BAB III

KONSEP TIDUR DALAM AL-QUR'AN

Secara bahasa pengertian tidur dalam terjemahan bahasa arab berasal dari kata *naama – yanaamu – nauman* yang berarti tidur, mengantuk atau istirahat[1]. Kata tidur mempunyai sinonim dengan kata *al-mudtaji'* (berbaring), *ar-raqd* (tetap), *an-nu'as* (mengantuk)[2]. Dalam berbagai bahasa "tidur" disebut juga dengan; *sleep* (Ing) *schlafen* (Ger), *dormir* (Francis), *dormir* (Spanyol), *sonna* (Italia), *slapen* (Dutch), *sen* (Polandia), *dormi* (Romawi), *sonna* (Urdu), *sona* (India), *jamjada* (Korea), *shui, shui jiao* (Cina), *neru* (Jepang)[3], *naum* (Arab)[4]. Dalam kamus besar bahasa Indonesia tidur diartikan sebagai keadaan berhenti (ngaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata) siang untuk bekerja dan malam untuk istirahat[5]. Kata tersebut juga dijelaskan Allah dalam al-Qur'an sebagai suatu keadaan di mana ruh seseorang sedang ditahan oleh Allah untuk mengistirahatkan tubuhnya agar bisa kembali beraktivitas seperti biasanya.

---

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

[2]Di dalam al-Qur'an kata *an-Naum* terulang sebanyak dua belas kali yang tersebar dalam sepuluh surat. Kata *al-Ruqud* dalam al-Qur'an terdapat dalam *Qsal-Kahfi*: 18 dan *Qs Yasin* :52, dan kata *al-Nu'as* terdapat dalam *Qs al-Anfal* :11, dan pada *Qs ali- 'Imran* :154. Lihat dalam Kemenag RI, *Tafsir al-Qur'an Tematik: Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an,* (Jakarta:PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012),

[3]Goro Taniguchi, *Kamus Standar Bahasa Indonesia – Jepang* (Jakarta Timur: Dian Rakyat, 1999) h. 808

[4]Kemenag RI, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an,*(Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), h. 174.

[5]Depdikbud, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 1999), hlm. 1052.

Tidur merupakan syarat agar manusia berfungsi normal, kita memerlukan tidur untuk memulihkan dan mengisi ulang otak dan tubuh kita[6]. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar pada setiap individu yang melakukannya di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan atau bahkan tidak ada sama sekali, dan individu tersebut dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang memadai[7].

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa tidur adalah keadaan di mana seseorang berhenti melakukan aktivitasnya dalam keadaan tidak sadar untuk mengistirahatkan otak dan tubuhnya, dengan pendapat lain: tidur adalah keadaan di mana Allah Subhanahu wa ta'ala sedang menahan jiwa seseorang, kemudian dikembalikan pada saat bangun tidur.

A. Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Tidur

Merujuk pada kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li al-alfâzh al-Qur'ân al-Karîm*, disebutkan bahwa jumlah ayat yang memuat kata dan bentukan dari akar kata *naama – yanaamu – nauman* (tidur) adalah 9 ayat. Sedangkan Dalam Konkordansi al-Qur'an penulis mendapatkan data dari kata-kata pokok menurut abjab dalam al-Qur'an bahwa jumlah ayat yang memuat kata tidur dari asal kata *naum* ada terdapat pada sembilan ayat, sedangkan yang lain didapati dengan kata *"yatawaffakum"* ada pada satu ayat (QS. al-An'am/6: 60), kata *"yahja'un"* pada

---

[6]Robert S. Feldman, penerjemah Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, *Understanding Psikology 10th ed. (Pengantar Psikologi edisi 10 buku 1),* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012) h. 175-176

[7]Sujono Riadi dan Hesti Widuri, *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*, (Yokyakarta: Pustaka Baru, 2015) h. 2

satu ayat (QS. azd-Dzariyat/51: 17) dan kata *"ruqudun"* pada satu ayat juga (QS. Al-Kahfi/18: 18)[8].

Mengingat dari jumlah yang tidak sedikit dari pernyataan tentang tidur dari beberapa ayat yang harus ditelusuri dengan berbagai penafsiran ayat. Maka Peneliti mengklasifikan ayat tersebut kepada beberapa ayat yang dianggap dapat mewakili dan menjelaskan petunjuk al-Qur'an tentang tidur. Untuk itu penulis memfokuskan pembahasan terhadap ayat-ayat yang memuat kata *naum*, sebagaimana berikut ini:

1. Surat Al-Baqarah, (2) ayat 255
2. Surat Al-Furqan, (25) ayat 47
3. Surat An-Naba, (78) ayat 9
4. Surat Al-'Araf, (7) ayat 97
5. Surat Ash-Shaffat, (37) ayat 102
6. Surat Al-Anfal, (8) ayat 43
7. Surat Ar-Rum, (30) ayat 23
8. Surat Al-Qalam, (67) ayat 19
9. Surat Az-Zumar, (39) ayat 42[9].

Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan juga untuk memuat ayat al-Qur'an tentang tidur dengan kata *yatawaffakum, yahja'un,* dan *ruqudun* baik untuk menjadi munasabah ayat agar ada keterikatan antar ayat mampu jadi muakkad agar penafsiran ayat menjadi lebih kongkrit.

---

[8]Ali Audah, *Konkordansi Qur'an: Panduan Kata Dalam Mencari ayat Qur'an* ,(Bogor: Pustaka Litera AntarNusa, 2008)

[9]Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfâzh al-Qur'ân al-Karîm,* (Maktabah Dahlan: Indonesia,) h. 899

B. Tafsir Ayat Al-Qur'an Tentang Tidur

Dalam Al-Qur'an, pejelasan tidur dari berbagai ayat dengan berbagai macam penafsiran. Tentu akan lebih mudah jika dikhususkan dengan berbagai tema sehingga mudah pula untuk dipahami. Sesuai dengan ayat-ayat tentang tidur menghasilkan beberapa tema sebagaimana berikut ini.

1. Tidur Sebagai Sarana Istirahat

Bukan hal yang asing lagi jika kata tidur itu diartikan sebagai sarana istirahat, sebab pada saat seseorang tertidur berarti dia sedang memulihkan beberapa fungsi tubuh dan otaknya. Hal itu dijelaskan dalam Q.S. An-Naba/78: 9-11 berikut:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا , وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا , وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا,

Dan QS. Al-Furqan/25: 47 berikut:

وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا

a. Kosakata Ayat

Tidur diartikan sebagai pemberhentian dari aktivitas, dengan sebab : saat tertidur seseorang tidak merasakan perasaan apapun dan tidak melakukan berbagai aktivitas[10].

Kata *subat* terambil dari akar kata yang terdiri atas tiga huruf, yaitu *sin – ba – ta*. Menurut Ibnu Faris makna dasar kata tersebut menunjuk pada arti

[10]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *At-Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil al-Karim,* (Mesir: Mutba'atil Mushaf asy-Syarif, 1992) h. 1742

‘tenang’ dan ‘diam’. Para mufasir mengartikan kata tersebut dengan ‘istirahat’ dengan arti berhenti dari segala kesibukan.[11].

Tafsir al-Misbah berpendapat kata *subatan* diambil dari kata *sabata* yang berarti ‘memutus’ dan ‘yang diputus’ adalah kegiatan sehingga pada akhirnya ia mengandung makna istirahat. Sedangkan dalam *Tafsir Al-Muntakhab* berkomentar bahwa tidur adalah berhentinya atau berkurangnya kegiatan saraf otak manusia. Oleh karena itu, ketika tidur, energi dan panas badan menurun. Pada waktu tidur, tubuh merasa rileks dan tenang setelah otot atau saraf atau dua-duanya setelah letih bekerja.[12].

Kata *Subata* yang mengartikan tidur ini juga terdapat pada ayat al-Qur’an surat Al-Furqan ayat/25: 47. Akan tetapi mempunyai arti yang sedikit berbeda seperti pada kosakata yang didapat dalam kitab *Tafsir Al-Wastih lil Qur’an Karim* berikut:

Dan tidur sebagai waktu berhenti: pemberhentian, rasa berat untuk menyempurnakan istirahatnya, dari kata “berhenti”: dengan makna putus dan telah melepaskan istirahat atas kematian, dan kata kerjanya: dari bab tolong menolong[13].

Pada kalimat di atas disebutkan *subata* yang diartikan sebagai perasaan berat (untuk beraktivitas) untuk menyempurnakan istirahat. Yang menjadi persamaannya adalah adanya kalimat *qat’u* yang berarti terputus dari kegiatan

---

[11]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur’an : Kajian Kosakata,* (Jakarta: Lentera Hati, 2007) h. 921-922

[12]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur’an,* (Jakarta : Lentera Hati, 2002) h. 10

[13]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur’anil Karim,* .... , h. 1523

sehingga bisa pula diartikan sebagai kematian kecil. Sementara ulama, seperti pakar tafsir az-Zamakhsyari, memahami kata subatan dalam arti kematian karena ulama ini menghadapkan kata tersebut dengan kata *nusyuran* yang dipahami dalam arti kebangkitan dari kubur. Memang, dari segi bahasa kematian dapat dinamai subat karena ia memutus hidup duniawi[14].

Hal ini dijelaskan dari pernafsiran arti kata *lail* dan *libs* yang ada pada ayat ini yang ternyata juga terdapat pada QS. An-Naba/78: 10-11 berikut:

Al-laila libaasa: pakaian, sesuatu yang menutup, dan kata kerjanya: dari bab kegembiraan

An-nahaara nusyuura: maksudnya kehidupan yang dipenuhi \ dengan pekerjaan umat manusia, dikatakan: tersebarnya bumi dengan bentangan, dengan makna kehidupan atau tumbuhan, dan kata kerjanya seperti duduk dan memukul[15].

Kata *lail* biasa diartikan sebagai 'malam hari'. Kata tersebut disebut 74 kali di dalam al-Qur'an. Secara etimologis kata *lail* berasal dari *al'ala*, yang pada mulanya berarti 'gelap/hitam pekat'. Sedangkan menurut terminologi al-Qur'an, kata tersebut dipakai untuk arti 'malam hari', istilah bagi waktu mulai terbenam matahari sampai terbit fajar atau menurut pendapat lain, mulai hilangnya mega merah (setelah matahari terbenam) sampai terbitnya fajar, karena keberadaan mega merah belum menjadikan situasi hitam gelap.[16]

---

[14]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ..., h. 102

[15] Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 1523

[16]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Lentera Hati: Jakarta 2007) h. 505

Menurut Ibnu Faris, kata *libas* berasal dari kata *libs*, yang berarti 'bercampur' dan 'masuk' (*mukhalthah wa mudakhalah*). Dari pengertian asal tersebut menjadi peluasan pemakaiannya. Ibrahim Anis mengartikan *libas* sebagai 'sesuatu yang dapat menutupi tubuh'. Dari konteks inilah dalam bahasa Indonesia *libas* diartikan sebagai 'pakaian'. Kala *libs* di dalam QS. Al-Furqan/25: 47 dan QS. An-Naba'/78: 10 disebut dalam konteks pembicaraan Allah menjadikan malam sebagai pakaian, untuk tidur dan istirahat serta siang untuk berusaha. Disebut malam sebagai pakaian karena ia gelap dan menutupi jagat sebagaimana pakaian menutupi tubuh manusia[17].

