

Kepercayaan Amalan Waktu Tidur Zaman Kanak-Kanak: Satu Kajian Dalam Kalangan Kaum Melayu Dan Cina Di Sabah

Vivyena Voon Xien Tze, Nur Arfa Syahira, Alvina Marius, Hailni Jasika, Rusdiana,
Dester Donotry, Mimi Afifa, Hon Kai Yee*

Universiti Malaysia Sabah

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

Diterima: 10.08.25

Received date: Accepted date: 30.12.25

Abstrak: Kajian ini meneliti pengaruh kepercayaan budaya terhadap amalan waktu tidur semasa kanak-kanak dalam kalangan keluarga kaum Melayu dan Cina di Sabah. Walaupun kedua-dua kaum kaya dengan adat dan kepercayaan yang tersendiri berkaitan dengan rutin tidur, namun pemahaman tentang bagaimana kepercayaan tersebut membentuk persepsi dan keputusan ibu bapa masih terhad dalam literatur tempatan. Menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, empat pelajar telah menjadi responden bagi kajian ini dan ditemubual secara bersemuka dan juga secara atas talian melalui temu bual separa berstruktur. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pantang larang, amalan spiritua, dan kepercayaan kesihatan tradisional menjadi rujukan penting bagi kebanyakan ibu bapa dalam menetapkan cara dan waktu tidur yang sesuai bagi anak-anak mereka. Namun, pengaruh gaya hidup moden seperti jadual keluarga yang berubah-ubah, tekanan masa, dan pendedahan kepada teknologi telah mengurangkan kesinambungan pematuhan terhadap amalan tradisional ini, serta mendorong kepada penyesuaian masa dan cara tidur berdasarkan keperluan semasa dalam sesebuah keluarga tersebut. Kajian ini menegaskan bahawa adat budaya dan kepercayaan masih memainkan peranan yang penting dalam membentuk tabiat tidur semasa kanak-kanak, tetapi faktor kontemporari turut mempengaruhi keberkesanan dan kelangsungannya pada masa kini. Implikasi dapatan kajian menekankan bahawa inisiatif berasaskan keluarga harus dilaksanakan dengan lebih terperinci dan peka kepada budaya masing-masing.

Kata Kunci: kepercayaan budaya, amalan tidur, zaman kanak-kanak, kaum Melayu dan Cina, pendekatan kualitatif.

Tidur merupakan elemen yang amat penting dalam perkembangan fizikal, emosi dan kognitif kanak-kanak. Kualiti dan kuantiti tidur yang mencukupi menyumbang kepada perkembangan otak, kestabilan emosi serta fungsi pembelajaran yang optimum dalam kalangan kanak-kanak (Mindell & Owens, 2015). Namun begitu, cara masyarakat mentafsir, mengurus dan membentuk amalan tidur kanak-kanak sering dipengaruhi oleh faktor budaya, nilai sosial serta kepercayaan tradisional yang diwarisi secara turun-temurun.

Di Sabah, khususnya dalam kalangan masyarakat Melayu dan Cina, kepercayaan budaya ini masih memainkan peranan penting dalam membentuk amalan keibubapaan dan rutin penjagaan kanak-kanak. Kajian terhadap kepercayaan budaya berkaitan tidur adalah penting bagi memahami bagaimana faktor budaya mempengaruhi tingkah laku penjagaan, struktur rutin harian serta kesejahteraan kanak-kanak dalam konteks kehidupan keluarga. Dalam masyarakat Melayu, amalan dan pantang larang yang berkaitan dengan kanak-kanak lazimnya terbentuk hasil gabungan nilai agama, adat resam serta warisan nenek moyang, yang berfungsi sebagai panduan sosial dalam mendidik dan melindungi kanak-kanak (Abdullah, 2018).

Dalam masyarakat Melayu di Sabah secara umumnya, terdapat pelbagai pantang larang yang berkait rapat dengan tidur kanak-kanak. Antaranya ialah larangan tidur pada waktu tengah hari dalam tempoh yang terlalu lama, yang dipercayai boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan atau tingkah laku kanak-kanak. Selain itu, larangan bermain atau keluar rumah pada waktu senja masih diamalkan oleh sesetengah keluarga kerana dikaitkan dengan aspek

keselamatan serta kepercayaan terhadap gangguan makhluk halus. Pantang larang seperti ini bukan sahaja berteraskan kepercayaan spiritual, malah turut berfungsi sebagai mekanisme sosial untuk mendisiplinkan kanak-kanak dan mengawal pergerakan mereka dalam persekitaran komuniti (Zakaria & Ismail, 2016). Dalam konteks ini, pantang larang tradisional dapat dilihat sebagai satu bentuk peraturan tidak formal yang bertujuan melindungi kanak-kanak daripada risiko fizikal dan sosial dalam kehidupan seharian masyarakat Melayu.

Sementara itu, dalam komuniti Cina di Sabah, amalan berkaitan tidur kanak-kanak banyak dipengaruhi oleh nilai kekeluargaan, konsep kelekatan emosi serta tradisi penjagaan awal kanak-kanak yang telah lama diamalkan. Satu kajian bertajuk Feng et al., (2022) melaporkan bahawa antara 69.9% hingga 78.3% kanak-kanak berbangsa Cina berumur antara 0 hingga 36 bulan tidur bersama ibu bapa mereka, sama ada berkongsi bilik atau tempat tidur. Amalan ini mencerminkan kepercayaan bahawa tidur bersama dapat meningkatkan kelekatan emosi, keselamatan serta kesejahteraan bayi.

Selain itu, tradisi pasca persalinan dalam budaya Cina seperti Zuo Yuezi atau "sitting the month" turut mempengaruhi rutin tidur bayi dan ibu. Dalam tempoh ini, persekitaran yang tenang, tertutup dan teratur dianggap penting bagi menyokong pemulihan fizikal ibu serta kesihatan bayi (Liu et al., 2014). Walaupun perubahan gaya hidup moden menyebabkan sebahagian keluarga Cina mula mengubah amalan tradisional ini, pengaruh budaya tersebut masih jelas dalam cara masyarakat Cina mengurus rutin tidur dan penjagaan awal kanak-kanak.

