

---

## KONSEP QAILULAH DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN (Studi Tafsir Tematik Surat An-Nur ayat 58)

**Moch. Yasyakur<sup>1</sup>**

Sekolah Tinggi Agama Islam Bogor, Indonesia (yasykurmuhammad@gmail.com)

**Herman**

Sekolah Tinggi Agama Islam Bogor, Indonesia (hermanalkhury@gmail.com)

**Agus Syarifuddin**

Sekolah Tinggi Agama Islam Bogor, Indonesia (aguss@staibogor.ac.id)

**Syafa Aulia**

Sekolah Tinggi Agama Islam Bogor, Indonesia

**Santa**

Sekolah Tinggi Agama Islam Bogor, Indonesia

---

### **Kata Kunci:**

Konsep Qailulah,  
Penafsiran Al-Qur'an,  
Surat An-Nur Ayat 58

---

### **ABSTRACT**

Pada tradisi ilmiah Islam, tidur siang hari dianggap sebagai kunci dalam memulihkan energi dan meningkatkan konsentrasi yang dapat berdampak positif pada pekerjaan dan belajar. Tidur siang dapat meningkatkan fokus dan energi setelah tidur siang sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas kerja. Tujuan penelitian ini adalah memahami konsep Qailulah dalam perspektif Al-Quran melalui analisis tafsir tematik Surat An-Nur ayat 58, serta mengungkap makna dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan interpretasi ulama tafsir. Jenis metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena sosial atau budaya secara mendalam. Qailulah merupakan kebutuhan penting untuk memulihkan energi dan meningkatkan konsentrasi. Qailulah dapat meningkatkan fokus, kreativitas, dan produktivitas. Tidur siang berkontribusi pada peningkatan kognitif, termasuk memori dan penalaran logika. Tidur siang juga memiliki manfaat kardiovaskular dan dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

---

---

<sup>1</sup> Correspondence author

<b>Keywords:</b>	<b>ABSTRACTS</b>
<i>The Concept of Qailulah, Interpretation of The Qur'an, Surah An-Nur Verse 58</i>	<i>In the Islamic scientific tradition, daytime naps are considered key in restoring energy and improving concentration which can have a positive impact on work and study. Napping can increase focus and energy after a nap so that it can increase work efficiency and effectiveness. The purpose of this research is to understand the concept of Qailulah in the perspective of the Qur'an through the analysis of the thematic interpretation of Surah An-Nur verse 58, as well as to reveal its meaning and implementation in daily life based on the interpretation of tafsir scholars. This type of research method is a qualitative descriptive research. Qualitative descriptive research is a research approach that aims to understand and describe social or cultural phenomena in depth. Qailulah is an important need to restore energy and improve concentration. Qailulah can increase focus, creativity, and productivity. Napping contributes to cognitive improvement, including memory and logical reasoning. Napping also has cardiovascular benefits and can reduce the risk of heart disease.</i>

## A. PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang penting dan harus terpenuhi. Kondisi tubuh yang lelah setelah beraktivitas adalah tanda bahwa seseorang telah menguras banyak tenaga dan membutuhkan istirahat atau tidur. Dengan tidur, tubuh kita akan beristirahat. Karena, tidur merupakan waktu peristirahatan tubuh seseorang setelah beraktivitas atau bekerja. Apabila dalam satu hari seseorang kekurangan waktu tidur maka akan berdampak buruk pada aktivitas kesehariannya. Seperti halnya belajar jadi tidak efektif, mengantuk saat belajar, ataupun susah dalam menangkap materi pembelajaran, demikian juga dalam bekerja sehari-hari. Pada tradisi ilmiah Islam, tidur siang hari dianggap sebagai kunci dalam memulihkan energi dan meningkatkan konsentrasi yang dapat berdampak positif pada pekerjaan dan belajar. Tidur siang dapat peningkatan fokus dan energi setelah tidur siang sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas kerja. Tidur siang bermanfaat untuk meningkatkan seluruh tipe kognitif seperti penalaran logika, waktu reaksi, dan rekognisi. Tidur siang juga bermanfaat untuk seluruh tipe memori seperti prosedural, deklaratif, memori jangka pendek. Tidur di siang hari juga memberikan manfaat kardiovaskular seperti penyembuhan kardiovaskular melalui stress psikologis, seperti melaksanakan tidur siang setidaknya tiga kali perminggu diasosiasikan dengan penurunan mortalitas koroner (Dutheil et al., 2021).

Pada anak, tidur siang juga memiliki peranan penting. Irmayanti, et al., 2024 yang menyatakan bahwa pembelajaran dengan qailullah dapat menjaga fokus, mengembalikan kebugaran, dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam kamus Lisanul Arabi, qaylulah didefinisikan sebagai tidur siang di pertengahan hari. Tidur siang memegang peran penting dalam manajemen stres dan keseimbangan mental-emosional. Hal ini karena tidur siang hari memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi rasa lelah, dan menaikkan mood. Tidur siang juga dapat meningkatkan kreativitas dan produktivitas. (Dutheil, et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa praktik Qailullah dapat menjadi pendekatan holistik terhadap kesehatan manusia.

Qailullah bukan hanya sekadar cara untuk beristirahat, tetapi juga sebagai momen refleksi dengan Allah SWT. Dalam keheningan siang hari, umat Islam dapat menenangkan pikiran, merenungkan kehidupan dan mempererat hubungan spiritual dengan Allah. Tidur siang sebagai kesempatan “berserah” terhadap kehendak-Nya. Konsep ini sesuai dengan nilai-nilai Islam yaitu keimanan dan ketundukan pada takdir Allah. Pemahaman bahwa tidur siang tidak hanya sekadar kebutuhan fisik, namun juga ibadah spiritual menunjukkan bahwa dari praktik tidur dapat dikaitkan dengan nilai-nilai Islam yang berdasar dengan Sunnah (Idris, 2021; Riad dan Khadafi., 2023).

Karenanya tidur siang dapat menjadi aktivitas yang dilakukan sebagai upaya menghindari dampak buruk paparan sinar matahari. Tidur siang ini dilakukan dengan lama durasi waktu antara 10 sampai 20 menit. Walaupun singkat, namun dapat memberikan efek yang baik bagi tubuh.

Dalil Al Quran dalam surat An Nur ayat 58 tentang istirahat disiang hari : “Hai orang-orang yang beriman, hendaklah budak-budak (lelaki dan wanita) yang kamu miliki, dan orang-orang yang belum baligh di antara kamu, meminta izin kepada kamu tiga kali (dalam satu hari) yaitu: sebelum shalat subuh, ketika kamu menanggalkan pakaian (luar)mu di tengah hari dan sesudah sembahyang Isya”. (Itulah) tiga „aurat bagi kamu. Tidak ada dosa atasmu dan tidak (pula) atas mereka selain dari (tiga waktu) itu. Mereka melayani kamu, sebahagian kamu (ada keperluan) kepada sebahagian (yang lain). Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat bagi kamu. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS. An-nur: 58).