Kata *nahar* yang berasal dari akar kata *nahara – yanhuru – nahran*, diartikan dengan *ad-dam* yang bermakna darah, mengalir, menyembur, memancar. Nahar di sini diartikan sebagai tempat mengalirnya air melimpah. Semua yang mengalir banyar dapat dikatakan *nahara* atau *istanhara* .

Dalam bentuk mashdar, *nahrun* yang sama dengan *an-nahar* mempunyai arti 'waktu tersebarnya cahaya'. Menurut syara' ialah antara terbitnya matahari. Adapun di dalam bentuk *nahar* diartikan dengan siang hari yang amat terang dan juga dapat berarti *'thulu'ul-Fajri* = fajar menyingsing[18].

Kata *nusyur* adalah kata dasar dari kata kerja *nasyara – yansyuru – nasyaran – nusyuran.* Menurut Ibnu Faris Zakaria, kata *nasyara* pada mulanya berarti membuka sesuatu dan membentangkan, kemudian kata itu mengandung kata bangkit. Pada QS. Al-Furqan/25: 47 kata itu berarti bangkitnya manusia

---

[17]Sahabuddin [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an : Kajian Kosakata, ...,* h. 516

[18]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an : Kajian Kosakata .....,* h. 695

untuk mencari rezeki. Ungkapan *wa ja'alan nahar nusyura* = dan Dialah Allah yang telah menjadikan siang agar manusia bangkit untuk mencari rezeki[19].

b. Penafsiran Ayat

Diketahui pula dalam ayat ini bahwa Allah menjadikan gelapnya malam sebagai penutup laksana pakaian dan menjadikan tidur laksana kematian, menghentikan pergerakan dan memberikan kenyamanan. Allah pula yang menjadikan siang sebagai saat bertebaran di muka bumi untuk mencari rezeki dan lainnya[20].

Dalam al-Qur'an memang dianjurkan untuk tidur di malam hari. akan tetapi jika berlebihan, maka tidak baik pula jika dilakukan seringkali dan tidak teratur. Berdasarkan studi yang dilakukan di *university of California*, diketahui bahwa orang tidur selama delapan jam atau lebih memiliki tingkat moralitas 50% lebih tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa tidak hanya kuantitas waktu tidur yang perlu diperhatikan, tetapi juga kualitas tidur agar bisa memberikan pengaruh positif pada fisik, mental dan emosional seseorang.

Manajemen waktu tidur pada malam hari dapat juga terdapat dalam Q.S. adz-Dzariyat /51 : 15-18

إِنَّ ٱلۡمُتَّقِينَ فِي جَنَّٰتٖ وَعُيُونٍ ١٥ ءَاخِذِينَ مَآ ءَاتَىٰهُمۡ رَبُّهُمۡۚ إِنَّهُمۡ كَانُواْ قَبۡلَ ذَٰلِكَ مُحۡسِنِينَ ١٦ كَانُواْ
قَلِيلٗا مِّنَ ٱلَّيۡلِ مَا يَهۡجَعُونَ ١٧ وَبِٱلۡأَسۡحَارِ هُمۡ يَسۡتَغۡفِرُونَ ١٨

[19]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an : Kajian Kosakata .....*, h. 738-739

[20]Wahbah Az-Zuhaili, penerjemah Muhtadi, dkk., *Tafsir al Wasith jilid 1 (al-Fatihah – At-Taubah),* (Jakarta: Gema Insani, 2014). h. 762

Pada ayat di atas, kalimat "*ma yahja'uun* (tidur)" menurut jumhur ahli Nahwu, kata maa di sini adalah *masdhariyyah*, sedangkan kata "*qaliilan* (sedikit sekali)" adalah khabar keterangan, objek) dari kata kerja *kaanu*. Maknanya mereka sedikit sekali tidur pada malam hari. Kata *al-hujuu'* (tidur) adalah subjek untuk kata *qaliilan* (sedikit)[21].

Rasulullah juga mencontoh tidur di awal malam dan bangun di awal sepertiga malam terakhir, "telah diceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah berkata telah menceritakan kepada kami Abu Ubaidillah dari Isra'il dan Abu Ishaq dari al-Aswad dari Aisyah berkata: "Rasulullah Salllahu 'alaihi wassalam tidur di awal waktu dan shalat di akhir malamnya"[22].

Tidur optimal berdasarkan tuntunan al-Qur'an dan Sunnah di atas dapat dibuktikan kebenarannya, Dr. Ray Meddis, Profesor di *Departement of Human Sciences, England University of Technology*, mengatakan bahwa manusia sebenarnya hanya perlu tidur malam selama tiga jam. Oleh karena itu, pengaturan waktu tidur yang baik haruslah sesuai kadar yang dibutuhkan dan dilakukan secara optimal.

Selain tidur di awal malam, Rasulullah menganjurkan untuk mematikan lampu ketika tidur. Hal tersebut sesuai dengan hadist:

---

[21]Wahbah Az-Zuhaili, penerjemah Muhtadi, dkk.,*Tafsir al Wasith jilid 3 (al-Qashash – An-Naas),* (Jakarta: Gema Insani, 2014). H. 510

[22]Hadist tersebut diriwayatkan oleh Ibnu Majah dengan kualitas hadist shahih No. 1365 dalam kitab *Maktabatu al-Ma'arif Riyadh*, bagian waktu malam yang paling utama No. 1355, juga terdapat pada HR. Abu Daud No. 195, dan 1225, juga terdapat pada HR. Ahmad No. 547, 23565, 23567, 23611, 23635, 24264, dan 24960.

“Matikanlah lampu-lampu di waktu malam jika kalian hendak tidur, dan tutuplah pintu-pintu, bejana, serta makanan dan minuman kalian”, (HR. Bukhari dan Muslim)

Dari Ibnu Umar r.a. dari Nabi SAW, beliu bersabda: “Janganlsh kamu sekalian membiarkan api dirumahmu ketika kamu tidur”. (HR. Bukhari dan Muslim)[23]

Hadist tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis pada manusia. Saat kondisi lingkungan mulai gelap, sintesis dan sekresi hormon melatoninoleh kelenjar pineal meningkat. Produksi hormon ini mempengaruhi oktivitas otak dalam menimbulkan rasa kantuk, sehingga semakin malam, orang akan merasa semakin mengantuk. Fungsi dari rasa kantuk adalah sebagai sinyal positif tubuh agar segera mengistirahatkannya.

Islam telah mengatur segala sesuatu dengan sempurna, begitu pula dengan manajemen dalam tidur dicontohkan oleh Rasulullah dan orang-orang yang bertakwa dalam al-Qur’an. Apabila umat Islam mengamalkannya secara keseluruhan tentu akan bermanfaatdi dunia maupun akhirat. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. al-An’am/6: 153 berikut:

وَأَنَّ هَٰذَا صِرَٰطِى مُسْتَقِيمًا فَٱتَّبِعُوهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا۟ ٱلسُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِۦ ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَّىٰكُم بِهِۦ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ .

Kebanyakan dari kita mungkin tidur sehari semalam lebih dari 7 jam atau bahkan kurang dari itu. Apalagi di zaman sekarang, di mana kita selalu terhubung

[23]Muslich Shabir, *Terjemah Riyadhus Shalihin II,* (Semarang: CV. Toha Putra,1981) h. 496

dengan internet yang membuat saat-saat malam adalah waktu yang sangat menyenangkan untuk menenggelamkan diri bermain facebook, game online, instagram atau jenis dunia maya lainnya.

Namun, menghabiskan malam dengan terlalu lama tidur bukan lagi sebuah pilihan bagus manakala pekerjaan selalu menanti. Tapi tahukah bahwa tidur lebih awal (lebih lama) memberikan banyak manfaat. Sangat banyak bahkan, dan berikut adalah manfaat yang akan diraih dengan tidur lebih awal:

1) Tidur awal mengurangi terkena kangker sebanyak 20%.
2) Tidur awal mengurangi resiko serangan jantung sebanyak 100%.
3) Tidur awal satu jam lebih banyak tiap malam, mengurangi resiko kegemukan sebanyak 6.486 kg (14,3 lbs) dalam satu tahun.
4) Tidur dengan jumlah waktu lebih lama juga mengurangi resiko kemungkinan kematian dalam 20 tahun ke depan sebanyak 20%.
5) Bagi anak-anak, jika wakutu mereka tidur lebih panjang, kemungkian IQ mereka lebih tinggi juga lebih banyak.
6) Dengan tidur yang lebih banyak kehidupan dalam berkeluarga juga lebih harmonis. Karena 1 dari 3 wanita mengeluh terlalu mengantuk saat berhubungan seksual.
7) Tidur sesuai aturan akan menjadikan anda orang yang lebih segar dan nyaman, punya banyak ide-ide cemerlang.
8) Malam hari jam 21-23 adalah waktu pembuangan zat-zat tidak berguna/beracun (detoksifikasi) di bagian sistem antibodi (kelenjar getah bening). Selama durasi waktu ini seharusnya dilalui dengan suasana tenang atau mendengarkan musik. Bila saat itu seorang ibu

rumah tangga masih dalam kondisi yang tidak santai seperti misalnya mencuci piring atau mengawasi anak belajar, hal ini dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

9) Malam hari jam 23-01 dini hari: saat proses detoksifikasi di bagian hati, harus berlangsung dalam kondisi tidur pulas.
10) Dini hari jam 01-03: proses detoksifikasi di bagian empedu, juga berlangsung dalam kondisi tidur.
11) Dini hari jam 03-05: detoknisifikasi di bagian paru-paru. Sebab itu akan terjadi batuk yang hebat bagi penderita batuk selama durasi waktu ini. Karena proses pembersihan atau detoksifikasi telah mencapai saluran pernafasan, maka tak perlu minum obat batuk agar supaya tidak merintangi proses pembuangan kotoran.
12) Pagi jam 05-07: detoksifikasi di bagian usus besar, harus buang air di kamar kecil.
13) Pagi jam 07-09: waktu penyerapan gizi makanan bagi usus kecil, harus makan pai. Bagi orang yang sakit sebaiknya makan lebih pagi yaitu sebelum jam 6:30. Makan pagi sebelum jam 7:30 sangat baik bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan[24].