Secara keseluruhannya, kepercayaan dan amalan

budaya dalam masyarakat Melayu dan Cina di Sabah memainkan peranan yang signifikan dalam membentuk rutin tidur kanak-kanak. Kefahaman terhadap perbezaan budaya ini penting bagi memastikan pendekatan penjagaan dan intervensi berkaitan kesihatan kanak-kanak dapat dilaksanakan secara sensitif budaya dan bersesuaian dengan konteks masyarakat setempat. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji: 1) Mengenal pasti kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil dalam kalangan pelajar kaum Melayu dan Cina di Sabah, 2) Memahami kesan kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil terhadap perkembangan diri dalam kalangan pelajar kaum Melayu dan Cina di Sabah, dan 3) Meneliti cabaran dalam mengekalkan kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil dalam kehidupan moden kalangan pelajar kaum Melayu dan Cina di Sabah.

Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk fenomenologi bagi meneroka secara mendalam pengalaman dan kepercayaan budaya berkaitan amalan waktu tidur dalam kalangan pelajar berbangsa Melayu dan Cina di Universiti Malaysia Sabah (UMS). Reka bentuk fenomenologi dipilih kerana ia membolehkan pengkaji memahami makna subjektif serta pengalaman peribadi peserta terhadap fenomena yang dikaji (Creswell, 1998; Hasbiansyah, 2008).

Pengumpulan data dijalankan melalui temu bual mendalam secara semi-struktur berpandukan protokol temu bual yang dibina selaras dengan objektif kajian. Protokol temu bual merangkumi aspek latar belakang peserta, kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil, kesan kepercayaan tersebut terhadap kehidupan semasa, serta cabaran mengekalkan amalan tradisional dalam konteks kehidupan moden. Pendekatan temu bual ini membolehkan pengumpulan data yang kaya dan bermakna melalui perkongsian pengalaman peserta secara langsung.

Pemilihan peserta dilakukan secara bertujuan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Seramai empat orang pelajar Universiti Malaysia Sabah terlibat sebagai peserta kajian dan penyertaan adalah secara sukarela dengan persetujuan dimaklumkan, selaras dengan etika penyelidikan (Mohd Zeki, 2021). Data temu bual dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik bagi mengenal pasti tema utama yang mencerminkan pengalaman dan kepercayaan budaya peserta berkaitan amalan waktu tidur.

Peserta Kajian

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

- Mempunyai kepercayaan tentang amalan waktu tidur
- Berumur 21 tahun
- Merupakan pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) di kampus induk Kota Kinabalu

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 21 tahun dan dikenali dengan nama samaran iaitu 'Icha', 'Anna', 'Oja' dan 'Den'. 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 lima bahagian utama iaitu:

- Bahagian A: Demografi peserta dan latar belakang
- Bahagian B: Kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil
- Bahagian C: Kesan kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil
- Bahagian D: Cabaran dalam mengekalkan kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil dalam kehidupan moden

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 mangsa dan latar belakang	Nama samaran Umur Bidang/Kursus Tahun
B	Kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil dalam kalangan kaum Melayu/ Cina di Sabah	Boleh ceritakan sedikit tentang rutin tidur anda semasa kecil dahulu? Adakah ibu bapa atau keluarga anda dahulu mengamalkan sebarang pantang larang atau kepercayaan tertentu berkaitan waktu tidur semasa anda kecil?
C	Kesan kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil	Pada pendapat anda, apakah kesan positif daripada amalan tidur semasa kecil yang diterapkan oleh keluarga kepada diri anda sekarang? Adakah anda percaya bahawa amalan tidur berdasarkan kepercayaan budaya semasa kecil memberi kesan terhadap disiplin, kesihatan, atau gaya hidup anda pada masa kini?
D	Cabaran dalam mengekalkan kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil dalam kehidupan moden	Apakah cabaran utama bagi anda untuk mengekalkan amalan tidur tradisional semasa kecil kepada anak-anak pada masa kini? Pada pandangan anda, adakah amalan tidur tradisional yang diamalkan semasa kecil dahulu masih relevan dalam kehidupan moden sekarang?

Kaedah Analisis Data

Temu bual yang dijalankan telah dirakam dan ditranskrip, manakala data temu bual dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik seperti yang dicadangkan oleh Braun & Clarke (2012). Kaedah ini dilakukan mengikut enam langkah utama iaitu membiasakan diri dengan data, pengekodan awal, menjana

tema, menyemak kesahan dan kebolehppercayaan tema, mentakrif serta menamakan tema, dan akhirnya mentafsir serta melaporkan hasil analisis (Cemasev & Axon, 2023). Pendekatan ini dipilih kerana ia membolehkan pengkaji mengenal pasti pola dan tema bermakna dalam data selaras dengan objektif kajian.

Kredibiliti

Lincoln & Guba (1985) mencadangkan *member checking* sebagai satu pendekatan untuk meningkatkan ketelitian dalam penyelidikan kualitatif, dengan menekankan bahawa kredibiliti bergantung pada ketepatan huraian atau tafsiran terhadap fenomena yang dikaji. *Member checking* merangkumi pelbagai aktiviti, antaranya adalah memulangkan transkrip temu bual kepada peserta, menjalankan temu bual *member check* berdasarkan data transkrip yang telah ditafsirkan, mengadakan kumpulan fokus *member check*, atau memulangkan data yang telah dianalisis dan disintesis seperti yang dilakukan dalam kaedah *Synthesized Member Checking* (SMC).

SMC melibatkan penyampaian hasil analisis secara menyeluruh kepada peserta supaya mereka dapat melihat bagaimana maklumat mereka digunakan dalam konteks yang lebih luas. Tujuan utama SMC adalah untuk memastikan hasil kajian benar-benar mencerminkan pandangan dan pengalaman peserta, sekaligus meningkatkan kredibiliti dan kesahihan dapatan kajian. Ringkasnya, SMC dianggap lebih sesuai dalam kajian yang kompleks di mana penafsiran dan sintesis data amat penting serta apabila penyelidik ingin melibatkan peserta secara lebih mendalam dalam proses validasi hasil kajian.

Hasil Kajian

Berdasarkan analisis data, terdapat dua kategori utama yang dikenalpasti dalam respon kaum Melayu dan Cina iaitu pantang larang dan gaya hidup sihat. Dalam kategori ini, ia memberi gambaran yang jelas mengenai kepercayaan budaya amalan waktu tidur semasa kecil.

