

EKSISTENSI MAKNA TIDUR DALAM AL-QUR'AN: KAJIAN TAFSIR TEMATIK

¹Muh. Rifkal Fadillah, ²Nurfadhilah Syam, ³Mukmin
^{1,2,3}Universitas Sains Islam Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka
ikkal.fadillah@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is a part of Allah's creation system that has biological, mental, and spiritual dimensions. The purpose of this research is to explain the meaning and wisdom of sleep in the Qur'an through a thematic interpretation approach, exploring its philosophical values and functions as a divine law that maintains the balance of the physical and spiritual aspects, as well as assessing its relevance to modern life. The method used is descriptive-analytical qualitative research based on literature studies. The primary data consists of verses from the Qur'an related to sleep (naum) along with explanations from Tafsir Al-Munir, Al-Maraghī and Al-Mishbah. The secondary data includes supporting literature and scientific publications (books, journals, theses and dissertations). The analysis is conducted by grouping verses related to sleep, then interpreting their meanings, functions and wisdom from biological, spiritual and theological perspectives. The results of the study show that the Qur'an depicts sleep as a divine mechanism for physical recovery, inner peace and a reminder of human limitations. QS. Al-Baqarah [2]:255 emphasizes the perfection of Allah swt who does not sleep; QS. Al-Furqān [25]:47 explains sleep as a means of recovery and QS. Al-Nabā' [78]:9 describes it as a time for total rest. Through thematic interpretation, sleep is understood to have multidimensional functions and remains relevant in shaping a healthy, harmonious and balanced lifestyle in the modern era.

Keywords: *The Existence Of The Meaning Of Sleep; The Qur'an; Thematic Interpretation.*

ABSTRAK

Tidur merupakan bagian dari sistem ciptaan Allah yang memiliki dimensi biologis, mental dan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan makna serta hikmah tidur dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik, menelusuri nilai filosofis dan fungsinya sebagai sunnatullah yang menjaga keseimbangan jasmani dan rohani, serta menilai relevansi pada kehidupan modern. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif-analitis berbasis studi kepustakaan. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an terkait tidur (*naum*) beserta penjelasan dari Tafsir Al-Munir, Al-Maraghī dan Al-Mishbah, sedangkan data sekunder mencakup literatur pendukung dan publikasi ilmiah (buku, jurnal, skripsi, tesis dan disertasi). Analisis dilakukan dengan mengelompokkan ayat-ayat terkait tidur, kemudian menafsirkan makna, fungsi dan hikmahnya dari aspek biologis, spiritual dan teologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menggambarkan tidur sebagai mekanisme ilahi untuk pemulihan fisik, ketenangan batin, serta pengingat keterbatasan manusia. QS. Al-Baqarah [2]:255 menegaskan kesempurnaan Allah swt yang tidak tidur; QS. Al-Furqān [25]:47 menjelaskan tidur sebagai sarana pemulihan dan QS. Al-Nabā' [78]:9 menggambarkan sebagai waktu istirahat total. Melalui tafsir tematik, tidur dipahami memiliki fungsi multidimensional dan tetap relevan dalam membentuk pola hidup yang sehat, harmonis dan seimbang di era modern.

Keywords: *The Existence Of The Meaning Of Sleep; The Qur'an; Thematic Interpretation.*

A. Pendahuluan

Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sarana ibadah, tetapi juga memiliki peran fundamental sebagai pedoman hidup yang mengarahkan manusia dalam seluruh aspek kehidupannya. Melalui kandungan Ayat-ayatnya, Al-Qur'an memberikan petunjuk agar manusia mampu membedakan antara kebenaran dan kesalahan, baik dalam konteks spiritual, moral, sosial, maupun etika kehidupan sehari-hari.¹ Dengan demikian, Al-Qur'an menjadi sumber nilai dan prinsip yang komprehensif dalam membentuk perilaku serta tatanan kehidupan manusia sesuai dengan kehendak Allah swt.

Manusia mempunyai kewajiban menjalani kehidupan yang baik seperti yang diperintahkan Allah dalam Al-Qur'an. (QS. Al-Isrā' [17]: 36) Allah berfirman:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ
السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ
عَنْهُ مَسْئُولًا

*“Janganlah engkau mengikuti
sesuatu yang tidak kauketahui.
Sesungguhnya pendengaran,
penglihatan, dan hati nurani,
semua itu akan diminta
pertanggung jawabannya.”²*

Menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, (QS. Al-Isrā' [17]:36) berisi larangan bagi manusia untuk mengikuti sesuatu tanpa landasan ilmu pengetahuan yang

benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Setiap ucapan, tindakan, maupun keyakinan hendaknya didasarkan pada pengetahuan yang sah, bukan sekadar dugaan atau prasangka. Hal ini karena seluruh anggota tubuh manusia seperti pendengaran (*al-sama'*), penglihatan (*al-bashar*) dan hati (*al-fu'ād*) akan dimintai pertanggungjawaban atas segala perbuatannya. Wahbah Az-Zuhaili menegaskan bahwa ayat ini mengandung dorongan agar manusia menggunakan akal dan pancaindra untuk mencari kebenaran serta menjauhi sikap ikut-ikutan (*taqlid 'amā*) tanpa bukti yang jelas. Dengan demikian, ayat ini menanamkan prinsip tanggung jawab intelektual dan moral agar setiap individu bertindak berdasarkan ilmu dan kehati-hatian dalam berpikir maupun berperilaku.³

Al-Gharrawi dan Al-Issawi mengungkapkan bahwa alat indera manusia terutama pendengaran, penglihatan, dan hati memiliki kedudukan penting dalam proses pembentukan pengetahuan menurut pandangan Al-Qur'an. Merujuk pada sejumlah ayat, termasuk (QS. Al-Isrā': 36), mereka menegaskan bahwa fungsi pendengaran dan penglihatan tidak bersifat pasif, melainkan berperan aktif dalam menerima serta merekam informasi dari realitas. Adapun hati diposisikan sebagai pusat

¹ Siti Rahmadani, “Fungsi Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Dalam Kehidupan Modern,” *Jurnal Ilmiah Ikhlas*, vol. 7, No. 2 (2023), hlm. 45–56.

² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, (Cet, 12; Jawa Barat: CV. Diponegoro, 2011), hlm. 285.