Dari berbagai uraian di atas, dapat dipahami lebih jauh lagi rahasia dari tidur sebagai sarana istirahat. Dari Q.S. An-Naba'/78: 10 dan Q.S. Al-Furqan/25: 47 telah dijelaskan bahwa tidur sebagai tanda kekuasaan Allah yang menjadikan siang untuk beraktivitas dan malam untuk beristirahat. Serta tanda kasih sayang

[24]Nur Aini, *Pola Hidup Sehat Rasulullah Sehari-hari*, (Yokyakarta: Real Books, 2013) h. 71-72

Allah kepada Hamba-Nya untuk mengistirahatkan tubuh dan pikirannya agar terbebas dari rasa lelah dan penyakit. Dikuatkan lagi dengan ayat al-Qur'an yang mengatur pola tidur yang tidak berlebihan dari Q.S. Adz-Dzariyat/51: 15-18. Bahkan pola tidur itu pun juga dianjurkan oleh Rasullah agar umatnya bisa mendapatkan istirahat (tidur) yang berkualitas.

2. Tidur Sebagai Mati Kecil

Setelah mengetahui penjelasan al-Qur'an tentang tidur dalam arti sebagai sarana untuk beristihat. Tidur bisa juga diartikan sebagai mati kecil sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-An'am/6: 60 berikut:

وَهُوَ ٱلَّذِى يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰٓ أَجَلٌ مُّسَمًّى ۖ ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

Juga terdapat pada Q.S. az-Zumar/39: 42 berikut:

ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِى لَمْ تَمُتْ فِى مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِى قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

a. Kosakata Ayat

Yatawaffakum bil laili: tawaffa (secara bahasa) mengenggam sesuatu secara keseluruhan/sepenuhnya, dan kebanyakannya yang dipakai dalamnya adalah mengenggam ruh/jiwa. Dan sinonimnya adalah: tidur, maksudnya menidurkan kalian di malam hari.

Allah yatawaffal anfus maksudnya: Allah mengambil haknya atau memindahkannya[25].

[25]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 574

kata *yatawaffa* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf *waw, fa'*, dan yang berarti 'sempurna'. Sesuatu yang mencapai kesempurnaan dikatakan *wafa'- yafi - wafa'an*. Dari arti ini, kemudian terbentuk kata *tawaffa – yatawaffa – wafah* yang berarti 'wafat' atau 'mati' karena usia sempurna.

Kata *yatawaffa* dengan berbagai bentuknya disebut dalam al-Qur'an sebanyak 65 kali. Berdasarkan makna kontatifnya seperti, dijelaskan oleh Al-Ashfahani, dapat dikelompokkan, salah satu kelompok pemaknaannya adalah pada Q.S. al-An'am/6: 60 berikut ini.

Yatawaffa berarti 'menidurkan' seperti dalam ayat di atas yang disebutkan *huwal-ladzi yatawaffakum bil-laili* = Dia yang menidurkan kamu di malam hari. Menurut Ar-Razi, *yatawaffa* dalam ayat ini berarti 'menidurkan'. Maksudnya, Allah mencabut roh orang yang tidur, sebagaimana mencabut roh orang-orang yang menemui ajalnya (mati). Di sini dapat dijelaskan bahwa orang yang sedang tidur sesungguhnya dalam keadaan hidup, dan orang hidup nyawanya tidak dicabut seperti orang mati. Kata *tawaffa* dalam ayat ini merupakan metafor (bukan arti sebenarnya) karena dengan keadaan tidur, daya perasaan hilang dari badan maka indra lahir tidak melakukan aktivitas. Dalam keadaan tidur, jasad lahir manusia tidak beraktivitas dan pada orang mati, seluruh badannya terhenti dari segala aktivitas. Jadi, antara mati dan tidur terdapat keserupaan. Dalam ayat ini, untuk menyatakan 'menidurkan' , Allah menggunakan redaksi *tawaffa*[26].

---

[26]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an : Kajian Kosakata,* (Lentera Hati : Jakarta 2007) h.1104-1106

Lalu, kata *lail* pada kosa kata di atas telah disebutkan pada subbab sebelumnya (lihat penafsiran ayat tidur sebagai sarana istirahat) dengan arti 'malam hari' dalam terminologi al-Qur'an.

Kemudian kata *anfus* pada Q.S. az-Zumar/39: 42 secara bahasa berasal dari bentuk jamak dari kata *nafs*. Al-Qur'an menggunakan kata *nafs* dalam berbagai arti, antara lain nyawa, jenis, diri manusia, yang ditunjuknya dengan kata saya, yakni totalitas jiwa dan raganya serta sisi dalam manusia yang merupakan potensi batiniah untuk memahami dan menjadi pendorong serta motivator kegiatan-kegiatannya, juga dalam mencabut ruh, sebagaimana diisyaratkan oleh QS. al-An'am/6: 61. Yang dimaksud oleh ayat di atas adalah nyawa yang berhubungan dengan badan manusia, bukan diri/totalitas manusia.

Sedangkan kata *Jarahtum*: kalian memperoleh/mencari nafkah.[27] Kata *Jarah* di dalam al-Qur'an, baik di dalam bentuk tunggal maupun bentuk jamak, disebut empat kali di dalam empat ayat, yakni di dalam Q.S. al-An'am/6: 60, Q.S. al-Jatsiyah/45:21, serta Q.S. al-Maidah/5: 4 dan 45.

Secara etimologis kata *jarah* berarti 'usaha atau luka', yakni usaha, atau pukulan yang dilakukan terhadap tubuh manusia, baik dengan benda tumpul maupun dengan benda tajam, yang mengakibatkan luka pada jasad sehingga memerlukan pengobatan.

Kemudian, bila kata *jarah* di dalam al-Qur'an dihubungkan dengan konteks pembicaraan yang diutarakannya pengertiannya dapat diklasifikasikan sebagai berikut.

---

[27]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 1257

Klasifikasi yang berhubungan dengan ayat yang dimaksud dalam penulisan ini adalah *jarah* dengan makna *kasaba*, yakni berusaha melakukan sesuatu dalam kesadarannya, pengertian yang sama juga ditemukan di dalam QS. al-Jatsiyah/45: 21.

Kata *Yab'atsukum* berarti: membangunkan kalian[28]. Kata *yab'atsu* biasa diartikan sebagai 'membangkitkan'. Kata itu dan kata-kata lainnya yang seasal disebut 67 kali dalam al-Qur'an. Dari segi bahasa kata itu berasal dari *ba'asta* yang pada mulanya berarti 'mengutamakan atau memuliakan sesuatu'. Kemudian arti itu berkembang sesuai dengan konteks pemakaiannya.

Ayat-ayat yang menyebut kata *yab'atsu* (dalam bentuk *mudhari')*, dapat memberi petunjuk bahwa jika kata itu disebut dalam konteks hari kiamat maka digunakan untuk arti membangkitkan. Arti semacam itu terdapat dalam Q.S. Al-An'am/6: 36 yang menginformasikan bahwa orang-orang yang mematuhi dan tidak mematuhi seruan Allah akan dibangkitkan oleh Allah, tetapi bila kata tersebut disebut dalam konteks keduniaan maka digunakan untuk bermacam-macam arti, salah satunya pada Q.S. al-An'am/6: 60 dengan arti 'membangunkan dari tidur'[29].

b. Penafsiran Ayat

Pakar tafsir, al-Baidhawi, menulis ketika menafsirkan ayat di atas bahwa *nafs* berpisah dengan jasmani manusia pada saat kematiannya dengan pemisahan yang sempurna. Pada saat tidur, pemisahannya tidak sempurna. Karena itu, *nafs*

---

[28]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *At-Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 1257

[29]Sahabuddin ... [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an : Kajian Kosakata,* (Lentera Hati : Jakarta 2007) h. 1084-1085

bagi yang tidur kembali ke wadah yang menampungnya sampai tiba masa pemisahannya yang sempurna, yakni kematiannya. Itu sebabnya bila kematian tiba, hilang gerak, rasa, dan tahu/kesadaran dari tubuh makhluk hidup akibat perpisahan yang sempurna itu. Ini karena potensi yang memerintahkan bergerak, yang merasa dan tahu telah meninggalkannya. Sedang, pada saat tidur, karena perpisahan *nafs* dengan badan belum sempuurna, yang hilang darinya hanya unsur kesadaran itu saja. Sebagian gerak, yakni yang bukan lahir dari kehendak dan kontrolnya, demikian juga sebagian rasa masih menyertai yang tidur.

Nafs ditempatkan Allah dalam satu wadah, yaitu jasmani, tetapi penempatan yang bersifat sementara dan bila tiba saatnya, cepat atau lambat, akibat kerusakan organ maupun kerusakan (pembunuhan), Allah memisahkan *nafs* itu dengan pemisahan sempurna dan menempatkannya di tempat yang dikehendaki-Nya. Jika demikian, *nafs* tetap ada setelah kerusakan wadahnya yang bersifat sementara itu, dan ini berarti setelah maut datang, *nafs* yang hal dalam hal ini adalah potensi batiniah itu masih tetap berfungsi, dalam arti masih dapat bergerak, merasa, dan mengetahui.

Dalam buku jalan keabadian, Quraish Shihab mengemukakan bahwa: "Seseorang yang tidur diibaratkan sebagai layangan terbang jauh ke angkasa, tapi talinya tetap dipegang oleh pemain, sedang yang mati layangan yang telah putus talinya sehingga ia terbang tidak kembali"[30].

Al-Maraghi dalam tafsirnya menyebutkan sebuah riwayat dari Ibnu Abbas, bahwa dia berkata: sesungguhnya pada anak Adam terdapat jiwa dan ruh yang

---

[30]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, volume 11.....,* h 507-509

dihubungkan di antara keduanya oleh semacam cahaya matahari. Jiwa adalah tempat akal dan pikiran. Sedangkan ruh ialah yang menyebabkan adanya napas dan gerakan. Kedua-duanya diwafatkan ketika terjadi kematian. Sedang ketika tidur hanyalah jiwa yang diwafatkan[31].

Kuasa Allah yang sempurna untuk menghidupkan dan mematikan serta kuasa untuk membangkitkan dan mengumpulkan tercakup dalam ilmu-Nya menyeluruh. Contoh nyata untuk fenomena bangkit dari kubur adalah masalah tidur dan terjaga. Keduanya mirip dengan kematian dan kebangkitan. Allah-lah yang mewafatkan kalian dengan kematian kecil saat tidur setiap malam, ia mengetahui apa pun yang kalian kerjakan di siang hari, saat diam dan bergerak. Setelah mewafatkan dengan tidur dan mengetahui semua perbuatan kalian di siang hari. Maksudnya melepaskan dan membangunkan kalian saat itu. Pergantian siang dan malam ini bertujuan untuk menuntaskan dan menghabiskan batas waktu yang telah ditentukan dan diketahui Allah untuk setiap orang di antara kalian. Ajal dan usia sudah ditentukan, ditakdirkan, dan tertulis sebelumnya[32].

