih belum diterokai secara menyeluruh.

Selain itu, wujud keperluan mendesak untuk meningkatkan kecekapan budaya dalam kalangan pengamal profesional seperti pendidik awal kanak-kanak, pekerja sosial, dan kaunselor. Kegagalan memahami konteks budaya keluarga boleh menyebabkan ketidakpadanan antara saranan profesional dan realiti kehidupan ibu bapa, sekali gus menjejaskan keberkesanan intervensi yang diberikan. Oleh itu, memahami dinamika budaya dalam rutin tidur kanak-kanak bukan sahaja penting dari sudut akademik, malah mempunyai implikasi praktikal dalam penyediaan sokongan yang lebih sensitif dan kontekstual kepada keluarga etnik di Sabah.

Dalam konteks Asia, amalan tidur bersama (*co-sleeping*) sering menjadi norma budaya berbanding pandangan Barat yang menekankan tidur bersendirian. Kajian berskala besar oleh Mindell et al. (2010, 2013) menunjukkan bahawa

faktor budaya merupakan penentu utama dalam pemilihan lokasi tidur kanak-kanak. Di samping mengukuhkan ikatan emosi dan memudahkan penyusuan susu ibu (Ball et al., 2016), amalan tidur bersama dalam masyarakat Bugis dan Bajau turut dikaitkan dengan kepercayaan perlindungan spiritual terhadap kanak-kanak (Laderman, 1991; Peletz, 1996). Begitu juga penggunaan buai sebagai bantuan tidur, yang bukan sahaja berfungsi sebagai mekanisme penenang berasaskan ritma berayun (Ooi et al., 2011), malah mencerminkan simbolisme budaya dan penyesuaian terhadap persekitaran semula jadi, khususnya dalam komuniti Bajau yang mempunyai hubungan rapat dengan laut (Sather, 1997). Pantang larang berkaitan waktu tidur, terutamanya larangan tidur pada waktu senja, turut berperanan sebagai alat kawalan sosial dan budaya yang membantu membentuk rutin malam kanak-kanak serta mengekalkan keseimbangan ritma sirkadian mereka (Wazir Jahan Karim, 1992).

Metodologi

Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif bagi mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai topik yang dikaji. Pendekatan ini dipilih kerana instrumen utama, iaitu temu bual separa berstruktur, membolehkan penyelidik meneroka pengalaman responden yang telah mempunyai pengalaman langsung sebagai ibu bapa.

Bagi aspek populasi dan persampelan, kajian ini menumpukan kepada ibu bapa daripada etnik Bugis dan Bajau. Melalui kaedah pemilihan peserta yang memenuhi syarat kajian, seramai empat orang responden telah dipilih sebagai sampel. Jumlah ini dibahagikan sama rata dengan melibatkan dua orang responden berbangsa Bugis dan dua orang responden berbangsa Bajau.

Peserta Kajian

Pemilihan peserta dilakukan secara persampelan bertujuan, berdasarkan kriteria seperti berikut:

- Mempunyai pengalaman dalam penjagaan kanak-kanak yang berumur 1 hingga 3 Tahun
- Berbudaya Bugis atau Bajau
- Boleh bercakap dan memahami Bahasa Melayu dengan baik

Seramai empat orang peserta telah dipilih secara sukarela berdasarkan persetujuan mereka. Temu bual dijalankan menggunakan protokol semi-berstruktur yang menggabungkan soalan terbuka dan tertutup bagi membolehkan penerokaan yang lebih mendalam terhadap pengalaman mereka. Proses temu bual diteruskan sehingga data mencapai tahap ketepuan. Kesemua peserta berumur antara 25 hingga 40 tahun dan dikenali dengan nama samaran iaitu Fuad, 'Kiah', 'Razaela' dan 'Jiang'. Daripada jumlah ini, seorang merupakan lelaki manakala 3 orang lagi adalah perempuan.