³ Wahbah al-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir: Fil Aqidah Was Syari'ah Wal Manhaj*. Damaskus: Dar Al-Fikr. (1991), hlm. 55.

evaluasi makna dan pertimbangan etis. Oleh karena itu, ketiga unsur ini dipahami sebagai sarana epistemologis yang menentukan kualitas pemahaman manusia, sekaligus akan menjadi aspek yang dipertanggungjawabkan di hadapan Allah.⁴

QS. *Ar-Rūm* [30]: 23, Allah menegaskan bahwa aktivitas tidur manusia pada malam dan siang hari merupakan salah satu tanda kekuasaan-Nya sekaligus menunjukkan kebutuhan fitri manusia terhadap waktu istirahat. Sementara itu, (QS. *Al-Qashash* [28]: 73) menggambarkan malam dan siang sebagai wujud rahmat Ilahi yang diperuntukkan agar manusia dapat beristirahat pada malam hari dan berupaya mencari rezeki pada siang hari. Kedua ayat ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara kerja dan ketenangan sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya. Berikut penjelasannya:

a. (QS. *Ar-Rūm* [30]: 23)

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
وَإِيتَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengar”⁵

Menurut Wahbah al-Zuhaili, ayat ini menjelaskan bahwa tidur merupakan salah satu tanda kebesaran Allah sw. yang menunjukkan ketergantungan manusia terhadap sistem ciptaan-Nya. Allah menundukkan malam dan siang agar manusia dapat beristirahat dan beraktivitas secara seimbang. Tidur bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga bentuk rahmat Allah yang memungkinkan manusia memperoleh ketenangan dan pemulihan kekuatan setelah beraktivitas. Pergantian antara malam untuk istirahat dan siang untuk bekerja merupakan manifestasi keteraturan dan keseimbangan ciptaan Allah yang diciptakan untuk kemaslahatan manusia.⁶

b. (QS. *Al-Qashash* [28]: 73)

وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ
لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan malam dan siang untukmu, supaya kamu beristirahat pada malam hari dan mencari sebagian karunia-Nya pada siang hari, dan agar kamu bersyukur.”⁷

Menurut Wahbah al-Zuhaili, ayat ini menjelaskan bahwa sistem pergantian malam dan siang merupakan bentuk rahmat dan kasih sayang Allah swt kepada manusia. Malam diciptakan agar manusia dapat beristirahat, menenangkan diri, serta

⁴ Al-Gharawi, dkk. “The Reality Of Sensory Evidence In The Holy Quran”. *The Refereed Journal Of Jurisprudence Faculty*. 2 (50), (2025), hlm. 75.

⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, hlm. 406.

⁶ Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir*, Jilid 8. *Damaskus: Dar Al-Fikr* (2001), hlm. 90.

⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, hlm. 394.

memulihkan kekuatan fisik dan mental setelah seharian beraktivitas. Sementara siang hari dijadikan waktu untuk bekerja dan berusaha mencari rezeki. Dengan demikian, keseimbangan antara tidur dan aktivitas merupakan bagian dari sunnatullah yang menunjukkan kesempurnaan ciptaan Allah. Wahbah Az-Zuhaili menekankan bahwa manusia diperintahkan untuk bersyukur atas nikmat waktu yang telah diatur sedemikian sempurna tersebut.⁸

Ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an tidak semata-mata berfokus pada aspek spiritual, melainkan juga mencakup prinsip-prinsip fundamental dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani manusia. Dalam Islam, kesehatan dianggap sebagai sebuah amanah suatu tanggung jawab yang harus dipelihara karena tubuh manusia berfungsi sebagai sarana untuk beribadah dan menjalankan tugas kekhalifahan di muka bumi. Nilai kehati-hatian seperti yang tercantum dalam (QS. Al-Isra': 36) dapat ditafsirkan sebagai ajakan agar manusia bersikap selektif dan rasional dalam setiap tindakan, termasuk dalam memilih makanan halal dan thayyib, gaya hidup yang baik, serta dalam pengambilan keputusan medis yang berdasarkan ilmu pengetahuan.

Studi terkini seperti Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan

Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual menegaskan bahwa Islam melihat kesehatan sebagai kondisi holistik, meliputi aspek fisik, mental, dan spiritual, serta bukan sekadar ketiadaan penyakit.⁹ Selaras dengan itu, artikel *Integrasi Nilai Spiritual dan Medis dalam Kesehatan Modern* menunjukkan bahwa ajaran Qur'an dan hadis menyediakan pedoman praktis seperti manajemen stres melalui ibadah, kebersihan, konsumsi makanan yang halal dan baik, serta kewajiban menjaga jiwa (*hifz an-nafs*) sebagai bagian dari maqāshid syariah.¹⁰ Dengan demikian, teks Al-Qur'an tidak hanya mengarahkan manusia ke kesehatan spiritual, melainkan juga mendorong keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual, menjadikan iman dan ilmu sebagai dasar penerapan pola hidup sehat.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial, bukan hanya ketiadaan penyakit" dianggap sudah kurang sesuai di banyak konteks modern. Mereka memperkenalkan konsep (*positive health*) yang lebih menekankan pada kemampuan seseorang kapabilitas bukan hanya ketiadaan masalah, dan mencatat bahwa konsep kesehatan mungkin perlu disesuaikan dengan profesi, setting dan konteks sosial budaya.¹¹

⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aq Dab Wa Ayy-Syarab Wa Al-Manhaj*, Jilid 8. *Damaskus: Dar Al-Fikr* (2001) hlm. 103.

⁹ Nugraheni, dkk. "Integrasi Perspektif Islam Tentang Kesehatan Jasmani Dan Rohani: Kajian Konseptual." *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman* (2025), hlm. 451-466.

¹⁰ Latifah, dkk, "Integrasi Nilai Spiritual dan Medis dalam Kesehatan Modern: Perspektif Agama Islam". *Jurnal Ilmu Kesehatan* vol 4 (1): (2025). hlm. 29-36.

¹¹ Van Druuten, dkk. *Concepts Of Health In Different Contexts: A Scoping Review*. *BMC Health Services Research*, 22 (1) (2022), hlm. 389.

Kegiatan sehari-hari tentu memerlukan pola hidup yang sehat. Kesehatan itu penting, dan bisa dilihat dari beberapa aspek utama. Pertama, aspek fisik, yaitu dengan menjaga tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, istirahat yang cukup dan selalu menjaga kebersihan. Kedua, aspek mental atau emosional, yang bisa dilakukan dengan cara mengelola stres, berpikir positif, serta menjaga keseimbangan perasaan supaya tetap tenang dan bahagia. Ketiga, Aspek sosial, yaitu menjalin hubungan dan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Selain itu, kesehatan lingkungan juga penting. Kita harus menjaga kebersihan sekitar, mengelola sampah dengan baik. Salah satu komponen penting dalam penerapan gaya hidup sehat yang kerap terabaikan adalah aspek kualitas serta durasi tidur. Tidur berperan esensial dalam mempertahankan keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis tubuh, sehingga menjadi elemen fundamental dalam upaya pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh.

Perspektif Al-Qur'an, tidur tidak semata dipahami sebagai kebutuhan biologis untuk beristirahat, melainkan juga mengandung dimensi spiritual yang menggambarkan tanda kebesaran dan kasih sayang Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-An'ām [6]: 60, tidur digambarkan sebagai kematian kecil (*al-maut al-shughrā*), ketika Allah

menahan sebagian ruh manusia saat tidur dan mengembalikannya ketika terbangun. Kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa tidur merupakan wujud ketergantungan manusia kepada Sang Pencipta, sekaligus menegaskan kekuasaan Allah atas kehidupan dan kematian.

QS. Al-An'ām [6]: 60 juga mengandung makna mendalam mengenai hakikat tidur sebagai simbol ketergantungan manusia kepada Allah swt.