Tidur serupa dengan mati hakikatnya hingga kini oleh kalangan ilmuan masih gaib dan tidak jelas. Karena itu, setelah menyebut pada ayat yang lalu sekian masm kegaiban bumi ini, kini disebutnya kegaiban yang dialami manusia sehari-hari, yakni tiudr, dan gaib yang akan dialami kelak yaitu kematian. Dan Dia-lah yang mematikan, yakni menidurkan kamu di malam hari dengan menahan ruhmu secara sempurna sehingga kamu tidak sadar dan dengan demikian kamu

---

[31]Ahmad Mushthafa al-Maragi, *Tafsir Al-Maraghi*, terjemah Herry Noer Aly dkk. (Semarang: CV Toha Putra, 1992) h. 17-18

[32]Wahbah Az-Zuhaili *Tafsir Al-Wasith*....., h 487

tidak dapat melakukan kegiatan apapun, tidak ubahnya dengan orang mati sedang dalam keadaan yang sama Dia juga mengetahui apa yang kamu kerjakan pada siang hari setelah kamu bangun tidur, baik aktivitas positif maupun negatif, ketaatan dan kedurhakaan.

Kemudian sesudah kamu dianugrahi nikmat tidur, Dia membangkitkan kamu ketika itu, yakni membangukan kamu pada siang hari, untuk disempurnakan waktu, yakni batas akhir umur kamu, yang telah ditentukan dengan datangnya kematian kemudian setelah kematian itu, kamu dibangkitkan untuk menghadap Allah dan hanya kepada-Nya-lah tempat kamu kembali, dengan datangnya kematian, dan atau dihimpunnya kamu semua di padang Mahsyar, lalu Dia memberitahukan kepada kamu pemberitaan yang serius lagi terperinci apa yang dahulu kamu kerjakan ketika hidup di dunia, lalu Dia memberi balasan dan ganjaran untuk masing-masing sesuai dengan apa yang dikerjakannya itu.[33]

Lalu dari penafsiran Q.S. az-Zumar/39 : 42, Wahbah menyatakan pada indikasi kedua: Allah adalah hakim muktak yang menentukan kematian umat manusia, Dia-lah yang mencabut nyawa melalui perantara malaikat ketika ajal pemilik itu telah tiba, itulah wafat besar. Dia menahan nyawa tersebut, artinya tidak mengembalikannya kepada jasad tempat sebelumnya ia berada, dan Dia mengembalikan Nyawa jiwa lain yang tertidur ke jasadnya ketika jiwa itu terjaga, yakni dengan mengembalikan rasa kepada jiwa tersebut dan membiarkannya tetap menapaki jalan kehidupan hingga batas waktu tertentu, yaitu waktu datangnya kematian. Sesungguhnya dalam kematian yang sempurna dan dikembalikannya

[33]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, volume 11.....,* h 472

nyawa ke dalam jasad terdapat tanda-tanda yang sangat nyata akan kekuasaan dan ke-Esaan Allah bagi kaum yang sudi memikirkan dan merenungkannya. Tentang ruh (nyawa), tidak ada yang mengetahui hakikatnya kecuali Allah baik kekuasaan untuk menghairkannya, menghipnotisnya dan lain sebagainya, sepertia pada penjelasa Q.S. al-Isra/18: 85[34] berikut:

وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Jika sementara orang berkata mati sama dengan tidur, pastilah mati terasa nyaman. Mengantuk itu nyaman, dan lebih nyaman dari mengantuk adalah tidur, dan yang lebih nyaman dari tidur adalah mati. Schopenhauer, filosof Jerman, yang berpandangan pesimistis, melanjutkan yang lebih nyaman dari mati adalah tidak wujud sama sekali.

Sebagai contoh terdapat dalam Q.S. al-Qalam/68: 17-20 yang berbunyi:

إِنَّا بَلَوْنَٰهُمْ كَمَا بَلَوْنَآ أَصْحَٰبَ ٱلْجَنَّةِ إِذْ أَقْسَمُوا۟ لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ ﴿١٧﴾ وَلَا يَسْتَثْنُونَ ﴿١٨﴾
فَطَافَ عَلَيْهَا طَآئِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَآئِمُونَ ﴿١٩﴾ فَأَصْبَحَتْ كَٱلصَّرِيمِ ﴿٢٠﴾

Dalam tafsir al-Misbah, Quraisy Shihab menceritakan bahwa ayat ini mengingatkan tentang dampak buruk dari keangkuhan akibat kepemilikan harta, dan bahwa harta pada hakikatnya adalah bahan ujian Tuhan kepada manusia. Ayat di atas menyatakan: “Sesungguhnya Kami telah menguji mereka denga ujian”, yakni memperlakukan para penyandang sifat-sifat buruk itu perlakuan penguji,”Sebagaimana Kami telah menguji pemilik-pemilik kebun ketika”

[34]Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir al-Wasith, terjmh, Muhtadi dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013) h. 283

sebagian besar, yakni dua dari tiga orang, di antara mereka bersumpah bahwa mereka sungguh-sungguh akan memetik hasilnya di pagi hari agar fakir miskin tidak melihatnya sekaligus tidak dapat mengambilnya dan dalam saat yang sama mereka tidak mengecualikan, yakni tidak berucap:"Kami pasti akan memetiknya, Inshaa Allah" atau kalimat apa pun yang menunjukkan keterikatan upaya mereka dengan kehendak Allah, maka sebagai akibatnya diliputilah ia, yakni kebun itu oleh bencana besar yang bersumber dari Allah yang juga adalah Tuhan pemelihara dan Pembimbingmu, wahai Nabi Muhammad. Bencana itu datang ketika mereka sedang lelap tidur, maka jadilah ia, yakni kebun itu. Jadilah ia bagaikan malam yang gelap gulita atau hangus menjadi seperti abu yang hitam atau pohon yang telah gundul setelah dipetik semua buahnya[35].

Cerita ini hampir sama dengan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili (versi terjemah) dengan memberikan tema "Kisah Pemilik Kebun". Akan tetapi beliau menafsirkan Q.S. al-Qalam/68 dari ayat 17 sampai ayat 33 sebagai perumpamaan bagi penduduk Mekkah, kaum kafir yang sewenang-wenang dan para pemilik kekayaan, yaitu perumpamaan para pemilik kebun yang memiliki buah-buahan dan biji-bijian. Mereka diminta untuk mensyukuri nikmat Allah dan menunaikan hak-hak kaum fakir, namun mereka mendurhakai nikmat dan menahan hak kaum fakir, maka Allah mengharamkan buah-buahan seluruhnya dari mereka.

Diriwayatkan bahwa seorang muslim dari Tsaqif mempunyai sebidang kebun di dekat Shan'a, di dalamnya terdapat pohon kurma dan berbagai jenis tanaman. Ia biasa menyisihkan dari hasil kebun ketika panen bagian yang banyak

[35]Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, ..., h. 250-251

untuk kaum fakir. Setelah meninggal, kebun itu diwarisi oleh anak-anaknya. Mereka berkata.”keluarga kita banyak, sedangkan harta kita sedikit, kita tidak mungkin memberi kaum miskin seperti yang biasa dilakukan ayah kita.” Lalu, Allah membakar kebun mereka[36].

Contoh lain juga terdapat dalam Q.S. Al-A’raf/7: 97-99 berikut ini:

أَفَأَمِنَ أَهْلُ ٱلْقُرَىٰٓ أَن يَأْتِيَهُم بَأْسُنَا بَيَٰتًا وَهُمْ نَآئِمُونَ ﴿٩٧﴾ أَوَأَمِنَ أَهْلُ ٱلْقُرَىٰٓ أَن يَأْتِيَهُم بَأْسُنَا ضُحًى
وَهُمْ يَلْعَبُونَ ﴿٩٨﴾ أَفَأَمِنُوا۟ مَكْرَ ٱللَّهِ ۚ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْخَٰسِرُونَ ﴿٩٩﴾

Ayat 97-98 di atas menggambarkan aktivitas orang-orang kafir hanya dalam dua jenis kegiata, yaitu tidur dan bermain. Di sisi lain, penyebutan keduanya untuk mengisyaratkan bahwa siksa Allah datang pada saat mereka tidak menduganya sama sekali karena jika mereka menduga, pastilah mereka tidak akan dapat tidur dan tidak pula bermain.

Sedangkan pada ayat 99 menjelaskan bahwa mereka (orang-orang kafir) tidak akan merasa aman dari makar (tipu daya) Allah. Rasa aman yang dikecam oleh ayat di atas adalah rasa aman mereka yang menduga bahwa siksa Allah tidak akan menimpanya padahal dia sedang dalam bergelimang dalam dosa atau menduga bahwa dia akan bebas dari siksa Allah Swt. Sementara ulama memahami makna rasa aman dari makar Allah artinya bergelimang dan berkelanjutan dalam dosa sambil mengandalkan ampunan Ilahi. Ini karena, walaupun ayat-ayat di atas ditujukan kepada kaum musyrikin, ancaman dan

[36]Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith*, ..., h. 697

kecaman terhadap mereka tidak mustahil dapat juga tertuju kepada kaum muslimin yang melakukan hal serupa.

Adapun rasa aman yang dinikmati oleh orang-orang beriman dan bertakwa yang lahir dari prasangka baik terhadap Allah dan janji-Nya untuk melindungi kaum beriman, ini tidak termasuk dalam kandungan ayat di atas. Kendati demikian, harus diingat bahwa keimanan menurut keprihatinan. Ia merupakan gabungan dari rasa harap dan cemas sehingga, seperti dikatakan oleh Umar bin Khattab:"Seandainya diumumkan bahwa hanya seorang yang masuk surga, niscaya aku berharap akulah orang itu. Dan, seandainya diumumkan bahwa hanya seorang yang masuk ke dalam neraka, aku khawatir jangan sampai aku orang itu."[37]

Dari kisah yang hampir sama di atas, kita ketahui bahwa Allah memberikan mereka, yakni orang-orang *mukadzdzdzibin* atau orang yang tidak mau bersyukur dan menahan pada orang fakir saat mereka tertidur. Saat di mana ruh mereka ditahan, sehingga mereka tidak sadarkan diri.

Rasulullah pun dalam sabda beliau mempersamakan antara mati dan tidur, dengan sabda beliau berikut ini:

حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ حَفْصٍ حَدَّثَنَا شَيْبَانُ عَنْ مَنْصُوْرٍ عَنْ رِبْعِيِّ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ خَرَشَةَ بْنِ الحُرِّ عَنْ اَبِى ذَرٍّ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ اِذَا اَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ بِسْمِكَ اَحْيَا وَ اَمُوْتُ فَاِذَا اَصْبَحَ قَالَ الْحَمْدُ للهِ الَّذِى اَحْيَنَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَ اِلَيْهِ النُّشُوْرُ{ روه البخرى}[38]

[37]Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah,.....*, h. 220-222

[38]Hadist tersebut diriwayatkan oleh Bukhari dengan kualitas hadsit Shahih No. 7394 dalam kitab Fathul Bari, bagian memohon berlindung dengan perantara nama-nama Allah No.

Sesuai dengan hadist di atas, kita dianjurkan untuk berdoa sebelum tidur agar jiwa kita yang ditahan Allah dijaga dan dikembalikan lagi pagi hari. Sebab kita tidak tahu apakah tidur kita hanya sebagai mati kecil atau mungkin akan menjadi kematian besar, yakni kematian yang sebenarnya. Juga berdoa sesudah tidur (bangun tidur) sebagai bukti rasa syukur kita kepada Allah yang telah menjaga/menahan jiwa kita dalam keadaan tidur hingga bangun lagi untuk kembali beraktivitas seperti semula.