Protokol Temu Bual

Protokol temu bual yang digunakan dalam kajian ini dirangka bagi memandu proses temu bual secara sistematik dan memastikan soalan yang diajukan seiring dengan objektif kajian. Protokol ini mengandungi empat bahagian utama iaitu:

- Bahagian A: Demografi peserta dan latar belakang responden
- Bahagian B: Kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil
- Bahagian C: Strategi budaya Bajau/ Bugis dalam menidurkan kanak-kanak
- Bahagian D: Rutin harian untuk kanak-kanak mendapatkan tidur yang baik

Temu bual dijalankan dalam Bahasa Melayu dan direkod selepas mendapat persetujuan peserta. Sesi berlangsung antara 25 minit hingga 30 minit, secara bersemuka atau dalam talian (*WhatsApp*). Protokol ini juga memastikan proses pengumpulan data dilaksanakan secara konsisten di kalangan semua peserta dan membolehkan data yang diperoleh menepati objektif kajian secara menyeluruh.

Jadual 1: Ringkasan Protokol Temu Bual

Bahagian	Topik Soalan	Soalan
A	Demografi peserta dan latar belakang	Boleh saya dapatkan nama dan umur tuan/puan ? Tuan/puan tinggal di mana ?
B	Kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil dalam kalangan kaum Bajau dan Bugis di Sabah.	Boleh saya tahu apakah pantang larang yang diterapkan oleh kaum Bajau/ Bugis dalam menjaga kanak-kanak dalam aktiviti tidur ?
C	Strategi budaya Bajau/Bugis dalam menidurkan kanak-kanak	Apakah, strategi yang dilakukan untuk memudahkan kanak-kanak ini tidur ?
D	Rutin harian kanak-kanak dalam mendapatkan tidur yang baik	Apakah rutin yang sering diterapkan oleh ibu bapa dalam memastikan kanak-kanak mendapat kualiti tidur yang baik.

Kaedah Analisis Data

Proses analisis data dalam kajian ini dilaksanakan secara sistematik bagi memastikan dapatan kajian yang diperolehi adalah tepat dan boleh dipercayai. Analisis ini melibatkan tiga peringkat utama iaitu penyediaan petikan temu bual, proses pengkodan (coding), dan pembentukan tema.

Pada peringkat awal, pengkaji menumpukan kepada pengurusan petikan temu bual yang diperolehi daripada empat orang responden. Segala data mentah yang dikumpul melalui pelbagai medium seperti panggilan video (video call), Google Meet, perbualan *WhatsApp*, dan temu bual bersemuka telah ditulis semula atau ditranskripikan ke dalam bentuk teks yang lengkap. Langkah transkripsi ini adalah amat kritikal kerana petikan teks tersebut berfungsi sebagai rujukan utama dan bukti autentik yang mewakili pandangan serta pengalaman sebenar responden.

Seterusnya, data yang telah ditranskripikan melalui proses analisis kandungan menggunakan kaedah kod berkumpulan (coding). Dalam fasa ini, setiap petikan temu bual diteliti secara mendalam untuk mengenal pasti kata kunci atau idea-idea utama yang timbul. Kod-kod tertentu diberikan bagi mewakili maksud di sebalik setiap jawapan responden. Kod-kod yang didapati mempunyai persamaan atau ciri-ciri yang hampir sama kemudiannya dikumpulkan dan dikelompokkan bersama bagi memudahkan pengurusan data.

Fasa terakhir analisis melibatkan penggabungan kod-kod yang telah dikumpulkan tadi untuk membentuk tema-tema besar. Tema-tema ini disusun bagi menggambarkan intipati keseluruhan data yang diperolehi. Pembentukan tema ini adalah penting kerana ia bertindak sebagai petunjuk kepada pola utama atau corak yang wujud dalam data kajian, sekaligus membolehkan pengkaji menjawab persoalan kajian dengan lebih tersusun dan berasas.

Hasil Kajian

Melalui analisis tematik yang dijalankan terhadap transkrip temubual, kajian ini telah menggariskan tiga dapatan utama yang menjawab persoalan tentang kepercayaan (pantang larang), pola rutin harian, serta strategi intervensi ibu bapa dalam menguruskan tidur anak-anak. Dapatan ini bukan sahaja memetakan persamaan dan perbezaan antara dua etnik ini, malah ia menonjolkan bagaimana kearifan tempatan masih utuh dipertahankan dalam arus kemodenan.