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَقَّأَكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا
جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثْكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ
أَجَلٌ مُّسَمًّى

“Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan mengetahui apa yang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur yang telah ditentukan.”¹²

Menurut Wahbah al-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munīr, tidur pada malam hari diibaratkan sebagai (*al-maut al-shughrā*) kematian kecil, sebab pada saat tidur Allah menahan sebagian ruh manusia dan mengembalikannya ketika mereka terbangun. Hal ini menunjukkan bahwa manusia sepenuhnya berada dalam kekuasaan dan pengaturan Allah swt yang berhak memberikan kehidupan maupun mengambilnya kembali. Dengan demikian, tidur bukan hanya kebutuhan jasmani, melainkan juga tanda kebesaran Allah dan bukti nyata akan ketergantungan total manusia kepada-Nya.¹³

¹² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, (Cet, 12; Jawa Barat: Cv Penerbit Diponegoro, 2011), hlm. 135.

¹³ Az-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir*, Jilid 8. Damaskus: Dar Al-Fikr (2001) hlm. 270.

Tidur merupakan suatu kondisi fisiologis alami yang ditandai dengan menurunnya kesadaran individu terhadap lingkungan sekitar, berkurangnya aktivitas sensorik, serta respon yang melemah terhadap rangsangan eksternal. Pada masa tidur, tubuh melakukan berbagai proses restoratif penting, seperti regenerasi sel, detoksifikasi, dan pengaturan sistem kekebalan tubuh. Salah satu ukuran utama dalam mengevaluasi kualitas tidur adalah lamanya waktu yang diperlukan untuk tertidur, yang dikenal sebagai (*sleep onset latency*). Waktu latensi tidur yang ideal biasanya berada dalam rentang 10 hingga 20 menit. Apabila waktu ini kurang dari 8 menit, hal tersebut dapat mengindikasikan tingkat kantuk yang tinggi, sedangkan waktu lebih dari 20 menit dapat menjadi tanda adanya gangguan tidur seperti insomnia atau stress.¹⁴ penerapan (*sleep hygiene*) secara konsisten mampu meningkatkan kualitas tidur dengan menurunkan frekuensi gangguan seperti sulit tidur dan terbangun di malam hari. Dengan demikian, tidur tidak hanya dipandang dari segi durasinya, tetapi juga dari efektivitas setiap tahapannya, kontinuitas selama periode tidur, serta perannya dalam mendukung pemulihan sistem fisiologis tubuh

seperti kinerja jantung dan metabolisme.¹⁵

Tidur tidak hanya berfungsi sebagai proses biologis untuk mengistirahatkan tubuh, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis manusia. kualitas tidur yang buruk secara signifikan meningkatkan disfungsi siang hari yang kemudian memicu pengucilan sosial, menurunkan kontrol diri, dan akhirnya meningkatkan kesulitan dalam regulasi emosi.¹⁶ Perspektif Islam, tidur dipandang sebagai anugerah dan sarana pemulihan yang telah ditetapkan oleh Allah swt.

Al-Qur'an sebagai mukjizat agung tidak hanya memuat pedoman ritual dan moral, tetapi juga mengatur hal-hal yang bersinggungan langsung dengan kehidupan sehari-hari manusia, termasuk tidur, tidur dimaknai sebagai kondisi istirahat yang dirancang Allah SWT. untuk memulihkan tubuh dan jiwa, serta momen di mana manusia meletakkan sebagian kontrolnya dalam tugas menjaga kesadaran kepada Yang Maha Kuasa. Tafsir ini menggunakan pendekatan (*ma'tsur*) dan (*ra'yi*), serta memasukkan konteks asbab nuzul dan bahasa Arab klasik dalam menjelaskan makna tidur sebagai sunnatullah aturan alam.¹⁷

¹⁴ Enqi Li. *The Effects Of Sleep On Human Physiology And Its Regulation*. Highlights In Science, Engineering And Technology 80 (2023), hlm. 67.

¹⁵ Ismiriyam dan Fiktina Vifri. "Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia: The Effect Of Sleep Hygiene On Sleep Quality In Elderly With Insomnia." *Journal Of Holistics And Health Sciences* 7, No. 1 (2025), hlm. 155-163.

¹⁶ Wang, dkk, "The Impact Of Sleep Quality On Emotion Regulation Difficulties In Adolescents: A Chained Mediation Model Involving Daytime Dysfunction, Social Exclusion, And Self-Control." *Bmc Public Health* 24, No. 1 (2024), hlm. 1862.

¹⁷ Robiansyah, dkk, "Excessive Lifestyle According To Al Munir Tafsir By Wahbah Az Zuhaili." *Qist: Journal Of Quran And Tafseer Studies* 2, No. 1 (2023), hlm. 18-43.

Kerangka pemahaman ini, penting untuk mengetahui sejauh mana tidur memengaruhi fungsi manusia secara nyata. Kajian di Indonesia menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa sangat memengaruhi aspek akademik dan konsentrasi belajar. Sebagai contoh, penelitian Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi menemukan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa berdampak negatif pada fokus dan performa pembelajarannya.¹⁸ Temuan-temuan ini memperkuat pentingnya tidur yang baik sebagai salah satu prasyarat kapasitas kognitif dan produktivitas yang dalam pemahaman Al-Qur'an disebut sebagai amanah tubuh dalam melaksanakan tanggung jawab duniawi.¹⁹

Tidak hanya memengaruhi kognisi dan prestasi akademik, kualitas tidur juga terkait erat dengan aspek emosional dan regulasi diri. Penelitian di Universitas Muslim Indonesia menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa kedokteran, yang kemudian memengaruhi kualitas tidur mereka.²⁰ Selain itu, faktor-faktor seperti penggunaan gawai, aktivitas fisik yang kurang, dan tekanan psikososial turut menjadi determinan

kualitas tidur di kalangan mahasiswa di kampus Indonesia.²¹

Dengan latar empiris tersebut, integrasi antara pemahaman spiritual tentang tidur dalam Tafsir Al-Munir dan data empiris Indonesia menjadi sangat relevan. Penelitian ini bertujuan menggali secara sistematis konsep tidur dalam Tafsir Al-Munir dapat diaplikasikan dan dikaitkan dengan realitas kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga dapat menyumbang rekomendasi praktis bagi upaya peningkatan kesejahteraan holistik mahasiswa, terutama dalam menjaga keseimbangan fisik, mental dan spiritual melalui praktik tidur yang sesuai nilai Islam.

Para mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik seperti tugas akhir, ujian, dan aktivitas kampus yang padat. Tekanan tersebut dapat memicu meningkatnya kecemasan dan stres akademik yang kemudian berdampak negatif terhadap pola tidur mereka. Sebagai contoh, penelitian di Universitas Indonesia Maju menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, mahasiswa

¹⁸ Wulandari, dkk. "Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10, No. 1 (2024), hlm, 101-108.

¹⁹ Nainggolan, dkk. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah." *Nutrix Journal* 9, No. 1 (2025), hlm. 126-134.

²⁰ Lamang, dkk. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada

Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia." *Window Of Public Health Journal* 5, No. 2 (2024), hlm, 205-214.