Allah memerintahkan Kaum Mukminin agar para budak dan anak-anak yang belum mencapai usia baligh meminta izin dari mereka. Allah telah menyebutkan hikmahNya. Ada tiga aurat (tiga waktu saat orang bisa membuka auratnya) bagi orang-orang yang seharusnya di minta izin kepada mereka, yaitu waktu tidur pada malam hari setelah shalat isya, waktu terjaga mereka sebelum shalat shubuh. Biasanya, orang yang tidur di malam hari mengenakan pakaian yang tidak biasa dipakai. Adapun tidur siang (tatkala) umumnya jarang dilakukan seseorang memakai pakaian yang wajar pada waktu itu, maka Allah mengaitkannya dengan FirmanNya, “ketika kalian menganggalkan pakaian (luar)mu di tengah hari,” bagi yang tidur ditengah hari. Pada tiga kondisi ini para budak dan anak-anak kecil berkedudukan seperti orang-orang (pada umumnya) agar tidak masuk kecuali dengan izin.

Adapun diluar keadaan ini, Allah berfirman, “tidak ada dosa atasmu dan tidak (pula) atas mereka selain dari (tiga waktu) itu,” maksudnya, (kedudukan) mereka tidaklah sama dengan selain mereka. Karena, mereka selalu dibutuhkan sehingga menjadi beban bila mesti meminta izin setiap waktu. Oleh karena itu, Allah berfirman “mereka melayani kalian, sebagian kalian (ada keperluan) kepada sebagian (yang lain),” maksudnya mondor-mandir untuk menyelesaikan kesibukan dan kebutuhan kalian. “demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat bagi kalian” yaitu sebagai penjelasan yang disertai dengan hikmahNya agar lebih meyakinkan dan menguatkan serta mengetahui rahmat dan hikmah Dzat yang telah membuat syari’at.

Oleh sebab itu, Allah berfirman, “dan Allah Maha Mengetahui, lagi Maha Bijaksana” bagiNya ilmu yang meliputi perkara- perkara yang mesti ada, (hal-hal

yang mustahil), kemungkinan-kemungkinan, dan hikmah yang meletakkan sesuatu pada tempatnya. Allah telah memberikan kepada para makhluk bentuk penciptaan yang sesuai. Dan memberikan kepada setiap hukum syari“i ketetapan hukum yang selaras. Termasuk hukum-hukum ini yang mana Allah sudah menerangkan dan menjelaskan sumber dan keelokannya (Tafsir as-Sa'di/Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di) (<https://tafsirweb.com/6186-surat-an-nur-ayat-58.html>).

Allah mengajarkan orang-orang beriman adab-adab yang mulia dan hukum-hukum yang bijaksana, yaitu dalam meminta izin ketika dalam rumah agar dapat menjaga penutupan aurat. Allah memerintahkan mereka dengan tegas agar para budak laki-laki dan perempuan, dan anak-anak yang belum baligh untuk meminta izin sebelum masuk ke ruangan mereka pada tiga waktu; waktu tidur sebelum shalat subuh, waktu siang ketika mereka melepas pakaian untuk tidur siang, dan waktu setelah shalat Isya ketika bersiap dan saat tidur malam. Pada tiga waktu ini terdapat kemungkinan besar dapat terlihatnya aurat. Adapun pada selain tiga waktu ini maka kalian dan mereka tidak ada larangan untuk masuk tanpa meminta izin, karena mereka adalah pembantu kalian yang sering keluar masuk kepada kalian dan kalian saling mengitari.

Demikianlah hukum-hukum syariat yang Allah jelaskan kepada kalian agar kalian menjadi orang yang beradab. Allah Maha Mengetahui perkataan dan perbuatan kalian, dan Maha Bijaksana dalam mengatur kemaslahatan kalian (Syaikh Imad Zuhair Hafidz, Markaz Ta'dzhim al-Qur'an Madinah) (<https://tafsirweb.com/6186-surat-an-nur-ayat-58.html>).

Hai orang-orang yang beriman, hendaklah budak-budak yang kamu miliki, yakni budak-budak laki-laki dan perempuan dan orang-orang yang belum balig di antara kamu, yakni anak-anak kecil laki-laki dan perempuan hendaknya meminta izin kepada kamu tiga kali. Yakni tiga waktu dalam sehari semalam. Pendapat lain mengatakan yang dimaksud adalah tiga kali izin setiap kali mereka memintanya. Yakni tidak lebih dari tiga kali, yaitu: sebelum sembahyang subuh, sebab ini adalah waktu bangun tidur dan mengganti baju tidur dengan baju biasa, atau bahkan seseorang tidur dalam keadaan telanjang atau dalam keadaan yang tidak ia sukai untuk dilihat orang lain. Ketika kamu menanggalkan pakaian (luar)mu di tengah hari. Sebab mereka mungkin saja dalam keadaan melepas pakaian untuk tidur siang dan sesudah sembahyang Isya“ sebab ini adalah waktu melepas pakaian dan bercengkrama dengan keluarga. Itulah tiga aurat bagi kamu, yakni waktu-waktu yang terdapat aurat ketika itu, yaitu tiga waktu yang seseorang sering tidak menutup aurat.

Terdapat pendapat mengatakan bahwa hukum yang terkandung dalam ayat ini telah dinasakh (dihapus), hal ini karena hukum ini berlaku ketika rumah-rumah belum memiliki pintu, dan setelah rumah-rumah itu berpintu maka sudah tidak perlu untuk meminta izin lagi. Pendapat lain mengatakan hukum ini tetap berlaku sehingga bagi setiap laki-laki dan perempuan harus memerintahkan anak-anak dan budak-budak mereka untuk meminta izin pada waktu-waktu tersebut apabila ingin masuk kamar mereka, dan anak-anak dan budak-budak itu tidak boleh masuk tanpa seizin mereka. Tidak ada dosa atasmu dan tidak (pula) atas mereka selain dari (tiga waktu) itu, yakni tidak ada dosa jika mereka masuk tanpa izin diluar tiga waktu ini mereka melayani kamu. Yakni mereka adalah para pembantu kalian, maka tidak mengapa mereka masuk ke ruangan kalian diluar waktu-waktu ini tanpa izin

(Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir, Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar) (<https://tafsirweb.com/6186-surat-an-nur-ayat-58.html>).

Ayat yang mulia ini kata Ibnu Katsir mengandung pelajaran bahwa hendaklah keluarga dekat meminta izin terlebih dahulu pada sesama kerabatnya. Hendaklah hamba sahayanya dan anak-anaknya yang belum baligh meminta izin pada tiga waktu: Pertama, sebelum shalat Shubuh karena ketika itu masih tidur di atas ranjang. Kedua, waktu Qailulah yaitu di siang hari karena waktu tersebut biasanya pakaian dicopot untuk rehat. Ketiga, setelah shalat Isya" karena pada saat itu adalah waktu tidur (beristirahat).

Dari tiga waktu tersebut, anak-anak dan hamba sahaya tidak boleh masuk tanpa izin (Ibnu Katsir, 565).

