

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka peneliti perlu menyampaikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara tekstual dan kontekstual, hadis-hadis tentang *qaylûlah* dibagi pada tiga macam redaksi, yakni berupa anjuran dari Rasulullah saw.; contoh dari Rasulullah saw.; dan contoh dari para Sahabat. Anjuran yang dimaksud yakni anjuran dari Rasulullah saw. yang menjelaskan bahwa *qaylûlah* dapat membantu untuk bangun pada tengah malam untuk beribadah. Adapun contoh dari Rasulullah saw. adalah merupakan bukti selain beliau menganjurkan, Rasulullah saw. pun melakukan *qaylûlah* juga. Sedangkan contoh dari para Sahabat, menunjukkan kebiasaan mereka yang rutin pada siang hari melakukan *qaylûlah*, dan khusus pada hari Jumat, mereka melakukan *qaylûlah* setelah waktu *zawâl*. Dari isi kandungan hadis-hadis *qaylûlah* menunjukkan bahwa tujuan utama *qaylûlah* ialah untuk dapat menjadi penolong (alat bantu) agar memudahkan 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, selain itu beliau saw. beserta para Sahabat juga mempraktikkannya. *Qaylûlah* dapat

dilakukan dengan istirahat saja atau disertai dengan tidur, dan dapat dilakukan pada waktu sebelum atau sesudah *zawâl*.

2. Relevansi pada masa kini, tidur atau setidaknya istirahat sebentar di siang hari dapat memulihkan energi tubuh dan otak yang telah lelah bekerja seharian, sehingga tubuh terasa lebih bugar. Jika dilakukan dengan waktu yang tepat dan tidak berlebihan, maka *qaylûlah* sangat bermanfaat bagi kesehatan, yang antara lain dapat meredakan stres, menurunkan tekanan darah dan mencegah serangan jantung. Namun jika dilakukan dalam waktu yang berlebihan, dapat berakibat buruk terhadap kesehatan, seperti kurang bergairah pada saat bangun, bahkan menimbulkan risiko meninggal pada waktu muda.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka peneliti perlu menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mengingat hadis merupakan sumber hukum kedua setelah Alquran, maka hendaknya kita senantiasa mampu menggali pesan-pesan yang terkandung di dalam hadis tersebut. Memahami semampu kita terhadap hadis-hadis Nabi saw. sehingga dapat mengembangkan pesan-pesan tersebut dalam kehidupan kita sebagai umat Islam.
2. Untuk masyarakat, khususnya pelajar dan pengajar, hendaknya memperhatikan (baik mengamalkan atau membiasakan) *qaylûlah* ini, karena di

dalamnya terdapat banyak manfaat. Selain dapat mengistirahatkan tubuh, *qaylûlah* terbukti mampu membuat tubuh menjadi sehat, serta dapat memulihkan otak dari stres.

3. Kepada para akademisi, khususnya yang bergelut dengan keilmuan hadis, hendaknya lebih giat lagi dalam meneliti dan menghasilkan karya tentang hadis. Khususnya kajian pemahaman hadis, apa yang tersimpan di dalam khazanah pemikiran ulama terhadap hadis Nabi saw., kajian ini masih sangat diperlukan.