

TIDUR DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR AL-MUNIR KARYA WAHBAH AZ-ZUHAILI

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta
Sebagai Pelaksanaan Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Ichwan Ma'rifatullah

NIM : 191410036



**Universitas
PTIQ Jakarta**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
1445 H / 2023 M**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ichwan Ma'rifatullah
NIM : 191410036
No. Kontak : 08572265452

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tidur dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili” adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika dikemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 13 Februari 2023

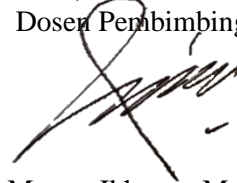
Yang Membuat Pernyataan

Ichwan Ma'rifatullah

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Tidur dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili* yang ditulis oleh Ichwan Ma'rifatullah, NIM: 191410036 telah melalui proses bimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 3 Oktober 2023
Dosen Pembimbing



Masrur Ikhwan, MA.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ichwan Ma'rifatullah
NIM : 191410036
Jurusan/Konsentrasi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Judul Skripsi : **Tidur dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili**

Telah di ujikan pada sidang munaqasah pada senin 16 oktober 2023, skripsi ini telah di perbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

NO	Nama penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andy Rahman, S.S.I., MA.	Pimpinan Sidang	
2	Masrur Ikhwan, MA	Pembimbing	
3	Dr. Andy Rahman, S.S.I., MA.	Penguji I	
4	Amiril Ahmad, MA.	Penguji II	

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran islam Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andy Rahman, S.S.I., MA.

MOTTO

Sehatkan Akal dan Badan
Dengan Tidur Ala Al-Qur'an

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin ungkapan rasa syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Allah Swt. Dzat yang kasih-Nya ibarat samudera tak bertepi dan cinta-Nya ibarat sungai tidak berujung. Kini tibalah suatu titik bahwa penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, tentu ini semua berkat nikmat kesehatan yang Allah Swt. berikan. Selawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan pada sang pemimpin legendaris dunia Nabi Muhammad Saw. Pengukir peradaban terbaik sepanjang sejarah hidup manusia.

Adapun judul skripsi ini adalah “Tidur dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili.” Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi siapa saja yang membacanya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih yang terdalam kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Jali serta Ibu Kamilah yang selalu memberikan kasih sayang, do’a, nasehat, serta atas kesabarannya yang sangat luar biasa karena telah membimbing dan mendorong saya hingga titik ini. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sangat sabar, terima kasih telah menjadi orang tua yang sangat sempurna, penulis berharap semoga kelak dapat menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta
3. Bapak Dr. Andi Rahman, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberi kemudahan dalam penyusunan karya tulis ini sekaligus memberikan arahan dan motivasi selama kami menjadi Mahasiswa.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk menyusun karya tulis ini.
5. Bapak Masrur Ikhwan, MA., selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal pembuatan skripsi ini sampai titik akhir.
6. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.
7. Kakak tercinta Sayyid Habibullah yang telah mensupport penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Teruntuk sahabat kost, Muhammad Irza Tsaquf Ali, Muhammad Ali Asyari, serta Satria Romansyah Rahmad Putra, yang telah membantu dan memberikan *support* penulis.
9. BPH Jam’iyah Mudarasa Al-Qur’an (Imdad, Masadah, Zein, Masluhan, Hanna) dan dulur-dulur JMQ lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan semuanya) yang senantiasa menemani sebagai keluarga di perantauan dari awal hingga saat ini.

10. Sahabat misteri tercinta, *Fulanah* yang selalu memberikan semangat, support, dan doanya hingga selesai penulisan skripsi ini.
11. Seluruh sahabat, teman-teman, berbagai pihak yang telah memberikan semangat dan support agar terselesaikannya skripsi ini, khususnya yang membantu dalam memahami materi dalam skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini, serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 25 September 2023

Penulis

Ichwan Ma'rifatullah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
TRANSLITERASI	ix
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metodologi Penelitian	9
G. Sistematika Penulisan	10
BAB II TINJAUAN UMUM	11
A. Konsep Tidur	11
B. Identifikasi Ayat Tentang Tidur	18
C. Masalah-Masalah Tidur	23
D. Kisah-Kisah Tidur	31
E. Anjuran Rasulullah Tentang Tidur	34
BAB III BIOGRAFI DAN KARYA WAHBAH AZ-ZUHAILI	39
A. Biografi Wahbah Zuhaili	39
B. Tafsir Al Munir	43
BAB IV TIDUR DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR AL-MUNIR KARYA WAHBAH AZ-ZUHAILI	49
A. Ayat-Ayat Tentang Tidur dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir	49
B. Implikasi Tidur dalam Perspektif Al-Qur'an Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Zuhaili	61
BAB V PENUTUP	80

A. Kesimpulan	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
TENTANG PENULIS	86

TRANSLITERASI

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin, kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan diprogram studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta:

A. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ض	Dh
ب	B	ط	Th
ت	T	ظ	Zh
ث	Th	ع	'A
ج	J	غ	Gh
ح	H	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dz	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sy	ه	H
ص	Sh	ي	Y

B. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	ا : a	ي ...: ay
Kasrah : I	ي : i	و...: a
Dhammah : u	و : u	

C. Kata Sandang

1. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *al-Qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: المدينة البقرة - al-Baqarah – al-Madinah

2. Kata sandang yang diikuti oleh alif lam (ال) *as-Syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الشمس الرجل - ar-Rajul – asy-Syams

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah (Tasydid) dalam sistem aksara Arab menggunakan lambing (ّ), sedangkan untuk alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda *tasydid*. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tasydid* yang berada di tengah kata, di akhir kata maupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah.

امنّ بالله - Amanna billahi امنّ السفهاء – Amana as-Sufaha'u

E. Ta' Marbutah

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (na'at), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf "h"

Contoh: الافئدة – al-Af'idah

Sedangkan *ta' Marbutah* (ة) yang diikuti atau disambungkan (*di-washal*) dengan kata benda (*isim*), maka dialih aksarakan menjadi huruf "t".

Contoh: الاية الكبرى – al-Ayat al-Kubra

- F. Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila terletak di awal kata,

hamzah tidak dilambangkan, karena dalam bahasa Arab berupa alif. Contoh: شيء -

Syai'un امرت - Umirtu

G. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*) dan ketentuan lainnya. Adapun untuk nama diri dengan kata sandang. Contoh: Ali Hasan al-'Aridh, al-Asqallani, al-Farmawi, dan seterusnya. Khusus untuk penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur'an, Al-Baqarah, Al-Fatihah, dan seterusnya.

ABSTRAK

Setiap manusia pasti ingin mendapat kenyamanan dan kepuasan dalam tidur. Pola tidur yang sehat akan menghasilkan kualitas tidur yang sehat pula. Istirahat dan tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Pada saat istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan pemulihan untuk mengembalikan stamina hingga tubuh dapat berfungsi secara optimal. Oleh karena itu penulis merasa perlu untuk meneliti bagaimana tidur sesuai dengan ayat-ayat Al-Quran dan relevansi ayat Al-Qur'an tersebut terhadap kehidupan manusia. Jadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pandangan dari Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir mengenai ayat-ayat tidur dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam kehidupan manusia.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya terletak pada fokus pembahasan yaitu pada penelitian ini penulis berfokus pada term-term tidur yang terdapat pada enam surah yaitu, az-Zumar ayat 42, ar-Rum ayat 23, al-Furqan ayat 47, al-Anfal ayat 11, al-Kahfi ayat 18, azd-Dzariyat ayat 17 dan al-Isra [17]: 79. Metode penelitian pada penelitian ini berupa kepustakaan (*Library Research*), yaitu sebuah penelitian yang subyek dan obyeknya semuanya bersumber dari bahan-bahan kepustakaan baik berupa buku-buku maupun kitab-kitab, jurnal, tesis, disertasi dan karya-karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas dalam penelitian ini. Dengan itu penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu berdasarkan pada kualitas data yang telah diuraikan atau dianalisis secara sistematis.

Penulis menemukan ayat-ayat tentang tidur sebanyak 29, namun yang penulis teliti hanya berfokus pada term-term tidur yang terdapat pada QS. Az-Zumar [39]: 42, al-Furqan [25]: 47, ar-Rum [30]: 23, al-Kahf [18]: 18, al-Anfal [8]: 11, adz-Dzariyat [51]: 17 dan al-Isra [17]: 79. Dan Relevansi tidur dalam perspektif Al-Qur'an terhadap tafsir al-Munir karya Wahbah Zuhaili. Pertama, tidur sebagai tanda kekuasaan Allah. Kedua, tidur sebagai kematian kecil. Ketiga, tidur sebagai istirahat. Keempat, tidur di malam dan siang hari, Kelima, tidur sebagai Rahmat. Keenam, posisi tubuh saat tidur. Ketujuh, tidur tidak berlebihan.

Kata kunci: Tidur, Perspektif Al-Qur'an, Tafsir al-Munir

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan mukjizat paling agung yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an mempunyai banyak sisi kemukjizatan diantaranya yaitu, al-Qur'an merupakan kitab suci yang terus-menerus dibaca dengan tujuan beribadah dan senantiasa dikaji oleh banyak orang dengan berbagai tujuannya.¹

Selain sebagai sarana beribadah, al-Qur'an juga berfungsi sebagai petunjuk bagi manusia. Di dalam al-Qur'an disebutkan ada dua versi al-Qur'an sebagai petunjuk. Pertama, al-Qur'an sebagai petunjuk bagi seluruh manusia disebutkan dalam surat al-Baqarah ayat 185. Kedua, al-Qur'an sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman dan bertaqwa disebutkan dalam surat al-Baqarah ayat 2.² Oleh karena itu al-Qur'an mengatur segala aspek kehidupan sebagai petunjuk bagi manusia.

Manusia mempunyai kewajiban menjalani kehidupan yang baik seperti yang diperintahkan Allah dalam al-Qur'an. Allah berfirman,

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (Q.S An-Nahl/16: 97)

Ayat diatas memberitakan janji Allah SWT. bagi orang-orang yang mengerjakan amal shalih, yaitu amal yang mengikuti al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw.³ Amal shalih yang diperintahkan al-Qur'an dan Sunnah Nabi tentu banyak macamnya, seperti salat, puasa, sedekah dan lain-lain. Dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan juga dalam melaksanakan amal shalih manusia memerlukan fisik dan batin yang sehat.

Dari pemaparan diatas disimpulkan bahwa aspek kesehatan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tentu memerlukan pola hidup yang sehat. Kesehatan dapat dijaga dengan pola makan yang sehat dan pola istirahat yang teratur. Terdapat banyak bentuk istirahat yang sering dilakukan, misalnya duduk-duduk, berbaring sejenak dan tidur. Akan tetapi istirahat yang dianggap cara paling ampuh sebagai penghilang penat setelah berkegiatan sehari penuh adalah tidur.

Kesehatan merupakan kebutuhan fitrah manusia dan sebuah nikmat Allah Swt. Tetapi, banyak sekali manusia yang mengabaikan nikmat ini. Didalam keseharian

¹ Mira Fauziah, “Kehidupan Yang Baik Dalam Pandangan Al-Qur'an”, *Jurnal At Taujih*, Vol.1, No.2, (2018), h. 32.

² Agus Salim Syukran, “Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia” *Jurnal Al-I'jaz*, Vol.1, No.2, (2019), h. 99.

³ Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-Syeikh, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jilid 5, (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003), h. 103.

manusia, tidur adalah salah satu proses untuk beristirahat dan juga menjaga energi agar tetap sehat dan fit. Banyak permasalahan tubuh dan juga proses detoksifikasi saat tidur. karna itu, proses tidur menjadi bagian mekanisme biologis dalam tubuh manusia. Tidak hanya sudut pandang biologis ternyata jauh sebelum ilmu biologi banyak muncul di dunia, Islam sudah membahas mengenai tidur. untuk itu islam dan ilmu pengetahuan selalu sejalan.⁴

Tidur adalah suatu fenomena biologis yang berkaitan dengan siklus alam semesta, yaitu alam semesta yang bersiklus 24 jam, terbit dan terbenamnya matahari, waktu malam dan waktu siang hari. Sebagian besar Manusia menggunakan sepertiga waktunya untuk tidur. Tidur pada manusia merupakan perilaku normal ketika seseorang kehilangan kontak sementara dengan lingkungannya. Pada waktu tidur akan mengalami pupil mengecil, otot melemas, denyut jantung melemah, tekanan darah menurun dan metabolisme tubuh melambat.⁵

Setiap manusia pasti ingin mendapat kenyamanan dan kepuasan dalam tidur. pola tidur yang sehat akan menghasilkan kualitas tidur yang sehat pula. Oleh karena itu manusia memiliki peranan penting dalam membagi waktu untuk dirinya sendiri antara waktu berkegiatan dan waktu beristirahat. Hal ini selaras dengan suatu penelitian di universitas Harvard, penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat dua hal penting dalam tidur, yaitu durasi tidur dan kualitas tidur. dua hal ini sangat penting untuk menekan risiko penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah, serta juga menekan risiko terkena penyakit-penyakit infeksi menular. Daya tahan tubuh hanya akan berkeja secara optimal ketika seseorang melakukan pola tidur yang baik, yaitu tidur yang cukup dan berkualitas. Tidur dengan demikian tentu akan mampu memulihkan tubuh dari rasa lelah dan penat setelah berkegiatan sehari-hari. tidur yang berkualitas membuat organ-organ tubuh menjadi rileks, sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi pada organ-organ tubuh itu karena aktivitas sehari-hari yang menguras energi dan tenaga.⁶

Istirahat dan tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Semua manusia memerlukan waktu istirahat dan tidur yang cukup agar menjaga tubuh berfungsi secara normal. Pada saat istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan pemulihan untuk mengembalikan stamina hingga tubuh dapat berfungsi secara optimal.⁷ Banyak dampak buruk yang akan timbul jika manusia kekurangan waktu istirahat dan tidur, diantaranya depresi, stress, penyakit jantung, struk, diabetes, kanker payudara (bagi wanita), dan mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak seimbang.⁸ Oleh karna itu, tidur merupakan sesuatu yang sangat

⁴ Tia Nurmalia Lubis, "Tidur Dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Kesehatan)", *Skripsi*, (Riau: UIN Suska Riau, 2017), h. 1.

⁵ Setiyo Purwanto, "Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi", *Jurnal Kesehatan Psikologi*, Vol.2, No.1, (2008) h. 141.

⁶ Arief Riadi, "Fisiologi Tidur". (Departemen Pulmologi Dan Ilmu Kedokteran Respirasi KUI-SMF Paru RSUP Persahabatan : Jakarta, 2010), h. 75.

⁷ Dhimas Wahyu Wicaksono, Ah Yusuf, Ika Yuni Widyawati, "Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga", (Surabaya: Universitas Airlangga, 2013), h. 92.

⁸ Nugraha Yogis Pratama Putra, Mery Tania, Nurul Iklima, Danar Lingga Maulana, "Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja", *Jurnal Sketsa*, Vol.4, No.2, (2023), h. 54.

dibutuhkan oleh setiap manusia, tanpa tidur manusia akan mengalami dampak yang berbahaya untuk kesehatan tubuhnya dan gangguan dalam aktivitas sehari-harinya. Ada beberapa orang yang menganggap bahwa tidur adalah suatu hal yang mudah, akan tetapi ada pula yang menganggap tidur adalah suatu hal yang sulit, dan tidur sebagai suatu hal yang sulit itu yang dinamakan dengan insomnia.

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat dialami oleh setiap orang. Insomnia merupakan ketidakmampuan dan kesulitan manusia untuk tidur. Kesulitan tidur ini bisa menyangkut kuantitas (kuantitas) atau kualitas (kualitas) tidur.⁹ penderita insomnia biasa akan mengeluh kurang tidur, sulit untuk tidur, dan kurang puas tidur karena sering terbangun ketika tidur.

Dan gangguan ini sering dialami oleh banyak orang, baik itu dialami oleh laki-laki maupun perempuan, dikalangan anak-anak, orang dewasa ataupun orang yang sudah lanjut usia. Gangguan tidur ini merupakan gangguan dari kecemasan orang yang mengalaminya, bermula dari rasa khawatir, gelisah, stres karena banyak tugas sehingga dapat berpengaruh bagi psikisnya dan kemudian merembak kepada kebiasaan tidurnya. Insomnia ini dapat menyebabkan si penderita tidak fit dalam menjalani aktivitas esok harinya. Insomnia ini lebih banyak dialami oleh kaum wanita dan lanjut usia karena faktor usia yang dapat menyebabkan lansia menghadapi banyak sekali keterbatasan terutama dalam hal kualitas tidurnya, adapun dengan wanita lebih sering menjadikan masalah sekecil apapun menjadi beban pikiran mereka, berangkat dari banyaknya berbagai masalah yang dihadapi kaum wanita, mereka akan lebih sering mengalami stres.¹⁰

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Mahasiswa dapat mengalami gangguan pada siklus sirkadian akibat tekanan dari lingkungan akademik yang meningkat dengan kebiasaan seperti *surfing* internet, menonton televisi, serta kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan rokok.¹¹

Menurut National Sleep Foundation tahun 2018 dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Renaldo Fernando dan Ridha Hidayat menyatakan bahwa kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi¹² insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Di Provinsi Riau kejadian insomnia pada remaja yaitu berjumlah 45,6%, yang disebabkan dari beberapa faktor yaitu penggunaan media sosial, pekerjaan dan kegiatan dalam perkuliahan. Insomnia dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan resiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik

⁹ Setiyo Purwanto, "Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi", *Jurnal Kesehatan*, Vol.I, No.2, (Desember, 2008), h. 144.

¹⁰ Sulidah, Ahmad Yamin, Raini Dian Susanti, "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia", *Jurnal Keperawatan Padjajaran* (Akademisi Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Padjajaran, 2016), h. 12.

¹¹ Haryati dkk, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo", *Jurnal Surya Medika*, Volume 5 No. 2 (2020), h. 23-24.

¹² Prevalensi adalah proporsi dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dalam jangka waktu tertentu. Dalam dunia kedokteran, karakteristik yang dimaksud meliputi penyakit dan faktor resiko. Lihat <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Prevalensi>

misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Salah satu dampak dari lama penggunaan media sosial adalah terjadinya gangguan tidur Amir.¹³

Di zaman sekarang ini, pola tidur yang kurang sehat kerap terjadi dikalangan remaja, baik bagi laki-laki maupun perempuan. Dikalangan remaja pola tidur yang kurang sehat dapat terjadi dengan berbagai macam penyebabnya. Salah satu contohnya adalah kebiasaan begadang atau lebih familiar dengan sebutan “Ngopi”. Sebagian besar orang minum kopi sambil untuk menemani berkerja, teman berfikir, merokok dan teman berbincang.

Kopi memiliki kandungan zat perangsang susunan syaraf pusat, tembakau yang mengandung nikotin, obat pengurus badan yang mengandung amfetamin. Bahan-bahan diatas adalah contoh bahan yang dapat menimbulkan kesulitan tidur. menurut para ahli, gangguan tidur tidak langsung berhubungan dengan menurunnya hormon¹⁴, akan tetapi ditandai dengan kondisi psikologis. Misalnya, meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi yang sering tak terkontrol akibat menurunnya hormon estrogen.¹⁵ Hal-hal diatas bisa menjadi salah satu sebab meningkatnya risiko gangguan tidur. selain kopi, teh juga memiliki kandungan yang sama, sehingga menjadi salah satu penyebab insomnia atau susah tidur.¹⁶

Fenomena kumpul-kumpul sambil ngopi ini sudah banyak terjadi dimana-mana, bukan hanya terjadi di kota, bahkan sudah terjadi di beberapa desa. Penulis mengambil kesimpulan ini berdasarkan pengamatan penulis sendiri terhadap desa penulis terletak di desa beringin jaya, kabupaten kuantan singingi, provinsi riau. Desa beringin jaya ini termasuk desa pelosok dan masih sepi penduduk. Pada tahun 2012, kegiatan ngopi ini hampir tidak penulis temukan, mungkin ada namun tidak banyak. Akan tetapi, pada tahun 2021, kegiatan ngopi ini sudah marak terjadi di daerah tersebut dan terjadi dikalangan remaja. Banyak hal yang dilakukan ketika ngopi, mialnya merokok, ngobrol, bermain game online dan lain-lain, yang mana kebanyakan hal yang dilakukan tersebut kurang bermanfaat.

Fenomena ngopi juga erat kaitannya dengan rokok. Kandungan pada rokok yang sangat berperan dalam gangguan tidur adalah nikotin. Nikotin bekerja sebagai stimulan seperti kafein dan amphetamin yang pada umumnya akan menyebabkan gangguan perhatian dan kecemasan yang pada akhirnya akan menyebabkan seseorang

¹³ Renaldo Fernando, Ridha Hidayat, “Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020”, *Jurnal Ners*, Vol.2 No.2, (Riau: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 2020), h. 84.

¹⁴ Hormon dikenal sebagai zat kimia yang dibentuk oleh kelenjar endokrin dan dibawa melalui aliran darah. Zat kimia ini memiliki kegunaan yang berpengaruh pada tubuh seperti mood, tumbuh kembang tubuh, fungsi seksual dan reproduksi, siklus tidur, dan nafsu makan.

¹⁵ Estrogen merupakan sekelompok hormon yang memiliki peran sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan karakteristik seksual wanita dan proses reproduksinya. Hormon ini tidak hanya diproduksi dalam tubuh wanita, melainkan dalam tubuh pria dengan kadar yang jauh lebih rendah.

¹⁶ Setiyo Purwanto, “Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi”, *Jurnal Kesehatan Psikologi*, Vol.2, No.1, (2008), h. 147.

sulit untuk memulai tidur.¹⁷ Khomsan dalam jurnal Firman Arifandi “Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019” Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Dan Tinjauannya Menurut Islam” (2022) juga menyebutkan bahwa menghisap rokok menjelang tidur, dapat memicu insomnia. Hal ini disebabkan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Berkaitan dengan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya gangguan tidur adalah merokok, dimana kandungan nikotin didalam rokok dapat menjadi stimulan bagi seseorang untuk sulit memulai tidur dan ada kecenderungan terbangun disaat tidur.¹⁸ dan dalam pemakaiannya perokok tergadang tidak memperhatikan waktu dan jumlah rokok yang dikonsumsi. Dengan begadang dan mengkonsumsi rokok setiap malam yang menjadikan rokok sebagai salah satu penyebab insomnia.

Penggunaan media elektronik saat ini juga kerap menjadi perhatian. Pasalnya dampak dari media elektronik yang sudah semakin mengkhawatirkan. Media massa saat ini seperti televisi, playstation, *heandphone* dan lain-lain kerap menjadi rusaknya pola tidur yang sehat. Bukan hanya orang dewasa, anak-anak era sekarang ini sudah tidak asing lagi dengan yang namanya *heandphone*. Dari sarana *heandphone* ini banyak sesuatu yang dapat diakses, mulai dari kirim pesan dengan teman, menonton youtube, menonton film, bermain game, dan lain-lain. Banyak fenomena seseorang yang bermain gedit sampai lupa waktu untuk istirahat.

Sebuah skripsi yang ditulis oleh Moh. Saifullah menyatakan yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI) atau The Indonesian Child Welfare Foundation mencatat terjadi peningkatan durasi menonton televisi dari 3-4 jam/hari di tahun 1997 menjadi 4-5 jam/hari, bahkan bisa mencapai 7-8 jam/hari pada akhir pekan, di tahun 2006 (Hendriyani, Armono dan Atmonobudi, 2009). Selanjutnya, media lain yang begitu diminati oleh anak adalah internet. Dari 937 siswa sekolah yang diteliti oleh Yayasan Pengembangan Media Anak (YPMA) pada tahun 2006, 88% mengaku pernah mengakses internet. Hampir setengah daritotal responden bahkan memiliki fasilitas internet di rumah, dan 40% dari jumlah ini dapat mengaksesnya dengan bebas, tanpa ada batasan dari orang tua (Hendriyani). Bagi anak-anak sekarang ini, memiliki handphone adalah sebuah keharusan. Hampir semua anak yang disurvei oleh YPMA mengaku memiliki handphone (Hendriyani, Armono dan Atmonobudi, 2009). Media elektronik dan teknologi memang mempunyai dampak positif bagi kemampuan akademik jika dipergunakan dengan efektif sebagai alat pembelajaran. Namun, minimnya pengawasan dan kontrol dari orang tua/pengasuh serta kemudahan anak dalam mengakses media-media elektronik tersebut, terutama pada malam hari, akan menyebabkan penurunan kualitas tidur, baik dari segi kuantitatif (durasi tidur) maupun segi kualitatif. Selain itu, waktu yang sebenarnya dapat digunakan untuk aktivitas lain yang lebih bermanfaat seperti olahraga, aktivitas fisik, membaca dan menghabiskan waktu bersama keluarga akan

¹⁷ Adinda Gupita, Wilson, Agus Fitriangga, *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Tanjungpura Pontianak*, Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak, 2019, h. 3

¹⁸ Erwin Ramadhani Pratama Putra, “ Hubungan Perilaku Merokok Terhadap Kejadian Insomnia Pada Pekerja Tambang Di Kabupaten Tanah Bumbu”, *Skripsi*, (Banjarasin: Yayasan Indah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia, 2014), h. 1-2

berkurang karena anak terlalu sibuk dengan media elektronik yang ada (Dave dan Dave, 2011).¹⁹

Setiap orang dalam menjalani kehidupan pasti mengalami masalah hidupnya masing-masing. Semua permasalahan hidup juga dapat menjadi penyebab terjadinya insomnia. Telalu memikirkan permasalahan hidup akan mengakibatkan stress yang berujung susah untuk tidur atau istirahat. Seperti salah satu contoh penelitian yang dilakukan oleh Annisa Amelia, Eko Poerwanto, Firman Arifandi, dan di terbitkan oleh *Junior Medical Jurnal*, Volume 1 No. 4, Desember 2022 dengan judul Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Islam, dengan Hasil penelitian menunjukkan persentase tidak insomnia 57.1% dan insomnia 42.9%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.²⁰ Dari fenomena di atas disimpulkan bahwa stress terhadap suatu permasalahan hidup dapat menjadi salah satu penyebab insomnia.

Dari fenomena-fenomena diatas penulis menganggap perlu adanya penjelasan bagaimana al-Qur'an merespon terkait ayat-ayat tentang tidur dan relevansinya dengan kehidupan manusia. Oleh karena itu, penulis berusaha mengungkap bagaimana pola tidur yang sehat dalam al-Qur'an. Dalam penelitian ini penulis berfokus pada ayat-ayat tentang keanjuran tidur dimalam hari dan beraktivitas disiang hari menurut pendapat wahbah zuhaili dan akan diperkuat dengan pendapat-pendapat yang lain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah penulis paparkan di atas. Penulis mencoba melacak, menganalisis, dan mengidentifikasi beberapa masalah yang menjadi acuan penelitian. Oleh karena itu masalah yang akan diangkat dalam skripsi ini, antara lain:

1. Fenomena pola tidur yang tidak sehat.
2. Makna tidur dalam beberapa ayat al-Qur'an.
3. Begadang dengan kegiatan yang tidak bermanfaat.
4. Anjuran al-Qur'an tidur pada malam hari.
5. Fenomena bekerja pada malam hari dan tidur pada pagi hari.
6. Kualitas tidur pada malam hari dan pagi hari.
7. Penafsiran Wahbah az-Zuhaili mengenai ayat-ayat tentang tidur.

¹⁹ Moh. Saifullah, *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan*, Skripsi Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 2017, h. 4-5

²⁰ Annisa Amelia, Eko Poerwanto, Firman Arifandi "Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Dan Tinjauannya Menurut Islam", *Junior Medical Jurnal*, Vol.1 No.4, (2022), h. 446.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Sebagaimana identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas pembahasan dalam penelitian tidur perspektif Al-Qur'an ini sangat luas. maka perlu untuk memberikan batasan masalah terhadap penelitian ini supaya tidak terjadi perluasan dalam pembahasan. Oleh karena itu peneliti membatasi masalah yang diteliti dalam al-Qur'an yaitu bagaimana pandangan Al-Qur'an tentang tidur yang sehat yang sesuai dengan term-term tidur yang terdapat pada Q.S az-Zumar ayat 42, ar-Rum ayat 23, al-Furqan ayat 47, al-Anfal ayat 11, al-Kahfi ayat 18 dan azd-Dzariyat ayat 17.

2. Rumusan Masalah

Setelah penulis mencermati batasan masalah di atas. Penulis menemukan rumusan masalah yang akan penulis bahas lebih dalam dan menjadi acuan penelitian adalah bagaimana pandangan Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir mengenai ayat-ayat tentang tidur dan Implikasinya?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dan manfaat dari penelitian skripsi ini adalah untuk mengetahui bagaimana pandangan dari Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir mengenai ayat-ayat tidur dalam al-Qur'an dan Implikasinya.

E. Tinjauan Pustaka

Dari berbagai literatur yang sudah penulis baca, penulisan penelitian tentang tidur dalam al-Qur'an, sudah banyak yang membahas dan menjelaskan dari berbagai segi dan beberapa mufassir, baik konsep maupun kontekstualisasinya. Seperti beberapa penelitian akademik sebagai berikut :

1. Skripsi yang disusun oleh Syamsinar dengan judul "Pola Tidur dalam al-Qur'an (Kajian Tahlili terhadap QS. Al-Furqan[25]: 47)". Skripsi ini diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Qur'an (S.Q) pada Jurusan Tafsir Hadis Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar (2016). Skripsi ini berisikan tentang menunjukkan bahwa hakikat tidur (an-naum) adalah istirahat, keadaan berhenti badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata) tenang dan diam. Wujud tidur adalah lail (malam) waktu terbenamnya matahari sampai terbitnya fajar, nahar (siang) terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari. Manfaat tidur malam adalah a) meningkatkan kemampuan otak, b) menjaga jantung agar tetap sehat, c) mencegah kanker, d) mengurangi stress dan depresi. Manfaat tidur siang adalah a) memperpanjang umur, b) membuat tubuh lebih segar, c) membuat tubuh lebih aktif, d) menguatkan dan meningkatkan ingatan. Syamsinar memfokuskan diri untuk meneliti bahwa makna dari sebuah tidur dalam Al-Qur'an dan dikaji secara tahlili dalam Q.S Al-Furqon [25]: 47.²¹
2. Skripsi yang disusun oleh Tia Nurmilah Lubis dengan judul "Tidur dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Kesehatan)." Skripsi ini diajukan untuk melengkapi salah

²¹ Syamsinar. "Pola Tidur dalam al-Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqan [25]: 47", *Skripsi*, (Makassar: UIN Alaudin Makassar, 2016).

satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Agama (S.Ag) pada prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau (2017). Dalam skripsi ini, Tia Nurmilah menggali beberapa nilai tidur dalam Al-Qur'an, dimana yang menjadi objek kajiannya adalah dalam tinjauan ilmu kesehatan, maka penulis fokus menggali Ibnu Katsir dalam surah An-Naba' perspektif tidur. Metode yang digunakan penulis adalah metode deskriptif-analisis, yaitu mengumpulkan buku-buku atau kitab-kitab yang berhubungan dengan penelitian, sedangkan jenis penelitiannya adalah kualitatif yang bermaksud untuk memaparkan pola tidur baik dalam kesehatan maupun dalam Al-Qur'an.

