

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sering disebut sebagai proses dan hasil. Walaupun demikian, pengertian pendidikan (*education*) adalah melayani manusia dalam hubungan dengan manusia lain secara terus menerus dalam kehidupannya yang efektif. Sedangkan pendidikan secara umum adalah proses pendewasaan individu melalui pengalaman hidup. Di dalam proses pendewasaan ini individu melakukan berbagai aktivitas yang dinamakan pengalaman atau belajar yang membentuk berbagai hal mulai berpikir, bergerak, merasa, berbicara, bahkan bermimpi sekalipun. Dengan hasil aktivitas itu maka terbentuklah hukum, undang-undang, lembaga sosial, dan keagamaan, teknologi, bahasa, dan sebagainya dari generasi ke generasi¹.

Dalam proses pendidikan ini ada terdapat dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi proses belajar siswa terbagi menjadi dua yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis.

Faktor fisiologis adalah faktor yang berpengaruh pada kesehatan dan stamina siswa pada saat mengikuti proses pembelajaran. Keadaan jasmani pada umumnya dapat dikatakan melatarbelakangi aktivitas belajar. Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang

¹ Sofyan S. Willis, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2012) h. 4

segar. Keadaan jasmani yang lelah lain pengaruhnya daripada keadaan jasmani yang tidak lelah.² Seperti kata pepatah Arab berikut ini

العقل السليم في الجسم السليم

Dari pepatah arab berikut dapat kita ketahui bahwa pentingnya memperhatikan kesehatan fisik dan stamina siswa, terutama ketika proses pembelajaran berlangsung.

Kemudian faktor internal yang juga sangat berpengaruh pada proses belajar mengajar adalah faktor psikologis di mana faktor ini berpengaruh pada minat dan motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar adalah daya penggerak dari dalam diri individu untuk melakukan kegiatan belajar untuk menambah pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman. Motivasi ini tumbuh karena ada keinginan untuk bisa mengetahui dan memahami sesuatu dan mendorong serta mengarahkan minat belajar siswa sehingga sungguh-sungguh untuk belajar dan termotivasi untuk mencapai prestasi.³

Di era modern yang penuh tantangan ini, sekarang banyak kita temui permasalahan mendasar yang berkaitan dengan dua faktor internal yang berpengaruh pada proses belajar siswa yaitu permasalahan pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya motivasi atau minat siswa dalam belajar.

²Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2004), h. 235.

³Iskandar, *Psikologi Pendidikan Sebuah Orientasi Baru*, (Jakarta: Gaung Persada (GP) Press, 2009) h. 181

Hampir setiap hari guru mendapati muridnya yang tertidur di kelas ketika guru menjelaskan pelajaran. Hal ini mungkin dianggap sepele oleh siswa, akan tetapi jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan buruk bagi mereka. Sebab, pada saat mereka tertidur, mereka akan kehilangan informasi pelajaran yang telah dijelaskan oleh guru. Tentu ini akan merugikan bagi siswa dalam jangka panjang. Salah satu penyebabnya adalah pola tidur mereka kurang teratur.

Padahal tidur merupakan aktivitas yang bertujuan mengembalikan vitalitas tubuh untuk mengistirahatkan tubuh dan memperbaharui sel-sel tubuh yang rusak. Oleh sebab itu Allah menciptakan siang untuk bekerja dan malam untuk beristirahat. Sebagaimana dalam Firman-Nya dalam Q.S. al-Furqan/25: 47 yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Juga dalam Q. S. an-Naba/78: 9-11 yang berbunyi

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا , وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا , وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Adanya pergantian siang dan malam bertujuan agar manusia beristirahat di malam hari dan bekerja di siang hari. Ini sejalan dengan pengaturan sekresi hormon melatonin⁴ dalam tubuh. Hasil yang efektif tidak akan didapat jika keadaan tersebut dibalik karena dalam tidur yang penting bukanlah kuantitas tetapi kualitas.