3. Tidur Sebagai *Sunnatullah*/Tanda Kekuasaan Allah

Fenomena tidur yang diciptakan oleh Allah sudah menjadi kebutuhan kita sebagai makhluk ciptaan-Nya. Tentu ada hikmah dibalik penciptaan tidur itu sendiri, sebagaimana Firman Allah dalam Q.S. ar-Rum/30: 23 berikut ini:

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

a. Kosakata Ayat

Manaamukum bil laili wan nahari: tidur kalian pada kedua waktu (siang dan malam)[39].

Kata *lail* biasa diartikan sebagai ‘malam hari’. Kata tersebut disebut 74 kali di dalam al-Qur’an. Secara etimologis kata *lail* berasal dari *al’ala*, yang pada mulanya berarti ‘gelap/hitam pekat’. Sedangkan menurut terminologi al-Qur’an, kata tersebut dipakai untuk arti ‘malam hari’, istilah bagi waktu mulai terbenam matahari sampai terbit fajar atau menurut pendapat lain, mulai hilangnya mega

---

6845, juga terdapat pada HR. Tirmidzi No. 3339, juga terdapat pada HR. Muslim No. 4886, juga terdapat pada HR. Abu Daud No. 4390, juga terdapat pada HR. Ahmad No. 22301, No. 22280, No. 20404, dan No. 22184

[39]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur’anil Karim* , ..., h. 36

merah (setelah matahari terbenam) sampai terbitnya fajar, karena keberadaan mega merah belum menjadikan situasi hitam gelap.[40]

Kata *Nahar* yang berasal dari akar kata *nahara – yanhuru – nahran* diartikan dengan '*ad-dam'* yang bermakna 'darah', 'mengalir', 'menyembur', memancar'. *Nahar* di sini diartikan sebagai 'tempat mengalirnya air yang melimpah' semua yang mengalir banyak dapat dikatakan *nahara* atau *istanhara*.

Di dalam bentuk *mashdhar, nahrun* yang sama dengan *an-nahar* mempunyai arti waktu tersebarnya cahaya. Menurut syara' ialah antara terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari. Adapun di dalam bentuk *nahar* diartikan dengan siang yang amat terang dan juga dapat berarti *'thulu'ul-fajri* = fajar menyingsing) .

Di dalam bentuk *nahariyy* dapat berarti 'siang hari amat terang' atau di dalam bentuk *nuhur* berarti anak sungai. Kata *nahar* dengan berbagai bentuknya terdapat 113 kali dalam al-Qur'an. Namun yang paling banyak digunakan adalah *nahar* di dalam arti 'sungai' dan 'siang hari'. Menurut Muhammad Abduh dalam tafsir Al-Manar, kata nahar di dalam ayat tersebut adalah siang karena diawali dengan kata *al-lail*[41].

b. Penafsiran Ayat

Sunnatullah ialah peraturan yang teguh dan tidak berubah. Pada sunnatullah terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah yang sering dikatakan sebagai hukum alam. Hikmah Allah telah menjadikan akal manusia di dalam menentukan buruk dan baik hukum alam lewat pancainderanya.

---

[40]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'an, ...,.* h. 505

[41]Sahabuddin, [et al.] *Ensiklopedi al-Qur'na, ...,.* h. 695-696

Hukum alam yang terdapat dalam al-Qur'an bisa juga dikatakan sebagai "*ash-Shirathal Mustaqim*" dan "*Khalqillahhi*". Dilihat kepada alam, tampaknya hukum itu berjalan dengan sangat besar dan teratur. Matahari dan bulan, siang dan malam. Semua itu diikat dengan disiplin yang keras oleh hukum itu. Sebagaiamana yang terdapat pada Q.S. Yasin/36 : 40[42] yang berbunyi:

لَا ٱلشَّمۡسُ يَنۢبَغِي لَهَآ أَن تُدۡرِكَ ٱلۡقَمَرَ وَلَا ٱلَّيۡلُ سَابِقُ ٱلنَّهَارِۚ وَكُلّٞ فِي فَلَكٖ يَسۡبَحُونَ

Quraish Shibab menafsirkan maksud dari Q.S. Ar-Rum/30: 23 bahwa penciptaan langit dan bumi itu dengan sistem yang ditetapkannya melahirkan malam dan siang. Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya yang berkaitan dengan malam dan siang adalah tidur kamu di waktu malam dan siang tanpa mampu melawan bila gejala tidur mengunjungimu serta tidak pula dapat mengundangnya walau engkau sangat menginginkan tidur jika ia – atas kehendak Kami – enggan mengunjungimu. Dan, di antara tanda-tanda-Nya yang lain adalah usaha kamu, baik malam maupun siang, mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya yang pada demikian itu benar-benar terdapat bukti-bukti bagi kaum yang mendengarkan.

Dalam hal ini, secara tidak langung Quraish Shihab menafsirkan bahwa ada anjuran untuk tidur sedikit di siang hari *(nap time).* Ternyata melihat pada permasalahan tidur bukan hanya dialami oleh sebagian orang saja, tetapi juga mencakup orang tua, dewasa, dan anak-anak. Manusia tidak mungkin mencegah

[42]Hamka, *Falsafah Hidup*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2015) h. 76-77

dirinya dari rasa kantuk dan keinginan untuk tidur, kecuali pada waktu-waktu tertentu. Di antara waktu tidur yang dianjurkan adalah pada waktu siang hari.

Akan tetapi tidur juga bisa dilakukan pada siang hari sebagaimana yang telah dianjurkan oleh Rasulullah seperti dalam hadist Nabi Saw. berikut ini:

قِيْلُوْا فَاِنَّ الشَّيَاطِيْنُ لَا تَقِيْلُ {رواه الطبرانى}

Hal ini juga terdapat pada hadist lain: "Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir telah mengkhabarkan kepada kami Sufyan dari Abu Hazim dari Sahl bin Sa'd dia berkata: "Kami melaksanakan *qailullah* (tidur siang) dan makan siang setelah melaksankan shalat Jum'at". (HR. Bukhari)[43]

Qailullah atau tidur sebentar pada siang hari setelah waktu shalat Dzuhur merupakan salah satu sunnah Rasulullah Saw. dari riset-riset ilmiah yang dilakukan para ilmuwan modern, menunjukkan urgensi tidur siang untuk menjamin relaksasi tubuh secar total. Efek tidur siang tidak hanya terbatas pada jaminan relaksasi total sepanjang siang, akan tetapi ia juga memberikan kenyamanan tidur di malam hari.

Istirahat selama beberapa saat di siang hari merupakan salah satu faktor terpenting yang mendukung relaksasi tubuh dan memberikan kenyamanan tidur ketika hendak beranjak ke peraduan di malam hari[44].

---

[43]Hadist tersebut diriwayatkan oleh Bukhari dengan kualitas hadist shahih No. 6279 dalam kitab *Fathul Bari*, bagian tidur siang setelah shalat jum'at No. 5807, juga terdapat pada HR. Muslim No. 1422, juga terdapat pada Abu Daud No. 918, juga terdapat pada Tirmidzi No. 483, juga terdapat pada Ibnu Majah 1089, dan pada Ahmad No. 21780

[44] Samir Abdul Halim Dkk. *Ensiklopedia Sains Islami bagian Medis I* (Tanggerang: Kamil Pustaka, 2015) h. 96-97

Profesor Jim Horne *Sleep Research Center di University of Loughborough* pernah meneliti tentang rentang waktu tidur yang ideal sebagai waktu yang diperlukan oleh tubuh manusia. Ia menemukan bahwa mereka yang berpendapat tidur lebih lama lebih berkualitas tidaklah sepenuhnya benar.

Para peneliti menemukan, tidur enam atau tujuh jam satu hari sudah cukup lama. Sebab jarak waktu atau jam tidur yang dibutuhkan oleh tubuh bisa digantikan pada tidur di siang hari.

Dari penjelasan Q.S. ar-Rum/30: 23 di atas pun telah disebutkan tanda-tanda kekuasaan Allah yang menjadikan tidurmu pada malam dan siang hari. Imam Ghazali memberi tips bagi kaum muslim agar bisa bangun untuk shalat tahajjud. Pertama, jangan terlalu banyak makan dan minum dan kurangin kegiatan yang mengundang rasa lelah baik fisik maupun psikik. Kedua, menyisihkan waktu sebentar di siang hari menjelang shalat dzuhur atau disebut dengan *qailullah.*

Berikut ini adalah petunjuk tentang kualitas tidur siang:

a. 10 menit. Tidur siang selama 10 menit secara langsung menghilangkan kekakuan dan meningkatkan kerja otak setidaknya selama 2,5 jam. Sementara kalau hanya 5 menit percuma saja.
b. 20 menit. Keuntungannya akan menambah reaksi terhadap kecepatan dalam mengerjakan pekerjaan berhitung. Namun, tentu saja efeknya tidak segera terjadi. Setidaknya butuh 35 menit untuk menetralkan kondisi otak setelah bangun tidur.
c. 30 menit. Awalnya kita akan merasa masih mengantuk, namu selama 5 menit kemudian kita akan lebih waspada dan secara mental segar untuk

waktu selama 90 menit. Tetapi tidur selama 10 menit lebih baik untuk menghindari efek tidak menyenagkan karena terlalu banyak tidur.

d. 45-90 menit. Selama 45-90 menit, kita menuju ke arah tidur nyenyak, namun tanpa menyelesaikan siklus tidur dengan lengkap, "Tubuh anda akan terasa lebih tidak enak setelah bangun tidur, dibandingkan sebelum tidur," ujar Dr. W. Cristopher Winter.

e. 90-110 menit. Rata-rata siklus tidur orang kurang dari 90 menit, waktu yang ideal untuk tidur siang dengan waktu yang cukup lama. Jika tidur siang lebih dari waktu itu, kemungkinan merupakan tanda-tanda dari gangguan tidur, ujan Dr. Winter[45].

Sementara ulama memahami ayat di atas dengan arti "Di antara tanda-tanda-Nya adalah tidur kamu di waktu malam dan usaha kamu mencari rezeki di waktu siang". Ini sejalan dengan banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan bahwa Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezeki (baca antara lain Q.S. an-Naba'/78: 10-11. Memang, secara umum malam untuk tidur dan siang untuk bekerja. Tetapi, pemahaman itu tidak harus selalu demikian. Apalagi dewasa ini malam telah menjadi waktu tidur sekaligus untuk mencari rezeki dan siang digunakan untuk kedua tujuan tersebut. Bahkan, sebagian orang ada yang pekerjaannya lebih banyak dia lakukan di waktu malam dibanding siang hari.