²¹ Tristianingsih, dkk. "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka", *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior* 3, No. 2 (2021), hlm. 6.

yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi.²² Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur bukan hanya persoalan fisik, tetapi juga psikologis yang sangat kompleks.

Selain itu, aktivitas penggunaan media sosial terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara menunjukkan bahwa intensitas dan durasi penggunaan media sosial, khususnya pada malam hari, berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa.²³ Selanjutnya, temuan dari penelitian yang dipublikasikan dalam *LPKD Journal* dengan judul “*Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023*” mengungkapkan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial tidak hanya berdampak pada gangguan tidur, tetapi juga berimplikasi pada menurunnya kestabilan emosi.²⁴ Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur yang terganggu memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi

emosional serta kemampuan individu dalam mengatur emosi secara efektif.

Stres akademik juga menjadi salah satu faktor determinan yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat III Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah pula kualitas tidur mereka.²⁵ Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan psikologis, tetapi juga berimplikasi terhadap kesiapan mahasiswa dalam melaksanakan aktivitas spiritual dan ibadah, termasuk dalam menjaga pola tidur yang sejalan dengan nilai-nilai Islam sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir Al-Munir.

Dengan demikian, integrasi antara pemahaman konseptual tentang tidur dalam Al-Qur'an menurut Tafsir Al-Munir dan temuan empiris mengenai faktor-faktor seperti kecemasan, penggunaan media sosial, serta stres akademik menjadi penting untuk dikaji lebih dalam.

²² Hia, dkk, "Hubungan Mekanisme Koping Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023." *Journal Sains Student Research* 2, No. 5 (2024), hlm. 131-145.

²³ Nasution, Irfan Sazali, Tri Dela Puspita, Abellia Putri, Tiara Putri Azzahra Tamin, Alfikri Syahtua Siregar, And Juni Andini. "Analisis Kuantitatif Dampak Penggunaan Gadget Secara Eksektif Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Mahasiswa Uin Sumatera Utara." *Jurnal Penelitian Inovatif* 5, No. 2 (2025), hlm. 1697-1706.

²⁴ Utami, Imelda Hardiyanti, Nurul Ainul Shifa, And Nining Rukiah. "Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023." *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 1, No. 2 (2024), hlm. 81-94.

²⁵ Septianingsih, Ni Luh Rika, Ign Made Kusuma Negara, And Nadya Treesna Wulansari. "Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 8, No. 2 (2024), hlm. 144-148.

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah bagaimana pandangan Tafsir Al-Munīr dapat dijadikan landasan dalam memperbaiki kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud merumuskan rekomendasi berbasis nilai-nilai Islam yang relevan dengan konteks kehidupan akademik mahasiswa di Indonesia, sehingga tercipta keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan fisik dalam menjaga kesehatan serta produktivitas mereka.

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa, perlu dipahami bahwa tidur tidak sekadar merupakan aktivitas pasif, melainkan bagian penting dari pengaturan ritme kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan bahwa ketidakteraturan dalam pola tidur dan bangun berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur, seperti kesulitan untuk tertidur (*sleep latency*) dan sering terbangun di malam hari.²⁶ Kondisi tersebut secara signifikan berdampak pada penurunan kualitas kehidupan akademik mahasiswa. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memperburuk tingkat stres akibat ketidakseimbangan rutinitas harian, yang pada akhirnya berpotensi mengganggu pelaksanaan ibadah wajib maupun aktivitas spiritual lainnya. Tafsir Al-Munīr, aspek ini dipandang sebagai bagian dari

keterpaduan antara kesehatan jasmani dan spiritual yang harus dijaga dalam kehidupan seorang muslim.

Faktor lingkungan belajar juga memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Elemen-elemen seperti pencahayaan kamar, tingkat kebisingan, serta suhu ruangan terbukti menjadi variabel penting yang dapat memodifikasi kenyamanan tidur. Penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa kondisi kamar dengan intensitas cahaya berlebih, paparan suara dari luar yang tinggi, serta suhu yang tidak ideal berkorelasi dengan menurunnya kualitas tidur mahasiswa dan berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi selama proses perkuliahan.²⁷ Tafsir Al-Munīr turut menyinggung pentingnya lingkungan yang kondusif bagi aktivitas istirahat, dengan menekankan bahwa kondisi eksternal yang nyaman merupakan bagian dari hikmah penciptaan tidur oleh Allah swt. sebagai sarana pemulihan optimal bagi tubuh dan jiwa manusia.

Selain aspek lingkungan, faktor budaya dan kebiasaan lokal juga turut berkontribusi terhadap pola tidur mahasiswa. Di sejumlah wilayah di Indonesia, kebiasaan begadang baik untuk kegiatan sosial maupun menyelesaikan tugas akademik masih sering dianggap sebagai bentuk

²⁶ Rahmawati, S., & Lestari, N. Pengaruh Rutinitas Tidur Bangun Yang Tidak Teratur Terhadap Kualitas Hidup Akademik Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 10(1), (2025), hlm. 33-48.

²⁷ Prasetyo, dkk, "Hubungan Kondisi Lingkungan Kamar Tidur Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta". *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Pendidikan*, 6 (2), (2024), hlm. 115-128.

dedikasi dan produktivitas. Namun, penelitian di Universitas Samudra Langit mengungkapkan bahwa kebiasaan tersebut berhubungan erat dengan penurunan kualitas tidur serta meningkatnya risiko gangguan suasana hati, seperti mudah marah dan kelelahan kronis.²⁸ Dalam perspektif Tafsir Al-Munīr, kebiasaan tersebut dikaitkan dengan pengelolaan waktu yang kurang tepat, karena Islam menganjurkan penggunaan malam hari secara seimbang agar tidak menghambat pelaksanaan kewajiban spiritual maupun menjaga kesehatan fisik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada upaya menggali serta memahami makna konseptual dan kontekstual dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena tidur (*naum*). Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif-analitis dengan bentuk studi kepustakaan. Pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis makna konsep tidur dalam Al-Qur'an secara sistematis melalui telaah terhadap literatur klasik dan kontemporer. Sumber utama penelitian mencakup kitab Tafsir Al-

Munīr, Tafsir Al-Marāghī, dan Tafsir Al-Mishbah Seluruh sumber tersebut akan dikaji untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana para mufassir menafsirkan konsep tidur dalam berbagai konteks dan dimensi maknanya.

Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhū'ī*), yaitu dengan mengumpulkan seluruh ayat yang berbicara mengenai tidur, kemudian dianalisis berdasarkan konteks, redaksi ayat dan pandangan para mufassir. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang utuh dan menyeluruh terhadap tema tertentu dalam Al-Qur'an.²⁹ Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi dan menginterpretasi pesan-pesan teologis serta filosofis yang terkandung dalam teks.