Jadual 2: Subtema dan Tema Kepercayaan Budaya Amalan Waktu Tidur Semasa Kecil dalam Kalangan Kaum Melayu dan Cina di Sabah

Subtema	Tema
Kepercayaan mistik <i>Feng Shui</i>	Pantang larang
Kepercayaan agama <i>Filial Piety</i>	
Amalan kebersihan Amalan kesihatan	Gaya hidup sihat

Pantang larang

Setiap peserta mempunyai kepercayaan budaya tersendiri dalam amalan waktu tidur semasa kecil. Berdasarkan temu bual, didapati bahawa pantang larang menjadi kepercayaan dalam kalangan peserta dalam mengamalkan budaya waktu tidur. Pantang larang ini diwarisi turun-temurun daripada keluarga dan nenek moyang.

1. Kepercayaan mistik

Terdapat peserta yang menyatakan bahawa kepercayaan mistik menjadi kepercayaan utama dalam amalan waktu tidur semasa kecil. Peserta menjelaskan bahawa larangan tertentu seperti tidak boleh tidur pada waktu maghrib, tidak boleh tidur dihadapan pintu dan lantai serta menutup cermin sebelum tidur dianggap sebagai langkah untuk mengelak gangguan makhluk halus. Kepercayaan ini masih diamalkan oleh sebahagian keluarga untuk mengelakkan perkara yang tidak diinginkan

berlaku. Perkara ini jelas dinyatakan oleh Oja, Icha dan Anna.

“Dulu mak selalu pesan jangan tidur waktu Maghrib.”
(Oja)

“...nda boleh tidur depan pintu.”
(Icha)

...lepastu nda boleh tidur masa maghrib juga...”
(Icha)

“Tapi..Anna tidak dibenarkan antara waktu asar dan maghrib sebab kalau tidur masa tu mama akan kejutkan anna kalau Anna tertidur masa waktu tu sebab mama cakap tidak baik tidur masa tu...”
(Anna)

“Emm...Oh yaa! Kalau mama selalu suruh tutup cermin muka or terbalikkan mana-mana cermin yang sebelum tidur...”
(Anna)

2. Feng Shui

Peserta melaporkan bahawa sebahagian peserta Cina di Sabah masi dipengaruhi oleh prinsip *Feng Shui* dalam menentukan susunan ruang tidur ketika kecil. Kepercayaan ini menekankan keselamatan spiritual yang menyebabkan kedudukan cermin, pintu dan katil dianggap mempunyai peranan penting untuk memastikan bebas gangguan. Perkara ini jelas dinyatakan oleh Den.

“Ada, tapi pasal kedudukan cermin dan katil lah...macam cermin tidak boleh hala pintu, sama ada cermin tandas hala pintu tandas or cermin bilik hala pintu bilik.”
(Den)

“Kepala katil pun tidak boleh hala pintu, sebab dianggap cara Menyusun mayat orang mati. Sebab akan nampak hantu.”
(Den)

3. Kepercayaan agama

Terdapat peserta yang mengaitkan bahawa amalan tidur semasa kecil merupakan kepercayaan agama keluarga. Menurut peserta, ibubapa sering mengingatkan untuk tidur dengan keadaan teratur untuk melindungi diri daripada perkara yang tidak baik. Perkara ini jelas dinyatakan oleh Anna.

“...babah bilang tidur kena melayah ja...”
(Anna)

4. Filial Piety

Terdapat peserta yang menyatakan bahawa amalan tidur semasa kecil banyak dipengaruhi oleh nilai filial Piety iaitu kepatuhan dan rasa hormat kepada ibu bapa. Hal ini mendorong kanak-kanak untuk mengikut segala nasihat dan teguran yang ditetapkan oleh ibubapa termasuk berkaitan waktu tidur. Perkara ini jelas dinyatakan oleh Anna.

“...babah ckp juga yang rambut lebih bagus tidak payah ikat waktu tidur...”
(Anna)

Gaya hidup sihat

Setiap peserta mempunyai kepercayaan budaya tersendiri dalam amalan waktu tidur semasa kecil. Sebahagian besar amalan tersebut berkait rapat dengan usaha menjaga kesihatan dan kesejahteraan tubuh. Peserta menegaskan bahawa menjaga kebersihan adalah sangat penting untuk mengelakkan ketidakselesaan. Oleh itu, amalan ini mencerminkan gaya hidup sihat yang diterapkan dalam keluarga sejak kecil dan masih menjadi panduan sebahagian peserta sehingga kini.

1. Amalan kebersihan

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa amalan kebersihan merupakan aspek penting yang membentuk tidur semasa kecil. Kebersihan sebelum tidur bukan sekadar rutin harian, tetapi ia juga dianggap sebagai kepercayaan budaya yang bertujuan menjaga kesihatan dan memastikan tidur lebih selesa. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Oja dan Icha.

“Then kena bersihkan tilam iaitu hampas dengan kuat guna kain...”
(Oja)

“...sebelum tidur tu kena mandi dulu tengahari tu walaupun sudah mandi pagi...”
(Icha)

2. Amalan kesihatan

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa amalan kesihatan menjadi asas penting dalam membentuk rutin tidur semasa kecil. Ibu bapa sering menekankan penjagaan kesihatan tubuh sebelum tidur kerana dipercayai dapat mengelakkan ketidakselesaan seperti masuk angin dan lenguh badan. Secara keseluruhannya, budaya yang diwarisi daripada ibubapa bukan sahaja membentuk rutin tidur sejak kecil tetapi juga mencerminkan kepercayaan budaya mengenai pentingnya menjaga tubuh sebelum tidur. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Oja dan Icha.

“Kadang dia cakap juga jangan tidur atas lantai sebab nanti senang masuk angin atau badan lenguh.”
(Oja)

“...benda paling wajib kena letak bedak and minyak kayu putih banyak-banyak sebab kalau nda letak tu macam nda selesa...”
(Icha)

“...sebelum tidur tu kena mandi dulu tengahari tu walaupun sudah mandi pagi...”
(Icha)

4.2 Kesan Kepercayaan Budaya Amalan Waktu Tidur Semasa Kecil

Berdasarkan analisis data, terdapat dua kategori utama yang dikenalpasti dalam respon kaum Melayu dan kaum Cina, iaitu kognitif dan berdisiplin. Dalam kategori ini, ia memberi gambaran yang jelas tentang bagaimana kesan kepercayaan berkaitan waktu tidur yang diamalkan semasa kecil.