3. Skripsi ini di susun oleh Nida Amalia dengan judul "Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawâhir Fi Tafsir Al-Qur'ân Al-Kârim Karya Tântawi Jaûhari, Al-Qur'an dan Tafsirnya Karya Kementrian Agama, dan Tafsir Al-Mishbâh Karya Quraish Shihab)". Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memenuhi gelar Sarjana Agama (S.Ag). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tantawi Jauhari, Kementrian Agama dan Quraish Shihab dalam menafsirkan QS. Al-Kahf ayat 18 bahwa Allah menjelaskan keadaan para pemuda Ashabul Kahf sewaktu tidur. Mereka tampaknya bangun, tetapi sebenarnya mereka tidur, lalu QS. Al-Furqan ayat 47 dan Ar Rum ayat 23, mereka menafsirkan bahwa Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezeki-Nya, dalam QS. Az-Zumar ayat 42 ketiga mufassir menafsirkan bahwa Allah melepaskan ruh nya dari jasadnya dan memisahkan hubungan keduanya (ruh dan jasad) ketika tidur baik secara zahir maupun batin. Dan dalam QS. Adz-Dzariyât ketiga mufassir menafsirkan bahwa Ayat ini menerangkan sifat-sifat orang yang bertakwa, yaitu sedikit sekali tidur pada waktu malam karena mengisi waktu dengan beribadah. Kemudian persamaan dari ketiga mufassir adalah bahwa Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezeki namun perbedaannya mereka sedikit membahas bahwa tidur disamakan dengan kematian, karena seseorang pada waktu tidur tidak sadar sama sekali. Pada zaman sekarang cenderung relevan adalah yang menjadikan malamnya untuk beristirahat, hal ini karena memang kegiatan tidur di malam hari sudah menjadi tradisi sejak zaman dahulu. karena pada malam hari manusia cenderung tidak mempunyai aktivitas berlebih.
4. Skripsi ini disusun oleh Dina Nurhayati dengan judul "Tidur Dalam al-Qur'an (Perspektif Pendidikan Islam). Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk memenuhi salah satu sebagian syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Peneliti ini melihat ada sebagian peserta didik yang mengantuk, bahkan ketiduran pada saat proses pembelajaran berlangsung. Sehingga peneliti ingin mengetahui penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang tidur serta bagaimana perspektif pendidikan Islam memandang tidur itu sendiri, dengan merujuk pada buku-buku buku kesehatan, psikologi dan pendidikan Islam. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat al-Quran yang berkaitan tentang tidur yang ditinjau dengan ilmu psikologi, dan kesehatan, dan mengetahui bagaimana perspektif pendidikan Islam memandang tidur itu sendiri, dengan merujuk pada buku-buku buku kesehatan, psikologi dan pendidikan Islam. Hasil penelitian ayat-ayat al-Qur'an tentang tidur penulis dapatkan beberapa konsep tidur dalam

al-Qur'an, pertama tidur sebagai sarana istirahat; kedua tidur sebagai mati kecil; ketiga tidur sebagai tanda kekuasaan Allah; dan keempat tidur tidak berlaku bagi Allah Swt. Adapun tidur dalam perspektif pendidikan Islam merujuk pada Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah memandang tidur sebagai kebutuhan dasar yang sangat berpengaruh pada kesehatan biologis dan psikologis untuk menunjang proses pembelajaran.²²

5. Skripsi yang di susun oleh Nafisatul Maisyah dengan judul "Makna Tidur Dalam al-Qur'an (Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana Agama. Penelitian ini mengungkapkan makna tidur yang terdapat dalam al-Qur'an dengan melihat dari sudut pandang penafsiran ayat-ayat tentang tidur yang dilihat dari perspektif tafsir kontekstual Abdullah Saeed. Hasil dari penelitian ini yaitu penafsiran ayat tidur yang ditinjau dari perspektif tafsir kontekstual Abdullah Saeed adalah tentang makna tidur dalam al-Qur'an yang penafsirannya dikontekstualisasikan pada masa sekarang. Dalam al-Qur'an disebutkan kata *annaum*, *ar-ruqud* dan *an-nuas* yang setiap kata itu memiliki arti yang berbeda, masing-masing dari kata itu terdapat dalam QS. al-Furqan/25: 47, QS. al-Kahfi/18:18 dan QS. ali Imran/3:154.²³

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini murni bersifat kepustakaan (*Library Research*), yaitu sebuah penelitian yang subyek dan obyeknya semuanya bersumber dari bahan-bahan kepustakaan baik berupa buku-buku maupun kitab-kitab, jurnal, tesis, disertasi dan karya-karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas dalam penelitian ini. Dengan itu penelitian ini menggunakan metode kualitatif,²⁴ yaitu berdasarkan pada kualitas data yang telah diuraikan atau dianalisis secara sistematis.

Objek studi dalam kajian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an. Olehnya itu, penulis menggunakan metode pendekatan penafsiran al-Qur'an dari segi metode Tahlili.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir. Khususnya kitab tafsir *Al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili dan kitab-kitab hadits maupun buku-buku yang relevan dengan tema penelitian yang akan dibahas.

²² Dina Nurhayati, "Tidur Dalam Al-Qur'an (Prespektif Pendidikan Islam)", *Skripsi*, (Banjarmasin: UIN Antasari, 2019).

²³ Nafisatul Maisyah, "Makna Tidur Dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)", *Skripsi*, (Yogyakarta: IAIN Salatiga, 2021).

²⁴ Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan. Lihat Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), Cet. 30, h. 6.

b. Data Sekunder

Adapun sumber data penunjang dalam penelitian ini berupa buku-buku, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, atau karya-karya lain dari yang dijadikan sumber data primer yang memiliki tema yang sama dengan penelitian yang akan dibahas.

1. Teknik Pengumpulan Data

Dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian pustaka, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi²⁵ yaitu dengan mengumpulkan data dan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan (koheren) dengan objek pembahasan yang akan diteliti.

3. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengolah data dalam cara yang bermakna sehingga informasi yang ada menjadi bervariasi dan mudah untuk dipahami serta bermanfaat untuk menemukan solusi permasalahan, maka penulis lebih menggunakan metode deskriptif-analisis. Langkah penelitian dengan metode ini adalah dengan pengumpulan data-data yang berkaitan dengan tema penelitian secara deskriptif. Setelah data terkumpul maka akan ada analisa dan klarifikasi terhadap data-data tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan ditulis dalam 5 (lima) bab, yang mana setiap bab akan ada keterkaitan antara bab satu dengan lainnya. Sistematika penulisannya sebagai berikut :

BAB I merupakan pendahuluan yang mencakup bagaimana latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisannya.

BAB II merupakan tinjauan umum pengertian Konsep Tidur, Macam-macam Tidur, Manfaat Tidur, Masalah-masalah Tidur, Kisah-Kisah Tidur, Anjuran Rasulullah tentang Tidur.

BAB III merupakan pembahasan tentang biografi mufassir dan profil kitab tafsir al-Munir dan penjelasan tentang sejarah penulisan, corak, metode, madzhab, manhaj, dan karakteristik tafsir al-Munir.

BAB IV merupakan inti dari pembahasan yaitu bagaimana pandangan dan penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir tentang ayat-ayat tidur dan implikasinya.

BAB V merupakan penutup yang berisi kesimpulan penulis dalam penelitian tema tersebut yang dikuatkan dengan beberapa pendapat-pendapat atau riwayat yang shahih, dan saran-saran penulis tentang apa yang kurang dari penelitian ini kepada peneliti-peneliti yang selanjutnya.

²⁵ Metode dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain. Dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui suatu media tertulis dan dokumen lainnya yang ditulis atau dibuat langsung oleh subjek yang bersangkutan. Lihat Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010) h. 118.

BAB II TINJAUAN UMUM

A. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur

Dalam bahasa arab terdapat beberapa kata yang diartikan sebagai tidur, yaitu هَجَعَ - يَهْجَعُ , نَوْمٌ , نَامٌ - يَنَامُ , مَنَامٌ , كَرَى , سَبَاتٌ , رُقُودٌ , رَقْدَةٌ , رَقَدَ - يَرْقُدُ , رُقَادٌ.¹ Dalam terjemah bahasa arab yang masyhur, tidur berasal dari kata *naama* – *yanaamu* – *nauman* yang berarti tidur atau mengantuk.² Dari sisi bahasa, kata *an-Naum* (tidur) sinonim dengan kata *al-Mudtaji'* (berbaring), *ar-Raqd* (tetap), *an-Nu'as* (mengantuk).³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tidur adalah keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata).⁴ Sedangkan dalam ilmu kesehatan tidur merupakan proses fisiologis normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible dan tidak berespon terhadap lingkungan.⁵

Tidur merupakan suatu fenomena kehidupan yang berlangsung dalam suatu pola sikap (*behavior*) secara langsung atau tak langsung.⁶

Isfahani mendefinisikan tidur dengan ungkapan:

اِسْتِرْحَاءُ اَعْصَابِ الدِّمَاغِ بِرُطُوْبَاتِ البُّحَارِ الصَّاعِدِ اِلَيْهِ, وَقِيْلَ اَنْ يَتَوَقَّى اللّٰهُ
النَّفْسَ مِنْ غَيْرِ مَوْتٍ, وَقِيْلَ : النَّوْمُ مَوْتُ حَفِيْفٌ وَالْمَوْتُ نَوْمٌ ثَقِيْلٌ

“Melembutnya urat syaraf otak dengan kelembaban oksigen menuju ke otak.” Pendapat lain; Tidur adalah suatu keadaan di mana Allah sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. “Tidur” disebut juga dengan mati kecil, sedang “mati” adalah tidur berat.”⁷

Tidur merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah dan satu dari sekian rahasia-rahasia-Nya. Bila seseorang mampu mengatur tidurnya dengan baik, ia akan mampu menjalankan kegiatan sehari-hari dengan keadaan yang prima dan penuh vitalitas. Sebaliknya, ia tidak mendapatkan hal itu bila ia tidak memperoleh tidur dan istirahat yang cukup.⁸

¹ Kamus Al-Ma'ani, <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/tidur/>, (Dilihat Pada Senin, 10 Juli 2023, Pukul 16.43 WIB)

² Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Bahasa Arab – Indonesia*, (Suarabaya: Pustaka Progresif, 1997), h. 1478.

³ Desi Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Abdi Tame, 2001), h. 524.

⁴ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 1190.

⁵ Heppy el Rais, *Kamus Ilmiah Populer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 197.

⁶ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura, 2012), h. 202.

⁷ Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Sinergi pustaka indonesia, 2012), h. 212

⁸ Sayyid Abdul Hakim Abdullah, *Resep Hidup Sehat cara Nabi*, Cet. I, (Solo: t.t, 2011), h. 39.

Dari definisi-definisi diatas, penulis mengartikan bahwa tidur merupakan fonomena kehidupan yang disiapkan oleh Allah SWT. sebagai sarana istirahat dengan tujuan menjaga kesehatan.

2. Fisiologi dan Fase-Fase Tidur

a. Fisiologi Tidur

Istilah "fisiologi" dipinjam dari bahasa Belanda, *physiologie*, yang dibentuk dari dua kata Yunani Kuno: φύσις, *physis*, berarti "asal-usul" atau "hakikat" dan λογία, *logia*, yang berarti "kajian."

Tidur adalah sebuah siklus dari proses yang fisiologis dan diganti dengan periode terjaga yang lebih lama karena tidur adalah sebuah siklus fisiologis, tentunya ada yang mengatur siklus tidur bangun. Siklus tidur bangun mengikuti irama sirkadian, yaitu irama yang terjadi selama 24 jam atau siklus siang malam tubuh bagian hipotalamus, yaitu *suprachiasmatic nucleus* diyakini yang mengatur irama sirkadian. Irama sirkadian dipengaruhi oleh cahaya, suhu, stress, dan aktivitas social sekresi melatonin secara alami membantu irama sirkadian pada siklus tidur bangun, yaitu membantu peralihan dari keadaan terjaga ke keadaan tidur secara perlahan dan melatonin disekresi pada saat tingkat kecerahan cahaya berkurang.⁹

Tidur dan terjaga merupakan dua proses yang sangat berbeda. Kedua proses ini diatur dua mekanisme serebral yang bergantian untuk mengaktivasi dan menekan pusat pengaturan tidur dan terjaga. *Reticular activating system* (RAS) yang merupakan bagian *reticular formation* berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga, sedangkan syaraf di parasimpatis adalah pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur, karena selama tidur aktivitas saraf parasimpatis meningkat sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun. Keadaan terjaga dikendalikan oleh neurotransmitter serotonin. Norepinefrin berperan dalam proses terbangun dari tidur dan serotonin berperan dalam proses tidur, karena melatonin yang membantu jam biologis tubuh atau irama sirkadian pada siklus tidur merupakan senyawa turunan dari serotonin. Yang mengatur siklus tidur-bangun adalah neurotransmitter adenosine berikatan dengan reseptor A1, dan menghambat saraf kolinergik pada RAS mengeluarkan asetilkolin (yang dapat mengaktifkan RAS), sehingga mendorong untuk tertidur.¹⁰

Pada saat aktif, RAS akan membantu meneruskan impuls saraf ke sebagian besar wilayah korteks serebral, baik secara langsung maupun melalui thalamus, sehingga korteks serebral menjadi aktif. Kondisi ini yang disebut sebagai keadaan terjaga atau sadar. Penurunan aktivitas RAS dapat menyebabkan tidur karena tidak ada impuls yang diteruskan ke korteks serebral. RAS menerima impuls dari retina, yaitu cahaya (melalui *suprachiasmatic nucleus*); auditori, yaitu suara; nociceptor; yaitu nyeri; sentuhan maupun tekanan dari kulit; proprioceptor & vestibular, yaitu pergerakan dan keseimbangan tubuh, tetapi tidak menerima impuls dari saraf olfaktori (penghidu), sehingga impuls-impuls di atas dapat

⁹ Qoys Muhammad Iqbal al-Halaj, *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur* (Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah, 2014), h. 11.

¹⁰ Qoys Muhammad Iqbal al-Halaj, *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur*, h. 12

mengaktivasi RAS, dan sebaliknya bila impuls di atas berkurang maka akan menurunkan aktivitas RAS. Saat seorang individu mencoba untuk tertidur, ia menuju ruangan yang gelap, tenang, temperature ruangan yang nyaman dan kemudian menutup matanya, maka stimulus yang menuju RAS berkurang. Mata yang tertutup dapat menurunkan stimulus cahaya yang ditangkap retina, penurunan stimulus cahaya ini akan diteruskan ke suprachiasmatic nuclei dan pada akhirnya menstimulasi kelenjar pineal untuk meningkatkan sekresi melatonin. Penurunan aktifitas RAS akan menurunkan aktifitas korteks serebral ditambah dengan peningkatan kadar melatonin yang membuat mengantuk dan pada akhirnya tertidur. Individu tersebut tidak akan terbangun sampai menyelesaikan siklus tidur yang biasa dialaminya atau sampai ada rangsangan dari lingkungan yang akan menstimulasi aktivitas RAS untuk aktif, sehingga nantinya akan terbangun.¹¹

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur harus dibedakan dengan koma, yang merupakan keadaan bawah sadar dimana seseorang tidak dapat dibangunkan. Terdapat berbagai tahap dalam tidur, dari tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat nyenyak (dalam). Para ahli membagi jenis tidur menjadi dua yang secara keseluruhan memiliki kualitas yang berbeda.¹²

b. Fase-Fase Tidur

Tidur dibagi menjadi 2 tipe yaitu: Tipe Rapid Eye Movement (REM) dan Tipe Non Rapid Eye Movement (NREM). Fase awal tidur didahului oleh fase NREM yang terdiri dari 4 stadium, lalu diikuti oleh fase REM. Keadaan tidur normal antara fase NREM dan REM terjadi secara bergantian antara 4-7 kali siklus semalam. Tipe NREM dibagi dalam 4 stadium yaitu:

- 1) Tidur stadium Satu. Fase ini merupakan antara fase terjaga dan fase awal tidur. Fase ini didapatkan kelopak mata tertutup, tonus otot berkurang dan tampak gerakan bola mata kekanan dan kekiri. Fase ini hanya berlangsung 3-5 menit dan mudah sekali dibangunkan.
- 2) Tidur stadium dua Pada fase ini didapatkan bola mata berhenti bergerak, tonus otot masih berkurang, tidur lebih dalam dari pada fase pertama.
- 3) Tidur stadium tiga Fase ini tidur lebih dalam dari fase sebelumnya.
- 4) Tidur stadium empat Merupakan tidur yang dalam serta sukar dibangunkan.

Fase tidur NREM, ini biasanya berlangsung antara 70 menit sampai 100 menit, setelah itu akan masuk ke fase REM. Pada waktu REM jam pertama prosesnya berlangsung lebih cepat dan menjadi lebih instan dan panjang saat menjelang pagi atau bangun. Pola tidur REM ditandai adanya gerakan bola mata yang cepat, tonus otot yang sangat rendah, apabila

¹¹ Qoys Muhammad Iqbal al-Halaj, *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur*, h. 13

¹² Mumpuni, "Pengaruh Tidur Siang (Brief Nap) Terhadap Pemulihan Kemampuan Persepsi", *Jurnal Health Quality*, Vol. 2, No. 4, 2012, h. 257

dibangunkan hampir semua organ akan dapat menceritakan mimpinya, denyut nadi bertambah dan pada laki-laki terjadi eraksi penis, tonus otot menunjukkan relaksasi yang dalam. Pola tidur REM berubah sepanjang kehidupan seseorang seperti periode neonatal bahwa tidur REM mewakili 50% dari waktu total tidur.¹³

3. Waktu Tidur

a. Waktu yang dianjurkan untuk tidur

1) Tidur diawal Malam

Dianjurkan untuk tidur setelah waktu isya (sekitar jam 8 malam) dan sepanjang malam hingga subuh (sekitar pukul 04:30). adapun tidur pada siang hari disebut tidur *qailulah*. Di luar waktu tersebut, tidak disarankan untuk tidur karena dapat menyebabkan dampak negatif (negatif).¹⁴ Mengatur pola tidur adalah salah satu kunci sehat Rasulullah yakni tidur cepat pada malam hari dan cepat bangun pada dini hari. Biasanya Rasulullah tidur selepas shalat isya' untuk kemudian bangun pada pertengahan malam untuk shalat malam. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, demikian juga pada saat ingin tidur tidak menahannya.¹⁵

Jika telah mengikuti apa yang dikatakan dan dilakukan oleh Rasulullah Saw., niscaya tidur berkualitas mudah didapat dan kesehatan akan tetap terjaga, dan waktu subuh yang penuh berkah tidak terlewatkan dengan percuma.¹⁶

Sebagaimana dalam sebuah hadits disebutkan;

حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ قَالَ حَدَّثَنَا إِسْرَائِيلُ وَأَبِي عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ عَنِ الْأَسْوَدِ قَالَ
سَأَلْتُ عَائِشَةَ عَنْ صَلَاةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِاللَّيْلِ فَقَالَتْ يَنَامُ
أَوَّلَهُ وَيَقُومُ آخِرَهُ

“Telah menceritakan kepada kami Waki’, telah menceritakan kepada kami Isra’il dan ayahku dari Abu Ishaq dari Al-Aswad berkata, “Saya bertanya kepada Aisyah mengenai salat Nabi ﷺ di malam hari. Maka ia menjawab, ‘Beliau tidur diawal malamnya dan bangun untuk salat diakhir malam.’”¹⁷ (HR. Ahmad no. 24342)

2) Tidur Sejenak

¹³ Rini Ambarwati, "Tidur, Irama Sirkardian Dan Metabolisme Tubuh", *Jurnal Keperawatan* Vol. 10, No. 1 (2017), h. 43.

¹⁴ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari*, Cet. I (Jogjakarta: Diva Press, 2013), h. 47.

¹⁵ Ahmad Rinto Raharjo, *Rahasia Keajaiban Hidup Sehat Dan Berkah Rasulullah*, Cet. I, (Yogyakarta: Araska, 2014), h. 23.

¹⁶ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*. Cet. I, (Solo: Abata Press, 2015), h. 27.

¹⁷ Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, (Beirut: Dar Jail), Juz 2, Kitab Musnad Para Wanita (Shahabiyat), Bab Hadits Sayyidah ‘Aisyah r.a., No. 24342, h. 401.

Tidur atau istirahat siang dianjurkan oleh Rasulullah, aktifitas ini disebut *qailulah*.¹⁸ Tidur siang lebih masyur disebut dengan *qailulah* (waktu sejenak di tengah perjalanan kesibukan sehari-hari), tidur sejenak di siang hari menjadi sebuah ketenangan untuk mengistirahatkan tubuh sejenak, merenung, dan mengusir kepenatan setelah setengah hari bekerja, banyak hadis yang menyebutkan bahwa tidur di siang hari adalah salah satu kebiasaan yang selalu dilakukan oleh Rasulullah dan juga digemari oleh para sahabat.¹⁹

Sebagaimana dalam sabdanya:

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عَسَّانَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ
عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ كُنَّا نُصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الْجُمُعَةَ ثُمَّ تَكُونُ الْقَائِلَةُ

“Telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Abu Maryam berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Ghassan berkata, telah menceritakan kepadaku Abu Hazim dari Sahl bin Sa'd berkata, "Kami salat Jumat bersama Nabi ﷺ kemudian kami beristirahat siang (*qailulah*) setelahnya.”²⁰ (HR. Bukhari no. 941)

Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa para sahabat bersemangat untuk mengikuti jejaknya Rasulullah Saw. mereka tidak pernah menyalahkan waktu siang. *qailulah* adalah ‘tidur sejenak’, mereka bisa tidur dengan nyenyak hingga mampu memulihkan kembali staminanya. apabila para sahabat melakukan hal ini, maka tidak salah kalau umat sekarang mengikutinya, hal ini sebagai dasar dan landasan menuju konsep ‘Tidur Sehat Ala Rasulullah, bagi orang yang tidak biasa tidur siang, maka perlu dibiasakan untuk memperoleh manfaat yang sangat besar, namun yang lebih penting adalah meneladani sunnah Rasulullah.²¹

Para ahli medis berpendapat bahwa *qailulah* bisa bermanfaat jika dalam pelaksanaannya dilakukan dengan benar. Tidur siang dianjurkan dilakukan pada waktu yang tepat yaitu antara pukul 13.00 sampai dengan 15.00, Waktu tersebut sering kali merupakan saat kebanyakan orang makan siang, yaitu periode di mana kadar gula darah bisa turun. Tidur siang harus singkat, dan para ahli biasanya merekomendasikan durasi tidur siang adalah 10-30 menit. Sebaiknya tidur siang dilakukan di ruangan yang cocok untuk tidur, misalnya

¹⁸ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, h. 33.

¹⁹ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.* (Jakarta: PT Elex media Komputindo, 2014), h. 185.

²⁰ Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Al-Ma'rifah), Juz 2, Kitab Jum'at, Bab Tidur Siang (Qailulah) Setelah Salat Jum'at, No. 941, hal. 13

²¹ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.*, h. 185-186.

ruangan tersebut harus: nyaman, tenang, dan terang. Namun demikian, tidur siang bisa menjadi malapetaka, terutama jika dilakukan lebih dari satu jam, sehingga bisa menyebabkan lemas dan kelelahan setelah bangun tidur, dan dapat menyebabkan insomnia atau kesulitan tidur di malam hari.²²

Seorang pakar ilmu jiwa dari Universitas Al-Azhar, Dr. Fathi afifi, menjelaskan bahwa tidur siang bertujuan untuk mengatasi dampak-dampak eksternal yang sangat membahayakan. Menurutnya qoilulah atau tidur siang akan membantu relaksasi sel-sel otak dari kepenatan dan mengembalikan otot-otot dari ketegangan. Satu jam qoilulah yang nyenyak sangat bermanfaat seperti halnya tidur panjang di malam hari, sedangkan apabila qoilulah dilakukan sampai lebih dari satu jam lamanya, tidak lain karena faktor hilangnya keseimbangan alami tubuh antara waktu siang dan waktu malam.²³

b. Waktu yang dilarang untuk tidur

1) Tidur sebelum melaksanakan shalat isya'

Anjuran ini bersifat antisipasif, karena apabila tidur sebelum melaksanakan shalat isya' dikhawatirkan akan kebablasan, sehingga tidak menjalankan kewajiban itu maka akan mendapatkan dosa besar. selain anjuran untuk tetap melaksanakan shalat isya' terlebih dahulu sebaiknya jangan terbiasa tidur terlalu malam, karena hal itu akan mengganggu kesehatan, daya tahan tubuh menjadi lemah, dan mengganggu keseimbangan sel-sel tubuh.²⁴ Sebagaimana dalam hadis Nabi yang berbunyi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا
خَالِدُ الْحَدَّاءِ عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

*“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Salam, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami 'Abdul Wahhab ats-Tsaqafi, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Khalid al-Hadza', dari Abu al-Minhal, dari Abu Barzah, Bahwasanya Rasulullah ﷺ membenci tidur sebelum salat Isya dan berbincang-bincang (perkara duniawi) setelahnya.”*²⁵ (HR. Bukhari no. 568).

²² Prof Syihabuddin Qalyubi, *Tidur Siang, Sunnah Rasulullah SAW Yang Dipraktikkan Barat*, <https://uin-suka.ac.id/Id/Kolom/Detail/77/Tidur-Siang-Sunnah-Rasulullah-Saw-Yang-Dipraktikkan-Barat>, (diakses pada 12 November 2023)

²³ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.*, h. 190.

²⁴ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.*, h. 82.

²⁵ Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Al-Ma'rifah), Juz 1, *Kitab Waktu-waktu Salat, Bab Tidak Disukainya Tidur Sebelum Salat Isya'*, No. 568, hal. 118

Al-Hafiz Ibnu Hajar berkata, dibencinya tidur sebelum Isya' karena dapat melalaikan pelakunya dari shalat isya' hingga keluar waktunya, adapun bercakap-cakap setelahnya yang tidak ada manfaatnya dapat menyebabkan tidur hingga shalat subuh dan luput dari salat malam. Apabila percakapan itu mengandung manfaat tentu saja tidak ada larangan melakukannya.²⁶

2) Tidur sesudah subuh

Dipagi hari, setelah bangun tidur dan shalat subuh, jiwa, batin, dan pikiran teras lebih segar serta jernih otak dan hati juga sedemikian siap untuk menunaikan tugas. Inilah saat yang tepat untuk memulai aktivitas yang baik, bermakna, bermanfaat, bekerja, berkreasi dan berkarya. Kesehatan yang dimaksud tidak hanya dari aspek fisik (raga), melainkan juga psikis (batin, jiwa).²⁷ Sebagaimana Q.S. Al-Falaq: 1.

Tidur di pagi buta sangat enak apalagi bagi orang-orang yang tidak memiliki kesibukan apapun. Bahkan bisa merasakan kenikmatan tersendiri sensasinya hingga sampai matahari terbit. Namun tidak semua sesuatu yang enak berdampak positif bagi tubuh, Rasulullah sangat menganjurkan agar tetap terjaga sesudah menjalankan shalat subuh bahkan beliau memberi penghargaan yang lebih bagi mereka yang mengindahkan anjuran ini.²⁸

Berdasarkan penelitian medis, orang sering bangun pagi dan menghirup udara pagi yang segar dan bersih, mempunyai paru-paru yang kondisinya lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak suka bangun pagi dan tidak menghirup udara pagi, dari segi medis menghirup udara bersih dan segar di pagi hari menjadi sebuah terapi mujarab untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit dari yang ringan hingga berat, tidak hanya itu ada beberapa energi positif yang muncul pada pagi hari yaitu energi udara dimana udara pada saat itu belum terkontaminasi oleh apa pun sehingga membuat udara masih dengan keasliannya yakni masih bersih dan aman untuk masuk kedalam tubuh, olahraga di pagi hari meningkatkan semangat dan menambah energi. dengan menggunakan waktu di awal hari untuk olahraga akan membuat detak jantung meningkat dan dapat memberikan energy yang membantu menjaga suasana hati baik sepanjang hari, jalan kaki di pagi hari adalah cara sederhana untuk membuat tubuh siap melakukan berbagai aktivitas selama seharian, vitamin D.²⁹ yang diserap dari matahari pagi juga sangat bermanfaat karena bisa membuat tubuh berkeringat, serta kulit pori-pori bisa terbuka.³⁰

3) Tidur di sore hari

Tidur di sore hari hingga maghrib menjelang bukan membuat badan menjadi fit dan segar saat bangun, melainkan malah membuat badan menjadi penat, kepala pusing dan tidak enak badan dialami oleh

²⁶ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.*, h. 83.

²⁷ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari*, h. 59-60.

²⁸ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.* h. 191.

²⁹ Ahmadi Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.t), h. 146-147.

³⁰ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.* h. 195.

(hampir) semua orang yang punya kebiasaan tidur sore, atau setidaknya terpaksa melakukan aktivitas tidur sore karena berbagai pertimbangan tentu pernah mengalaminya. Ternyata ada hubungan yang erat antara tidur sore hari dengan tingkat kesuksesan seseorang dalam menjalani hidup di dunia.

Seseorang yang berangkat tidur setelah ashar dan tidur sepanjang sore hingga senja menjelang maghrib, ketika bangun tubuh dalam kondisi tidak segar. Hal ini sangat berbeda dengan tidur di malam atau siang hari di mana kondisi badan menjadi nyaman dan bugar baik secara fisik maupun psikis yang merupakan modal penting untuk beraktivitas mengisi sehari-hari.³¹

Seseorang yang bangun tidur di senja hari menjelang maghrib menjadi bingung. Hal tersebut karena adanya perubahan suasana yang menyangkut persoalan pencayaan. Saat berangkat tidur setelah ashar, biasanya hari masih relatif terang karena sinar matahari masih memancar penuh. Namun, saat bangun tidur di senja hari telah gelap menjelang maghrib bisa berakibat tidak kondusif bagi siapa pun yang tidur. Tidak baik dan tidak kondusif disini bisa dalam arti fisik maupun psikis sekaligus, raga maupun jiwa, jasmani maupun rohani. Untuk itu dari pada digunakan untuk tidur, waktu setelah ashar hingga menjelang maghrib lebih baik dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas lain yang baik, berguna, bermakna, apa pun aktivitas itu. Sebagai contoh, Rasulullah Saw. sering menggunakan waktu setelah ashar hingga menjelang maghrib untuk berdzikir dan bertafakur. Aktivitas dzikir dan tafakur disini tidak hanya menyangkut hubungan vertikal antara manusia dengan tuhan melainkan juga berkaitan dengan perbaikan kualitas hubungan antara sesama manusia.³²

B. Identifikasi Ayat Tentang Tidur

Dari segi makna, terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kaitannya dengan tidur.³³

1. Makna tidur, masing-masing pada Surah al-An'am/6: 60, al-A'raf/7: 97, al-Kahf/18: 18-19, az-Zumar/39: 42, az-Zariyat/51: 17, al-Qalam/68: 19.
2. Tidur sebagian tanda-tanda ke-Mahakuasaan Allah subhanahu wa ta'ala terdapat di Surah ar-Rum/30: 23.
3. Tidur fenomena yang tidak boleh berlaku bagi Pencipta alam semesta yaitu Allah subhanahu wa ta'ala, terdapat hanya satu ayat yaitu Surah al-Baqarah/2: 255.
4. Tidur sebagai sarana untuk istirahat manusia, terdapat dua ayat di dua surah yaitu, Surah al-Furqan/25: 47 dan Surah an-Naba'/78: 9.
5. Tidur kaitannya dengan mimpi, terulang 15 kali, masing-masing; Surah al-Anfal/8: 43, Yusuf/12: 4,5,6, dan 36, 43,44, dan 100, al-Hajj/22: 5, as-saffat/37: 102, 103, 104, dan 105, al-Fath/48: 27 dan at-Tur/52: 32.