Dalil lain disebutkan: "Dan diantara tanda-tanda kekuasaanNya adalah tidurmu diwaktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan" (Q.S. Ar Rum: 23).

Dalam Al Ihya disebutkan bahwa; "Tidurlah di siang hari supaya agar membantumu shalat malam sebagaimana sahur membantumu puasa di waktu siang" (Abu Ḥamid al-Ġazali, 2007). Hal ini sesuai dengan ajaran agama Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah dan digunakan dalam rangka ibadah. Tidur siang sesaat dapat memulihkan kekuatan secara efektif, pengelolaan berat badan, meningkatkan sistem kekebalan, sehingga mengurangi risiko penyakit kronis. Istirahat pada siang hari dapat mengembalikan energi dan fokus dalam bekerja, membuat suasana hati yang menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan di Harvard University, anak yang rutin tidur siang memiliki pertumbuhan yang lebih optimal hormon pertumbuhan banyak diproduksi saat anak tidur. Kebutuhan tidur anak sangat penting dalam menunjang perkembangannya, meningkatkan perkembangan otak dan kecerdasan, anak yang tidak tidur siang memiliki risiko lebih tinggi terkena obesitas dibandingkan anak yang rutin tidur siang. Dikaitkan dengan munculnya kecenderungan anak untuk makan lebih banyak saat lelah. Asumsi sementara bahwa setelah melakukan *qailullah* dapat meningkatkan produktivitas kerja, menurunkan stres, dan memberikan kesegaran yang diperlukan dalam bekerja. Berdampak positif pada fungsi kognitif, emosi, dan psikomotor. Tidur siang dianggap dapat meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood, mengurangi kelelahan, menambah motivasi, dan dapat khusu" dalam beribadah.

## B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena sosial atau budaya secara mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami bagaimana platform digital keislaman digunakan dan dipahami oleh pengguna. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya, yaitu data yang asli dan utama. Dalam penelitian ini, sumber data primer dapat diambil dari buku dan kitab tafsir yang terkait dengan topik penelitian. Selain itu, data primer

juga dapat diperoleh dari hasil observasi dan hasil angket atau wawancara dengan pengguna platform digital keislaman.

Data primer memiliki kelebihan karena diperoleh langsung dari sumbernya, sehingga data tersebut dapat diandalkan dan akurat. Dengan menggunakan sumber data primer, peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas tentang fenomena yang diteliti dan memahami bagaimana platform digital keislaman mempengaruhi pemahaman dan praktik keagamaan pengguna.

Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan akan dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang topik penelitian. Hasil analisis data primer akan digunakan untuk menggambarkan fenomena yang diteliti dan memahami bagaimana platform digital keislaman digunakan dan dipahami oleh pengguna. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang peran platform digital dalam membentuk praktik keagamaan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Qailulah Perspektif A-Qur'an**

Qailulah (tidur siang) sudah menjadi kebiasaan orang pada zaman-zaman sebelum modern saat ini (Syarah S. Midanik, 2010). Qailulah (tidur siang) merupakan kegiatan yang telah menjadi kebiasaan bagi sebagian besar orang sebagai bentuk sarana untuk merehatkan tubuh dan otak setelah melakukan berbagai aktivitas yang memenatkan disiang hari. Dengan qailulah (tidur siang) dapat membantu kewaspadaan dan mengurangi bahkan menghilangkan depresi setelah bekerja disiang hari, sehingga mampu menghilakan dan meminimalisir gangguan pada otak dan terhindar dari stres, penyakit hati dan jantung kronis.

Istilah Qailulah (tidur siang) dalam ayat-ayat Al-Qur'an disebutkan pada beberapa tempat dan dengan redaksi yang berbeda-beda dan beragam, seperti ayat-ayat

#### 1. Ayat-ayat *Qailulah*

Dalam surat Al-A'raf dengan menggunakan isim fa'il

Artinya: "Dan berapa banyak penduduk Negeri kami hancurkan sedang dengan didatangkannya malapetaka sedang mereka dalam beristirahat qailulah" (Q.S. Al- A'raf: 4)

Dalam surat Al-Furqan menggunakan isim zaman dan makan

Artinya: "Sedang penghuni syurga pada hari itu ditempatkan pada tempat yang paling baik dan tempat istirahatnya pun yang paling baik" (Q.S. Al-Furqan: 24) Dalam surat An-Nur dengan menggunakan istilah zahirah

Artinya: "Dan pada saat kamu menenggalkan pakaianmu pada tengah hari" (Q.S. An-Nur: 58).

Dalam Surat Ar-Rum ayat 23.

Artinya: "Dan dari tanda-tanda (kekuasaan-Nya adalah tidurmu pada waktu malam hari dan siang hari" (Q.S. Ar-Rum: 23).

#### 2. Makna Qailulah (الليلة )

Qailulah bersumber dari kata "al-qailahtu, azh- zhahiratu, al-qailulatu" yang artinya "an-naumatu nishfu an-nahar" (tidur pada tengah hari). Al-

Azhari mengatakan “sedangkan *maqil* dalam istilah Arab *al-istirahatu nishfu an-nahar ai an-naumu fi azh- zhahirati*” (A.W. Munawwir, 1997,) hal ini sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Furqan Ayat 24.

Artinya: “Sedang penghuni syurga pada hari itu ditempatkan pada tempat yang paling baik dan tempat istirahatnya pun yang paling baik” (Q.S. Al-Furqan: 24).

### 3. Tafsir Ayat

Dalam tafsir Al-Quran dan Tafsirnya menyebutkan *isim fa'il*, terambilkan dari kata *Qailulah* yang artinya tidur atau istirahat di tengah hari (Departemen Agama RI.). Murka Allah datang kepada mereka dengan tiba-tiba, dengan tidak mereka sangka-sangka. Ada yang datang sedang mereka nyenyak tidur istirahat tengah hari atau selepas tergelincir matahari. Menandakan bahwa azab Allah itu datang sedang mereka keenak-enakan menyangka bahaya tidak ada (Hamka, 1989).

Dalam ayat yang lain Allah Swt tidur siang dengan ungkapan “dan pada saat menanggalkan pakaian” ini sebagai bentuk kiasan dari qailulah (tidur siang) sebagaimana dalam surat An-Nur:

Artinya: “Dan pada saat kamu menenggalkan pakaianmu pada tengah hari” (Q.S. An-Nur: 58)

Hal ini menunjukkan bahwa waktu tersebut biasa diperuntukkan untuk beristirahat menghilangkan kepenatan setelah melakukan aktipitas dan waktu tersebut juga merupakan waktu di mana matahari tergelincir dan mengeluarkan hawa yang sangat panas.

Dalam surat Ar-Rum ayat 23:

Artinya: “Tidur kalian pada waktu malam dan siang”.