Objek penelitian ini berfokus pada konsep tidur (*naum*) sebagaimana dipaparkan dalam Al-Qur'an, dengan penafsiran utama merujuk pada Tafsir Al-Munīr, Tafsir Al-Marāghī dan Tafsir Al-Mishbah. Kajian ini diarahkan untuk menelaah secara mendalam bagaimana Al-Qur'an menggambarkan hakikat tidur tidak hanya sebagai aktivitas biologis manusia, tetapi juga sebagai tanda kekuasaan dan kebijaksanaan Allah swt. Melalui pendekatan tafsir tematik

²⁸ Utomo, dkk, "Kebiasaan Begadang Dan Dampaknya Terhadap Kualitas Tidur Dan Mood Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Sosial & Pendidikan*, 4(1), (2023), hlm. 47-59.

²⁹ Hanifah, "Metodologi Tafsir Tematik", *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir*, 9 (2), (2024), hlm. 71-83.

(*maudhūṭ*), penelitian ini berupaya mengidentifikasi, mengklasifikasikan, serta menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep tidur, kemudian menafsirkan makna, konteks, serta implikasi teologis dan spiritualnya.

Data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an al-Karim, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan fenomena tidur (*an-naum*) dan fungsinya dalam kehidupan manusia. Beberapa ayat yang menjadi fokus kajian antara lain: (QS. Al-Isrā' [17]: 36), (QS. Az-Zumar [39]: 42), (QS. Ar-Rūm [30]: 23) (QS. Al-Qashash [28]: 73) (QS. Al-An'ām [6]: 60). Data sekunder diperoleh dari berbagai karya tafsir, literatur keislaman, serta penelitian ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan tema tidur dan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an, meliputi Tafsir Al-Munīr, Tafsir Al-Marāghī, Tafsir Al-Mishbah, serta sumber lainnya yang mendukung pemahaman yang utuh terhadap konsep tidur dalam Al-Qur'an.

Penelitian ini menerapkan metode studi kepustakaan (*library research*) sebagai teknik utama untuk mengumpulkan data tertulis. Langkah pertama adalah identifikasi dan inventarisasi Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung lafal tidur (*naum*) menggunakan mushaf, indeks tematik Al-Qur'an dan perangkat digital seperti aplikasi tafsir. Selanjutnya Ayat-ayat tersebut diklasifikasi menurut konteks penggunaannya sebagai istirahat

jasmani, tanda kekuasaan Allah, atau simbol kematian sementara.

Langkah kedua dilakukan dengan menelaah penafsiran Ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep tidur (*naum*) sebagaimana dijelaskan oleh Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munīr. Kajian ini difokuskan pada pemahaman makna ayat dari segi konteks (*siyāq*), bahasa (*lughawi*), dan pesan moral yang terkandung di dalamnya. Analisis tersebut menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhūṭ*), sebagaimana dijelaskan oleh Rokim dan Triana (dalam penelitian mereka mengenai asas dan langkah-langkah penelitian tafsir tematik (*Tafsir Maudhūṭ: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik*)).³⁰

Langkah ketiga adalah pengumpulan literatur pendukung seperti jurnal-ilmiah dan artikel tafsir *maudhu'i* dari publikasi terkini. Sebagai contoh, penelitian "Hakikat dan Urgensi Metode Tafsir (*maudhūṭ*)" digunakan sebagai acuan metodologi tafsir tematik dalam konteks kajian keislaman kontemporer.³¹

Dengan pendekatan ini, diharapkan bahan data yang diperoleh bersifat valid, relevan, dan terefleksi dari kajian ilmiah mutakhir, sehingga mendukung analisis mendalam terhadap konsep tidur dalam Al-Qur'an menurut Wahbah al-Zuhaili secara tematik dan hermeneutik.

³⁰ Rokim, S., & Triana, R. Tafsir Maudhūṭ: Asas Dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(02), (2021), hlm. 409-424.

³¹ Awadin, Adi Pratama, And Asep Taopik Hidayah. "Hakikat Dan Urgensi Metode Tafsir Maudhūṭ I." *Mashadiruna Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, No. 2 (2023), hlm. 178-183.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhūʿī*) dan semantik Al-Qur'an.³² Peneliti menelusuri ayat-ayat tersebut menggunakan indeks tematik Al-Qur'an dan perangkat digital tafsir untuk menemukan ayat yang memuat kata (*naum*) atau makna yang sepadan dengannya, seperti (*ruqūd*) tidur panjang atau (*subāt*) istirahat. Ayat-ayat tersebut kemudian diklasifikasikan berdasarkan konteksnya, seperti tidur sebagai tanda kekuasaan Allah, sebagai kebutuhan biologis manusia, atau sebagai perumpamaan antara tidur dan kematian.³³

Langkah kedua adalah analisis linguistik (*semantik Qur'ani*). Peneliti mengkaji akar kata, struktur morfologis, dan variasi makna dari lafaz (*naum*) dengan merujuk pada kamus-kamus bahasa Arab klasik dan modern seperti (*Mu'jam al-Mufradāt*) karya al-Rāghib al-Aṣḥānī dan (*Lisān al-'Arab*) karya Ibn Manẓūr. Tahap ini penting untuk menyingkap makna kontekstual tidur dalam ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk bagaimana Al-Qur'an membedakan jenis-jenis tidur dalam dimensi fisik dan spiritual.³⁴

Langkah ketiga adalah analisis tafsir, yaitu menelaah dan menginterpretasikan penjelasan Wahbah al-Zuhaili dalam Tafsir al-Munīr terhadap ayat-ayat yang telah diklasifikasikan. Analisis ini juga dilakukan secara komparatif dengan tafsir lain seperti Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab untuk melihat perbedaan corak penafsiran antara mufassir kontemporer. Langkah ini bertujuan memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang perspektif Al-Qur'an mengenai tidur, baik dari sisi spiritual, sosial, maupun moral.³⁵

Langkah terakhir adalah penyusunan kesimpulan tematik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara etimologis, istilah *tidur* dalam bahasa Arab disebut *an-naum* (النوم), yang berasal dari akar kata *n-u-m* (ن-و-م) yang bermakna "keadaan diam dan hilangnya kesadaran sementara."³⁶ Konteks fisiologis, tidur dipahami sebagai suatu keadaan alami yang ditandai dengan menurunnya tingkat kesadaran, berkurangnya respons terhadap rangsangan eksternal, serta terjadinya proses pemulihan fungsi tubuh dan sistem saraf pusat.³⁷

³² Rokim, S., & Triana, R. Tafsir Maudhūʿī: Asas Dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(02), (2021). hlm. 409-424.

³³ Fatonī, dkk. Tafsir Mawdhūʿī Li Al-Sūrah; Analisis Kitab Al-Tafsir Al-Mawdhūʿī Bayna Al-Nazhriyyah Wa Tatbīqī Karya Salāh 'Abdul Fattāh Al-Khālidi. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 19(2), (2023), hlm. 249-267.

³⁴ Awadin, dkk, "Hakikat Dan Urgensi Metode Tafsir Maudhūʿī". *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 2(4), (2024), hlm. 651-657.

³⁵ Al-Banna, dkk, "Tafsir Maudhūʿī Dan Ramifikasi Permasalahannya". *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 2 (2), (2012), hlm. 72.

³⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*. Beirut: Dar Al-Fikr. (1991), hlm. 165.

³⁷ Walker, M. *Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep And Dreams*. New York: Scribner. (2021), hlm. 89.