Jadual 3: Subtema dan Tema Kesan Kepercayaan Budaya Amalan Waktu Tidur Semasa Kecil dalam Kalangan Kaum Melayu dan Cina di Sabah

Subtema	Tema
Kebimbangan mistik	Kognitif
Disiplin rutin	Berdisiplin
Disiplin masa	

Kognitif

Setiap peserta mempunyai pandangan dan pemikiran tersendiri tentang bagaimana kepercayaan budaya memberi kesan kepada amalan waktu tidur semasa kecil. Dari segi kognitif, amalan tidur semasa kecil membentuk cara individu memahami kepentingan rutin tidur, mematuhi nasihat ibu bapa, dan menilai kesan pantang larang terhadap kesihatan. Oleh itu, pemahaman awal tentang rutin tidur tradisional mempengaruhi cara menilai dan mengurus amalan tidur dalam kehidupan seharian.

1. Kebimbangan mistik

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa kebimbangan mistik memberi kesan langsung terhadap cara memahami dan mengurus waktu tidur sejak kecil. Kebimbangan mistik

mempengaruhi persepsi mengenai risiko ghaib. Kesan daripada amalan ini, peserta lebih berhati-hati semasa tidur dan sentiasa mematuhi nasihat ibu bapa, hal ini sekali gus membentuk tingkah laku dan kesedaran kognitif mengenai keselamatan diri sejak kecil. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Oja, Icha, Anna dan Den.

“Katanya waktu tu “bendabenda halus” keluar, nanti boleh kena ganggu kalau tidur.”
(Oja)

“Sebab kepercayaan kami kalau tidur masa magrib nanti kena ketindihan sebab setan keluar masa tu, lagipun magrib tu waktu solat jadi nda boleh la.”
(Icha)

...mama Anna cakap kalau tidur waktu tu nanti mimpi hantu-hantu...
(Anna)

“...babah pula ckp tidur masa tu boleh menyebabkan mimpi buruk atau gangguan semasa tidur jadi memang Anna sama adik-adik anna diajar untuk elak tidur dalam waktu tu la...”
(Anna)

“Pasal cermin tu pula kalau ikut Chinese, mereka percaya yang cermin ni boleh pantulkan roh...”
(Anna)

“Kepala katil pun tidak boleh hala pintu, sebab dianggap cara menyusun mayat orang mati. Sebab akan nampak hantu.”
(Den)

Berdisiplin

Setiap peserta menyatakan bahawa amalan tidur yang diajarkan sejak kecil telah membentuk tahap disiplin diri dari kecil sehingga dewasa. Berdisiplin dari segi tidur yang konsisten menjadikan peserta lebih teratur dalam mengurus masa dan menjaga diri. Budaya ini mendidik peserta untuk mematuhi peraturan dan menjadikan mereka lebih berdisiplin dalam rutin harian.

1. Disiplin rutin

Terdapat peserta yang menyatakan bahawa amalan tidur yang diterapkan sejak kecil memberi kesan terhadap pembentukan disiplin rutin dalam kehidupan seharian. Kepercayaan budaya seperti perlu tidur dan bangun pada waktu yang tetap, dilarang tidur pada masa tertentu telah melatih mereka untuk mematuhi jadual harian dengan lebih teratur. Oleh hal yang demikian, amalan yang dibentuk sejak kecil bukan sahaja mengawal waktu tidur, tetapi juga mempengaruhi cara peserta mengurus masa dan mengekalkan disiplin dalam aktiviti harian. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Anna.

“Kejap fikir dulu... Emm... Anna rasa semua amalan tu membantu Anna jadi lebih berdisiplin dengan rutin harian Anna sekaranglah sebab Anna terbiasa suda tidur dan bangun pada waktu yang tetap setiap hari.”
(Anna)

2. Disiplin masa

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa kepercayaan amalan tidur yang diterapkan sejak kecil telah memberi kesan terhadap pembentukan disiplin masa dalam kehidupan masa kini. Rutin seperti wajib tidur pada waktu yang tetap, mengajar peserta tentang kepentingan mengurus masa dengan teratur. Amalan ini bukan sahaja membentuk kebiasaan tidur yang konsisten tetapi turut mempengaruhi cara mematuhi masa yang ditetapkan. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Icha dan Den.

“Saya jadi lebih disiplin dengan masa, sebab dari kecil sudah

diajar ikut waktu.”
(Icha)

“Disiplin rasanya...erm...disiplin untuk mengurus masa dan mematuhi arahan.”
(Den)

4.3 Cabaran dalam Mengekalkan Kepercayaan Budaya Amalan Waktu Tidur Semasa Kecil dalam Kehidupan Moden Berdasarkan analisis data, terdapat dua kategori utama yang dikenalpasti dalam respons kaum Melayu dan Cina, iaitu

Subtema	Tema
Gajet	Teknologi moden
Rutin pekerjaan	
Rutin sekolah	Perubahan zaman
Penghapusan unsur mistik	

teknologi moden dan perubahan zaman. Dalam kategori ini, ia memberi gambaran yang jelas tentang bagaimana individu berhadapan dengan kesukaran untuk mengekalkan amalan tradisi berkaitan waktu tidur yang diamalkan semasa kecil.

Jadual 4: Subtema dan Tema Cabaran dalam Mengekalkan Kepercayaan Budaya Amalan Waktu Tidur Semasa Kecil dalam Kehidupan Moden

Teknologi moden

Setiap peserta mempunyai pandangan tersendiri terhadap pengaruh teknologi moden dalam mengubah amalan tidur yang diamalkan sejak kecil. Teknologi moden sering mengganggu jadual tidur serta mengurangkan pematuhan terhadap amalan tradisional yang dipraktikkan semasa kecil. Penggunaan skrin pada waktu malam bukan sahaja melambatkan waktu tidur, malah mewujudkan kebergantungan kepada hiburan digital sehingga nilai budaya lama semakin sukar dikekalkan.

1. Gajet

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa penggunaan gajet menjadi cabaran utama dalam mengekalkan amalan tidur tradisional yang diamalkan semasa kecil. Pendedahan kepada teknologi moden seperti telefon pintar, permainan digital dan hiburan dalam talian menyebabkan kanak-kanak dan remaja semakin sukar mematuhi jadual tidur yang tetap. Penggunaan gajet pada waktu malam bukan sahaja mengganggu masa tidur, tetapi turut mewujudkan kebergantungan terhadap hiburan digital sehingga nilai dan disiplin budaya lama semakin terpinggir. Hal ini turut menunjukkan bahawa teknologi moden merupakan faktor besar yang mempengaruhi perubahan rutin tidur masyarakat pada masa kini. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Oja, Icha dan Anna.

