

## **BAB IV**

### **ANALISIS PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM PADA AYAT TENTANG TIDUR DITINJAU DENGAN ILMU KESEHATAN DAN PSIKOLOGI**

Pada Bab III telah banyak dijelaskan penafsiran ayat-ayat tentang tidur al-Quran. Di mana dari berbagai penafsiran tersebut menghasilkan beberapa tema, di antaranya adalah:

#### **A. Tidur Sebagai Sarana Istirahat (Analisis Pendidikan Islam, Kesehatan dan Psikologi)**

Tidur menjadi kebutuhan dasar manusia untuk mengistirahatkan tubuhnya agar bisa kembali beraktivitas seperti biasanya. Hal ini terdapat pada Q.S. al-Furqan/25: 47 dan Q.S. an-Naba/78: 9. Dari penafsiran kedua ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah jadikan malam yang gelap dan dingin agar makhluk ciptaan-Nya berhenti melakukan aktivitas, yakni beristirahat dari kegiatan atau aktivitas yang telah dilakukannya pada siang hari.

Jenis tidur yang dilakukan pada malam hari adalah tidur *non-rapid eye movement* (NREM) di mana proses tidur berlangsung lebih lama dengan beberapa tahap, di antaranya adalah: (pertama) adanya rasa kantuk, yakni tahap transisi dari sadar menjadi tidur; (kedua) tahap rasa kantuk berat atau tidur ringan, tahap ini berlangsung sekitar 10-15 menit; (ketiga) tahap di mana seseorang mulai tertidur

dan; (keempat) tahap seseorang merasakan rileks dari tidurnya, sebab saat itulah individu memulihkan keadaan tubuhnya<sup>1</sup>.

Kebutuhan tidur seseorang sangat berpengaruh pada kesehatan biologis dan psikologis. Oleh karena itu, peneliti merujuk pada Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II pasal 3 menyatakan bahwa:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab<sup>2</sup>.

Berdasarkan Undang-Undang di atas, pendidik ternyata berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didiknya. Hal penting yang perlu diperhatikan pada saat pendidik mengembangkan potensi peserta didik adalah kesehatannya, baik itu kesehatan secara biologis maupun psikologis. Dasar biologis dan psikologis dalam pendidikan Islam di antaranya adalah:

1. Fisik, jiwa dan ruh
2. Fitrah dan Hanief
3. Masa kanak-kanak, balig, dan dewasa
4. *Intellectual quotient, emosional quetiont dan spiritual quotient.*<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Sujono Riadi dan Hesti Widuri, *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*, (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2015) h 5-6

<sup>2</sup>Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, *Undang-Undang dan Peraturan Pemerintah RI tentang Pendidikan*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2006) h. 8-9

<sup>3</sup>Kamrani Buseri, *Dasar, Asas dan Prinsip Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2011) h. 74-75

Untuk memenuhi dasar biologis dan psikologis yang telah dijabarkan di atas, seorang individu perlu untuk menjaga kesehatannya baik lewat nutrisi dari makanan dan minuman, maupun dari pola tidurnya. Sebab, tidur diperlukan buat memperbaiki proses biologis secara rutin, serta tidur dapat pula digunakan untuk kesehatan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru-paru dan lain-lain.

Al-Ghazali menjabarkan aspek-aspek pendidikan Islam menjadi lima aspek, yaitu: Pendidikan keimanan, pendidikan akhlak, pendidikan aqliyah, pendidikan sosial, dan pendidikan jasmaniah. Aspek jasmaniah merupakan salah satu dasar pokok untuk mendapatkan kemajuan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia, dengan akal dan jiwa yang sehat terdapat pada jasmani yang sehat pula<sup>4</sup>.

Salah satu cara menjaga kesehatan jasmani (biologis) dan rohani (psikologi) seseorang adalah dengan istirahat pada malam hari. Allah *subhanahu wa ta'ala* menciptakan tidur sebagai sarana istirahat agar tubuh bisa berfungsi dengan normal. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada Q.S. an-Naba/78: 9 dan Q.S. al-Furqan/25: 47 bahwa tidur adalah berhenti dari melakukan aktivitas dan memberikan kenyamanan untuk memulihkan keadaan tubuhnya.

Ilmu kesehatan menyatakan tidur merupakan satu kondisi organisme ditandai dengan berkurangnya kesadaran yang jelas kelihatan, ketidakaktifan, proses-proses metabolik yang tertekan, dan ketidakpekaan relatif terhadap

---

<sup>4</sup>Zainuddin, dkk., *Seluk Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali* (Jakarta: Bumi Aksara, 1991) h. 126

rangsangan<sup>5</sup>. Tidur merupakan syarat agar manusia berfungsi normal, kita memerlukan tidur untuk memulihkan dan mengisi ulang otak dan tubuh kita<sup>6</sup>.