Secara teologis, Al-Qur'an mengaitkan tidur dengan konsep "kematian kecil" (*al-maut ash-shughrā*), sebagaimana dijelaskan dalam (QS. Az-Zumar [39]: 42):

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا
وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya”³⁸

Wahbah al-Zuhaili dalam Tafsir al-Munīr, istilah (*yatawaffā*) pada ayat tersebut bermakna “mengambil dengan sempurna,” yakni mencabut ruh dari jasad. Konteks tidur, Allah mengambil ruh manusia secara tidak sempurna, di mana hubungan antara ruh dan jasad hanya dilemahkan, bukan diputus total. Ketika seseorang belum sampai pada ajalnya, Allah mengembalikan ruh itu ke dalam tubuhnya hingga waktu yang telah ditetapkan. Namun, bagi orang yang ajalnya telah tiba, Allah menahan ruhnya dan tidak mengembalikannya. Dengan demikian, tidur dipahami sebagai bentuk kematian kecil (*al-maut al-shughrā*) yang menunjukkan tanda-tanda kekuasaan dan

pengaturan Allah atas kehidupan manusia. Penafsiran ini mengandung pesan bahwa tidur merupakan bentuk kasih sayang Allah yang memberi kesempatan bagi tubuh untuk beristirahat dan menjadi bukti nyata akan kebesaran-Nya bagi orang-orang yang mau berpikir.³⁹

Ayat ini menegaskan bahwa tidur tidak hanya merupakan fenomena biologis, melainkan juga bukti kekuasaan dan keagungan Allah swt yang menunjukkan keterikatan dan ketergantungan total manusia kepada-Nya.⁴⁰ Sehingga, tidur dalam perspektif Al-Qur'an mencakup dimensi biologis, psikologis, dan spiritual, yang berperan dalam menjaga keseimbangan fisik, emosional, serta hubungan manusia dengan Tuhannya.⁴¹

Kajian ilmiah modern, tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi fisiologis kompleks yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan fungsi kognitif. Tidur memiliki fungsi restoratif, yakni memperbaiki sel-sel tubuh,

³⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, (Cet. XII; Jawa Barat: CV. Diponegoro, 2011), hlm. 463.

³⁹ Al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Sharī 'Ab Wa Al-Manhaj*. Damsyiq: Dar Al-Fikr Al-Mu 'Aṣīr H, (1991), hlm. 418.

⁴⁰ Alil, dkk. “Islamic Perspectives On Sleep And Rest: Harmony Between Religion And Science.” *Journal Of Islamic Studies And Civilization*, 7 (2), (2022), hlm. 33–47.

⁴¹ Ali, “Sleep Quality And Islamic Lifestyle: A Conceptual Analysis”. *International Journal Of Religion And Health Studies*, 5 (1), (2024), hlm. 21–29.

memperkuat sistem imun, menstabilkan emosi, serta mendukung konsolidasi memori dan kemampuan belajar. Tidur merupakan aktivitas biologis yang memiliki peran signifikan dalam proses pemulihan energi, regenerasi jaringan saraf, serta penguatan dan stabilisasi kinerja kognitif individu.⁴²

Riset kontemporer memperkuat pandangan tersebut. Walker, menegaskan bahwa tidur berperan dalam (*neural plasticity*) yakni kemampuan otak untuk membentuk dan memperkuat koneksi antar-neuron yang penting bagi proses belajar dan pengambilan keputusan.⁴³

Selain itu, menunjukkan bahwa gangguan tidur berhubungan erat dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.⁴⁴ Temuan tersebut sejalan dengan prinsip Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Dalam tafsir tematik, memandang tidur yang cukup dan teratur sebagai bagian dari hikmah

ilahi yang menjaga keharmonisan fisik dan spiritual manusia.

Dengan demikian, baik dalam pandangan Islam maupun sains modern, tidur dipahami sebagai anugerah sekaligus kebutuhan mendasar yang memiliki fungsi integral terhadap keberlangsungan hidup manusia. Perspektif Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan menunjukkan adanya keterpaduan antara dimensi spiritual dan biologis, tidur bukan sekedar kebutuhan jasmani, tetapi juga sarana refleksi, keseimbangan dan ibadah kepada Allah SWT.

Keadaan tidur dan terjaga diatur oleh koordinasi jaringan saraf otak dan ritme sirkadian. Transisi dari sadar ke tidur bergantung pada keseimbangan antara sistem arousal dan sistem pengatur tidur. ARAS (*Ascending Reticular Activating System*) menjaga kewaspadaan dengan mengaktifkan korteks serebri, sedangkan area VLPO (*ventrolateral preoptic*) menekannya untuk memulai tidur melalui pelepasan GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*) dan galanin. Peningkatan adenosin akibat

⁴² Chaput, J. P., Dutil, C., Sampasa-Kanyinga, H., & Olds, T. *Multidimensional Sleep Health And Cognitive Function Across Adulthood*. Sleep Health, 9(3), (2023), hlm. 213–221.

⁴³ Irwin, M. R. "Sleep And Immunity." *Nature Reviews Immunology*, 20(11), (2020), hlm. 689–701.

⁴⁴ Reynolds, A. C., Banks, S., Et Al. "The Role Of Sleep In Mental Health And Cognitive Function." *Frontiers In Psychology*, 14, (2023), hlm. 12-120

aktivitas seluler memicu rasa kantuk dengan mengaktifkan VLPO (*ventrolateral preoptic*), dan setelah kadar adenosin menurun, sistem arousal kembali aktif sehingga seseorang terbangun. Interaksi antara ARAS, adenosin dan SCN (*suprachiasmatic nucleus*) menjadi dasar fisiologi tidur yang menjaga kestabilan fungsi saraf, metabolik dan hormonal tubuh.⁴⁵

Derivasi Kata (*Naum*) Di Dalam Al-Qur'an

Table 4.1

N O	BENTUK KATA	SURAH - AYAT	POTONGAN AYAT	MAKNA SINGKAT
1	مَنَامُكَ (<i>manāmi ka</i>)	Al-Anfāl 8:43	إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا	Mimpi/tidur Nabi sebagai bentuk ketenangan dari Allah.
2	فِي الْمَنَامِ (<i>fi al-manām</i>)	As-Saffāt 37:102	إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ	Mimpi Nabi Ibrahim AS sebagai wahyu.
3	مَنَامِهِمْ (<i>manāmi him</i>)	Az-Zumar 39:42	وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا	Tidur sebagai "kemati an kecil."

N O	BENTUK KATA	SURAH - AYAT	POTONGAN AYAT	MAKNA SINGKAT
4	مَنَامًا (<i>manāman</i>)	An-Najm 53:12	أَفْتُمَارُونَهُ عَلَى مَا يُرَى	Digunakan mufasir untuk tidur/mimpi
5	مَنَامُكُمْ (<i>manāmu kum</i>)	Ar-Rūm 30:23	مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ	Tidur sebagai nikmat dan rahmat Allah. ⁴⁶

Kajian Konteks *Asbab al-Nuzul*

a. QS. Al-Baqarah [2]: 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

"Allah, tidak ada tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya). Dia tidak dilanda oleh kantuk dan tidak (pula) oleh tidur. Milik-Nyalah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan apa yang ada di belakang mereka. Mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun dari ilmu-Nya, kecuali apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya (ilmu dan kekuasaan-Nya) meliputi langit dan bumi. Dia tidak merasa

⁴⁵ Baranwal, dkk, "Sleep Physiology, Pathophysiology And Sleep Hygiene." *Progress In Cardiovascular Diseases*, 77 (2023), hlm. 59-69.