⁴Suatu hormon yang terlibat dengan pengaturan ritme biologis (sirkadian) sehari-hari, dikutip dari glosarium buku *Psikologi* karya Carole wade dan Carole Tavris (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 6

Ketika menjelang tidur, tubuh meningkatkan produksi hormon melatonin, terutama dalam kondisi gelap. Ini berpengaruh pada aktivitas otak dalam menimbulkan rasa kantuk sebagai sinyal positif tubuh agar segera mengistirahatkannya. Hormon yang mempengaruhi irama sirkadian⁵ ini kemudian akan menyesuaikan diri sehingga terjadi sinkronisasi antara siklus tidur dengan siklus pergantian siang dan malam, Allah Swt. berfirman dalam Q. S. al-Mu'min/23: 61 yang berbunyi:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ
النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

Juga dalam Q. S. ar-Rum/30: 23 yang berbunyi:

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

Contoh terbaik dari pola tidur yang baik ialah seperti yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. Beliau tidur tidak terlalu malam, lalu bangun beberapa saat setelah lewat tengah malam untuk melakukan shalat Tahajjud, kemudian esok hari menjelang tengah hari beliau tidur sejenak⁶.

Rasulullah Saw. Bersabda:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

⁵Alunan ritmis siklus biologis dalam 24 jam dikutip dari buku Kamus Lengkap Psikologi karya J.P. Chaplin penerjemah Kartini Kartono, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011) h. 269

⁶Hisham Thalbah, *Ensiklopedi Mukjizat Al-Qur'an Dan Hadist* (PT. Sapta Sentora : 2015) h. 131-133

Qailullah atau tidur sebentar pada siang hari merupakan salah satu Sunnah Rasulullah Saw. Dari riset-riset ilmiah yang dilakukan para ilmuwan modern menunjukkan urgensi tidur siang dalam menjamin relaksasi tubuh secara total. Efek tidur siang tidak hanya terbatas pada jaminan relaksasi total sepanjang siang akan tetapi memberikan kenyamanan tidur di malam hari.

Connor mengungkapkan, istirahat selama beberapa saat di siang hari merupakan salah satu faktor terpenting yang mendukung relaksasi tubuh dan memberikan kenyamanan tidur ketika hendak ke peraduan di malam hari⁷.

Melihat perkembangan penelitian tentang kualitas tidur yang efektif bagi peserta didik tentu agak bertentangan dengan keputusan Mendikbud Muhajir Effendi pada 12 Juni 2017 telah menetapkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Budaya (Permendikbud) Nomor 23 Tahun 2017 pasal 2 ayat 1 yaitu “Hari sekolah dilaksanakan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu⁸”, ini bisa juga dinamakan *Full day School*. Belum lagi perkembangan teknologi yang membuat murid jadi sering bergadang dan menyepelkan pola tidur mereka.

Berkenaan dengan hal itu, sekarang sedang diterapkan oleh SMA *Global Islamic Boarding School* (GIBS) dengan program berasrama yang berlokasi di jalan Trans Kalimantan Ds. Sungai Lumbah Kec. Alalak Kab. Barito Kuala Kalimantan Selatan, di sana diwajibkan seluruh peserta didiknya untuk tidur pada

⁷Samir Abdul Halim... [et al], *Ensiklopedi Sains Islami*, (Tangerang: PT Kamil Pustaka, 2015), h. 74-75

⁸Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, *Undang-Undang No 23 tahun 2017 Tentang Hari Sekolah*, www.jogloabang.com dalam Google.com, 2019

jam 2 siang agar bisa memaksimalkan waktu istirahat mereka sehingga mereka bisa mengikuti proses pembelajaran dengan semestinya. Berdasarkan pada bukti-bukti penelitian ilmiah yang menyatakan bahwa batas optimal waktu tidur remaja adalah delapan jam⁹.

Ditambah lagi keadaan pada saat proses pembelajaran berlangsung peserta didik mereka sering kedapatan tertidur karena mereka lelah belajar. Sehingga pihak sekolah membuat kebijakan untuk waktu tidur siang (*nap time*) yang menjadi kewajiban bagi setiap peserta didik. Ternyata pola tidur yang diterapkan di sana bisa membuat peserta didik mereka lebih konsentrasi pada saat mengikuti proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi mereka hingga ke tingkat internasional¹⁰.