“Cabaran paling besar saya rasa teknologi la.”
(Oja)

“...lepastu masa tidur dorang pun dorang guna untuk main gajet sehingga masa tidur terjejas...”
(Icha)

“...zaman sekarang ni teknologi berkembang sudah, anak-anak sekarang pun semua ada gajet...”
(Icha)

“Emmm...Anna rasalah cabaran utama sekarang ialah gaya hidup moden la. Sekarang budak-budak kan terlampau banyak terdedah dengan gadget dorang, jadi susah sudah dorang mahu tidur awal ataupun tidur petang sebab terlampau asyik dengan gadget...”
(Anna)

Perubahan zaman

Setiap peserta mempunyai pandangan tersendiri terhadap pengaruh perubahan zaman dalam mengubah amalan tidur tradisional yang diamalkan sejak kecil. Perubahan zaman merujuk kepada peralihan gaya hidup, rutin harian dan nilai masyarakat yang semakin berkembang seiring kemajuan sosioekonomi. Kehidupan moden yang lebih sibuk, waktu kerja ibu bapa yang tidak menentu serta jadual sekolah dan aktiviti harian yang padat menjadikan sukar untuk mengekalkan rutin tidur yang teratur seperti dahulu. Keadaan ini menyebabkan amalan tradisional, termasuk pantang larang berkaitan waktu tidur, semakin kurang diamalkan oleh generasi muda kerana perlu disesuaikan dengan tuntutan kehidupan masa kini yang lebih fleksibel.

1. Rutin pekerjaan

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa rutin pekerjaan menjadi faktor utama yang mempengaruhi amalan tidur tradisional yang diamalkan sejak kecil. Gaya hidup moden dan tuntutan kerja yang tinggi menyebabkan ibu bapa sering pulang lewat, sekali gus menyukarkan mereka untuk menetapkan jadual tidur anak-anak secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahawa perubahan dalam rutin harian keluarga, termasuk masa bekerja dan aktiviti luar, memberi impak langsung terhadap kemampuan individu mengekalkan disiplin waktu tidur seperti yang diajarkan semasa kecil. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Oja.

“Gaya hidup sekarang pun lain. Kadang ibu bapa pun balik kerja lewat, jadi susah nak tetapkan rutin tidur yang tetap.”
(Oja)

2. Rutin sekolah

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa rutin sekolah dan aktiviti harian menjadi faktor penting yang mempengaruhi amalan tidur tradisional sejak kecil. Jadual sekolah yang padat, bersama dengan pelbagai aktiviti kokurikulum dan tugas harian, menyukarkan pelajar untuk mengekalkan waktu tidur yang tetap seperti dahulu. Walaupun begitu, peserta menekankan kepentingan mendidik disiplin waktu tidur dengan cara yang lebih fleksibel agar sesuai dengan kehendak dan cabaran zaman moden. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Anna.

“Pastu masa sekolah dan aktiviti harian pun semakin padat jadi kalau mahu ikut rutin tidur macam dulu susah sikitlah tapi Anna rasa penting untuk terapkan disiplin waktu tidur dalam cara yang lebih fleksibel ikut zaman sekarang...”
(Anna)

3. Penghapusan unsur mistik

Terdapat peserta yang melaporkan bahawa generasi masa kini kurang mementingkan amalan atau pantang larang yang berunsur mistik, berbanding zaman dahulu. Kanak-kanak dan remaja kini sukar untuk mematuhi arahan atau nasihat berkaitan pantang larang kerana kurang percaya terhadap kepercayaan tradisional. Sikap moden yang lebih rasional dan berasaskan sains menyebabkan unsur mistik seperti amalan metafizik dan kepercayaan lama semakin kurang diamalkan. Hal ini menunjukkan bahawa perkembangan pemikiran kritikal dan pengaruh pendidikan moden memberi impak kepada pengurangan budaya tradisional berunsur mistik. Perkara ini jelas dinyatakan oleh peserta Icha dan Den.

“...anak-anak masa kini ni dia susah untuk dengar cakap, sebab dorang kurang percaya dengan pantang larang tu...”
(Icha)

“Bagi saya...sikap anak-anak modern yang ego dan kekurangan faham tentang cerita belakang pantang-pantang.”
(Den)

“Percaya dengan sains. Jadi benda metaphysics ini semua

Perbincangan

Persamaan Kepercayaan Kaum Melayu dan Cina tentang Amalan Waktu Tidur Semasa Kanak-Kanak

Berdasarkan maklumat yang pengkaji peroleh melalui kaedah temu bual bersama empat orang peserta yang terdiri daripada dua peserta berbangsa Melayu dan dua peserta berbangsa Cina menunjukkan terdapat beberapa persamaan yang ketara dalam amalan tidur kedua-dua kaum tersebut khususnya dari aspek gaya hidup sihat iaitu penekanan terhadap kebersihan sebelum tidur. Kedua-duanya melihat kebersihan sebagai syarat penting untuk mendapatkan tidur yang selesa. Peserta Melayu, “Icha”, menyatakan “...sebelum tidur kena mandi dulu...” manakala peserta Cina, “Anna”, turut menegaskan perkara sama melalui kenyataannya “...tidur kena basuh kaki...”. Hal ini menunjukkan bahawa kedua-dua budaya mengutamakan kebersihan fizikal sebelum rehat malam. Amalan tersebut selari dengan prinsip sleep hygiene dan disokong oleh kajian yang dijalankan Irish et al. (2015) yang mendapati bahawa kebersihan diri sebelum tidur dapat meningkatkan ketenangan, mengurangkan tekanan fisiologi, serta memberi asas saintifik kepada amalan tradisional ini.

Kemudian dari aspek disiplin, dapatan menunjukkan kedua-dua kaum menekankan kepentingan waktu tidur yang konsisten sejak kanak-kanak. Peserta Melayu, “Icha”, menceritakan bahawa sejak kecil beliau selalu disuruh tidur tengah hari sekitar pukul 12 sebagai rutin harian yang mesti dipatuhi. Sementara itu, peserta Cina, “Anna” menyatakan, “...pukul 8.30 malam kena tidur sudah... Orang tua-tua dulu tegas”, menunjukkan penetapan jadual tidur yang konsisten oleh ibu bapa. Hal ini mencerminkan usaha kedua-dua budaya dalam membentuk disiplin tidur melalui struktur harian, sejajar dengan Teori Behaviorisme Skinner, di mana tingkah laku yang diulang melalui arahan ibu bapa akan membentuk tabiat anak. Selain itu, pengamalan rutin tidur yang konsisten juga menyumbang kepada pembentukan kesedaran diri dan tanggungjawab dalam menjaga waktu rehat. Kajian Mindell & Owens (2015) turut menyokong bahawa jadual tidur yang teratur dapat meningkatkan kualiti tidur dan kesejahteraan fizikal serta mental kanak-kanak.