⁴⁶ Muhamad, dkk, "Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah". *Shād: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, (2023). 1 (1), hlm. 19-31.

berat memelihara keduanya.
Dialah yang Maha Tinggi lagi
Maha Agung".⁴⁷

Asbāb al-nuzūl karya al-Wāḥidī
maupun asbāb al-nuzūl versi al-
Suyūṭī, tidak ditemukan riwayat yang
menjelaskan sebab khusus turunnya
ayat ini.

b. QS. Al-Furqān [25]: 47

وَالَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا
وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

"Dialah yang menjadikan malam
untukmu (sebagai) pakaian dan
tidur untuk istirahat. Dia
menjadikan siang untuk bangkit
berusaha."⁴⁸

Asbāb al-Nuzūl karya al-Wāḥidī
maupun asbāb al-nuzūl versi al-
Suyūṭī, tidak ditemukan riwayat yang
menjelaskan sebab khusus turunnya
ayat ini.

c. QS. An-Nabā' [78]: 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

"Kami menjadikan tidurmu untuk
beristirahat."⁴⁹

Asbāb al-nuzūl karya al-Wāḥidī
maupun asbāb al-nuzūl versi al-
Suyūṭī, tidak ditemukan riwayat yang
menjelaskan sebab khusus turunnya
ayat ini.

Munasabah Ayat Dan Surah

a. QS. Al-Baqarah [2]: 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا
تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُ مَا فِي
السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَن
ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ
يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا
بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

"Allah, tidak ada tuhan selain Dia,
Yang Maha Hidup lagi terus-
menerus mengurus (makhluk-
Nya). Dia tidak dilanda oleh
kantuk dan tidak (pula) oleh tidur.
Milik-Nyalah apa yang ada di
langit dan apa yang ada di bumi.
Tidak ada yang dapat memberi
syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya.
Dia mengetahui apa yang ada di
hadapan mereka dan apa yang
ada di belakang mereka. Mereka
tidak mengetahui sesuatu apa pun
dari ilmu-Nya, kecuali apa yang
Dia kehendaki. Kursi-Nya (ilmu
dan kekuasaan-Nya) meliputi
langit dan bumi. Dia tidak merasa
berat memelihara keduanya.
Dialah yang Maha Tinggi lagi
Maha Agung".⁵⁰

Munāsabah QS. Al-Baqarah
255 (Āyat al-Kursī) tampak jelas
dalam kaitannya dengan ayat-ayat
sebelumnya yang menekankan
kewajiban beriman dan berinfak, yaitu
bahwa perintah-perintah tersebut
harus berlandaskan pada
pemahaman yang kokoh tentang

⁴⁷ Kementerian Agama Republik
Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, (Cet. XII; Jawa
Barat: CV Diponegoro, 2011), hlm. 42.

⁴⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan
Terjemahan*, hlm. 364.

⁴⁹ Kementerian agama RI, *Al-Qur'an Dan
Terjemahan*, hlm. 582.

⁵⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan
Terjemahan*, hlm. 42.

ketauhidan. Al-Rāzī menjelaskan bahwa setelah Allah swt menyebutkan perbedaan para rasul dan memerintahkan manusia untuk berinfak, Allah swt kemudian menurunkan (*Āyat al-Kursī*) sebagai penegasan mengenai identitas Tuhan yang memerintahkan mereka Tuhan yang hidup, mengatur seluruh makhluk tanpa pernah mengalami kelemahan seperti mengantuk atau tidur. Oleh karena itu, ayat ini berfungsi memperkuat fondasi akidah yang menjadi dasar dari seluruh bentuk ibadah, sekaligus menekankan bahwa segala aktivitas manusia hanya bernilai jika disandarkan kepada keyakinan terhadap kekuasaan dan penjagaan Allah yang sempurna.⁵¹

b. QS. Al-Furqān [25]: 47

وَالَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا
وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

*"Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha."*⁵²

Munāsabah QS. Al-Furqān ayat 47 menegaskan bahwa Allah

mengatur kehidupan manusia melalui struktur alamiah yang sistematis. Ayat tersebut menggambarkan malam sebagai pakaian yang memberikan keteduhan dan ketenangan, tidur sebagai mekanisme pemulihan fisik dan psikis, serta siang sebagai momentum manusia untuk kembali beraktivitas. *Munāsabah* ayat ini tampak dalam kesinambungannya dengan ayat-ayat sebelumnya yang menampilkan manifestasi kekuasaan Allah melalui pengaturan cahaya dan bayangan. Dengan demikian, pola malam tidur siang bukan sekadar fenomena natural, tetapi bagian dari tatanan kosmik yang dirancang secara tepat untuk menunjang kesejahteraan manusia. Pola tersebut menunjukkan bahwa penciptaan Allah berlangsung secara terencana, teratur dan sarat dengan hikmah, sehingga memperkuat argumen teologis mengenai kesempurnaan pengaturan ilahi atas alam semesta.⁵³

c. QS. An-Nabā' [78]: 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

*"Kami menjadikan tidormu untuk beristirahat."*⁵⁴

⁵¹ Al-Razi, *Mafatih Al-Ghaib*, (Beirut: Dar Al-Fikr, 1981), hlm. 6-7.

⁵² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, hlm. 364.

⁵³ Syamsinar, "Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili Qs. Al-Furqan/25: 47)".

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. (2020), hlm. 54-57.

⁵⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, hlm. 582.

Munāsabah QS. An-Nabā' ayat 9 memiliki keterkaitan dengan ayat-ayat sebelumnya (6-8) yang menggambarkan tanda-tanda kekuasaan Allah melalui penciptaan bumi, gunung dan manusia. Setelah menjelaskan berbagai aspek penciptaan, ayat 9 melanjutkannya dengan menyebut tidur sebagai waktu istirahat total bagi manusia. Hal ini menunjukkan bahwa tidur bukan sekadar kebutuhan fisik, tetapi bagian dari sistem alam yang Allah atur untuk menjaga keseimbangan hidup manusia. Dengan mengikuti alur ayat-ayat sebelumnya, terlihat bahwa Allah sedang membangun rangkaian bukti tentang keteraturan ciptaan untuk menjawab keraguan kaum musyrik terhadap hari kebangkitan. Karena itu, (*munāsabah*) ayat ini terletak pada kesinambungan tema penciptaan yang teratur sebagai bukti kekuasaan Allah.⁵⁵

Analisis Tematik Ayat-Ayat Kata Naum

a. Tidur sebagai Tanda Kekuasaan Allah (Ayat-Ayat Kauniyah)