Sebagai seorang muslim yang beragama Islam, tentu mengambil pendirian pada al-Qur'an dan as-Sunnah. Al-Qur'an menerangkan memang tidak sama derajat orang yang berilmu dengan orang yang tidak berpengetahuan. Dan al-Qur'an menegaskan, bahwa yang akan mendapat jalan takut kepada Allah hanyalah orang yang berilmu pengetahuan.¹¹

⁹Wawancara dengan Taufik Hidayat S. Si pada tanggal 24 Januari 2019 di ruang tamu SMA *Global Islamic Boarding School (GIBS)* jl Trans Kalimantan Ds. Sungai Lumbah Kec. Alalak Kab. Barito Kuala Kalimantan Selatan.

¹⁰Wawancara dengan Muhammad Rijali Riyadi, S.Pd. pada tanggal 24 Januari 2019 di ruang tamu SMA *Global Islamic Boarding School (GIBS)* jl Trans Kalimantan Ds. Sungai Lumbah Kec. Alalak Kab. Barito Kuala Kalimantan Selatan.

¹¹ Hamka, *Falsafah Hidup Memecahkan Rahasia Kehidupan berdasarkan Tuntunan AL-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2016) h. 81

Adapun halnya tentang pembahasan tidur dalam al-Qur'an bukanlah hal yang jarang ditemui. Sebab kata tidur (*an-naum*) terulang sebanyak dua belas kali yang tersebar di sepuluh surah¹².

Hal tersebut tentu membuat penulis tertarik untuk mempelajari lebih dalam lagi tentang rahasia di balik ayat-ayat al-Qur'an tentang pentingnya tidur yang selanjutnya ditinjau oleh aspek hadist, pendidikan, psikologi dan ilmu kesehatan dengan mengangkat judul **“Tidur Dalam Al-Qur'an (Perspektif Pendidikan Islam).”** Sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.

B. Definisi Operasional

1. Tidur

Arti tidur dalam kamus Kedokteran edisi keenam adalah keadaan penurunan kesadaran relatif fisiologis dan inaktivitas otot-otot yang diperlukan secara periodik. Menurut Guyton tidur merupakan kondisi tidak sadar yakni individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas minim, memiliki kesadaran

¹² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014) h. 292

yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis, dan terjadi penurunan respon terhadap rangsangan dari luar¹³.

Tidur merupakan salah satu proses di mana adanya rasa lelah dan mengantuk karena energi dalam tubuh sudah berkurang, lalu tubuh dengan sendirinya tertidur untuk beristirahat dari kegiatan sehari-hari. Proses tidur ini berfungsi untuk menjaga keseimbangan mental, kesehatan, emosional, dan mengurangi rasa stress pada saraf otak.

Ada empat kata berbeda dalam al-Qur'an yang menunjukkan makna tidur, sebagai berikut:

- a. *Naum*, kata ini berarti tidur yang diibaratkan dengan kematian kecil di mana seseorang akan berhenti untuk beraktivitas dan merasakan kenyamanan dari istirahatnya.
- b. *Ruqud*, kata ini berarti tidur ratusan tahun yang dialami oleh *ashabul kahfi* dalam surah al-Kahfi.
- c. *An-Nu'as*, kata ini berarti rasa kantuk yang dialami seseorang sebelum dia benar-benar tertidur.
- d. *As-Sinah*, kata ini hampir sama dengan *Nu'as*, akan tetapi rasa kantuk yang dialami terasa sangat berat, sebab ada kata *la ta'khudzuhu* maka diartikan bahwa Allah (dalam ayat tersebut) tidak mengalami rasa kantuk ataupun keinginan untuk tidur.

¹³ Aziz Alimul Hidayat dan Musrifatul Uliyah, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, (Jakarta: Salemba Medika, 2015) h. 127

2. Pendidikan Islam

Pengertian Pendidikan Islam dengan sendirinya adalah suatu sistem kependidikan yang mencakup seluruh aspek kehidupan yang dibutuhkan oleh hamba Allah. Oleh karena Islam mempedomani seluruh aspek kehidupan manusia Muslim baik duniawi maupun ukhrawi¹⁴.