Dimensi Spiritual dan Pantang Larang Waktu Maghrib

Dapatan yang paling ketara dan konsisten merentasi kedua-dua budaya Bajau dan Bugis adalah wujudnya kepercayaan yang kuat terhadap "waktu larangan". Objektif pertama kajian yang menyentuh mengenai kepercayaan dan amalan ibu bapa mendapati bahawa waktu senja atau Maghrib adalah waktu yang sangat sensitif.

Berdasarkan petikan temubual responden, terdapat satu konsensus bahawa anak-anak dilarang keras untuk tidur semasa peralihan siang ke malam ini. Dalam budaya Bugis, istilah "mapaji" disebut oleh responden sebagai satu keadaan yang perlu dielakkan. Responden menyatakan, "Jangan bagi anak tidur terlalu dekat dengan waktu Maghrib, tidur waktu itu mereka bilang anak akan jadi 'mapaji'." Ini merujuk kepada satu bentuk gangguan semangat atau ketidaktentuan emosi yang dipercayai berpunca daripada unsur ghaib.

Sehubungan dengan itu, responden lain turut menegaskan bahawa tidur pada waktu Asar dan Maghrib akan menyebabkan anak menjadi "raga" atau meragam. Istilah "meragam" di sini bukan sekadar tangisan biasa, tetapi ditafsirkan sebagai gangguan tingkah laku yang sukar dikawal, yang dipercayai berpunca daripada pelanggaran hukum alam dan masa.

Dapatan ini menunjukkan bahawa bagi masyarakat Bajau dan Bugis, pengurusan waktu tidur bukan sekadar soal disiplin masa, tetapi satu bentuk perlindungan spiritual. Ibu bapa bertindak sebagai penjaga pintu (*gatekeepers*) yang melindungi anak-anak daripada gangguan makhluk halus yang dipercayai aktif pada waktu tersebut. Ini membuktikan bahawa dalam asuhan kanak-kanak etnik ini, kesihatan fizikal dan keselamatan spiritual adalah dua entiti yang tidak boleh dipisahkan.

Objektif kedua yang meneroka persamaan dan perbezaan rutin, data menunjukkan wujudnya satu "jam biologi sosial" yang seragam. Majoriti responden daripada kedua-dua etnik melaporkan bahawa waktu tidur utama anak-anak mereka adalah sekitar jam 9:00 hingga 10:00 malam. Konsistensi ini, yang dikategorikan di bawah tema "rutin tidur yang konsisten", menggambarkan struktur kekeluargaan yang stabil di mana aktiviti harian ditamatkan pada waktu yang sama.

Namun, di sebalik persamaan waktu tidur ini, wujud variasi yang menarik dalam fasa "*Pre-Sleep Preparation*" atau persediaan sebelum tidur. Perbezaan ini didorong oleh pendekatan individu dan keperluan fisiologi anak.

- Pendekatan Nutrisi dan Kebergantungan: Sesetengah responden menggunakan penyusuan atau makan malam sebagai penanda (cue) untuk tidur. "Anak tidur jam 9 malam selepas makan malam dan menyusu," jelas salah seorang responden. Ini menunjukkan kaedah yang lebih pasif dan memupuk (nurturing).
- Pendekatan Fizikal: Sebaliknya, terdapat responden yang

mengamalkan pendekatan yang lebih berorientasikan fizikal, iaitu membiarkan anak bermain sehingga letih. "Rutin tidur bagi anak saya biasanya dalam jam 9 malam, itupun kalau anak saya bermain banyak pada waktu siang, jadi cepatlah dia tidur."

Perbezaan ini memaparkan dua falsafah keibubapaan yang berbeza: satu yang menggunakan rentak biologi (makan/kenyang) untuk menenangkan, dan satu lagi yang memanipulasi penggunaan tenaga fizikal (bermain/letih) untuk mempercepatkan proses sleep initiation. Walaupun kaedahnya berbeza, matlamat akhirnya tetap sama iaitu memastikan anak mendapat rehat yang cukup pada waktu yang ditetapkan.