Sedangkan dalam psikologi, tidur adalah aktivitas dibutuhkan agar tubuh dapat berfungsi normal. Kekurangan tidur yang kronis meningkatkan kadar hormon stres, kortisol<sup>7</sup>, yang dapat merusak atau mengganggu sel-sel otak yang dibutuhkan untuk pembelajaran dan ingatan<sup>8</sup>.

Lalu untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, dalam al-Qur'an juga menganjurkan untuk mengatur pola tidur yang terdapat pada Q.S. adz-Dzariyat/51: 15-18 dijelaskan lebih lanjut oleh Rasulullah dengan sunnah tidur di awal malam dan bangun sebelum subuh.

## **B. Tidur Sebagai Mati Kecil (Analisis Pendidikan Tauhid dan Psikologi Pendidikan)**

Ilmu psikologi mengartikan tidur sebagai syarat agar manusia berfungsi normal, kita memerlukan tidur untuk memulihkan dan mengisi ulang otak dan

---

<sup>5</sup>J. P. Chaplin terjemahan Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi* (Mataram: Rajagrafindo Persada, 2006) h. 468

<sup>6</sup>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

<sup>7</sup>Arti kolisol adalah Tekanan darah, dikutip dari *Kamus Kedokteran*, oleh fakultas kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2011, h. 156

<sup>8</sup>Carole wade dan Carole Tavris, *Psikologi, edisi kesembilan*, (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 164

tubuh kita<sup>9</sup>. Dan secara istilah dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa tidur adalah suatu keadaan di mana ruh seseorang sedang ditahan oleh Allah Swt. hingga sampai waktunya untuk dikembalikan kepada pemilik jasadnya. Sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah Swt. pada Q.S. az-Zumar/39: 42 dan Q.S. al-An'am/6: 60.

Dalam al-Qur'an mengartikan kata *nafs* yang ditahan oleh Allah pada saat seseorang tertidur dengan tiga makna, yaitu: jiwa, pribadi dan diri sendiri. Ilmu tasawwuf menggolongkan jiwa atau pribadi ke dalam 3 macam, yaitu:

1. *Nafsu al-Amarah*, pribadi yang cenderung pada kejahatan, cenderung mengikuti kebutuhan biologis, dorongan hewani dan hawa nafsu.
2. *Nafsu al-Lawwamah*, pribadi yang menyesali dirinya sendiri, karena adanya konflik bathin di satu pihak masih cukup kuat kecenderungan mengikuti hawa nafsunya, di pihak lain sudah ada kesadaran hati nuraninya mengikuti tuntunan ilahi. Ia akan menyesali dirinya sendiri, karena perjuangannya menuju kebaikan masih sering dikalahkan oleh hawa nafsunya.
3. *Nafsu al-Mutmainnah*, pribadi yang tenang karena dengan tulus ikhlas melaksanakan perintah-perintah Tuhan sesuai kemampuan dan meninggalkan larangan-larangan-Nya, sehingga menjalani hidup ini sesuai dengan fitrahnya dan mmendapat keridhaan Tuhan.

---

<sup>9</sup>Robert S. Feldman, *Understanding Psikology 10th ed. (Pengantar Psikologi edisi 10 buku 1)*, Penerjemah: Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012) h. 175-176

Shaleh mengemukakan beberapa arti yang terkandung dalam kata *nafs*, antara lain:

1. Hati (qalb)
2. Jenis (Jins)
3. Roh
4. Totalitas manusia
5. Sisi dalam jiwa manusia dan sebagai penggerak dari tingkah laku<sup>10</sup>.

Quraish Shihab mengibaratkan jiwa seseorang ketika tertidur sebagai layangan terbang jauh ke angkasa, tapi talinya tetap dipegang oleh pemain, sedang yang mati layangan yang telah putus talinya sehingga ia terbang dan tidak kembali. Sehingga disimpulkan bahwa tidur sebagai mati kecil dan sebaliknya mati sebagai tidur panjang (sebelum dibangkitkan kembali pada hari kebangkitan).

Hal ini diperkuat dengan contohnya yang terdapat pada Q.S. al-Qalam/68: 17-20 dan Q.S. al-‘Araf/7: 97-99. Di mana Allah memberikan orang-orang kafir dan *Mukadzidzibin* peringatan pada saat mereka tertidur, sehingga mereka tidak sadar atau mengetahuinya. Oleh sebab itu, Rasulullah menganjurkan 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

---

<sup>10</sup>Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*, (Jakarta: Preanadamedia Group, 2014) h. 80-81

yang telah menjaga/menahan jiwa kita dalam keadaan tidur hingga bangun lagi untuk kembali beraktivitas seperti semula.