Di waktu tidur orang sering bermimpi, yang menyenangkan dan mengerikan. Bagi orang biasa, dalam mimpi pusat perhatian kita adalah diri kita

---

[45]Nur Aini, *Pola Hidup Sehat Rasulullah Sehari-hari....* , h. 77-79

sendiri, walaupun kejadiandi luar diri, seperti bunyi sireneyang melengking dapat mempengaruhi isi mimpi[46]. Sedangkan bagi Nabi-nabi, mimpi dalam tidur itu ada yang merupakan wahyu dari Allah, seperti mimpi Nabi Ibrahim menyembelih anaknya dan mimpi Nabi Muhammad menaklukkan Mekkah dengan aman. Hal ini dijelaskan dalam Q.S. ash-Shaffat/37: 102 berikut:

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ ٱلسَّعۡيَ قَالَ يَٰبُنَيَّ إِنِّيٓ أَرَىٰ فِي ٱلۡمَنَامِ أَنِّيٓ أَذۡبَحُكَ فَٱنظُرۡ مَاذَا تَرَىٰۚ قَالَ يَٰٓأَبَتِ ٱفۡعَلۡ مَا تُؤۡمَرُۖ سَتَجِدُنِيٓ إِن شَآءَ ٱللَّهُ مِنَ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٠٢

Dan Q.S. al-Anfal/8: 43 berikut:

إِذۡ يُرِيكَهُمُ ٱللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلٗاۖ وَلَوۡ أَرَىٰكَهُمۡ كَثِيرٗا لَّفَشِلۡتُمۡ وَلَتَنَٰزَعۡتُمۡ فِي ٱلۡأَمۡرِ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ سَلَّمَۗ إِنَّهُۥ عَلِيمُۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ ٤٣

Lalu, juga disebutkan Nabi Yusuf dalam tidurnya, melihat sebelas bintang, matahari, bulan tunduk kepadanya, walaupun berupa kiasan terbukti juga kebenarannya. Demikian pula mimpi raja Mesir yang dita'birkan oleh Nabi Yusuf[47].

Tidur sebagai tanda kekuasaan Allah juga terdapat pada Q.S. al-Kahfi/18: 19 berikut:

وَتَحۡسَبُهُمۡ أَيۡقَاظٗا وَهُمۡ رُقُودٞۚ وَنُقَلِّبُهُمۡ ذَاتَ ٱلۡيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِۖ وَكَلۡبُهُم بَٰسِطٞ ذِرَاعَيۡهِ بِٱلۡوَصِيدِۚ لَوِ ٱطَّلَعۡتَ عَلَيۡهِمۡ لَوَلَّيۡتَ مِنۡهُمۡ فِرَارٗا وَلَمُلِئۡتَ مِنۡهُمۡ رُعۡبٗا ١٨

Dalam ayat ini diceritakan tentang kuasa Allah yang menidurkan Ashhabul Kahfi (pemilik gua) yang tidur di gua selama 300 tahun (perputaran

[46]Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi edisi ke-9*, terjemah: Benedictine Widyasinta dan Darma Juwono, (Indonesi: Erlangga, 2007) h. 167

[47]Fachruddin, *Ensiklopedi Al-Qur'an,* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992) h. 501

bulan/Hijriyyah) di tambah 9 tahun (perputaran matahari/Masehi). Lalu dibangunkan kembali dengan keadaan yang sama sebelum mereka tidur. Berikut uraian kisah Ashabul Kahfi:

c. Kisah Ashabul-Kahfi

Kisang ini terdapat pada surah al-Kahfi ayat 9-26 yang menceritakan tentang tujuh orang pemuda dan seeokor anjing yang tertidur lelap di dalam gua. Mereka hidup ditengah-tengah kekuasaan raja yang dzalim bernama Diqyanus.

Nama tujuh orang pemuda Ashabul Kahfi tersebut ialah Maksalmina, Nainunis, Martunis, Tamlika, Dzurnunis, Sarbunis, Falyastatyunis serta seekor anjing yang bernama Qithmir. Anjing ini juga diriwayatkan sebagai satu-satunya anjing yang masuk surga.

Ada beberapa pendapat mengenai letak dari gua yang ditempati oleh pemuda kahfi, di antaranya adalah:

1) Gua di Efesus, Anatolia (sekarang Turki). Paulus serta orang-orang Yahudi dan Nasrani mempercayai Gua Kahfi berada di sini. Namun, gua lain jua turut menepati ciri yang diberikan oleh al-Qur’an.
2) Gua yang berada di Damsyik Syiria.
3) Gua Amman, yang berada di Jordan. Gua ini memiliki ciri-ciri yang paling menepati dalam al-Qur’an dibandingkan dengan yang lain

Kisah Ashabul Kahfi ini bermula ketika raja Diqyanus menguasai negeri Eferus. Dahulu kala semua penduduk negeri Eferus ini beriman kepada Allah Swt. karena kekejaman raja Diqyanus ketika berkuasa, perlahan-lahan orang yang beriman kepada Allah menghilang.

Tak hanya mengancam dibunuh dan disiksa, orang-orang yang taat kepadanya (berhenti beriman kepada Allah dan berarlih menjadi penyembah berhala) akan diberikan pakaian yang bagus dan hadiah lainnya. Selang beberapa waktu perlahan-lahan sebagia besar rakyat kerajaan menjadi patuh dengan raja dan menyembah sembahan selain Allah.

Demi mempertahankan keimannya, tujuh pemuda ini memilih untuk pergi dan mengasingkan diri ke dalam gua bersama anjing mereka yang bernama Qithmir. Hal ini dilakukan demi mempertakankan aqidah mereka sebagai hamba Allah.

Ketika para pemuda itu berisitirahat, Allah menidurkan mereka selama kurang lebih 309 tahun. Lalu Allah Swt membolak-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri saat mereka masih terlelap. Dan Allah juga memerintahkan kepada matahari agar saat ia terbit memancarkan sinarnya ke dalam gua condong dari arah kanan. Sebalikyna pada saat hampir terbenam Allah Swt memerintahkan kepada matahari agar meniggalkan sinarnya dari arah kiri. Dengan demikian, atasi izin Allah mereka pun selamat dari kejaran raja Diqyanus yang kejam pada saat itu.

Setelah mereka terlelap selama kurang lebih 309 tahun, Allah Swt bangunkan mereka dalam keadaan lapar. Lalu mereka pun saling bertanya: "*Adakah di antara kita yang mampu bersedia untuk berangkat ke kota membeli makanan dengan sisa uang yang ada? Akan tetapi ia (yang akan pergi ke kota) harus berhati-hati*".

Lalu salah satu di antara mereka pun berkata: "*Aku saja yang berangkat untuk mendapatkan makanan itu*" Ujar Tamlika. Lalu ia pun berangkat ke pasar untuk membeli makanan dengan sisa uang yang ada. Setibanya di pasar ia pun bertemu dengan seorang penjual roti lalu bertanya: "*Wahai tukang roti, apakah nama kota yang kalian singgahi ini?*", "*Ephesus*", sahut sang penjual roti.

Lalu setelah Tamlikha pun segera membeli beberapa potong roti dengan niat agar bisa dijadikan makan untuk dia dan teman-temannya. Ketika hendak membayar, sang tukan roti pun kaget bukan kepalang karena uang yang diterimanyaa merupakan uang yang sangat antik dan tua umurnya. Ia pun berkata:

"Beruntung sekali diriku! Rupanya dirimu baru saja menemukan harta karun, berikan sisa uang itu kepadaku! Jikalau tidak, kau akan kuhadapkan kepada raja!". Begitu kata sang penjual roti. *"Aku tidak menemukan harta karun, uang ini aku dapatkan dari hasil penjualan buah kurma seharga 3 dirham pada 3 hari yang lalu!"* Sangkal Tamlikha. *"Lalu aku pun pergi meninggalkan kota karena semua orang sudah menyembah di Diqyanus!"* Tambahnya Lagi.

Lalu penjual roti itu pun marah, ia menangkap Tamlikha dan membawanya ke hadapan raja. Raja yang baru merupakan raja yang mampu berpikir dan adil. Sesampainya di sana Tamlikha menjelaskan semua apa yang telah terjadi. Ia menjelaskan bahwasannya dirinya memang benar-benar mendapatkan harta karun melainkan itu uang hasil jerih payah sendiri. Dia pun bersikeras menjelaskan bahwasanya dia juga merupakan salah satu penduduk kota ini (efesus). Setelah mendengar penjelasan serta melihat barang bukti berupa uang, sang raja pun menjadi terheran-heran.

Lalu Raja itu pun bertanya *"Adakah orang yang benar-benar kau kenal?"* lalu Tamlikha menyebutkan nama-nama penduduk kota itu kurang lebih 1000 orang. Akan tetapi tidak ada satu pun yang dikenal oleh raja atau orang lain yang menjadi saksi saat itu.

Orang-orang yang menyaksikan berkata *"Ah, semua nama-nama itu bukan nama orang-orang yang hidup di zaman sekarang"* lalu Raja pun bertanya lagi *"Apakah dirimu memiliki rumah di kota ini?"* lalu Tamlikha menjawab *"Ya, saya punya wahai Tuhanku."*

Lalu, raja memerintahkan beberapa orang untuk mengantar Tamlikha pergi ke rumahnya. Akhirnya dia pun mengajak mereka ke sebuah bangunan yang paling tinggi di kota itu. Tamlikha pun berkata *"Ini rumahku".*

Diketuklah pintu rumah tersebut. Sesaat setelah nya, keluar seorang lelaki yang sudah sangat tua sekali. Alisnya sudah memutih dan hampir menutupi seluruh matanya karena dia sudah terlihat sangat tua.

Dahinya mengkerut dan bertanya *"Ada apa kalian datang kemari?"* para Utusan Raja pun berkata *"Anak muda ini mengaku bahwa ini adalah rumahnya"*. Orang tua itu marah dan berkata *"Siapa dirimu?"* Tamlikha pun langsung menjawab; *"Aku Tamlikha anak Filistin!"*

Sontak orangtua tersebut langsung berlutut di hadapan Tamlikha sambil berucap *"Demi Allah engkau adalah datuk buyutku, seseorang diantara mereka yang melarikan diri dari raja yang dzalim Diqyanus"*

Lalu mereka ramai-ramai membawa Tamlikha kembali ke hadapan raja. Setelah dijelaskan apa yang terjadi, raja pun langsung turun dari kuda dan

mengangkatnya pemuda kahfi tersebut ke atas pundak. Sambil bertanya-tanya; *"Bagaimana keadaan teman-temanmu sekarang?"*

Dia pun menjelaskan bahwa teman-temannya masih berada di dalam gua Al Kahfi. Seketika itu pula Raja bersama dengan pasukannya mengantarkan ia kembali ke gua tersebut.

Sesampainya di dekat gua tersebut Tamlikha pun memohon kepada raja agar berhenti di sini saja karena khawatir jika teman-temannya mendengar suara hentakan tapak kuda mereka akan menduga pasukan Diqyanus lah yang datang.

Akhirnya mereka pun menunggu, termasuk sang raja. Ketika Tamlikha kembali masuk ke dalam gua, semua teman-teman yang berada di gua tersebut langsung memeluknya dengan erat-erat. Mereka sangat senang sekali karena ia bisa pulang kembali dengan selamat dan melindunginya dari Diqyanus.