Strategi Hibrid – Antara Lagu Tradisi dan Intervensi Moden

Dapatan kajian menjadi lebih mendalam apabila menelusuri objektif ketiga, iaitu strategi amalan budaya. Di sinilah terlihatnya keunikan identiti Bajau dan Bugis. Ibu bapa didapati menggunakan gabungan strategi tradisional dan adaptasi moden untuk mengatasi masalah tidur atau menenangkan anak.

1. Terapi Bunyi dan Warisan Lisan Penggunaan lagu tradisi dikesan sebagai satu strategi ampuh. Responden berkongsi,

"Saya akan nyanyi lagu Bugis la sebab dari kecil memang saya selalu kasi nyanyi dia lagu tu."

Ini bukan sekadar dodoian, tetapi satu proses transmisi budaya. Melalui lagu, bahasa dan irama budaya ditanam ke dalam memori kanak-kanak sejak bayi, menjadikan waktu tidur sebagai ruang pembelajaran budaya tanpa sedar.

2. Integrasi Agama dan Perubatan Tradisional Apabila berdepan dengan gangguan tidur yang lebih serius seperti "maputtet" (terkejut tidur) atau menangis tengah malam, strategi bertukar daripada santai kepada rawatan. Responden menggabungkan elemen agama (bacaan selawat) dengan elemen perubatan tradisional (minyak tawan). Penggunaan minyak tawan dan teknik mengusap belakang badan anak dilihat sebagai terapi sentuhan yang memberikan keselesaan fizikal dan emosi. Fenomena ini menyerlahkan tema "Gabungan amalan budaya dan keagamaan dalam penjagaan tidur kanak-kanak". Ia menunjukkan bahawa apabila perubatan moden atau logik akal tidak dapat menenangkan tangisan anak, ibu bapa akan kembali kepada akar umbi tradisi mereka untuk mencari penyelesaian.

3. Pendekatan "Laissez-Faire" (Bebas) Menariknya, kajian juga menemui strategi yang lebih santai di mana ibu bapa membenarkan anak bermain dengan adik-beradik sebelum tidur

"Selalu saya akan biarkan anak saya dan abang dia bermain dulu... kalau pun anak saya tu belum mau tidur, saya akan ayunkan dia lah."

Ini mencerminkan realiti kehidupan moden atau struktur keluarga besar di mana interaksi sosial sesama adik-beradik dijadikan alat untuk menghabiskan tenaga sebelum tidur, satu strategi yang pragmatik dan kurang terikat dengan protokol ketat.

Cabaran semasa Kajian

Setiap penyelidikan kualitatif pastinya hadir dengan cabaran tersendiri. Semasa menjalankan kajian ini, pengkaji berdepan dengan halangan utama dalam aspek akses dan kepercayaan. Mendapatkan responden yang sudi berkongsi kisah peribadi mengenai rumahtangga bukanlah tugas mudah. Isu privasi dan rasa segan dan malu sering menjadi tembok penghalang. Selain itu, konsistensi jawapan juga menjadi cabaran, di mana kadangkala responden memberikan jawapan yang dirasakan "betul" di mata masyarakat berbanding realiti sebenar.

Walau bagaimanapun, proses menembusi tembok ini telah memberikan pengajaran yang sangat bernilai. Pengkaji

mempelajari bahawa kunci kepada data yang jujur adalah kemahiran komunikasi dan sensitiviti budaya. Memahami bahasa tubuh, menghormati pantang larang bicara, dan membina hubungan (rapport) yang ikhlas adalah lebih penting daripada sekadar set soalan di atas kertas. Kajian ini telah membuka mata pengkaji untuk lebih menghargai nuansa budaya Bugis dan Bajau, bukan sebagai subjek kajian semata-mata, tetapi sebagai komuniti yang kaya dengan ilmu keibubapaan (indigenous parenting knowledge).

Perbincangan

Dapatan kajian ini memperlihatkan bahawa pengurusan tidur kanak-kanak bertatih dalam kalangan ibu bapa etnik Bugis dan Bajau tidak boleh difahami secara terpisah daripada kerangka budaya, kepercayaan spiritual, dan struktur kekeluargaan yang melatari kehidupan seharian mereka. Secara keseluruhannya, dapatan menyokong hujah bahawa rutin tidur bukan sekadar amalan biologi, tetapi merupakan satu proses sosial dan budaya yang sarat dengan makna, selari dengan pandangan Jenni dan O'Connor (2005) yang menegaskan bahawa tidur kanak-kanak terbentuk melalui interaksi antara faktor biologi dan budaya.