### **C. Tidur Sebagai *Sunnatullah*/Tanda Kekuasaan Allah (Analisis Penyerahan Diri dan Pola Tidur Siang)**

Dasar normatif pendidikan Islam yang merujuk pada *Al-dharuriyyat al-khams* (lima tujuan utama ajaran Islam) meliputi pada pemeliharaan fisik/jiwa, akal, keturunan, harta dan agama. Sementara *Al-dharuriyyat al-sittah* (enam tujuan utama ajaran Islam) yakni selain pemeliharaan kepada yang lima itu, ditambah satu lagi yakni ajaran pokok Islam termasuk juga memelihara lingkungan<sup>11</sup>.

Pemeliharaan fisik/jiwa yang terdapat pada *Al-dharuriyyat al-khams*, tidak hanya dengan tidur di malam hari. Tetapi juga dengan tidur sejenak di siang hari sebagaimana yang telah dijelaskan Allah pada Q.S. ar-Rum/30: 23 bahwa “dari tanda kekuasaan Allah yang menjadikan tidurmu pada siang dan malam”.

Secara tidak langung dalam ayat ini terdapat anjuran untuk tidur/istirahat bukan hanya pada malam hari, tetapi juga tidur/istirahat sebentar di siang sebelum zuhur. Ternyata dalam ilmu kedokteran, tidur sebentar yang dilakukan pada siang hari dikenal dengan istilah tidur *non-rapid eye movement* (NREM) tahap 1 yang berlangsung selama 10-15 menit.

Tanda kekuasaan Allah dalam tidur juga terdapat pada Q.S. as-Shaffat/37: 102 dan Q.S. al-Anfal/8: 43 yang telah menjadikan mimpi sebagai bunga tidur.

---

<sup>11</sup>Kamrani Buseri, *Dasar, Asas dan Prinsip Pendidikan Islam, .....*, h. 146

Serta pada Q.S. al-Kahfi/18:18 yang menceritakan tidur panjang yang dialami oleh ashabul kahfi.

Tanda-tanda kekuasaan Allah ini dalam al-Qur'an disebut sebagai "*Sunnah Allâh*", "*ash-Shirâth al-Mustaqîm*" dan "*Khalq Allâh*". 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. Sebagaimana yang terdapat pada Q.S. Yasin/36: 40<sup>12</sup>. Hukum di mana diciptakan matahari, bulan, bintang dan bumi, siang dan malam, semua untuk memelihara kehidupan manusia semata-mata atas kasih sayang dan cinta Allah kepada makhluk ciptaan-Nya. Hukum alam ini diciptakan pula agar manusia menggunakan akalanya agar bisa melihat tanda-tanda kekuasaan Allah lewat pancaindera, sehingga tumbuh rasa penyerahan diri kepada Allah. Sebab manusia diciptakan untuk mengabdikan kepada Allah sebagaimana yang terdapat pada Q.S. ad-Dzariyat/51: 56 yang berarti "Dan Aku tidak menciptakn jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku".

#### **D. Tidur Tidak Berlaku Bagi Allah Swt. (Analisis Pendidikan Tauhid)**

Ayat ini (Q.S. al-Baqarah/2: 255) dikenal sebagai ayat *kursiy* yang diartikan sebagai 'kekuasaan Allah yang meliputi langit dan bumi'. Ayat ini adalah ayat agung dalam al-Qur'an karena dalam ayat ini, telah disebutkan enam belas atau tujuh belas kali kata yang menunjuk kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa.

---

<sup>12</sup>Hamka, *Falsafah Hidup*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2015) h. 76-77

Ayat *kursiy* ini juga dipercaya untuk menangkal dari gangguan syeitan karena dalam ayat tersebut ada sanggahan-sanggahan terhadap bisikan syeitan/iblis seperti yang telah diceritakan dalam tafsir al-Misbah. Akan tetapi pada analisis ini, peneliti ingin mengambil kesimpulan bahwa dalam penafsiran Q.S. al-Baqarah/2: 255 tentang Allah sebagai Tuhan Yang Maha Kuasa tidak akan lengah dari rasa tidur maupun rasa kantuk. Oleh sebab itu, Dalam ayat ini terdapat keimanan kepada sifat Allah yakni sifat *Jaiz aqli* (mungkin terjadi), sebab Allah mungkin/boleh untuk tidak tidur dan merasakan kantuk untuk mengawasi makhluk ciptaan-Nya.