Dalam Tafsir disebutkan, bahwa “tidur kalian di waktu malam haridan di waktu sianghari untuk mengistirahatkan fisih jiwa, psikis, dan pikiran (Wahbah Az-Zuhaili, 2013). Dalam tafsir Al-Qur'an dan Tafsirnya dijelaskan “Dalam ayat ini, tidur didahului daripada bangun, padahal kelihatannya bangun itu lebih penting daripada tidur karena ketika bangun orang bekerja, berusaha, dan melaksanakan tugas dan kewajibannya dalam hidup, sebagaimana terkandung dalam firman-Nya, “dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Pada umumnya manusia itu sedikit sekali yang memperhatikan kenikmatan tidur. Kebanyakan mereka memandang tidur itu sebagai suatu hal yang tidak penting. Ini adalah pengertian yang salah dalam memahami nikmat besar yang dianugerahkan Allah kepada manusia.

Tidur merupakan pengasingan manusia dari kesibukan-kesibukan hidup, dan terputusnya hubungan antara jiwa dengan zatnya sendiri, seakan-akan identitasnya hilang waktu itu.

Al-Fayyumi berkata dalam Al-Misbah Al-Munir: Dia berkata, "Dia tidur di tengah hari," dan waktu istirahat adalah waktu pertengahan hari (Ahmad Muhammad Ibn Ali Al-Muqri Al-Fayyumi). Selain itu Al-San'ani berkata dalam Subul Al-Salam: istirahat dengan tiduran disiang hari adalah beristirahat di tengah hari, meskipun tidak disertai dengan tidur (Muhammad Ibn Ismail Al-Amir Al-

Shan'ani, 1431 H).

Ungkapan para fukaha berbeda tentang waktu tengah hari yang dimaksud dengan istirahat sejenak. Sebagian dari mereka mengatakan bahwa itu sebelum tengah hari, dan sebagian mengatakan bahwa itu setelah. Al-Sharbini Al-Khatib berkata: Itu adalah tidur sebelum tengah hari.

Al-Manawi berkata: Siesta adalah tidur di tengah hari pada siang hari atau mendekatinya, sebelum atau sesudahnya. Al-Badr Al-Ayni berkata: Istirahat sejenak berarti tidur di siang hari. Yang mendukung pandangan bahwa Istirahat sejenak adalah istirahat setelah siang hari - maksudnya setelah sore hari - adalah apa yang diriwayatkan Al-Bukhari dan Muslim atas otoritas Sahl bin Sa'd ra yang berkata: Kami tidak tidur siang atau makan siang kecuali setelah shalat Jumat pada masa Nabi Saw.

Kata-katanya dari Muslim. Mayoritas ulama menganjurkan untuk tidur siang, berdasarkan pada sabda Nabi Saw: "Tidurlah, karena setan tidak tidur siang." Hadits ini digolongkan hasan oleh al-Albaani dalam Shahih al-Jami', no. 4431. Tidur siang memberikan jiwa bagiannya dari istirahat di siang hari, sehingga ketika malam tiba, ia menyambut terjaganya dengan kekuatan, energi, dan relaksasi, yang memperkuatnya untuk melakukan ibadah di malam hari, seperti berdoa di malam hari, belajar, dan semacamnya. Al-Khatib al-Sharbeeni berkata: "Dianjurkan bagi orang yang berdoa di malam hari untuk tidur siang, yaitu tidur sebelum tengah hari. Itu seperti makan sebelum fajar bagi orang yang berpuasa." Mereka berkata dalam al-Fatawa al-Hindiyah: "Dianjurkan untuk menikmati tidur siang." Dikatakan dalam Kashshaf al-Qina": "Dianjurkan untuk tidur di tengah hari.

Abdullah berkata: "Ayahku biasa tidur di tengah hari, baik itu musim dingin atau musim panas" (<https://www.islamweb.net/ar/fatwa/>). Ketika tidur atau dalam keadaan antara bangun dan tidur, manusia pergi ke mana saja yang ia sukai dengan akal dan rohnya. Ia bisa melanglang buana ke balik alam materi yang tidak mempunyai belenggu dan halangan. Di sana dia dapat merealisir apa yang tidak dapat direalisasikannya di dalam dunia serba benda ini. Dalam alam mimpi itu dia akan mendapat kepuasan. Apabila tubuh manusia memerlukan makan dan minum, maka ruh, jiwa, dan akal pun memerlukan makan dan minum. Kedua hal itu dilakukannya di waktu tidur. Tidur itu tidak lain merupakan belenggu bagi tubuh, tetapi kebebasan bagi jiwa. Dengan demikian, segi kejiwaan mendapatkan kebahagiaannya di waktu tidur, serta bebas dari kebendaan, tekanan, dan kezaliman. Kalau tidak demikian, roh itu akan selalu terbelenggu dalam tubuh dan cahayanya akan pudar (Departemen Agama RI).

Dalam ayat 23 ini, siang disamakan dengan malam, yakni dengan firman-Nya, "...tidurmu di waktu malam dan siang hari." Hal demikian itu sebagai penegasan bahwa malam, walaupun waktu yang tepat untuk tidur, tetapi tidak melarang orang mempergunakan waktu siang untuk tidur (Departemen Agama RI).

Siang hari pun kadang-kadang karena kepayahan kita pun tidur di waktu yang dinamai dalam bahasa Arab "waqtu Qailulah"; di waktu itu pun kadang-kadang kita mengambil istirahat, walaupun hanya sejenak. sehingga di dalam surat 24, an-Nur ayat 58, waktu istirahat siang itu pun mendapat pengakuan (Hamka, 1989), bisa dipergunakan untuk beristirahat dengan tidur siang (Qailulah).

Dalam hadits disebutkan Artinya: "Berqailulah-lah (tidur sianglah) karena

sesungguhnya setan tidak Qailulah” (H.R. Abu Nu“aim). Menurut pandangan ulama kalimat atau perintah dalam hadits tersebut mengandung anjuran yang bersifat sunah dan bukan wajib. Dan tidur siang dilakukan pada saat matahari tergelincir condong ke barat. Tidur siang yang sejenak tidak berlebihan lima belas hingga tiga puluh (15-30 menit) dapat membugarkan dan menenangkan fikiran.

Gunakan roda tidur siang untuk memilih tidur siang yang tepat yang membuat Anda merasa berenergi, dapatkan ide-ide baru dan nikmati keadaan psikologis yang lebih baik.

Apakah tidur siang biasa atau tidak, tidak ada keraguan bahwa terpapar pada keadaan relaksasi setelah makan siang, apakah kualitas atau kuantitas makanan yang dimakan yang membuat seseorang mengantuk segera setelah meninggalkan meja, atau apakah itu kebangkitan hari ini? Dalam satu penelitian demi satu, membandingkan tidur antara sekelompok orang yang makan siang dan mereka yang tidak, para ilmuwan menunjukkan bahwa kata-kata mereka terasa mengantuk di sore hari. Pikirkanlah: jika relaksasi terkait dengan makanan yang makan, mengapa tidak merasa begitu santai dan ingin pergi tidur setelah sarapan? Nah, naluri pagi bukanlah saat tubuh terkena depresi ringan yang terjadi secara otomatis. Bekerja pada siang hari di zaman kuno dilarang di banyak budaya: diyakini bahwa waktu ini adalah waktu ketika jin keluar (*Syarah S. Midanik, Khuz Qailulata wa Ghayyir Hayatak*, Majalah Al- Ibtisamah, 2010, h. 28).