³¹ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari*, h. 84.

³² Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari*, h. 84-85.

³³ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), h. 214.

6. Menceritakan keadaan pemuda Ashabul-Kahfi yang tertidur dalam gua selama 309 tahun, yaitu Surah al-Kahf/18: 18.
7. Ucapan orang-orang kafir ketika dibangkitkan oleh Allah subhanahu wa ta'ala, mereka berkata; “Siapakah yang membangkitkan kami, dari tidur kami yang panjang,” yaitu Surah Yasin/36: 52..
8. Rasa aman berupa kantuk, terdapat dalam Surah Ali ‘Imran/3: 154 dan al-Anfal/8: 11.
9. Anjuran sholat setelah tidur, terdapat pada Surah al-Isra/17: 79

Ada beberapa kata yang bermakna Tidur dalam al-Qur’an, sebagai berikut:

1. Naum

Kosa kata *an-Naum* terulang sebanyak delapan kali, antara lain:

No.	Bentuk Kata	Surah/Ayat	Teks Ayat	Terjemah
1.	نَائِمُونَ	Al-A'raf: 97 أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيْتًا وَهُمْ نَائِمُونَ	Jika kan datang kepada mereka siksaan Kami pada waktu malam dan mereka-mereka tidur
2.	نَائِمُونَ	Al-Qalam: 19	...مِنْ رَبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ	Dari Tuhanmu dan mereka orang-orang yang tidur
3.	مَنَامِهَا	Az-Zumar: 42	اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۗ	Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur
4.	نَوْمٌ	Al-Baqarah: 255 لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۗ	Tidak mengantuk dan tidak tidur
5.	نَوْمٌ	Al-Furqan: 47	وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِيَسَأَ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا	Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat
6.	مَنَامِكُمْ	Ar-Rum: 23	وَمِنْ آيَاتِهِ ۙ مَنَامِكُمْ	Dan di antara tanda-tanda

			بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۖ	kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari
7.	نَوْمِكُمْ	An-Naba': 9	وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا	Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat
8.	مَنَامِكَ	Al-Anfal: 43	إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا	(yaitu) ketika Allah menampakkan mereka kepadamu di dalam mimpimu (berjumlah) sedikit

2. Ruqud

Kata *ar-Ruqud* adalah bentuk jamak dari raqid. Kata raqid sendiri adalah isim fa'il yang terambil dari akar kata yang terdiri dari tiga huruf yaitu, ر, ق dan د yang menunjuk pada arti tidur. Lafal *ar-Ruqud* terdapat dalam dua ayat, yaitu:

- Menceritakan keadaan pemuda Ashabul-Kahfi yang tertidur dalam gua selama 309 tahun, yaitu Surah al-Kahf/18: 18.
- Ucapan orang-orang kafir ketika dibangkitkan oleh Allah subhanahu wa ta'ala, mereka berkata; "Siapakah yang membangkitkan kami, dari tidur kami yang panjang," yaitu Surah Yasin/36: 52.

No.	Bentuk Kata	Surah/Ayat	Teks Ayat	Terjemah
1.	رُقُودٌ	Al-Kahfi: 18	وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ۗ	Dan kamu mengira mereka itu bangun, padahal mereka tidur
2.	مَرَقَدِنَا	Yasin: 52	قَالُوا يَا وَيْلَنَا مَنْ بَعَثَنَا مِنْ مَرْقَدِنَا ۗ	Mereka berkata: "Aduhai celakalah kami! Siapakah yang membangkitkan kami dari tempat-tidur kami (kubur)?"

3. Nu'as

Kata An-nu'as *diartikan* kantuk adalah masih dikepala, dalam kamus Al-munawwir juga mengartikan kata nu'as artinya kantuk.³⁴ Lafal an-nu'as, lafal ini pun hanya terulang dua kali yaitu:

- Bermakna tidur sejenak, terdapat dalam Surah al-Anfal/8: 11.
- Rasa aman berupa kantuk, terdapat dalam Surah Ali 'Imran/3: 154.

No.	Bentuk Kata	Surah/Ayat	Teks Ayat	Terjemah
1.	النُّعَاسَ	Al-Anfal: 11	وَإِذْ يُغَشِّيكُمْ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ	(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya
2.	نُعَاسًا	Ali-Imran: 154	ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّنْ بَعْدِ الْعَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ	Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu

4. Sinah

Kata sinah terambil dari akar و - س dan ن yang berarti kantuk. Ta'marbutah (ة) yang pada akhirnya kata sinah (سنة) adalah pengganti و yang dihilangkan pada kata dasarnya itu. Al-Ashfahani mengartikan kata sinah yang berarti lengah/tidur ringan, dijelaskan oleh M. Qurais shihab mengartikan sinah sebagai kantuk (dalam artian Allah) tidak seperti manusia yang tidak kuasa menahan kantuk dan tidak dapat mengelak selama-lamanya dari tidur.³⁵

Kata Sinah disebutkan satu kali dalam Al-Qur'an yaitu pada surat Al-Baqarah ayat 255. Di dalam ayat tersebut kata sinah mendahului kata naum (tidur). kedua kata ini disebutkan di dalam ayat tersebut untuk menegaskan bahwa Allah tidak mengantuk dan tidak tidur (tidak lalai) di dalam mengatur alam ini. Tidak ada manusia yang tidur tanpa didahului rasa kantuk karena kantuk memang merupakan mukaddimah tidur. di dalam ayat ini dapat dipahami bahwa tidak dapat dibayangkan Allah akan tidur karena rasa kantuk pun tidak dapat terjadi pada-Nya. Kantuk dan tidur adalah sifat makhluk-Nya, yang

³⁴ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h. 1926.

³⁵ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2012) h. 548.

merupakan tanda kelemahan dan kelalaian sehingga apa yang dikerjakan dapat mengakibatkan kesalahan dan ketidaksempurnaan. Bahkan, sering terjadi pada manusia diserang rasa kantuk malah tertidur ketika sedang melakukan suatu pekerjaan yang dapat mengakibatkan kecelakaan baginya. sekiranya Allah mengalami hal demikian, tentu alam ini akan kacau di dalam perjalanannya.³⁶

No.	Bentuk Kata	Surah/Ayat	Teks Ayat	Terjemah
1.	سِنَّةٌ	Al-Baqarah: 255 لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ.....	Tidak mengantuk dan tidak tidur

5. Yahja'un

Al Mahdawi mengatakan bahwa kata يَهْجَعُونَ ini berasal dari (هَجَعَ - هَجْعًا) yang maknanya adalah tidur.³⁷ Kata *Yahja'un* disebutkan satu kali di dalam Al-Qur'an.

No.	Bentuk Kata	Surah/Ayat	Teks Ayat	Terjemah
1.	يَهْجَعُونَ	Az-Zariyat: 17	كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ	Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam

6. Fatahajjad

Kata *Fatahajjad* termasuk kata yang dimaknai dalam pembahasan tidur dikarenakan tahajud adalah sholat yang dilakukan setelah tidur. Dengan dianjurkannya sholat tahajud maka dianjurkannya pula tidur pada malam hari.

No.	Bentuk Kata	Surah/Ayat	Teks Ayat	Terjemah
1.	فَتَهَجَّدُ بِهِ	Al-Isra: 79	وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدُ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ	Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu

³⁶ Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosakata*, (t.t, 2007), h. 916-917.

³⁷ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *alJami'li Ahkam al-Qur'an, Tafsir al-Qurtubi*, jilid 17, h. 235.

C. Masalah-Masalah Tidur

1. Kualitas Tidur

kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.³⁸ Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, psikologis dan tidur.³⁹ Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan.⁴⁰ Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebih.⁴¹

Hasil analisis epidemiologis⁴² menunjukkan bahwa durasi tidur yang kurang baik berkorelasi dengan risiko hipertensi, diabetes, obesitas, dan bahkan kematian. Seseorang dengan durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk yang berakibat menderita risiko gangguan memori dan menurunnya fungsi kognitif. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan prevalensi gejala depresi yang lebih tinggi pada remaja dan mahasiswa. Beberapa penelitian melaporkan bahwa antara 43%, 58% dan 88% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk karena stres dan kecemasan berkepanjangan akibat kurikulum pendidikan yang ekstensif serta sleep hygiene yang buruk. Kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa kedokteran biasanya mengakibatkan kurang tidur yang bermanifestasi sebagai kantuk berlebihan di siang hari. Kurang tidur kronis yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kognitif dan psikomotor mahasiswa kedokteran. Jika profil tidur pada mahasiswa tidak segera diketahui dan diatasi maka akan berdampak pada kesehatan mereka dikemudian hari.⁴³

³⁸ Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 1, No 2, (2012), h. 280.

³⁹ Haryati dkk, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo", *Jurnal Surya Medika*, Volume 5 No. 2 (2020), h. 23.

⁴⁰ Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa", h. 281.

⁴¹ Haryati dkk, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo", h. 24.

⁴² Epidemiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang pola penyebaran penyakit atau kejadian yang berhubungan dengan kesehatan beserta faktor yang dapat memengaruhi kejadian tersebut dan cara mengendalikannya.

⁴³ Vania Angeline Bachtiar, Perigrinus H. Sebong, "Profil dan Probabilitas Kejadian Gangguan Durasi Tidur-Persepsi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran: Studi Formatif", *Jurnal Pranata Biomedika*, Vol 1, No 1, (2022), h. 52.

2. Faktor- faktor Susah Tidur

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan susah tidur, diantaranya;⁴⁴

a. Merokok

Merokok menjadi penyebab masalah tidur dikarenakan nikotin yang terkandung dalam rokok yang merupakan stimulan otak. Disamping itu, otak yang telah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat akan tidur.

b. Obesitas (kelebihan berat badan)

Seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas maka akan menimbulkan gangguan pernapasan atau *sleep apnea*, sehingga dapat mengakibatkan gangguan saat tidur.

c. Cahaya

Pencahayaan lampu yang terlalu terang dapat menyebabkan seseorang sulit tidur. Cahaya lampu dapat mempengaruhi hormon melatonin. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar pineal yang berada dekat dengan otak manusia. Hormon melatonin ini sangat penting untuk menjadikan tidur lebih nyenyak. Tubuh yang terpapar sinar dapat menekan produksi melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh. Gelombang cahaya dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk.

d. Gadget atau Telepon Genggam

Kebiasaan penggunaan gadget atau telepon genggam dapat menjadikan seseorang mengalami sulit untuk tertidur. Hal ini terkait dengan kenikmatan yang dialami saat menggunakan alat teknologi seperti gadget yang dapat membuat si pengguna sibuk dengan sendirinya hingga lupa waktu.

e. Suhu Ruangan

Suhu ruangan yang panas akan menimbulkan kegerahan yang dapat dirasakan oleh seseorang, sedangkan suhu yang dingin akan menimbulkan rasa kedinginan pada diri seseorang. Sehingga akan mengakibatkan rasa ketidaknyaman, yang nantinya akan membuat kesulitan untuk tertidur bahkan mengganggu tidurnya.

f. Suasana Gaduh

Suasana gaduh di lingkungan sekitar yang bersumber dari suara radio atau televisi yang terlalu keras, keributan, suara kendaraan, dan sebagainya dapat memberikan rangsangan terhadap indera pendengaran, kemudian ditangkap oleh otak sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan, yang pada akhirnya akan membuat terjaga.

3. Gangguan Kesehatan Selama Tidur

Secara umum proses tidur berjalan alami, tetapi dalam kondisi tertentu tidur adakalanya tidak alami, bahkan terkadang juga bersifat penyakit. Hal tersebut dapat kita temukan dalam kasus.⁴⁵

a. Berjalan selagi tidur (*Sleep Walking*)

⁴⁴ Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa", h. 281.

⁴⁵ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, (Jakarta: Serambi, 2006), h. 199

Keadaan ini sebenarnya berlawanan dengan tidur, tetapi terjadi saat seseorang sedang tidur, yaitu tidur nyenyak berjalan dengan kedua kakinya. Fenomena aneh ini biasanya terjadi selagi tidur nyenyak dalam fase ketiga, keempat dan sebelum fase mimpi. Tidur dalam keadaan seperti ini rentan berbahaya, ada yang berguling ke bawah tangga, atau jatuh dari jendela. Orang yang mempunyai kebiasaan seperti itu selalu mengkhawatirkan dirinya, maka untuk menghindari bahaya mereka mengikat kaki dengan seutas tali, kemudian disimpulkan ke kaki tempat tidur, sehingga ketika bangkit sewaktu tidur tercegah oleh tali, tetapi biasanya mereka bangkit dan membuka tali yang mengikatnya lalu berdiri dan berjalan, anehnya setelah bangun mereka tidak ingat apa-apa tentang semua yang terjadi. Kasus berjalan sambil tidur terjadi pada orang yang masih muda, namun dapat juga terjadi pada orang dewasa, meskipun intensitasnya lebih sedikit, hal ini tidak ada kaitannya dengan mimpi, karena terjadi sewaktu tidur sebelum fase mimpi. Salah satu penyebabnya adalah ketidakstabilan fisik dan ketegangan saraf, maka upayakan kedua hal ini tidak sampai terjadi.⁴⁶

b. gangguan pernapasan saat tidur (*Sleep Apnea*)

Sleep apnea adalah jenis penyakit gangguan pernapasan saat tidur, hal ini biasanya terjadi karena bertambahnya berat badan atau berkurangnya kekuatan otot karena faktor usia. Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan batang tenggorokan mengempis selama bernapas, pada saat-saat otot mengendur ketika tidur, masalah ini biasanya ditandai dengan dengkur yang keras. Namun, perlu diingat bahwa tidak setiap pendengkur menderita penyakit ini, selain itu, penyakit ini juga bisa terjadi jika saraf-saraf yang mengontrol pernapasan tidak berfungsi selama tidur.⁴⁷

Usaha seseorang untuk menghirup udara pada saat mengalami gangguan ini menciptakan isapan yang mengempiskan batang tenggorokan, hal ini menghalangi aliran udara selama sepuluh detik hingga satu menit pada saat ia berjuang untuk bernapas selama tidur. Ketika level oksigen darah seseorang menurun, otak merespon dengan keterjagaan yang cukup untuk memperlambat fungsi jalan udara otot dan membuka batang tenggorokan. Orang yang mengalami serangan sleep apnea ini bisa mendengkur atau megap-megap, lalu ia kembali mendengkur. Hal ini dapat berulang sampai ratusan kali dalam semalam, seringnya terbangun yang di alami oleh penderita sleep apnea membuat mereka terus menerus dilanda rasa kantuk hingga dapat mengakibatkan perubahan kepribadian, seperti mudah marah atau depresi.⁴⁸

Selain itu penyakit ini juga membuang oksigen seseorang hingga dapat menimbulkan sakit kepala di pagi hari, menurunkan gairah seks, atau pun mengakibatkan penurunan fungsi mental para penderitanya. Di samping itu penyakit ini juga berhubungan dengan tekanan darah tinggi, detak

⁴⁶ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 200-201

⁴⁷ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 187

⁴⁸ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 188

jantung yang tidak beraturan, serta meningkatkan resiko serangan jantung serta stroke. Lebih dari itu dalam beberapa resiko individual yang tinggi sleep apnea dapat mengakibatkan kematian mendadak karena pernapasan yang tertahan selama tidur.⁴⁹

Adapun fenomena dengkur dan sesak napas di saat tidur. Bagaimana suara dengkur terjadi? Tegangan otot berkurang pada waktu seseorang tidur lelap, sementara itu, lidah dan rahang bawah sedikit tergelincir ke belakang, terutama jika seseorang tidur telentang. Hal ini akan menghambat lintasan udara pada rongga hidung, sehingga ia terpaksa harus bernapas melalui mulut, nah arus udara menggetarkan langit tenggorokan yang lembut dan anak tekak (*Uvula*). Penderita obesitas dan kegemukan lebih rentan ngorok, apalagi ia merasa lebih nyaman jika tidur telentang, posisi tidur seperti ini akan memperkeras suara dengkurnya. Sebagian penyakit yang mengerogoti alat pernapasan atas seperti selesma, dapat menambah kuatnya dengkur, sebab, proses pernapasannya mungkin terhalangi.

Sewaktu napas berhenti orang yang sakit berulang kali membolak-balikan tubuh di atas tempat tidur tetapi tidak bangun, ternyata ia tidak bernapas karena salurannya terhalangi, hal itu mengakibatkan dua kemungkinan: pertama; ia akan membutuhkan tidur siang. Kedua; kadar oksigennya akan menurun drastis pada saat-saat napasnya terhenti, sementara itu kadar karbon dioksidanya akan meningkat. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakteraturan detak jantung, bahkan dalam beberapa kasus mengakibatkan aktivitas jantung terhenti dan kematian mendadak selagi tidur, dampak semacam ini terjadi pada orang yang lanjut usia dan penderita obesitas.⁵⁰

c. Terbius tidur (*Narcolepsy*)

Dorongan yang kuat untuk tidur ini terjadi sewaktu terjaga di siang hari, dalam pada itu seseorang tidak lagi bisa menahan kantuk, akibatnya ia terlelap untuk beberapa saat. Serangan ini adakalanya terjadi dalam situasi yang sangat merepotkan sekali, misalnya pada dosen yang sedang memberi kuliah, atau pengemudi yang sedang menyetir kendaraannya, atau masinis kereta sewaktu sedang bekerja, atau pekerja pada tungku pembakaran di pertambangan, dan sebagainya. Serangan ini bisa membuat seseorang celaka, dalam satu hari adakalanya terjadi beberapa kali, dan hanya berlangsung beberapa saat saja, tidak lama. Setelah terbangun semangatnya akan memuncak.⁵¹

d. Otot saraf melemah tiba-tiba (*Cataplexy*)

Cataplexy ini terjadi hanya terjadi pada segelintir orang, orang yang tiba-tiba otonya melemah tidak dapat menguasai diri, selain terkulai di tempatnya, terkadang ia jatuh di lantai atau dari atas meja, terkadang ia tidur pulas selama beberapa saat. Gejala aneh ini terjadi mengiringi gejolak emosi yang sangat kuat, atau setelah sekian lama tertawa terbahak-bahak, orang-

195 ⁴⁹ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h.

196 ⁵⁰ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h.

⁵¹ Iskandar Japardi, *Gangguan Tidur*, (FK USU: Digital Library, 2002), h. 5

orang di sekitarnya mungkin tidak akan memerhatikan dan mengira ia terjatuh ke lantai karena ia terlalu banyak tertawa, atau karena reaksi dan amarah yang berlebihan. Hal ini dapat terjadi pada pertengahan usia muda, dan jarang terjadi pada orang yang telah tua, cataplexy ini termasuk jenis gangguan penyakit tidur yang dibarengi dengan lumpuh tidur.⁵²

e. Tidur terlalu lama (Hypersomnia)

Hypersomnia adalah sejenis serangan keinginan tidur yang sangat kuat di siang hari dan memakan waktu sangat lama. Penderita mengalami tidur yang sangat lelap, yang meskipun dipaksa bangun akan tetap dikuasai kantuknya, kadang-kadang ia tidur mulai siang hari, dan baru bangun malam harinya, atau tidur sore hari dan baru bangun di pagi hari untuk shalat subuh, kemudian tidur lagi sampai berjam-jam. Penyebabnya mungkin karena terjadi kerusakan atau luak pada hypothalamus, tempat terletaknya pusat tidur dan bangun, mungkin juga disebabkan penyakit organis, seperti menurunnya fungsi ginjal atau hati, atau efek dari meminum pil penenang atau obat tidur.⁵³

f. Penyakit tidur (Trypanosomiasis)

Yaitu penyakit yang disebabkan Parasite tertentu yang dibawa lalat Tse Tse dan dipindahkan kepada manusia atau binatang, lalat tse-tse adalah lalat yang mengambil makanan dari darah korbannya. Lalat ini bermacam-macam dan parasite pembawa penyakit ini juga beragam, lalat dan parasite ini tersebar luas di wilayah bagian barat, tengah, dan timur Afrika. Parasite ini menyerang hati, jantung dan system saraf pusat. Jika sudah begitu, korbannya akan mengalami tidur panjang yang dapat berujung pada kematian. Dengan demikian, tidur ini lebih mendekati pingsan dari pada tidur biasa.⁵⁴

g. Restless Legs Syndrome

Restless Legs Syndrome (RLS) adalah sebuah penyakit yang menimbulkan gerakan-gerakan ringan, tusukan atau perasaan geli yang tidak menyenangkan pada bagian kaki serta muncul sebuah keinginan untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh tersebut agar lebih nyaman. Ini merupakan salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami oleh mereka yang berusia lanjut. Penyakit ini mengakibatkan gerak kaki menjadi kaku seharian, dan mengakibatkan insomnia pada malam harinya, RLS yang berat umumnya banyak terjadi di kalangan yang usianya tua, meskipun gejala-gejalanya bisa timbul di semua usia. Dalam beberapa kasus penyakit ini berhubungan dengan kondisi lain seperti anemia, kehamilan, atau diabetes.⁵⁵

⁵² Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 202

⁵³ Destiana Agustin, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur*, (Depok: FIK UI, 2012), h. 21

⁵⁴ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 203

⁵⁵ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 90

Selain itu beberapa penderita penyakit ini juga mengalami sebuah penyakit yang di kenal istilah Periodic Limb Movement Disorder (PLMD), yang mengakibatkan gerak sentakan pada anggota badan, terutama pada bagian kaki secara berulang kali. Gerakan ini terjadi setiap 20-40 detik dan mengakibatkan penderitanya sering terbangun serta mengalami tidur berat yang terpotong-potong, dalam sebuah penelitian, RLS dan PLMD tercatat terjadi pada sepertiga penderita insomnia yang usianya di atas 60 tahun. Penyakit ini seringkali dapat di kurangi oleh obat-obatan yang berpengaruh terhadap Neurotransmitter Dopamine, hal tersebut mengindikasikan bahwa dopamine yang tidak normal mendasari timbulnya gejala kedua penyakit ini.⁵⁶

h. Problem medis yang berpengaruh pada tidur orang lanjut usia

Banyak problem medis yang langsung atau tidak langsung berpengaruh pada tidur orang lanjut usia, antara lain:⁵⁷ Sakit persendian dan kerapuhan atau retak tulang (Osteoporosis), bertambahnya keasaman perut dan kembalinya sebagian cairan perut ke kerongkongan, gangguan pada saluran kencing, penyakit hati dan system pernapasan akut, Arteriosclerosis (penebalan secara tidak normal dan kehilangan elastisitas pada dinding arteri), penyakit-penyakit yang mungkin dapat menyerang system saraf pada orang tua, seperti kelumpuhan, gemetar, al-Zheimer, dan sebagainya. Setiap problem medis ini memengaruhi dan menjadikan tidur terputus-putus, bahkan dapat menyebabkan insomnia, sebagaimana diketahui, orang tua lebih berpotensi menderita gangguan tidur. Maka tingkat kemungkinan mendengkur meningkat seiring bertambahnya usia. Sesak napas ketika tidur menyerang 28% laki-laki dan 24% perempuan yang menginjak usia 65 tahun.

4. Tips Tidur yang Baik dan Manfaat Tidur

a. Tips Tidur yang Baik

Beberapa tips tidur yang baik dalam meningkatkan kualitas tidur diantaranya:⁵⁸

- 1) Mengatur jadwal tidur Pertahankan jadwal tidur secara konsisten. Bangun dan tidur pada waktu yang sama setiap hari. Waktu tidur yang efektif yang dibutuhkan pada usia dewasa atau lebih tua sekitar 7-9 jam.
- 2) Berolahraga secara teratur
- 3) Mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup Pakar ahli tentang tidur merekomendasikan jika anda memiliki masalah tidur, anda harus mendapatkan paparan sinar matahari pagi selama kurang lebih satu jam.
- 4) Menghindari mengkonsumsi kafein, nikotin dan alkohol

⁵⁶ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 90

⁵⁷ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 204

⁵⁸ I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana dan Herpan Syafi'i Harahap, "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia", *Lombok Medical Journal*, Vol 1 No 1, (2020), h. 51.

- 5) Menghindari mengkonsumsi makanan berat dan mengurangi minum sebelum tidur Mengkonsumsi makanan berat dan minum yang terlalu banyak sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan sering buang air kecil yang dapat mengganggu waktu tidur anda.
- 6) Memiliki lingkungan tidur yang baik Singkirkan apa pun di kamar tidur anda yang memungkinkan mengganggu anda dari tidur seperti suara bising, lampu terlalu terang, tempat tidur yang tidak nyaman, atau suhu kamar yang terlalu panas atau dingin dan sebagainya.
- 7) Hindari untuk tidur pada siang hari Tidur pada siang hari dapat membantu mengganti waktu kurang tidur tetapi, tidur siang dapat membuat anda lebih susah tidur pada malam hari.
- 8) Tidur ketika anda merasa mengantuk Jika anda masih terjaga setelah berbaring di tempat tidur selama lebih dari 20 menit atau anda merasa cemas atau khawatir, bangunlah dan lakukan aktivitas relaksasi hingga ada merasa mengantuk.
- 9) Konsultasi ke dokter apabila anda tetap mengalami kesulitan tidur atau masalah tidur.

b. Manfaat Tidur

Terdapat beberapa manfaat dan pentingnya tidur dan istirahat bagi tubuh setelah beraktivitas.

- 1) Meningkatkan kemampuan otak, orang-orang yang beristirahat malam penuh memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk melakukan tugas kognitif yang mengukur memori, kreativitas, dan keterampilan pemecahan masalah dengan baik dibandingkan mereka yang tidak cukup tidur. Hal ini dikarenakan aktivitas otak terjadi pada saat segmen tertentu saat tidur.⁵⁹
- 2) Mencegah kanker, orang yang bekerja malam akan lebih berisiko terkena kanker payudara dan kanker usus besar, para peneliti meyakini bahwa hubungan ini disebabkan perbedaan melatonin terhadap orang yang terpapar cahaya malam.⁶⁰
- 3) Mengurangi stres dan depresi, ketika tubuh seseorang kurang tidur, hal tersebut akan menyebabkan stres, fungsi tubuh menjadi sangat waspada sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan pelepasan hormon stress tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terkena serangan jantung dan stroke.⁶¹
- 4) Menjaga jantung tetap sehat, serangan jantung dan stroke sering terjadi pada pagi hari atau subuh. Fakta ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa cara kita tidur berinteraksi dengan aktivitas pembuluh darah. Kurang tidur dikaitkan dengan memburuknya tekanan darah dan

⁵⁹ [Http://meetdoctor.com/mobile/article/manfaat-tidur-malam](http://meetdoctor.com/mobile/article/manfaat-tidur-malam) (Diakses pada 13 September 2023).

⁶⁰ Melatonin berperan dalam berbagai proses fisiologis seperti ritme biologis, regulasi tekanan darah, reproduksi, sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan rasio enzim. <https://id.wikipedia.org/wiki/Melatonin>. (Diakses pada 13 September 2023).

⁶¹ <https://id-id.facebook.com/notes/konsul-dokter/10-manfaat-tidur-malam-yang-baik-bagi-kesehatan> (Diakses pada 13 September 2023).

kolesterol, serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Jantung Anda akan lebih sehat jika Anda tidur 7 hingga 9 jam setiap malamnya.⁶²

- 5) Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, manfaat istirahat dan tidur yang bisa langsung dirasakan adalah tubuh terasa lebih benergi dan fit keesokan harinya. Selain itu, cukup tidur juga baik untuk menjaga fungsi otak. Hal ini tentu akan membantu lebih produktif, lebih fokus, dan lebih konsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Manfaat ini didukung oleh berbagai penelitian yang menyatakan bahwa orang yang kurang tidur cenderung lebih sulit melakukan aktivitas secara mandiri dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas dibandingkan dengan orang yang cukup tidur.
- 6) Meningkatkan suasana hati, istirahat dan tidur yang berkualitas juga dapat menyegarkan kembali pikiran dan suasana hati, sehingga lebih siap menjalani aktivitas dan menyelesaikan pekerjaan. Saat tidur, otak memproses emosi dan pikiran agar dapat bereaksi dengan baik. Itulah sebabnya bila Anda tidak cukup tidur, emosi atau suasana hati cenderung memberikan reaksi negatif. Misalnya, Anda akan lebih mudah murung, mudah lelah, atau merasa cemas. Selain itu, kurang tidur kronis juga dapat meningkatkan risiko gangguan *mood*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa orang yang menderita gangguan tidur, seperti insomnia atau sleep apnea, memiliki risiko lebih besar untuk mengalami depresi atau gangguan kecemasan.
- 7) Meningkatkan daya ingat, manfaat istirahat dan tidur selanjutnya adalah memudahkan mengingat hal-hal secara detail. Tanpa istirahat dan tidur yang cukup, Anda akan sulit fokus dalam menerima informasi baru dan otak pun tidak memiliki cukup waktu untuk mengingat sesuatu dengan baik. Hal ini karena tidur nyenyak begitu penting bagi otak untuk memproses memori, sehingga nantinya Anda dapat dengan mudah mengingat berbagai hal.
- 8) Memperkuat sistem kekebalan tubuh, tidur dan istirahat yang cukup juga berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan imunitas yang kuat, tubuh mampu melawan berbagai infeksi kuman secara maksimal sehingga tidak mudah terserang penyakit. Selain meningkatkan imunitas, tidur menjadi waktu yang tepat bagi tubuh untuk mencegah peradangan serta memperbaiki berbagai kerusakan jaringan akibat paparan radikal bebas, sinar matahari, dan polusi. Istirahat dan tidur yang cukup juga dapat menjadi salah satu cara menurunkan demam dalam semalam, serta menjadi obat panas dingin.
- 9) mengontrol kadar gula darah, kurang istirahat atau tidur dapat memiliki efek kesehatan yang berkaitan dengan metabolisme tubuh dan salah satunya adalah peningkatan kadar gula darah. Hal ini tentunya dapat meningkatkan risiko terkena diabetes.

⁶²

<https://bcbogor.beacukai.go.id/10-manfaat-tidur-malam-yang-baik-bagi-kesehatan>
(Diakses pada 13 September 2023).