Pendidikan Islam adalah sistem pendidikan yang dapat memberikan kemampuan seseorang untuk memimpin kehidupannya sesuai dengan cita-cita Islam, karena nilai-nilai Islam telah menjiwai dan mewarnai corak kepribadiannya.

Kata perspektif secara bahasa bisa diartikan dengan kata pengharapan, peninjauan, atau tinjauan pandang luas terhadap suatu peristiwa atau pernyataan. Jadi maksud dari kata perspektif pendidikan Islam adalah pandangan atau tinjauan pandang luas Pendidikan Islam tentang masalah tidur yang sering terjadi pada saat proses pembelajaran dalam pendidikan Islam itu berlangsung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan penegasan judul di atas, maka permasalahan yang akan diteliti ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Konsep tidur dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana makna tidur dalam Perspektif Pendidikan Islam?

¹⁴M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996) h. 10-11

D. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menambah khazanah wawasan kepada calon pendidik dan pendidik tentang pentingnya tidur dalam kehidupan sehari-hari yang dijelaskan dalam kitab suci Al-Qur'an ditambah lagi dengan hadist Nabi Muhammad Saw. serta penelitian-penelitian lainnya yang berkaitan dengan tidur. Di mana pola tidur ini sangat berpengaruh pada psikologi seseorang, baik itu peserta didik maupun pendidik itu sendiri, sehingga bisa menjadi acuan untuk manajemen waktu agar proses pembelajaran berjalan lebih efektif. Juga bagaimana perspektif pendidikan islam mengenai pola tidur itu sendiri.

2. Signifikansi Penelitian

Dalam kaitannya dengan kegunaan penelitian ini, maka dapat di klasifikasikan dalam dua hal yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Skripsi ini diharapkan menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan masukan, serta tambahan referensi perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin.

b. Manfaat Praktis

Kajian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pendidik maupun calon pendidik mengenai konsep tidur dalam al-Qur'an dan perspektif Pendidikan Islam.

E. Batasan Ruang Lingkup Penelitian

Hakikat manusia menurut al-Qur'an ialah bahwa manusia itu terdiri atas dasar unsur jasmani, akal, dan ruhani. Ketiganya sama pentingnya untuk dikembangkan, demikian kata al-Syaibani. Konsekuensinya, pendidikan harus didesain untuk mengembangkan jasmani, akal dan ruhani manusia¹⁵.

Sesuai dengan uraian di atas, akan jelas bahwa kesehatan jasmani, akal dan ruhani sangat penting bagi peserta didik terutama pada peserta didik mengikuti proses pembelajaran. Adapun ruang lingkup pembahasan dalam penulisan skripsi ini adalah:

1. Peneliti memfokuskan penelitian hanya pada ayat al-Qur'an tentang *naum* dengan makna tidur.
2. Peneliti meninjau buku-buku pendidikan Islam yang terdapat konteks pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, sehingga ada pula hubungannya dengan pendapat ahli kesehatan dan psikologi.

F. Telaah Kepustakaan

Di dalam penelitian ini penulis memaparkan konsep tidur yang terdapat dalam ayat-ayat al-Qur'an secara tematik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya terletak pada surah dan ayat, juga pada pokok pembahasan yang akan diteliti, sehingga kesimpulan yang akan didapat pun berbeda dengan penelitian lain di antaranya sebagai berikut:

¹⁵Ahamd Tafsir, *Filsafat Pendidikan Islami*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014) h.

1. Skripsi dengan judul “Konsep Musyawarah Dalam Al-Quran” oleh Nailam Munirah, NIM: 0401426624, mahasiswa jurusan Tafsir Hadist fakultas Ushuluddin IAIN Antasari Banjarmasin, dalam penelitian ini dia menjelaskan konsep musyawarah dalam al-Qur’an dengan kajian tafsir tematik. Tahun 2009.
2. Skripsi dengan judul “Ikhlas Dalam Al-Quran” oleh Noor Inayah, NIM: 020145554, mahasiswa jurusan Tafsir Hadist fakultas Ushuluddin IAIN Antasari Banjarmasin, dalam penelitian ini dia menjelaskan konsep Ikhlas dalam al-Qur’an dengan kajian tafsir tematik. Tahun 2007.