Tidur siang dapat memulihkan energi setelah melakukan aktifitas (belajar bagi murid dan bekerja bagi pekerja), bahkan disekolah dicina menyediakan dan memfasilitasi murid-murid seperti set meja kursi lipat sebagai alat istirahat tidur siang, seperti yang diungkapkan dalam Antara Kantor Berita Indonesia “Di Distrik Binjiang, tempat sekolah itu berada, otoritas pendidikan daerah sangat memperhatikan kebutuhan murid untuk beristirahat. Guna memenuhi kebutuhan ini dengan lebih baik, sebanyak 13 sekolah dipilih untuk menjadi lokasi uji coba penggunaan set meja-kursi lipat. Memperkenalkan fasilitas yang memungkinkan murid berbaring saat tidur siang kini menjadi praktik umum di sekolah dasar dan menengah di China. Sama seperti Sekolah Dasar Beitanghe, sekolah-sekolah di Distrik Beilun di Ningbo, Provinsi Zhejiang, juga telah dilengkapi dengan set meja-kursi itu. Menurut Li Haida, kepala Departemen Pendidikan Distrik Beilun, lebih dari 10.000 set meja-kursi telah ditempatkan di sekolah- sekolah di distriknya. Memastikan para murid dapat menikmati waktu tidur siang dan beristirahat dengan nyaman adalah salah satu tujuan dari upaya China untuk meringankan beban para pelajar ini” (*Sekolah di China sediakan fasilitas tidur siang yang lebih baik* <https://www.antaranews.com/berita/4307987/sekolah-di-china-sediakan-fasilitas-tidur-siang-yang-lebih-baik>, di akses pada pukul 8:23 WIB Tanggal 29 November 2024).

Dalam Fimeladay disebutkan, sekolah dicina mewajibkan siswa tidur siang di dalam kelas, jika terdapat siswanya yang tidak tidur siang maka para guru akan tetap memerintahkan siswanya untuk tetap tidur siang karena hal tersebut wajib. Tidak cuman disekolah ini saja, tetapi di sekolah-sekolah daratan utama Cina dan Taiwan juga menerapkan kegiatan tersebut (<https://www.liputan6.com/citizen6/read/2322880/unik-sekolah-ini-mewajibkan-siswanya-tidur-siang-di-dalam-kelas>, diakses pada pukul 8:33, tanggal 29 November 2024 fasilitas anak didik untuk tidur siang sebagai meringan beban).

Qaillah memiliki manfaat yang banyak bagi kesehatan fisik dan mental manusia, meningkatkan imunitas kesehatan, kewaspadaan, kreativitas, meningkatkan konsentrasi, dan dapat menengangkan hati, menurunkan stres, mengurangi tekanan darah, serta mampu mengurangi resiko penyakit jantung.

### **Sebab Turunnya Ayat Q.S. An-Nur: 58**

Ibnu Abbas menceritakan, suatu ketika Rasulullah Saw mengutus seorang budak dari kaum Anshar untuk menemui 'Umar Ibnu Khathhab radhiyallahu anhu pada tengah hari untuk datang menemui Rasulullah. Sedang pada waktu itu sedang tidak ingin budak melihat (menemui) dalam waktu itu (dalam keadaan seerti itu), lalu „Umar berkata kepada Rasulullah "Wahai Rasulullah! Aku berharap sekiranya Allah Swt menurunkan perintah dan larangan kepada kita terkait meminta izin, kemudian Allah menurunkan Ayat tersebut, surat An-Nur Ayat 58.

Dalam sebuah riwayat disebutkan, kemudian Umar bin Khathhab pun pergi menemui Rasulullah Saw. Lalu ia mendapati ternyata ayat yang sesuai dengan apa yang ia inginkan tersebut sudah turun. Ia pun langsung bersujud sebagai ungkapan syukur kepada Allah Swt Ini adalah salah satu ayat yang sama dengan apa yang diinginkan oleh Umar bin Khathhab (Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syariat, & Manhaj, Terjemahan, Jilid 9, (Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 575).

Dalam tafsir Muqatil disebutkan ayat ini turun berkaitan dengan Asma" Binti Abi Marsyad yang memiliki seorang budak yang sudah balig, sang budak memasuki biliknya dimana budak masuk pada saat waktu tidak disukai (Asma"), kemudian Asma" mengadu mendatangi Rasulullah Saw dan mengeluhkan kejadian tersebut, ia berkata "Sesungguhnya para pembantu (budak) kami dan anak-anak kecil kami menemui kami pada saat kami tidak suka jika mereka masuk menemui kami ketika pada waktu disibukkan (mengganti dan menenggalkan pakaian) (Abdullah Mahmud Syahatah, Tafsir Muqatil Ibnu Sulaiman, Juz 3, Beirut-Libanon: Muassasah At-tarikh Al-Arabi, 2002 M/1423 H., h. 208).

Dalam agama Islam ada istilah lain untuk tidur siang, yaitu Qailullah. Kebiasaan tidur siang ternyata sudah berlangsung sejak lama, pada zaman sahabat pun sudah ada kebiasaan tidur siang. Bahkan dalam Al Qur'an juga terdapat penjelasan tentang tidur siang dalam surat Al-A'raf ayat 4 yang artinya "betapa banyaknya negeri yang telah kami binasakan, maka datanglah siksaan kami (menimpa penduduknya) di waktu meraka berada dimalam hari atau di waktu mereka Qoilulloh (tidur atau istirahat) disiang hari.

Menurut Ibnu Katsir dan Imam Asy-Syaukani mengartikan qoiluloh itu sebagai tidur siang. Ada juga yang berpendapat bahwa qoiluloh hanya sekedar istirahat siang lantaran panas yang berlebihan tanpa dibarengi tidur (Yoli Hemdi, Rahasia Menjadi Anak Sholeh 2 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019), 84-85).

Tidur siang memiliki banyak faedah. Bahkan Nabi Muhammad SAW juga memiliki kebiasaan tidur siang. Tidur siang memiliki banyak sekali manfaat, telah dilakukan berbagai penelitian untuk meneliti orang yang memiliki kebiasaan tidur siang. NASA dalam penelitiannya menemukan fakta bahwa tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa kerja sebanyak 34 %. Hal ini berbanding terbalik pada karyawan yang tetap bekerja pada siang hari, padahal dalam kondisi mengantuk. CNN meluncurkan sebuah rilis pers bertajuk Tidur Siang di Kantor, menyehatkan (Abdul Syukur, Hadist-Hadist Sains (Yogyakarta: Laksana, 2018) h.