Dari sudut dimensi spiritual, larangan tidur pada waktu senja atau Maghrib muncul sebagai dapatan paling dominan dan konsisten merentasi kedua-dua etnik. Kepercayaan terhadap konsep "waktu larangan" seperti mapaji dalam budaya Bugis dan kebimbangan terhadap anak menjadi "raga" atau meragam mencerminkan kefahaman kosmologi tempatan yang melihat waktu peralihan sebagai tempoh berisiko. Dapatan ini menyokong dokumentasi antropologi terdahulu yang menegaskan bahawa masyarakat Melayu dan peribumi menganggap kanak-kanak kecil sebagai memiliki "semangat" yang masih lemah dan memerlukan perlindungan tambahan, khususnya pada waktu-waktu tertentu (Laderman, 1991; Wazir Jahan Karim, 1992). Dalam konteks ini, ibu bapa berperanan sebagai gatekeepers yang bukan sahaja mengawal rutin harian anak, tetapi juga bertindak sebagai pelindung spiritual, sekali gus menunjukkan bahawa kesihatan fizikal dan kesejahteraan rohani dianggap sebagai satu kesatuan yang tidak terpisah.

Kajian ini mendapati wujudnya keseragaman dari segi waktu tidur utama, iaitu sekitar jam 9.00 hingga 10.00 malam untuk pola rutin tidur harian. Konsistensi ini boleh ditafsirkan sebagai kewujudan "jam biologi sosial" yang dibentuk oleh struktur kehidupan keluarga dan norma komuniti. Dapatan ini sejajar dengan kajian Mindell et al. (2013) yang menunjukkan bahawa rutin tidur yang konsisten merupakan indikator penting kepada kestabilan emosi dan kualiti tidur kanak-kanak. Namun, perbezaan ketara muncul dalam fasa persediaan sebelum tidur, di mana ibu bapa mengamalkan strategi yang berbeza berdasarkan kefahaman mereka terhadap keperluan anak. Pendekatan berasaskan nutrisi mencerminkan gaya keibubapaan yang lebih memupuk (nurturing), manakala pendekatan berasaskan aktiviti fizikal pula menunjukkan usaha pragmatik untuk mengurus tenaga anak. Variasi ini menunjukkan bahawa walaupun nilai budaya dikongsi bersama, pelaksanaannya kekal fleksibel dan disesuaikan dengan konteks individu, selari dengan realiti keibubapaan moden.

Aspek yang paling signifikan dalam perbincangan ini ialah penggunaan strategi hibrid yang menggabungkan amalan tradisional dan adaptasi moden. Penggunaan lagu tradisi Bugis sebagai terapi bunyi bukan sahaja berfungsi sebagai mekanisme penenang, malah bertindak sebagai medium transmisi budaya dan bahasa antara generasi. Ini mengukuhkan hujah bahawa rutin tidur boleh menjadi ruang sosialisasi budaya awal yang tidak formal, seperti yang diujikan dalam kajian Mindell et al. (2010) mengenai

peranan budaya dalam pembentukan tabiat tidur kanak-kanak. Begitu juga, penggabungan elemen agama dan perubatan tradisional seperti bacaan selawat dan penggunaan minyak tawan memperlihatkan bagaimana ibu bapa menavigasi sempadan antara kepercayaan spiritual dan keperluan praktikal apabila berdepan gangguan tidur yang lebih serius. Fenomena ini menyokong pandangan Ball et al. (2016) bahawa amalan pengasuhan tradisional sering berfungsi sebagai strategi adaptif yang responsif terhadap tekanan emosi dan keletihan ibu bapa.