- 10) Menjaga berat badan tetap ideal, tidur dan istirahat yang cukup juga bermanfaat untuk menjaga berat badan tetap ideal. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang tidur bisa mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan dalam tubuh. Hal ini mengakibatkan orang yang kurang tidur cenderung memiliki nafsu makan lebih tinggi dan mengonsumsi lebih banyak kalori. Jadi, selain menjaga pola makan dan rutin berolahraga, jangan lupa tidur yang cukup setiap harinya bagi Anda yang ingin mempertahankan atau menurunkan berat badan.
- 11) Menjaga kesehatan jantung, saat tidur, tubuh melepaskan hormon yang menjaga jantung dan pembuluh darah tetap sehat. Selain itu, tekanan darah juga menjadi lebih stabil karena jantung dan pembuluh darah dapat beristirahat selama tidur. Oleh karena itu, tidak mencukupi waktu istirahat dan tidur bisa berdampak buruk terhadap fungsi pembuluh darah dan jantung, apalagi bagi yang sudah memiliki penyakit jantung atau tekanan darah tinggi. Itulah berbagai manfaat istirahat dan tidur yang penting untuk diketahui. Agar berbagai manfaat tersebut bisa didapatkan secara maksimal, jangan lupa untuk mendapatkan tidur yang berkualitas sesuai usia dan jumlah jam yang dianjurkan. Namun, jika mengalami kondisi sulit tidur atau gangguan tidur, sebaiknya konsultasikan ke dokter agar bisa diberikan saran dan penanganan yang tepat.⁶³

D. Kisah-Kisah Tidur

1. Kisah Tidur Ashabul Kahfi

Ashabul Kahfi (orang-orang yang ditidurkan oleh Allah di dalam gua selama 300 tahun) adalah para pemuda dari negeri Romawi, mereka tinggal di daerah pesisir kota Thorsus, yang pada zaman jahiliyah disebut Ephesus. Para pemuda itu tergolong masyarakat terhormat dan mengimani ajaran Nabi Isa As. Mereka menyembah dan beribadah hanya kepada Allah Swt., dan tidak melakukan perbuatan musyrik. Namun, di sisi lain, penduduk kota Thorsus malah menyembah berhala. Firman Allah Swt. dalam surat al-Kahfi: 18, *“Dan kamu mengira mereka itu bangun, padahal mereka tidur; Dan kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka”*.⁶⁴

Allah Swt. mengokohkan hati para pemuda itu, salah seorang di antara mereka berdiri dan berkata, “Sesungguhnya Allah telah menunjuki kami ke jalan yang benar. Untuk itu, tidak ada seorangpun yang dapat memaksa kami. Kami semata menyambut panggilan kebenaran, sedangkan masyarakat di sini telah

⁶³ Alodokter, Manfaat Istirahat dan Tidur yang Cukup, <https://www.alodokter.com/9-manfaat-istirahat-dan-tidur-yang-cukup> (Diakses pada 13 September 2023).

⁶⁴ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 212.

menjadikan selain Allah sebagai tuhan, yang berupa patung-patung. Ini jelas-jelas kekufuran dan kesesatan, siapakah yang lebih zalim dari pada orang-orang yang membuat-buat kebohongan kepada Allah?” raja berkata, “Pergilah hari ini, besok kalian akan didatangkan lagi ke sini. Bagi kalian hanya ada dua pilihan, tidak ada ketiganya: menyadari kesalahan dan kembali kepada agama kami, atau kalian menghadapi siksaan yang berat”.⁶⁵

Kepergian para pemuda ke dalam gua untuk berlindung dan bersembunyi di sana adalah wahyu yang disampaikan Allah pada mereka, begitu merebahkan tubuh di lantai gua untuk beristirahat, mereka langsung tertidur lelap. Bahkan anjing mereka juga ikut tertidur di depan gua. Setelah itu terjadi, berbagai peristiwa yang tidak pernah terlintas dalam pikiran mereka, seiring pergantian bulan dan tahun, mereka terus tertidur di dalam gua. Sinar matahari yang keperakan menembus satu lubang kecil, sehingga udara dan cahaya terang dapat masuk kedalam gua. Meskipun demikian, cahaya matahari itu tidak menerpa tubuh mereka, sehingga gua menjadi tempat tidur yang sangat cocok bagi kesehatan.⁶⁶

Memerhatikan tidur panjang pemuda penghuni gua yang berlangsung ratusan tahun, mula-mula kita harus mengakui kekuasaan Allah Swt., untuk melaksanakan kehendak-Nya pada makhluk-Nya. Meskipun demikian,, sejauh yang dapat dipahami berdasarkan ilmu pengetahuan, kita dapat mengatakan bahwa mereka tidak mungkin bertahan hidup setelah tidur yang begitu panjang ini, kecuali apabila ada pemeliharaan dan perawatan yang sempurna sebagai karunia Allah Swt. Perawatan paling penting selama tidur panjang yang menelan waktu sampai 300-an tahun adalah bahwa Allah membolak-balikkan tubuh mereka dari satu sisi ke sisi yang lain, ke kanan, dan ke kiri. Adapun si anjing menjulurkan kedua kaki depannya pada halaman gua, ini tafsiran ilmiah yang dapat di kemukakan, karena kulit mereka tetap utuh dan tidak mengalami pembusukan.⁶⁷

Tatkala Allah Swt. menyeru mereka supaya bangun dari tidur panjangnya, mereka merasa letih dan lapar, salah seorang di antara mereka bertanya, “Berapa lama kita tertidur?” mereka menjawab, “Kita tidur sehari atau setengah hari saja”. Demikianlah, 300 tahun waktu yang berlalu mereka rasakan seperti sehari atau setengah hari saja. Jam biologis telah berhenti pada tubuh mereka, sehingga jam geografis yang panjang menjadi tidak terasa. Mereka seolah-olah hidup di luar bingkai waktu. Setelah itu mereka meminta salah seorang untuk pergi ke kota untuk mencari makanan dan minuman, salah seorang di antara mereka pergi dengan membawa beberapa dirham.

Berita ini terdengar sang raja, maka ia segera menemui mereka dengan sejumlah besar orang-orangnya, setelah itu raja berkata, “Sepertinya Allah menuntun kita menemukan mereka, supaya kita tahu bahwa janji Allah itu benar, dan hari akhir itu benar-benar akan terjadi tanpa ada keraguan lagi. Para pemuda

⁶⁵ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 214.

⁶⁶ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 111.

⁶⁷ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 113.

penghuni gua itu merupakan sebagian tandatanda keagungan Allah, mengisyaratkan kebenaran tentang hari kebangkitan setelah kematian”.⁶⁸

2. Kisah Tidur ‘Uzair

Kisah ‘Uzair yang berkaitan dengan tidur selama 100 tahun, hanya disebutkan dalam satu ayat, yaitu dalam surat al-Baqarah: 259, ‘Uzair termasuk salah satu ulama bani Israil, ada juga yang mengatakan ‘Uzair Nabi dari bani Israil. ‘Uzair diberi ilham oleh Allah Swt. untuk bisa menghafal seluruh kandungan kitab Taurat, untuk disampaikan kepada bani Israil.

Atau seperti orang yang melewati suatu negeri yang (bangunan-bangunannya) telah roboh hingga menutupi (reruntuhan) atap-atapnya, dia berkata, “Bagaimana Allah menghidupkan kembali (negeri) ini setelah hancur?” lalu Allah mematikkannya (orang itu) selama seratus tahun, kemudian membangkitkannya (menghidupkannya) kembali. Dan (Allah) bertannya, “Berapa lama engkau tinggal di sini?” dia (orang itu) menjawab, “Aku tinggal (disini) sehari atau setengah hari.” Allah berfirman, “Tidak! Engkau telah tinggal seratus tahun. Lihatlah makanan dan minumanmu yang belum berubah, tetapi lihatlah keledaimu (yang telah menjadi tulang belulang). Dan agar kami jadikan engkau tanda kekuasaan kami bagi manusia. Lihatlah tulang belulang (keledai itu), bagaimana kami menyusunnya kembali, kemudian kami membalutnya dengan daging.” Maka ketika telah nyata baginya, dia pun berkata, “Saya mengetahui bahwa Allah mahakuasa atas segala sesuatu”.(al-Baqarah: 259).⁶⁹

Dalam ayat tersebut di atas telah di sebutkan kematian suatu negeri dan kematian bagi „Uzair. Ada pun kematian suatu negeri, yaitu runtuhnya tembok-tembok rumah mereka secara keseluruhan dan ditinggalkannya negeri itu oleh penduduknya, juga telah hilang warna-warna kehi dupan negeri itu. Sedang menghidupkan suatu negeri berarti mendirikan bangunan-bangunan, memakmurkan dan menghuninya. Adapun kematian „Uzair dalam ayat itu, maksudnya bahwa „Uzair ditakdirkan untuk mengalami tidur yang panjang sebab tidur adalah kematian, meskipun hanya kematian kecil. Apabila ayat tersebut di atas menyebutkan kematian „Uzair, maka hal itu mengisyaratkan kepada tidurnya „Uzair, bukan kematiannya.⁷⁰

Sebagaimana Allah Swt. telah menidurkan Ashabul Kahfi selama 309 tahun lamanya, lalu Allah membangkitkan mereka dari tidurnya yang panjang, begitu juga ‘Uzair, dia tidur selama seratus tahun. Sebagian ahli tafsir mengatakan bahwa: “Sesungguhnya Allah Swt. telah mengutus malaikat lalu malaikat itu menggenggam roh ‘Uzair sehingga ia di tidurkan selama 100 tahun”, bukti kebenaran mengenai hal ini bahwasannya ‘Uzair telah bangun dari tidurnya yang panjang dalam keadaan masih di dunia, selain itu badannya tidak mengalami perubahan apapun. Sehingga dalam hal ini terdapat alasan kuat

⁶⁸ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h. 115.

⁶⁹ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 215.

⁷⁰ Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 215.

menyatakan, bahwa Allah Swt. tidak memfungsikan hukum kematian pada jasmani ‘Uzair, begitu pula waktu biologis yang terdapat pada jasadnya. Sebab Allah Swt. telah membangunkannya dari sekian lama tidurnya.⁷¹

Peristiwa luar biasa ini, Allah Swt. menunjukkan jawabannya atas pertanyaan ‘Uzair sebelumnya yang berbunyi: “Bagaimana Allah Swt. menghidupkan ini setelah kematiannya”. Dalam hal ini, ‘Uzair telah melihat sendiri jawaban atas pertanyaannya, apa yang sedang menimpa dirinya, apa yang terjadi pada makanannya, juga ketika Allah menghidupkan kembali keledainya.⁷²

E. Anjuran Rasulullah Tentang Tidur

1. Berwudhu’ Ketika Hendak Tidur

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " إِذَا أَتَيْتَ مُضَجَّكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ، ثُمَّ قُلْ :
اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً
وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي
أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ .

“Jika kamu hendak tidur, hendaknya kamu berwudhu sebagaimana kamu berwudhu ketika hendak mengerjakan salat. Kemudian, berbaringlah ke arah sebelah kanan dan bacalah doa berikut: "Ya Allah, aku serahkan diriku kepada-Mu, aku hadapkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan segala urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan rasa senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan keselamatan melainkan hanya berharap kepada-Mu. Ya Allah aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus." (HR. Bukhari no. 247)⁷³

Perintah ini adalah anjuran, faedahnya adalah tidur dalam keadaan suci di malam hari, sehingga bila ajal datang menjemput dia dalam keadaan sempurna. Anjuran ini memberi isyarat untuk bersiap-siap menghadapi kematian dengan kesucian hati, karena itu lebih utama dari pada kesucian tubuh. Sunnah ini lebih dianjurkan bagi yang berhadad, apalagi yang junub, karena bisa lebih bersemangat untuk mengulangi, dan akan lebih baik lagi jika mandi (bagi yang junub), sehingga dia tidur dalam keadaan suci yang sempurna, hikmah lainnya adalah kemungkinan mimpinya benar, dan dia akan dijauhkan dari gangguan setan.⁷⁴

⁷¹ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, (, h. 130.

⁷² Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, h. 216.

⁷³ Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Al-Ma'rifah), Juz 1, Kitab Wudhu', Bab Keutamaan Orang Yang Bermalam Dengan Berwudhu', No. 243, h. 58.

⁷⁴ Al-Imam al-Hafizh Ibnu Hajar al-Asqalani, "Fathul Baari 30" *Shahih Bukhari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 377.

2. Berdo'a Sebelum Tidur

عَنِ الْبَرَاءِ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ : " اللَّهُمَّ
بِاسْمِكَ أَحْيَا، وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ " . وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ : " الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا
بَعْدَمَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ "

“Apabila Nabi Saw. telah beranjak ke tempat tidurnya, beliau mengucapkan, “Bismika amuutu wa ahyaa (dengan menyebut nama-mu aku mati dan aku hidup).” Dan apabila bangun dari tidur beliau mengucapkan, “Alhamdu lillaahil-ladzii ahyaaanaa ba”da maa amaataanaa wa ilaihinnusyuur (segala puji hanya milik Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepadanya kami dikembalikan).” Nunsyiruhaa berarti nukhrijuhaa (kami mengeluarkannya). (HR. Muslim no. 2711)⁷⁵

Dengan menyebut nama-Mu aku mati dan aku hidup”. Maksudnya, dengan menyebut namamu aku hidup selama aku hidup, dan atas nama-Mu aku mati. al-Qurtubi berkata, “Dengan menyebut nama-Mu aku mati” menunjukkan bahwa Ism (nama) yang dimaksud adalah Musamma (yang dinamai). Demikian pula yang dikatakan oleh mayoritas pensyarah, al-Qurtubi berkata, “Ada juga pemaknaan lain dari sebagian masyayikh, yaitu bahwa Allah menyebut dirinya dengan nama-nama paling baik dan makna-maknanya ada padanya”. Oleh karena itu, setiap yang ada di alam nyata itu berasal dari konsekuensi namanama tersebut, seakan-akan beliau mengatakan, “Dengan menyebut nama-Mu yang maha menghidupkan aku hidup, dan dengan menyebut nama-Mu yang maha mematikan aku mati”. Makna ini lebih sesuai, oleh karena itu, nama tersebut bukanlah yang dinamai dan bukan dzatnya. Jadi, kata nama di sini mungkin bukan kata tambahan.

“Segala puji hanya milik Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami”. Abu Ishaq az-Zajjaj berkata, “jiwa yang meninggalkan manusia saat tidur adalah untuk membedakan, sedangkan yang meninggalkannya ketika mati adalah yang disertai dengan berhentinya nafas. Tidur disebut mati karena menghilangkan akal dan gerakan, ini hanya perumpamaan dan penyerupaan”. Kemungkinan yang dimaksud dengan mati di sini adalah diam, al-Qurtubi berkata di dalam kitab al-Mufhim, „Tidur dan mati mempunyai kesamaan dalam hal putusnya ruh dengan badan.”

Terkadang seseorang yang telah mati tampak seperti tidur, karena itulah tidur disebut sebagai saudara mati, sementara batinnya adalah mati. Maka mati dinamakan tidur dalam konteks majaz, karena keduanya mempunyai kesamaan dalam hal putusnya keterikatan roh dengan badan. Ath-Thaibi berkata, “Hikmah dinamakannya mati sebagai tidur adalah bahwa manfaat yang diambil manusia dari kondisi hidup adalah untuk mempertahankan ridha Allah kepadanya dengan mematuhiNya, dan menghindari murka serta siksanYa. Karena itu, manfaat ini

⁷⁵ Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Mesir: Maktabah Ibad ar-Rahman, 2008), Juz 8, Kitab Dzikir, Do'a, Taubat dan Istighfar, Bab Apa yang dikatakan ketika tidur dan mengambil tempat tidur, No. 2217, h. 26.

hilang dari orang yang sedang tidur, sehingga seperti mayat, dan ketika bangun dia pun memuji Allah atas nikmat ini.

“Dan kepadanya kami dikembalikan”, maksudnya kepadanya tempat kembali untuk memperoleh ganjaran atas apa yang telah dilakukan dalam kehidupan. Ibnu Hajar mengatakan maksudnya adalah saat dibangkitkan pada hari kiamat dan dihidupkan kembali setelah mati.

3. Anjuran Miring ke Kanan Saat Tidur

Tidak semua posisi tidur memberikan relaksasi yang diharapkan bagi tubuh dan jiwa, usaha dan kerja keras yang dilakoni manusia sepanjang hari menimbulkan ketidaknyamanan tubuh dan jiwa. Semua itu tidak dapat dihilangkan, kecuali melalui tidur dengan posisi yang benar. Sebab, hanya posisi yang benarlah yang memberikan relaksasi pada tubuh dan jiwa, Tidur yang benar adalah dengan posisi horizontal, pada sisi sebelah kanan, dengan kedua tangan dan kedua kaki sedikit menekuk, sementara kaki tidak saling bertindihan. Sebaiknya orang tidur membolak-balik tubuhnya dari satu sisi ke sisi yang lain dalam posisi yang sama. Para ilmuwan menyebut posisi tidur semacam ini dengan “posisi jabang bayi”, karena menyerupai posisi jabang bayi di dalam kandungan sang ibu, posisi inilah yang diajarkan pada kita di dalam hadis Nabi Saw.⁷⁶

Rasulullah Saw. bersabda:

“Apabila Nabi Saw. telah beranjak ke tempat tidurnya, beliau mengucapkan, “Bismika amuutu wa ahyaa (dengan menyebut nama-mu aku mati dan aku hidup).” Dan apabila bangun dari tidur beliau mengucapkan, “Alhamdu lillaahil-ladzii ahyaaanaa ba”da maa amaataanaa wa ilaihinnusyuur (segala puji hanya milik Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepadanya kami dikembalikan).” Nunsyiruhaa berarti nukhrijuhaa (kami mengeluarkannya). (HR. Muslim no. 2711)⁷⁷

Ada ilmuwan yang mengatakan, tidur dengan posisi telentang, yaitu dengan meletakkan kaki yang satu pada yang lain, tidak memberikan relaksasi pada tubuh dan jiwa. Rasulullah Saw. telah memberikan petunjuk dan arahan kepada kita tentang tidur ini, Imam Muslim meriwayatkan dari Jabir r.a.

“Dari Jabir sesungguhnya Rasulullah Saw. melarang mengenakan pakaian monyet (baju merangkap celana yang terbuka bagian bawahnya, duduk (nongkrong) dalam satu pakaian, mengangkat salah satu kakinya di atas kakinya yang lain sedangkan ia sedang tidur telentang (bertumpu) di atas punggungnya”. (HR. Muslim).

⁷⁶Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, (Jakarta: Serambi, 2006), h. 101-102.

⁷⁷Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Mesir: Maktabah Ibad ar-Rahman, 2008), Juz 8, Kitab Dzikir, Do'a, Taubat dan Istighfar, Bab Apa yang dikatakan ketika tidur dan mengambil tempat tidur, No. 2217, h. 26.

4. Kamar Tidur Sehat

Tempat tersebut haruslah memenuhi persyaratan yang mendukung terciptanya tidur yang nyaman dan sehat, ada empat syarat kesehatan yang paling tidak harus dipenuhi ruang tidur, antara lain:⁷⁸

- a. Pentingnya tempat tidur yang bersih dan terbebas dari penyebab penyakit

Kebersihan sangat penting bagi kesehatan manusia, karena itu makanan, minuman, dan pakaian harus senantiasa bersih, begitu pula tempat tidur. Tempat tidur, kasur, dan seprei, harus bersih dan terbebas dari parasite, mikroba, dan debu. Debu yang menempel pada spreii tempat tidur harus selalu dibersihkan. Sebelumnya hal ini tidak diketahui, meskipun hadis nabi Saw. telah mengisyaratkannya. Imam muslim meriwayatkan dari Abu Hurayrah r.a. bahwa Rasulullah Saw. bersabda, “Apabila salah seorang di antara kamu masuk ketempat tidurnya, maka ambillah bagian ujung kain sarungnya, kemudian sapu-sapukanlah pada tempat tidurnya, kemudian sebutlah nama Allah, karena ia tidak mengetahui apa yang ia tinggalkan padanya”. Orang dulu membersihkan tempat tidur dengan cara seperti ini, sekarang menghilangkan debu di ranjang sudah dapat dilakukan dengan banyak cara.

- b. Menghindari polusi udara, suara dan cahaya

Udara harus tetap bersih dan terbebas dari debu dan kotoran, cahaya juga mesti lembut jangan terlalu benderang. Sebab cahaya yang terlalu kuat di kamar tidur bisa menyebabkan insomnia, atau susah tidur. Sebagaimana halnya udara kamar harus terbebas dari segala debu, asap dan gas-gas berbahaya, demikian juga mesti diusahakan terbebas dari suara-suara bising dan ribut.

Keributan dan suara bising menyebabkan tidur terputus-putus, ketika itu terjadi kita tidak akan bisa tidur nyenyak dan nyaman, untuk menghindari polusi suara, tidaklah mengapa kita memasang penyumpal pada telinga. Jika dinilai merepotkan, pengurangan efek suara keras itu bisa dilakukan dengan cara memasang suara bising, yaitu disebut “kebisingan putih”. Kebisingan ini menimbulkan suara kuat yang stabil dan berkelanjutan, seperti suara kipas angin, ac, dan semacamnya. Dalam pada itu, indra pendengaran kita menjadi akrab dengannya seiring berlalunya waktu, dengan demikian tidak akan menyebabkan gangguan susah tidur.

- c. Menyesuaikan suhu udara kamar tidur

Suhu udara yang panas atau dingin akan berpengaruh negatif pada tidur, karena itu suhu udara harus disesuaikan. Di musim dingin kita butuh kehangatan, untuk mendapat kehangatan itu masyarakat tempo dulu menyalakan api dari arang atau kayu bakar, sekarang kita sudah bisa menggunakan pemanas elektrik kendati penggunaan api untuk menghangatkan ruang tidur juga masih lestari, cara ini masih digunakan sampai sekarang dan mungkin juga untuk masa-masa mendatang.

- d. Menjauhkan tumbuh-tumbuhan dan binatang dari kamar tidur

⁷⁸ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, h.178.

Sewaktu kita tidur tumbuhan merugikan, sebab tumbuhan juga bernapas sebagaimana makhluk hidup yang lain. Artinya, ia menyerap oksigen dan melepaskan karbon dioksida. Kadar oksigen dalam kamar di hirup tumbuhan tersebut bersama orang yang tidur di sana, hal itu jelas tidak menguntungkan bagi yang tidur di dalamnya. Sementara itu binatang piaraan seperti anjing atau kucing bisa mencemari rumah dengan kotorannya. Selain itu, bersama penghuni rumah, mereka juga akan mengambil oksigen yang terdapat di dalamnya, bahkan dapat menularkan puluhan jenis penyakit kepada manusia.

e. Melindungi tubuh pada saat tidur

Barang siapa tidak memerhatikan kebersihan tubuh, maka kulitnya akan menjadi sarang banyak mikroba, suatu saat nanti ia akan menyerang tubuh dari dalam sehingga terjadilah peradangan dan penyakit lainnya. Selain itu jamur dan parasite juga akan tumbuh subur, baik di luar maupun di dalam tubuh, salah satu contoh parasite yang berhubungan kuat dengan masa tidur adalah cacing aczyoris yang berekor halus. Cacing ini hidup di dalam usus besar, dan berbiak jantan atau betina melalui telur yang dilepaskan. Si betina tidak menyimpan telurnya itu di dalam usus besar, tetapi ketika orang tidur ia keluar di malam hari dan menyelinap ke luar usus melalui pintu anus. Selanjutnya ia menyimpan telurnya itu di kulit sekitar pintu anus, di antara dua bokong.

BAB III BIOGRAFI DAN KARYA WAHBAH AZ-ZUHAILI

A. Biografi Wahbah Zuhaili

1. Riwayat Hidup

Wahbah al-Zuhailī lahir pada 6 Maret 1932 M/1351 H di desa Dir ‘Atīyah, daerah Qalmun, Damaskus, Suriah (Suriah) dan wafat pada usia 83 tahun, hari sabtu tanggal 8 agustus 2015 di Damaskus, Suriah. Wahbah merupakan putra dari pasangan Syekh Muṣṭafā al-Zuhailī, seorang petani yang juga hafiz dengan Ḥajjah Fātimah binti Muṣṭafā Sa’adah.¹ Dari bimbingan kedua orang tuanya, Wahbah al-Zuhailī mendapatkan pendidikan tentang dasar-dasar agama Islam. Setelah itu, Wahbah mulai belajar al-Qur’an dan bersekolah di Madrasah Ibtidaiyah di kampung halamannya. Dan menamatkan Ibtidaiyah di Damaskus pada tahun 1946 M.²

Beliau melanjutkan pendidikannya dan mulai mempelajari studi ilmu Syari’ah pada tingkat sekolah menengah selama 6 tahun di salah satu tempat di Damaskus dan lulus dengan predikat tertinggi pada tahun 1952 M. Pada saat yang sama, di sekolah tersebut beliau juga menempuh pendidikan dalam bidang sastra. Kemudian pada tahun 1956 M, Wahbah berhasil meraih gelar sarjana di Pendidikan Islam Universitas al-Azhar, dan pada tahun yang sama, beliau juga memperoleh ijazah Tadris al- Lughah al-‘Arabiyyah (pengajaran bahasa Arab) dari Fakultas Bahasa Arab Universitas al-Azhar, Kairo. Wahbah al-Zuhailī juga belajar ilmu hukum di Universitas ‘Ayn Syams di Kairo, dan mendapatkan gelar BA dengan predikat magna cum laude (jayyid) pada tahun 1957 M.³

Kemudian berhasil memperoleh gelar Master dalam ilmu hukum dengan tesis berjudul “al-Zirā’i fī al-Siyāsah al-Syar’iyyah wa al-Fiqh al- Islāmī” pada tahun 1959 M di Universitas Kairo,⁴ serta meraih gelar doktor dalam bidang Syariah dengan judul disertasi “Aṣar al-Ḥarb fī al- Fiqh al-Islāmī: Dirāsah Muqāranah bayn al-Māzahib al-Ṣamāniyah wa al-Qānūn al-Daulī al-‘Ām” (Pengaruh Perang Terhadap Fiqh Islam: Sebuah Studi Perbandingan yang mencakup Mazhab Delapan dari Hukum Islam dan Hukum Internasional yang Sekuler) dari Universitas yang sama pada tahun 1963 M.⁵

Wahbah banyak berguru kepada ulama-ulama besar, di antara guru-guru beliau yaitu, Muhammad Ḥaṣim al-Khatib al-Syafi’i (w. 1958 M), yang

¹ Baihaki, "Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili dan Contoh Penafsirannya Terhadap Pernikahan Beda Agama," *Analisis*, Vol 16, No. 1, (2016), h. 128.

²A. Faraqī, “Analisis Ayat-ayat Mutasyabihat *Tafsir al-Munir* karya Wahbah al- Zuhailī” (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016), h. 28.

³ Ummul Aiman, “Metode Penafsiran Wahbah al-Zuhailī: Kajian al-Tafsir al- Munīr,” *MIQOT*, Vol. 36, No. 1 (2012), h. 3.

⁴ Putri Ajeng Fatimah, “Waris Kalalah dalam Pandangan Wahbah al-Zuhailī (Tafsir QS. al-Nisa’ [4] ayat 12 dan 176),” (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), h. 16.

⁵ Moh. Assafiqi, “Nilai Kebalaghahan al-Qur’an (Kajian Metapora dalam Kitab *Tafsir al-Munir fī al-‘Aqīdah wa al-Sharī’ah wa al-Manhaj* karya Wahbah al-Zuhailī),” (Tesis S2., Pasca Sarjana UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), h. 38.

merupakan seorang khatib di Masjid Umawi, beliau belajar tentang fikih al-Syafie, beliau juga belajar ilmu fikih dari Abdul Ralak al-Hamasi (w. 1969 M), belajar ilmu hadis dari Mahmud Yasin (w. 1948 M), beliau menguasai ilmu Faraid dan ilmu wakaf dari Judad al-Mardini (w. 1957 M), belajar ilmu Tafsir dari Hassab Habnakah al-Midani (w. 1978 M), belajar ilmu Bahasa Arab dari Muhammad Saleh Farfur (w. 1986 M), belajar ilmu Ushul Fiqh dan Mustahah Hadis dari Muhammad Lutfi al-Fayumi (w. 1990 M), beliau mempelajari ilmu Akidah dan Kalam dari Mahmud al-Rankusi. Saat beliau di Mesir beliau berguru kepada Muhammad Abu Zuhrah (w. 1395 M), Mahmud Shaltut (w. 1963 M), Ali Muhammad Khafif (w. 1978 M), dan Abdul Ghani Abdul Khaliq (w. 1983 M).⁶

2. Karir intelektual

Wahbah Az-Zuhaili adalah seorang ulama kontemporer yang dikenal sebagai ulama besar. Dia adalah sosok yang terpelajar cukup langka pada saat itu, mendominasi hampir semua hal bidang ilmu, baik Al Quran dan tafsirnya, ilmu ketuhanan, fikih dan ushul fiqh, faraid, nahwu, hisab dan lain-lain. Dia bekerja dari bidang tafsir, salah satunya adalah “Tafsir al-Munir fi alAqidah wa al-Syari’ah wa al-Manhaj” buku ini memuat dalam salah satu kitab tafsir kajian kontemporer berbagai masalah penting.

Wahbah mengklaim itu dengan gaya bahasanya tinggi, Al-Quran dapat mengungkapkan ilmu dengan sangat luas, namun tetap dapat fokus pada tujuan dan target suci sejak diturunkannya kitab ini, yaitu petunjuk dan manhaj yang jauh dari penyimpangan-penyimpangan. Bagi Wahbah, pesan Al-Qur'an berfokus pada mencerminkan akal sehat, mempertajam penalaran dan mengeksplorasi potensi manusia di jalan kebenaran melawan kebodohan dan gangguan. Jadi Al-Qur'an telah menjadi sumber ilmu pengetahuan sejak zaman klasik di semua bidang ilmu pengetahuan, termasuk sejarah, sastra, filsafat, tafsir dan fikih.

Wahbah Az-Zuhaili banyak mengenyam pendidikan dasar dibawah pengawasan ayahnya. Dilanjutkan dengan sekolah Madrasah Ibtidaiyah hingga pendidikan jenjang formal berikutnya di kampung halamannya.⁷ Setelah menyelesaikan Madrasah Ibtidaiyah di Damaskus pada tahun 1946 M. Beliau melanjutkan pendidikan di Kuliah Syar'iyah dan tamat pada 1952 M. Ketika pindah ke Kairo beliau mengikuti kuliah di beberapa fakultas secara bersamaan, yaitu di Fakultas Syari'ah, Fakultas Bahasa Arab di Universitas Al-Azhar dan Fakultas Hukum Universitas `Ain Syams. Wahbah Az-Zuhaili memperoleh ijazah sarjana syariah di Al-Azhar dan juga memperoleh ijazah khusus pengajaran bahasa Arab di Al Azhar pada tahun 1956 M. Kemudian pada tahun 1957 Wahbah Az-Zuhaili mendapatkan ijazah Licence (Lc) bidang hukum di Universitas `Ain Syams, dilanjutkan dengan ijazah Magister Syariah dari Fakultas Hukum Universitas Kairo pada tahun 1959 M dan Doktor pada tahun

⁶ Faizah Ali Syibromalisi dan Jauhar Azizy, *Membahas Kitab Tafsir Klasik-Modern*, (Jakarta: Lembaga Penelitian dan Pengembangan UIN Syarif Hidayatullah, 2011), h. 164.

⁷ Moch. Yunus, “Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili”, *Humanistika*, Vol. 4, no. 2 (2018), h. 58.

1963 M. Adapun gelar doktor pada bidang hukum (Syariat Islam) beliau peroleh dengan predikat summa cum laude dengan disertasi berjudul "*Atsarul Harbi Fil Fiqhil Islami, Dirosah Muqoronah Baina Madzahib Ats-Tsamaniyah Wal Qonun Ad-Dauli Al-'Am*" (Beberapa pengaruh perang dalam fikih Islam, Kajian perbandingan antara delapan madzhab dan undang-undang internasional).⁸

Selain itu dalam kesehariannya az-Zuhaili banyak disibukkan dengan kegiatan mengajar, menulis, memberikan fatwa, memberikan seminar, serta dialog-dialog di dalam ataupun di luar Syria. Az-Zuhaili banyak dikenal sebagai ulama yang memiliki pemahaman luas dalam bidang fikih dan ushul fikih.

Pada bidang akademik Az-Zuhaili pernah melamar sebagai ketua program studi Fikih Islam, Fakultas Syari'ah Universitas Damaskus. Pada tahun 1967-1970 di Universitas Dmaskus az-Zuhaili juga menjabat sebagai Dekan dan pernah menjabat sebagai ketua lembaga penasehat hukum pada *Mu'assasah al-'Arabiyah al-Mashr fiyah al-Islamiyah*, serta jabatan-jabatan lain yang pernah diembannya selama ini.

Az-Zuhaili tidak hanya berperan dalam bidang akademik melainkan juga berperan penting dalam masyarakat secara langsung baik di dalam ataupun di luar tanah airnya. Di antaranya, beliau pernah menjadi anggota *Majma' Malaki* untuk membahas kebudayaan Islam di Yordan. Selain itu beliau pernah menjadi kepala Lembaga Pemeriksa Hukum pada *Syarikat Mudhrabah wa Muqsah al-Islamiyyah* di Bahrain dan sebagai anggota majelis fatwa tertinggi di Syria.⁹

3. Karya-Karya

Wahbah Az-Zuhaili sangat produktif dalam bidang penulisan. Mulai dari diktat perkuliahan, artikel untuk majalah dan koran, makalah ilmiah, hingga kitab-kitab besar yang terdiri atas enam belas jilid, seperti kitab *Tafsir Al-Wasith*. Maka dari itu Wahbah az-Zuhaili juga layak disebut sebagai ahli tafsir. Selain itu, ia juga menulis dalam masalah akidah, sejarah, pemikiran pembaharuan Islam, ekonomi, lingkungan hidup, dan bidang lainnya, yang menunjukkan kemultitalentaannya dan multidisiplinernya.

Wahbah az-Zuhhaili banyak menulis buku, kertas kerja dan artikel dalam berbagai ilmu Islam. Buku-bukunya melebihi 200 buah buku dan jika digabungkan dengan tulisan-tulisan kecil melebihi 500 judul. Satu usaha yang jarang bisa dilakukan oleh ulama saat ini. Wahbah az-Zuhhaili diibaratkan sebagai al-Suyuti kedua (*al-Suyuthi al-Tsani*)¹⁰ Diantara karya karya Wahbah Az-Zuhaili adalah:

a. Karya Tafsir Wahbah Az-Zuhaili

⁸ Khoirul Anam, "Warisan Syekh Wahbah Zuhaili," *NuOnlin*. <https://www.nu.or.id/internasional/warisan-syekh-wahbah-zuhaili-pQumC> (diakses 15 September 2023).

⁹ Muhammadun, "Pemikiran Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah," *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*, Vol. 2, No. 2, (2017), h. 190.

¹⁰ Muhammadun, "Pemikiran Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah," *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*, h. 175.

- 1) *Tafsir Dan Ulumul Qur'an al-Tafsīr al-Munīr fī al-Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhāj*, (16 jilid), *Dār al-Fikr*, Damsyiq, 1991.
 - 2) *Al-Qur'ān al-Karīm al-bunyātun al-Tasyr'iyyah aw Khasā'isuh al-Hadāriah*, *Dār al-Fikr*, 1993.
 - 3) *At-Tamwil fī at-Tafsīr 'ala Hamasy Al-Qur'ān al-Azim*.
 - 4) *Al-Qur'ān syariat al-mujtama*.
 - 5) *Al-Qisah al-Qur'āniyyah Hidāyah wa Bayān*, *Dār Khair*, Damaskus, 1992.
 - 6) *Al-Qayyim al-Insāniyyah fī al-Qur'ān al-Karim*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 2000.
 - 7) *Al-insā fī al-Qur'ān*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 2000.
- b. *Fiqh dan Ushul Fiqh*
- 1) *Atsār al-Harb fī al-Fiqh al-Islāmī-Dirāsāt Muqāranah*, *Dār al-Fikr*, Damasyiq, 1963.
 - 2) *Al-Wasīt fī Uṣūl al-Fiqh*, *University Damsyiq*, 1966.
 - 3) *Al-Fiqh al-Islāmī fī Uslūb al-Jadid*, *Maktabah al-Hadithah*, Damsyiq, 1967.
 - 4) *Al-Fiqh al-Islāmī wa adilatuhu*, (8 jilid), *Dar al-Fikr*, Damsyiq, 1984.
 - 5) *Uṣul al-Fiqh al-Islāmī*, (2 jilid), *Dār al-Fikr*, Damsyiq, 1986.
 - 6) *Fiqh al-Mawāris fī al-Syarī'ah al-Islāmiah*, *Dār al-Fikr*, Damsyiq, 1987.
 - 7) *Al-Rukhsah al-Syarī'ah-ahkāmuhā wa Dawābituhā*, *Dār al-Khair*, Damsyiq, 1994.
 - 8) *Khasā'is al-Kubra li Huqūq al-Insān fī al-Islām*, *Dār al-Maktabī*, Damsyiq, 1995.
 - 9) *Al-Ulūm al-Syarī'ah Bayān al-Wahdah wa al-Istiqlāl*, *Dār al-Maktabī*, Damsyiq, 1996.
 - 10) *Al-Asās wa al-Masādir al-Ijtihād al-Musyitarikāt bayān al-Sunnah wa al-Syiah*, *Dār al-Maktabī*, 1996.
 - 11) *Nazāriyat al-Darūrāt al-Syar'iyyah*, *Maktabah al-Farabi*, Damaskus, 1969.
 - 12) *Nazāriyat al-Damān au akhkam al-Mas'uliyat-madaniyat wa al-Jana'iyat fī al-Fiqh al-Islāmiy*, *Dār al-Fikr*, Damaskus, 1970.
 - 13) *Juhūd Taqnīn al-Fiqh al-Islāmi*, *Muassasah al-Risālah*, Beirut, 1987.
 - 14) *Al-Wasāyā wa al-Waqaf fī al-Fiqh al-Islāmi*, *Dār al-Fikr*, Damaskus, 1987.
 - 15) *Al-Ijtihād al-Fiqhi al-Hadīts*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 1996.
 - 16) *Al-Urīf wa al-Adah*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 1997.
 - 17) *Bay Al-Asam*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 1997.
 - 18) *Idārah al-Waqof al-Kahiri*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 1998.
 - 19) *Al-Zirāi fī al-Siyāsah al-Syar'iyyah wa al-Fiqh al-Islāmi*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 1999.
 - 20) *Tagyir al-Ijtihād*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 2000.
 - 21) *Tatbig al-Syarī'ah al-islāmiyāh*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 2000.
 - 22) *Tajdid al-Fiqh al-Islāmi*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 2000.
 - 23) *Uṣul al-Fiqh al-Hanafī*, *Dār al-Maktabī*, Damaskus, 2001.
- c. *Pemikiran Islam*
- 1) *Al-Uṣūl al-Ammāh li Wahdah al-Dīn al-Haq*, *Maktabah al-Abassyiah*, Damsyiq, 1972.
 - 2) *Al-Alaqāt al-Dawliyyah fī al-Islāmī*, *Muassasah al-Risalah*, Beirut 1981.

- 3) *Al-Islām Din al-Jihād lā al-Udwān, Persatuan Dakwah Islam Antar Bangsa, ripoli, Libya, 1990.*
- 4) *Tahrij wa tahqiq ahadis "tuhfat al-Fuqaha" (4 jilid).*
- 5) *Al-Islām wa Tahadiyyah al-Asr, Dār al-Maktabī, Damaskus, 1996.*
- 6) *Muwajāhah al-Gazu al-Taqāfi al-Sahyumi wa al-Ajnābi, Dār al-Maktabī, Damaskus, 1996.*
- 7) *Al-Taqlid fī al-Madahib al-Islāmiyah inda al-Sunah wa al-Syi'ah, Dār al-Maktabī, Damaskus, 1996.*
- 8) *Al-Sunnah al-Nabawiyah, Dār al-Maktabī, Damaskus, 1997.*
- 9) *Al-Mujādid jamaluddin al-Afgani, Dār al-Maktabī, Damaskus, 1998.*
- 10) *Al-Taqāfah wa al-Fikr, Dār al-Maktabī, Damaskus, 2000.*
- 11) *Manhāj al-Dakwah fī al-Sirah an-Nabawiyah, Dār al-Maktabī, Damaskus, 2000.*
- 12) *Haq al-Hurriah fī al-Alām, Dār al-Fikr, Damaskus, 2000.*
- 13) *Al-Islām wa Usul al-Hadāroh al-Insāniyah, Dār al-Maktabī, Damaskus, 2001.¹¹*

Karya intelektual az-Zuhaili yang lain adalah berupa jurnal ilmiah dan majalah-majalah yang diterbitkan di berbagai negara. Dari kesekian banyak karya az-Zuhaili ini, nampak karya az-Zuhaili dalam bidang fiqh lebih dominan di banding dengan karya-karyanya yang lain.¹²

B. Tafsir Al Munir

1. Identifikasi Fisiologi

Tafsir monumental karya Wahbah az-Zuhaili diberi nama *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sarī'ah wa al-Manhaj*. Beliau memulai penulisan tafsir sejak tahun 1975 hingga 1991, jika dihitung tafsir ini selama kurang lebih 16 tahun. Jika dipahami sekilas nama *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sarī'ah wa al-Manhaj*, tafsir ini dimaksudkan untuk memberikan kesadaran kepada umat Islam melalui kandungan Al-Qur'an dengan aspek akidah, syariah dan pedoman hidup. Setelah menyelesaikan tafsir dua karyanya yang monumental lainnya pada bidang fikih dan ushul fikih yaitu *Ushūl al-Fiqh al-Islāmī dan al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuhū*, beliau menyelesaikan kitab *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sarī'ah wa al-Manhaj*.¹³

Tafsir ini menjelaskan seluruh ayat Al-Qur'an, mulai dari surah al-Fatihah sampai surah an-Nas, yang terdiri dari 16 jilid, masing-masing jilid memuat 2 juz (bagian) dan seluruhnya terdiri dari 32 juz, dan dua juz terakhir berisi indeks yang disusun secara alfabetis.¹⁴ Kitab ini diterbitkan oleh Daar al-

¹¹ Muhammadun, "Pemikiran Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah," *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*, h. 195.

¹² Muhammadun, "Pemikiran Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah," *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*, h. 195.

¹³ Endang Saeful Anwar, "Tela'ah Terhadap Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah al-Zuhayli" *Al-Fath*, Vol. 05, no. 01, (2011), h. 55-56.

¹⁴ Baihaki, "Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili dan Contoh Penafsirannya Terhadap Pernikahan Beda Agama," *Analisis*, Vol 16, No. 1, (2016), h. 133

Fikr, Beirut Libanon dan Daar al-Fikr Damshiq Suriah pada tahun 1991, dalam bahasa Arab.

Dalam *muqaddimah*nya, Wahbah mengatakan bahwa tujuan utama beliau menulis kitab *tafsir al-Munir* adalah untuk menciptakan ikatan ilmiah yang erat antara seorang muslim dan non muslim dengan Kitabullah ‘Azza wa Jalla, karena al-Qur’an yang mulia merupakan konstitusi kehidupan umat manusia secara umum dan khusus.¹⁵

Muhammad Ali Iyazi¹⁶ menambahkan bahwa tujuan penulisan tafsir al-Munir adalah memadukan keorisinilan tafsir klasik dan keindahan tafsir kontemporer, karena menurut Wahbah al-Zuhaili banyak orang yang menyudutkan bahwa tafsir klasik tidak mampu memberikan solusi terhadap problematika kontemporer. sedangkan para mufasir kontemporer banyak melakukan penyimpangan interpretasi terhadap ayat al-Qur’an dengan alasan pembaharuan. Oleh karena itu, menurutnya tafsir klasik harus dikemas dengan gaya bahasa kontemporer dan metode yang sesuai dengan ilmu pengetahuan modern tanpa ada penyimpangan interpretasi.¹⁷

Menurut Wahbah, yang terpenting dalam sebuah penafsiran dan penjelasan adalah membantu individu muslim untuk merenungkan al-Qur’an, sebagaimana yang diperintahkan dalam firman Allah Swt. dalam QS. Šād:29.

2. Identifikasi Metodologi

Identifikasi metodologi memuat beberapa aspek penafsiran dalam kitab Tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili yakni sumber penafsiran, metode penafsiran dan sistematika kitab. Adapun uraian identifikasi metodologi kitab *Tafsir al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili sebagai berikut:

a. Sumber Penafsiran

Dalam menafsirkan kitab *al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Sari‘ah wa al-Manhaj*, tentu Az-Zuhaili banyak terpengaruh dengan karya-karya tafsir sebelumnya dalam aspek pembahasaan teologi, kebahasaan, tasawuf, falsafah, fikih, sejarah, kenabian, akhlak, serta penjelasan ayat-ayat Allah Swt. mengenai alam semesta. Adapun tafsir-tafsir sebelumnya meliputi *tafsir Ibn Jarir at-Tabari*, *al-Tafsir al-Kabir*, karya *Fakhruddin al-Razi*, *al-Bah al-Muhit* karya Abi Hayyan al-Andalusi, *Ruh al-Ma‘ani*, karya al-Alusi sampai kepada kitab *al-Kashhaf* karya Zamakhashari.

Adakalanya apabila pembahasan terkait kisah-kisah Al-Qur’an dan sejarah, maka merujuk pada Baghawi dan al-Khazin. Ketika menafsirkan

¹⁵ Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*, Jilid. 1, Penerjemah Abdul Hayyie al-Kattani, dkk (Jakarta: Gema Insani, 2013), xvi.

¹⁶ Beliau adalah pengarang kitab *al-Mufasssirun Hayatun wa Manhajuhun*. Sayyid Muhammad Ali Iyazi, *al-Mufasssirun Hayatun wa Manhajuhun* (Teheran: Wizanah al-Tsiqafah wa al-Insyah al-Islam, 1993).

¹⁷ Sayyid Muhammad Ali Iyazi, *al-Mufasssirun Hayatun wa Manhajuhun* (Teheran: Wizanah al-Šiqafah wa al-Insyah al-Islam, 1993), h. 684-685. Lihat dalam A. Faroqi, “Analisis Ayat-ayat Mutasyābihat *Tafsir al-Munir* karya Wahbah al-Zuhaili,” (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016), h. 31.

ayat-ayat hukum maka tulisannya terpengaruh oleh gaya bahasa al-Qurtubu dalam kitab al-Jami fi ahkam Al-Qur'an. Pada bidang Qira'at dan kebahasaan al-Zuhaili banyak menukil dari gaya bahasa Abu Hayyan al-Nafi', Ibn al-Anbari dan Ibn al-Jazari. Sedangkan pada pembahasan ilmu modern Wahbah al-Zuhaili dipengaruhi oleh Tantawi Jauhari dalam karyanya yang berjudul *al-Jawāhir fi Tafṣīr Al-Qur'an al-Karīm*.¹⁸

Dalam kitab Muhammad Ali Iyazi disebutkan bahwa pembahasan dalam tafsir al-Munir menggunakan gabungan antara tafsir *bi al-Ma'tsur* dan *tafsir bi al-Ra'yi*. Dan menggunakan gaya bahasa yang sangat jelas (gaya bahasa kontemporer) yang mudah dipahami. Oleh karena itu, ia membagi ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan topik yang disebutkan untuk mempertahankan gaya diskusi dan interpretasinya.¹⁹

b. Metode Penafsiran

Kata "metode" berasal dari kata Yunani *methodos*, yang berarti jalan atau jalur. Dalam bahasa Inggris ditulis sebagai metode, dalam bahasa Arab diterjemahkan sebagai tarekat dan manhaj, dan dalam KBBI berarti "cara yang teratur untuk mencapai suatu tujuan (dalam ilmu, dll)". Dengan demikian, metode adalah salah satu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Kata "menjelaskan" berasal dari kata *fassara-yufassiru* yang berarti menerangkan atau menerangkan. Tafsir juga berarti *al-ibanah* (menjelaskan makna yang masih kabur), *al-kasyf* (mengungkapkan makna yang tersembunyi) dan *al-izhhar* (mengungkapkan makna yang tidak jelas). Oleh karena itu, tafsir adalah hasil pemahaman atau penafsiran Al-Quran oleh seorang mufassir. Metode penafsiran Al-Qur'an dalam hal ini adalah metode sistematis yang menggunakan sudut pandang tertentu yang digunakan untuk menafsirkan Al-Qur'an.

Muhammad Ali Iyazi mengatakan bahwa pembahasan kitab tafsir ini menggunakan gabungan antara *tafsir bi al-Ma'tsur*, dengan *tafsir bi ar-ra'yi*. Serta menggunakan gaya bahasa dan ungkapan yang jelas, yakni gaya bahasa kontemporer yang mudah dipahami bagi generasi sekarang ini. Oleh sebab itu, beliau membagi ayat-ayat berdasarkan topik untuk memelihara bahasan dan penjelasan di dalamnya. Wahbah az-Zuhaili pada setiap awal surat selalu mendahulukan penjelasan tentang keutamaan dan kandungan surat tersebut, dan sejumlah tema yang terkait dengannya secara garis besar. Setiap tema yang diangkat dan dibahas mencakup aspek bahasa, dengan menjelaskan beberapa istilah yang termaktub dalam sebuah ayat, dengan menerangkan segi-segi balaghah dan gramatika bahasanya.

Sehingga dengan demikian maka metode penafsiran yang dipakai adalah metode tahlili, dan semi tematik, karena beliau menafsirkan Al-

¹⁸ Endang Saeful Anwar, "Tela'ah Terhadap Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah al-Zuhayli" *Al-Fath*, h. 73-74.

¹⁹ Nur Hazlina, "Kata 'Shallu' dalam Al-Qur'an Surah Muhammad [26]:15 (Studi Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Kitab Tafsir *al-Munir*)," (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Matam, 2022), h. 33.

Qur'an dari surat al-Fatihah sampai dengan surat an-Nas dan memberi tema pada setiap kajian ayat yang sesuai dengan kandungannya, seperti dalam menafsirkan surat al-Baqarah ayat satu sampai lima, beliau memberi tema sifat-sifat orang mukmin dan balasan bagi orang-orang yang bertaqwa. Dan seterusnya sampai surat an-Nas selalu memberi tema bahasan di setiap kelompok ayat yang saling berhubungan.²⁰

c. Corak Penafsiran dan Sistematika Penulisan Kitab

Corak tafsir Al-Qur'an bermacam-macam tergantung topik yang dibahas. Ada pula yang berpendapat bahwa corak penafsiran adalah kecenderungan untuk menafsirkan Al-Quran dalam disiplin ilmu tertentu. Corak penafsiran juga dapat dipahami sebagai penafsiran Al-Qur'an dalam bidang keilmuan tertentu. Misalnya tafsir sufi yakni mengutip gaya sufi, Tafsir fiqhi merupakan penjelasan fokus pada kalimat fiqh, penjelasan ilmiah yakni tafsir mengacu pada ayat-ayat Kauniyah dan bersifat ilmiah.

Jika merujuk kepada corak penafsiran sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Abd al-Hayy al-Farmawi dalam bukunya *muqaddimah fi al-tafsir al- maudhui* yaitu: *al-tafsir bi al-ma 'tsur, al-tafsir bi al-ra yi, al-tafsir al-shufi, al- tafsir figh, al-tafsir falsafi, tafsir al-'ilm, dan tafsir adabi ijtima'i*, maka corak tafsir al-Munir, dengan melihat kriteria-kriteria yang ada penulis dapat simpulkan bahwa tafsir tersebut bercorak '*adabi ijtima'i* dan *fiqhi*, karena memang Wahbah az-Zuhaili mempunyai keunggulan pada keilmuan fikih tetapi dalam penafsirannya beliau menyajikan dengan gaya bahasa dan redaksi yang sangat teliti, penafsirannya juga disesuaikan dengan situasi yang berkembang dan dibutuhkan dalam di tengah-tengah masyarakat saat ini. Sedikit sekali dia menggunakan *tafsir bi al-ilm*, karena memang sudah disebutkan dalam tujuan penulisan tafsirnya bahwa beliau akan menghalau beberapa penyimpangan tafsir kontemporer.

Wahbah dalam karya tafsirnya mencoba pengelompokan tema, dengan menyajikan *al-I'rab, ul-balaghah, al-mufradat al-lughawiyah, asbab an-nuzul, at-tafsir wa al-bayan, dan fiqh al-hayat aw al-ahkam* pada setiap tema atau ayat-ayat yang dikelompokan, termasuk mencantumkan materi yang terkandung dalam *ushul al-Fiqh*, mengakomodir perdebatan yang terjadi diantara ulama madzhab pada tafsir ayat-ayat ahkam, mencantumkan catatan kaki (footnote) pengutipan dari karya orang lain.

Secara sistematika sebelum memasuki bahasan ayat, Wahbah az-Zuhaili pada setiap awal surat selalu mendahulukan penjelasan tentang keutamaan dan kandungan surat tersebut, dan sejumlah tema yang terkait dengannya secara garis besar. Setiap tema yang diangkat dan dibahas mencakup tiga aspek, yaitu:

²⁰ Iskandar, "Model Tafsir Fiqhi: Kajian Atas Tafsir Al-Munir fi Al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj Karya Wahbah al-Zuhaili," h. 74
<https://journal.uinsi.ac.id/index.php/mazahib/article/download/396/311/> .

Pertama, aspek bahasa, yaitu menjelaskan beberapa istilah yang termaktub dalam sebuah ayat, dengan menerangkan segi-segi balaghah dan gramatika bahasanya. Kedua, tafsir dan bayan, yaitu deskripsi yang komprehensif terhadap ayat-ayat, sehingga mendapatkan kejelasan tentang makna makna yang terkandung di dalamnya dan keshahihan hadis-hadis yang terkait dengannya. Dalam kolom ini, beliau mempersingkat penjelasannya jika dalam ayat tersebut tidak terdapat masalah, seperti terlihat dalam penafsirannya terhadap surat al-Baqarah ayat 97- 98. Namun, jika ada permasalahan diulasnya secara rinci, seperti permasalahan nasakh dalam ayat 106 dari surat al-Baqarah. Ketiga, *fiqh al-hayat wa al- ahkam* yaitu perincian tentang beberapa kesimpulan yang bisa diambil dari beberapa ayat yang berhubungan dengan realitas kehidupan manusia. Ketika terdapat masalah-masalah baru dia berusaha untuk menguraikannya sesuai dengan hasil ijtihadnya. Az-Zuhaili sendiri menilai bahwa tafsirnya adalah model tafsir Al-Qur'an yang didasarkan pada Al-Qur'an sendiri dan hadis-hadis shahih, mengungkapkan *asbab an-nuzul dan takhrij al-hadis*, menghindari cerita-cerita Israiliyat, riwayat yang buruk, dan polemik, serta bersikap moderat.²¹

3. Identifikasi Ideologi

Masing-masing mufasir biasanya dipengaruhi oleh ideologi, kondisi sosio-kultural di mana ia tinggal dan situasi politik yang melingkupinya ketika menafsirkan Al-Qur'an. Di samping itu, adanya kecenderungan dalam diri seseorang mufasir untuk memahami Al-Qur'an sesuai dengan disiplin ilmu yang ia tekuni, menjadikan hasil penafsiran Al-Qur'an menjadi beragam, meskipun objek kajiannya sebenarnya tunggal (yaitu teks Al-Qur'an). Ideologi (mazhab) keagamaan, sangat mempengaruhi tafsir Al-Qur'an. Adapun uraian pembahasan identifikasi ideologi kitab *Tafsir al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili sebagai berikut:

a. Madzhab Teologis Wahbah Az-Zuhaili

Dalam masalah teologis, Wahbah cenderung mengikuti faham Ahl al-Sunnah dan mazhab Salafi, tetapi tidak terjebak dalam fanatisme mazhab yang menuntunnya untuk menghujat mazhab lain. Hal ini terlihat saat membahas tentang masalah "Melihat Tuhan" di dunia dan di akhirat, yang ada pada QS. Al-An'am ayat 103. Dalam menjelaskan ayat ini, Wahbah mengutip sebuah kisah yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas bahwa Tuhan tidak bisa dilihat di akhirat.

Hal ini berdasarkan Surat al-Qiyamah: 22-23 khususnya "Wajah (orang-orang beriman) pada hari itu berseri-seri memandang Tuhannya." Wahbah juga mengutip sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim bahwa Nabi SAW bersabda "Nanti kamu akan melihat Tuhanmu seperti kamu melihat bulan pada malam bulan purnama, seperti kamu melihat matahari ketika langit tidak berawan." Berdasarkan hadits tersebut,

²¹ Iskandar, "Model Tafsir Fiqhi: Kajian Atas Tafsir Al-Munir fi Al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj Karya Wahbah al-Zuhaili," h. 74-75
<https://journal.uinsi.ac.id/index.php/mazahib/article/download/396/311/>

Wahbah percaya bahwa orang beriman akan melihat Tuhan di surga dengan mata kepala sendiri.

b. Madzhab Fikih Wahbah Az-Zuhaili

Dalam lingkungan Wahbah Az-Zuhaili mayoritas menganut mazhab Imam Hanafi, Dengan itu pemikiran Wahbah Az-Zuhaili mengikuti pemikiran Imam Hanafi.²² Meski tergabung dalam mazhab Hanafi, ia tidak fanatik dan mampu mengapresiasi pendapat mazhab lain, yang ditunjukkan dalam bentuk penafsirannya ketika mencermati ayat-ayat yang berkaitan dengan fikih mazhab tersebut. Dalam mengembangkan argumentasinya, selain menggunakan analisis yang biasa digunakan dalam fikih, beliau juga memberikan informasi yang berimbang dari masing-masing mazhab, netralitasnya tercermin dalam penggunaan berbagai referensinya daripada hanya berfokus pada kitab-kitab fikih ulama Hanafi.²³

²² Mokhammad Sukron, "Tafsir Wahbah Az-Zuhaili Analisis, Pendekatan, Metodologi dan Corak Tafsir Al-Munir Terhadap Ayat Poligami," *Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 2, no. 1, (218) : h. 163.

²³ Fawa Idul Makiyah, "Penafsiran Wahbah Zuhaili Tentang Infaq Dalam Tafsir Al-Munir," (Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018), h. 54.

BAB IV
TIDUR DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR AL-MUNIR KARYA
WAHBAH AZ-ZUHAILI

Bab ini berisi tentang hasil kajian penulis terkait pandangan Wahbah az-Zuhaili tentang ayat-ayat tidur dalam Al-Qur'an dalam karyanya yakni Kitab *Tafsir Al-Munir*. Pada bab ini penulis membahas mengenai Tidur dalam Al-Qur'an pandangan Wahbah az-Zuhaili dalam Q.S az-Zumar ayat 42, ar-Rum ayat 23, al-Furqan ayat 47, al-Anfal ayat 11, al-Kahfi ayat 18, adz-Dzariyat ayat 17, dan al-Isra ayat 79 pada Kitab *Tafsir Al-Munir*.

A. Ayat-Ayat Tentang Tidur dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir

1. Q.S Az-Zumar Ayat 42

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا
 الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.”

a. *Mufradad Lughawiyah*

Lafadz	Makna
اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ	Menggenggam nyawanya ketika ajal telah tiba.
وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا	dan menggenggam nyawa orang yang belum tiba ajalnya di waktu tidurnya.
فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ	menahan nyawa dan tidak mengembalikannya ke jasad
وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ	yang sedang tidur
إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى	sampai tiba ajalnya
إِنَّ فِي ذَٰلِكَ	hal tersebut, yaitu menggenggam dan mengembalikan nyawa
لَآيَاتٍ	adalah bukti sempurnanya kekuasaan dan hikmah Allah SWT.
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ	berfikir tentang kehidupan dan kematian,

	sehingga bisa mengetahui bahwa Zat Yang Berkuasa menciptakan kehidupan dan kematian berkuasa pula menciptakan kebangkitan, kaum Quraisy tidak memikirkan hal itu.
--	---

b. Tafsir dan Penjelasan

Allah Swt. menggenggam jiwa atau roh-roh manusia ketika sudah tiba ajalnya dan menemui kematian, dengan mengutus malaikat maut yang mencabut nyawa-nyawa manusia dari tubuhnya dan memutus keterkaitan roh dengan jasad. Adapun bagi yang belum tiba ajalnya, Allah Swt. menggenggam nyawanya di saat tidur. Di sini kondisi tidur diumpamakan seperti mati atau mati kecil. Sebab, ketika tidur manusia tidak bisa berbuat apa-apa, persis seperti orang mati. Bedanya, rohnya masih terkait dengan jasadnya.¹

Allah Swt. menahan jiwa dan roh manusia yang telah tiba ketetapan kematiannya dan tidak memulangkan kembali roh tersebut kepada jasadnya. Adapun nyawa manusia yang sedang dalam kondisi tidur akan dikembalikan kepada jasadnya ketika bangun, sehingga ia bisa merasakan kehidupannya sampai tiba ajalnya.²

Allah Swt. menciptakan kematian, baik kematian besar maupun kecil, dan menggenggam roh lalu menahan sebagian dan melepaskan sebagian yang lain, terdapat di dalamnya tanda-tanda yang menakjubkan yang membuktikan kuasa Allah dan kebiaksanaan-Nya.³

Ayat ini senada dengan firman-Nya,

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ
 أَجَلٌ مُّسَمًّى ۖ ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (60) وَهُوَ الْفََاهِرُ
 فَوْقَ عِبَادِهِ ۖ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا
 وَهُمْ لَا يُفْرَطُونَ (61)

“Dan Dialah yang menidurkan kamu pada malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan pada siang hari, Kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umurmu yang

¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-‘Aqidah wa al-Syari’ah wa al-Manhaj*, jilid 12 (Cet. II; Damaskus: Daar al-Fikr, 1418 H), h. 335

² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-‘Aqidah wa al-Syari’ah wa al-Manhaj*, Jilid 12, h. 335.

³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-‘Aqidah wa al-Syari’ah wa al-Manhaj*, Jilid 12, h. 335.

telah ditetapkan. Kemudian kepada-Nya tempat kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan. Dan Dialah penguasa mutlak atas semua hamba-Nya, dan diutus-Nya kepadamu malaikat-malaikat penjaga, sehingga apabila kematian datang kepada salah seorang di antara kamu, malaikat-malaikat Kami mencabut nyawanya, dan mereka tidak melalaikan tugasnya.” (al-An’am: 60-61).

Pada surat az-Zumar ayat 42 disebutkan kematian besar terlebih dahulu, kemudian kiamat kecil. Namun pada surat al-An’am ayat 60-61 urutannya dibalik, kiamat kecil disebutkan terlebih dahulu lalu kematian besar.

Rasulullah Saw. bersabda,

“Kalian benar-benar akan mati sebagaimana kalian tidur, kalian (juga) benar-benar akan dibangkitkan sebagaimana kalian bangun (dari tidur).”⁴

2. Q.S Al-Furqan Ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”

a. Mufradat Lughawiyah

Lafadz	Makna
لِبَاسًا	Allah menjadikan kegelapan pada malam hari sebagai penutup seperti pakaian.
سُبَاتًا	waktu istirahat bagi tubuh kamu, yaitu dengan menghentikan pekerjaan dan kesibukan.
نُشُورًا	maksudnya penyebaran di mana manusia menyebar pada waktu itu untuk mencari penghidupan, berharap mendapatkan rezeki, atau juga maksudnya kebangkitan dari tidur seperti kebangkitan dari kematian.

b. Tafsir dan Penjelasan

وَاللَّيْلَ إِذَا يَغْشَىٰ

"Demi malam apabila menutupi (cahaya siang)." (al-Lail: 1)

⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al- 'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 12, h. 269-271.

Allah Swt. menjadikan tidur laksana kematian yang memutus pergerakan, untuk memberikan istirahat bagi badan, pancaindra dan anggota-anggota tubuh, setelah lelah disiang hari akibat bekerja, dengan adanya tidur gerakan berhenti, syaraf, anggota-anggota badan, tubuh dan ruh secara bersama-sama bisa istirahat.

Allah Swt. menjadikan siang hari sebagai waktu untuk menyebar di muka bumi. Manusia menyebar pada waktu itu untuk mencari rezeki dan lainnya dan mereka terpecah menuju pekerjaan masing-masing. Tidur juga menyerupai kematian, sebagaimana firman Allah Swt.

Di antara bukti-bukti keesaan Tuhan, Dia menjadikan malam dengan kegelapannya sebagai penutup. Semua makhluk larut dalam kegelapan yang menyelimutinya, seperti baju yang menyelimuti pemakainya. Dia membuat manusia bisa tidur untuk beristirahat memulihkan tenaga setelah kelelahan. Dengan datangnya siang, Dia membuat manusia bangun dan berusaha mencari penghidupan dan rezeki.

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثْكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ
أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

“Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur(mu) yang telah ditentukan, kemudian kepada Allah-lah kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang dahulu kamu kerjakan.” (al-An'am: 60).

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ
عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.” (az-Zumar 42).

Karena itu, penyebaran dan bangun mirip dengan kebangkitan. Luqman berkata kepada anaknya, "Sebagaimana kamu tidur kemudian kamu bangun seperti itu pula kamu meninggal dan kemudian kamu akan disebar (setelah bangkit dari kubur)."

Ayat yang mirip dengan ayat yang ini adalah firman Allah Swt. Q.S al-Qashash ayat 73.

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَعَلَّكُم تَشْكُرُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

Pada malam hari dan keheningannya, tidur dan istirahatnya, siang dan pergerakannya merupakan bukti nyata adanya Allah yang Maha Pencipta, Yang Mahakuasa, yang berbuat, di muka bumi. Pada siang hari terdapat kehidupan, kebahagiaan, pergerakan dan pekerjaan. Pada malam hari terdapat suasana tenang, persiapan diri untuk kerja keras dan perjuangan. Allah Swt. menjadikan untuk setiap waktu suasana yang sangat tepat yang dapat meraih tujuan secara sempurna.

Ayat ini, selain menunjukkan kekuasaan Sang Pencipta, juga menunjukkan bahwa Allah Swt. sedang memperlihatkan nikmat-Nya pada ciptaan-Nya. Karena kegelapan malam memiliki manfaat baik itu dunia maupun akhirat, dan perumpamaan antara tidur dan bangun dengan kematian dan kehidupan merupakan pelajaran bagi orang-orang yang mau mengambil pelajaran.

Allah menjadikan malam bermanfaat bagi manusia seperti halnya manfaat pakaian. Allah menjadikan tidur bagi manusia bagaikan kematian, karena pada saat tidur seseorang tidak sadarkan diri sama sekali dan bagian-bagian tubuhnya berhenti bekerja kecuali jantung dan beberapa organ lainnya, sehingga 'seseorang dapat istirahat dengan sempurna.

Allah telah menciptakan siang hari untuk berusaha dan beraktivitas. Sebagaimana tidur di malam hari ibarat mati, bangun di siang hari ibarat bangun dari kematian. Demikian pula manusia, setelah hidupnya di dunia ini berakhir dan mati, akan dibangkitkan kembali setelah matinya, untuk diadili oleh Allah atas segala perbuatannya selama hidup di dunia.⁵

3. Q.S Ar-Rum Ayat 23

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَآبِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”

⁵Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 10, h. 94.

a. *Mufradad Lughawiyah*

Lafadz	Makna
مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ	Tidur kalian di waktu malam hari dan di waktu siang hari untuk mengistirahatkan fisik, jiwa, psikis dan pikiran.
وَأَبْتَعَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ	dan usaha kalian bekerja mencari penghidupan di waktu malam dan siang.
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ	Sesungguhnya pada semua itu benar-benar terdapat ayat-ayat dan tanda-tanda bukti atas kuasa Allah Swt. bagi orang-orang yang mau mendengar dengan pendengaran secara saksama penuh perenungan untuk memahami, mencermati, dan mentadaburi.

b. Tafsir dan Penjelasan

di antara tanda-tanda bukti lainnya atas kuasa dan rahmat Allah Swt. adalah menyediakan sarana yang memungkinkan untuk istirahat dari kelelahan dan kepenatan, ketenangan dan keheningan di malam hari, pergerakan dan dinamika kehidupan, menjalankan usaha untuk mencari mata pencaharian serta aktivitas yang berkesinambungan di siang hari. Sesungguhnya pada semua yang disebutkan itu benar-benar terdapat banyak bukti petunjuk, iktibar dan pelajaran bagi orang-orang yang mendengar dengan pendengaran penuh kesadaran, pengamatan, perenungan dan pemahaman terhadap *hujjah-hujjah*, yang selanjutnya hal itu membawa mereka kepada sebuah kepercayaan dan keyakinan yang pasti bahwa Allah Swt. kuasa untuk membangkitkan dan mengulang kembali alam semesta.⁶

4. Q.S al-Kahfi Ayat 18

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ۗ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ ۗ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ
ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ ۗ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلَمِّتَ مِنْهُمْ رُجْبًا

“Dan kamu mengira mereka itu bangun, padahal mereka tidur; Dan kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka.”

a. *Mufradad Lughawiyah*

⁶Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 11, h. 88-89.

Lafadz	Makna
وَتَحْسَبُهُمْ	Dan kamu mengira jika kamu melihat mereka
أَيْقَظًا	Terbangun, yaitu dalam keadaan terjaga karena mata mereka terbuka.
رُقُودًا	Tidur
وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ	Dan kami bolak-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, agar tanah tempat mereka berbaring tidak memakan daging mereka.
وَكَلْبُهُمْ بُسِطٌ ذِرَاعِيهِ	Sedang anjing mereka menjulurkan kedua lengannya. Nama anjing tersebut ialah Qithmir
بِالْوَصِيدِ	Di halaman gua, ada pendapat yang menyatakan artinya adalah di pintu gua. Anjing tersebut juga berbolak-balik dalam keadaan tidur dan bangun seperti pemuda-pemuda itu.
لَوْ أَطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ	Dan jika kamu perhatikan mereka.
مِنْهُمْ رُعبًا	Allah melindungi mereka dari orang lain dengan menimbulkan rasa takut pada setiap orang yang akan masuk ke gua itu dan melihat mereka.

b. Tafsir dan Penjelasan

Ini merupakan berita yang benar tentang Ashabul Kahfi yang hidup selama tiga ratus sembilan tahun dalam keadaan tertidur. Ini merupakan salah satu dari keajaiban yang juga dilsyaratkan dalam beberapa kitab suci terdahulu. Ayat ini merupakan sepenggal cerita dari kisah ashabul kahfi dalam surah al-Kahfi ayat 9-26.

Dijelaskan, saat kamu melihat mereka langsung (pemuda Ashabul Kahfi), pasti kamu akan mengira bahwa mereka dalam keadaan terjaga karena mata mereka terbuka padahal mereka sedang tidur nyenyak. Keadaan itu terjadi agar tidak terjadi apa-apa terhadap mereka, seakan-akan para pemuda tersebut melihat orang yang sedang menyaksikan keadaan mereka.

Sesekali Allah Swt. balikkan tubuh mereka ke sisi sebelah kanan dan pada kesempatan yang lain ke sisi sebelah kiri hingga tanah tempat mereka tidur tidak memakan jasad mereka, selain itu, agar kulit mereka dapat menerima terpaan udara. Para ulama berbeda pendapat mengenai jangka waktu peristiwa dibolak-balikkan tubuh mereka tersebut. Ada pendapat yang mengatakan bahwa tubuh mereka dibolak-balikkan sebanyak dua kali dalam

setahun. Pendapat lain menyatakan bahwa sebanyak satu kali dalam setahun. Tidak ada bukti kuat yang mendukung dua pendapat tersebut, logika manusia pun tidak dapat menjelaskannya, bahkan Al-Qur'an pun tidak memerincinya. Juga tidak ada hadits shahih yang menegaskan hal itu. Nash Al-Qur'an tersebut tetap berada dalam keumuman maknanya. Ibnu Abbas r.a. pernah berkata, *“Seandainya tubuh mereka tidak dibolak-balikkan, pastilah tanah tempat mereka berbaring akan memakan jasad mereka.”*

Anjing para pemuda Ashabul Kahfi yang setia mengikuti mereka dengan ilham dari Allah bertugas menjaga mereka dengan membentangkan kedua lengannya di teras atau di pintu gua guna menjaga pintu mereka. Perilaku anjing ini merupakan kebiasaan dan naluri alaminya. Ia seakan-akan selalu menjaga mereka. Hewan ini juga ditidurkan Allah dalam keadaan seperti itu, sama seperti yang terjadi pada para pemuda. Ini merupakan faedah dari persahabatan terbaik.

Seandainya, kamu melihat mereka langsung, pastilah kamu akan berbalik arah dan melarikan diri dari hadapan mereka. Hatimu juga akan dipenuhi rasa takut dan terkejut karena Allah sengaja meletakkan kewibawaan pada mereka. Tujuannya, agar tidak seorangpun yang melihat mereka kecuali merasa takut karena wibawa mereka hingga selesai masa tidur mereka dan tercapailah hikmah mulia dan rahmat yang luas pada diri mereka. Allah menjadikan peristiwa yang mereka alami tersebut sebagai bukti nyata dan dapat dirasakan langsung oleh manusia atas kekuasaan-Nya untuk membangkitkan dan mengembalikan mereka seperti semula. Tentu saja untuk membuktikan bahwa hari Kiamat itu pasti akan datang tidak ada keraguan sedikit pun di dalamnya.⁷

5. Q.S al-Anfal Ayat 11

إِذْ يُعَشِّيكُمْ التُّعَاسَ أَمْنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ
عَنكُم رِّجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

“(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu).”

a. Mufradad Lughawiyah

Lafadz	Makna
يُعَشِّيكُمْ	Dia jadikan rasa kantuk itu seperti selimut bagimu karena ia menguasai

⁷Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 8, h. 290-293.

	dan menyelimuti diri kamu.
التُّعَاسُ	Lemahnya seluruh indra dan otot-otot tubuh yang diikuti dengan tidur. Jadi kantuk merupakan pendahuluan tidur yang ia melemahkan kekuatan indra, sementara tidur menghilangkannya sama sekali.
أَمْنَةٌ	Ketenteraman dari Allah Swt. dari rasa takut yang kamu rasakan.
لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ	dari berbagai hadas dan junub.
رَجَزَ الشَّيْطَانِ	Gangguan-gangguan setan untukmu bahwa seandainya kamu berada dalam kebenaran tentu kamu tidak akan merasakan haus dan berhadas, sementara orang-orang musyrik memiliki air yang cukup.
وَلِيُرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ	Ditahan atau dikukuhkan dan dibawa kepada rasa sabar dan yakin.
وَيُنَبِّتَ بِهِ الْأَفْئَامَ	Tertahan dan tertanam dalam pasir.

b. Tafsir dan Penjelasan

Nikmat pertama yang diingatkan Allah kepada kaum Muslimin di Perang Badar adalah membantu mereka dengan para malaikat. Kemudian, Allah mengingatkan mereka dengan dua nikmat yang lain, yaitu diberikannya mereka rasa kantuk dan diturunkannya hujan pada mereka. Maksudnya, ingatlah nikmat yang telah diturunkan Allah padamu berupa rasa kantuk sehingga rasa kantuk itu menyelimutimu seperti selimut untuk memberi rasa aman padamu dari rasa takut yang menyergap jiwamu ketika melihat jumlah mereka yang banyak dan jumlahmu yang sedikit. Allah Swt. melepaskan kaum Muslimin dari kelelahan perjalanan. Siapa yang dikuasai rasa kantuk niscaya tidak akan merasakan takut sama sekali dan ia bisa istirahat serta mengembalikan semangat dan tenaganya. Imam al-Baihaqi dalam kitab ad-Dalail meriwayatkan dari Ali r.a., ia berkata, "Tidak ada seorang pun jawara perang di antara kami di Perang Badar selain al-Miqdad. Sungguh aku melihat kondisi kami saat itu, semuanya tertidur, kecuali Rasulullah Saw. yang shalat di bawah sebuah pohon sampai pagi."

Rasa kantuk itu terjadi di malam sebelum perang keesokan harinya. Peristiwa tidur yang dialami oleh kaum Muslimin yang cukup banyak itu dalam kondisi yang sangat mencekam sekaligus merupakan sesuatu yang sangat ajaib dan luar biasa. Padahal, saat itu ada hal sangat penting yang menyibukkan mereka yaitu perang. Akan tetapi, Allah Swt. telah mengikat hati mereka.

Imam al-Mawardi berkata, "Ada dua pengertian dari penyebutan nikmat Allah yang ada pada mereka berupa tidur pada malam tersebut.

Pertama, Allah Swt. menguatkan mereka dengan istirahat pada malam itu untuk berperang keesokan harinya. Kedua, bahwa Allah Swt. memberi mereka rasa aman dengan sirnanya rasa takut dari hati mereka sebagaimana dikatakan bahwa rasa aman itu akan membuat tidur sementara rasa takut akan membuat tidak bisa tidur. Demikian juga, Allah Swt. melakukan hal yang sama dengan memberikan mereka rasa kantuk dalam Perang Uhud sebagaimana Allah Swt. berfirman.

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَىٰ طَائِفَةً مِّنْكُمْ ۖ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجُهَلِيَّةِ ۖ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ ۗ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ۗ يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ ۖ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَهُنَا ۗ قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ ۖ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Kemudian setelah kamu ditimpa kesedihan, Dia menurunkan raso aman kepadamu (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari kamu, sedangkan segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. Mereka berkata: "Apakah ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini?". Katakanlah: "Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di tangan Allah". Mereka menyembunyikan dalam hati mereka apa yang tidak mereka terangkan kepadamu; mereka berkata: "Sekiranya ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini". Katakanlah: "Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh". Dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha Mengetahui isi hati.” (Ali Imraan: 154)

Allah Swt. juga menurunkan padamu hujan dari langit untuk menyucikanmu dari hadats dan junub, serta menghilangkan darimu kecemasan dari setan dan kekhawatiran terhadap rasa haus yang dibisikkannya. Ada pendapat yang mengatakan bahwa maknanya Allah hilangkan junub yang menimpa sebagian kamu karena pengkhayalan yang datang dari setan. "Dan Dia ikat hatimu..." maksudnya, Dia ikat dengan rasa sabar dan kekuatan untuk menghadapi musuh yang merupakan sebuah keberanian batin, "Dan Dia kukuhkan kakimu..." yang merupakan keberanian lahir. Artinya, penurunan hujan saat itu mengandung empat faedah: suci lahir dengan cara membersihkan badan, suci secara syari'at

dengan cara mandi dari junub dan dengan wudhu, menghilangkan kecemasan dari setan, mengikat hati (artinya mengukuhkan jiwa untuk bersabar), dan menguatkan kaki berdiri di atas bumi yang berpasir.

Secara tekstual, ayat menunjukkan bahwa rasa kantuk itu terjadi sebelum hujan turun, yaitu pada malam tujuh belas Ramadhan. Sedangkan Mujahid dan Ibnu Abi Najih berpendapat bahwa hujan turun sebelum rasa kantuk datang.

Sebab diturunkannya hujan adalah sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibnu al-Mundzir melalui sanad Ibnu Jarir ath-Thabari dari Ibnu Abbas bahwa kaum musyrikin pada awalnya mendominasi air sehingga kaum Muslimin menjadi kehausan. Mereka salat dalam keadaan junub dan berhadats. Di sekitar mereka hanya terdapat pasir. Kemudian setan memasukkan rasa gundah dan sedih ke dalam hati mereka. Setan berkata, "Kalian mengklaim bahwa di antara kalian ada seorang Nabi dan kalian adalah kekasih-kekasih Allah, namun kalian shalat dalam keadaan junub dan berhadats." Allah menurunkan air dari langit dan mengalirlah air seperti sungai kepada kaum Muslimin. Mereka kemudian minum dan bersuci.

Rasulullah saw bersama para sahabatnya segera menguasai air yang terkumpul dari air hujan. Mereka berkemah di dekat daerah air tersebut dan membuat kolam-kolam. Kemudian mereka gali sumber-sumber air lainnya. Para sahabat membangun sebuah kemah kecil di pinggir medan peperangan. Ini yang dijelaskan oleh riwayat yaitu bahwa kaum musyrikin telah didahului kaum Muslimin untuk berkumpul di daerah sekitar air dalam Perang Badar.

Kemudian Allah Swt. menyebutkan nikmat dan karunia yang diberikan-Nya kepada para hamba-Nya setelah kesedihan yang menimpa mereka, yaitu menurunkan ketentraman, kedamaian dan keamanan berupa rasa kantuk yang menyergap mereka di saat mereka masih memegang senjata di dalam kesusahan dan kesedihan mereka. Mengantuk ketika dalam kondisi seperti ini berarti menunjukkan bahwa mereka berada di dalam rasa aman dan tenteram. Hal ini agar mereka bisa mengembalikan tenaga dan kekuatan mereka yang telah terkuras dan menghilangkan segala rasa penat dan lelah, seperti yang difirmankan Allah Swt. di dalam kisah perang Badar.⁸

6. Q.S adz-Dzariyat Ayat 17

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

“Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam.”

a. Mufrodat Lughowiyah

Lafadz	Makna
--------	-------

⁸Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 5, h. 251-253.

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ	Mereka hanya menggunakan sedikit dari waktu malamnya untuk tidur sedangkan sebagian besarnya mereka gunakan untuk shalat dan beribadah.
--	---

b. Tafsir dan Penjelasannya

Tafsiran al-Munir: Mereka hanya tidur sebentar dari waktu malam yang ada dan menggunakan sebagian besar waktu malamnya untuk shalat.

Berdasarkan hal ini, kata (مَا) di sini adalah *zaa'idah* dan ini adalah pendapat yang mayshur. Sedangkan kata (قَلِيلًا) disini adalah zharf (kata keterangan waktu). Bisa juga menjadikannya sebagai sifat untuk mashdar, yakni *kaanuu yahja'uuna hujuu'an qaliilan* (mereka hanya tidur dengan tidur yang sebentar).

Tafsiran Ibnu Katsir: “mereka sedikit sekali tidur di waktu malam”, yakni sedikit tidur. Tidaklah mereka berjaga pada malam hingga subuh kecuali di gunakan untuk bertahajud. Demikianlah penafsiran Mujahid dan Qatadah. Ibnu Abbas r.a mengatakan, “tidaklah mereka membiarkan malam berlalu tanpa beramal walaupun sedikit”. Zaid bin Aslam mengatakan, “betapa baiknya orang yang tidur di kala dia mengantuk dan bertakwa kepada Allah di kala dia terjaga.”⁹

Mereka hanya tidur sebentar dari waktu malam yang ada dan menggunakan sebagian besar waktu malamnya untuk shalat. Berdasarkan hal ini, kata (يَهْجَعُونَ) di sini adalah *zaa'idah* dan ini adalah pendapat yang mayshur.¹⁰

7. Q.S al-Isra Ayat 79

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”

a. *Mufradad Lughawiyyah*

Lafadz	Makna
فَتَهَجَّدْ	Bersembahyang tahajudlah kamu

⁹ Muhammad Nasib ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), Jilid 4, h. 470.

¹⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 14, h. 39-40.

نَافِلَةٌ لَّكَ	Yaitu shalat fardhu tambahan bagimu dari lima shalat fardhu. Suatu keutamaan untukmu karena ia hanya wajib untukmu dan tidak wajib bagi umatmu.
أَنْ يَبْعَثَكَ	Mengangkat kamu
رَبُّكَ	Tuhanmu, yaitu mengangkatmu di akhirat
مَقَامًا مَّحْمُودًا	Yang membuatmu dipuji oleh umat terdahulu dan umat yang akan datang.

b. Tafsir dan Penjelasannya

Shalat tahaiud merupakan ibadah fardhu bagi Nabi Muhammad Saw. Makna ayat di atas, bangunlah untuk melakukan shalat pada sebagian malam. Ini adalah perintah pertama untuk Nabi saw. Agar melakukan shalat malam selain lima shalat yang fardhu. Diriwayatkan bahwa sejumlah sahabat mengatakan bahwa Nabi saw. melakukan shalat tahajud setelah tidur. Firman Allah (نَافِلَةٌ لَّكَ) artinya, ibadah tambahan untukmu selain shalat lima waktu. Ibadah ini khusus untukmu, bukan untuk umatmu, ia fardhu bagimu dan tidak fardhu bagi orang lain. Bagi umatmu ia adalah sunah.

Inilah pendapat yang kuat. Ada pendapat lain mengatakan bahwa shalat malam bagi Nabi saw. adalah sunah karena dosa-dosa beliau yang terdahulu dan yang belakangan telah diampuni. Adapun bagi umat beliau, shalat-shalat sunah membuat diampuninya dosa-dosa mereka.¹¹

B. Implikasi Tidur dalam Perspektif Al-Qur'an Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Zuhaili

1. Tidur sebagai Tanda Kekuasaan Allah Swt.

Tidur merupakan salah satu tanda kekuasaan Allah Swt. terdapat suatu proses dalam tidur yaitu Allah Swt. menahan jiwa dan roh manusia yang telah tiba ketetapan kematiannya dan tidak memulangkan kembali roh tersebut kepada jasadnya. Adapun nyawa manusia yang sedang dalam kondisi tidur akan dikembalikan kepada jasadnya ketika bangun, sehingga ia bisa merasakan kehidupannya sampai tiba ajalnya. Proses dimana Allah Swt. menggenggam roh dang mengembalikannya itulah yang menunjukkan begitu besar kekuasaan Allah Swt. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat az-zumar ayat 42,

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai

¹¹ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al- 'Aqidah wa al-Syari 'ah wa al-Manhaj*. Jilid 8, h. 159

waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.”

Ayat ini mengandung peringatan akan kebesaran kekuasaan Allah Swt. dan keesaan-Nya sebagai Tuhan, dan bahwasanya Allah Swt. berbuat sekehendak-Nya, menghidupkan dan mematikan, dan tidak seorang pun yang mampu selain Dia. "إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ" Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda.” Yakni pada peristiwa Allah Swt. menggenggam nyawa yang tidur dan yang mati lalu melepaskan nyawa yang tidur dan menahan nyawa yang mati. لَقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ “Kekuasaan Allah bagi kaum yang berpikir.”¹²

Allah SWT menciptakan kematian, baik kematian besar maupun kecil, dan menggenggam roh lalu menahan sebagian dan melepaskan sebagian yang lain, terdapat di dalamnya tanda-tanda yang menakjubkan yang membuktikan kuasa Allah dan kebiaksanaan-Nya.¹³

Ibnu Katsir mencermati bahwa salah satu indikasi kekuasaan Allah Swt. adalah memberikan manusia kemampuan untuk tidur pada malam dan siang hari, dengan tidur yang tenang dan nyaman yang menghasilkan perasaan segar dan menghilangkan kelelahan serta kepenatan. Al-Qur'an juga menggambarkan pentingnya tidur sebagai tanda kemuliaan Allah yang perlu dipahami dengan baik.¹⁴ Sebagaimana firman Allah Swt dalam surat ar-Rum ayat 23,

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”

Allah SWT menyediakan sarana yang memungkinkan untuk istirahat dari kelelahan dan kepenatan, ketenangan dan keheningan di malam hari, pergerakan dan dinamika kehidupan, menjalankan usaha untuk mencari mata pencaharian serta aktivitas yang berkesinambungan di siang hari.¹⁵

Allah menjadikan tidur sebagai istirahat di malam atau siang hari, karena dengan tidur istirahat terwujud dan kelelahan hilang. Dan Allah menjadikan siang hari sebagai waktu menyebar mencari rizki. Hal itu merupakan dalil-dalil kesempurnaan kuasa Allah dan terlaksananya-Nya kehendaknya bagi kaum yang mendengar nasihat dengan pendengaran yang mengandung perenungan, tafakkur dan mengambil pelajaran.

Quraish Shihab juga menuliskan dalam kitab tafsirnya bahwa diantara bukti-bukti keesaan Allah dan kekuasaannya-Nya adalah bahwa dialah sendiri yang menjadikan untuk kamu sekalian malam dengan kegelapannya sebagai

¹² Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *alJami'li Ahkam al-Qur'an, Tafsir al-Qurtubi*, Jilid 15, (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyah, 1964 M-1384 H), h. 620-621.

¹³ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 12, h. 269

¹⁴ Imamuddin Abu al-Fida Isma'il bin Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1989), h. 402.

¹⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 11, h. 93

pakaian yang menutupi diri kamu, dan menjadikan tidur sebagai pemutus aneka kegiatan kamu sehingga kamu dapat beristirahat guna memulihkan tenaga, dan dia juga menjadikan siang untuk bertebaran antara lain berusaha mencari rezeki.¹⁶

Kisah tidurnya Ashabul Kahfi juga merupakan salah satu tanda kekuasaan Allah Swt. Ashabul kahfi selama ratusan tahun namun mereka hanya dapat merasakan tidur dalam satu hari atau setengah hari,¹⁷ dalam kondisi badan, rambut dan kulit mereka masih dalam keadaan sehat.¹⁸ Ashabul Kahfi adalah manusia biasa yang dapat tertidur hingga ratusan tahun lamanya. berita yang benar tentang Ashabul Kahfi yang hidup selama tiga ratus sembilan tahun dalam keadaan tertidur. Ini merupakan salah satu dari keajaiban yang juga dilsyaratkan dalam beberapa kitab suci terdahulu.¹⁹

(أَمْ حَسِبْتُمْ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا), kaum tersebut merasa takjub dengan kisah Ashabul Kahfi. Mereka kemudian menanyakannya kepada Rasulullah saw sebagai satu uiiian atas kenabian beliau. Allah Swt. pun berfirman, "Apakah kamu mengira bahwa para pemuda Ashabul Kahfi tersebut hanya satu-satunya tanda kekuasaan Allah yang menakjubkan? janganlah menduga seperti itu karena semua tanda kekuasaan Kami menakjubkan. Kisah Ashabul Kahfi yang tetap hidup selama ratusan tahun tidaklah lebih ajaib daripada keadaan dunia sesungguhnya.²⁰

Allah menjelaskan, kisah Ashabul Kahfi bukanlah satu-satunya keajaiban di antara tanda-tanda kekuasaan Allah. Kisah tersebut merupakan keajaiban yang lebih kecil dibanding keajaiban dalam penciptaan hiasan bumi seperti tumbuhan, hewan, manusia, pepohonan dan sungai serta makhluk lainnya.

Allah Swt. telah menciptakan sistem bagi seluruh makhluk-Nya agar aktivitasnya berjalan selaras. Ada tata surya yang memutar semua planet pada porosnya dan mengorbit matahari, termasuk planet bumi, sehingga ada siang dan malam. Malam digunakan untuk istirahat dan siang digunakan untuk bekerja. Terdapat suatu sistem pada tubuh manusia yang memungkinkan manusia untuk hidup, bernapas, beraktivitas, beribadah, berpikir, bermeditasi, bekerja dan beristirahat. Inilah tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. agar manusia mau berefleksi, bersyukur lalu mengabdikan diri untuk mengabdikan kepada Allah Swt. dengan menghabiskan seluruh hidupnya beribadah kepada Allah Swt.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 9, h. 490.

¹⁷ Sri Jumini, "Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Ashâbul Kahfi," *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum* Vol. 03, no. 02 (2017): h. 159–72, <https://doi.org/10.32699/syariati.v3i02.1150>. (Diakses pada 25 September 2023).

¹⁸ Siti Istiqomah and Irma Rumtianing Uswatul Hanifah, "Kisah Ashabul Kahfi Dalam Al-Qur'an: Kajian Komparatif Antara Tafsir AlMisbah Dan Tafsir Ibnu Katsir", *JUSMA: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*, 2022, <https://doi.org/10.21154/jusma.v1i1.522>. (Diakses pada 25 September 2023).

¹⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 8, h. 218

²⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 8, h. 218

Oleh karenanya tidur itu mempunyai beberapa hikmah diantaranya sebagai berikut.²¹

- a. Agar bersyukur kepada Allah, Allah Swt. sayang kepada hambaNya karena melalui tidur, fisik menjadi sehat.
- b. Menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, butuh istirahat.
- c. Mengembalikan tenaga agar pulih dari rasa lelah.
- d. Memberi hak istirahat, waktu rehat kepada organ tubuh dan panca indra (mata, hidung, telinga, tangan, kaki).
- e. Menyadari betapa lelahnya manusia jika tanpa tidur, betapa lemah manusia ini.
- f. Dengan tidur hati dan pikiran menjadi tenang.
- g. Dengan tidur manusia bisa bermimpi.
- h. Tidur tanda kekuasaan Allah Swt.
- i. Kebugaran fisik akan pulih.
- j. Dengan tidur penyakit akan sembuh.

2. Tidur Sebagai Kematian Kecil

Allah Swt. menempatkan *nafs* atau nyawa dalam wadah yang tidak kekal. Wadah tersebut bernama badan (jasmani). Apabila wadah tersebut rusak hingga menimbulkan kematian, niscaya Allah Swt. akan memisahkan *nafs* tersebut dengan pemisahan yang sempurna. Dalam tidur pun terjadi pemisahan. Akan tetapi, pemisahannya tidak sempurna. Oleh karena itu, *nafs* (nyawa) bagi yang tidur akan kembali pada wadah yang menampungnya sehingga dia dapat bangun kembali sampai tiba masa pemisahan yang sempurna saat kematiannya. Demikian komentar sebagian ulama tafsir tentang makna tidur dan kematian dalam QS. az-Zumar ayat 42 yang telah diajabarkan diatas pada poin tidur sebagai kematian kecil.

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.”

Allah Swt. menanggung ruh manusia ketika manusia itu tidur dan mati, yang mana persamaan keduanya adalah ruh manusia akan terlepas ketika terjadi tidur dan kematian. Namun, perbedaannya hanyalah pada akhirnya, manusia yang tidur akan dikembalikan ruhnya ketika ia bangun, sedangkan manusia yang mati tidak akan dikembalikan ruhnya kecuali sampai pada hari kebangkitan.

Ibnu Zaid berkata, “Tidur adalah kematian dan kematian adalah kematian.”²²

Umar ra. berkata, “Tidur adalah saudara kematian.” Diriwayathan secara marfu’ dari hadits Jabir bin Abdillah, seseorang bertanya, “Ya Rasulullah,

²¹ Minhuda, *Tidur Tanda Kekuasaan Allah Swt.*, Minhuda. Gurusiana.Id <https://www.gurusiana.id/read/minhuda/article/tidur-tanda-kekuasaan-allah-Swt.-391980> (Diakses pada 25 September 2023).

²² Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *alJami’li Ahkam al-Qur’an, Tafsir al-Qurtubi*, h 615.

apakah penduduk surga itu tidur?” Rasulullah Saw. bersabda “Tidak, tidur adalah saudara kematian. Tidak ada kematian di surga.” HR. Ad-Daraquthni.²³

Para ulama berbeda pendapat mengenai jiwa dan ruh, apakah berbeda atau sama? Ibnu Abbas berkata, “Dalam diri manusia terdapat jiwa dan ruh, keduanya seperti sinar matahari. jiwa adalah tempatnya akal untuk berfikir, sedangkan ruh adalah yang memberikan fungsi bernafas dan bergerak, keduanya akan hilang ketika kematian tiba, sedangkan dalam kondisi tidur hanya jiwa yang mati.” Namun pendapat kebanyakan mengatakan bahwa jiwa dan ruh adalah sama, sebagaimana pada beberapa *atsar* yang shahih pada kesimpulan hukum.²⁴

Ar-Razi berkata, “jiwa adalah esensi ruh yang memancarkan cahaya, apabila menyatu dengan jasad, cahayanya akan merasuk keseluruhan tubuh, itulah cahaya kehidupan.” Dalam kondisi kematian, cahaya jiwa akan terlepas dari jasad secara lahir dan batin. Sedangkan pada saat tidur keduanya hanya terpisah secara lahir. Maka, kematian dan tidur adalah sejenis, hanya saja mati adalah perpisahan secara sempurna, sedangkan perpisahan saat tidur hanya bersifat parsial dan temporal.²⁵

Al Qusyairi Abu Nashr berkata, pendapat ini jauh dari benar, sebab yang dipahani dari ayat ini adalah bahwa *an-nafs* yang digenggan itu dalam kedua keadaan adalah sesuatu yang sama. Oleh karena itu Firman Allah Swt., *فَيُمْسِكُ الَّتِي*

فَيُمْسِكُ الَّتِي “Maka, Dia tahanlah jiwa (orang)

yang telah dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yamh ditetapkan.” Dengan demikian, Allah Swt. menggenggan ruh pada dua keadaan. pada keadaan sedang tidur dan pada keadaan wafat. Pada ruh yang digenggan saat tidur, maknanya adalah menahan sementara ruh tersebut dari aktivitasnya seakan ruh tersebut digenggan. Pada ruh yang sudah wafat, Allah Swt. benar-benar menahannya dan tidak melapaskannya hingga hari kiamat.

Sedangkan firman-Nya: *وَيُرْسِلُ الْآخِرَى* “Dan dia melepaskan jiwa yang lain.”

yakni melapaskan dan mengembalikannya kepada jasadnya. Matinya seseorang dalam tidur adalah hilangnya indra, menjadikanya lalai dan sebuah keadaan kehilangan pengetahuan. Sementara makna mewafatkannya dalam keadaan mati adalah dengan menghilangkan semua indranya secara keseluruhan. *فَيُمْسِكُ الَّتِي*

فَيُمْسِكُ الَّتِي Maka, Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah dia tetapkan kematiannya,”

Dengan tidak memberikannya pengetahuan, sebab telah mati. *وَيُرْسِلُ الْآخِرَى* dan *Dia melepaskan jiwa yang lain,*” dengan mengembalikan indranya kepadanya.²⁶

²³ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *alJami'li Ahkam al-Qur'an, Tafsir al-Qurtubi*, h. 615

²⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 14, h. 270

²⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 14, h. 270

²⁶ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *alJami'li Ahkam al-Qur'an, Tafsir al-Qurtubi*, h.

Pertimbangan adanya kesamaan antara mati dan tidur; tidur adalah kematian kecil, sedangkan kematian adalah tidur besar, disunnahkan ketika hendak tidur membaca doa seperti yang diterangkan dalam hadits Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah, Rasulullah saw. bersabda,²⁷

“Dengan nama-Mu, wahai Tuhanku, aku letakkan tubuhku dan dengan (nama)-Mu aku mengangkatnya. Jika Engkau menahan jiwaku, rahmatilah ia, dan jika Engkau melepaskannya, jagalah ia seperti Engkau menjaga hamba-hamba-Mu yang saleh.”

Al Ashma`i berkata: Saya mendengar Mu`tamir berkata, "Ruh manusia itu seperti gulungan benang (*kubbah al-ghazl*), lalu benang itu diulurkan dan dibiarkan terlepas, lalu ditarik dan kembali dalam gulungannya. Makna ayat adalah: Allah Swt. melepaskan sebagian sedikit dari ruh seseorang saat dia tidur. Sebagian besarnya di badan. Bagian yang tertinggal di badan dengan bagian yang terlapas keluar itu bersambung dengan persambungan yang halus. Jika seseorang bangun dari tidur, bagian terbesar dari ruh menarik kembali bagian ruh yang berada di luar badan."²⁸

Dalam tafsir Ibnu Katsir Allah Swt berfirman, “Allah memegang jiwa ketika ia mati dan jiwa yang belum mati di waktu ia tidur; maka Dia menahan jiwa orang yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditentukan”. Ayat ini menjadi dalil bahwa jiwa-jiwa itu berkumpul di alam (yang) tinggi, sebagaimana hal itu diterangkan di dalam sebuah hadis marfu’ yang diriwayatkan oleh Ibnu Mundah dan yang lainnya, demikian pula diriwayatkan dalam Bukhari-Muslim dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah Saw bersabda:

*“Apabila salah seorang di antara kamu hendak tidur maka kibaskanlah bagian dalam selimutnya karena dia tidak mengetahui apa yang ada di balik itu. Kemudian berdo`alah, “Dengan nama-Mu, ya Tuhanku, aku letakkan lambungku dan dengan nama-Mu aku angkat lambungku. Jika Engkau menahan jiwaku maka kasihanilah dia dan jika Engkau melepaskannya maka jagalah ia dengan penjagaan yang Engkau lakukan terhadap hamba-hamba-Mu yang shaleh”*²⁹

Sebagian ulama salaf mengatakan ketika menafsirkan ayat ini, “Akan dipegang ruh-ruh orang-orang yang sudah mati, bila mereka mati, dan ruh-ruh orang-orang yang masih hidup bila mereka tidur sehingga akan saling mengenal sesuai dengan kehendak Allah untuk saling mengenal”. “Maka Dia menahan jiwa yang telah Dia tetapkan kematiannya”, yaitu jiwa yang telah mati. “Dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditentukan”, yaitu sampai batas waktu yang masih tersisa. Dan Ibnu Abbas mengatakan, “Jiwa-jiwa yang sudah mati ditahan dan jiwa-jiwa yang masih hidup dikembalikan lagi”. “Sesungguhnya

²⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 14, h. 270

²⁸ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *al-Jami’ li Ahkam al-Qur’an, Tafsir al-Qurtubi*, Jilid 15, h. 621

²⁹ Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Ishaq Al-Syeikh, *Tafsir Ibnu Katsir: Lubab al-Tafsir min Ibni Katsir*, Terj. M. Abdul Ghafar, Jilid 7 (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’I, 2004), h. 113

pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir”³⁰

Tafsiran Hamka: “Allah lah yang memelihara jiwa-jiwa ketika matinya”. Maka apabila seseorang telah meninggal dunia menghembuskan nafas yang penghabisan, bukanlah berarti bahwa jiwanya atau nyawanya telah habis saja dalam hembusan angin, laksana habisnya nyala korek api bila apinya telah padam. Di dalam surat as-Sajadah ayat 9 Allah telah menjelaskan pula bahwa setelah tubuh manusia dibentuk Allah di dalam rahim ibu, ditiupkanlah padanya rohnya, tegasnya bahwa roh manusia itu Allah yang punya. Kalau di waktu permulaan kejadian Allah yang memasangkannya pada tubuh maka seketika manusia meninggal, Allah pula yang memeliharanya atau menyimpannya baik-baik; “Dan yang tidak mati dalam masa tidurnya”. Diwaktu manusia tertidur maka sama keadaannya dengan mati yaitu bahwa hanya napasnya yang turun naik, adapun kesadarannya sebagai insan, namun kesadaran yang tersebut dari adanya jiwa pada waktu itu tidak ada pada dirinya. Maka dia sedang dalam pemeliharaan Allah. “Lalu ditahan jiwa yang Dia putuskan mati dan Dia lepaskan yang lain sampai suatu masa yang telah ditentukan”³¹

Ada yang mengatakan dengan selain pendapat ini. Dalam surah lain disebutkan, *وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي* "Mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katahalah, Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku." yakni hanya Allah Swt. yang mengetahui hakikatnya. Hal ini telah dijelaskan sebelumnya dalam tafsir surah Al-Isra`³²

3. Tidur Sebagai Istirahat

Tidur dan bangun itu silih berganti dalam kehidupan manusia, seperti silih bergantinya siang dan malam di alam semesta ini. Dengan keadaan yang silih berganti itu, manusia akan mengetahui nikmat Allah serta kebaikan-Nya.

Terdapat salah satu ulama Islam yang membahas persoalan tidur yaitu Ibnu Qayyim Al-Jawzi dalam kitabnya *Zad al-Ma'ad Fi Hadyi Khair al-Ibad*. Tidur yang dilakukan siang hari dibagi menjadi tiga istilah yaitu *khuluq*, *khuruq*, dan *khumuq*. *Khuluq* adalah tidur yang dilakukan pada tengah hari (siang hari setelah waktu dzuhur hingga menjelang asar) dan inilah yang biasa dilakukan oleh Rasulullah Saw. Adapun pengertian *khuruq* adalah tidur pada waktu dhuha, dan *khumuq* adalah tidur setelah asar. Pandangannya, tidur memiliki dua manfaat utama yakni menghilangkan rasa lelah dan mengistirahatkan anggota-anggota tubuh serta menyempurnakan proses pencernaan makanan.³³

Banyak sekali manfaat tidur dimalam hari yang dapat dirasakan oleh manusia diantaranya yang telah disebutkan diatas adalah untuk menenangkan dan

³⁰ Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Ishaq Al-Syeikh, *Tafsir Ibnu Katsir: Lubab al-Tafsir min Ibni Katsir*, Terj. M. Abdul Ghafar, Jilid 7, h. 113

³¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), h. 74.

³² Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin al-Qurtubi, *al-Jami'li Ahkam al-Qur'an, Tafsir al-Qurtubi*, Jilid 15, h. 621

³³ Sandy Diana Mardlatillah dan Nurjannah, “Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam”, *Happines*, Vol. 7 Edisi 1, 2023, h. 68-69.

mengistirahatkan tubuh setelah beraktivitas. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-Furqan ayat 47 sebagai berikut.

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”

Allah juga berfirman dalam Q.S. an-Naba’ [78]: 9, sebagai berikut,

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”

Dari surah al-Furqan ayat 47 dan surat an-Naba’ ayat 9 dijelaskan bahwa Allah Swt. menjadikan tidur sebagai istirahat, baik istirahat badan atau pikiran, setelah beraktivitas sehari-hari. Allah Swt. telah menjadikan tidur kalian sebagai istirahat untuk badan kalian dan juga sebagai pemutus aktivitas dan pekerjaan-pekerjaan kalian yang melelahkan di siang hari. Dengan tidur, kekuatan akan pulih kembali, pikiran dan badan akan kembali bergairah, Kata *Subaat* artinya menghentikan aktivitas dan mengistirahatkan bada.³⁴ Allah Swt. juga memberikan cara untuk istirahat dengan tidur, karena tidur berfungsi untuk mengistirahatkan jasmani atau dapat menenangkan seluruh anggota badan manusia. Setelah itu Allah kemudian menjadikan waktu siang untuk bangun dan berusaha.³⁵

Dalam tafsir al-Azhar dikatakan “Dan Dia telah menjadikan malam itu menjadi pakaian untuk kamu, dan tidur untuk istirahat dan siang untuk bangkit bangun kembali”. Alangkah halus ibarat yang dinyatakan Allah Swt. pada ayat ini, apabila seluruh tenaga dan energi kita telah kita tumpahkan bagi kepentingan hidup kita di siang hari, bertani, berniaga, berusaha berkantor, berpejabat dan belajar. Berjuang kemedan hidup dipelopori oleh cita dan cinta beransur sebagai beransur turunnya matahari, tenaga pun mulai habis dan hari pun mulai senja, kita kembali ke rumah kita. Kita tinggalkan segala haru-hari yang membisingkan kepala, dan hari pun mulai malam, cahaya matahari berganti dengan cahaya lampu-lampu. Dengan tidak disadari maka keteduhan malam menenteramkan kembali jiwa raga kita. Kita bercengkerama dengan anak dan isteri kita bertawajjuh dan bermunajat kepada tuhan mensyukuri nikmat-Nya, dan semuanya itulah pakaian (*libaas*) yang sejati.³⁶

Tafsiran Ibnu Katsir: Firman Allah Swt., “Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian” yang membungkus wujud dan melingkupinya” dan tidur untuk istirahat”, yakni menghentikan aktivitas untuk mengistirahatkan tubuh. Dengan berhentinya malam, berhenti pula segala aktivitas sehingga tercapailah tidur yang nyaman bagi rohani dan jasmani. “serta

³⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 15, h. 332

³⁵ Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Kasir bin Galib al-A Abu Ja’far al-Tabari, *Jami’ al-bayan fi Ta’wil al-Qur’an*, Cet. I (t.t: Muassah al-Risalah, 2000), h. 278.

³⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), h. 25.

Dia menjadikan siang untuk berusaha”. yakni menyebar di muka bumi untuk melakukan usaha dan mencari penghidupan, hal ini sebagaimana firman Allah Swt.” pada QS. al-Qashash: 73 sebagai berikut.³⁷

وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

4. Tidur Saat Mengantuk

Terdapat banyak ayat yang menyebutkan bahwa malam hari dipergunakan untuk istirahat dan beraktifitas pada siang hari. Allah Swt berfirman,

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (QS. al-Qashash ayat 73)

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (QS. al-Furqan ayat 47)

“Apakah mereka tidak memperhatikan bahwa Kami telah menjadikan malam agar mereka beristirahat padanya dan (menjadikan) siang yang menerangi? Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang beriman.” (QS. an-Naml ayat 86)

“Allah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu berehat padanya dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha). Sesungguhnya Allah sentiasa melimpah-limpah kurniaNya kepada manusia seluruhnya, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.” (QS. al-Mu'minun ayat 61)

“Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu berehat padanya dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha). Sesungguhnya perubahan malam dan siang itu mengandung tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu mendengar (keterangan-keterangan yang tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya).” (QS. Yunus ayat 67)

Sebagaimana yang dijelaskan pada ayat-ayat diatas bahwa Allah Swt. menjadikan malam untuk istirahat atau dapat dikatakan tidur sebagai istirahat yang dianjurkan yaitu tidur pada malam hari, dan beraktifitas pada siang hari. Maka sudah sebaiknya hal itu bisa dijadikan sebagai pedoman manusia bahwa waktu malam adalah waktunya istirahat. Waktu malam baik untuk istirahat dikarenakan waktu malam terdapat suasana yang tenang dan nyaman untuk istirahat. Akan tetapi, fenomena pada zaman sekarang banyak manusia yang tidak dapat beristirahat pada malam hari karna banyak faktor seperti sakit dan

³⁷ Nasib ar-Rifa'i, *Ibnu Katsir*, Jilid 3, h. 552.

berkerja, yang mana bekerja untuk menafkahi keluarga juga merupakan suatu kewajiban dan ibadah. maka dianjurkan baginya istirahat walaupun tidak dimalam hari.

Allah Maha Mengetahui akan hambanya yang tidak dapat beristirahat pada malam hari karena berkerja atau yang lainnya. Dengan rahmat Allah walaupun terdapat banyak ayat yang menganjurkan tidur pada malam hari, Allah Swt. tetap menurunkan rasa kantuk kepada manusia kapanpun waktunya yang akhirnya dapat tidur untuk menghilangkan penat dan mengembalikan energi tubuh.

Sebagaimana dijelaskan pada surat ar-Rum ayat 23,

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”

Dalam tafsir munir dijelaskan, “Tidur kalian di waktu malam hari dan di waktu siang hari untuk mengistirahatkan fisik, jiwa, psikis dan pikiran. dan usaha kalian bekerja mencari penghidupan di waktu malam dan siang.”³⁸

Allah jadikan sifat tidur di waktu malam dan di waktu siang yang dengannya dapat mencapai istirahat dan ketenangan, serta menghilangkan rasa lemah dan lelah.³⁹

Allah telah memberi sarana untuk hambanya untuk mengistirahatkan fisik, psikis dan fikiran dengan tidur. Tidur pada malam hari bagi hambanya yang bekerja disiang hari dan tidur pada siang hari bagi hambanya yang bekerja dimalam hari merupakan tanda kekuasaan Allah Swt. yang Maha Mengetahui dengan keadaan makhluknya.

Dari jumlah ayat yang menganjurkan istirahat pada malam hari tentunya terdapat manfaat yang lebih dibandingkan dengan tidur selain pada malam hari. Ada anggapan jika malamnya begadang maka waktu tidurnya bisa diganti dengan bangun lebih siang. Ternyata waktu tidur malam tak bisa diganti dengan tidur lebih lama di pagi harinya atau tidur siang. Tidur di malam hari adalah suatu regulasi yang teratur dan sudah terpola dengan baik. Karena beberapa hormon tertentu hanya muncul dan bekerja saat malam hari saja Jika seseorang tidak tidur pada malam hari maka hormon pertumbuhan dan hormon imunitasnya tidak akan muncul, dan hormon ini tidak bisa digantikan jika orang tidur saat siang hari. Karena kedua hormon ini hanya akan muncul saat malam hari maka jika seseorang memiliki pola tidur yang terbalik yaitu tidur saat siang hari, pertumbuhan dan sistem kekebalan tubuhnya akan terganggu.⁴⁰

Di antara rahmat Allah kepada kalian wahai makhluk adalah pergantian malam dan siang dan selisih keduanya. Dia menjadikan untuk kalian malam yang gelap guna istirahat, ketenangan dan kenyamanan diri dari keletihan kerja di siang hari. Dia juga menjadikan untuk kalian siang hari dalam keadaan bersinar agar kalian bisa melihat hal-hal yang bermanfaat bagi kalian, memperoleh

³⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 11, h. 89.

³⁹ Imamuddin Abu al-Fida Isma’il bin Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6, h. 365.

⁴⁰ Helth.detik.com, <https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1349324/kurang-tidur-malam-tak-bisa-diganti-siang-hari> (Diakses pada 26 September 2023).

penghidupan. Di siang hari kalian bisa bepergian dari satu negeri ke negeri yang lain, penuh dengan gerakan dan kesibukan demi mencari sumber rezeki dan pemenuhan kebutuhan dengan nyaman dan enak yang tidak terpenuhi pada pekerjaan malam hari sehingga kalian bisa bersyukur kepada Allah dengan berbagai ibadah siang dan malam atas nikmat-nikmat yang diberikan kepada kalian tanpa disekutui oleh siapa pun. Ini benar-benar ditunjukkan bahwa pergantian malam dan siang adalah termasuk nikmat Allah yang paling besar kepada makhluk bahkan ia juga termasuk bukti kuat yang menunjukkan kesempurnaan kekuasaan Allah Swt. Sebagaimana firman Allah Swt. QS. al-Furqan ayat 62 sebagai berikut.

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

"Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau yang ingin bersyukur." (al-Furqan: 62)

Pergantian ini karena tiga tujuan: supaya kalian tenang, istirahat di salah satu dari keduanya, yakni malam hari dan supaya kalian mencari karunia Allah di lain waktu, yakni siang hari, serta supaya kalian bersyukur atas dua keadaan tersebut.

Memiliki pola hidup yang ideal adalah dambaan semua orang. Yang mana mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi aktifitas kehidupannya dengan berpedoman pada syari'at yang telah ditetapkan agama. Pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang telah diajarkan nabi Muhammad Saw. sangatlah perlu ditiru dan diterapkan dalam keseharian, satu diantaranya apabila seseorang telah mampu mengatur waktu tidurnya dengan baik, seperti tidur dengan cukup dan tidak berlebihan maka hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang positif juga manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikis manusia dalam waktu yang lama.

Tidur dimalah hari atau disiang hari tidak terlepas dari Rahmat Allah SWT yang begitu luas. Allah mendatangkan rasa kantuk baik dimalam hari atau disiang hari sesuai dengan keadaan masing-masing manusia. Saat di alam tidur, seseorang tidak mengetahui sedikit pun tentang apa yang terjadi di dunia. Ia juga tidak mendengar dan tidak merasakan apa pun yang terjadi di sekitarnya. Karenanya tidur di malam hari atau pun siang hari sama-sama nikmat dan rahmat dari Allah Swt. yang harus selalu disyukuri. Ini sebagaimana yang dirasakan kaum muslimim pada perang badar yang telah di paparkan pada penjelasan QS. al-Anfal ayat 11,

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

"(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu)."

Ayat ini senada dengan QS. Ali Imran ayat 154,

"Kemudian setelah kamu ditimpa kesedihan, Dia menurunkan raso aman kepadamu (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari kamu, sedangkan segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. Mereka berkata: "Apakah ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini?". Katakanlah: "Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di tangan Allah". Mereka menyembunyikan dalam hati mereka apa yang tidak mereka terangkan kepadamu; mereka berkata: "Sekiranya ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini". Katakanlah: "Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh". Dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha Mengetahui isi hati."

Kata nu'as dalam ayat di atas berarti mengantuk dalam sebuah riwayat dari Talhah ra. berkata: ,kami tertindih rasa kantuk, sedangkan kami waktu itu masih berada dalam barisan *kami*, pedang kami masih tetap berada dalam genggaman kami sewaktu terserang kantuk, pedang itu terjatuh dari salah seorang di antara kami, kemudian ia pun memungutnya. Kemudian terjatuh lagi dan diambilnya lagi, tidak ada seorang waktu itu, kecuali ia bersandar pada tamengnya (karena sangat mengantuk).⁴¹

Dijelaskan bahwa nikmat yang telah diturunkan Allah pada hambanya berupa rasa kantuk sehingga rasa kantuk itu menyelimutinya seperti selimut untuk memberi rasa aman dari rasa takut yang menyergap jiwa ketika melihat jumlah mereka yang banyak pada saat perang Badar dan jumlahnya yang tidak sedikit. Allah Swt. melepaskan kaum Muslimin dari kelelahan perjalanan. Siapa yang dikuasai rasa kantuk niscaya tidak akan merasakan takut sama sekali dan ia bisa istirahat serta mengembalikan semangat dan tenaganya. Rasa kantuk itu terjadi di malam sebelum perang keesokan harinya. Peristiwa tidur yang dialami oleh kaum Muslimin yang cukup banyak dalam kondisi yang sangat mencekam sekaligus merupakan sesuatu yang sangat ajaib dan luar biasa. Padahal, saat itu ada hal sangat penting yang menyibukkan mereka yaitu perang. Akan tetapi, Allah Swt. telah mengikat hati mereka.⁴²

Imam al-Mawardi berkata, Ada dua pengertian dari penyebutan nikmat Allah yang ada pada mereka berupa tidur pada malam tersebut. Pertama, Allah SWT menguatkan mereka dengan istirahat pada malam itu untuk berperang keesokan harinya. Kedua, bahwa Allah SWT memberi mereka rasa aman dengan sirnanya rasa takut dari hati mereka sebagaimana dikatakan bahwa rasa aman itu akan membuat tidur sementara rasa takut akan membuat tidak bisa tidur.⁴³

⁴¹ Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrn Abu Bakar dan Hery Noer Aly, Juz 4 (Semarang: PT. KaryaToha Putra, 1993), h. 177.

⁴² Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 5, h. 251

⁴³ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 5, h. 251

Fenomena ini suatu pertolongan Allah pada saat kaum Muslimin berada dalam ketakutan menghadapi musuh, mereka diselimuti rasa kantuk, sehingga mereka tidak dapat merasakan ketakutan lagi.

Kisah di atas menceritakan bagaimana Rahmat Allah SWT berupa rasa kantuk yang harus disyukuri. Dengan kedatangan rasa kantuk oleh Allah SWT baik di malam hari atau di siang manusia dapat tidur diantara dua waktu tersebut sesuai dengan keadaan masing-masing, seperti bekerja di malam hari atau sedang dalam keadaan sakit yang tidak memungkinkan mereka tidur pada malam hari, maka dapat tidur pada siang hari.

5. Posisi Tubuh Saat Tidur

Dari hasil penelitian penulis dalam QS. al-Kahfi ayat 18 terdapat penjelasan mengenai bentuk tidur yaitu dibolak-balikkan kekanan dan kekiri. Dari peristiwa ashabul kahfi dapat diambil hikmah yaitu posisi tidur, berikut penjelasannya:

“Dan kamu mengira mereka itu bangun, padahal mereka tidur; dan Kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka.”

Ayat di atas menceritakan tentang tidur Ashabul Kahfi. Ayat ini menyatakan bahwa Ashabul Kahfi terlelap tidur secara ajaib, mata mereka terbuka sementara sebenarnya mereka terlelap dan tertidur nyenyak. Siapa pun yang melihatnya akan menyangka bahwa mereka itu tidak tidur (bangun). Allah Swt. berfirman, Kami balikkan tubuh mereka ke sisi sebelah kanan dan pada kesempatan yang lain ke sisi sebelah kiri hingga tanah tempat mereka tidur tidak memakan jasad mereka, selain itu, agar kulit mereka dapat menerima terpaan udara. Ibnu Abbas r.a berkata, “Seandainya tubuh mereka tidak dibolak-balikkan, pastilah tanah tempat mereka berbaring akan memakan jasad mereka.”⁴⁴

Tafsiran Ibnu Katsir: Tatkala Allah menidurkan mereka, diapun berkehendak untuk membiarkan mata mereka terbuka, padahal mereka tertidur. Karena itu, Dia berfirman, “Dan kamu mengira mereka itu terbangun padahal mereka tidur.” Firman Allah Swt., “Dan kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri”. Ibnu Abbas berkata, “Jika mereka tidak dibolak-balikkan, niscaya mereka dimakan rayap”. Firman Allah Swt., “Sedang anjing mereka mengunjurkan kedua tangannya (kaki depan) di muka pintu gua” sebagaimana yang biasa dilakukan anjing. Ia duduk di dekat pintu gua bagian luar. Karena kalau anjing itu berada di dalam, malaikat tidak akan masuk.⁴⁵

Tafsiran Hamka: “Dan engkau sangka mereka jaga padahal mereka tidur nyenyak”. Dalam ayat ini terdapat kalimat *Aiqazhan* yang kita artikan jaga, tidak kita pakai kata bangun, karena kata bangun dapat membawa faham terbangun dari tidur lalu berdiri, tidak pula kita artikan dengan sadar, karena kata sadar dapat diartikan sadar dari pingsan atau sadarkan diri sesudah melamun. Kita

⁴⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 8, h. 223-224

⁴⁵ Muhammad Nasib ar-Rifa‘i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), h. 122.

pakai kalimat jaga, karena orang yang tidak tidur namanya jaga, orang-orang yang sengaja tidak tidur semalam suntuk dinamai berjaga-jaga. Arti ayat inilah, jika misalnya ketika itu Rasulullah Saw. yang menerima wahyu dapat melihat mereka kedalam gua itu, Rasulullah Saw. akan menyangka bahwa mereka itu tidak tidur. Menurut satu keterangan dari Ibnu Abbas mata mereka itu tidak terkatup, sehingga dari jauh mereka kelihatan seperti jaga juga, padahal mereka tidur. “Dan kami balik-balikkan mereka kesebelah kanan dan kesebelah kiri”.

Terang bahwa ditakdirkan mereka oleh Allah Swt. dibalik-balikkan ke kiri dan ke kanan ialah supaya darah mereka berjalan dengan lancar dan urat-urat tidak membeku dan jangan sampai badan itu menjadi satu dengan tanah. “Dan anjing mereka membentangkan kedua kaki mukanya di pintu gua”.⁴⁶

Tafsiran Syaikh Asy-Syanqiti: al-Hisban berarti azh-Zhann (prasangka), sedangkan al-Aiqadh (bangun) merupakan bentuk jamak kata Yiqdhun atau Yuqdhun, ar-Ruqud merupakan bentuk jamak kata Raqid, yang berarti orang yang tidur, jadi maksud ayat tersebut adalah, “Apakah kamu mengira mereka dalam keadaan sadar, padahal sebenarnya mereka dalam keadaan tidur?” makna ini juga telah ditunjukkan oleh firman Allah Swt. “Dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri”.

Sebagian ulama berkata, “Faktor yang menyebabkan orang yang melihat mereka mengira bahwa mereka berada dalam keadaan bangun adalah karena mereka tidur dalam keadaan mata mereka terbuka.” Ada pula yang berpendapat bahwa hal itu sebab mereka sering membolak-balikan badan mereka. Pendapat para mufasir tentang jumlah aktivitas (gerakan) membolak-balikan badan yang dilakukan oleh ashabul Kahfi itu, baik dalam jumlah banyak maupun sedikit, sama sekali tidak berdalil. Oleh karena itu, kami tidak mau menyebutkan pendapat-pendapat yang berkaitan dengan masalah tersebut.⁴⁷

Dalam tafsir Quraish Shihab mengatakan keadaan mereka bagaikan orang yang tidak tidur dan sepenuhnya sadar, padahal mereka semua tidur lelap, dan kami bolak-balikkan tubuh mereka kearah kanan dan ke arah kiri agar angin dan matahari selalu mengenai seluruh tubuh mereka supaya tubuh tidak rusak oleh pengaruh tanah.⁴⁸

Sebagian ulama menyebutkan bahwa ketika Allah menidurkan telinga mereka, maka mata mereka tidak tertutup dan tetap terbuka sehingga tidak mudah rusak, karena jika tetap terbuka bagi udara, maka akan lebih langgeng baginya.⁴⁹

a. Tidur Dengan miring

Posisi tidur juga menjadi perhatian, baik secara medis maupun dalam pandangan agama dalam hadisnya Rasulullah saw sangat menganjurkan agar membiasakan diri untuk tidur dengan posisi menghadap kekanan dan

⁴⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 176.

⁴⁷ Syaikh Asy-Syanqithi, *Tafsir Adhwa'ul Bayan* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid 7, h. 70-71.

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Cet. IV (Jakarta: Lentera hati, 2009), h. 259.

⁴⁹ Imamuddin Abu al-Fida Isma'il bin Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 5, h. 241.

berbantalan tangan kanan, setelahnya tidak menggapai jika posisi tidur berubah.⁵⁰ Rasulullah Saw. Bersabda,

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُزَيْدٍ حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي أَيُّوبَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو الْأَسْوَدِ
عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صَلَّى الرَّجُلِ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ

“Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Yazid, telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Abu Ayyub berkata, telah menceritakan kepada saya Abu Al Aswad dari 'Urwah bin Az Zubair dari 'Aisyah radhiallahu'anha berkata, "Nabi ﷺ bila selesai mendirikan dua rakaat salat sunat Fajar, beliau berbaring dengan bertumpu pada sisi badannya yang sebelah kanan.” (HR. Bukhari no. 1160)⁵¹

Ada yang menyatakan bahwa hikmah tidur dengan posisi miring ke kanan adalah agar orang yang melakukannya tidak terlalu lelap dalam tidurnya, karena posisi hati/jantung di dalam tubuhnya agak miring ke kiri. Jadi jika seseorang tidur dengan posisi miring ke kanan, maka jantungnya akan terdorong dari tempatnya di sebelah kiri. Hal itu akan mencegah orang yang bersangkutan tidur terlalu lama dan terlalu lelap. Posisi tidur Nabi saw setelah miring kesebelah kanan kemudian, beliau berbalik bertumpu sedikit pada sisi kiri, supaya dengan begitu proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung di atas hati. Kemudian beliau kembali tidur bertumpu pada sisi kanan lagi, agar makanan segera larut dari lambung, jadi posisi permulaan dan posisi terakhir tidur bertumpu pada sisi kanan.⁵²

Terkadang Rasulullah saw memiringkan badannya ke sebelah kiri sebentar, untuk kembali ke sebelah kanan. Tidur seperti ini merupakan tidur paling efisien, yaitu makanan berada dalam posisi yang untuk lambung sehingga dapat mengendap sesuai dengan aturannya. Lalu beralih ke sebelah kiri sebentar agar proses pencernaan makanan lebih cepat karena lambung mengarah ke liver, kemudian berbalik lagi ke sebelah kanan hingga akhir tidur agar makanan lebih cepat terurai di lambung.⁵³

b. Tidur Dengan Tengkurap

Tidak dibenarkan telungkup dengan posisi perut sebagai tumpuannya baik ketika tidur malam atau pun tidur siang. Dengan posisi perut sebagai tumpuan akan membuat posisi tubuh tidak seimbang.⁵⁴

Sebagaimana dijelaskan dalam hadis Rasulullah Saw. bersabda:

⁵⁰ Noor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.* h. 85.