210-211). Kebutuhan tidur manusia harus terpenuhi dengan baik. Apabila tidur tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan beberapa hal. Aspek utama dari dampak kurangnya tidur adalah yaitu aspek memori dan aspek konsentrasi (Ma'atus Sholechah, Posisi tidur dalam tinjauan hadis, vol , no 2 (Desember 2016), h. 141.).

Upaya mengatasi kelelahan : (1) tidur yang cukup, (2) istirahat yang cukup, (3) mengusahakan variasi belajar, (4) mengonsumsi obat yang tidak membahayakan bagi kesehatan tubuh, (5) rekreasi yang teratur, (6) olahraga secara teratur, (7) mengimbangi makan dengan makanan yang memenuhi syarat- syarat kesehatan, dan (8) konsultasi dengan dokter, psikiater, konselor, dan lain-lain apabila kelelahanya serius (Tohirin, Psokologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Jakarta : Rajagrafindo persada, 2005), hal. 136-137).

#### Tinjauan Tafsir

##### Surat Al-A'raf Ayat 4

Dalam ringkasan Tafsir Ibnu Katsir /Fathul Karim Mukhtashar Tafsir al-Qur'an al-'Adzhim, karya Syaikh Prof. Dr. Hikmat bin Basyir bin Yasin (guru besar fakultas al-Qur'an Universitas Islam Madinah). Allah SWT berfirman; (Betapa banyaknya negeri yang Kami binasakan) menentang dan mendustakan para rasul Kami, Lalu hal tersebut membuat mereka ditimpak kehinaan di dunia yang berlangsung sampai di akhirat. Sebagaimana Allah SWT berfirman: (Dan sungguh telah diperolok-olokkan beberapa orang rasul sebelum kamu, maka turunlah kepada orang yang mencemoohkan rasul-rasul itu azab yang dahulu selalu mereka perolok-olokkan (Surah Al-An'am).

Firman Allah: (maka datanglah siksa Kami menimpa (penduduknya di waktu mereka berada di malam hari atau di waktu mereka beristirahat di tengah hari) yaitu di antara mereka ada orang yang datang kepadanya perintah, siksa, dan kemurkaan Allah ketika mereka tidur, yaitu malam hari, atau mereka tidur sebentar, hal itu diambil dari kata "qailulah" yaitu beristirahat di siang hari (<https://tafsirweb.com/2458-surat-al-Araf-ayat-4.html>, diakses 10 April 2025).

Tafsir Al-Wajiz karya Syaikh Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili (ahli fiqh dan tafsir negeri Suriah). "Dan betapa banyak negeri dan penghuninya yang mendustakan kebenaran itu Kami kehendaki kehancurannya. Lalu azab kami menimpa mereka di malam hari, sedangkan mereka dalam keadaan tidur atau beristirahat di waktu qailulah yaitu waktu tidur di separuh siang." Tafsir Ash-Shaghir karya Fayiz bin Sayyaf As-Sariih, dimuraja'ah oleh Syaikh Prof. Dr. Abdullah bin Abdul Aziz al- 'Awaji (guru besar tafsir Universitas Islam Madinah). "Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami azab Kami datang pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat tidur pada siang hari."

Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah/Markaz Ta'dzham al- Qur'an di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Imad Zuhair Hafidz (guru besar fakultas al-Qur'an Universitas Islam Madinah). "Allah memperingatkan hamba-hamba-Nya dari kemaksiatan: Umat-umat yang mendustakan rasul mereka telah Kami balas dengan kebinasaan. Kami menimpakan kepada mereka azab secara tiba-tiba, ketika mereka sedang tidur di siang atau malam hari."

Tafsir Al-Muyassar yang diterbitkan Kementerian Agama Saudi Arabia. "Dan banyak dari negeri-negeri yang telah kami hancurkan penduduknya, karena penentangan dan pendustaan mereka terhadap para rasul kami. sehingga hal itu menimpakan pada mereka kehinaan di dunia yang berlanjut dengan kenistaan di

akhirat. Maka sekali waktu datanglah siksa kami kepada mereka pada saat mereka tidur pada malam hari, dan sekali waktu saat mereka tidur di siang hari (<https://tafsirweb.com/2458-surat-al-Araf-ayat-4.html>, diakses 11 April).

Penelitian yang diterbitkan dalam "Behavioral Brain Research" pada tahun 2017 menunjukkan bahwa tidur siang yang singkat meningkatkan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Hal ini dapat bermanfaat dalam situasi yang memerlukan kreativitas dan pemecahan masalah (Ramli R, Fadhillah MN. Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. Wind Nurs J. 2020;01(01):22-30. doi:10.33096/won.vii.21).

Tidur siang membantu meredakan stres dan memperbaiki mood. Saat kita tidur siang, otak melepaskan hormon endorfin dan serotonin yang membantu mengurangi rasa cemas dan stres. Ini menjadikan tidur siang alat yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental (Damone AL, Joham AE, Loxton D, Earnest A, Teede HJ, Moran LJ. Depression, anxiety and perceived stress in women with and without PCOS: A community-based study. Psychol Med. 2019;49(9):1510-1520).

Tidur siang membantu mengurangi kelelahan otot dan meningkatkan energi (Adriani P. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Vitamin a Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Kota Kendari. J SMART Kebidanan. 2019;6(1):20). Penelitian yang diterbitkan dalam "Heart" pada tahun 2015 menunjukkan bahwa tidur siang yang teratur dapat mengurangi tekanan darah dan memengaruhi positif faktor-faktor yang berkontribusi pada penyakit jantung (Jumayanti J, Wicaksana AL, Akhmad Budi Sunaryo EY. Kualitas Hidup Pasien Dengan Penyakit Kardiovaskular Di Yogyakarta. J Kesehat. 2020;13(1):1-12. doi:10.23917/jk.v13i1.11096).

Tidur siang berkontribusi pada pemulihan dan pemerkuatan sistem kekebalan tubuh (Arunachalam PS, Wimmers F, Mok CKP, et al. Systems Biological Assessment of Immunity to Mild Versus Severe Covid-19 Infection in Humans. Science (80-). 2020;369(6508):1210-1220. doi:10.1126/Science.ABC6261).

Manfaat tidur siang dalam meningkatkan kinerja kognitif, meredakan stres, memperbaiki mood, dan mendukung pemulihan fisik. Selain itu, tidur siang yang teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan bukti ilmiah yang kuat yang mendukung manfaat tidur siang, praktik ini harus dianggap sebagai elemen penting dalam pemeliharaan.

Berdasarkan hasil wawancara dan angket yang diberikan dengan pertanyaan terbuka dengan beberapa informan yakni pekerja yayasan Al Muhajirin Insan Jakarta, menunjukkan bahwa mereka telah mengenal qailulah sejak lama. Mereka sudah mengenal dan hafal terhadap dalil Al Quran dan Hadits yang menjadi landasan dalam beramal, khususnya tentang qailulah. Para pekerja yayasan juga memahami manfaat qailulah menurut Kesehatan. Mereka mengerti dan mempraktikan qailulah diwaktu istirahat siang. Para pekerja merasakan manfaat dari qailulah yang dilakukan pada saat istirahat siang.

Data hasil penelitiannya bahwa pada umumnya para informan memiliki pengetahuan tentang pentingnya Qailulah berikut jawaban informan tentang makna Qailulah: "Tidur 15 menit sebelum zuhur" (informan 1). "Tidur singkat di siang hari, biasanya dilakukan sebelum atau setelah shalat zuhur" (informan 2). "Tidur sebentar

di siang hari, biasanya sebelum atau setelah salat zuhur” (informan 3) “Tidur singkat di siang hari, biasanya sebelum atau setelah shalat zuhur. Dalam Islam, tidur ini dianjurkan untuk menjaga stamina dan meningkatkan produktivitas ibadah, terutama saat malam hari” (informan 4).

Informan umumnya memahami akan fungsi dan manfaat Qailulah, berikut jawaban informan : “Qailulah merupakan sunnah” (informan 1) “Merupakan sunnah Rasulullah, menambah energi untuk ibadah malam, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, dapat mengurangi stres dan meningkatkan mood” (informan 2) “Mengikuti Sunnah Rasulullah dan sebagai persiapan untuk shalat malam/qiyamul lail, serta untuk meningkatkan produktivitas dalam beribadah dan bekerja” (informan 3) “Meningkatkan energi, membantu agar tubuh menjadi lebih segar dalam beribadah dan bekerja, untuk mempersiapkan ibadah dimalam hari, memudahkan pelaksanaan salat Tahajud, menjaga kesehatan, mengurangi stres dan meningkatkan daya ingat, merupakan sunnah Nabi shallahu „alaihi wasallam karena qailulah sebagai bagian dari kebiasaannya” (informan 4).

Informan mengetahui akan kegunaan Qailulah bagi kesehatan badan, sebagaimana jawaban berikut: “Dapat menghilangkan rasa letih atau lelah” (informan 1) “Menjaga kesehatan jantung, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, meningkatkan sistem imun pada tubuh” (informan 2) “Meningkatkan konsentrasi serta daya ingat, mengurangi rasa lelah dan stres, meningkatkan kesehatan jantung” (informan 3) “Merupakan bagian dari sunnah Nabi shallahu ‘alaihi wasallam yang bermanfaat untuk kesehatan jasmani dan rohani” (informan 4).

Informan biasa melakukan Qailulah dengan durasi yang berbeda-beda, sebagaimana data berikut: “Biasanya dilakukan sebelum waktu zuhur dengan durasi 10 hingga 15 menit” (informan 1). “Qailulah dilakukan sekitar 40 menit sebelum waktu shalat zuhur” (informan 2) “Biasanya istirahat tidur Qailulah dilakukan sekitar 15 menit waktunya setelah shalat zuhur” (informan 3). “Qailulah dilakukan sebelum shalat zuhur dengan durasi 20 menit” (informan 4).

Informan merasakan langsung maanfaat langsung setelah melakukan Qailulah, sebagaimana data berikut: “Dapat mengembalikan kesegaran tubuh setelah kelelahan karena mengerjakan tahajud diwaktu malam harinya” (informan 1). “Meningkatkan konsentrasi dan mood, meningkatkan daya ingat serta mengurangi stres” (informan 2) “Tubuh terasa segar setelah melakukan Qailulah” (informan 3). “Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas setelah bekerja sejak pagi, dimana tubuh dan otak mulai kelelahan diwaktu menjelang siang.

Qoilulah membantu menyegarkan pikiran sehingga dapat lebih fokus saat bekerja setelahnya” (informan 4). Secara umum Qoilulah dapat membantu permasalahan dalam bekerja atau dalam belajar, dalam hal ini juga disetujui oleh informan 1, 2, 3, dan 4.

## D.KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur siang atau Qailulah merupakan kebutuhan penting untuk memulihkan energi dan meningkatkan konsentrasi. Kekurangan tidur dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari termasuk dalam belajar dan bekerja. Dalam tradisi Islam, tidur siang dianggap sebagai praktik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Qailulah dapat meningkatkan fokus, kreativitas, dan produktivitas. Tidur siang berkontribusi pada peningkatan

kognitif, termasuk memori dan penalaran logika. Tidur siang juga memiliki manfaat kardiovaskular dan dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

Praktik Qailulah berlandaskan pada nilai-nilai Islam dan dapat menjadi momen refleksi spiritual. Durasi tidur siang yang disarankan adalah antara 10 hingga 20 menit, dan cukup untuk memberikan efek positif. Penelitian menunjukkan bahwa tidur siang yang teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sebagaimana dalam surat An-Nur ayat 58 menekankan pentingnya istirahat pada siang hari, yang semakna dengan Qailulah. Implementasi Qailulah tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan fisik tetapi juga sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah, karena merupakan sunnah atau sesuatu yang dilakukan dan dianjurkan oleh Rasulullah shallahu ‘alaihi wasallam.

Beberapa ayat yang menguatkan tentang praktik Qailulah adalah Q.S. Al-A“raf ayat 4, Q.S. Al-Furqan ayat 24, Q.S. An-Nur ayat 58, dan Q.S. Ar-Rum ayat 23, kemudian diperkuat lagi dengan hadits riwayat Abu Nu“aim yang menurut pandangan ulama perintah untuk Qailulah mengandung anjuran yang bersifat sunah.

### **Saran dan Rekomendasi**

Disarankan agar peneliti berikutnya mendalami lebih lanjut tentang implementasi Qailulah dan manfaatnya sehingga diperlukan eksplorasi yang lebih tentang manfaat Qailulah dan implementasinya di berbagai konteks, khususnya dalam bidang pendidikan dan lingkungan kerja secara umum.

Diperlukan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya tidur siang di masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan manfaatnya, serta sebagai upaya menghidupkan sunnah Nabi shallahu alaihi wasallam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad. (1973). *Tafsir Al-Qur'anul Hakim*. Beirut: Darul Fikr.
- Abu Ḥamid al-Gazali. (2007). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Lebanon: Dar Al- Kotob Al-Ilmiah.
- Ahmad Muhammad Ibn Ali Al-Muqri Al-Fayyumi. Al-Mishbahu Al-Munir fi Gharibi Asy-Syarhu Al-Kabir li Ar-Rafi'i, Al-Qahirah: Darul Ma'arif, 1119.
- Al-Imam Al-Hafizh Imaduddin Abi Al-Fida Isma'il Ibn Katsir Ad-Dimastqi. (2012). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*. Al-Qahirah- Mesir: Al-Maktabah At-Taufiqiya.
- Arifin, Zainal. (2014). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Assiddieqi, Hasbi T.M. (2000). *Tafsir An-Nur*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Asyur, Muhammad Al-Tahir bin. (1984). *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*. Tunisia: al-Dar al-Tunisiah.
- M. Ashfahani, Husain bin Muhammad al-Raghib. (1430 H./2009). *Mufradat Alfazh al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam.
- M. Asqalani, Ahmad bin Ali bin Hajar. (1424 H./2004). *Fath Al-Bari Syarh Sahih AlBukhari*. Kairo: Dar al-Hadits.
- M. Bukhari, Muhammad bin Isma'il. (1425 H./2004). *Al-Jami' Al-Musnad Al-Shahih al-Mukh-tashar min Umuri Rasulillah wa Ayyamihi (Shahih alBukhari)*, Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiah.
- M. Bukhari, Abi Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim. (1958). *Sahih al-Bukhari*. Misr: Mustafa al-Babiy wa awladuhu.
- Departemen Agama RI. (2006). *Al-Quran dan Terjemahnya*. Semarang: 55 CV. Al Waa.
- Dimasyqi, Abu al-Fida' Isma'il bin Katsir. (1430 H./2009). *Tafsîr al-Qur'an al-'Adzhîm*, Kairo: Dâr al-Atsâr.
- M. Fenny dan Supriatmo. (2016). "Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas kedokteran," *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, vol.05, no.3. November 2016.
- Ficca, Gianluca, John Axelsson, Daniel J. Mollicone, Vincenzo Muto, and Michael V. Vitiello. (2010). "Naps, Cognition and Performance." *Sleep Medicine Reviews*. doi:10.1016/j.smrv.2009.09.005.
- Goel, Namni, Hengyi Rao, Jeffrey Durmer, and D. F. Dinges. 2007. "Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 3 (5): 519– 28. doi:10.1055/s-0029-1237117.Neurocognitive.
- Harani, Ahmad bin Abd. al-Halim ibn Taimiyah, Iqtidhâ' al- Shirât al-Musta-qîm, al-Riyadh: Maktabah al-Rusyd, cet. 8, th. 1421 H./2000
- M. Halim Hasan, Ahmad dkk, *Tafsir Al-Manar*, Bairut; Darul Kutub Ilmiyah, 2005. Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1981, cet. 3.
- Ibnu Katsir, Isma'il bin Katsir, Al Mishbaahul Muniir Fii Tahdziib Tafsiir Ibni Katsir Riyadh: Daarus Salaam lin Nasyr wat Tauzi", 1421 H/2000 M, cet. Ke-2.

Ibnu Katsir, Isma“il bin Katsir, *Tafsîr al-Qur“an al-Azhim*, Beirut: Dar al-Fikr, 2000.  
Ifriqi Muhammad bin Mukarram bin Ali-Ibn Manzur, *Lisan al-Arab*, Beirut: Dar Shadir, cet. 3, th. 1414 H. 56

Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, *Hasyiyah Ash- Shawi „Ala Tafsir Jalalain*, Singapur-Jeddah-Indonesia: Al-Haramain, t.t.

Jauzi, Abu al-Faraj Abdurrahman bin Ali bin Muhammad, *Zâd al- Masîr fi „ilmî al-Tafsîr*, Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, cet. 1, th. 1422

H. Jauziah, Muhammad bin Abu Bakr Ibn al-Qayyim, *Tafsir al- Qayyim*, Beirut: Dar wa Maktabah al-Hilal, cet. 1, th. 1410 H.

Maraghi, Ahmad Mushtafa, *Terjemahan Tafsir Al-Maraghi*, Semarang, Karya Thoha Putra, 1993. Mason, Stephen F., *A History of the Sciences*, New York: Collier, th. 1962 M.

Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013.

Muhammad bin Ahmad Al-Qurthubi, *Al-Jami“ Li Ahkami Al- Quran*, Beirut: Daru Al-Kutub Al-, Ilmiyah, 1425 H.

Muhammad Ibn Ismail Al-Amir Al-Shan“ani, *Subul As-Salam Al-Mushthalah ila Bulug Al-Marram*, Riyadh: Dar Ibn Al- Jauzi, 1431 H.

Munawir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamur Arab-* Indonesia. Surabaya: Pustaka Progresif. 1997.

Naisaburi, Muslim bin al-Hajjaj, *Al-Musnad Al-Shahih Al- Mukhtashar min Al-Sunan bi Naqli al-„Adli „an al-Adli ila Rasulillah (Shahih Muslim)*, Beirut: Dar al-Kutub ALIlmiyah, cet. 2, th. 1425 H./2004 M.

Nadzir, Moh. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia.

Parsons, Talcot. (1949). *The Structure of Social Action*. Vol. 491. New York: Free Pres.

Quthb, Sayyid. (2008). *Tafsir Fidzilalil Qur‘an*. Jakarta: Gema Insani.

Qurthubi, Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr. (1427 H./ 2006 M). *Al-Jami’ li Ahkami al-Qur‘an (Tafsir al-Qurthubi)*. Beirut: Mu`asasah al-Risalah.

Riad, Irham dan Muhammad Zainal Khadafi. (2023). “Qoilullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. *Jurnal Religion*. Volume. 01 No.06, November 2023.

Ridho, Muhammad Rasyid, *Tafsir al-Qur“an al Karim*, Tafsir Al- Manar, Beirut: Dar al fikr, 1995.

Razi, Muhammad bin Umar, *Mafatih al-Ghaib (al-Tafsir al- Kabir)*, Beirut: Dar Ihya al-Turats al-Arabi, cet. 3, th. 1420 H.

Sa“diy, Abdurrahman bin Nashir, *Taisirul Kariimir Rahmaan fii Tafsiir Kalaamil Mannan*. Beirut: Mu“assasah Ar- Risalah, 1423H/2002 M.

Shihab, Muhammad Quraish, *Tafsir al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur“an)*, cet 3, Jakarta: Lentera Hati, 2005.

....., dkk, *Sejarah dan Ulumul Qur“an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000.

- ....., Wawasan al-Qur'an: Tafsir Madhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat, Bandung: Penerbit Mizan, 1996. Sidiq, Umar dan Moh. Miftachul Choiri. Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019. 58
- Sholeh Qomaruddin, Asbabun Nuzul, Latar Belakang Historis Turunya Ayat-ayat al-Qur'an, Bandung: Penerbit CV Diponegoro, 1997.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2011.
- ....., Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta. 2015.
- Sya'rawi, Muhammad Mutawalli, Tafsir asy-Sya'rawi, Al-Azhar: Ikhbar al-Yaum, 1991.
- Syaibani, Abu Abdillah Ahmad bin Hanbal, Al-Musnad, Aman dan Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyah, cet. 4, th. 1998 M.
- Syaukani, Muhammad bin Ali, Fath al-Qadir, Beirut: Dar al- Kalim al-Thayyib, cet. 1, th. 1414 H.
- Thabary, Ibn Ja'far Muhammad, Jami' al-Bayan „an Ta'wili Ayyi Alquran, Beirut: Dar al-Fikr, 1405H/1983M.
- Warson, Ahmad al-Munawir, Al-Munawir Kamus Bahasa Arab Indonesia, Yogyakarta: Pondok Pesantren Krupyak, 1984.
- Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syariat, & Manhaj, Terjemahan, Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Widiasmoro, Erwin. Mahir Penelitian Pendidikan Modern. yogyakarta : Araska. 2018.