Menariknya, kewujudan pendekatan yang lebih santai atau laissez-faire menunjukkan realiti kehidupan moden yang tidak lagi terikat sepenuhnya kepada ritual ketat. Membenarkan interaksi adik-beradik sebelum tidur mencerminkan penyesuaian terhadap struktur keluarga besar serta penggunaan sumber sosial dalaman keluarga sebagai strategi pengurusan tidur. Pendekatan ini memperlihatkan bahawa kearifan tempatan tidak bersifat statik, sebaliknya sentiasa berevolusi untuk kekal relevan dalam konteks semasa.

Dari sudut metodologi, cabaran berkaitan akses, kepercayaan, dan konsistensi jawapan yang dihadapi pengkaji menegaskan kepentingan sensitiviti budaya dalam penyelidikan kualitatif. Pengalaman ini mengukuhkan hujah bahawa pembinaan rapport, kefahaman terhadap norma komunikasi, dan penghormatan terhadap privasi komuniti adalah prasyarat penting untuk mendapatkan data yang autentik. Secara keseluruhan, dapatan kajian ini bukan sahaja memperkayakan literatur tempatan yang masih terhad, malah menegaskan nilai ilmu keibubapaan tempatan (indigenous parenting knowledge) Bugis dan Bajau sebagai sumber yang wajar dihargai dan diintegrasikan dalam amalan profesional berkaitan kesejahteraan kanak-kanak.

Kesimpulan

Secara tuntasnya, dapatan kajian ini merumuskan bahawa amalan tidur dalam kalangan kanak-kanak Bajau dan Bugis membentuk satu ekosistem yang kompleks. Ia dipengaruhi oleh kebimbangan terhadap gangguan spiritual, terikat dengan disiplin masa keluarga, serta ditentukan melalui alunan lagu tradisional dan sentuhan penyembuhan.

Implikasi kajian ini amat signifikan, terutamanya bagi pengamal kerja sosial dan kesihatan. Pemahaman bahawa penggunaan 'minyak tawan' atau 'larangan tidur waktu Maghrib' merupakan sebahagian penting daripada sistem kepercayaan keluarga membolehkan intervensi profesional dilaksanakan dengan lebih berhemah dan peka budaya (culturally competent). Tradisi ini, meskipun berdepan arus pemodenan, membuktikan bahawa kasih sayang ibu bapa sering kali diterjemahkan melalui bahasa budaya yang diwarisi secara turun-temurun.

Rujukan

- Ball, H. L., McKenna, J. J., & Gettler, L. T. (2016). Mother–infant co-sleeping, breastfeeding and sudden infant death syndrome: What biological anthropology has discovered about normal infant sleep and pediatric sleep medicine. *American Journal of Physical Anthropology*, 159(S61), 44–55. <https://doi.org/10.1002/ajpa.22935>
- Jenni, O. G., & O'Connor, B. B. (2005). Children's sleep: An interplay between culture and biology. *Pediatrics*, 115(1 Suppl), 204–216. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0815B>
- Laderman, C. (1991). *Taming the wind of desire: Psychology, medicine, and aesthetics in Malay shamanistic performance*. University of California Press.

- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007>
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., & Goh, D. Y. T. (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*, 11(3), 274–280. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.04.012>
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. T. (2013). Bedtime routines for young children: A dose-dependent association with sleep outcomes. *Sleep*, 36(6), 839–846. <https://doi.org/10.5665/sleep.2662>
- Ooi, T. L., Wong, K. Y., & Lim, C. H. (2011). The effects of rocking movements on sleep onset in infants. *Journal of Sleep Research*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00863.x>
- Peletz, M. G. (1996). *Reason and passion: Representations of gender in a Malay society*. University of California Press.
- Saat, G. (2003). *Sejarah dan masyarakat Sabah*. Universiti Malaysia Sabah Press.
- Sadeh, A., Tikotzky, L., & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 14(2), 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.05.003>
- Sather, C. (1997). *The Bajau Laut: Adaptation, history, and fate in a maritime fishing society of south-eastern Sabah*. Oxford University Press.
- Tan, M. L., Ibrahim, F., & Hashim, R. (2023). Infant sleep practices among Malaysian parents: Cultural beliefs and caregiving routines. *Asian Journal of Social Science*, 51(2), 145–162.
- Wazir Jahan Karim. (1992). *Women and culture: Between Malay adat and Islam*. Westview Press.