Persamaan ketara seterusnya dapat dilihat melalui pantang larang tidur pada waktu senja, khususnya sekitar Asar dan Maghrib. Peserta Cina, “Anna”, menjelaskan bahawa ibunya sering mengejutkannya apabila tertidur pada waktu tersebut kerana dipercayai boleh menyebabkan mimpi buruk, tubuh cepat letih dan pening kepala. Peserta Melayu, “Icha”, pula menyatakan bahawa keluarganya melarang tidur ketika maghrib “...lepas tu nda boleh tidur masa maghrib juga...” kerana dikatakan boleh menyebabkan ketidihian, selain waktu itu dianggap tidak sesuai untuk tidur kerana ia merupakan waktu solat dan dikaitkan dengan kehadiran makhluk halus. Meskipun alasan antara kedua-dua budaya berbeza, mesej yang disampaikan tetap sama, iaitu tidur pada waktu senja dianggap membawa kesan negatif kepada kanak-kanak dan perlu dielakkan. Perkara ini selaras dengan Teori Sosialisasi oleh Mead, Cooley dan Bandura yang menjelaskan bahawa ibu bapa menggunakan naratif budaya, pantang larang ini bukan sahaja bertujuan menjaga keselamatan fizikal anak, tetapi juga berfungsi sebagai pendidikan tidak formal yang membentuk disiplin, kesedaran diri dan kepatuhan terhadap norma keluarga dan masyarakat sejak kecil lagi.

Kedua-dua kaum Melayu dan Cina menggunakan kepercayaan tradisional atau unsur mistik untuk membentuk amalan tidur anak-anak. Peserta Melayu, “Oja”, menjelaskan bahawa ibunya melarang tidur pada waktu Maghrib kerana dipercayai makhluk halus keluar pada waktu itu dan boleh

mengganggu kanak-kanak. Dalam komuniti Cina pula, “Den” menerangkan bahawa kedudukan perabot seperti cermin turut dikaitkan dengan roh, contohnya cermin tidak boleh menghadap pintu kerana dikhuatiri memantulkan roh dan mengganggu tidur. Peserta Cina lain, “Anna”, turut menyatakan keluarganya akan menutup semua cermin sebelum tidur bagi mengelakkan gangguan tersebut. Menurut Shweder (1991), kepercayaan ini bertindak sebagai “cultural scripts” yang membentuk tingkah laku harian melalui naratif spiritual. Disebabkan ibu bapa dahulu kurang akses kepada ilmu sains moden, mereka bergantung kepada kepercayaan turun-temurun sebagai panduan untuk melindungi anak dan mendisiplinkan rutin tidur mereka. Walaupun unsur mistik kedua-dua budaya berbeza, fungsinya tetap sama iaitu menjaga keselamatan dan mengatur disiplin tidur kanak-kanak.

Selain itu, kedua-dua kaum menekankan bahawa tidur yang cukup adalah asas kepada kesihatan fizikal dan emosi. Peserta Melayu, “Oja” menyatakan bahawa tidur awal membuat badan lebih segar dan membolehkan otak lebih fokus. Dalam komuniti Cina, “Anna” berkongsi bahawa ibunya sering menasihatinya supaya tidur awal kerana “budak-budak kena cukup rehat supaya badan kuat dan tak mudah meragam”, manakala bapanya pula menekankan bahawa tidur perlu melayah ataupun maksudnya badan perlu dalam keadaan lurus sahaja dan rambut tidak perlu diikat semasa tidur untuk melancarkan pengaliran darah. Hal ini menunjukkan bahawa kedua-dua budaya bukan sahaja mengamalkan rutin tidur berasaskan kesejahteraan fizikal tetapi juga menekankan disiplin dan pembentukan tabiat sihat sejak kecil. Kajian National Sleep Foundation (2015) membuktikan bahawa tidur berkualiti menyokong perkembangan kognitif, pengawalan emosi, dan kesihatan tubuh, manakala Teori Neurokognitif Tidur oleh Dinges (2004) menjelaskan bahawa tidur memainkan peranan penting dalam pertumbuhan otak kanak-kanak. Dengan ini, jelas bahawa amalan rutin tidur dalam kedua-dua komuniti berasaskan kombinasi kepercayaan budaya dan objektif saintifik, menjadikan tidur sebagai satu aspek penting dalam pembangunan fizikal dan mental anak-anak.

Akhir sekali, kedua-dua kaum menggunakan amalan tidur sebagai cara untuk membentuk disiplin dan kepatuhan sejak usia awal. Dalam komuniti Melayu, peserta “Icha” menceritakan bahawa sejak kecil beliau “diajar ikut waktu” tidur, sehingga amalan ini menjadi sebahagian daripada disiplin masa dalam kehidupan seharian. Manakala dalam komuniti Cina, responden “Den” menyatakan bahawa tidur awal membantu membentuk “disiplin untuk mengurus masa dan mematuhi arahan” yang diberikan oleh ibu bapa. Fenomena ini sejajar dengan Teori Pembelajaran Sosial oleh Bandura yang menekankan bahawa kanak-kanak mempelajari tingkah laku melalui pemerhatian dan peniruan terhadap rutin serta amalan ibu bapa. Kajian oleh Sadeh & Tikotzky (2014) turut menyokong bahawa rutin tidur yang konsisten dapat meningkatkan disiplin sendiri dan membantu kanak-kanak mengamalkan tingkah laku yang teratur dalam jangka panjang. Keseluruhannya, kedua-dua budaya memandang amalan tidur bukan sahaja sebagai keperluan fizikal, tetapi juga sebagai alat penting untuk membentuk nilai, disiplin dan tabiat positif sejak kecil.