Tamlikha pun berkata: *"Tahukah kalian sudah berapa lama kita tinggal dan tertidur di sini?"* Mereka pun menjawab: "Mungkin kita tertidur selama sehari atau 3 hari saja.

"Tidak! Sungguh kalian telah terlelap selama 309 tahun! Diqyanus sudah lama sekali meninggal. Generasi demi generasi telah berganti dan sekarang penduduk kota pun sudah kembali dan beriman kepada Allah Swt. Saat ini mereka juga sedang datang kemari untuk menemui kalian sekarang!"

"Wahai Tamlikha, apakah kau ingin menjadikan seluruh jagat gempar akan kehadiran kita?" ucap mereka *"Lantas apa yang bisa kita lakukan?"* tanya dia balik. *"Angkatlah kedua tangamu keatas, kami pun akan berbuat sama".*

Seketika itu mereka pun mengangkat kedua tangan mereka dan berdoa *"Ya Allah, dengan kebenaran yang telah kau tunjukkan kepada kami melalui keanehan-keanehan yang telah kami alami sekarang, maka cabutlah nyawa kami tanpa sepengetahuan dari orang lain!"*

Lalu Allah S.W.T pun mengabulkan doa mereka. Allah Swt. memerintahkan kepada malaikat agar mencabut nyawa mereka dan menyiapkan pintu Gua tanpa bekas. Begitulah kisah mereka, hingga akhirnya di samping gua itu dibangun masjid demi mengenang kebesaran Allah Swt[48].

4. Tidur Tidak Berlaku Bagi Allah

Tidur menjadi kebutuhan setiap individu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Akan tetapi tidur tidak berlaku bagi Allah Swt Sang Pencipta Alam Semesta. Hal ini dijelaskan dalam Firman-Nya Qur'an Surah al-Baqarah/2: 255:

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ لَّهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ
وَمَا فِي ٱلۡأَرۡضِۗ مَن ذَا ٱلَّذِي يَشۡفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذۡنِهِۦۚ يَعۡلَمُ مَا بَيۡنَ أَيۡدِيهِمۡ
وَمَا خَلۡفَهُمۡۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيۡءٖ مِّنۡ عِلۡمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَۚ وَسِعَ كُرۡسِيُّهُ
ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضَۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفۡظُهُمَاۚ وَهُوَ ٱلۡعَلِيُّ ٱلۡعَظِيمُ ٢٥٥

[48]Ar-Razi Ibrahim, *Hikmah Dan Keutamaan, Membaca Surah Al-Kahfi di Hari Jum'at,* (Ebook: Hasana.id) h. 12-15

a. Kosakata Ayat

Al-hayy artinya adalah kekal, tetap abadi, yang tidak akan rusak (tidak akan mati). Dan *al-qayyum* artinya adalah tetap berdiri dengan mengatur makhluk ciptaan-Nya dan menjaganya[49].

Makna *al-Hayy* adalah siapa yang memiliki sifat *al-hayah*. Ar-Razi ketika menafsirkan ayat *al-Kursiy* (Q.S. Al-Baqarah/2: 255) menjelaskan bahwa hidup dalam pengertian kebahasaan adalah kesempurnaa sesuai objek yang disifatnya. Bukankah – tulisnya – membangun kembali bangunan yang runtuh dinamai *Ihya' al-Mawat*? Dan bukankah bumi/tanah gersang yang dihidupkan-Nya adalah dengan menumbuhkan tumbuhan? Demikian itulah kesempurnaan tanah, di mana tumbuhan yang hidup adalah tumbuhan hijau. Manusia yang hidup menurut ar-Razi adalah yang mengetahui dan mampu.

Dalam al-Qur'an kata *hayy* ditemukan sebanyak sembilan belas kali, lima menyifati manusia dan empat belas dalam konteks pembicaraan tentang Allah. Lima di antara empat belas ayat ini menguraikan sifat Allah seperti firman-Nya pada ayat *al-Kursiy*, delapan berbicara tentang kuasa Allah memberi hidup dan mencabut hidup, dengan menggunakan kata tukhriju atau mukhriju: "*Tukhriju al-hayya minal mayyiti wa tukhriju al-mayyita minal hayy* hanya sekali, kata ini ditemukan dengan menggunakan kata "Kami jadikan", yaitu firman-Nya dalam Q.S. Al-Anbiya /21: 30 :

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍ

[49]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 431

Sifat Allah *al-Hayy* tiga di antaranya dirangkaikan dengan sifat-Nya *al-Qayyum*, sedang dua sisanya tanpa rangkaian sifat yang lain, namun koteksnya memberi kesan bahwa Allah mengurus dan memenuhi kebutuhan hamba-Nya.

Perangkaian sifat *al-Hayy* dengan sifat *al-Qayyum*, yang maknanya adalah "Maha berdiri sendiri lagi Maha Mengurus makhluk-makhluk-Nya," atau perangkaiannya dengan uraian yang menunjuk "pemenuhan kebutuhan makhluk", memberi isyarat bahwa hidup yang sebenarnya bukan sekedar hidup untuk diri sendiri, tetapi harus memberi hidup dan sarana kehidupan kepada pihak lain.

Allah Swt. adalah yang maha hidup karena Dia mengetahui segala sesuatu, hidup-Nya langgeng tidak berkahir, bahkan Dia yang memberi dan mencabut kehidupan dari yang hidup. Selain-Nya hidup karena dianugrahi oleh-Nya hidup, sedang Allah hidup bukan karena anugrah. Selain-Nya akan mati. Adapun Allah, jangankan mati, tidur atau kantuk pun tidak menyentuh-Nya.

Lalu, dalam ayat di atas terdapat pula kata *Sinatun:* sesuatu yang terjadi sebelum tidur karena rasa lelah untuk memulai tidur. Dan *al-wasanu:* adalah sesuatu yang terjadi antara tidur dan bangun[50].

Kata *sinah* berasal dari *wasina yawsanu, wasanan/sinatan,* dari akar *waw, sin,* dan *nun,* yang berarti "kantuk" *ta marbuthah* (ة) yang ada pada akhir kata *sinah* adalah pengganti waw yang dihilangkan pada kata dasarnya

[50]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim ,* ...., h. 431

itu. Al-Ashfahani menyebutkan arti *al-wasanu* dan *as-sinah* yaitu *al-gaflah wah gafwah* (lengah tidur ringan).

Kemudian ada pula pengertian kata *Maa baina aydiihim*: yang dimaksud dari kalimat ini adalah dunia atau sesuatu yang terjadi sebelumnya, atau masa yang akan datang[51].

Perlu kita ketahui lebih dulu apa arti *yad* adalah kalmat di atas seiringan dengan itu terdapat kata *ma khafahum apa yang ada dibelakangnya* yakni masa lalu, karena kata sebelumnya adalah *aydihim* jamak dari kata *yad*, maka kata *aydihim* bisa diartikan sebagai dua masa (masa kini dan masa yang akan datang.

Sesuai dengan nama ayat ini "*ayat Kursiy*" maka perlu juga kita mengetahui apa itu arti *al-Kursiy* sebagai berikut ini:

Kata *Kursiyyuhu* artinya adalah kursi – Ilmu Allah – ta'ala – atau 'arasy-Nya. Dan dikatakan bahwa *al-Kursiy* adalah bagian dari kerajaan Allah *ta'ala* dan kekuasaan-Nya, dan dikatakan pula bahwa *al-Kursiy* adalah kekuasaan yang meliputi langit dan bumi[52].

Kata *kursiy* disebut dua kali al-Qur'an di dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 255 dan Q.S. Shad/38: 34. Pada dua tempat tersebut kata ini bersambung dengan *dhamir ga'ib* (kata ganti personal ketiga tunggal) *kursiyyuhu*.

Kata *Kursiy* yang ada pada Q.S. al-Baqarah/2: 255 diikuti oleh dhamir kata ganti yang menunjuk kepada Allah. Oleh karena itu kata Kursiy dipahami dalam arti *majazi*. Ibnu Abbas memahaminya di dalam arti "Ilmu Allah

[51]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 432

[52]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 432

meliputi langit dan bumi". Ada juga yang mengartikannya sebagai *al-Mulk* (kekuasaan) bahwa kerajaan Allah meliputi langit dan bumi.

Dan yang terakhir adalah kata *Wa laa ya udhuhu* : maksunya tidak memberatkannya, dan tidak membebaninya[53].

Dalam tafsir al-Misbah kata ini diartikan: Allah tidak lelah sedangkan tafsir al-Wasith sebagaimana maksud dari arti kata di atas, adalah tidak memberatkan dan tidak menyusahkan.

b. Penafsiran Ayat

Tidur terjadi pada beberapa tingkatan atau fase-fase bertentu. Fase pertama dinamakan *an-nu'as* (rasa lemas, ingin tidur). Fase kedua, *as-sinah* (kondisi mengantuk, sudah diambang tidur), fase ketiga, *an-naum* (tidur, lelap). Kata *as-sinah* maksudnya mata diselimuti oleh rasa kantuk. Sedangkan an-nu'as dan as-sinah adalah rasa lelah yang menimpa tubuh dan ingin tidur. Pada fase ini kepala terasa berat dan kelopak mata terpaksa menjadi tertutup. Namun, itu bukanlah tidur dalam makna yang sebenarnya, sebab kondisi demikian itu adalah kondisi hampir tidur. Ketika hendak tidur pertama kali yang terjadi adalah *an-nu'as* (rasa lemah, ingin tidur) baru kemudian *as-sinah* (rasa kantuk), sehingga membuat kepala terasa berat, baru kemudian datanglah *an-naum* (tidur).

Ketiga fase ini, sama sekali tidak pantas dan tidak boleh terjadi ppada pencipata alam semesta ini, yaitu Allah subhanahu wa ta'ala. Teks ayat tersebut jelas sekali ketika menyebutkan dan menyifati diri-Nya sendiri dalam

[53]Lajnah Ulama Islam al-Azhar, *Tafsir Al-Wasith li al-Qur'anil Karim* , ..., h. 432

firman-Nya: “Allah tidak ngatuk dan juga tidak tidur”. Tidur dan mengantuk tidak berlaku bagi *Allah ta’ala* Maha kuasa dan tidak pernah lelah untuk mengawasi hamba-Nya, sebagaimana yang dijelaskan pada Q.S. al-An’am/6: 3 berikut:

وَهُوَ ٱللَّهُ فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَفِى ٱلْأَرْضِ ۖ يَعْلَمُ سِرَّكُمْ وَجَهْرَكُمْ وَيَعْلَمُ مَا تَكْسِبُونَ ﴿٣﴾

Dan diperkuat dengan penggalan Q.S. an-Nisa/4:1 bahwa Allah selalu menjaga dan mengawasi hamba-Nya, sebagaimana berikut ini:

إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Kedua ayat di atas menegaskan bahwa Allah yang telah menciptakan langit dan bumi, serta Allah pula yang berkuasa untuk mengawasi makhluk ciptaan-Nya. Di sini dijelaskan pula bahwasanya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu dari amal perbuatan hamba-Nya, Maha Mengawasi dan Maha Menjaga setiap amal dan setiap kondisi[54].