G. Metode Penelitian

1. Bentuk/Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah studi kepustakaan (*library research*), dengan menjadikan bahan pustaka sebagai sumber penelitian. Konsep tidur dalam al-Qur’an ditelusuri melalui ayat-ayat yang berkenaan dengan hal itu. Karena berangkat dari satu tema bahasan, dalam kajian ini akan diterapkan metode tematik (*maudhu’i*) dengan bentuk penelitian yang bersifat *deskriptif kualitatif*, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menetapkan konsep tidur menurut al-Qur’an sebagai topik bahasan.
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut. Untuk menghimpun ayat-ayat tersebut digunakan kita *al-Mu’jam al-Mufahras li al-alfizh al-Qur’ân al-Karîm*.

- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya secara sistematis menurut kerangka pembahasan yang telah disusun.
- d. Memahami korelasi (*munasabah*) ayat tersebut di dalam surah masing-masing.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (*out line*).
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadist-hadist yang relevan dengan pokok pembahasan.
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai kesamaan pengertian, atau mengkompromikan antara yang *'am* dan yang *khas*, *mutlaq*, *muqayyad*, atau yang lahirnya bertentangan, sehingga keseluruhannya bertemu dalam satu pemahaman, tanpa merubah makna asli.
- h. Menarik kesimpulan berupa susunan dari pemahaman penulis terhadap ayat-ayat yang diteliti sebagai jawaban permasalahan yang diajukan.

2. Data dan Sumber Data

Data yang digali dalam penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an yang membahas tentang tidur dan prespektif pendidikan Islam memandang tidur. Adapun sumber data yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Sumber data primer yang dijadikan rujukan dalam menyusun skripsi ini adalah ayat-ayat al-Qur'an tentang tidur.

b. Data Sekunder

Adapun sumber data sekunder yang penulis gunakan meliputi buku-buku, artikel maupun karya tulis lainnya yang mendukung dan relevan dengan pokok permasalahan yang diteliti. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diantaranya:

- 1) Tafsir Al-Qur'an Tematik susunan dari Muchlis Muhammad Hanafi, dkk. (Lajnah pentashihan Mushaf al-Qur'an), cetakan pertama tahun 2014
- 2) Tafsir Al-Mishbah, karya Prof. Dr. M. Quraish Shihab cetakan tahun 2002. Dan Tafsir Al-Wasith, karya Prof. Dr. Wahbah Al-Zuhaili, cetakan tahun 2013. Juga kitab tafsir lainnya yang berhubungan dengan penafsiran ayat tentang tidur.
- 3) Kitab-kitab hadist yang berkaitan dengan penelitian dan buku-buku tentang sunnah Rasulullah ketika tidur.
- 4) Buku-buku psikologi, baik itu psikologi umum maupun psikologi pendidikan.
- 5) Buku-buku kesehatan yang membahas tentang tidur.
- 6) Buku-buku pendidikan, terutama pendidikan Islam.
- 7) Dan lain-lain.

H. Sistematika Penelitian

Adapun deskripsi sistematika penulisan proposal skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, batasan ruang lingkup penelitian, telaah kepustakaan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Umum tentang Tidur

Bab ini berisi tentang pengertian tidur, jenis-jenis tidur, fungsi dan manfaat tidur, waktu dan pola tidur, dan permasalahan tidur menurut kesehatan

BAB III : Konsep Tidur Dalam Al-Qur'an

Bab ini berisi kajian teori dan analisis dari beberapa ayat-ayat dalam al-Qur'an tentang tidur secara tematik, berserta fungsinya dalam kitab tafsir, hadist, dan kajian Islam lainnya.

BAB IV : Analisis Tidur dalam Perspektif Pendidikan Islam

Bab ini berisi keterkaitan antara teori tidur yang terdapat dalam buku-buku kesehatan dan psikologi sesuai dengan perspektif pendidikan Islam.

BAB V : Penutup

Bab ini berisi tentang simpulan dan saran.

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran.