

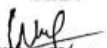
QAILŪLAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI TEMATIK SAINTIFIK)



Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Agama
(S.Ag.) Pada Program Studi Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir (IAT) Jurusan
Ushuluddin Adab Dan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam
Negeri (STAIN) Majene

Oleh :


Widya Kautsari
NIM:30156119036

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
STAIN MAJENE
2024

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul "*Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'an (Studi Tematik Saintifik)" yang disusun oleh Widya Kautsari, NIM:30156119036, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah STAIN Majene, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah yang diselenggarakan pada hari Selasa 31 Januari dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan beberapa perbaikan.

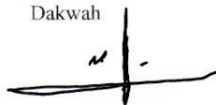
Majene, 31 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua	: Dr. Abdul Fattah, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Abdul Gaffar Haris, M.Th.I	(.....)
Munaqisy I	: Muhammad Yunan, M.Th.I	(.....)
Munaqisy II	: Makmur, M.Th.I	(.....)
Pembimbing I	: Dr. Muhammad Rais, M.Si	(.....)
Pembimbing II	: Abdul Waris Marsyam, LC, M.Hum.	(.....)

Diketahui oleh:

Ketua Jurusan Ushuluddin Adab dan
Dakwah



Dr. Abdul Fattah, M.Pd
NIP. 19630817 1998 031 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama	:	Widya Kautsari
Nim	:	30156119036
Tempat, Tanggal Lahir	:	Sambabo, 19 Februari 2000
Program	:	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jurusan	:	Ushuluddin Adab dan Dakwah
Alamat	:	Sambabo
Judul	:	<i>Qailūlah</i> dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik Saintifik)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau di buat oleh oranglain, sebagian seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya, batal demi hukum.

Majene, 31 Januari 2024

Disusun



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT. Yang senantiasa mencurahkan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat mengajukan gelar strata satu (S1) khususnya pada Bidang Ilmu Al-Qur‘ān Dan Tafsir. Sholawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Skripsi ini membahas tentang “*Qailūlah* dalam Perspektif al- Qur‘ān (Studi Tematik Saintifik)”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Keluarga khususnya untuk Kedua orangtua tercinta, ayahanda Saparuddin dan ibunda Suratmi, yang selalu mendoakan, mendukung, menyemangati dan memotivasi penulis dengan kasih sayangnya. Dan untuk kakak-kakakku tercinta Arsita Rezkyana, Gita Suci, prihastinur terimakasih selalu mendukung, mendoakan dan menyemangati penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
2. Yang terhormat rektor STAIN Majene Prof. Dr. Hj. Wasilah, ST., MT. selaku penanggungjawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar

mengajar di lingkungan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.

3. Dr. Abd. Fattah, M.Pd. selaku ketua jurusan Ushuluddin, Adab dan Dakwah lingkungan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.
4. Dr. Muh. Ilham Usman, M.Fil.I. selaku ketua prodi Ilmu al-Qur'ān dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Majene.
5. Dr. Muhammad Rais, M.Si. selaku pembimbing I dan Abdul Waris Marsyam, LC,M.Hum. Selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Muhammad Yunan M.Th,i dan Makmur, M.Th,I selaku penguji dalam sidang skripsi penulis.
7. Segenap dosen ilmu al-Qur'ān dan Tafsir yang telah banyak membantu dan memberikan pengaruh positif dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman angkatan 2019 dan Keluarga program Studi Ilmu dan tafsir II al-Qur'ān yang telah bersedia membagi pengalaman suka duka serta canda dan tawa selama masa perkuliahan.
9. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu, baik berupa dukungan moral maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Majene, Januari 2024

Penulis



Widya Kautsari
NIM: 30156119036

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN DAN SINGKATAN.....	ix
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
a. Latar Belakang Masalah	1
b. Rumusan Masalah.....	6
c. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus.....	6
d. Tinjauan Pustaka.....	7
e. Metode Penelitian	10
f. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN UMUM	14
a. Definisi <i>Qailūlah</i>	14
b. Macam-Macam Tidur dan waktunya.....	14
c. Manfaat <i>Qailūlah</i>	15
d. Adab dan Etika Tidur.....	19
BAB III KLASIFIKASI AYAT <i>QAILULAH</i> DAN PEMAKNAANNYA	23
a. Klasifikasi Ayat <i>Qailūlah</i> dalam al-Qur‘ān	23
b. Pemaknaan Ayat-Ayat <i>Qailūlah</i>	26
BAB IV Analisis Ayat-Ayat <i>Qailūlah</i> Dalam Perspektif Tafsir ilmi	30
A. Pendekatan Tafsir Ilmi Terhadap Ayat-Ayat <i>Qailūlah</i>	31
B. Kandungan Ayat <i>Qailūlah</i> Dalam al-Qur’an	32
1. <i>Qailūlah</i> Sebagai Waktu Tidur Siang	32
2. <i>Qailūlah</i> Sebagai Gambaran Kenikmatan Surga	35

3. Tidur Sebagai Tanda Kebesaran Allah swt.....	37
4. <i>Qailūlah</i> (Adab Isti'dzan Di Tiga Waktu).....	45
C. Konsep <i>Qailūlah</i> dalam Perspekti al-Qur'ān	51
1. Definisi <i>Qailūlah</i> dalam al Qur'ān	51
2. Macam-Macam Tidur dan Waktunya.....	51
3. tata cara pelaksanaan Qailulah.....	54
4. Keselarasan al-Qur'ān dan sains dalam konsep <i>Qailūlah</i>	56
BAB V PENUTUP.....	61
A. KESIMPULAN	61
B. SARAN.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
RIWAYAT HIDUP.....	67

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Sa</i>	s	Es (dengan titik diatas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ha</i>	H}	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Zal</i>	z	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	S
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan Ye
ص	<i>Sad</i>	S}	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Dad</i>	D}	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ta</i>	T}	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Za</i>	Z}	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>'Ain</i>	'	Apostrof terbalik
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef

ق	<i>Qaf</i>	Q	Qi
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
ه	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	‘	Apostrof
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>Fatḥah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Ḍammah</i>	U	U

Vocal rangka bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	<i>Fatḥah dan yā'</i>	Ai	a dan i
وَ	<i>Fatḥah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ: *kaifa*

هُوْلَ: *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ا..اى	<i>fathah dan alif atau yā'</i>	A<	a dan garis di atas
ى	<i>kasrah dan yā'</i>	I<	i dan garis di atas
ؤ	<i>ḍammah dan wau</i>	U<	u dan garis di atas

Contoh:

ماتَ: *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ: *qīla*

يَمُوتُ: *yamūtu*

4. *Tā'marbūtah*

Transliterasi untuk *tā'marbūtah* ada dua, yaitu: *tā'marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah (t). sedangkan *tā'marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

Jika pada kata yang berakhir dengan *tā'* *marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'* *marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ: *rauḍah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَادِلَةُ: *al-Madīnah al Fādilah*

الْحِكْمَةُ: *al-ḥikmah*

5. Syaddah (*tasydīd*)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah taanda tasydid (-), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsongan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

نُعْمَ : *nu'ima*

عُدْوُ : *aduwwun*

Jika huruf *ber-tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (i), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi i.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'ali (bukan 'aliyy atau 'aly)

عَرَبِيٌّ : 'arabī (bukan 'arabiyy atau 'araby)

6. Kata sandang

Kata sandang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang di transliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiyyah maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (*bukan asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (*az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْعُ : *al-nau'*

سَيِّئٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademi tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), Alhamdulillah dan Munaqasyah namun, bila kata kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus di transliterasi secara utuh, contoh:

Fī zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

9. Lafaz al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah,

Contoh:

بِاللهِ دِينُ اللهِ *dinullāh* *billāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada lafzh al jalalah, ditransliterasi dengan huruf (f), contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fī raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kalimat (All caps), dalam transliterasinya huruf huruf tersebut dikenal ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-) ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa māmuḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓi bi bakkata mubārakan
Syahru ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur'ān

Naṣir al-Din al-Tūsi

Abū naṣr al-Farābī

Al-Gazāli

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari)

dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abu al-Wafid Muhammad Ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu
al-Wafid Muhammad (bukan: Rusyd, Abu al-Wafid
Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasr Hamid (bukan:
Zaid, Nasr Hamid Abu)

11. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt	=	<i>Subhānahū wa ta'ālā</i>
Saw	=	<i>Sallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al-salām</i>
H.	=	Hijrah
M.	=	Masehi
SM.	=	Sebelum masehi
I.	=	Lahir tahun (untuk orang masih hidup saja)
w.	=	Wafat tahun
QS.../...:4	=	QS. al-Baqarah/2:4 atau QS a>li 'Imra>n/3: 4
HR.	=	Hadis Riwayat

Untuk karya ilmiah berbahasa Arab, terdapat beberapa singkatan sebagai berikut:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون مكان
صلعم	=	صلى الله عليه و سلم
ط	=	طبعه
دن	=	بدون
الج	=	الى آخرها الى آخره
ج	=	جزء

ABSTRAK

Nama : **WIDYA KAUTSARI**
NIM : 30156119036
Program Studi : Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir
Judul : *Qailūlah* dalam Perspektif al-Qur'ān (Studi Tematik Sainifik)

Qailūlah merupakan tidur siang singkat yang dipraktikkan oleh Rasulullah saw dan para sahabatnya yang terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Namun, dalam konteks masyarakat modern, praktik *Qailūlah* masih dianggap kurang produktif dan identik dengan kemalasan. Sementara dari sudut pandang medis, *Qailūlah* memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan. Hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian.

Penelitian ini membahas tentang *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'ān (Studi Tematik Sainifik). *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'ān kemudian dijabarkan dalam sub-sub masalah sebagai berikut: 1) bagaimana klasifikasi ayat *Qailūlah* dalam al-Qur'ān dan pemaknaannya?, 2) bagaimana penafsiran *Qailūlah* dalam perspektif tafsir ilmi?. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *library research*. Dalam menyelesaikan penulis menggunakan metode tematik dengan pendekatan saintifik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'ān memuat beberapa ayat yang secara langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan konsep *Qailūlah*. yakni *Qailūlah* dalam QS. al-A'rāf/7:4, QS. al-Furqān/25:24, QS. al-Rūm/30:23 dan QS. al-Nūr/24:58. Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa waktu siang merupakan waktu istirahat yang sesuai dengan fitrah manusia. Dalam perspektif tafsir ilmi *Qailūlah* tidak hanya relevan secara spiritual, akan tetapi juga selaras dengan sistem biologis manusia dan didukung oleh bukti ilmiah yang menunjukkan manfaat seperti meningkatkan daya ingat, memperbaiki kinerja otak menstabilkan emosi dan memperkuat imunitas. Dengan demikian, *Qailūlah* tidak hanya memiliki dasar dalam al-Qur'ān, tetapi juga di dukung oleh bukti ilmiah yang menegaskan pentingnya praktik ini sebagai bagian dari gaya hidup yang sehat dan seimbang.

Kata Kunci: *Qailūlah*, Tematik, Sainifik.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'ān merupakan kitab yang berbahasa Arab yang mencerminkan kehidupan sosial dan budaya masyarakat Arab pada abad 14 lalu. Meskipun demikian, al-Qur'ān masih relevan sebagai panduan dalam menghadapi permasalahan masa kini. Sehingga menjadi objek studi bagi para sarjana muslim maupun non-Muslim.¹ Dalam peta keilmuan islam, penafsiran al-Qur'ān masih terus berlanjut seiring berjalannya zaman dan semakin besarnya kebutuhan umat terhadap kandungan ayat-ayat al-Qur'ān. Meskipun al-Qur'ān telah berhenti karena pewahyuan sudah berakhir dengan berakhirnya masa kenabian Rasulullah saw. Namun al-Qur'ān selalu terbuka untuk dipahami dan ditafsirkan oleh para pembacanya. Sementara di sisi lain, masalah-masalah yang timbul dalam lingkungan umat islam senantiasa berkembang seiring dinamika zaman. Maka untuk mempertemukan al-Qur'ān dengan perkembangan zaman, para ulama melakukan upaya-upaya untuk menjadikan al-Qur'ān mampu berbicara pada setiap zaman yang berbeda melalui aktivitas penjelasan makna-makna al-Qur'ān dan usaha-usaha untuk melahirkan suatu disiplin ilmu yang kemudian dikenal sebagai tafsir.²

Sebagai kitab yang terakhir diturunkan, al-Qur'ān tidak hanya berisi ajaran moral universal dan spritualitas, tetapi juga menjadi sumber ilmu pengetahuan yang relevan sepanjang kehidupan manusia. Al-Qur'ān secara terus-menerus mendorong pembacanya untuk melakukan penafsiran yang mendalam guna memahami pesan-pesan Allah swt yang bisa dijangkau baik yang tersurat maupun yang tersirat. Ayat-

¹Nida Amalia, *Tidur Perspektif Al-Qur'ān Studi Komparatif Tafsīr Al- Jawāhir Fi Tafsīr al-Qur'ān al-Karim Karya Tantāw Jauhāri, al- Qur'ān dan Tafsirnya Karya Kementrian Agama, dan Tafsīr al-Misbah Karya Qurāish Shīhab*, Skripsi, (Jakarta: Institut Ilmu al-Qur'ān, 2021), h.1.

²Ali Akbar, *Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran*, Jurnal, Vol.23, No 1, (Riau: Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim. 2015), h.34.

ayat *qaulīyah* maupun ayat-ayat *qaunīyah*, sehingga ia menjadi pedoman dan petunjuk. Allah swt tampaknya memberikan ruang bagi manusia untuk menafsirkan al-Qur’ān sesuai dengan kapasitas masing-masing, asalkan tetap berlandaskan pada nilai dasar al-Qur’ān yang mengandung berbagai realitas hakiki yang mendorong manusia untuk menggali sisi-sisi ilmiah yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.³

Islam memandang kesehatan secara menyeluruh. Mencakup dimensi fisik, mental dan spiritual manusia. Dalam ajaran islam tubuh dipandang sebagai amanah dari Allah swt yang harus dijaga dan dirawat dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan tidak hanya menjadi tanggungjawab fisik, tetapi juga termasuk kewajiban spiritual. Kesehatan diposisikan sebagai sarana untuk mendapatkan keberkahan dan mendukung pelaksanaan ibadah secara maksimal serta memberikan manfaat sosial. Salah satu bentuk praktik islam yang mendukung kesehatan adalah *Qailūlah* atau tidur siang.⁴

Manusia dalam setiap harinya melakukan berbagai kegiatan atau aktivitas yang menguras pikiran dan tenaga. aktivitas yang dilakukan dapat menyebabkan tubuh menjadi lelah. Sehingga untuk mengoptimalkan kembali kerja tubuh salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan tidur dan istirahat.⁵ Tidur merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk menjaga kesejahteraan tubuh. Selama periode tidur, tubuh memberikan istirahat total bagi aktivitas mental dan fisik manusia, sementara beberapa organ penting seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya tetap berfungsi.⁶

³Ali Akbar, *Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran*, jurnal, Vol. 23, No 1, (Riau: Fakultas Ushuluddin Sultan Syarif Riau, 2015), h. 31.

⁴Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas*, Vol.1, No 6, (Jurnal Religion: Sosial dan Budaya, 2023), h. 1310-1311.

⁵Syamsinar, *Pola Tidur Dalam Al-Qur’ān*, Skripsi, (*Kajian Tahlili Terhadap QS.al-Furqān/25:47*), (Makassar: Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik, 2016), h. 1.

⁶Nurma Rani Safitri, *Pola Tidur Dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan*, Skripsi, (Riau: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022), h. 11.

Apabila dalam satu hari seseorang kekurangan waktu tidur, hal tersebut akan sangat berdampak pada aktivitas pada hari itu. *Qailūlah* dapat mencukupi waktu tidur yang kurang pada malam hari. Pelaksanaan tidur dibagi menjadi dua waktu, yakni di waktu malam dan siang hari yang dalam bahasa arab dikenal dengan istilah *Qailūlah*.⁷

Tidur siang yang biasa disebut dengan *Qailūlah* merupakan amalan yang dianjurkan oleh Rasulullah saw yang dianggap mendatangkan manfaat tidak hanya sebagai aspek spritual. Akan tetapi juga menjadi bagian dari penelitian dalam ilmu kesehatan dan ilmu pengetahuan modern.⁸ *Qailūlah* (Tidur siang) juga disebut dalam al-Qur‘ān sebagai bagian sifat alamiah manusia. Seperti dalam Qs. al-a’raf/7:4

وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ

Terjemahnya :

“Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami datang (menimpa penduduknya) pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat pada siang hari.”

Battuanna:

“*mai’ di sanna’i banua iya bpura iyami accu-accur, jari polemi sessa-I (marruai pakkampung dibonginna) iyade’ di wattunnai mappassau ditangnga allo.*”⁹

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan kata قَائِلُونَ yaitu kata yang terambil dari *Qailūlah* yakni istirahat baik dengan tidur siang maupun tanpa tidur.

⁷Muh. Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailūlah*, Skripsi, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas islam negeri walisongo Semarang, 2015), h.1.

⁸Irham Riadh dan Muhammad Zainal Khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktifitas*, Jurnal, Agama, Sosial dan Budaya Vol.1, No. 6, 2023, h.1301.

⁹Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala’bi’: Al-Qur‘ān Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, (Makassar:Balitbang Agama Makassar,2019), h. 276.

Ini sebagai penegasan meskipun malam adalah waktu yang tepat untuk tidur, tetapi tidak ada larangan mempergunakan waktu siang untuk tidur.¹⁰

Qailūlah memiliki akar sejarah dalam tradisi islam. Praktik ini tidak hanya diilhami oleh tuntunan agama. Tetapi juga sebagai contoh dari kehidupan Rasulullah saw dan sahabatnya. Rasulullah saw sendiri dikenal sebagai sosok yang menjaga keseimbangan antara beribadah dan beristirahat. Tidur siang tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah swt. Dalam hadis-hadis yang diriwayatkan oleh para sahabat terdapat petunjuk tentang keutamaan *Qailūlah*. Salah satu hadis yang terkenal adalah pernyataan Rasulullah saw yang menyebutkan bahwa tidur siang dapat menyegarkan pikiran dan membantu dalam menjalani ibadah yang lebih baik. Tradisi ini kemudian menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari umat islam di berbagai belahan dunia.¹¹

Pada masyarakat Barat, hal ini dikenal sebagai "*nap*". Sedangkan di masyarakat Spanyol, istilah yang umumnya digunakan adalah "*siesta*". Masyarakat Barat umumnya memiliki kebiasaan untuk tidur sebentar pada awal tengah hari, biasanya setelah makan siang.¹² Di Indonesia juga terdapat daerah seperti Gorontalo yang menjadikan (tidur siang) sebagai aktivitas rutin. Hal ini disebabkan oleh cuaca panas pada siang hari di daerah tersebut. Namun, akibat semakin sibuknya aktivitas masyarakat, kebiasaan tidur siang mulai berkurang. Kantor pemerintahan dan swasta tidak lagi mewajibkan jam tidur bagi karyawannya karena dianggap mengurangi produktivitas. Meskipun demikian sebagian kecil masyarakat di

¹⁰Kemenag RI, *al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, (Jakarta: Ikrar Mandiriabadi, 2011), h.487.

¹¹Irham Riad dan Muhammad Zainal Kadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas*, *Jurnal Religion, Social dan Budaya*, Vol.1, No 6, (2023), h.1302.

¹²Noor Hidayah Abdul Rahman dan Farhah Zaidar Mohamed Ramli, "*Spesifikasi Qailūlah Menurut Perspektif al-Qur'an dan al-Sunnah*", *Jurnal, TIQAH*, 2018, h.16.

Gorontalo masih melanjutkan budaya tidur siang, sementara sebagian besar telah meninggalkannya karena dianggap sebagai sifat malas dan pemborosan waktu.¹³

Secara medis sunnah ini ternyata memiliki manfaat bagi kesehatan, termasuk meningkatkan daya ingat. *Qailūlah* menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kinerja otak dan meningkatkan kapasitas memori.¹⁴ Juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung, meningkatkan mood serta memperkuat daya tahan tubuh.¹⁵ Menurut Herawati Idris dalam bukunya “*Back to Sunnah*” teori dan kajian empiris kesehatan yang dikutip oleh Awalia Ramadhani menjelaskan bahwa suhu meningkat karena teriknya matahari. Sehingga terik matahari langsung dapat merusak kulit. Tidur siang selama 15 hingga 30 menit pada siang hari dapat menjadi cara untuk menghindari dampak negatif dari sinar matahari dan memberikan manfaat positif bagi tubuh.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Qailūlah* adalah sunnah Rasulullah saw yang hingga kini masih dipraktikkan. *Qailūlah* selain selain dipandang sebagai suatu ibadah, juga dipandang sebagai istirahat singkat yang dapat memberikan manfaat. Sehingga peneliti tertarik mengangkat sebuah penelitian yang berjudul “*Qailūlah* dalam Perspektif al-Qur‘ān (Studi Tematik Saintifik)”.

¹³Elmi Rahmatika, 5 *Budaya Tidur Siang Unik Berbagai Negara Termasuk Indonesia*, Text=Budaya%20tidur%20siang%20gorontalo,ini%20bertahan520hingga%20puluhan%20tahun Diakses pada kamis, 19 Juli 2023.

¹⁴Hasna Aminy, <https://m.kumparan-kumparan.com/amp/hasna-aminy/tidur-siang-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan-20entii3uzu>. Diakses pada 28 agustus 2023.

¹⁵Alfi Yuda, 9 *Manfaat Tidur Siang yang Diperoleh Saat Puasa Ramadhan Bagi Kesehatan*, <https://www.bola.com/ragam/read/5244039/9-manfaat-tidur-siang-yang-diperoleh-saat-puasa-ramadhan-bagi-kesehatan-tubuh>. Diakses pada 28 Agustus 2023.

¹⁶Awalia Ramadhani, *Sunnah Tidur Siang atau Qailūlah, Ini Waktu Terbaik dan Manfaatnya*, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6393478/sunnah-tidur-siang-atau-Qailūlah-ini-waktu-terbaik-dan-manfaatnya>, diakses pada 4 september 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas. Maka yang menjadi pokok permasalahan adalah bagaimana *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'an (kajian tafsir tematik saintifik) yang dibagi menjadi dua sub permasalahan:

1. Bagaimana klasifikasi ayat *Qailūlah* dalam al-Qur'an dan pemaknaannya?
2. Bagaimana penafsiran *Qailūlah* dalam perspektif tafsir ilmi?

C. Fokus Penelitian dan Deskripsi Fokus

1. *Qailūlah*

Menurut kamus al-Munawwir istilah *Qailūlah* berasal dari bahasa arab yakni tidur siang.¹⁷ Menurut kamus lisanul arab *Qailūlah* adalah tidur pada pertengahan siang.¹⁸ Ash-San'āni dalam kitab *Subūlus Salām* mengartikan bahwa *Qailūlah* merujuk pada istirahat ditengah hari meskipun tidak tiduran.¹⁹ Jadi, dalam penelitian ini definisi *Qailūlah* yang dimaksud oleh penulis adalah tidur siang.

2. Al-Qur'an

Kata al-Qur'an merupakan bentuk *jama'* dari kata *qarā'a* yang berarti "membaca" dan merupakan *masdār* yang juga bermakna *maf'ūl*, sehingga dapat diartikan sebagai "bacaan". al-Qur'an adalah firman Allah swt, yang diwahyukan kepada nabi Muhammad saw dalam bahasa *Arāb* dan ketika membacanya dianggap sebagai ibadah.²⁰

¹⁷Ahmad Warson Munaawwir, *al-Munawwir kamus Arab-indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h.1179.

¹⁸Al-Raghīb al-Asfahāni, *al-Mufrodāt fī Gharīb al-Qur'an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Penjelasan Lengkap Makna Kosa Kata Asing (Gharīb) dalam al-Qur'an*, (Cet. 1; Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 247.

¹⁹Syahibuddin Qalyubi, *Tidur Siang, Sunnah Rasulullah Saw Yang Dipraktikkan Barat*, <https://www.acehutama.go.id/berita/kategori/kesehatan/tidur-siang-sunnah-rasulullah-saw-yang-dipraktikkan-barat>. Diakses selasa , 26 juli 2023.

²⁰Agus Salim Syukran, *Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia*, *Al-Ijaz*, Vol.1.No.1, (Juni 2019), h. 91-94.

3. Studi Tematik Saintifik

Secara *etimologis* tafsir tematik dalam bahasa *Arāb* disebut sebagai tafsir *mauḍūʿī* terdiri dari dua kata yakni kata tafsir dan *mauḍūʿī*. Kata tafsir adalah bentuk *masdār* (kata benda) yang berarti penjelasan, keterangan, uraian. Sedangkan kata *mauḍūʿī* merupakan *isim mafʿūl* dari kata *wadhūa*, yang memiliki beragam makna, seperti yang diletakkan, yang diantar, yang ditaruk, atau yang dibuat, yang dibicarakan/tema/topik. Dalam konteks ini makna yang paling relevan adalah tema atau topik tertentu dalam tafsir. Jadi, secara harfiah tafsīr atau topik tertentu.

Secara *terminologis* tafsir tematik/*mauḍūʿī* banyak ditemukan dalam karya para ahli tafsir yang pada dasarnya memiliki makna yang sama. Salah satu definisi *mauḍūʿī* disini adalah yang dikemukakan oleh Abdūl Hāyī al-Farmāwī bahwa Tafsir *mauḍūʿī* adalah pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qurʿān yang sama sama membicarakan suatu topik dan menyusun berdasarkan masa turunnya ayat, kemudian diberi penjelasan, uraian, komentar dan pokok-pokok kandungan hukumnya.²¹

Saintifik merupakan istilah dalam tafsir al-Qurʿān yang disebut dengan tafsir al-ilmī, dalam bahasa arab yang merujuk pada pemahaman al-Qurʿān yang khusus mempelajari ayat-ayat *Qaunīyyah* atau ayat-ayat yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan alam (sains) yang terdapat dalam al-Qurʿān.²²

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian terdahulu dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana metode penelitian yang digunakan dan hasil penelitian tersebut, agar dapat digunakan sebagai tolak ukur oleh peneliti untuk menulis dan menganalisis suatu penelitian, sehingga tidak mengulang hasil penelitian sebelumnya.

²¹M. Sjaʿroni, "Metode Tafsir Temaik", *Jurnal Study Panca Wahana*; Vol. 9, 2014, h.1.

²²Tesa Fitria Mawarti, *Tafsir Saintifik*, Vol. 10, No. 1, 2021, h.10-11.

1. Skripsi, 2019 oleh Nurjayati dengan judul *Implementasi Qailūlah dalam Menanamkan Nilai Karakter dalam Kedisiplinan pada Murid MI Tahfidz Al-furqān Ponorogo*. Hasil dari pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa-siswa memiliki kebiasaan belajar dengan tekun di siang hari, melakukan sholat tepat waktu, muroja'ah sore di rumah tidak mengantuk serta rutin melakukan *Qailūlah* baik di madrasah maupun di rumah.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada fokus dan metode penelitian. Yang menjadi fokus kajian dalam penelitian tersebut adalah mengetahui hasil implementasi *Qailūlah* dalam menanamkan nilai karakter kedisiplinan pada murid MI Tahfidz Al-Furqān Ponogoro. Sedangkan dalam penelitian ini, penulis lebih spesifik membahas *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'ān dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *mauḍū'ī*.

2. Skripsi, 2015 Muhammad Aenul Yaqin dengan judul *Studi Kritis Hadis Hadis Qailūlah* skripsi tersebut merupakan penelitian berbasis kepustakaan dengan pendekatan *mauḍū'ī*. Hasil dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa *Qailūlah* memiliki dampak positif pada kesehatan, seperti mengurangi resiko penyakit jantung. Namun *Qailūlah* sebaiknya tidak dilakukan dalam jangka waktu yang panjang namun hanya sebentar karena ketika tidur siang terlalu lama dapat menyebabkan kepala terasa berat dan insomnia. Inti daripada *Qailūlah* adalah untuk meningkatkan kesadaran dan melakukan istirahat ketika badan terasa lelah.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus penelitian. Pada penelitian tersebut penulis lebih spesifik membahas hadis-hadis terkait dengan *Qailūlah* dan metode penelitian yang

digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode *maudū'i*. Sedangkan Dalam penelitian ini yakni penulis lebih spesifik membahas *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'ān.

3. Jurnal 2018 oleh Noor Hidayah Abdul Rahman dan Farhah Zaidar Mohamed Ramli dengan judul *Spesifikasi Qailūlah Menurut Perspektif al Qur'an dan Sunnah*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Qailūlah* dapat memberikan manfaat jika dilakukan sesuai dengan spesifikasi yang diajarkan oleh al-Qur'ān dan sunnah. Secara hakiki *Qailūlah* sesungguhnya bukan indikasi kemalasan atau suatu hal yang keji karena tidurnya singkat yang bertujuan untuk kesegaran tubuh agar dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan ibadah.

Adapun Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada metode yang digunakan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode analisis deskriptif. Sedangkan dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan yakni menggunakan metode *maudū'ī*.

4. *Muhammād Syaūqy Ibrāhim dalam bukunya yang berjudul 'Rihlā fi 'Alām al-Maūt al-Ashghār*, yang telah diterjemahkan oleh M. Abidun dan Masturi Irham dengan judul *'Kitab Rahasia Tidur Menurut al-Qur'ān, Sunnah Nabi, dan Sains Modern*,' telah mengulas topik tidur secara mendalam dalam 12 bab. Namun, tidak ada bab khusus yang membahas tentang tidur siang (*Qailūlah*), kecuali hanya menyinggung sedikit.

Dari beberapa penelitian terdahulu, sudah banyak yang mengkaji tentang *Qailūlah* baik dalam bentuk jurnal maupun dalam bentuk skripsi. Namun sejauh ini, penulis belum menemukan penelitian yang mengkaji tentang *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'an studi tematik saintifik.

Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membahas *Qailūlah* dalam Perspektif al-Qur‘an (Studi Tematik Saintifik).

E. Metode Penelitian

Metode penelitian memiliki fungsi yang digunakan oleh peneliti untuk mengkaji serta menganalisis objek kajian sehingga hasilnya dapat menemukan jawaban serta mengumpulkan data dan objek yang dikaji. Jika membahas tentang metodologi, maka yang dibahas adalah mengenai rangkaian dan tahap bagaimana sebuah proses penelitian akan disusun.

1. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya, dalam penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kepustakaan atau *lebrary research*. Penelitian kepustakaan adalah suatu kegiatan dimana data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, literatur, dan kepustakaan. Seorang peneliti yang mendalami, menelaah dan mengidentifikasi pengetahuan yang ada dalam kepustakaan (sumber bacaan, buku-buku, referensi atau hasil penelitian lain) untuk mendukung penelitiannya disebut studi kepustakaan.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir ilmi. Yakni menafsirkan ayat-ayat al-Qur‘ān yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, Khususnya pada ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan.

3. Sumber Data

Sumber data merujuk informasi mengenai segala hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yakni:

a. Data Primer

Sumber data informasi yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya. Dalam penelitian ini sumber data dibagi menjadi dua yaitu al-Qur‘ān dan buku tafsir.

b. Data Sekunder

Data yang diperoleh dari literatur lain, berupa buku-buku *e-book*, jurnal, dan artikel-artikel yang berkaitan dengan bahasan untuk memperkaya dan melengkapi sumber data primer.

4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berdasarkan studi literature dan menerapkan teknik pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka serta literatur terkait dengan topik penelitian. Data tersebut terdiri dari berbagai jenis literatur seperti buku (jurnal, skripsi, thesis, dan artikel ilmiah) serta literature-literatur terkait. Data-data ini kemudian yang akan digunakan dan dianalisis untuk mendukung argumen penelitian.

5. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah usaha menganalisa atau memeriksa secara teliti terhadap sesuatu. Dalam konteks penelitian analisis data dapat dimaknai sebagai membahas dan memahami data guna menemukan makna, tafsiran dan kesimpulan tertentu dari keseluruhan data dalam sebuah penelitian. Penulis menggunakan metode kualitatif untuk menganalisis data ataupun makna yang terkandung. Ayat-ayat mengenai *Qailūlah* dalam al-Qur‘ān. Metode pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *mauḍū‘ī*. Adapun langkah-langkah metode *mauḍū‘ī* antara lain:

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas.

- b. Mengumpulkan ayat ayat yang relevan dengan masalah yang akan telah ditetapkan.
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologi masa turunnya, disertai pengetahuan *asbāb al-nuzūlnya*.
- d. Menganalisis korelasi (*munāsabah*) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing suratnya.
- e. Menyusun tema bahasan didalam kerangka yang sistematis, sempurna dan utuh.
- f. Melengkapi pembahasan dan penjelasan dengan hadits, bila dianggap perlu, sehingga pembahasan semakin menjadi sempurna dan semakin jelas.
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan komprehensif dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki makna serupa, menggabungkan pengertian *am* dan *khas*, antara *mutlaq* dan *muqayyad*, menyesuaikan ayat-ayat yang lahirnya tampak kontradiktif, menjelaskan *nasikh* dan *mansukh* sehingga semua ayat tersebut dapat disatukan dalam satu konteks tanpa perbedaan, kontradiksi, atau tafsiran yang keliru terhadap ayat-ayat tertentu.²³

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui klasifikasi ayat *Qailūlah* dalam al-Qur‘ān dan penafsirannya.
2. Untuk mengetahui penafsiran *Qailūlah* dalam perspektif tafsir ilmi.

²³Abdul Hayy al-Farmawi, *al-Bidayah fi Tafsir al-Maudhui*, terj. Suryan A jamrah, *Metode Tafsir Maudhu'i dan Cara Penerapannya*, (Cet. 1; Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada, 1994), h. 55-56.

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Ilmiah: Diharapkan dapat memberikan kontribusi kepadapembaca tentang keilmuan di bidang ilmu al-Qur‘ān dan tafsir. Serta sebagai pengembangan dan memperkaya khazanah intelektual dalam kajian tafsir al-Qur‘ān.
2. Kegunaan Praktis:
 - a. Diharapkan dapat menjadi sumber referensi pada penelitian yang akan datang .
 - b. Diharapkan dapat menambah keyakinan kita akan kebenaran kemukjizatan al-Qur‘ān dalam segala aspek.

ABAB II

TINJAUAN UMUM

A. Definisi *Qailūlah*

Qailūlah dalam kamus al-Munawwir diambil dari bahasa arab yakni tidur siang.²⁴ Ibn. Manzur dalam kamus lisanul arab *Qailūlah* adalah tidur pada pertengahan siang.²⁵ Al-rāghīb al-Asfahāni dalam kitabnya *mufrodāt fi gharīb al-Qur‘an* mengartikan *Qailūlah* dengan pernyataan *naūmatū nisfūn nahār* (tidur di pertengahan siang) yang dianggap sebagai waktu *Qailulāh*.²⁶ al-Ashāni dalam kitab *Subūs al-Salām* mengatakan bahwa *Qailūlah* adalah istirahat ditengah hari meskipun tidak tiduran.²⁷

Perbedaan dalam penggunaan bahasa untuk menjelaskan arti *Qailūlah* yakni antara tidur siang dan istirahat siang tidak menjadi masalah. Karena keduanya telah diajarkan oleh Rasulullah saw kepada para sahabat. Para sahabat dengan antusias dalam melaksanakannya, tidak hanya sebagai cara untuk memulihkan tenaga, tetapi juga disertai niat untuk bangun malam melaksanakan *Qiyāmullail* serta ibadah lainnya di malam hari.²⁸

B. Macam-Macam Tidur dan waktunya

a. *Ghailūlah*

Ghailūlah adalah tidur setelah sholat subuh hingga matahari terbit. Tidur semacam ini dianggap dapat menghambat seseorang dari memperoleh berkah rezeki dan umur, karena pada waktu tersebut merupakan saat turunnya keberkahan rezeki bagi seseorang.²⁹ Allah swt

²⁴Ahmad Warson Munaawwir, *al- Munawwir kamus Arab-indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h.1179.

²⁵ibn. manzur al-Ifriqi al-Mishri, *Lisanūl Arabī*, juz 11, (Beirut: Daru shadir), h.557.

²⁶Al-Raghīb al-Asfahāni, *al-Mufro dāt fi Gharīb al-Qur‘an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Penjelasan Lengkap Makna Kosa Kata Asing (Gharib) Dalam al-Qur‘ān*, (Cet. 1; Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 247.

²⁷Syahibuddin Qalyubi, *Tidur Siang, Sunnah Rasulullah Saw Yang Dipraktikkan Barat*, <https://www.acehutama.go.id/berita/kategori/kesehatan/tidur-siang-sunnah-rasulullah-saw-yang-dipraktikkan-barat>. Diakses Selasa, 26 Juli 2023.

²⁸Nurjayanti, *Implementasi Qailūlah dalam Menanamkan Tingkat Kedisiplinan pada Murid MI Tahfidz al-Furqan di Ponegoro*, (Ponorogo: Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2019), h. 13.

²⁹Unzah, *Larangan Tidur dari Rasulullah untuk Kesehatan*, <https://unzah.ac.id/2022/12/02/larangan-tidur-dari-rasulullah-untuk-kesehatan/>, Diakses pada 11 November 2023.

menurunkan rezeki-Nya setelah sholat subuh hingga matahari terbit sehingga disarankan untuk tidak tidur setelah sholat subuh.³⁰

b. Failūlah

Failūlah adalah tidur setelah sholat ashar. Tidur ini dapat memperpendek umur. Umur manusia mungkin berkurang karena kebingungan yang berasal dari tidur. Hari terasa begitu singkat baginya karena dia menghabiskan waktunya untuk tidur.³¹

c. Qailūlah

Qailūlah merupakan istilah untuk tidur siang singkat dalam kesibukan sehari-hari. Di tengah pekerjaan padat atau cuaca panas, waktu tersebut menjadi saat yang dibutuhkan untuk ketenangan, istirahat sejenak, merenung dan menghilangkan kelelahan.³²

C. Manfaat Qailūlah

1. Meningkatkan daya ingat

Qailūlah (Tidur siang) membantu memperkuat koneksi saraf otak yang lemah menjadi lebih kuat. Peningkatan memori yang baik setelah tidur atau istirahat diantara waktu belajar.³³ Penelitian tahun 2008 menunjukkan bahwa tidur siang selama 45 menit dapat meningkatkan kapasitas ingatan memori dan Meningkatkan daya tahan tubuh. Tidur siang secara teratur dapat meningkatkan kemampuan otak dalam memproses dan mengingat hal-hal yang baru dipelajari, tidur siang bahkan diketahui dapat mencegah gangguan memori seperti demensia dan pikun. Namun, keadaan akan berbeda jika tidur siang terlalu lama dan terlalu sering, sebab hal tersebut

³⁰Rifan Aditya, *Apakah Boleh Tidur Setelah Sholat Subuh? Ini Anjuran dan Larangannya*, [https://amp.suara.com/news/2021/10/01/081044/apakah- boleh-tidur-setelah-shalat-subuh-ini- boleh-anjurkan-dan-larangannya](https://amp.suara.com/news/2021/10/01/081044/apakah-boleh-tidur-setelah-shalat-subuh-ini-boleh-anjurkan-dan-larangannya), Diakses pada 11 vovember 2023.

³¹Muhammad Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailūlah*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Walisongo Semarang, 2015), h.35.

³²Ahmad Aslihah Ridwan, *Studi Kritik Hadis-Hadis Amqlan Menjelang Tidur*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), h.47.

³³Nurjayanti, *Implementasi Qailūlah dalam Menanamkan Tingkat Kedisiplinan pada Murid MI Tahfidz al-Furqan di Ponorogo*, (Ponorogo: Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2019), h. 14.

bisa saja merupakan gejala demensia. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan waktu tidur yang ideal.³⁴

2. Meningkatkan daya tahan tubuh

Qailūlah (tidur siang) akan memberikan kesempatan pada tubuh untuk memperbaiki sel-sel yang rusak sehingga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. *Qailūlah* juga dapat menurunkan kadar norepinefrin dan sitokin inflamasi yang mengontrol sistem kekebalan tubuh.³⁵

3. Memperbaiki regenerasi sel

Qailūlah setelah bekerja dan berpikir memungkinkan terjadinya regenerasi sel dengan sel-sel yang baru. Sel otak dapat mengalami kerusakan, menjadi rapuh dan akhirnya melemah jika terus dipaksa untuk berpikir. Tanpa istirahat produksi sel baru yang diperlukan untuk menggantikan sel-sel yang rusak tidak akan terjadi. Proses pergantian ini sangat penting dan terjadi ketika otot dan organ berhenti berfungsi atau bergerak, seperti tidur siang sejenak. Hal ini tentu memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh karena regenerasi sel merupakan faktor kunci dalam pertumbuhan dan kesehatan.³⁶

4. Menurunkan tekanan darah

Qailūlah dapat membantu menurunkan tekanan darah agar tetap stabil. Penelitian menunjukkan bahwa tidur siang secara teratur dengan durasi yang memadai memiliki resiko lebih rendah mengalami hipertensi. Ini disebabkan oleh kemampuan istirahat siang untuk mengurangi hormon stres kortisol, yang dapat meningkatkan tekanan darah.³⁷

³⁴Tim Medis Siloam Hospitals, *Mengenal 7 Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh*, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-tidur-siang>, diakses pada tanggal 27 oktober 2023.

³⁵Tim Medis Siloam Hospitals, *Mengenal 7 Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh*, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-tidur-siang>, diakses pada tanggal 27 oktober 2023.

³⁶Hasna aminy, *Tidur Siang dan Manfaatnya*, kumparan.com.<https://m.kumparan.com/amp/hasna-aminy/tidur-siang-dan-manfaat-bagi-kesehatan-20Entii3uzu>. Diakses pada 5 november 2023

³⁷DenataRahmadani L, *Manfaat Tidur Siang untuk Kesehatan*, <Http://Ners.Ac.Id/Site/Indeks.Php/News-Fkp-Unair/30-Lihat/1647-Manfaat-Tidur-Siang-Untuk-Kesehatan>, diakses pada 26 oktober 2023.

5. Menyehatkan Jantung

Tidur siang dapat membantu mencegah penyakit jantung. Tidur siang selama 20-40 menit setiap hari dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.³⁸ Dari tinjauan medis, Potensi serangan jantung biasanya terjadi setelah zuhur atau antara jam satu hingga jam tiga sore pada waktu itu hormon adrenalin meningkat hingga kadar tertinggi. Hormon ini dapat memacu kinerja jantung yang berdampak pada pembekuan jantung dan otak. Sehingga para dokter biasanya menganjurkan penderita penyakit jantung dan stres agar istirahat dan relaksasi sejenak pada siang hari sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah saw.³⁹ Penelitian Trichopoulos yang dikutip oleh Muhammad Aenul Yakin menjelaskan bahwa orang yang tidur siang selama sekitar 30 menit, tiga kali seminggu memiliki angka kematian koroner 37% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak tidur siang.⁴⁰

6. Mencegah Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang merupakan masalah yang umum sekali. Beberapa data statistik kesehatan menyebutkan bahwa 30% orang mengeluhkan insomnia. Sebagian besar kaum perempuan dan orang berusia lanjut, baik laki-laki maupun perempuan.⁴¹ Penelitian tahun 2011 menunjukkan bahwa tidur siang dapat membantu penderita insomnia merasa lebih segar.⁴² Sebagian orang menggunakan obat tidur atau obat penenang untuk membantu menghilangkan pengaruh ketegangan saraf dan emosi jiwa agar dapat tidur. Seseorang tidak boleh meminum obat tersebut kecuali dengan resep dokter. Obat-obatan tersebut akan mengantarkan pada tidur yang tidak alami sehingga tidak memberikan ketenangan bagi badan dan relaksasi bagi jiwa. Bahkan

³⁸Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrārun Naum; Asrār al-Naum fi 'Alām al-Maut al-Ashgār*, Penrj.m.Abidun dan Masturi Irham, *Kitab Rahasia Tidur*, (Cet. 1; Jakarta Selatan: Turos, 2018), h.264.

³⁹Nadiyah Thayyarah, *Musū'ah al-'Ijāz al-Qur'āni*, penrj. M. Zaenal dkk, *Kemukjizatan dan al-Qur'an, Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah*, (Cet; Jakarta: Penerbitzaman, 2014), h. 45.

⁴⁰Muhammad Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailu>lah*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Islam Negeri Walisongo, 2015), h.2.

⁴¹Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrārun Naum; Asrār an-Naum fi 'Alām al-Maut al-Ashgār*, Penrj.m.Abidun dan Masturi Irham, *Kitab Rahasia Tidur*, h.264.

⁴²Y. Touvan juni samodra,Dkk, *Alokasi Waktu Tidur dan Upaya Bugar Sehat di Masa Puasa*, Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, h.25.

terkadang malah menyebabkan efek samping yang buruk bagi badan dan mungkin bisa menyebabkan kecanduan.⁴³

7. Meningkatkan suasana hati dan mengurangi kelelahan

Melakukan kegiatan yang padat dapat menyebabkan seseorang merasa kelelahan dan cemas. Ini dapat berdampak pada suasana hati dan tingkat kecemasan yang tinggi yang membuat seseorang rentan terhadap kemarahan, emosi dan depresi. Namun, setelah tidur siang suasana hati cenderung membaik, menjadi lebih tenang dan mendorong pemikiran positif serta semangat untuk melanjutkan aktivitas sebelumnya. Salah satu zat yang penting dalam mengatur tidur, mengatur suasana hati dan lain sebagainya, yaitu neurotransmitter serotonin. Zat tersebut juga mampu menimbulkan perasaan puas dan sejahtera. Oleh karena itu, dengan melakukan tidur siang maka produksi neurotransmitter serotonin tersebut dapat semakin banyak diproduksi.⁴⁴

8. Tidur siang bermanfaat bagi anak

Tidur siang memiliki manfaat yang signifikan, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Tidur siang pada anak tidak hanya sekedar istirahat tubuh dan pikiran, melainkan juga memiliki dampak positif lainnya. Beberapa manfaat yakni mendukung proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, membantu pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan konsentrasi.⁴⁵

9. Mencegah diabetes

Tubuh yang terlalu lelah akan meningkatkan produksi hormon kortisol. Hormon kortisol dapat menyebabkan peningkatan intoleransi glukosa dan lemak di perut. Cara ini juga melemahkan

⁴³Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrārūn Naum; Rihla fi 'Alam al-Maut al-Ashghar*, Penrj. M. Abidun dan Masturi Irham, *Kitab Rahasia Tidur Menurut Al-Qur'ān Sunnah Nabi Dan Sains Modern*, Cet.1, (Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2018), h. 271.

⁴⁴Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrārūn Naum; Rihla fi 'Alam al-Maut al-Ashghar*, Penrj. M. Abidun dan Masturi Irham, *Kitab Rahasia Tidur Menurut al Qur'an Sunnah Nabi Dan Sains Modern*, h. 271.

⁴⁵Yulia rahmawati dan sunanto, *Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun Tk Zainul Hasan Cenggong Probolinggo*, vol.12, No.1, 2019, h. 28.

sistem kekebalan tubuh dan otot. Oleh karena itu, melakukan tidur siang agar hormon tersebut dapat terjaga dan pada akhirnya dapat menurunkan resiko diabetes.⁴⁶

D. Adab dan Etika Tidur

Tata cara atau adab pelaksanaan *Qailūlah* sama seperti tidur pada umumnya dalam hal ini sebagai berikut:

1. Menutup pintu ketika hendak tidur.

Hal ini berdasarkan hadis jābir radiyallāhu ‘anhu, Rasulullah saw bersabda, “padamkanlah lentera-lentera jika kalian hendak tidur, tutuplah pintu-pintu dan tempat-tempat air, tutuplah pula makanan dan minuman”. Alasan perintah untuk menutup pintu adalah untuk mencegah setan masuk, seperti yang disebutkan dari jābir radhiyallāhu ‘anhu, yang menyatakan bahwa tutuplah pintu-pintu dan menyebut nama allah swt, karena setan tidak dapat membuka pintu yang tertutup.⁴⁷

2. Mematikan lampu atau memadamkan api

Hal ini berdasarkan hadis jābir radiyallāhu ‘anhu diatas, “padamkanlah lentera jika kalian hendak tidur”. Begitu pula dengan hadis Umar Radhiyallāhu ‘Anhu bahwa Rasulullah saw bersabda “janganlah kalian meninggalkan api di rumah saat tidur”. Hal ini penting untuk memastikan keselamatan, mengingat api bisa menjadi musuh dan berpotensi dan membahayakan jika tidak dijaga dengan baik. Namun, jika situasi aman, tanpa resiko bahaya atau barang yang mudah terbakar di sekitar, maka memadamkan api sebelum tidur bisa menjadi opsional, karena aturan ini tergantung pada alasan atau konteksnya.⁴⁸

3. Mengibas kasur sebelum tidur

Kasur dan tutupnya harus dijaga kebersihannya dan bebas dari parasit, *David Wiliam* yang dikutip oleh Ahmād Syaūqī ibrahīm menemukan bahwa debu yang ada dikasur dan sarungnya dapat mengandung parasit sangat kecil seperti kutu kasur. Kutu-kutu ini dapat berkembang biak

⁴⁶Fakhrian Ardhyanto, 10 Manfaat Tidur Siang, Sangat Baik untuk Menjaga Kondisi Tubuh, liputan6.com, <https://www.liputan6.com/hpt/red/5308598/10-manfaat-tidur-siang-sangat-baik-untuk-kondisi-tubuh?page=4>, diakses pada 27 Oktober 2023.

⁴⁷Abdullah Hamud al-Furaih, *Hadih Indah Penjelasan Tentang Sunnah-Sunnah Sehari-Hari*, (Riyadh: Mahkota Dar- Us salam, 2015), h. 159-160

⁴⁸Abdullah Hamud al-Furaih, (Riyadh: Mahkota Dar- Us salam, 2015), h. 159-160.

di sarung kasur dan dalam debu rumah. Oleh karena itu, penting untuk membersihkan debu yang menempel pada sarung kasur. Penemuan ilmiah ini belum ditemukan sebelumnya. Akan tetapi, Rasulullah saw telah mengisyaratkan ini sebelum orang-orang mengetahuinya. Sebagaimana dalam hadits disebutkan bahwa “Apabila salah seorang kalian beranjak ke kasur (tempat tidur)nya, hendaklah ia menarik ujungnya kemudian membersihkan kasurnya dengannya”.⁴⁹

4. Berwudhu Sebelum Tidur

Berwudhu sebelum tidur selain berguna untuk membersihkan diri dari berbagai kotoran yang menempel di kulit, berwudhu juga merupakan aktivitas bersuci yang sangat dianjurkan agar lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.⁵⁰ Jika biasanya kita wudhu saat hendak shalat, ternyata wudhu juga menjadi amalan yang dianjurkan Rasulullah sebelum tidur.⁵¹ Sebagaimana sabda Rasulullah saw:

عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: الْعَيْنُ وَكَأُ السَّهْمِ، فَمَنْ نَامَ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Dari ali bin abi thālib, bahwasanya Rasulullah saw bersabda, maka barangsiapa yang tidur, hendaklah dia berwudhu” (HR. Sunan Ibnu Majah).⁵²

Berdoa dan berdzikir sebelum tidur

Mengenai tata cara berdoa dan berdzikir sebelum tidur Rasulullah saw mengajarkan dalam hadisnya:

حدثنا قتيبة بن سعيد حدثنا المفضل بن فضالة عن عقيل عن ابن شهاب عن عروة عن عائشة أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما قل هو الله أحد و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾ ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث مرات

“Rapatkanlah kedua telapak tangan dan dibacakan surah al-ikhlas (Qul huwallāhu ahād), surah al-falāq (Qul a’ūdzu bi rābbin falāq), dan surat al-Nās (Qul a’ūdzu bi rabbin nās) dengan

⁴⁹Hafidz Muftisari, *Adab Sebelum Tidur*, (t.t: Intera: 2021), h. 22-23.

⁵⁰Hafidz Muftisari, *Adab Sebelum Tidur*, (t.t: Intera: 2021), h. 22-23.

⁵¹Dompét dhuafa, 7 *Amalan Sebelum Tidur Anjuran Rasulullah Yang Bisa Diterapkan*, <https://www.dompétdhuafa.org/amalan-sebelum-tidur/> diakses pada 21 oktober 2023

⁵²Muhammad Nashruddin al Albani, *Shahih Sunan Ibnu Majah*, Penrj. Iqbal dan Mukhlis MB, *Sahih Sunan Ibnu Majah*, (Cet. 1; Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, 2005), h. 208.

kedua telapak tangan itu, bagian tubuh yang dapat dijangkau diusap. Mulai dari kepala, wajah dan tubuh bagian depan. (HR. Bukhari).⁵³

Setelah itu membaca ayat kursi (Qs al-Bāqarah ayat : 225) sebagaimana sabda Rasulullah saw:

فَذَكَرَ الْحَدِيثَ فَقَالَ إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَأَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ ، وَلَا يَفْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ

“jika kamu hendak berbaring di atas tempat tidurmu, bacalah ayat kursi karena dengannya kamu selalu dijaga oleh Allah swt dan setan tidak akan mendekatimu sampai pagi. (HR. bukhari).⁵⁴ terakhir membaca doa sebelum tidur:

حدثنا محمد بن مقاتل قال : أخبرنا عبد الله قال : أخبرنا سفيان عن منصور عن سعد بن عبيدة عن البراء بن عازب قال : قال النبي ﷺ : «إِذَا أُتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِع . عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ، ثُمَّ قُلْ : اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَجْنَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ . اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ . فَإِنْ مَنَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ . وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ . قَالَ : فَرددتها على النبي ﷺ ، فلما بلغت اللهم آمنتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قلتُ : وَرَسُولِكَ . قَالَ : لا . وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ .

“Telah menceitakan kepada kami muqatil, telah menceritakan kepada kami abdullah, dia berkata, telah menceritakana kepada kami sufyan, bismika allāhumma ahyā wa amūt” (dengan namamu ya Allah, aku hidup dan mati).”(HR. Bukhari).⁵⁵

5. Tidur menyamping ke sebelah kanan

Tidur dengan posisi miring ke kanan kedua kaki sedikit ditekuk, kedua tangan sedikit ditekuk, dan meletakkan telapak tangan di bawah wajah. Ini merupakan posisi tidur yang dicontohkan oleh Rasulullah saw:

⁵³Abu Abdullah Muhammad bin Ismāil bin Ibrāhim al-Mughīrah bin Bardazbah al-Bukhārī al-Jafi, *Sāhīh Bukhārī*, No.5016, (Beirut: Dar Tuq al-Najah, 2002), h. 1821.

⁵⁴Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-Mughirah bin Bardazbah al-Bukhari al-Jafi, *Sahih Bukhari*, No.3275, h. 984.

⁵⁵Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-Mughirah bin Bardazbah al-Bukhari al-Jafi, *Sahih Bukhari*, No. (Beirut: Dar Tuq al-Najah, 2002), h. 1821.

“jika engkau hendak tidur, maka berwudhulah terlebih dahulu sebagaimana kamu wudhu akan sholat, kemudian berbaringlah pada rusuk yang sebelah kanan.” (HR.Bukhari dan Muslim).⁵⁶

⁵⁶Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrārun Naum; Rihla fi ‘Alam al-Maut al-Ashghar*, Penj. M. Abidun dan Masturi Irham, *Kitab Rahasia Tidur Menurut al Qur’an Sunnah Nabi Dan Sains Modern*, (Cet.1; Jakarta Selatan: Tuross Pu Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur’an staka, 2018), h. 254-255.

BAB III

KLASIFIKASI AYAT *QAILŪLAH* DAN PEMAKNAANNYA

A. Klasifikasi Ayat *Qailūlah* Dalam *al-Qur'ān*

Klasifikasi adalah penyusunan bersistem, kelompok atau golongan menurut kaidah atau standar yang ditetapkan. Mengklasifikasi adalah pengelompokan menurut jenis, menyusun ke dalam golongan. Jika kita mengamati setiap lafadz dalam *al-Qur'ān*, akan sangat jelas bahwa penggunaan kata-kata tersebut sangat cermat dan jelas. Oleh karena itu, untuk memahami *al-Qur'ān* dengan baik, sangat penting memiliki pemahaman yang mendalam dan luas terhadap kosa kata, yang tidak hanya berkaitan dengan susunan kata dalam ayat, tetapi juga berkaitan dengan jenis, bentuk, dan aspek-aspek lain yang harus dikuasai oleh seorang penafsir. Salah satu contoh adalah penggunaan kata *Qailūlah* dalam *al-Qur'ān*.⁵⁷

Pada bab ini, penulis akan membahas secara mendalam ayat-ayat *al-Qur'ān* yang berkaitan dengan konsep *Qailūlah* (tidur siang). Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengklasifikasikan makna dari masing-masing ayat berdasarkan konteksnya serta menggali nilai-nilai dari konsep *Qailūlah* dalam perspektif *al-Qur'ān*.

Penyebutan lafadz *Qailūlah* dalam *al-Qur'ān* ditemukan sebanyak 4 kali dalam 4 ayat dari surah yang berbeda. Hasil yang didapatkan adalah penelitian penulis juga merujuk kepada kitab *Mu'jam Mufarras li al-fadz al-Qur'an al-Karim*, karangan Muhammad Fu'ad Baqi. Yakni QS. *al-rāf*/7:4 dan QS. *al-Furqān*/25:24.⁵⁸ Adapun ayat yang semakna terdapat 2 ayat yakni QS. *al-Rum*/30:23 dan QS. *al-Nūr*/24:58. Untuk memudahkan pemahaman, penulis mengklasifikasikan berdasarkan bentuknya, nama surah, jumlah ayat, konteks dan makna umumnya. Berikut adalah klasifikasi ayat-ayat *Qailūlah* yang memuat secara langsung maupun semakna dapat dikelompokkan sebagai berikut:

⁵⁷Siti Husna, *Klasifikasi dan Derivasi Lafaz Sa'ala dalam al-Qur'an*, Skripsi, (Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam negeri al-Raniry Darussalam, 2019), h. 17.

⁵⁸Muhammaf Fu'ad Baqi 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam Mufarras li al-Faz al-Qur'an al-Karim*, (kairoh: dar al-Hadis, 1364), h. 588.

No	Surah	Ayat	Lafadz Utama	Klasifikasi Ayat
1	QS. al-Rāf	7:4	قَائِلُونَ	Tidur siang secara langsung
2	QS.al-Furqān	25:24	مَقِيلًا	Tempat/waktu istirahat siang
3	QS.al- Rūm	30:23	مَنَامُكُمْ	Tidur siang dan malam
4	QS.al-Nūr	24:58	تِلْكَ عَوْرَتٌ	Waktu privasi termasuk siang

Berdasarkan tabel di atas lafadz *Qailūlah* dalam al-Qur'ān memiliki beberapa bentuk lafadz dan berjumlah sebanyak 4 bentuk. Seperti kata قَائِلُونَ disebut sebanyak 1 kali, kata مَقِيلًا disebut sebanyak 1 kali, kata مَنَامُكُمْ disebut sebanyak 1 kali dan lafadz تِلْكَ عَوْرَتٌ sebanyak 1 kali. makna yang penulis tampilkan dalam ayat tersebut merupakan makna umum dari tiap-tiap bentuk lafadz *Qailūlah* yang ditemukan dalam al-Qur'ān.

B. Pemaknaan ayat-ayat *Qailūlah*

1. QS. al A'rāf/7:4

وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ

Terjemahnya :

Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami datang (menimpa penduduknya) pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat pada siang hari. (Qs. al-'Araf/7:4)

Battua nna:

*mai'di sanna'i banua iya pura iyami accu-accur, jari polemi sessa-I (marruai pakkampung dibonginna) iyade' di wattunnai mappassau ditangnga allo.*⁵⁹

Ayat ini menjelaskan bahwa azab Allah swt datang kepada kaum terdahulu ketika mereka dalam kondisi tidak waspada, termasuk saat tidur siang (*Qailūlah*) yang mengisyaratkan bahwa waktu tengah hari adalah waktu lengah manusia. Kata أَوْ هُمْ قَائِلُونَ yang berasal dari akar kata yang

⁵⁹Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesi*, h. 276.

sama dengan *Qailūlah*. Kata ini menunjukkan waktu siang sebagai waktu istirahat yang umum dalam budaya arab pada saat itu.⁶⁰

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah swt memerintahkan kepada Rasul untuk mengingatkan tentang ancaman azab sebagai konsekuensi dari pelanggaran terhadap perintah-perintah-Nya dengan menyebutkan bahwa negeri telah dihanjurkan karena mendustakan para rasul. Oleh sebab itu, azab menimpa mereka baik pada malam hari seperti kaum nabi Luth maupun pada siang hari seperti kaum nabi Syua'ib ketika mereka sedang dalam keadaan lengah dan beristirahat. Hal ini menjadi bukti bahwa hukuman dari Allah swt dapat terjadi kapan saja, khususnya saat manusia berada dalam kondisi tenang dan lalai.⁶¹ Hal ini menunjukkan hukuman Allah swt bisa datang kapan saja, terutama ketika dalam keadaan tenang dan lalai.⁶²

2. QS. al Furqān/25:24

أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا

Terjemahnya:

Para penghuni surga pada hari itu paling baik tempat tinggalnya dan paling indah tempat istirahatnya.(QS. al-Furqan/25:24).

Battuanna:

*pa'engei suruga di allo di'o kaminang macoa engeanna anna kaminang malolo engeang mappassau.*⁶³

Kata *مَقِيلًا* dalam ayat ini merupakan bentuk masdar dari kata *Qiltu-Qailūlatun* yang bermakna saya tidur pada tengah hari (waktu siang). Dalam ayat ini kata *مَقِيلًا* merujuk pada bentuk tertinggi dari ketenangan yang diinterpretasikan sebagai waktu dan tempat paling nyaman di surga.⁶⁴ Melalui ayat ini Allah swt menjelaskan penyebab kehancuran dan kemalangan yang

⁶⁰Imam Jalaluddin al- Suyuti dan Imam Jalaluddin al-Mahalli, *Tafsir Jalalain*, Jilid 1, h. 589.

⁶¹Wahbāh al-Zuhāili, *al-Tafsīrul munīr: fil 'Aqīdah wasy-Syarī'ah wal Manhāj*, penj. Abdūl hayyie al-Kattāni, *Tāfsir al-Munīr*, jilid 4, (Cet.8; Jakarta: Gema Insani, 2013), h.404-405.

⁶²Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Syeikh, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, Penj. Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3, (Cet. 2: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003), h.349.

⁶³Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, h.701.

⁶⁴Al- Raghīb al-Ashfahani, *Penjelasan Lengkap Makna Kosa Kata Asing (Garib) dalam al-Qur'an*, penj.Ahmad Zaini Dahlan, jilid 3, (Cet 1:Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 247.

menimpa orang-orang kafir. Allah swt memperlihatkan bahwa semua amal baik yang mereka lakukan selama hidup di dunia seperti bersilaturahmi, membantu orang yang menderita, memberi sumbangan untuk korban bencana, menyumbang ke rumah sakit dan panti asuhan serta membebaskan tawanan dan lainnya tidak bernilai di sisi-Nya. karena tidak disertai iman yang benar kepada Allah swt. Amal- amal tersebut diibaratkan seperti debu yang berterbangan tidak meninggalkan bekas. Mereka hanya bisa duduk termenung penuh dengan penyesalan akibat dari kekafiran dan kesombongan.⁶⁵

Sebaliknya orang-orang yang beriman kepada Allah swt dan Rasul-Nya mendapatkan tempat tinggal yang terbaik dan tempat istirahat yang menenangkan. Adapun orang-orang kafir menerima balasan berupa siksa api neraka. Sā'id ibn Jubāir," menjelaskan setelah Allah swt menyelesaikan proses hisab seluruh makhluk dalam waktu setengah hari, para penghuni surga dan neraka akan menempati tempat yang telah disediakan sesuai dengan amal perbuatannya.⁶⁶ Para penghuni surga mendapatkan anugra untuk menyaksikan malaikat, melihat Tuhan mereka dan menempati tempat yang penuh dengan keindahan serta ketentraman. Kehidupan di dalamnya bersifat kekal dan terbebas dari rasa takut maupun kekhawatiran.⁶⁷

3. Ayat-ayat yang Semakna dengan *Qailūlah*

1. Qs. al-Rum/24:23

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahnya:

Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan. (Qs. al-Rum/24:30).

⁶⁵Tafsir kemenag, *al-Qur'ān dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, (Cet. 1; Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 6.

⁶⁶Tengku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'anul Majid*, (Cet. 1; Semarang: PT. Pustaka Qizki Putra, 1996), h.2280.

⁶⁷Hamka, *Tāfsir al-Azhār*, h.5022.

Battuanna:

*Anna alama' akkuasanna (p uang alla taala)iyamo tindomu di wakttu bongi anna allo, anna usahamu maitai pappidalle'-Na sitongannadi bassa di'o tongang diang alama'(tanda)di to mairrangi.*⁶⁸

Salah satu dari bukti alam semesta yang mencerminkan keagungan Allah swt adalah tidurnya manusia pada malam hari dan gerak usahanya pada siang hari dengan mengerjakan berbagai pekerjaan untuk mencari rezeki dan mendapatkan keberkahannya. Allah swt menegaskan bahwa tidur, baik malam maupun siang adalah tanda kebesaran Allah swt. Ini mendukung praktik qailulah sebagai bagian dari system biologis manusia yang diatur oleh fitrah. Kata *مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ* (tidurmu pada malam dan siang malam hari) untuk mengistirahatkan fisik, jiwa, psikis dan pikiran. *وَأَتَّبِعَاكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ* (dan usaha kalian bekerja mencari penghidupan di waktu malam dan siang) sesungguhnya pada semua itu terdapat ayat-ayat dan tanda-tanda bagi orang-orang yang demikian terdapat perumpamaan dan pelajaran bagi orang-orang yang mau mendengarkan pelajaran-pelajaran tersebut dan memahami keterangan-keterangan-Nya.⁶⁹

Tidur adalah sarana istirahat bagi jasad dan jiwa manusia sebab manusia tidak dapat mengendalikan tidurnya sepenuhnya. Allah swt menunjukkan kekuasaan-Nya melalui sifat tidur yang memberikan istirahat di malam dan siang hari yang dengannya dapat menghilangkan kelelahan. Sementara waktu siang menjadi kesempatan untuk bekerja, mencari rezeki.⁷⁰ Dengan keadaannya yang terang dan tepat digunakan untuk melakukan berbagai macam pekerjaan sebagai bukti kekuasaan Allah swt bagi orang-orang yang mau mendengarkan ibrah dan memikirkannya.⁷¹

⁶⁸Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar Indonesia*, (Makassar:Balitbang Agama Makassar,2019), h.793.

⁶⁹Teungku Muhammad Hasbi ash Shiddieqy, tafsir al- Nur, Jilid 4, (Bandung: Mizan, 1996), h. 3171.

⁷⁰Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Syeikh,*Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, Penrj. Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 8, (Cet. 2: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003), h.365.

⁷¹Kojin Mashudi, *Telaah Tafsir al-Muyassar*, Jilid 4, (Malang: Intelegensia Media, 2018), h. 22-23.

2. Qs. al-Nur/24:58

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِيَسْتَذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِّنَ الظَّهِيرَةِ وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوْفُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, hendaklah hamba sahaya (laki-laki dan perempuan) yang kamu miliki dan orang-orang yang belum balig (dewasa) di antara kamu meminta izin kepada kamu tiga kali, yaitu sebelum salat Subuh, ketika kamu menanggalkan pakaian (luar)-mu di tengah hari, dan setelah shalat Isya. (Itu adalah) tiga (waktu yang biasanya) aurat (terbuka) bagi kamu) Tidak ada dosa bagimu dan tidak (pula) bagi mereka selain dari (tiga waktu) itu. (Mereka) sering keluar masuk menemuimu. Sebagian kamu (memang sering keluar masuk) atas sebagian yang lain. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat kepadamu. Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

Battuanna:

*E inggannana to matappa', sitinayanna batua-batua (tomuane anna tobaine) iya muappunnai, anna toandiappa baler disesemu, mirau paramisi disesemu pittallung (lalang sangallo) iyamu: diandannapa massambayang isya (iyamo) di'o tallu aura' disesemu. Andiang diang dosa disesemu anna andiang to'o dosa disesenaseanna pole (ditallu wattu) di'o. Diang mattoanap sambareango'o disambareang laeng. Bassami di'o puang alla taala paissangna maroro adil.*⁷²

Kata عَوْرَاتٍ terambil dari kata *ār* yakni aib atau sesuatu yang tidak pantas. Kata ini pada mulanya sesuatu yang kurang atau cacat. Karena itu, seseorang yang buta salah satu matanya dinamai *a'war*. Dari segi hukum ia adalah bagian tubuh manusia yang harus ditutup, tidak boleh dilihat oranglain. Namun demikian ayat ini dapat mencakup segala yang dicakup oleh pengertian Bahasa itu. Karena, bisa saja seseorang telah memakai pakaian yang menutup auratnya secara hukum. Namun ia merasa dengan pakaian lusuh dan kotor.⁷³

Pada ayat di atas mengandung perintah tentang adab meminta izin pada tiga waktu yang merupakan waktu privasi. Kata ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ (sesungguhnya ketiga waktu tersebut adalah waktu-

⁷²Muh. Idham Khalid Bodi, *Koroang mala'bi': al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, (Makassar: Balitbang Agama Makassar, 2019), h. 192.

⁷³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Msibah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Cet 1: Lentera Hati, 2021), h. 609.

waktu aurat dan privasi yang biasanya seseorang kurang sempurna dalam menutup aurat sementara aurat tidak boleh dilihat. Adapun selain dari ketiga waktu tersebut mereka boleh masuk tanpa permisi minta izin, sebagaimana ayat *لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ* (tidak ada dosa untuk tidak minta permisi minta izin ketiga waktu tersebut dan mubah hukumnya).⁷⁴

Allah swt memerintahkan kepada para budak dan anak-anak yang belum baligh untuk meminta izin sebelum memasuki ruangan pada tiga waktu: pertama, sebelum fajar yang merupakan saat bangun tidur dan mengganti pakaian. Kedua, waktu *Qailūlah*, saat istirahat di siang hari. Waktu ini biasanya seseorang sering melepaskan pakaian untuk beristirahat. Ketiga, waktu setelah isya, karena waktu tersebut adalah waktu menjelang tidur. Ketiga waktu tersebut merupakan waktu privasi. Adapun di luar dari ketiga waktu tersebut maka para budak diperbolehkan masuk ruangan tanpa izin karena mereka bekerja untuk melayani keperluan majikan. Allah swt menjelaskan petunjuk-petunjuk-Nya kepada hamba-hamba-Nya untuk kebaikan dan mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Allah maha bijaksana dalam menetapkan hukum bagi hamba-hamba-Nya agar kehidupan yang baik dapat terwujud.⁷⁵

Berdasarkan klasifikasi dan pemaknaan terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *Qailūlah* dapat disimpulkan bahwa konsep *Qailūlah* memiliki dasar dalam al-Qur'ān baik melalui lafadz secara eksplisit maupun implisit. Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa *Qailūlah* merupakan bagian dari sistem kehidupan manusia yang diakui dalam al-Qur'ān. Pemaknaan ayat-ayat *Qailūlah* dari ke empat ayat tersebut menunjukkan waktu siang khususnya pada waktu dzuhur merupakan salah satu waktu penting untuk istirahat. Dalam QS. al-A'rāf/7:4 dan QS. al-Furqān/25:24 istilah *Qāilun* dan *Maqīla* digunakan untuk menunjukkan kondisi manusia dalam keadaan tidur atau istirahat di siang hari. Sedangkan dalam QS. al-Rūm/30:23 menekankan bahwa tidur adalah salah satu tanda kebesaran Allah swt. Sementara dalam QS. al-Nūr/24:58 menyebut waktu siang sebagai salah satu waktu privasi yang lazim digunakan untuk beristirahat sehingga

⁷⁴Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Penerj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk, jilid 9, (Cet 1; Jakarta: Gema Insani, 2013), h.576-577.

⁷⁵Kojin Mashudi, *Telaah Tafsir al-Muyassar*, Jilid 4, (Malang: Intelegensia Media, 2018), h. 204.

perlu dijaga adabnya. Hal ini menunjukkan bahwa *Qailūlah* memiliki kedudukan penting dalam pola kehidupan yang diatur oleh al-Qur'an.

BAB IV

Analisis Ayat-Ayat *Qailūlah* Dalam Perspektif Tafsir Ilmi

A. Pendekatan Tafsir Ilmi Terhadap Ayat-Ayat *Qailūlah*

Tafsir dengan pendekatan saintifik disebut dengan tafsir ilmi merupakan interpretasi al-Qur‘ān yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan. Al-Qur‘ān dan Sains tidak dapat dipisahkan bahkan hubungan antara keduanya sangat seimbang. Ayat-ayat al-Qur‘ān yang dijelaskan secara ilmiah lebih fokus pada ayat-ayat yang berkaitan dengan penciptaan alam yang disebut dengan ayat-ayat *qaunīyah*. Oleh karena itu, untuk melakukan tafsir saintifik ini dapat didefinisikan sebagai upaya keras seorang mufassir untuk menghubungkan ayat-ayat *Qaunīyah* dengan tujuan untuk menunjukkan keajaiban al-Qur‘ān.⁷⁶

Para ilmuwan mengatakan fenomena tidur adalah salah satu keajaiban yang patut direnungkan dan dikaji secara mendalam kerana ia merupakan fenomena kompleks. Studi tafsir ayat-ayat sains adalah interpretasi ilmiah terhadap teks al-Qur‘ān. Para ulama memiliki pandangan beragam mengenai cara menghubungkan ayat-ayat tersebut dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, baik melalui penjelasan dengan pengetahuan saat itu atau sebagai bukti kebenaran atas al-Qur‘ān yang dapat mendorong penelitian ilmiah melalui teks tersebut bagi umat islam dan para ilmuwan. Sehingga dalam konteks ini, ayat-ayat tentang *Qailūlah* perlu dikaji secara ilmiah karena mengandung petunjuk kehidupan yang sesuai dengan fitrah manusia. *Qailūlah* terbukti bermanfaat secara medis dan menunjukkan bahwa al-Qur‘ān bukan hanya kitab spiritual, tetapi juga kitab petunjuk hidup yang sesuai dengan fitrah dan kebutuhan manusia.⁷⁷

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa dalam al-Qur‘ān terdapat 4 ayat yang membahas tentang *Qailūlah* pada surah yang berbeda antara lain:

1. Makna *Qailūlah*, masing-masing pada QS. al-A‘rāf/7:4 dan QS. *al-Furqān* ayat/25:24.

⁷⁶M. Yunan Yusuf, *Metode Penafsiran Al-Qur‘an Tinjauan atas Penafsiran Secara Tematik*, Vol. 2, No.1, 2014, h. 64.

⁷⁷Ayarti, *Dimensi Saintifik dalam Tafsīr Asy-Sya‘rāwī (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Qaunīyyah)*, (Jakarta: Institut Ilmu al-Qur‘an (IIQ), 2018), h. 6.

2. Tidur sebagian tanda-tanda kemahakuasaan Allah swt terdapat di QS. al-Rūm ayat/30:23.

3. *Qailūlah* (adab isti'adzan di tiga waktu) terdapat di Qs. al-Nur/24:58.

Ayat yang tergolong makiyyah berjumlah 3 surah dan 3 ayat yaitu: QS. al-A'rāf ayat 4, QS. *al-Furqān* ayat/25:24 dan QS. al-Rūm ayat/30:23. Adapun ayat yang tergolong surah madaniyah berjumlah 1 ayat yaitu: Qs. al-Nūr ayat/24:58.

B. Kandungan Ayat *Qailūlah* Dalam al-Qur'ān

1. *Qailūlah* sebagai waktu tidur siang

Qs. Al-A'raf/7:4

وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ فَائِلُونَ

Terjemahnya :

Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami datang (menimpa penduduknya) pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat pada siang hari.(Qs. al-'raf/7:4)

Battuanna:

*mai'di sanna'i banua iya pura iyami accu-accur, jari polemi sessa-i (marruai pakkapping dibonginna) iyade' di wattunnai mappassau ditangnga allo.*⁷⁸

Munasabah:

Pada ayat yang lalu telah dijelaskan bahwa Allah swt menurunkan kitab kepada Rasulullah saw untuk memperingatkan manusia pada umumnya dan untuk menjadi pelajaran bagi orang-orang yang beriman dan menganjurkan agar nabi memerintahkan kepada kaum musyrikin mengikuti apa yang telah diturunkan kepada mereka dan melarang mengikuti ajaran selainnya. Ayat ini menjelaskan musibah yang dialami umat-umat terdahulu, akibat melanggar dan menentang perintah yang diwahyukan kepadanya. dan membangkang terhadap perintah yang diturunkan kepada mereka. banyak negeri yang telah dimusnahkan dan penduduknya dibinasakan karena kedurhakaannya. Mereka menentang, membangkang dan mendustakan Rasul Allah swt yang diutus kepadanya untuk memberi kabar gembira dan peringatan.⁷⁹

⁷⁸Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, h. 276.

⁷⁹Tafsir kemenag RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, Jilid 3, h.298.

Penafsiran Ayat:

Syeikh Thanthāwi al-Jauhāri dalam tafsirnya al-Jawāhir menjelaskan bahwa pada ayat diatas menunjukkan dua momen manusia dalam keadaan lalai. Yakni malam dan ketika mereka sedang beristirahat pada siang hari (*Qailūlah*). Ia mencontohkan seperti kaum nabi Luth yang di siksa secara mendadak dalam situasi tenang dan tidak terduga. Istilah *Qailun* dalam ayat tersebut memberi kesan bahwa mereka sedang berada dalam keadaan santai atau istirahat sejenak di siang hari yang dalam konteks budaya arab dikenal sebagai *Qailūlah* yakni tidur dan rehat ringan setelah aktivitas pagi menjelang dzuhur.⁸⁰ sayyid Qūthb yang juga menekankan makna di balik penyebutan waktu istirahat dalam ayat tersebut. Menurutnya penyebutan waktu istirahat siang (*Qailūlah*) dalam ayat ini bukan hanya sekedar informasi waktu, tetapi mengandung pesan peringatan. Manusia cenderung merasa aman dan nyaman pada waktu istirahat, sehingga lebih mudah lalai dan lengah. Menurutnya, kehancuran yang terjadi pada waktu-waktu tersebut bertujuan untuk mengejutkan dan menggugah kesadaran manusia dari kelalaian.⁸¹

Senada dengan kedua mufassir sebelumnya Qurāish Shīhāb juga memberikan makna terkait ayat tersebut. Dalam tafsirnya al-Misbah, ia menjelaskan bahwa *Qailūlah* yaitu antara tengah hari dan asar. waktu tersebut bisa digunakan beristirahat baik dengan tidur maupun tanpa tidur. Menurutnya Ayat ini bermaksud menjelaskan bahwa siksa dan kebinasaan datang pada saat yang tidak terduga. Karena kalau terduga atau ditunggu pastilah mereka tidak akan, bahkan tidak dapat tidur dan beristirahat di siang maupun malam hari.⁸²

Al-Qur'ān mengaitkan kehancuran umat-umat terdahulu dengan kelengahan dan kelalaian terutama pada waktu tidur di malam hari dan waktu istirahat di siang hari (*Qailūlah*). Sebab kedua waktu tersebut merupakan momen manusia cenderung berada dalam kondisi tidak waspada baik secara psikologi maupun fisiologis. Waktu tersebut merupakan titik lemahnya kesadaran

⁸⁰Tantāwi Jauhāri, *al-Jawāhir fī tafsīr al-Qur'ān Al-Karīm*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), h.134.

⁸¹Sayyid Qhuthb, *Tafsir Fii Dzilal al-Qur'an*, jilid 4, h. 278.

⁸²Qurāish Shīhāb, *Tāfsir al- misbāh, Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'ān* jilid 5, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 12.

manusia.⁸³ Secara ilmiah, tidur siang (*Qailūlah*) terbukti memiliki manfaat bagi tubuh terutama setelah makan siang. Ketika sistem pencernaan sedang aktif bekerja. Saat mencerna makanan tubuh mengarahkan aliran darah ke saluran pencernaan yang menyebabkan penurunan suplai oksigen ke otak. Hal ini memicu rasa kantuk secara alami. Oleh karena itu, beristirahat sejenak di siang hari membantu memulihkan energi dan memperbaiki fokus kognitif setelahnya.⁸⁴

Sejalan dengan temuan ilmiah tersebut Zaidul Akbar dalam bukunya “*Sehat ala Rasūlullāh*” menjelaskan bahwa manfaat *Qailūlah* sangatlah banyak. Beristirahat sejenak pada waktu siang memberikan efek relaksasi yang luar biasa pada tubuh khususnya pada siang hari. Karena dapat memperkuat tubuh serta memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memulihkan energi.⁸⁵ Lebih lanjut dari segi fisiologis, *Qailūlah* membantu otak dan sistem saraf untuk berfungsi optimal dengan memperbaiki fungsi jantung, kapiler serta meningkatkan suplai oksigen dan regenerasi sel. Selain itu *Qailūlah* juga berdampak positif terhadap kesehatan mental karena dapat menenangkan pikiran dan emosi sehingga meningkatkan kesiapan dalam menjalankan aktivitas secara lebih produktif dan efisien.⁸⁶

Dalam kajian “*napping news:scientific proof confirms:napping enhances worker productivity*” yang dikutip oleh Muhammad noor mengungkapkan bahwa tidur siang terbukti mampu meningkatkan tenaga, fokus serta meningkatkan produktivitas kerja. Selain itu *Qailūlah* juga berperan dalam menurunkan resiko penyakit jantung hingga 30% lebih rendah dibanding seseorang yang tidak tidur siang.⁸⁷

Pemahaman ini memberikan gambaran bahwa al-Qur’ān tidak hanya menyampaikan pesan spiritual, tetapi juga selaras dengan kondisi biologis manusia. Ketika manusia berada dalam keadaan paling lemah, baik secara fisik maupun mental. Penurunan kesadaran pada waktu malam

⁸³Sayyid Qhuthb, *Tafsir Fī Dzīlāl al-Qur’ān*, jilid 4 , h. 278.

⁸⁴Fahri Zulfikar, *Kapan Waktu Terbaik Bagi Otak Untuk Belajar Dan Beristirahat*, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5782322/>, Diakses pada 24 mei 2024.

⁸⁵Zaidul Akbar, *Jurus Sehat ‘Ala Rasulullāh Saw, Hidup Sehat Menebar Manfaat*, (Bandung: Syigma Media Inovasi, 2020), h. 161.

⁸⁶Noor Hidayah Abdurrahman dan Farhah Zaeda Ramli, *Spesifikasi Qailūlah Menurut Perpektif al-Qur,an dan al-Sunnah*, h. 26.

⁸⁷Noor Hidayah Abdurrahman dan Farhah Zaeda Ramli, *Spesifikasi Qailūlah Menurut Perpektif al-Qur,an dan al-Sunnah*, h. 26.

dan setelah waktu dzuhur merupakan fase alami tubuh manusia. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'an selaras dengan ritme biologis manusia sekaligus menjadi peringatan atas sikap lalai.

2. *Qailūlah* sebagai gambaran kenikmatan Surga

Surga merupakan salah satu tema penting dalam al-Qur'an yang diyakini sebagai tempat kepada orang-orang beriman kelak di akhirat. Surga menjadi bentuk balasan bagi umat islam yang menaati perintah dan meninggalkan larangan Allah swt. Karena urgensinya, tema tersebut sering diangkat dalam berbagai surah Al-Qur'an. salah satu ayat yang menggambarkan kenikmatan surga adalah:

Qs. al-Furqān/25:24

أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا

Terjemahnya:

Para penghuni surga pada hari itu paling baik tempat tinggalnya dan paling indah tempat istirahatnya.

Battuanna:

*pa'engei suruga di allo di'o kaminang macoa engeanna anna kaminang malolo engeang mappassau.*⁸⁸

Munasabah:

Pada ayat sebelumnya menjelaskan tentang nasib akhir dari amal-amal kebaikan yang sudah dilakukan oleh orang-orang kafir selama di dunia. Allah swt memperlihatkan segala perbuatan baik tersebut mulai dari menolong orang, meringankan beban korban bencana alam dan memberi bantuan para yatim piatu dan sebagainya. Melalui ayat tersebut Allah swt menegaskan bahwa segala perbuatan baik tersebut tidak bernilai di sisi-Nya pada hari kiamat bagaikan debu yang beterbangan yakni sia-sia. Ayat 24 kemudian menjelaskan perbandingan dengan menggambarkan keagungan dan kenikmatan yang diperoleh para penghuni surge berupa tempat

⁸⁸Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, (Makassar:Balitbang Agama Makassar,2019), h.701.

tinggal dan tempat istirahat yang paling mulia. Hal ini mengindikasikan perbedaan nasib yang sangat nyata antara golongan beriman dan orang-orang kafir.⁸⁹

Penafsiran Ayat:

Dalam tafsir jalalāin menjelaskan lafadz *Maqīlan* diartikan sebagai tempat beristirahat di tengah hari yang panas. Makna ini kemudian dipahami sebagai simbol ketenangan dan kenyamanan yang diperoleh setelah berakhirnya masa hisab amal perbuatan.⁹⁰ Orang-orang yang beriman dan taat kepada Allah swt akan mendapatkan balasan berupa tempat tinggal yang jauh lebih baik dan lebih mulia dibandingkan dengan tempat tinggal orang-orang kafir di dunia yang seringkali dijadikan simbol kemegahan dan kemewahan. Tempat tinggal bagi orang-orang yang beriman di surga merupakan tempat istirahat yang paling nyaman. Hal ini tentu berbeda dengan kenikmatan dunia yang sifatnya sementara dan terbatas karena hanya bisa dinikmati dalam waktu singkat dan bisa menyesatkan manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah swt.:⁹¹

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِمَةٌ الْمَوْتِ وَإِذَا تُوَفِّيَتْ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

Terjemahnya

Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Dan hanya pada hari Kiamat sajalah manusia diberikan balasannya dengan sempurna. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh, dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya. (ali-Imran/3: 185).

Battuanna:

*Ing gannana anu makkenyawa namassa'ding nasangi amateang. Anna sitonganna di allo kياما' nadipasukku'i appalammu. Inai dipakarambo di api narakaanna dipatamai di suruga, jari sitonganna diangi to sumaro, atuoang lino sangga' anyamangang mipatakkalupa.*⁹²

⁸⁹Nuonline, Surat al-Furqan ayat 24: arab, latin, Terjemahan dan Tafsir Lengkap, <https://quran.nu.or.id/al-furqan/24>. Diakses pada 24 januari 2024.

⁹⁰Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, Jilid 2, (Sinar Baru: Algesindoh), h. 283.

⁹¹Tafsir Kemenag, *al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jilid 7, (Cet.1; Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h.7.

⁹²Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'an Terjemv g ahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, (Makassar:Balitbang Agama Makassar, 2019), h.132-134.

Ayat ini secara umum menggambarkan kondisi kaum musyrik yang menuntut kepada Rasulullah saw agar didatangkan malaikan sebagai bentuk pembuktian terhadap kebenaran ajaran islam yang dibawanya. Mereka ingin melihat Allah swt secara nyata melalui kehadiran malaikat. Namun, Allah swt tidak mengizinkan hal itu terjadi di dunia. Bahkan, jika mereka melihat malaikat dan akan mengatakan kepada mereka “*hujrān mahjūra*” yang artinya diharamkan masuk surga. Segala amal kebaikan yang dilakukan orang-orang kafir selama di dunia akan sia-sia di hari kiamat seperti debu yang diterbangkan angin. Sementara itu, penghuni surga akan memperoleh tempat tinggal dan tempat istirahat ternyaman. Namun, Segala amalan yang dilakukan akan sia-sia jika tidak dilandasi dengan iman.⁹³

al-Biqā'i menafsirkan ayat “penghuni surga pada hari itu” sebagai momen ketika mereka menyaksikan malaikat yang menyediakan tempat istirahat terbaik untuk mereka. Para penghuni surga akan beristirahat di tempat tidur mereka saling berhadapan dan berbincang satu sama lain. Kata (أَحْسَنُ مَقِيلًا) dalam konteks ini diartikan sebagai tempat istirahat terbaik yang menggambarkan kenyamanan seperti halnya seseorang beristirahat bersama pasangan hidupnya.⁹⁴

Penafsiran ini selaras dengan pendapat Qurāish shīhab dalam tafsir al-Misbah bahwa kata (*Maqīlan*) merujuk pada istirahat di siang hari baik dengan tidur maupun tanpa tidur.⁹⁵ Ia menjelaskan bahwa dalam konteks ayat tersebut menggambarkan budaya masyarakat arab yang terbiasa beristirahat pada siang hari. Bahkan dalam gambaran surga, para penghuninya tetap melakukan *Qailūlah* meskipun tanpa tidur.⁹⁶ Hal ini diperkuat oleh kebiasaan masyarakat arab yang relatif tidak bekerja pada saat siang hari sesuai dengan kondisi lingkungan mereka.⁹⁷ Suhu

⁹³Tafsir Kemenag, *al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jilid 7, (Cet.1; Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h.8.

⁹⁴*al-Biqā'i*, *Nadzmu al-Durar fi Tanasub al-Ayat wa al-Suwar al-Durar*, jilid 14, h. 172-173.

⁹⁵Qurāish Shīhab, *Tāfsir al- misbah, Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'ān* jilid 9, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 452.

⁹⁶Jaka Pemana, *Alasan Disunnahkannya Tidur Siang*, <https://www.inilahkoran.id/alasan-disunnahkannya-tidur-siang/amp?page=2>, diakses pada 20 november 2023.

⁹⁷Badi'uzzaman Saed Nursi, *Alla ma'at* Penrj. Fauzi Bahreysi dan Joko Prayitno, *membumikan inspirasi ilahi*, (Cet.1; Banten: Rialah Nur, 2014), h. 533.

udara yang tinggi, ditambah kebutuhan mendesak menyisihkan waktu beristirahat dari beban pekerjaan merupakan dua sebab utama yang melatarbelakangi munculnya tradisi tersebut.⁹⁸

Tidur *Qailūlah* adalah sarana untuk menenangkan diri dan beristirahat. Allah swt menjadikan waktu ini sebagai simbol ketenangan sempurna yang akan dinikmati di surga. Karim hisamuddin dalam sebuah artikel berjudul “*al-Waqtu Qimatun Islamiyah*” menyebutkan bahwa berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu tengah hari adalah waktu yang cukup menguras tenaga bagi tubuh manusia yang mengikuti siklus 24 jam. Oleh karena itu, setelah melewati pukul 12 siang, tubuh memerlukan waktu untuk tidur dan beristirahat. Beberapa dokter menjelaskan bahwa hal ini disebabkan oleh naik turunnya kadar hormon adrenalin dalam darah yang berperan dalam memenuhi kebutuhan energi dan vitalitas tubuh. Hormon ini mencapai puncaknya di pagi hari, lalu mulai menurun di siang hari dan mencapai titik terendah saat tengah malam. Oleh sebab itu, tidur *Qailūlah* dapat membantu memulihkan kebugaran serta vitalitas tubuh.⁹⁹

Adapun terkait dengan pelaksanaan *Qailūlah* Sa’ad bin sa’al pernah meriwayatkan bahwa pada masa Rasulullah saw mereka terbiasa melakukan *Qailūlah* dan makan siang setelah melaksanakan shalat jumat. Riwayat ini tidak hanya menunjukkan waktu *Qailūlah*, tetapi juga memberikan gambaran bahwa *Qailūlah* tidak semata-mata berupa tidur, melainkan dapat pula diisi dengan makan siang. Dalam praktik keseharian waktu istirahat yang dilakukan oleh para pekerja setelah shalat dzuhur yang dilanjutkan dengan makan siang dapat dikategorikan sebagai *Qailūlah*. Hal ini bukan merupakan bentuk kemalasan melainkan bagian dari *Qailūlah* itu sendiri.¹⁰⁰

Jika dikaitkan dengan naik-turunnya hormon kortisol (hormon stres) antara pagi dan siang yakni pada jam 11.00-13.00 aktifitas metabolik tubuh mulai menurun, sehingga waktu tersebut

⁹⁸Kunnah Abdūllah bin Jarūllah al-Jarūllah, *Mazīd Minān Nāum Mazīd Mināl Ajrī*, penj. Arif Munandar dan Abu Afifah, *Kiat Tidur Sehat dan Berpahala*, (Cet. 1; Solo: Farisdesain, 2011), h. 68-69.

⁹⁹Mu’awiah Abdurrahim Kunnah, *Mazid Minan Naum Mazid Minal Ajri*, penj. Arif Munandar, *Kiat Tidur Sehat dan Berpahala*, (Cet 1: Kiswah Media, 2011), h. 69-70.

¹⁰⁰Syamsul Yakin, *Pahala Tidur Siang*, <https://uinjkt.co.id/index.php/id/pahala-tidur-siang#>, Diakses pada 25 Mei 2024.

sangat cocok untuk beristirahat sejenak dengan tidur siang.¹⁰¹ Selain itu, potensi serangan jantung terjadi pada waktu setelah dzuhur atau jam satu hingga jam tiga sore. Pada waktu itu hormon adrenalin meningkat hingga kadar tertinggi. Sebagaimana diketahui dapat memacu kinerja jantung yang berdampak pada pembekuan jantung dan otak. Karena itu, para dokter menganjurkan penderita penyakit jantung dan stres agar istirahat dan relaksasi (tidur siang sesaat) setelah zuhur.¹⁰²

Di negara-negara barat banyak penelitian dan undang-undang ketenagakerjaan yang menekankan pemberian waktu tidur siang bagi para pekerja mendapat sedikit waktu untuk tidur siang demi meningkatkan kemampuan untuk menjalankan pekerjaan. Di negara Prancis banyak lobi-lobi dilakukan untuk memberi kesempatan kepada para pekerja di pusat-pusat reaktor nuklir menikmati tidur siang. Sejumlah riset juga menunjukkan bahwa tingkat kewaspadaan para pekerja malam meningkat secara signifikan apabila mereka mendapatkan kesempatan untuk tidur pada siang hari. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh lembaga nasional untuk keselamatan kerja di Amerika menunjukkan bahwa tidur siang beberapa menit setara dengan beberapa jam saat kesadaran penuh dalam mengerjakan tugas.¹⁰³

Menurut informasi yang disampaikan dalam *klikdokter* yang dikutip oleh Mohamad Faisal, tidur siang memiliki efek relaksasi yang bagi tubuh serta berperan dalam menenangkan sistem saraf yang tegang akibat aktivitas fisik maupun mental. Oleh sebab itu sejumlah praktisi kesehatan merekomendasikan tidur siang selama kurang lebih 30 menit setiap harinya. *Qailūlah* dengan durasi tersebut diketahui memberi berbagai manfaat. Antara lain meningkatkan kemampuan memori, mempermudah proses pengolahan dan pengaitan informasi serta memperbaiki suasana hati. Aktivitas ini dinilai lebih efektif dibandingkan konsumsi kafein karena mampu menurunkan

¹⁰¹Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi, *Qailūlah* (tidur siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktifitas. h. 1303.

¹⁰²Nadiah Thayyarah, *Mausu'ah Al-'Ijaz Al-Qur'ani*, Penj. M.Zaenal Arifin, *Buku Sains dan al-Qur'an Mengerti Mukjizat Ilmiah dalam Firman Allah swt*, (Jakarta: Penerbitzaman, 2014), h.45.

¹⁰³Mu'awiah Abdurrahim Kunnah, *Mazid Minan Naum Mazid Minal Ajri*, penj. Arif Munandar, *Kiat Tidur Sehat dan Berpahala*, h.70.

tekanan darah, mengurangi tingkat stress, meningkatkan kreativitas dan mendukung kualitas tidur malam yang lebih baik.¹⁰⁴

Penelitian yang dilakukan oleh para peneliti di amerika serikat, disimpulkan bahwa tidur di tempat kerja dapat dikategorikan sebuah perilaku yang konstruktif, bukan semata-mata sebagai bentuk indiscipliner atau penghindaran tanggungjawab. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidur siang selama 30 menit atau lebih berperan dalam menjaga kinerja kognitif dan fisik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa waktu tersebut, otak tengah menghadapi beban kerja yang cukup tinggi. Para peneliti juga menyebutkan bahwa tanpa adanya *Qailūlah* yang mereka sebut sebagai tidur siang berenergi arus informasi yang terus-menerus diterima oleh otak, khususnya pada pekerja dengan beban tugas tinggi dapat menimbulkan kelelahan saraf. Akibatnya kemampuan untuk bekerja dan belajarpun menurun secara signifikan. Lebih lanjut, temuan mereka menunjukkan bahwa tidur siang dalam durasi singkat terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi, produktivitas serta kestabilan emosi. Manfaat tersebut dirasakan oleh individu yang mengalami gangguan tidur pada malam hari maupun pekerja malam¹⁰⁵

Pemahaman ini memberikan gambaran bahwa makna *Qailūlah* lebih luas dari sekedar tidur. Melainkan mencakup bentuk istirahat baik dengan tidur ataupun tidak. Dalam praktiknya *Qailūlah* yang dilakukan oleh Rasulullah saw dapat berupa tidur singkat di siang hari. Namun dalam konteks surga, *Qailūlah* lebih dimaknai sebagai waktu rehat atau kondisi bersantai. Bukan tidur dalam arti biologis. Sebab terdapat pendapat yang menyatakan bahwa di surga tidak ada aktivitas tidur karena para penghuninya tidak mengalami kelelahan sebagaimana yang dialami di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa gambaran surga dalam al-Qur'ān tidak hanya sekedar simbol. akan tetapi, sejalan dengan kenyamanan yang dipahami secara ilmiah¹⁰⁶

¹⁰⁴Mohamad Faisol, *Berikut Manfaat Tidur Siang*, <https://baznas.go.id/artikel-show/tidur-siang-dalam-islam-manfaat-dahsyat-yang-sering-diabaikan/1409>, diakses pada 24 mei 2025.

¹⁰⁵Mu'awiah Abdurrahim Kunnah, *Mazid Minan Naum Mazid Minal Ajri*, penrj. Arif Munandar, *Kiat Tidur Sehat dan Berpahala*, h.71.

¹⁰⁶Salmanitb, *Tidur Siang dari istilah, Budaya dan Manfaatnya*, <https://salmanitb.com/informasi-artikel-detail/tidur-siang-dan-istilah-budaya-hingga-manfaatnya>, Diakses pada 13 Mei 2024.

3. Tidur Siang Sebagai Tanda Kekuasaan Allah swt.

Dalam al-Qur‘ān seringkali menampilkan siang dan malam sebagai tanda-tanda penting dari sang pencipta (Allah swt), al-Qur‘ān menyebutkan tanda-tanda pergantian siang dan malam di 37 tempat dan di banyak tempat meminta manusia untuk mengamati pergantian siang dan malam.¹⁰⁷ Seperti dalam Firman Allah swt:

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

Terjemahnya:

Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan.

Battuanna:

Anna alama' akkuasanna (puang alla taala)iyamo tindomu di wakttu bongi anna allo, anna usahamu maitai pappidalle'-Na sitongannadi bassa di'o tongang diang alama'(tanda)di to mairrangi.¹⁰⁸

Munasabah:

Pada ayat yang lalu menyebutkan tanda-tanda Allah swt yang berkaitan dengan penciptaan langit, bumi, bahasa dan warna kulit. Sedangkan ayat 23 melanjutkan tanda-tanda kebesaran dan kekuasaan Allah swt yang terkait dengan alam semesta dan keterkaitannya dengan manusia berupa tidur di malam dan siang hari serta usaha manusia mencari rezeki. Ini menunjukkan kesesuaian tema tentang kekuasaan dan kebesaran Allah swt dalam menciptakan sistem kehidupan.¹⁰⁹

Penafsiran Ayat:

Al-biqāi menjelaskan bahwa salah satu bukti keagungan Allah swt adalah tidur yang merupakan manifestasi dari kekuasaannya karena manusia tidak dapat menghindarinya. Malam diciptakan sebagai waktu untuk beristirahat, tenang dan tidur. Oleh karena itu, Allah swt tidak menyebutkan secara khusus alasan tidur di siang hari karena bersifat sukarela (bukan suatu

¹⁰⁷Ahmad S Bahammam, *Annals of Thoracic Medicine*, saudi thoracic society, Vol.6, No. 4. 2011, h. 189.

¹⁰⁸Muh.idham Khalid Bodi, *Koroang Mala'bi': Al-Qur'ān Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, (Makassar:Balitbang Agama Makassar,2019), h.793.

¹⁰⁹Tafsirweb, <https://tafsirweb.com/6280-surat-al-furqan-ayat-24.html>, Diakses pada 3 september 2023.

keharusan). Allah swt menyebutkan malam dan siang sebagai bagian dari sistem alam semesta yang berhubungan dengan perbedaan aktivitas manusia. perbedaan antara keduanya menunjukkan adanya pengaturan waktu untuk bekerja dan beristirahat.¹¹⁰

Apabila manusia merenungkan secara mendalam mengenai fenomena tidur akan tampak bahwa hal tersebut adalah sarana untuk memperoleh kesegaran jasmani dan rohani. Perpindahan dari keadaan tidur ke keadaan terjaga, begitu pula sebaliknya menunjukkan adanya perubahan dalam kondisi pikiran, perasaan di alam bawah sadar. Seluruh proses ini mengandung keajaiban yang menyimpan rahasia-rahasia ilahi. Secara umum, manusia tidur di malam hari dan bekerja di siang hari. Tetapi tidur dan rehat mungkin diperlukan di siang hari dan bekerja pada waktu malam.¹¹¹

Meskipun ada pandangan yang mengatakan bahwa dalam susunan ayat tersebut terdapat kata yang didahulukan dan diakhirkan. Namun, menurut asy-Syaukhani yang dikutip oleh Muhammad Aenul Yaqin mengatakan bahwa tidur pada waktu itu tetap dimungkinkan. Meskipun upaya mencari rezeki lebih banyak dilakukan pada siang hari.¹¹² Oleh karena itu, tidak ada halangan memahami ayat ini secara tekstual. karena, pada masa kini malam telah menjadi waktu tidur sekaligus untuk mencari rezeki dan siang digunakan juga untuk kedua aktivitas tersebut. Bahkan ada sebagian orang yang pekerjaannya lebih banyak dilakukan di waktu malam, dibanding dengan siang hari.¹¹³

Dalam hal itu merupakan perkara yang agung dan tinggi kedudukannya yaitu menjadikan tidur sebagai setelah beraktivitas. Sebagaimana tidur merupakan kematian kecil dan menjadikan ada setiap dua warna setelah Allah swt meniadakannya serta semangat dalam mencari nafkah dan

¹¹⁰Al-Biqai, *Nadzmud "Dhurar Fii Tanasib Al-Suwar*, h. 71.

¹¹¹Departemen Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an (tefsir al-Qur'an Tematik)*, Jilid 5, (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, 2009), h.216.

¹¹²Muhammad Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailūlah*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), h. 33.

¹¹³Departemen Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an.(Cet.1;* Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), h.217.

adanya perbedaan dalam mendapatkan rezeki merupakan salah satu dari banyaknya bukti bukti kekuasaan Allah swt dan kemaha bijaksanaan-Nya.¹¹⁴

Penciptaan langit dan bumi dengan sistem yang ditetapkan melahirkan malam dan siang. Perubahan-perubahan fisiologis tubuh juga sejalan dengan pergantian siang dan malam akibat rotasi bumi yang 1.000 mil per jam. Jika kecepatan ini berkurang 100 mil per jam, maka seluruh tumbuhan dan tanaman akan terbakar, karena terik matahari sangat menyengat sepanjang 12 jam pada siang hari. Seluruh makhluk hidup juga akan mati akibat malam yang terlambat datang. Hikmahnya adalah agar manusia mensyukuri nikmat siang dan malam yang telah mendukung fisiologis tubuh dalam beraktivitas.¹¹⁵ Allah swt menyediakan sarana untuk istirahat dari kelelahan dan kepenatan, kepenatan dan keheningan di malam hari, pergerakan dan dinamika kehidupan menjalankan usaha untuk mencari mata pencaharian serta aktivitas berkesinambungan di siang hari.¹¹⁶ Sebagaimana diperkuat lagi dalam firman-Nya:

Qs al-Naba/78:9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Terjemahnya:

Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat.

Battuanna:

Anna iyami' mappajari tindomu (engeang) mappassau.

Pada ayat ini firman Allah swt “dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat” yakni menghentikan gerakan agar beristirahat setelah melakukan perjalanan dan berusaha dalam menghadapi kehidupan di siang hari.¹¹⁷ Kata “*subātan*” diambil dari kata sabata yang artinya memutus dan yang diputusnya adalah kegiatan sehingga pada akhirnya ia mengandung arti istirahat. ada juga yang memahaminya dalam arti tenang yakni yang tadinya giat yaitu saat seseorang sedang sadar. Sebagaimana dijelaskan dalam tafsir al-munkhatab bahwa tidur adalah

¹¹⁴ Al-Biqai, *Nadzmud “Dhurar Fii Tanasib Al-Suwar*, h.72.

¹¹⁵Nadiyah Thayyarah, h.43.

¹¹⁶Wahbāh al-Zuhāili, *al-Tafsīrul munīr: fil ‘Aqīdah wasy-Syarī’ah wal Manhāj*, penrj. Abdūl hayyie al-Kattāni, *Tāfsir al-Munīr*, jilid 11, (Cet.8; Jakarta: Gema Insani, 2013), h.93.

¹¹⁷Abdullah bin Muhammad bin Ishad al- Seikh, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, Penrj. M. Abdul Ghoffar, *Ibnu Katsir*, juz, 8, (Cet. 2; Bogor: Pustaka Imam asy-syafi’i, 2011), h.

berhentinya rohani dan jasmani yang selalu sibuk dan mengumpulkan kekuatan yang baru sehingga tidur adalah kemestian yang tidak dapat dipisahkan dari hidup.¹¹⁸

Manusia tidur di malam hari untuk mendapatkan ketenangan dan istirahat untuk memulihkan tenaga-tenaga yang digunakan di waktu bangunnya. Tidur dan bangun itu silih berganti dalam keadaan manusia seperti bergantinya siang dan malam. Dengan keadaan yang silih berganti itu, manusia akan mengetahui nikmat Allah swt dan kebaikan-Nya. Manusia akan menyadari kebaikan Allah swt ketika seseorang tidur, saat ia bangun akan merasakan tubuhnya dapat bergerak dengan bebas.¹¹⁹

Pada ayat tersebut kata *al-ibtigā* diletakkan pada akhir ayat yang menyebutkan “*al-fādl* (karunia)”, yang menunjukkan bahwa seorang hamba harus yakin bahwa segala sesuatu yang dimiliki merupakan anugerah dari Allah swt. Kemudian ayat ini ditutup dengan ungkapan *لَنْ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُوْنَ*. Dalam ungkapan ini diarahkan kepada pendengaran, bukan pancaindra lainnya. Hal ini mengisyaratkan bahwa melalui pendengaran, manusia memperoleh pengetahuan dan memahami bahwa tidur malam dan siang serta usaha mencari karunia Allah swt adalah bagian dari tanda-tanda kekuasaan dan kebesaran-Nya.¹²⁰

Menurut Sayyid Quthb ibn ‘Asyur yang dikutip oleh Qurāish Shīhab menyatakan bahwa ayat tersebut mengaitkan tidur dan usaha mencari rezeki dengan peringatan bagi orang-orang yang mendengarnya dengan beberapa alasan. Pertama, karena tidur dan mencari rezeki merupakan kebiasaan manusia sehingga mereka kurang memperhatikan bukti-bukti keagungan ciptaan Allah swt dalam ayat tersebut. Oleh karena itu, manusia memerlukan pengingat dari orang lain terkait dengan persoalan-persoalan aksioma yang mengandung petunjuk. Tetapi karena kebiasaan dan

¹¹⁸Hamka, *Tāfsir al-Azhār*, Jilid 10, (Cet. 2; Bogor Pustaka Imam asy-Syafi’i>, 2011), h.5022.

¹¹⁹Nuonline, *Terjemahan dan Tafsir Lengkap*, <https://quran.nu.or.id/al-Rum/23>, di akses pada 23 januari 2025.

¹²⁰Tafsir Kemenag RI, *Al-Qur’ān dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, Jilid 7, (Cet. 1; Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 487.

sifatnya, sehingga yang dibutuhkan disini adalah “pendengaran” dari pihak lain yang mengatakan dan membimbing siapa yang lengah itu.¹²¹

Kedua, karena apa yang didengar oleh orang lain lebih banyak daripada yang didengar oleh orang yang sedang tidur. Sebab seseorang yang sedang tertidur tidak menyadari tidurnya sendiri termasuk seberapa waspadanya ia ketika dibangunkan serta apakah hal tersebut mengganggu atau tidahnya oranglain yang terjaga saat seseorang tidur yang dapat mengetahui hal tersebut melalui suara atau pendengaran.¹²²

Berdasarkan penjelasan ayat di atas maka dapat dipahami bahwa al-Qur‘ān selain mengisyaratkan tentang pentingnya tidur pada waktu malam dan siang hari juga menegaskan bahwa tidur adalah salah satu tanda kebesaran-Nya dan keajaiban yang harus dikaji oleh setiap individu. Sebab dengan tidur, istirahat terwujud dan kelelahan hilang. Allah swt juga menciptakan siang sebagai waktu untuk mencari rezeki. Semua ini menunjukkan kesempurnaan kekuasaan-Nya dan pelaksanaan kehendak-Nya kepada orang-orang yang mendengarkan dengan penuh perenungan, berpikir dan mengambil pelajaran.¹²³

4. *Qailūlah* (Adab isti’dzan di tiga waktu)

Qailūlah (tidur siang) mendapat pengakuan bahwa menurut adab sopan santun islam, ketika seseorang hendak bertamu diperintahkan untuk tidak menemui di waktu yang tiga itu.¹²⁴ Karena dikhawatirkan ada bagian aurat nyang terbuka dan hal-hal semacam itu yang biasa terjadi ketika menjelang tidur atau beristirahat, terutama ketika sedang dalam kegiatan pribadi seperti melepas pakaian.¹²⁵ Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Nur/24:58:

¹²¹Qurāish Shīhab, *Tāfsir al- misbāh, Pesan, kesan dan keserasian al-Qur‘ān* jilid 9, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h.39.

¹²²Qurāish Shīhab, *Tāfsir al- misbāh, Pesan, kesan dan keserasian al-Qur‘ān* jilid 9, h. 40.

¹²³Tafsirweb, <https://tafsirweb.com/7387-surat-al-rum-ayat-23.html>, Diakses pada november 2023.

¹²⁴Hamka *Tafsir al-Azhar*, h.5507

¹²⁵Ik Nur Shobichah, *Nilai-Nilai Pendidikan Seks Bagi Anak dalam Qs. al-Qur‘a>n Ayat 58-59*, Skripsi, (semarang: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Walisongo, 2020), h. 47.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman, hendaklah hamba sahaya (laki-laki dan perempuan) yang kamu miliki dan orang-orang yang belum baligh (dewasa) di antara kamu meminta izin kepada kamu tiga kali, yaitu sebelum shalat Subuh, ketika kamu menanggalkan pakaian (luar)-mu di tengah hari, dan setelah shalat Isya. (Itu adalah) tiga (waktu yang biasanya) aurat (terbuka) bagi kamu) Tidak ada dosa bagimu dan tidak (pula) bagi mereka selain dari (tiga waktu) itu. (Mereka) sering keluar masuk menemuimu. Sebagian kamu (memang sering keluar masuk) atas sebagian yang lain. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat kepadamu. Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

Battuanna:

E inggannana to matappa', sitinayanna batua-batua (tomuane anna tobaine) iya muappunnai, anna toandiappa baler disesemu, mirau paramisi disesemu pittallung (lalang sangallo) iyamu: diandannapa massambayang isya (iyamo) di'o tallu aura' disesemu. Andiang diang dosa disesemu anna andiang to'o dosa disesenaselaenna pole (ditallu wattu) di'o. Diang mattoanap sambareango 'o disambareang laeng. Bassami di'o puang alla taala paissangna maroro adil.¹²⁶

Asbabun Nuzul:

Ibnu Abbas menceritakan bahwa Rasulullah saw pernah menyuruh seorang pelayan dari kaum Anshar untuk menemui Umar bin Khattab saat tengah hari (duhur). Ketika pelayan itu masuk, ia melihat Umar dalam keadaan tidak pantas untuk dilihat oranglain. Umar pun berkata, “wahai Rasulullah saw alangkah baiknya jika Allah melarang orang-orang memasuki ruangan tanpa izin saat kita berada dalam keadaan yang tidak pantas. Lalu Allah swt menurunkan ayat: “wahai orang-orang yang beriman! Hendaklah hamba sahaya baik laki-laki maupun perempuan dan anak-anak yang belum baligh meminta izin kepadamu dalam tiga waktu, yaitu: sebelum shalat subuh, ketika kamu menanggalkan pakaian (luar) mu di tengah hari dan setelah shalat isya. (itulah) tiga aurat (waktu) bagi kamu. Sebagian kamu atas sebagian yang lain. Demikianlah Allah swt

¹²⁶Muh. Idham Khalid Bodi, *Koroang mala'bi': al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, (Makassar: Balitbang Agama Makassar, 2019), h. 192.

menjelaskan ayat-ayat itu kepadamu. Dan Allah swt maha mengetahui, maha bijaksana”(Qs-al-Nur:58).¹²⁷

Diriwayatkan pula oleh Ibnu Abi Hatim dari Muqatil Ibnu Hayyan menjelaskan bahwa ayat tersebut turun berdasarkan kisah Asma binti Abi Martsad dengan seorang budak miliknya. Seorang lelaki dari kaum ansar datang bersama istrinya asma' binti musyidah membuat makanan untuk nabi saw, kemudian asma' mengatakan wahai Rasulullah betapa tidak pantas kejadian ini. Karena seseorang budak masuk ke kamar mereka. Padahal pasangan suami istri itu sedang berada dalam satu selimut. Maka turunlah ayat ini,¹²⁸

Munasabah:

Pada ayat-ayat sebelumnya Allah swt menegaskan kepada orang yang benar-benar beriman dan beramal saleh bahwa mereka pasti akan meraih kemenangan dan kejayaan. Untuk memelihara kelestarian dan kejayaan itu, Allah swt memberikan bimbingan agar kaum muslimin senantiasa melaksanakan shalat dan menunaikan zakat serta tetap mematuhi ajaran Allah swt dan rasul-Nya. Oleh karena itu, dalam ayat berikutnya Allah swt menjelaskan tata tertib dan sopan santun dalam kehidupan rumah tangga agar tercipta suasana yang harmonis, aman dan tentram.¹²⁹ Ayat 59 dan 60 merupakan kelanjutan dari penjelasan Allah swt mengenai etika pergaulan dalam rumah tangga. Ketiga ayat ini membahas tentang aturan meminta izin di antara anggota keluarga serta keringanan bagi perempuan lanjut usia untuk tidak lagi mengenakan pakaian luar mereka.¹³⁰

Penafsiran Ayat:

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa pada ayat tersebut Allah swt memerintahkan kepada kaum mukmin agar para pelayan dan anak-anak yang belum baligh meminta izin pada tiga waktu yakni sebelum sholat subuh orang-orang pada waktu tersebut

¹²⁷Muhammad Yusril, *Kontekstualisasi Istilah Tsalatsu 'Auratin dalam Surah al-Nur ayat 58 (analisis maqashid al-qur'an)*, Skripsi (Riau: Fakultas Ushuluddin Universitas Negeri Sultan Syarif Riau, 2024), h.46.

¹²⁸Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jilid 6, (Cet.1; Jakarta: Widya Cahya, 2011), h.636.

¹²⁹Tafsir kemenag, *al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, jilid 6,, (Cet.1; Jakarta: Widya Cahya, 2011), h.632-636.

¹³⁰Muhammad Yusril, *Kontekstualisasi Istilah tsalatsu Auratin dalam Surah al-Nur Ayat 58 IAnalisis Maqasid al-Qur'an)*, Skripsi, (Riau: Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), h. 49.

biasanya sedang tidur, saat orang-orang melepas pakaian di tengah hari, yaitu waktu *Qailūlah* (tidur siang), pada waktu tersebut orang-orang melepas pakaian mereka untuk bersantai bersama keluarga dan pada waktu setelah sholat isya, karena pada waktu tersebut adalah waktunya tidur, pelayan dan anak-anak pada waktu tersebut karena pada waktu-waktu tersebut, karena dikhawatirkan sedang bersama istrinya atau sedang melakukan hal-hal yang bersifat pribadi.¹³¹

Dalam tafsir al-Munir ayat ini menjelaskan tentang meminta izin dalam lingkup keluarga, termasuk memberikan kelonggaran kepada wanita yang lanjut usia untuk tidak memakai pakaian terluar mereka (pakaian yang jika dilepas, semua aurat tetap tertutup) dihadapan anggota keluarga. Adapun yang dibicarakan pada awal ayat sudah menyangkut masalah permisi minta izin diantara sesama orang asing yang bukan anggota keluarga.¹³² Karena itu, Allah Swt memerintahkan agar hamba sahaya dan anak-anak di bawah umur untuk tidak masuk ke kamar tidur orang dewasa tanpa izin pada tiga waktu tertentu. Karena pada saat itu aurat cenderung terbuka¹³³

Teungku Hasbi ash-Shiddieqy dalam tafsir al-Nūr menjelaskan bahwa diwajibkan setiap orang meminta izin ketika memasuki kamar orang lain pada tiga waktu itu. Karena pada waktu tersebut orang tidak berpakaian secara sempurna dan tidak pantas dilihat bagi orang lain sedang dalam keadaan beristirahat. Memang telah menjadi kebiasaan bahwa sebelum sholat subuh, yaitu waktu bangun tidur orang tidak menutup seluruh aurat, demikian pula pada waktu dzuhur biasanya orang membuka pakaian untuk beristirahat sama halnya pada waktu isya orang akan tidur.¹³⁴

Dengan adanya peraturan agama meminta izin, terlihat jelas betapa penting dan terhormatnya posisi pribadi pemilik rumah pada waktu-waktu tertentu. Oleh karena itu lebih baik mereka tidak diganggu pada waktu-waktu tersebut. Barangkali muncul pertanyaan bukankah anak-anak belum mukhalaf? Mengapa mereka diwajibkan meminta izin saat hendak memasuki kamar orangtuanya?. Jawabannya jelas, yaitu karena orangtua memiliki kewajiban untuk mendidik anak-

¹³¹Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Syeikh, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, Penrj. Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7, (Cet. 2: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003), h. 83.

¹³²Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsirul-Munir: fil'aqidah wasy-syari'ah wal manhaj*, Penrj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. *Tafsir al-Munir*, jilid 9, (Cet. 1; Jakarta: Gema Insani, 2013), h.4.

¹³³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, h. 5507

¹³⁴Teungku Muhammad Hasbi ash Shiddieqi, *Tafsir al-Nur*, Jilid 4, (), h. 2848.

anaknyanya agar menjunjung kehormatan terhadap orangtua. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa anak kandung sekalipun harus diajarkan menghargai waktu dan menjaga aurat. Terlebih lagi bagi oranglain, bertamu kepada oranglain pada waktu-waktu tertentu tanpa izin adalah hal yang kurang layak.¹³⁵ Allah swt menjelaskan adab sopan santun yang ada dalam lingkungan keluarga yang harus dipatuhi dan dilaksanakan. Sebab anak-anak dibawah umur yang (sebelum baligh) tidak boleh melihat hal-hal yang belum patut untuk dilihatnya karena dapat berdampak besar terhadap perkembangan jiwa mereka dan bisa saja menimbulkan berbagai macam penyakit kejiwaan. Terdapat kebijaksanaan yang besar dalam adab sopan santun ini untuk mencapai ketenangan dalam rumah tangga.

Anak memandang ayahnya sebagai sosok yang sangat dihormati dan dikagumi. Bagi mereka Ayah adalah figur yang tidak pernah bersalah, penuh wibawa dan menjadi sumber inspirasi. Namun pada waktu-waktu tertentu, bisa saja sang ayah berada dalam kondisi yang tidak pantas dilihat oleh anak-anaknya yang dapat mengurangi rasa hormat dan kekaguman mereka. Hal tersebut harus dihindari agar penghargaan dan penghormatan terhadap kedua orangtuanya tidak berkurang hanya karena hal-hal yang tampak sepele.¹³⁶

Jika dikaitkan dengan perkembangan keilmuan penelitian dalam ilmu psikologi modern. Anak-anak kecil yang belum dewasa harus dijaga dari hal-hal yang dapat memengaruhi penglihatan dan pengalamannya pada waktu-waktu tertentu. Penelitian ilmu jiwa modern mengenai perkembangan anak menyebutkan adanya istilah “buhul jiwa” yakni pengalaman aneh yang dialami saat masih kecil dan terbawa hingga dewasa yang berdampak pada jiwa individu. Pengalaman tersebut menjadi tekanan yang sulit dihapuskan dan kadang-kadang menjadi asal mula gangguan kejiwaan maupun penyakit fisik hingga dewasa. Oleh karena itu ilmu psikologi menyarankan agar penyakit-penyakit tersebut ditangani sejak dini.¹³⁷

¹³⁵Muhammad Yusril, *Kontekstualisasi Istilah tsalatsu Auratin dalam Surah al-Nur Ayat 58 Analisis Maqasid al-Qur’ān*, h. 54-55.

¹³⁶Muhammad Yusril, *Kontekstualisasi Istilah tsalatsu Auratin dalam Surah al-Nur Ayat 58 Analisis Maqasid al-Qur’ān*, h. 55.

¹³⁷Muhammad Yusril, *Kontekstualisasi Istilah tsalatsu Auratin dalam Surah al-Nur Ayat 58 Analisis Maqasid Al-Qur’ān*, h. 55.

Berdasarkan ayat-ayat yang telah di uraikan di atas maka peneliti menarik kesimpulan bahwa:

QS. al-A'rāf/7:4 menggambarkan bahwa waktu tengah hari (*Qailūlah*) merupakan waktu istirahat yang umum dilakukan oleh manusia. Dalam konteks ayat tersebut *Qailūlah* dipahami sebagai aktivitas alamiah manusia yang menjadi bagian dari keseharian, bahkan ketika manusia dalam kondisi tidak waspada. Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa waktu siang adalah fase rawan dan penuh kelengahan. Dari perspektif ilmiah, penggunaan lafadz *Qailūlah* dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa istirahat siang memiliki dasar yang sesuai dengan kebutuhan biologis manusia. Penelitian medis menunjukkan bahwa tubuh manusia secara alami mengalami penurunan konsentrasi dan energi pada pertengahan hari. Sehingga dengan melakukan *Qailūlah* dapat memulihkan energi.

Berdasarkan urutan turunnya ayat, berlanjut pada QS. al-Furqān/25:24 menggambarkan penduduk surga mendapatkan tempat istirahat terbaik, termasuk waktu *Qailūlah* yang lebih sempurna. Lafadz *maqīla* dalam ayat tersebut merujuk pada waktu atau tempat tidur siang. Dalam ayat ini *maqīla* digunakan untuk menggambarkan kondisi penghuni surga yang mendapatkan tempat istirahat terbaik sebagai balasan atas keimanan dan amal mereka. menunjukkan bahwa *Qailūlah* bukan hanya dikenal dalam kehidupan di dunia, tetapi juga dijadikan simbol kenikmatan di akhirat. Hal menunjukkan bahwa penggunaan kata *maqīla* dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa *Qailūlah* memiliki nilai kemanfaatan dan kedudukan yang mulia.

Pada ayat ke tiga QS. al-Rūm ayat 23 menunjukkan bahwa tidur baik di malam maupun di siang hari adalah bagian dari tanda-tanda kebesaran Allah swt. *Qailūlah* (tidur siang) dipandang sebagai mekanisme biologis yang menunjang aktivitas manusia. Penekanan pada tidur siang dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa al-Qur'an keberadaan jeda istirahat di siang hari yang sejalan dengan temuan ilmiah mengenai siklus alami tubuh yang mengatur waktu tidur dan bangun. Hal ini dapat dipahami *Qailūlah* bukan hanya kebiasaan, melainkan juga bagian dari sistem penciptaan Allah swt yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa manusia.

Selanjutnya pada ayat ke empat QS. al-Nūr/24:59 menjelaskan bahwa waktu tengah hari sebagai salah satu waktu privasi yang secara sosial dikenal sebagai waktu istirahat termasuk *Qailūlah*. Dalam konteks ini, *Qailūlah* tidak hanya dipandang dari manfaat biologis bagi tubuh manusia seperti pemulihan energi dan peningkatan fungsi kognitif melainkan mengandung muatan nilai-nilai moral dan norma ketertiban sosial yang dilandasi oleh petunjuk yang ada dalam al-Qur'an. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah swt telah mengatur pola hidup manusia sedemikian rupa agar terdapat keseimbangan antara waktu beraktivitas dan waktu beristirahat yang secara medis terbukti terbukti mendukung kestabilan fisiologis dan mental seseorang.

C. Konsep *Qailūlah* dalam Perspektif al-Qur'an

1. Definisi *Qailūlah* dalam al Qur'an

Setelah meneliti, melihat dan mengamati penjelasan mengenai *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'an. Maka, dapat disimpulkan bahwa kata *Qailūlah* sebagaimana yang dikemukakan oleh para mufassir yakni:

Qailūlah berasal dari kata *Qāla*-ya yaqīlu-Qāilan-wa *Qailūlatan*-wa *maqālan*-wa *miqālan* yang bermakna istirahat di siang hari. Namun, ada juga yang mengatakan bahwa *Qailūlah* adalah tidur siang.¹³⁸ Qurāish shīhab menjelaskan kata *Qāilūn* waktu tengah hari dan asar. Waktu ini bisa digunakan untuk beristirahat. Baik dengan tidur ataupun tanpa tidur.¹³⁹ Syeikh Tantawi al-Jauhari mendefinisikan bahwa *Qailūlah* adalah istirahat baik dengan tidur ataupun tanpa tidur.¹⁴⁰ Al-Raghib al-Asfahani menjelaskan bahwa bahwa *Qailūlah* adalah tidur pada pertengahan siang.¹⁴¹

2. Macam-Macam Tidur dan Waktunya

Tidur disebutkan sebagai waktu untuk istirahat dan pemulihan. Ini mencerminkan pemahaman dalam islam bahwa tidur adalah cara untuk memulihkan tenaga dan kesehatan tubuh, persoalan tidur tidak mengenal usia' semua orang baik berusia anak-anak remaja, dewasa maupun

¹³⁸Muh. Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailūlah*, Skripsi, (semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam negeri Walisongo, 2015), h.32.

¹³⁹Tafsir Web Diakses pada Tanggal 28 September 2023

¹⁴⁰Qurāish Shīhab, *Tafsir al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 5, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h.2.

¹⁴¹Al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradat Fi Gharib al-Raghib*, Terj. Ahmad Zaini Dahan, *Penjelasan Lengkap Makna Kosa Kata Asing (Gharib) Dalam Al-Qur'an*, (Cet. 1; Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), h. 247.

lanjut usia tetap membutuhkan tidur. Manusia tidak mungkin mencegah dirinya dari tidur kecuali pada saat-saat yang dianggap pening. Karena dengan tidur tubuh yang lelah bisa segar kembali, urat-urat yang mengerut dan otot-otot yang dipakai beraktivitas seharian bisa meremaja lagi dengan melakukan tidur. Tidur juga sangat penting untuk memfasilitasi dan mengembalikan proses fisiologis yang menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat agar berfungsi dengan baik dan menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, menurunkan dan mengurangi stress pada paru-paru.¹⁴² Beberapa istilah yang sering digunakan untuk menyebut tidur yang boleh ataupun tidak boleh dilakukan. Dalam kitab allamā'at karya badi'uzzaman saed nursi membagi menjadi 3 yakni:

a. *Ghailūlah*

Ghailūlah adalah tidur yang dilakukan setelah sholat subuh hingga menjelang waktu terbit matahari yang menurut sebagian ulama dimakruhkan. Tidur pada waktu ini bertentangan dengan Sunnah rasulullah saw dan dinilai dapat membawa dampak negatif bagi pelakunya. Tidur setelah subuh (*Gailūlah*) diyakini dapat mengurangi keberkahan rezeki. Sebagaimana ditegaskan dalam hadis Rasulullah saw bahwa waktu yang tepat untuk memulai aktivitas dan usaha mencari rezeki adalah saat pagi hari ketika udara masih segar. Tidur setelah waktu tersebut justru dapat membuat seseorang merasa lemas dan malas. Sehingga menghambat produktivitas serta berdampak negatif terhadap rezekinya. Dengan demikian ghailulah dapat menghilangkan keberkahan dalam usaha.¹⁴³

b. *Failūlah*

Failūlah adalah tidur yang dilakukan setelah salat asar. Tidur pada waktu ini diyakini dapat mengurangi umur seseorang. Dalam arti menurunnya kualitas waktu dan produktivitas akibat rasa bingung dan lesu yang ditimbulkan oleh tidur tersebut. Hal ini membuat waktu asar terasa singkat dan tidak bermakna. Menghabiskan waktu sore dengan tidur sama halnya dengan kehilangan kesempatan untuk meraih nilai-nilai maknawi yang seharusnya dapat diperoleh pada bagian akhir

¹⁴²Mohammad Khaerul Rufatahuddin, *Studi Tentang Taraduf Dalam al-Qur'an (Kajian Terhadap Kata al-Naum)*, Skripsi, (Parepare:Fakultas Studi Bahasa Dan Sastra Arab, 2024), 41-42.

¹⁴³Badi'uzzaman Saed Nursi, *Allama'at* Penj. Fauzi Bahreysi dan Joko Prayitno, *membumikan inspirasi ilahi*, (Cet.1; Banten: Rialah Nur, 2014), h. 532.

hari tersebut. Karena sebagian besar hasil dari suatu hari tampak pada waktu itu. Oleh karena itu, seseorang yang tidur di waktu asar seakan-akan tidak benar-benar menjalani waktu tersebut.¹⁴⁴

c. *Qailūlah*

Qailūlah adalah tidur singkat yang dilakukan antara waktu dhuha hingga sedikit setelah waktu dzuhur. Tidur semacam ini termasuk Sunnah Rasulullah saw. *Qailūlah* dapat membantu seseorang agar lebih mudah bangun melaksanakan ibadah pada malam hari. Anjuran ini diperkuat oleh kebiasaan masyarakat Arab pada masa Rasulullah saw yang umumnya tidak bekerja di siang hari karena menyesuaikan dengan kondisi iklim di lingkungan mereka yang panas.¹⁴⁵

3. Durasi dan waktu pelaksanaan *Qailūlah*

Tidur siang yang dianjurkan dalam sunnah Rasulullah saw yakni pada waktu sebelum atau setelah dzuhur sebagaimana ditunjukkan oleh kebiasaan para sahabat. Dalam pendekatan medis, waktu terbaik *Qailūlah* adalah antara pukul 12.30 hingga 14.00 dengan durasi ideal 20-30 menit. Tidur siang yang berlebihan justru dapat menyebabkan rasa lemas dan gangguan tidur malam.¹⁴⁶ Durasi tidur siang (*Qailūlah*) singkat telah diteliti dan menunjukkan manfaat yang bervariasi, misalnya selama 10,15 atau 20 menit. Menariknya tidur siang (*Qailūlah*) yang lebih pendek tidak selalu berarti manfaatnya lebih kecil dibandingkan *Qailūlah* lebih lama. *Qailūlah* dari 30 menit di siang hari secara umum berdampak positif terhadap kewaspadaan.¹⁴⁷

Tidur singkat ini biasanya memasuki tahap ke-2 dalam waktu sekitar 3 menit yang efektif untuk memulihkan energi dan kondisi fisik. Namun manfaat *Qailūlah* tersebut hanya bermanfaat apabila diawali dengan tahap tidur pertama. *Qailūlah* 20 menit terbukti mampu menjaga tingkat kewaspadaan di siang hari dan sangat efektif mengatasi kantuk setelah makan siang. Durasi ini cukup untuk memberika pemulihan tanpa menyebabkan intarsia tidur karena tidak memasuki tahap tidur gelombang lambatsehingga dampaknya terhadap tidur malam relative kecil. Sementara itu *Qailūlah* 10 menit merupakan durasi paling efektif yang pernah diteliti sejauh ini karena

¹⁴⁴Badi'uzzaman Saed Nursi, *Allama'at*, h. 532.

¹⁴⁵ Badi'uzzaman Saed Nursi, *Allama'at*, h. 532.

¹⁴⁶Derri Oktriana Syofiadi, *Kapan Waktu Tidur Siang Sesuai Sunnah*, <https://www.inilah.com/Kapan-Waktu-Tidur-Siang-Sesuai-Unnah>, diakses pada 1 jnu 2025

¹⁴⁷Irham Riadh dan muhammad zainal khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas*, h.1302.

memberikan manfaat besar berkat aktivitas gelombang delta yang cepat muncul atau karena dominannya tahap tidur ke-2 atau akumulasi total waktu tidur.¹⁴⁸

5. Tata Cara Pelaksanaan *Qailūlah*

Meskipun *Qailūlah* dianjurkan, islam juga memberikan nasihat agar tidak berlebihan dalam melakukannya. Rasulullah saw menegaskan bahwa tidur siang yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan menghilangkan keberkahan. Dalam tradisi sunnah praktik *Qailūlah* dengan adab dan aturan tertentu. Rasulullah saw mencontohkan tata cara *Qailūlah* yang baik dan bijak. Adab ini mencakup memilih waktu yang tepat, tida berlebihan dan menghargai waktu-waktu mulia seperti shalat.¹⁴⁹ Para ahli medis pun berpendapat bahwa *Qailūlah* akan memberi manfaat apabila pelaksanaannya dengan beberapa hal. Yakni sebagai berikut:¹⁵⁰

a. Berniat untuk *Qailūlah* .

imam al-Gazāli dalam kitabnya *bidayatul hidayah* yang dikutip oleh Aisyah Lutfi menyebutkan bahwa tidur siang merupakan kompensasi atas ibadah yang akan dilakukan pada malam hari. Ketika seseorang tidur siang dengan niat *Qailūlah* seperti mengambil jatah tidur pada malam hari. Karena pada malam hari seseorang akan berjaga untuk beribadah kepada Allah swt.¹⁵¹ *Qailūlah* yang dilakukan dengan niat ibadah dan mengikuti sunnah Rasulullah saw juga mendatangkan pahala. Ketika seseorang hendak melakukan *Qailūlah* dengan niat untuk mendapatkan istirahat demi melanjutkan aktivitas dan beribadah. Maka akan memperoleh keutamaan dari pahala dari Allah swt.¹⁵²

b. waktu dan durasi yang ideal

waktu terbaik untuk melakukan *Qailūlah* adalah sebelum dzuhur sekitar 11:00 hingga 12:00. *Qailūlah* pada waktu tersebut bisa membantu tubuh untuk istirahat sebelum melakukan

¹⁴⁸Irham Riadh dan muhammad zainal khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas*, h.1302.

¹⁴⁹Irham Riadh dan Muhammad Zainal Khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas*, h. 1309.

¹⁵⁰Bintangjuara, *Qailūlah (Tidur Siang) dalam Islam:Manfaat dan Dalil yang Mendukung*, <https://sd.bintangjuara.sch.id/qailulah-tidur-siang-dalam-islam/> , Diakses pada 24 januari 2025.

¹⁵¹Aisyah Lutfi, *Benarkah Tidur Siang Sunnah Rasul? Berikut Penjelasannya*, <https://detik.com/sumut/beritad-742119/benarkah-tidur-siang-sunnah-rasul-berikut-penjelasannya>, diakses pada 25 Januari 2025.

¹⁵²Mohammad Rizal Ardiansyah, *Keutamaan Tidur Qailulah Untuk Kesehatan*, <https://Almuhtada.org/2023/10/20/keutamaan-tidur-qailulah-untuk-kesehatan>, Diakses pada 25 Januari 2025.

aktivitas di siang hari.¹⁵³ Selain itu pada waktu tersebut peningkatan suhu dari terik matahari panas tersebut dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kulit apabila terpapar sinar matahari. Sehingga tidur siang pada waktu tersebut dapat menjadi cara untuk menghindari dampak buruk dari sinar matahari.¹⁵⁴ Durasi tidur siang yang tepat adalah 10 hingga 30 menit. Tidur terlalu lama dapat membuat tubuh terlalu lelah dan sulit untuk bangun. Tidur singkat yang tepat justru memberikan efek segar dan bersemangat.¹⁵⁵

c. Tempat tidur yang nyaman

Pilihan tempat yang nyaman dan tenang untuk *Qailūlah* jauhkan dari kebisingan dan gangguan agar tidur bias lebih nyenyak.¹⁵⁶ Pastikan untuk berada di lingkungan yang tenang dan nyaman. Jika memungkinkan gunakan penutup mata untuk meminimalkan gangguan.¹⁵⁷

d. Tidur dalam posisi miring ke kanan

Selain waktu dan durasi tidur, posisi tidur juga memegang peranan penting. menurut kajian medis modern posisi tidur terbaik adalah miring ke kanan. Hal ini sejalan dengan Sunnah Rasulullah saw yang menganjurka umatnya untuk tidur dalam posisi miring ke kanan. Tidur dalam posisi miring ke kiri dianggap kurang baik krena dapat menekan jantung akibat posisi paru-paru kanan yang lebih besar menindih bagian kiri, sehingga mengganggu fungsinya. Posisi ini juga dapat menghambat aktivitas jantung terutama pada lansia. Adapun posisi tidur dengan meniarap

¹⁵³Agus fitrianto, *Tidur Siang Sebelum Dzuhur Menurut Agama Islam*, <https://menara.go.id/postingan/Qailūlah/m36230004042023872202502114921-Masjid-Jami-al-Hidayah-kubang-sepat#>. Diakses pada 21 Mei 2025.

¹⁵⁴Awalia Ramadhani, *Sunnah Tidur Siang atau Qailūlah ini Waktu Terbaik dan Manfaatnya*, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/D-6393478/Sunnah-Tidur-Siang-Atau-Qailulahl-Ini-Waktu-Terbaik-Dan-Manfaatnya>, diakses pada¹⁵⁴Aisyah Lutfi, *Benarkah Tidur Siang Sunnah Rasul? Berikut Penjelasannya*, <https://detik.com/sumut/beritad-742119/benarkah-tidur-siang-sunnah-rasul-berikut-penjelasannya>, diakses pada 25 Mei 2024.

¹⁵⁵Agus fitrianto, *Tidur Siang Sebelum Dzuhur Menurut Agama Islam*, <https://menara.go.id/postingan/Qailūlah/m36230004042023872202502114921-Masjid-Jami-al-Hidayah-kubang-sepat#>. Diakses pada 21 Januari 2025.

¹⁵⁶Agus Fitrianto, *Tidur Siang Sebelum Dzuhur Menurut Agama Islam*, <https://menara.go.id/postingan/Qailulahl/m36230004042023872202502114921-Masjid-Jami-al-Hidayah-kubang-sepat#>. Diakses pada 21 Januari 2025.

¹⁵⁷RumahSehatTerpadu, *Qailūlah Manfaat Tidur Siang dalam Perspektif Kesehatan*, <H://tppsRumahsehatrpadu.or.id>, diakses pada 21 januari 2025.

juga tidak dianjurkan karena dapat memberikan tekanan pada bagian leher yang beresiko menyebabkan gangguan saraf dan otot.¹⁵⁸

Tidur dengan posisi miring ke kanan diyakini dapat membantu stabilitas organ-organ besar di dalam tubuh yang secara fisiologis lebih banyak berada di sisi kiri. Misalnya lambung sebagai organ utama pencernaan tidak akan tertekan oleh organ lain seperti hati, usus dan pankreas yang terletak di sisi kanan. Begitu juga jantung yang berada di sisi kiri dapat memompa darah ke seluruh tubuh tanpa tekanan dari organ lainnya dalam rongga dada.¹⁵⁹

5. Keselarasan *al-Qur'ān* dan sains dalam konsep *Qailūlah*.

Al-Qur'ān sebagai kitab suci umat islam tidak hanya memuat petunjuk spiritual, tetapi Isyarat-isyarat ilmiah yang relevan sepanjang zaman. Salah satu bentuk keselarasan tersebut dapat ditemukan dalam konsep *Qailūlah* yaitu tidur singkat di siang hari yang dalam *al-Qur'ān* disinggung melalui istilah seperti *Qāilun* (QS. a- a'rāf/7:4), *Maqīla* (QS. al-furqān/25:24), makna istirahat siang (QS. al-Rūm/30:23) dan (QS. al-Nūr/24:58). Anjuran islam tentang *Qailūlah* selaras dengan prinsip biologis dan psikologis manusia serta menjadi salah satu bentuk ibadah yang mengoptimalkan kesehatan dan produktivitas sesuai dengan hikmah penciptaan Allah swt.¹⁶⁰ Sebagaimana telah dijelaskan dalam QS. al-Rūm/30:23:

مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

Pada ayat tersebut manusia diarahkan untuk mentadabburi apa yang dialami oleh manusia berupa tidur, bangun, istirahat dan kerja keras.¹⁶¹ Meskipun ayat ini tidak secara eksplisit menyebutkan anjuran tidur siang, akan tetapi ayat ini mengisyaratkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat termasuk tidur siang (*Qailūlah*). Rasulullah saw sendiri terkenal sebagai sosok yang menjaga keseimbangan antara ibadah dan beristirahat. Tidak hanya dipandang

¹⁵⁸Noor Hidayah Abdurrahman dan Farhah Zaeda Ramli, *Spesifikasi Qailulah Menurut Perpektif al-Qur,an dan al-Sunnah*, h. 27.

¹⁵⁹M. Nafyan Syafi'i, *Hubungan Tidur Qailulah Terhadap Stress Santri Pada Pelajaran Di Pondok Pesantren Qasim Surabaya*, h.34.

¹⁶⁰Irham Riadh dan muhammad zainal khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas*, Jurnal, Agama, Sosial dan Budaya Vol.1, No. 6, 2023, h.1302.

¹⁶¹Debi Sukma, *Muatan 'Ijaz Ilmi dalam Penafsiran Surah al-Rum 20-25*, Skripsi, (Riau; Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Syarif Riau, 2021), h.24.

sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk memperkuat ikatan spritual dengan Allah swt. Sebagaimana Dalam hadis-hadis Rasulullah terdapat petunjuk mengenai keutamaan *Qailūlah*.¹⁶²

استعينوا على قيام الليل بقلولة النهار

Artinya:

“Jadikanlah tidur *Qailūlah* sebagai penolong kalian untuk shalat malam.”(HR. Ibnu Majah).¹⁶³

Imam al-Ghazāli dalam kitab *Bidāyatul Hidāyah* menganjurkan agar seseorang tetap memperhatikan waktu istirahat dan tidur siang yang cukup. meskipun tengah disibukkan oleh berbagai pekerjaan. Seseorang yang akan melakukan ibadah pada malam hari dianjurkan untuk beristirahat atau tidur pada siang hari. Hal ini bertujuan untuk menjaga semangat dalam beribadah di malam hari.¹⁶⁴ Sebagaimana dengan makan sahur yang dapat membantu seseorang untuk berpuasa di waktu siang.¹⁶⁵ Kebiasaan *Qailūlah* juga dilakukan oleh Rasulullah saw dan juga para sahabat. Sebagaimana dalam sabdanya:

عن سهل بن ر ضي الله عنه قال: ما كنّا نقيّل, ولا نتغذّي إلّا بعد الجمعة في عهد ر سول الله عتبه و سلم

Artinya:

Dari sahl bin sa'd radhiyallahu 'anhu, iya berkata, “kami dahulu di zaman Rasulullah saw tidak melakukan *Qailūlah* melainkan setelah shalat jumat.”¹⁶⁶

Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa para sahabat bersemangat untuk mengikuti jejak Rasulullah saw. Rasulullah saw dan para sahabat tidak pernah menyia-nyiakan waktu siang. Mereka tidur sejenak hingga mampu memulihkan kembali staminanya. Hal ini sebagai dasar dan landasan menuju konsep tidur sehat ala Rasulullah saw. Bagi orang yang tidak bisa tidur siang

¹⁶² Irham Riadh dan muhammad zainal khadafi, *Qailūlah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktivitas*, Jurnal, Agama, Sosial dan Budaya Vol.1, No. 6, 2023, h.1302.

¹⁶³Sunan Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Penrj. Abdullah Shonhaji, dkk, Tarjamah Sunan Ibnu Majah, (Cet.1; CV. Ash Syifa, 1992), h. 473.

¹⁶⁴Muhammad Faisol, *Berikut Manfaat Tidur Siang*, <https://jatim.nu.or.id/keislaman/berikut-manfaat-tidur-siang-cijlQ>, Diakses pada 8 Maret 2025.

¹⁶⁵Imam Hujjātul Islam al-Ghazāli, *Bidayatul Hidayah*, Perj, Abu ali al-Banjari, *Pemulaan Jalan Hidayah*, (Cet. 5; Khazanah Banjarah: Malaysia, 2007), h.72.

¹⁶⁶Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al-Mughirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Jafi, *Shahih Bukhari*, Jilid 2, (Beirut: Dar Tuq al-Najah, 2001), h. 14.

maka perlu dibiasakan untuk memperoleh manfaat yang lebih besar, namun yang sangat penting adalah meneladani Sunnah Rasulullah saw.¹⁶⁷

Ilmu pengetahuan modern telah membuktikan bahwa *Qailūlah* sangat bermanfaat dalam menambah produktifitas dan stamina seseorang. Bahkan, menurut sebuah penelitian oleh David Dinges yang dikutip oleh Muhammad Aenul Yaqin menyatakan bahwa tidur siang tidak hanya bermanfaat bagi kesigapan, kemampuan mental dan kesehatan secara keseluruhan. Bahkan otak manusia juga telah dirancang untuk melakukannya. Riset yang dilakukan di bawah pengawasan Escalante asal Spanyol menyimpulkan bahwa *Qailūlah* dapat memperkuat daya ingat dan konsentrasi.¹⁶⁸ Sehingga dengan menerapkan kebiasaan *Qailūlah* tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga dapat menjaga keseimbangan fisik dan mental serta memberikan kontribusi positif pada kesehatan jangka panjang.¹⁶⁹

Dalam bukunya Hanafi yang dikutip oleh Nafhan Syafi'i menjelaskan bahwa terdapat 20 alasan mengapa seseorang perlu untuk melakukan tidur siang (*Qailūlah*). Dalam penelitian yang dilakukan dengan tidur siang (*Qailūlah*) seseorang akan mampu:

1. Meningkatkan kewaspadaan dan fokus
2. Meningkatkan kemampuan motorik tubuh.
3. Membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih tepat.
4. Meningkatkan daya ingat
5. Memperkuat landasan atau dasar
6. Memelihara agar tetap awet muda
7. Meningkatkan kualitas kehidupan seksual
8. Membantu menurunkan berat badan
9. Memperkecil resiko terkena serangan jantung dan stroke

¹⁶⁷Mohammad Khaerul Rufatahuddin, *Studi Tentang Taraduf Dalam al-Qur'an (Kajian Terhadap Kata al-Naum)*, Skripsi, (Parepare:Fakultas Studi Bahasa Dan Sastra Arab, 2024), 43-45.

¹⁶⁸Muhammad Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah*, h. 44.

¹⁶⁹Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi, *Qailūlah* (tidur siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya bagi Kesehatan dan Produktifitas. *Jurnal, Agama, Sosial dan Budaya*, Vol.1, No. 6, 2023, h. 130.

10. Menurunkan kemungkinan berkembangnya penyakit diabetes mellitus. (DM)
11. Meningkatkan stamina
12. Memperbaiki suasana hati
13. Mendorong kreativitas
14. Mengurangi tekanan
15. Memperkuat memori kognitif
16. Meningkatkan akurasi
17. Mengurangi ketergantungan terhadap alkohol maupun obat-obatan
18. Membantu meredakan gangguan psikologis seperti stres
19. Meningkatkan ketenangan dan kualitas tidur malam
20. Memberikan perasaan nyaman.¹⁷⁰

Sedangkan menurut Sara Cmednick setidaknya ada beberapa manfaat tidur siang yaitu:

1. Meningkatkan daya ingat.
2. meningkatkan kinerja motorik.
3. Meningkatkan akurasi.
4. Membuat keputusan secara lebih baik.
5. Meningkatkan daya ingat.
6. Memperkecil terkena serangan jantung dan stroke.
7. Mendorong kreatifitas.¹⁷¹

Dengan demikian petunjuk al-Qur'ān mengenai waktu-waktu istirahat tidak hanya bersifat ibadah atau adab melainkan juga sejalan dengan hasil penelitian ilmiah. Ilmu kedokteran dan fisiologi modern membuktikan bahwa *Qailūlah* memiliki manfaat besar menguatkan daya ingat, mengurangi stres, menjaga kesehatan jantung dan memperkuat sistem imun. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur'ān tidak hanya memberikan tuntunan rohani, tetapi juga selaras dengan kebutuhan

¹⁷⁰M. Nafyan Syafi'i, *Hubungan Tidur Qailulah Terhadap Stress Santri Pada Pelajaran Di Pondok Pesantren Qasim Surabaya*, Skripsi, (Surabaya: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2018), h.34.

¹⁷¹Muhammad Aenul Yaqin, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah*, h. 44-45.

fisik manusia. Dengan kata lain *Qailūlah* menjadi bukti konkret bahwa ajaran al-Qur'ān mencakup seluruh dimensi kehidupan baik spiritual, sosial maupun ilmiah. Kebiasaan ini bukan sekedar tradisi tetapi merupakan pola hidup sehat yang di dukung oleh al-Qur'ān dan dibenarkan oleh sains.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melihat berbagai penjelasan diatas, mengenai *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'an (studi tematik saintifik), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

Klasifikasi 4 ayat dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *Qailūlah* yaitu QS. al-A'raf/7:4, QS. al-Furqan/25:24, QS. al-Rūm/30:23 dan QS. al-Nūr/24:58. Dua diantaranya menggunakan lafadz langsung yang berasal dari kata *Qailūlah*, sedangkan dua lainnya mengandung makna yang berkaitan dengan istirahat atau tidur siang. Ke empat ayat tersebut menggambarkan bahwa waktu siang merupakan waktu yang dikenal sebagai waktu istirahat dalam kehidupan manusia baik dalam konteks sosial, spiritual maupun simbol kenikmatan akhirat.

Dalam perspektif tafsir ilmi menunjukkan bahwa *Qailūlah* merupakan bagian dari pola hidup manusia yang selaras dengan fitrah dan sistem biologis yang telah ditetapkan oleh Allah swt. Kajian ilmiah menunjukkan bahwa *Qailūlah* yang dilakukan secara teratur memberikan banyak manfaat. Seperti meningkatkan daya ingat, memperbaiki kinerja otak menstabilkan emosi dan memperkuat imunitas. Dengan demikian, *Qailūlah* tidak hanya memiliki dasar dalam al-Qur'an, tetapi di dukung oleh bukti ilmiah yang mempertegas pentingnya praktik ini sebagai bagian dari gaya hidup yang sehat dan seimbang.

B. SARAN

Penelitian *Qailūlah* dalam perspektif al-Qur'an (Studi Tematik Saintifik) merupakan penelitian yang murni dari hasil pembacaan dan pemahaman pribadi peneliti. Peneliti sangat menyadari masih banyak kekurangan, keterbatasan dan kesalahan yang membutuhkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian dan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi. Pengkajian dan penelitian tentang *Qailūlah* tentu saja masih dapat dikembangkan dan diharapkan dapat memberi motivasi kepada semua pihak dengan menggunakan berbagai metode,

interpretasi, sehingga konsep tentang *Qailūlah* dalam al-Qur,ān dapat dipahami secara akurat. Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Qailūlah* dalam perspektif Al-Qur'ān (studi tematik saintifik), penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas kajian ini dengan menambahkan pembahasan dari sisi hadis atau tradisi para sahabat serta menggali lebih banyak data empiris atau klinis interdisipliner antara tafsir, kesehatan dan psikologi.
2. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum tematik yang mengaitkan antara wahyu dan sains, khususnya pada mata kuliah ilmu Al-Qur'ān dan tafsir.
3. Bagi masyarakat umum, penting untuk memahami bahwa konsep istirahat siang (*Qailūlah*) bukan hanya budaya atau kebiasaan, memiliki landasan spiritual dan manfaat kesehatan yang diakui dalam al-Qur'ān dan dibuktikan secara ilmiah. Oleh karena itu sebaiknya diterapkan secara bijak sesuai dengan anjuran syar'i dan medis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Rifan, *Apakah Boleh Tidur Setelah Sholat Subuh? Ini Anjuran dan Larangannya*, <https://amp.suara.com/news/2021/10/01/081044/apakah-boleh-tidur-setelah-shalat-subuh-ini-boleh-anjurkan-dan-larangannya>, Diakses pada 11 november 2023.
- Akbar, Zaidul, *Jurus sehat 'ala Rasulullah saw, hidup sehat menebar manfaat*, Bandung: Syigma Media Inovasi, 2020.
- al-Asfahāni, Al-Raghīb, *al-Mufro dāt fī Gharīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Penjelasan Lengkap Makna Kosa Kata Asing (Gharib) Dalam al-Qur'an*, Cet. 1; Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- al-Asfahāni, Al-Raghīb, *al-Mufrodāt fī Gharīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Penjelasan Lengkap Makna Kosa Kata Asing (Gharib) dalam al-Qur'an*, Cet. 1; Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- al-Biqā'i, *Nadzmu al-Durar fī Tanasub al-Ayat wa al-Suwar al-Durar*, jilid 14.
- al-Farmawi, Hayy, Abdul, *al-Bidayah fī Tafsir al-Maudhui*, terj. Suryan A jamrah, *Metode Tafsir Maudhu'i dan Cara Penerapannya*, Cet. 1; Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada, 1994.
- al-Furaih, Hamud, Abdullah, *Hadiah Indah Penjelasan Tentang Sunnah-Sunnah Sehari-Hari*, Riyadh: Mahkota Dar- Us salam, 2015.
- al-Jarūllah, Jarūllah, bin, Abdūllah, Kunnah, Abdūrrahim, Mu'āwiyah, *Mazīd Minān Nāum Mazīd Mināl Ajrī*, penrj. Arif Munandar dan Abu Afifah, *Kiat Tidur Sehat dan Berpahala*, Cet. 1; Solo: Farisdesain, 2011.
- Al-Maraghi, Tāfsir al-Marāghi, Jilid 8, h. 101.
- al-Mishri, al-Ifriqi, ibn, Manzur *Lisanūl Arabī*, juz 11, Beirut: Daru shadir.
- al-Zuhāili, Wahbāh, *al-Tafsīrul munīr: fil 'Aqīdah wasy-Syarī'ah wal Manhāj*, penrj. Abdūl hayyie al-Kattāni, *Tāfsir al-Munīr*, jilid 4, Cet.8; Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Amalia, Nida, *Tidur Perspektif al-Qur'ān Studi Komparatif Tafsir Al-Jawahir Fi Tafsir Al Qur'an Al Karim Karya Tantaw Jauhari, al-Qur'an dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, dan Tafsir al-Misbah Karya Qurāish Shīhab*, Skripsi, Jakarta: Institut Ilmu al-Qur'ān, 2021.
- Amalia, Senja, *Konsep Mimpi dalam Perspektif al-Qur'ān*, Skripsi, (Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Lampung Raden Intan Lampung, 2022), h.3.
- Aminy, Hasna, *Tidur Siang dan Manfaatnya*, kumparan.com.<https://m.kumparan.com/amp/hasna-amimy/tidur-siang-dan-manfaat-bagi-kesehatan-20Entii3uzu>. Diakses pada 5 november 2023.
- Ardhyanto, Fakhrian, *10 Manfaat Tidur Siang, Sangat Baik untuk Menjaga Kondisi Tubuh*, liputan6.com, <https://www.liputan6.com/hpt/red/5308598/10-manfaat-tidur-siang-sangat-baik-untuk-kondisi-tubuh?page=4>, diakses pada 27 Oktober 2023.

- As Suyuti, Jalaluddin, dan al-Mahalli, Jalaluddin, *Tafsir Jalalain*, Jilid 1.
- ash-Shiddieqy, Hasbi, Muhammad, Tengku, *Tafsir al-Qur'an al-Majid*, Cet. 1; Semarang: PT. Pustaka qizki putra, 1996.
- Ayarti, *Dimensi Saintifik dalam Tafsir Asy-Sya'rawi (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Qaunīyyah)*, Jakarta: Institut Ilmu al-Qur'an (IIQ), 2018.
- Bodi, Khalid, Idham, Muh, *Koroang Mala'bi': al-Qur'an Terjemahan Bahasa Mandar dan Indonesia*, Makassar:Balitbang Agama Makassar, 2019.
- Duafa, Dompét, *7 Amalan Sebelum Tidur Anjuran Rasulullah Yang Bisa Diterapkan*, <https://www.dompethuafa.org/amalan-se-belum-tidur/> diakses pada 21 oktober 2023.
- Handayang, Dini, Dkk, *a Real Time Brain Interface-Computer (BCI) Framework for Sleep State Stimulationusing a Deep-Learning Technique*: Diakses pada 24 februari 2024.
- Hasan, *Mukjizat Sholat Tahajjud*, Cet.1; Jakarta Selatan: PT. Wahyu Media, 2018.
- Hospitals, Siloam, Medis, Tim, *Mengenal 7 Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh*, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-tidur-siang>, diakses pada tanggal 27 oktober 2023.
- Hujjātul al-Ghazālī, Islam, Hujjātul, *Bidayatul Hidayah*, Perj, Abu ali al-Banjari, *Permulaan Jalan Hidayah*, Cet. 5; Khazanah Banjarah: Malaysia, 2007.
- Husna, Siti, *Klasifikasi dan Derivasi Lafadz Sa'ala Dalam al-Qur'an*, Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, 2019.
- Husna, Siti, *Klasifikasi dan Derivasi Lafaz Sa'ala dalam al-Qur'an*, Banda aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam negeri al-Raniry Darussalam, 2019.
- Ibnu Katsir, al-Syeikh, Ishaq, bin, Abdurrahman, bin Abdullah, *Lubabut Tafsir*, Penrj. Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3, Cet. 2: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003.
- Ibrahim, Syauqi, Ahmad, *Asrarun Naum; Asrar an-Naum fi 'Alam al-Maut al-Asghar*, Penrj.m.Abidun dan Masturi Irham, *Kitab Rahasia Tidur*, Cet. 1; Jakarta Selatan: Tuross, 2018.
- Jauhari, Tantawi, *al-Jawāhir fī tafsīr al-Qur'an Al-Karīm*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Kemenag, Tafsir, *al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, Cet. 1; Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- L, Rahmadani, Denata, *Manfaat Tidur Siang untuk Kesehatan*, <Http://Ners.Ac.Id/Site/Indeks.Php/News-Fkp-Unair/30-Lihat/1647-Manfaat-Tidur-Siang-Untuk-Kesehatan>, diakses pada 26 oktober 2023.
- Listrik, Sedekah, *Tidur Qailulah di Siang Hari*, <https://sedekahlistrik.org/artikel/tidur-qailulah-di-siang-hari>, Diakses pada 23 november 2023..
- Mawarti, Fitria, Tesa, *Tafsir Saintifik*, Vol. 10, No. 1, 2021, h.10-11.
- Meidinata, Nugroho, *Hukum Tidur Sore Setelah Asar Menurut Islam*, <https://lifestyle.solopos.com/hukum-tidur-setelah-asar-menurut-islam-1458732/amp>, Diakses pada 10 november 2023.
- Muftisari, Hafidz, *Adab Sebelum Tidur*, Intera: 2021.

- Mumpuni, “*Pengaruh Tidur Siang Brief Nap Terhadap Kemampuan Persepsi*”, *Jurnal Healty Quality*, Vol.1.No.4, 2012.
- Mashudi, Kojin, *Telaah Tafsir al-Muyassar*, Jilid 2, Malang: Intelegensia Media, 2018.
- Munawwir, Warson, Ahmad, *al-Munawwir Kamus Arab-indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Nurjayanti, *Implementasi Qailūlah dalam Menanamkan Tingkat Kedisiplinan pada Murid MI Tahfidz al-Furqan di Ponorogo*, Ponorogo: Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2019.
- Nursi, Said, Badiuzzaman, *Allama’āt*, penjr. Fauzy Bahreysi dan Joko Prayitno, *Membumikan Inspirasi Ilahi*, Cet. 1; Banten: Risalah Nur, 2014.
- Pasya, Fuad, Ahmad, *Dimensi Sains al-Qur’ān Menggali Ilmu Pengetahuan al-Qur’ān*, Cet. 1, Solo: Tiga Serangkai, 2004.
- Pemana, Jaka, *Alasan Disunnahkannya Tidur Siang*, <https://www.inilahkoran.id/alasan-disunnahkannya-tidur-siang/amp?page=2>, diakses pada 20 november 2023.
- Qalyubi, Syahibuddin, *Tidur Siang, Sunnah Rasulullah Saw Yang Dipraktikkan Barat*, <https://www.acehutara.go.id/berita/kategori/kesehatan/tidur-siang-sunnah-rasulullah-saw-yang-dipraktekkan-barat>. Diakses selasa, 26 juli 2023.
- Qalyubi, Syahibuddin, *Tidur Siang, Sunnah Rasulullah Saw Yang Dipraktikkan Barat*, <https://www.acehutara.go.id/berita/kategori/kesehatan/tidur-siang-sunnah-rasulullah-saw-yang-dipraktekkan-barat>, diakses pada 27 oktober 2023.
- Qhuthb, Sayyid, *Tafsir Fii Dzilal al-Qur’an*, jilid 4.
- Rahman, Abdul, Hidayah, Noor, dan Farhah Zaidar Mohamed Ramli, “Spesifikasi Qailulah Menurut Perspektif al-Qur’an dan al-Sunnah”, *JurnalTIQAH*, 2018.
- Rahman, Abdul, Nurhidayah dan Zaidar, Farhah, *Qailūlah dalam Perspektif al-Qur’ān dan sunnah*, *THIQAHA*, 2019.
- Rahmatika, Elmi, *5 Budaya Tidur Siang Unik Berbagai Negara Termasuk Indonesia*, [Text=Budaya%20tidur%siang%20gorontalo,ini%20bertahan520hingga%20puluh an%20tahun](https://www.acehutara.go.id/berita/kategori/kesehatan/tidur-siang-sunnah-rasulullah-saw-yang-dipraktekkan-barat) Diakses pada kamis, 19 Juli 2023.
- Ramadhani, Awalia, *Sunnah Tidur Siang atau Qailūlah, Ini Waktu Terbaik dan Manfaatnya*, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6393478/sunnah-tidur-siang-atau-qailūlah-ini-waktu-terbaik-dan-manfaatnya>, diakses pada 4 september 2023.
- RI, Agama, Departemen, *Tafsir al-Qur’an Tematik Kesehatan dalam Perspektif al-Qur’ān. Cet.1*; Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur’ān, 2009.
- RI, Agama, Kementrian, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, Cet.1; Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur’an, 2019.
- RI, Kemenag, *al-Qur’ān dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*, Jakarta: Ikrar Mandiriabadi, 2011.
- Ridwan, Aslihah, Ahmad, *Studi Kritik Hadis-Hadis Amqlan Menjelang Tidur*, Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015.

- Safitri, Rani, Nurma, *Pola Tidur Dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan*, Riau: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Samodra, Juni, Touvan, Y, Dkk, Alokasi Waktu Tidur dan Upaya Bugar Sehat di Masa Puasa, *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, h.25.
- Shīhab, Qurāish, *Tāfsir al- misbāh, Pesan, kesan dan keserasian al-Qur’ān* jilid 5, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sja’roni, M, “Metode Tafsir Temaik”, *Jurnal Study Panca Wahana*; Vol. 9, 2014.
- sunanto dan rahmawati, Yulia pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun tk zainul hasan cenggong probolinggo, vol.12, No.1, 2019, h. 28.
- Syahibuddin Qalyubi, *Tidur Siang, Sunnah Rasulullah Saw Yang Dipraktikkan Barat*, <https://www.acehutama.go.id/berita/kategori/kesehatan/tidur-siang-sunnah-rasulullah-saw-yang-dipraktikkan-barat>. Diakses Selasa, 26 Juli 2023.
- Syamsinar, *Pola Tidur Dalam Al-Qur’an (Kajian Tahlili Terhadap Qs Al-Furqan/25: 47)*, Makassar: Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2016.
- Syukran, Salim, Agus, Fungsi Al-Qur’an Bagi Manusia, *Al-Ijaz*, Vol.1.No.1, 2019.
- Syafi’i, M. Nafyan, *Hubungan Tidur Qailulah Terhadap Stress Santri Pada Pelajaran Di Pondok Pesantren Qasim Surabaya*, Skripsi, Surabaya: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2018.
- Tafsirweb, <https://tafsirweb.com/6280-surat-al-furqan-ayat-24.html>, Diakses pada 3 September 2023.
- Thayyarah, Nadiyah, *musū’ah al-ijāz al-Qur’ani*, penj. M. Zaenal Arifin, *Buku Pintar Sains Dalam al-Qur’an*, Cet. 3; Jakarta: Penerbitzaman, 2004.
- Tribowo, Jefri, *Rahasia Tidur Siang*, Diakses pada 2 November 2023.
- Unzah, *Larangan Tidur dari Rasulullah untuk Kesehatan*, <https://unzah.ac.id/2022/12/02/larangan-tidur-dari-rasulullah-untuk-kesehatan/>, Diakses pada 11 November 2023.
- Yaqin, Aenul, Muhammad, *Studi Kritis Hadis-Hadis Qailūlah*, Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Walisongo Semarang, 2015.
- Yosep, *Power Nap: Meningkatkan Produktifitas Pekerjaan dengan Tidur*, <https://www.djkn.kemendagri.go.id/kpknl-manado/baca-artikel/13802/power-nap-meningkatkan-pr-oduktifitas-pekerjaan -dengan-tidur.html>. Diakses pada 27 November 2023.
- Yuda, Alfi, *9 Manfaat Tidur Siang yang Diperoleh Saat Puasa Ramadhan Bagi Kesehatan*, <https://www.bola.com /ragam/ read/5244039/9-manfaat-tidur-siang-yang-diperoleh-saat-puasa-ramadhan-bagi-kesehatan-tubuh>. Diakses pada 28 Agustus 2023.
- Yusuf, Yunan, M, *Metode Penafsiran Al-Qur’an Tinjauan atas Penafsiran Secara Tematik*, Vol. 2, No.1, 2014.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Widya Kautsari, lahir di sambabo pada tanggal 19 Februari 2000, anak keempat dari 7 bersaudara. Buah kasih pasangan dari ayahnya yang bernama Saparuddin dan ibunda Suratmi. Penulis mengawali pendidikan di sekolah dasar (SD) di SD Negeri 20 inpres sambabo dan selesai pada tahun 2012, setelah itu melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di MTS Al-Jihad Sambabo dan lulus pada tahun 2015, Kemudian penulis menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas di SMK Kota tinggi penulis mengambil jurusan teknik komputer dan jaringan (TKJ). Pada tahun 2019 penulis melanjutkan ke jenjang pendidikan S1 di STAIN Majene dan mengambil jurusan Ushuluddin Adab dan Dakwah pada program studi Ilmu al-Qur'an dan tafsir. dan telah menyelesaikan skripsinya dengan judul “*Qailūlah* dalam Perspektif *al-Qur'ān* (Studi Tematik Saintifik).