Penjelasan ayat *Kursiy* tersebut diperkuat dan dipertegas lagi dengan hadist Nabi Muhammad sallallahu ‘alaihi wa sallam yang menyatakan: Sesungguhnya Allah ‘Azza wa Jalla tidak tidur dan tidak sepatutnya bagi-Nya untuk tidur. (Riwayat. Muslim)

Dalam hadist lain disebutkan Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwanya Bani Israil bertanya kepada Nabi Musa: “Apakah Tuhanmu tidur?” lalu Musa menjawab: “Takwalah kalian kepada Allah *subhanahu wa ta’ala*.” Selanjutnya Allah subhanahu wa ta’ala mewahyukan kepada Musa, agar ia memerintahkan salah satu di antara mereka mengambil dua buah gelas.

[54]Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith*,.....,h. 253

Lalu, Musa memerintahkan kepada dua orang itu, agar menjaga gelas yang dipegang dan berusaha agar tidak tertidur. Di akhir cerita dikisahkan bahwa orang yang diperintahkan Musa itu pun tertidur sehingga kedua tangannya terbuka dan akhirnya kedua gelas itu pun pecah.

Dengan ilustrasi seperti ini, Allah *subhanahu wa ta'ala* menjadikan perumpamaan bahwasanya Dia Zat Yang Maha Hidup dan Maha Kekal serta tidak pernah mengantuk atau tertidur, tentulah tidak mampu mengedalikan langit dan bumi agar tidak tergelincir. Tidur adalah bentuk perubahan seorang makhluk dari satu kondisi kepada kondisi lainnya. Sedangkan Allah 'Azza wa Jalla tidak pernah berubah, karena Dia adalah Zat yang Mengubah dan Dia tidak pernah berubah[55].

Ayat tersebut tentu tidak asing bagi umat muslim dikarenakan ayat ini dikenal sebagai ayat kursi yang menjadi amalan untuk dibaca siang dan malam bagi umat muslim, bahkan ada yang menggunakannya sebagai ruqyah untuk mengobati orang yang sakit. Sebab, di dalamnya terdapat rahasia-rahasia agung, makna yang sempurna, dan aqidah yang menyeluruh.

Ayat a*l-Kursiy* adalah ayat yang paling agung di antara seluruh ayat-ayat al-Qur'an. Karena, dalam ayat ini, disebutkan tidak kurang enam belas kali, bahkan tujuh belas kali, kata yang menunjuk kepada Allah Swt. Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam buku penulis, Hidangan Ilahi: Tafsir ayat-ayat Tahlil, antara lain penulis kemukakan bahwa ketika membaca ayat al-Kursiy, sang pembaca

---

[55]Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014) h. 296-297

menyerahkan jiwa raganya kepada Tuhan seru sekalian alam, dan kepada-Nya pula ia memohon perlindungan.

Bisa jadi, ketika itu bisikan Iblis terlintas di dalam benak yang membacanya: “Yang dimohonkan pertolongan dan perlindungan-Nya itu dahulu pernah ada, tetapi kini telah mati”.

Maka penggalan ayat berikut meyakinkan tentang kekeliruan bisikan itu, yakni dengan sifat *al-Hayy*/yang Maha Hidup dengan kehidupan yang kekal.

Bisa jadi Iblis datang lagi membawa keraguan dengan berkata: ”memang, Dia hidup kekal tetapi Dia tidak pusing dengan urusan manusia, apalagi si pemohon”.

Penggalan ayat berikutnya menampik kebohongan ini dengan Firman-Nya: *al-Qayyum*, yakni yang terus menerus mengurus makhluk-Nya, dan untuk lebih meyakinkan sifat Allah ini dilanjutkan dengan penggalan berikutnya: *La ta’khudzuhu sinatun wa la naum* Dia tidak dapat dikalahkan oleh kantuk dan tidur, tidak seperti manusia yang tidak kuasa menahan kantuk dan tidak dapat mengelak selama-lamanya dari tidur.

Allah terus menerus jaga dan siap siaga. Dengan penjelasan ini, sirna sudah keraguan yang dibisikkan setan itu. Tetapi, bisa jadi ia datang lagi dengan bisikan bahwa: “Tuhan tidak kuasa menjangkau tempat di mana si pemohon berada atau pun, kalau Dia sanggup, jangan sampai Dia diberi sesaji sehingga Dia tidak memberi perlindungan”.

Untuk menampik bisikan jahat ini, penggalan ayat berikut tampil dengan gamblang menyatakan: *lahu ma fias-samawati wa ma fi al-ardh/* milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi, keduanya berada di bawah kekuasaan-Nya. Tidak hanya itu, tetapi berlanjut dengan firman-Nya*: man dzalladzi yasyfa'u 'indahu illa bi idznih* siapakah yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya kecuali dengan seizin-Nya? Tidak ada. Dia demikian perkasa sehingga berbicara di hadapan-Nya pun harus setelah memperoleh restu-Nya, bahkan apa yang disampaikan harus sesuatu yang benar dan haq. Karena itu, jangan menduga akan ada permintaan yang bertentangan dengan keadilan dan kebenaran.

Bisa jadi Iblis belum putus asa menanamkan keraguan ke dalam hati pembaca ayat *al-Kursiy*. Ia berkata lagi: "Musuh anda mempunyai rencana yang demikian terperinci dan penuh rahasia sehingga tidak diketahui oleh-Nya".

Lanjutan ayat *al-Kursiy* menampik bisikan ini dengan firman-Nya: *ya'lamu ma baina aidihim wa ma khalfahum*/Dia mengetahui apa yang mereka lakukan dan rencanakan, baik yang berkaitan dengan masa kini dan yang akan datang maupun masa lampau dan yang akan datang maupun masa lampau. Dan *wa la yuhithuna bi syai'in min ilmihi illa bima syaa'*/mereka tidak mengetahui sedikit pun dari ilmu Tuhan melainkan apa yang dikehendaki Tuhan untuk mereka ketahui. Ini berarti apa yang direncanakan Allah tidak mungkin mereka ketahui kecuali apa yang diizinkan-Nya untuk mereka ketahui. Penggalan ayat ini akan lebih dipahami maknanya kalau

mengingat ungkapan yang mengatakan: “Semakin banyak yang anda ketahui tentang musuh, semakin mudah anda menghadapinya. Sebaliknya, semakin sedikit yang diketahui musuh tentang anda semakin sulit ia menghadapi anda”. Penggalan ayat ini menggambarkan hakikat tersebut agar si pemohon semakin yakin dan tenang. Untuk lebih meyakinkan lagi dinyatakan-Nya: *wa si’a kursiyyuhu as-samawati wa al-ardh*/kekuasaan atau ilmu-Nya mencakup langit dan bumi, bahkan alam raya dan seluruhnya berada dalam genggaman tangan-Nya. Kini, sekali lagi, Iblis mungkin datang berbisik, “Kalau demikian, terlalu luas kekuasaan Allah dan terlalu banyak jangkauan urusan-Nya, Dia pasti letih dan bosan mengurus semua itu.” Penggalan ayat berikutnya, sekaligus penutupnya, menampik bisikan ini dengan firman-Nya: *wa la ya’uduhu hifzhuma wa huwa al-‘aliyy al-‘azhim*/Allah tidak berat memelihara keduanya dan Dia Maha Tinggi lagi Maha Agung[56].

Rahasia agung yang lainnya yang juga terdapat pada ayat ini adalah kekuasaan Allah Swt yang Maha Hidup, tidak tidur dan tidak pula merasakan kantuk untuk mengurus makhluk-Nya, sebagaimana yang terdapat dalam kandungan ayat kursi berikut ini.

Kandungan-kandungan Ayat Kursi yakni bahwasanya Allah tidak ada tuhan yang berhak disembah di dalam wujud kecuali Dia. Selain Allah, yaitu tuhan-tuhan buatan, tidak berhak untuk disembah. Allah bersifat tunggal dalam ketuhanan. Disifati dengan kehidupan abadi, yang wajib wujud-Nya, yang maha hidup dan tidak akan mati, yang berdiri sendiri dalam mengurusi

[56]Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah,.....*, h. 665-666

makhuk-Nya, yang bertentang dengan semua sifat mereka. Tidak ada sesuatu pun dari makhluk-Nya yang serupa dengan Dia. Tidak ada yang sepadan dengan-Nya, Dia Maha Mendengar lagi Maha Melihat. Dia tidak dikalahkan dan dikuasai oleh kantuk ataupun tidur. Raja segenap kerajaan, yang memiliki Arasy dan Jabarut. Kepunyaan-Nya segala apa yang ada di langit dan di bumi yang memiliki kekuatan dahsyat. Yang melakukan apa saja yang Dia kehendaki. Pada hari Kiamat tidak ada seorang pun yang mampu berbicara kecuali dengan Izin-Nya, tidak ada seorang pun yang memberi syafaat kecuali dengan perintah-Nya.

Intinya bahwa kekuasaan Allah Swt sangat agung dan menyeluruh. Suatu urusan tidak menyibukkan-Nya dari urusan yang lain. Suatu perkara tidak membuat-Nya berat menangani perkara lain. Maha Menundukkan yang tidak terkalahkan. Maha agung yang keagungan-Nya tidak diliputi oleh pemahaman dan akal. Tidak ada yang mengetahui wujud-Nya kecuali Allah Swt[57].

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Q.S. Al-Baqarah/2: 255 yang terkenal dengan nama “Surah al-Kursiy” bukan hanya mengungkap rahasia bahwa Allah tidak akan tidur, tetapi juga rahasia kenapa ayat al-Kursiy sangat dianjurkan untuk melindungi diri dari gangguan Syeitan/Iblis lewat cerita bantahan-bantahan bisikan Iblis dengan sifat-sifat Allah yang Maha Agung. Mengingat iman kepada Allah Swt. adalah mengenal semua perkara

[57] Wahbah Az-Zuhaili, penerjemah Muhtadi, dkk.,*Tafsir al Wasith jilid 1 (al-Fatihah – At-Taubah),* (Jakarta: Gema Insani, 2014) h. 131

yang wajib, mustahil dan jaiz bagi Allah Swt.[58], maka mengimani bahwa Allah tidak akan tidur berarti sama dengan iman pada perkara *jaiz aqli* (mungin terjadi), sebab jaiz (mungkin) ini meliputi kekuasaan sang Pencipta alam, yang menciptakan alam semesta ini dan meletakkan apa saja yang dapat diterima diterima akal pikiran berupa rahasia-rahasia-Nya sebagaimana yang telah diuraikan dalam penafsiran ayat ini.

[58]Sayid Husain Afandi, *Khusunul Hamidah Ilmu Tauhid (Benteng Iman*), penerjemah: Fadlil Said An-Nadwi, (Surabaya: al-Hidayah, 2000) h. 5