Perbezaan Kepercayaan Kaum Melayu dan Cina tentang Amalan Waktu Tidur Semasa Kanak-Kanak

Perbezaan kepercayaan budaya antara kaum Melayu dan Cina terhadap amalan waktu tidur semasa kanak-kanak dapat dilihat dengan jelas melalui tabiat tidur, pantang larang, kesan terhadap disiplin, serta cabaran dalam mengekalkan amalan tersebut dalam kehidupan moden. Dari segi tabiat tidur, masyarakat Melayu lebih menekankan unsur spiritual sebagai sebahagian daripada rutin sebelum tidur. Amalan seperti membaca doa dan selawat bukan sahaja berfungsi sebagai persediaan tidur, malah bertujuan memberikan perlindungan rohani kepada kanak-

kanak. Dapatan temu bual menunjukkan bahawa peserta Melayu seperti Oja dibiasakan untuk membaca doa sebelum tidur kerana kepercayaan bahawa amalan tersebut mampu melindungi diri daripada gangguan dan perkara tidak baik. Amalan ini selari dengan konsep sosialisasi agama, di mana nilai dan kepercayaan agama diterapkan sejak kecil melalui rutin harian (Hasbiansyah, 2008). Sebaliknya, dalam kalangan masyarakat Cina, tabiat tidur tidak dikaitkan dengan amalan spiritual seperti berdoa, sebaliknya lebih menekankan konsistensi rutin masa. Peserta Anna menjelaskan bahawa sejak kecil, beliau dibiasakan tidur dan bangun pada waktu yang tetap setiap hari. Hal ini menunjukkan bahawa budaya Cina lebih menekankan pembentukan tabiat melalui pengulangan rutin yang konsisten, sejajar dengan pandangan bahawa struktur harian yang tetap dapat membentuk disiplin sendiri kanak-kanak (Creswell, 1998).

Selain itu, perbezaan turut ketara dalam aspek pantang larang berkaitan waktu tidur. Bagi masyarakat Melayu, pantang larang tidur banyak dipengaruhi oleh kepercayaan agama dan unsur mistik. Larangan seperti tidak tidur pada waktu Maghrib sering dikaitkan dengan kehadiran makhluk halus dan waktu yang dianggap tidak baik. Peserta Icha menyatakan bahawa tidur pada waktu tersebut dipercayai boleh menyebabkan ketidihan kerana “setan keluar masa tu”. Kepercayaan ini menunjukkan bagaimana unsur mistik digunakan sebagai mekanisme kawalan tingkah laku kanak-kanak. Menurut Malinowski (1944), pantang larang berfungsi sebagai alat sosial untuk mengekalkan keteraturan dan melindungi individu dalam komuniti. Sebaliknya, dalam masyarakat Cina, pantang larang tidur lebih berkait dengan prinsip Feng Shui dan nilai filial piety. Peserta Den menjelaskan larangan seperti cermin tidak boleh menghadap pintu dan kepala katil tidak boleh menghala pintu kerana dikaitkan dengan simbol kematian. Dalam konteks ini, susunan ruang tidur membawa makna simbolik yang dipercayai mempengaruhi kesejahteraan individu. Geertz (1973) menjelaskan bahawa simbol budaya memainkan peranan penting dalam membentuk cara manusia memahami realiti, dan hal ini jelas tercermin dalam kepercayaan masyarakat Cina terhadap susunan ruang tidur.

Dari segi kesan amalan tidur semasa kecil, perbezaan antara kedua-dua kaum dapat dilihat melalui bentuk disiplin yang terbentuk. Dalam kalangan masyarakat Cina, amalan tidur yang konsisten sejak kecil lebih banyak membentuk disiplin rutin dan pengurusan masa harian secara menyeluruh. Peserta Anna menyatakan bahawa kebiasaan tidur awal dan bangun pada waktu yang tetap membantu beliau menjadi lebih teratur dalam mengurus aktiviti harian. Ini menunjukkan bahawa disiplin dalam masyarakat Cina terbentuk melalui struktur rutin yang berulang dan konsisten. Sebaliknya, dalam kalangan masyarakat Melayu, kesan utama amalan tidur lebih tertumpu kepada disiplin masa. Peserta Icha menjelaskan bahawa beliau menjadi lebih peka terhadap masa kerana sejak kecil diajar untuk mematuhi waktu tidur tertentu. Walaupun kedua-dua kaum menunjukkan pembentukan disiplin, pendekatan yang digunakan adalah berbeza. Perbezaan ini selari dengan pandangan Vygotsky (1978) yang menekankan peranan bimbingan orang dewasa dalam membentuk tingkah laku kanak-kanak, sama ada melalui rutin berstruktur atau penetapan peraturan masa.

Akhimya, cabaran dalam mengekalkan amalan tidur tradisional turut berbeza antara kedua-dua kaum. Dalam kalangan masyarakat Melayu, cabaran utama adalah rutin kerja ibu bapa yang semakin sibuk. Peserta Oja menyatakan bahawa waktu kerja yang tidak menentu menyukarkan ibu bapa untuk menetapkan rutin tidur anak-anak secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahawa perubahan struktur keluarga dan tuntutan pekerjaan memberi kesan langsung terhadap pemeliharaan amalan budaya tradisional. Sebaliknya, dalam

masyarakat Cina, cabaran lebih tertumpu kepada rutin sekolah dan tekanan akademik yang semakin meningkat. Peserta Anna menjelaskan bahawa jadual sekolah dan aktiviti harian yang padat menyebabkan sukar untuk mengekalkan rutin tidur seperti yang diamalkan semasa kecil.

Secara keseluruhannya, perbezaan antara amalan tidur kaum Melayu dan Cina bukan sahaja mencerminkan variasi budaya, tetapi juga menunjukkan cara berbeza kedua-dua komuniti membentuk disiplin dan kesejahteraan kanak-kanak. Masyarakat Melayu lebih menekankan aspek spiritual dan kepercayaan agama, manakala masyarakat Cina lebih menumpukan kepada struktur rutin, Feng Shui dan kepatuhan kepada ibu bapa. Walaupun pendekatan yang digunakan berbeza, kedua-dua budaya berkongsi matlamat yang sama, iaitu memastikan tidur yang berkualiti sebagai asas perkembangan kanak-kanak. Perbezaan ini menggambarkan kekayaan budaya serta kepelbagaian cara masyarakat memahami dan mengurus keperluan asas dalam kehidupan seharian.

