

ABSTRAK

Ahmad Jauhari, NIM. 1201421323: *Pemahaman Hadis Tentang Qaylûlah*, Pembimbing I Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag dan pembimbing II Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag.

Kata kunci: *Qaylûlah*, tidur/istirahat siang

Qaylûlah merupakan aktivitas yang dapat membantu seseorang untuk mengistirahatkan tubuh, termasuk juga otak. *Qaylûlah* berguna untuk mengumpulkan kembali energi yang terkuras dari rutinitas yang dilakukan pada siang hari yang menguras tenaga dan pikiran. Para ulama berbeda pendapat apakah *qaylûlah* cukup dengan istirahat saja, atau harus disertai tidur; apakah dilakukan sebelum ataukah sesudah *zawâl*. Sebagian ulama mengatakan *qaylûlah* ialah tidur di pertengahan siang, sebagian lagi berpendapat bahwa istirahat walaupun tidak disertai tidur juga termasuk *qaylûlah*. Mengenai waktunya, ada yang berpendapat sebelum *zawâl*, ada yang mengatakan sesudah *zawâl*, ada juga pendapat yang mengatakan dilakukan pada pertengahan siang, baik sebelum atau sesudah *zawâl*.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan mengkaji pustaka atau literatur. Sedangkan sifat penelitian ini adalah deskriptif-kualitatif yaitu memperhatikan dan mencermati data secara mendalam sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta dan juga untuk memberikan gambaran umum tentang latar belakang penelitian dan sebagai bahan pembahasan hasil penelitian.

Secara tekstual dan kontekstual, hadis-hadis tentang *qaylûlah* dibagi pada tiga macam redaksi, yaitu berupa anjuran dari Rasulullah saw; contoh dari Rasulullah saw.; dan contoh dari para Sahabat. Isi dari kandungan hadis-hadis tersebut menunjukkan bahwa tujuan utama *qaylûlah* ialah untuk dapat menjadi penolong (alat bantu) agar dimudahkan bangun pada tengah malam untuk melakukan ibadah (*qiyâm al-layl*), sebagaimana makan sahur dapat menjadi perantara dimudahkannya berpuasa di siang hari. *Qaylûlah* merupakan sunnah yang jika dilakukan bernilai ibadah, karena Rasulullah saw. menganjurkannya, dan beliau saw. beserta para sahabat juga mempraktikkannya. *Qaylûlah* dapat dilakukan sebelum atau sesudah *zawâl*, baik hanya sekedar istirahat atau disertai dengan tidur.

Relevansi pada masa kini, melakukan *qaylûlah* (tidur atau setidaknya istirahat sebentar di siang hari) dapat memulihkan energi tubuh dan otak yang telah lelah bekerja seharian. Selain itu, hal ini juga berdampak pada kesehatan yang dapat meredakan stres, menurunkan tekanan darah dan mencegah serangan jantung.