⁵¹ Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Al-Ma'rifah), Juz 2, Kitab Tahajjud (Salat Mala), Bab Tidur Berbaring Pada Sebelah Kanan Badan Setelah Menunaikan Salat Sunnah Fajar, No. 1160, h. 55.

⁵² Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, h. 29.

⁵³ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, h. 26.

⁵⁴ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.* h. 86.

عَمْرٍو حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِرَجُلٍ مُضْطَجِعٍ عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ إِنَّ هَذِهِ لَضِجَعَةٌ مَا يُحِبُّهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

"Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bisyr, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Amru berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Salamah dari Abu Hurairah, dia berkata, Rasulullah ﷺ pernah melewati seorang laki-laki yang tidur dengan posisi tengkurap maka beliau ﷺ bersabda, "Sesungguhnya ini adalah posisi tidur yang tidak disukai oleh Allah 'Azza wa Jalla." (HR. Ahmad no.7862).⁵⁵

Saat dalam kondisi tidur tengkurap, tubuh tidak lagi di sangga oleh tulang belakang. Bahkan, otot-otot leher akan tertarik hingga terasa tidak nyaman, dan membatasi pernapasan. Posisi tidur ini mungkin akan berguna bagi yang tidurnya selalu mengorok dengan suara keras. Namun, masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat tidur dalam kondisi tubuh tengkurap juga cukup banyak. Mulai dari jantung yang berdetak lebih cepat, kesulitan bernapas, hingga kematian yang mungkin terjadi pada bayi jika tidur pada dalam kondisi seperti ini.⁵⁶

c. Tidur Terlentang

Para ahli mendukung posisi tidur terlentang dan menganggap posisi ini baik pada peredaran di dalam tubuh, meskipun tidak seideal posisi miring kekanan.⁵⁷

Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ حَدَّثَنَا الزُّهْرِيُّ قَالَ أَخْبَرَنِي عَبَّادُ بْنُ تَمِيمٍ عَنْ عَمِّهِ قَالَ : رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْمَسْجِدِ مُسْتَلْقِيًا وَاضِعًا إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى

"Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdullah telah menceritakan kepada kami Sufyan telah menceritakan kepada kami Az Zuhri dia berkata; telah mengabarkan kepadaku 'Abbad bin Tamim dari Pamannya dia berkata; "Saya pernah melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tidur terlentang di masjid sambil menumpukan salah satu kakinya di atas kakinya yang lain." (HR.Bukhari no.6287).⁵⁸

⁵⁵ Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, (Beirut: Dar Jail), Juz 13, Kitab Sisa Musnad Sahabat yang Banyak Meriwayatkan Hadits, Bab Abu Hurairah r.a., No. 7862, h. 251.

⁵⁶ <https://hellosehat.com/pola-tidur/tips-tidur/posisi-tidur-yang-baik/> (diakses pada 03 oktober 2023)

⁵⁷ Ahmad Rinto Raharjo, *Rahasia Keajaiban Hidup Sehat dan Berkah Rasulullah*. h. 28-29.

⁵⁸ Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Al-Ma'rifah), Juz 8, Kitab Meminta Izin, Bab Telentang, No. 6287, h. 64.

Tidur dalam keadaan terlentang adalah tidak mengapa selama menjaga aurat tidak terbuka. Apabila khawatir akan tersingkapnya aurat yaitu ketika mengangkat kedua kaki dan tidak memakai celana di bagian dalam jubah misalnya, maka itu tidaklah pantas. Namun kalau aman, maka tidaklah mengapa.

6. Tidur Tidak Berlebihan

Allah telah memberi nikmat berupa tidur baik di malam hari ataupun di siang hari sebagai sarana untuk beristirahat memulihkan tenaga setelah kelelahan. Namun demikian bukan berarti manusia dapat tidur secara berlebihan, sebagaimana yang tercantum dalam surah adz-Dzariyat ayat 17,

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

“Mereka sedikit sekali tidur pada waktu malam.”

Ayat ini menjelaskan bentuk-bentuk amal saleh yang dikerjakan oleh penghuni surga dengan penuh optimal selama di dunia. Mereka hanya tidur sebentar dari waktu malam yang ada dan menggunakan sebagian besar waktu malamnya untuk shalat.⁵⁹ Qatadah mengatakan bahwa al-Ahnaf bin Qais mengemukakan: *“Mereka tidak tidur melainkan hanya sebentar sekali.”*⁶⁰

Ayat diatas secara garis besar menjelaskan bahwa orang-orang penghuni surga ialah orang-orang yang memperbanyak ibadah di waktu malam. Akan tetapi dari ayat ini juga dapat ditarik pelajaran bahwa lebih baik tidak berlebihan dalam tidur dan menggunakan waktu selebihnya untuk kegiatan yang bermanfaat.

Allah Swt. berfirman dalam Q.S al-Isra ayat 79

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”

Ayat diatas merupakan perintah kepada Nabi Muhammad Saw. Bangun untuk melakukan shalat pada sebagian malam. Ini adalah perintah pertama untuk Nabi saw. Agar melakukan shalat malam selain lima shalat yang fardhu.⁶¹ Dengan adanya perintah melaksanakan salat tahajud seakan mengisyaratkan untuk tidak menghabiskan seluruh malam untuk tidur atau berlebih-lebihan dalam tidur. Karena salat tahajud sendiri tidak dapat dilaksanak jika tidak tidur sebelumnya.

Allah Swt. berfirman dalam Q.S al-A'raf ayat 31,

⁵⁹ Wahbah az-Zuhailii, *Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 14, h. 349.

⁶⁰ Imamuddin Abu al-Fida Isma'il bin Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6, h. 533.

⁶¹ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Jilid 8, h. 159

يَبْتِي ۚ آدَمَ حُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Ayat ini menjelaskan larangan berlebih-lebihan dalam hal apapun yang menyebabkan bahaya. Allah Swt. akan menghukum mereka karena berlebih-lebihan yang menyebabkan bahaya.⁶²

Rasulullah Saw. bersabda,

حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ وَالْحَسَنُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ الصَّبَّاحِ وَالْعَبَّاسُ بْنُ جَعْفَرٍ وَمُحَمَّدُ بْنُ
عَمْرِو الْحَدَّثَانِيُّ قَالُوا حَدَّثَنَا سُنَيْدُ بْنُ دَاوُدَ حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ الْمُنْكَدِرِ
عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ
أُمُّ سُلَيْمَانَ بْنِ دَاوُدَ لِسُلَيْمَانَ يَا بُنَيَّ لَا تُكْثِرِ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ
تَتْرُكُ الرَّجُلَ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“Telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad Al Hasan bin Muhammad bin Ash Shabbah dan Al Abbas bin Ja'far dan Muhammad bin Amru Al Hadatsani mereka berkata, telah menceritakan kepada kami Sunaid bin Daud berkata, telah menceritakan kepada kami Yusuf bin Muhammad bin Al Munkadir dari Bapakny dari Jabir bin Abdullah ia berkata, "Rasulullah ﷺ bersabda, "Ibunya Sulaiman bin Daud berkata kepada Sulaiman, "Wahai anakku, janganlah memperbanyak tidur di malam hari, sesungguhnya banyak tidur di malam hari akan menjadikan seorang laki-laki fakir pada hari kiamat." (HR Ibnu Majah no. 1322)⁶³

Banyak dampak yang ditimbulkan bila tidur dilakukan dengan berlebihan.

- Sakit diabetes, tidur paling banyak 8 jam standar bagi orang yang tidak mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan setiap tugas yang dihadapi lebih dari 8 jam untuk tidur malam, 50 persen lebih besar terkena penyakit diabetes.⁶⁴
- Obesitas, sebuah penelitian menunjukkan, orang yang tidur selama 9 atau 10 jam per malam memiliki 21 persen lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibanding mereka yang tidur antara 7 hingga 8 jam. Hubungan antara tidur

⁶² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, jilid 4, h. 545.

⁶³ Abu Abdillah Ibnu Majah, *Sunan Ibn Majah*, (Beirut: Dar al-Ihya' alArabiyyah, 1311 H), Juz 2, Kitab Mendirikan Salat dan Sunnah yang ada di dalamnya, Bab Salat Malam, No. 1322, h. 467.

⁶⁴ Noor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.*, h. 171.

dan obesitas tetap sama bahkan ketika variable asupan makanan dan olahraga diperhitungkan. orang yang kekurangan tidur lebih mudah menaikkan berat badan karena nafsu makannya menjadi tinggi tidur terlalu lama bisa mengakibatkan berat badan melonjak, karena sebagian besar zat makanan atau kalori tidak tersalurkan dalam aktivitas tertentu melainkan menumpuk dalam bentuk lemak.⁶⁵

- c. Pusing, gejala lain yang ditimbulkan akibat tidur dalam intensitas berlebihan adalah Sakit kepala dan nyeri punggung, kebanyakan tidur dapat mengganggu keseimbangan zat kimia dalam otak dan memicu sakit kepala seseorang yang terlalu lama tidur, pada bagian punggung akan mengalami tekanan dalam waktu lama dan bertentangan seseorang yang kelebihan tidur bukannya rasa kantuk dan penat melainkan justru badan terasa lelah dan tidak nyaman serta terserang kantuk yang terus menerus.⁶⁶
- d. Stroke, dilaporkan bahwa sepertiga dari populasi umum telah mengalami gangguan tidur. Adanya gangguan tidur ini, terutama berkaitan dengan gangguan bernapas. Gangguan tidur dilaporkan sebagai salah satu faktor resiko independen bagi terjadinya penyakit kardiovaskular termasuk stroke.⁶⁷

⁶⁵ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari*, h. 43.

⁶⁶ Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari*, h. 45.

⁶⁷ Sekplin A. S. Sekeon, Mieke A. H. N. Kembuan, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Keparahan Stroke", *Jurnal e-Clinic (eCl)*, Vol. 3, No. 3, 2015, h. 874

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yang terdiri dari beberapa bab penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut.

Penulis menemukan ayat-ayat tentang tidur sebanyak 29, yaitu Surah al-An'am [6]: 60, al-A'raf [7]: 97, al-Kahf [18]: 18, az-Zumar [39]: 42, adz-Dzariyat [51]: 17, al-Qalam [68]: 19, ar-Rum [30]: 23, al-Baqarah [2]: 255, al-Furqan [25]: 47 dan an-Naba'[78]: 9, al-Anfal [8]: 43, Yusuf [12]: 4,5,6, dan 36, 43, 44, dan 100, al-Hajj [22]: 5, as-saffat [37]: 102, 103, 104, dan 105, al-Fath [48]: 27, Yasin [36]: 52, al-Anfal [8]: 11, Ali 'Imran [3]: 154, al-Isra [17]: 79 dan at-Tur [52]: 32. Namun yang penulis teliti hanya berfokus pada term-term tidur yang terdapat pada QS. az-Zumar [39]: 42, al-Furqan [25]: 47, ar-Rum [30]: 23, al-Kahf [18]: 18, al-Anfal [8]: 11, adz-Dzariyat [51]: 17 dan al-Isra [17]: 79.

Relevansi tidur dalam perspektif Al-Qur'an terhadap tafsir al-Munir karya Wahbah Zuhaili. *Pertama*, Tidur sebagai tanda kekuasaan Allah. Allah Swt. menahan jiwa dan roh manusia yang telah tiba ketetapan kematiannya dan tidak memulangkan kembali roh tersebut kepada jasadnya. Ibnu Katsir mencermati bahwa salah satu indikasi kekuasaan Allah Swt. adalah memberikan manusia kemampuan untuk tidur pada malam dan siang hari. Begitu pula dengan kisah tidurnya Ashabul kahfi selama ratusan tahun namun mereka hanya dapat merasakan tidur dalam satu hari atau setengah hari. ini berdasarkan analisis QS. az-Zumar [39]: 42, ar-Rum [30]: 23, dan al-Anfal [8]: 11.

Kedua, Tidur sebagai kematian kecil. Allah menanggung ruh manusia ketika manusia itu tidur dan mati, yang mana persamaan keduanya adalah ruh manusia akan terlepas ketika terjadi tidur dan kematian. Namun, perbedaannya hanyalah pada akhirnya, manusia yang tidur akan dikembalikan ruhnya ketika ia bangun, sedangkan manusia yang mati tidak akan dikembalikan ruhnya kecuali sampai pada hari kebangkitan, ini berdasarkan analisis QS. az-Zumar [39]: 42.

Ketiga, tidur sebagai istirahat, dari QS. al-Furqan [25]: 47 dijelaskan bahwa, Allah menjadikan malam bagi hambanya sebagai waktu untuk beristirahat dan sebagai penutup baginya sebagaimana pakaian yang dikenakan manusia sebagai penutup badannya. Kemudian setelah Allah menjadikan waktu istirahat Ia juga memberikan cara untuk istirahat dengan tidur, karena tidur berfungsi untuk mengistirahatkan jasmani atau dapat menenangkan seluruh anggota badan manusia. Setelah itu Allah kemudian menjadikan waktu siang untuk bangun dan berusaha.

Keempat, tidur di malam dan siang hari, Allah jadikan sifat tidur di waktu malam dan di waktu siang yang dengannya dapat mencapai istirahat dan ketenangan, serta menghilangkan rasa lemah dan lelah. Allah telah memberi sarana untuk hambanya untuk mengistirahatkan fisik, psikis dan fikiran dengan tidur. Tidur pada malam hari bagi hambanya yang bekerja disiang hari dan tidur pada siang hari bagi

hambanya yang bekerja dimalam hari merupakan tanda kekuasaan Allah Swt. yang Maha Mengetahui dengan keadaan makhluknya, ini berdasarkan analisis QS. ar-Rum [30]: 23.

Kelima, tidur sebagai rahmat Allah Swt., dijelaskan bahwa nikmat yang telah diturunkan Allah pada hambanya berupa rasa kantuk sehingga rasa kantuk itu menyelimutinya seperti selimut untuk memberi rasa aman dari rasa takut yang menyergap jiwa ketika melihat jumlah mereka yang banyak pada saat perang Badar dan jumlahnya yang tidak sedikit. Allah Swt. melepaskan kaum Muslimin dari kelelahan perjalanan. Siapa yang dikuasai rasa kantuk niscaya tidak akan merasakan takut sama sekali dan ia bisa istirahat serta mengembalikan semangat dan tenaganya, ini berdasarkan analisis QS. al-Anfal [8]: 11.

Keenam, posisi tubuh saat tidur, dari hasil penelitian penulis dalam QS.al-Kahfi/18: 18 terdapat penjelasan mengenai bentuk tidur yaitu dibolak balikkan kekanan dan kekiri. Dari peristiwa ashabul kahfi dapat diambil hikmah yaitu posisi tidur “*dan Kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri.*”

Ketujuh, tidur tidak berlebihan, dalam QS. adz-Dzariyat [51]: 17, secara garis besar menjelaskan bahwa orang-orang penghuni surga ialah orang-orang yang memperbanyak ibadah di waktu malam. Akan tetapi dari ayat ini juga dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih baik tidak berlebihan dalam tidur dan menggunakan waktu selebihnya untuk kegiatan yang bermanfaat. Sama halnya dengan QS. Al-Isra [17]: 79 yang secara garis besar memerintahkan untuk melaksanakan salat tahajud, akan tetapi dari ayat ini juga seakan mengandung sebuah perintah untuk tidak menghabiskan malam dengan tidur atau berlebihan tidur, akan tetapi juga di isi dengan ibadah atau kegiatan yang lain.

B. Saran

Berdasarkan uraian yang telah dibahas dan kesimpulan yang telah dikemukakan pada penelitian ini, maka saran yang ingin disampaikan penulis antara lain :

1. Kepada pembaca agar selalu mengembangkan wawasan khususnya dalam penafsiran Al-Qur'an yang sangat luas pembahasannya. Al-Qur'an merupakan kitab suci yang memiliki sifat *Hudan*, yaitu menjadi petunjuk. Pembahasan tentang tidur dalam al-Qur'an merupakan bukti dari pernyataan tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengingatkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya untuk dibaca atau dihafal, namun Al-Qur'an bisa dikaji lebih dalam melalui beberapa kitab tafsir klasik maupun kontemporer.
2. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang tidur dalam al-Qur'an dalam berbagai perspektif tafsir. Penulis mengakui bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna dan berharap penelitian selanjutnya lebih luasawasannya dan bermanfaat bagi orang yang membacanya. Penulis juga berharap adanya penelitian lanjut tentang sakralitas Al-Qur'an agar pembaca kelak mengetahui isi kandungan Al-Qur'an lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Faroqi. "Analisis Ayat-ayat Mutasyabihat *Tafsir al-Munir* karya Wahbah al- Zuhaili". Skripsi S1.. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2016.
- Abdullah, Sayyid Abdul Hakim. *Resep Hidup Sehat cara Nabi*. Cet. I. Solo: t.t. 2011.
- Abu Abdillah Ibnu Majah. *Sunan Ibn Majah*. (Beirut: Dar al-Ihya' alArabiyah. 1311 H). Juz 2. Kitab Mendirikan Salat dan Sunnah yang ada di dalamnya. Bab Salat Malam. No. 1322. h. 467.
- Ahmad bin Hanbal. *Musnad Ahmad*. (Beirut: Dar Jail)
- Ahmad Mushthafa Al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi*. terj. Bahrun Abu Bakar dan Hery Noer Aly. Juz 4 (Semarang: PT. KaryaToha Putra. 1993). h. 177.
- Aiman, Ummul. "Metode Penafsiran Wahbah al-Zuhaili: Kajian al-Tafsir al- Munir." *MIQOT*. Vol. 36. No. 1. 2012.
- al-Asqalani, Al-Imam al-Hafizh Ibnu Hajar . "Fathul Baari 30". *Shahih Bukhari*. Jakarta: Pustaka Azzam. 2009.
- al-Dimasyqi, Imamuddin Abu al-Fida Isma'il bin Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir*. Beirut: Dar al-Ma'rifah. 1989.
- Al-Halaj,Qoys Muhammad Iqbal. *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur*. Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah. 2014.
- Alodokter. Manfaat Istirahat dan Tidur yang Cukup. <https://www.alodokter.com/9-manfaat-istirahat-dan-tidur-yang-cukup> (Diakses pada 13 September 2023).
- al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr bin Farh Syamsuddin. *alJami'li Ahkam al-Qur'an. Tafsir al-Qurtubi*. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyah. 1964 M-1384 H.
- al-Tabari, Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Kasir bin Galib al- Abu Ja'far. *Jami' albayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Cet. I. t.t: Muassah al-Risalah. 2000.
- Amalia, Aqilah Selma. *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*. Cet. I. Solo: Abata Press. 2015.
- Ambarwati, Rini. "Tidur. Irama Sirkardian Dan Metabolisme Tubuh". *Jurnal Keperawatan* Vol. 10. No. 1. (2017).
- Amelia, Annisa. Eko Poerwanto. Firman Arifandi "Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Dan Tinjauannya Menurut Islam". *Junior Medical Jurnal*. Vol.1 No.4. 2022.
- Anam, Khoirul. "Warisan Syekh Wahbah Zuhaili." *NuOnlin*. <https://www.nu.or.id/internasional/warisan-syekh-wahbah-zuhaili-pQumC> (diakses 15 September 2023).
- Anwar, Desi. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Abdi Tame. 2001.
- Anwar, Endang Saeful. "Tela'ah Terhadap Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah al-Zuhayli" *Al-Fath*. Vol. 05. no. 01. 2011.
- ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Gema Insani Press. 2000.
- az-Zuhaili, Wahbah. *al-Tafsir al-Munir fi al- 'Aqidah wa al-Syari'ah wa al- Manhaj* . Jilid. 1. Penerjemah Abdul Hayyie al-Kattani. dkk .Jakarta: Gema Insani. 2013.

- az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Damaskus: Daar al-Fikr. 1418 H.
- Bachtiar, Vania Angeline. Perigrinus H. Sebong. "Profil dan Probabilitas Kejadian Gangguan Durasi Tidur-Persepsi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran: Studi Formatif". *Jurnal Pranata Biomedika*. Vol 1. No 1. 2022.
- Badan Litbang Dan Diklat Departemen Agama RI. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2009.
- Baihaki. "Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili dan Contoh Penafsirannya Terhadap Pernikahan Beda Agama." *Analisis*. Vol 16. No. 1. 2016.
- El Rais, Heppy. *Kamus Ilmiah Populer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Fatimah, Putri Ajeng. "Waris Kalalah dalam Pandangan Wahbah al-Zuhaili (Tafsir QS. al-Nisa' [4] ayat 12 dan 176)." Skripsi S1. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2011.
- Fauziah, Mira. "Kehidupan Yang Baik Dalam Pandangan Al-Qur'an". *Jurnal At Taujih*. Vol.1. No.2. 2018.
- Fernando, Renaldo. Ridha Hidayat. "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020". *Jurnal Ners*. Vol.2 No.2. Riau: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. 2020.
- Hakim, Arief. *Jangan Tidur Sore Hari*. Cet. I. Jogjakarta: Diva Press. 2013.
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992),
- Haryati dkk. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. "Jurnal Surya Medika". Volume 5 No. 2. 2020.
- Hashman, Ade . *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*. Jakarta: Noura. 2012.
- Hazlina, Nur. "Kata 'Shallu' dalam Al-Qur'an Surah Muhammad [26]:15 (Studi Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Kitab Tafsir *al-Munir*).". Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Matam. 2022.
- Helth.detik.com. <https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1349324/kurang-tidur-malam-tak-bisa-diganti-siang-hari> (Diakses pada 26 September 2023).
- [Http://meetdoctor.com/mobile/article/manfaat-tidur-malam](http://meetdoctor.com/mobile/article/manfaat-tidur-malam) (Diakses pada 13 September 2023).
- [Http://www.islamquest.net/id/archive/question/id22728](http://www.islamquest.net/id/archive/question/id22728) (Diakses 26 September 2023).
- <https://bcbogor.beacukai.go.id/10-manfaat-tidur-malam-yang-baik-bagi-kesehatan> (Diakses pada 13 September 2023).
- <https://hellosehat.com/pola-tidur/tips-tidur/posisi-tidur-yang-baik/> (diakses pada 03 oktober 2023)
- [Https://id-id.facebook.com/notes/konsul-dokter/10-manfaat-tidur-malam-yang-baik-bagi-kesehatan](https://id-id.facebook.com/notes/konsul-dokter/10-manfaat-tidur-malam-yang-baik-bagi-kesehatan) (Diakses pada 13 September 2023).
- Ibrahim, Ahmad Syawqi. *Keajaiban Tidur: Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*. Jakarta: Serambi. 2006.
- Ishaq Al-Syeikh, Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman. *Tafsir Ibnu Katsir: Lubab al-Tafsir min Ibni Katsir*. Terj. M. Abdul Ghafar. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I. 2004.
- Iskandar. "Model Tafsir Fiqhi: Kajian Atas Tafsir Al-Munir fi Al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj Karya Wahbah al-Zuhaili." <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/mazahib/article/download/396/311/>

- Istiqomah, Siti. Irma Rumtianing Uswatul Hanifah. "Kisah Ashabul Kahfi Dalam Al-Qur'an: Kajian Komparatif Antara Tafsir Al-Misbah Dan Tafsir Ibnu Katsir." *JUSMA: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*. 2022. <https://doi.org/10.21154/jusma.v1i1.522>. (Diakses pada 25 September 2023).
- Jumini, Sri. "Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Ashâbul Kahfi." *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum* Vol. 03. No. 02 .2017. <https://doi.org/10.32699/syariati.v3i02.1150>. (Diakses pada 25 September 2023).
- Kamus Al-Ma'ani. <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/tidur/>. (Diakses Pada Senin, 10 Juli 2023. Pukul 16.43 WIB)
- Lubis, Tia Nurmalia. "Tidur Dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Kesehatan)". *Skripsi*. Riau: UIN Suska Riau. 2017.
- Maisyah, Nafisatul. "Makna Tidur Dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)". *Skripsi*. Yogyakarta: IAIN Salatiga. 2021.
- Makiyah, Fawa Idul. "Penafsiran Wahbah Zuhaili Tentang Infaq Dalam Tafsir Al-Munir." *Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. 2018.
- Mardlatillah, Sandy Diana dan Nurjannah. "Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam". *Happines*. Vol. 7 Edisi 1. 2023.
- Melatonin berperan dalam berbagai proses fisiologis seperti ritme biologis, regulasi tekanan darah, reproduksi, sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan rasio enzim. <https://id.wikipedia.org/wiki/Melatonin>. (Diakses pada 13 September 2023).
- Minhuda. *Tidur Tanda Kekuasaan Allah Swt..* Minhuda.Gurusiana.Id <https://www.gurusiana.id/read/minhuda/article/tidur-tanda-kekuasaan-allah-Swt.-391980> (Diakses pada 25 September 2023).
- Moch. Yunus. "Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-Zuhayli." *Humanistika*. Vol.4. no. 2 .2018.
- Moh. Assafiqi. "Nilai Kebalaghahan al-Qur'an (Kajian Metapora dalam Kitab *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Sharī'ah wa al-Manhaj* karya Wahbah al-Zuhaili)". Tesis S2. Pasca Sarjana UIN Sunan Ampel Surabaya. 2017.
- Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari. *Shahih Bukhari*. (Beirut: Dar Al-Ma'rifah)
- Muhammadun. "Pemikiran Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah." *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*. Vol. 2. No. 2. (2017).
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir. Kamus Bahasa Arab – Indonesia*. Suarabaya: Pustaka Progresif. 1997.
- Muslim bin Hajjaj. *Shahih Muslim*. (Mesir: Maktabah Ibad ar-Rahman. 2008). Juz 8. Kitab Dzikir. Do'a. Taubat dan Istighfar. Bab Apa yang dikatakan ketika tidur dan mengambil tempat tidur. No. 2217. h. 26.
- Nurhayati, Dina. "Tidur Dalam Al-Qur'an (Prespektif Pendidikan Islam)". *Skripsi*. Banjarmasin: UIN Antasari. 2019.
- Orzech K.M. Salafsky D.B. Hamilton L.A. "The state of sleep among college students at a large public university". *Journal of American College Health*; Volume 59 No. 7. 2011.
- Pratama Putra, Erwin Ramadhani. " Hubungan Perilaku Merokok Terhadap Kejadian Insomnia Pada Pekerja Tambang Di Kabupaten Tanah Bumbu". *Skripsi*. Banjarmasin: Yayasan Indah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia. 2014.
- Pratama Putra, Nugraha Yogis. Mery Tania. Nurul Iklima. Dinar Lingga Maulana. "Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja". *Jurnal Sketsa*. Vol.4. No.2. 2023.

- Purwanto, Setiyo. "Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi". *Jurnal Kesehatan Psikologi*. Vol.2.No.1. 2008.
- Raharjo, Ahmad Rinto. *Rahasia Keajaiban Hidup Sehat Dan Berkah Rasulullah*. Cet. I. Yogyakarta: Araska. 2014.
- Reefani, Nor Kholish. *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw*. Jakarta: PT Elex media Komputindo. 2014.
- Riadi, Arief. "Fisiologi Tidur". Departemen Pulmologi Dan Ilmu Kedokteran Respirasi KUI-SMF Paru RSUP Persahabatan : Jakarta. 2010.
- Sahabuddin. *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosakata*. t.t. 2007.
- Sekeon, Sekplin A. S. Mieke A. H. N. Kembuan. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Keperawatan Stroke". *Jurnal e-Clinic (eCl)*. Vol. 3. No. 3. 2015.
- Setiadi, Muhammadiyah Ikhsan. "Relevansi Pandangan Wahbah Az-Zuhaili Tentang Kadar Kewajiban Suami Yang Menafkahi Keluarga dimasa Pandemi Covid-19." Skripsi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. 2022.
- Shihab, Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cet. IV. Jakarta: Lentera hati. 2009.
- Sukron, Mokhammad. "Tafsir Wahbah Az-Zuhaili Analisis. Pendekatan. Metodologi dan Corak Tafsir Al-Munir Terhadap Ayat Poligami." *Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*. Vol. 2. No. 1. 2018.
- Sulidah. Ahmad Yamin. Raini Dian Susanti. "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia". *Jurnal Keperawatan Padjajaran*. Akademisi Jurusan Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Padjajaran. 2016.
- Sulistiyani, Cicik. "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 1. No 2. 2012.
- Syaikh Asy-Syanqithi. *Tafsir Adhwa'ul Bayan*. Jakarta: Pustaka Azzam. 2007.
- Syamsinar. "Pola Tidur dalam al-Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqan [25]: 47)". *Skripsi*. Makassar: UIN Alaudin Makassar. 2016.
- Syibromalisi, Faizah Ali. Jauhar Azizy. *Membahas Kitab Tafsir Klasik-Modern*. Jakarta: Lembaga Penelitian dan Pengembangan UIN Syarif Hidayatullah. 2011.
- Syukran, Agus Salim. "Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia" *Jurnal Al-I'jaz*. Vol.1. No.2. 2019.
- Thaha, Ahmadie. *Kedokteran Dalam Islam*. Surabaya: PT. Bina Ilmu. t.th.
- Tim Penyusun Kamus. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2005.
- Wicaksono, Dhimas Wahyu. Ah Yusuf. Ika Yuni Widyawati. "Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga". Surabaya: Universitas Airlangga. 2013.
- Widya Pramana, I Dewa Bagus Ketut dan Herpan Syafii Harahap. "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia". *Lombok Medical Journal*. Vol 1 No 1. 2020.

TENTANG PENULIS



Ichwan Ma'rifatullah bin Jali, dilahirkan di Kebumen, 05 November 1999 merupakan anak kedua dari pasangan Ayahanda Jali dan Ibunda Kamilah yang mempunyai kakak laki-laki bernama Sayyid Habibullah. Penulis dari kecil berdomisili di sebuah kampung yang berada di kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau hingga sekarang. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari sekolah dasar di SD 007 Beringin jaya (2006-2012) yang sekarang sudah berubah nama menjadi SD 010 Beringin jaya. Bersamaan dengan sekolah dasar penulis juga mempelajari ilmu agama di Madrasah Diniyyah Awaliyyah (MDA) Raudlatut Tholibin Beringin Jaya (2008-2012). Setelah 6 tahun menjalani pendidikan sekolah dasar dan 4 tahun mempelajari ilmu agama di MDA, penulis melanjutkan pendidikan di Pondok pesantren guna

memperdalam ilmu agama yaitu di Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. Di Pondok Pesantren penulis masuk sebagai santri sekaligus siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Madrasatul Qur'an (2012-2015), Kemudian melanjutkan di Madrasah Aliyyah (MA) Madrasatul Qur'an (2015-2018) dan kemudian melaksanakan pengabdian di Pondok selama 1 tahun. Setelah 7 tahun di Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an, penulis melanjutkan pendidikan pada tahun 2019 di Institut PTIQ Jakarta yang Alhamdulillah sekarang sudah menjadi Universitas PTIQ Jakarta, dengan mengambil Program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikir Islam.