Kesimpulan

Kesimpulannya, kajian ini menunjukkan bahawa amalan waktu tidur semasa kanak-kanak dalam kalangan kaum Melayu dan Cina dibentuk oleh latar budaya, kepercayaan keluarga dan pengalaman yang diwariskan turun-temurun. Walaupun kedua-dua kaum mempunyai tujuan yang sama iaitu memastikan tidur yang berkualiti untuk kesihatan dan perkembangan kanak-kanak, pendekatan mereka sangat berbeza. Kaum Melayu cenderung berpegang kepada pantang larang dan unsur mistik seperti larangan tidur waktu Maghrib dan kepercayaan terhadap gangguan makhluk halus, manakala kaum Cina lebih menekankan *Feng Shui*, susunan ruang tidur dan aspek kesihatan fizikal seperti aliran tenaga dan pengaliran darah. Perbezaan ini sejalan dengan pandangan Creswell (1998) yang menyatakan bahawa pengalaman dan makna budaya sangat mempengaruhi cara individu mentafsir rutin harian, termasuk tidur.

Selain itu, dapatan kajian turut menunjukkan bahawa kedua-dua budaya membentuk disiplin yang kuat melalui rutin tidur yang dipraktikkan sejak kecil. Hal ini dapat dilihat melalui amalan pembacaan doa dalam kalangan Melayu serta nilai filial piety dalam keluarga Cina. Namun, kedua-duanya berhadapan cabaran yang sama dalam dunia moden seperti pengaruh gajet, perubahan gaya hidup, kepadatan jadual sekolah dan rutin kerja ibu bapa.

Secara keseluruhannya, kajian ini membuktikan bahawa walaupun amalan tidur dipengaruhi perbezaan budaya yang ketara, kedua-dua kaum tetap menekankan kesejahteraan dan disiplin tidur sebagai asas perkembangan kanak-kanak. Dapatan ini bukan sahaja memperlihatkan kekayaan nilai budaya dalam masyarakat berbilang etnik, tetapi juga memberi gambaran tentang bagaimana perubahan zaman mempengaruhi amalan tradisi yang pernah diamalkan secara konsisten oleh generasi terdahulu.

Rujukan

- Abdullah, M. Y. (2018). *Budaya dan kepercayaan tradisional dalam masyarakat Melayu*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol 2: Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological.*, 2(2), 57–71. APA PsycNet.

- Cernasev, A., & Axon, D. R. (2023). Thematic Analysis in Qualitative Research: An overview. *Research and Scholarly Methods: Thematic Analysis*, 6(7), 751–755.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. SAGE Publications.
- Geertz, C. (1973). The interpretation of cultures. Basic Books. https://monoskop.org/images/5/54/Geertz_Clifford_The_Interpretation_of_Cultures_Selected_Essays.pdf
- Feng Wei Wei, Zhang Yue, Wang Hui Shan, Pan Xiao Ping, JIN Xi, Xu Tao, Zhang Tong. (2022). Understanding the Choice of Sleep Arrangements and Soothing Methods and Their Associations with Sleep Problems among Children Under 3 Years Old: A Chinese Population-Based Study[J]. *Biomedical and Environmental Sciences*, 2022, 35(3): 225-233.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180.
- Hong Wan, T. (2018). *Bedroom Layout Based on Feng Shui Conception for Sleep Quality Improvement: Case Study of Young Female Adults in Malaysia*. Proquest.com; University of Malaya (Malaysia) ProQuest Dissertations & Theses. <https://www.proquest.com/openview/b7cdaf8d2ff08474b3690b3c52117203/1?pg-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Hossain, Z. (2013). Parental Beliefs and Fathers' and Mothers' Roles in Malaysian Families. *Science across Cultures: The History of Non-Western Science*, DOI 10.1007/978-94-007-7503-9_7, 77–90. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7503-9_7
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). *The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence*. *Sleep Medicine Reviews*, 22(1), 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>
- Jw, C. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing among Five Traditions*. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1571980074750071040>
- Laughlin, R. C. (1991). Environmental Disturbances and Organizational Transitions and Transformations: Some Alternative Models. *Organization Studies*, 12(2), 209–232.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. *International Journal of Intercultural Relations*, 9 (4), 289–331.
- Li, X., Chen, Y., & Zhang, L. (2022). *Understanding the choice of sleep arrangements in early childhood in a Chinese population-based study*. *Biomedical and Environmental Sciences*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35317902/>
- Liu, N., Mao, L., Sun, X., Liu, L., Chen, B., & Ding, Q. (2014). Postpartum practices of puerperal women and their influencing factors in three regions of China. *BMC Public Health*, 14, 1–9.
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mind in Society. (2025). Google Books. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=RxjjUefze_oC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Vygotsky
- Mohd Zeki, M. Z. (2021). *Pengajaran guru Pendidikan Islam mengintegrasikan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi di Sekolah Menengah* (Doctoral dissertation, Universiti Malaya). Universiti Malaya.
- Modernization and Postmodernization. (2020). Google Books. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=D9PgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP9&dq=Inglehart>
- Malinowski, B. (2014). A Scientific Theory of Culture and Other Essays. In *Routledge eBooks*. Informa. <https://doi.org/10.4324/9781315824109>
- National Sleep Foundation. (2015). *Sleep in childhood and adolescence: Recommendations and guidelines*. National Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org>
- Razak, M. I. A. (2021). *Kebudayaan Melayu: Pantang Larang Keluar Rumah*. Blogspot.com. <https://mohdisabdrzak.blogspot.com/2009/03/kebudayaan-melayu-pantang-larang-keluar.html>
- Sadeh, A., & Tikotzky, L. (2014). *The role of parental involvement in infant sleep regulation*. *Current Opinion in Psychology*, 1, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.008>
- Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions in cultural psychology*. Harvard University Press.
- The Interpretation Of Cultures*. (2025). Google Books. <https://books.google.com/books?id=2GUuXUSx5jsC&q=Geertz>
- Wu, J., & Zhao, Z. (2024). Acupuncture in circadian rhythm sleep–wake disorders and its potential neurochemical mechanisms. *Frontiers in Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1346635>
- Yeh, K.-H., & Bedford, O. (2003). A test of the Dual Filial Piety model. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(3), 215–228. <https://doi.org/10.1046/j.1467-839x.2003.00122.x>
- Zakaria, R., & Ismail, N. (2016). Pantang larang Melayu: Fungsi sosial dan nilai pendidikan dalam masyarakat. *Jurnal Pengajian Melayu*, 27, 45–60.
- Zhang, J., Li, A. M., Fok, T. F., & Wing, Y. K. (2022). Understanding the choice of sleep arrangements in early childhood in a Chinese population. *Sleep Medicine*, 91, 76-86. <https://doi.org/10.46827/ejcl.v6i1.3346>