QS. Al-Rūm [30]: 23 menegaskan bahwa aktivitas tidur pada malam maupun siang hari merupakan salah satu (*ayat kauniyah*), yakni tanda yang menunjukkan kebesaran dan kekuasaan Allah dalam sistem penciptaan. Fenomena tidur yang berlangsung secara teratur dan terjadi tanpa kendali penuh dari manusia memperlihatkan bahwa makhluk hidup bergantung sepenuhnya pada kehendak Allah. Pola tidur dan bangun tidak semata-mata dipahami sebagai kebutuhan biologis, tetapi sebagai mekanisme ilahiah yang dirancang agar manusia menyadari keterbatasan dirinya. Para mufassir menjelaskan bahwa pergiliran antara tidur dan aktivitas merupakan bentuk pengaturan Allah terhadap ritme kehidupan manusia, yang menunjukkan bahwa manusia tidak sepenuhnya bebas menentukan keadaan dirinya.⁵⁶ Dengan demikian, tidur menjadi bukti adanya keteraturan kosmik dan menunjukkan bagaimana Allah menciptakan keseimbangan

⁵⁵ Hasanah, "Ecological Message In The Qur'an: Analysis And Reflection On Qs. Al-Nabā' (78): 9-11". In *The Tafsir Salman ITB Bandung Mushaf: Jurnal Tafsir Bervawasan Keindonesiaan* 4 (2), (2024), hlm. 65-84.

⁵⁶ Muti'ah, dkk. "The Nature Of Sleep In The Qur'an." *FITUA: Jurnal Studi Islam* 6, No. 2 (2025), hlm. 229-240.

antara kerja dan istirahat dalam kehidupan manusia.

b. Tidur sebagai Kematian Sementara

Menurut interpretasi QS. Al-An'am [6]: 60, tidur digambarkan sebagai bentuk kematian sementara yaitu kondisi ketika ruh manusia ditarik oleh Allah selama ia tidur dan kemudian dikembalikan saat ia terbangun. Sementara pandangan ini, tidur tidak hanya dipahami sebagai proses biologis untuk memulihkan tubuh, tetapi juga sebagai keadaan spiritual ketika kesadaran manusia terhenti sementara sehingga menyerupai pengalaman kematian aktivitas lahiriah berhenti, ruh diambil, lalu dikembalikan. Pemaknaan tersebut menjadi pengingat bahwa manusia memiliki keterbatasan dan sangat bergantung pada kehendak Allah, sebab penguasaan atas ruh dan kehidupan tidak berada dalam kontrol manusia.⁵⁷

c. Sintesis pemahaman tematik

Berdasarkan keseluruhan ayat yang dikaji, konsep tidur (*naum*) dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai fenomena multidimensional yang merefleksikan ketergantungan

mutlak manusia kepada Allah sebagai pencipta. Tidur juga diposisikan sebagai "kematian sementara" yang berfungsi mengingatkan manusia akan hakikat kebangkitan dan kehidupan akhirat. Selain itu, tidur dipandang sebagai bentuk kasih sayang dan anugerah Ilahi yang memberikan pemulihan fisik, mental, serta stabilitas emosional.⁵⁸ Pada saat yang sama, tidur merupakan unsur penting dalam keteraturan kosmik yang menegaskan harmoni antara ritme penciptaan manusia dan tatanan alam semesta.

Nilai-nilai Islam Tentang Tidur dalam Tafsir untuk Pembentukan Pola Hidup yang Sehat dan Seimbang Secara Fisik, Mental dan Spiritual.

Pendekatan tafsir tematik memandang tidur sebagai bagian dari ketetapan Allah yang berfungsi memulihkan kekuatan jasmani, menata kembali keseimbangan mental, dan menenangkan dimensi spiritual manusia. Nilai-nilai Islam yang terkandung dalam konsep tidur ini dapat diterapkan dalam kehidupan

⁵⁷ Fatihuddin, "Penafsiran Ayat-Ayat Tidur Sebagai Kematian Kecil Dalam Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib." *Al-Misykah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, No. 1 (2022), hlm. 82-106.

⁵⁸ Mohammed, dkk, "السياق البلاغي لأيات النوم", *Journal Of Tikrit University For Humanities* 29 No. 12, 2 (2022), hlm. 38-62.

modern sebagai dasar pembentukan pola hidup yang sehat, harmonis dan seimbang.

a. Dimensi jasmani

Tidur pada aspek jasmani dipahami sebagai kebutuhan fisik dasar yang harus dipenuhi agar tubuh mampu menjalankan fungsinya secara maksimal. Al-Qur'an menggambarkan tidur sebagai subāt, yakni jeda total dari aktivitas yang memberi kesempatan bagi tubuh untuk memulihkan energi dan menurunkan ketegangan fisik. Berdasarkan pemahaman ini, masyarakat didorong untuk menerapkan pola tidur yang teratur seperti menjaga konsistensi jam tidur, menghindari begadang yang tidak mendesak, serta mendukung pola hidup yang sesuai dengan siklus alami siang dan malam. Kebiasaan ini tidak hanya meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga memperkuat kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas akademik dan sosial secara sehat dan stabil.⁵⁹

b. Dimensi mental

Konteks pemikiran Islam, sangat ditekankan agar seseorang menghindari hal-hal yang dapat mengganggu ketenangan batin sebelum tidur, seperti kecemasan berlebih atau kegiatan yang menimbulkan stres. Praktik-praktik spiritual sederhana seperti berwudu, membaca doa sebelum tidur, atau melakukan refleksi diri berfungsi sebagai strategi regulasi mental yang efektif untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur.⁶⁰

c. Dimensi spiritual

Tidur dipahami sebagai wujud penyerahan total kepada Allah, seseorang menyadari keterbatasan dirinya dan melepaskan kontrol atas hasil dengan penuh tawakal. Kesadaran semacam ini membangun sikap kepercayaan dan rasa syukur, yang kemudian memperkuat kesejahteraan spiritual. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, tidur tidak lagi sekadar proses biologis, tetapi menjadi sarana untuk memperdalam ikatan batin dengan Tuhan dan memperkuat stabilitas jiwa.⁶¹ Dengan menggabungkan

⁵⁹ Muti'ah, dkk, "The Nature Of Sleep In The Qur'an". *FTUA: Jurnal Studi Islam*, 6 (2), (2025), hlm. 229-240.

⁶⁰ Adilla, dkk, "Ingin Sehat Dan Bugar? Melalui Terapi Zikir Untuk Peningkatan Kualitas

Tidur Pada Mahasiswa". *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences*, 2 (4), (2024), hlm. 146-154.

⁶¹ Sudi, dkk, "Tawakal Sebagai Elemen Kecerdasan Spiritual Menurut Perspektif Hadis". *Jurnal Pengajian Islam*, 12 (2), (2020), hlm. 157-167.

ketiga dimensi tersebut, konsep tidur dalam perspektif tafsir tematik mampu menjadi fondasi pola hidup yang menyeluruh yang tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menata emosi dan memperdalam spiritualitas. Pendekatan integratif ini sangat relevan bagi masyarakat modern, terutama mahasiswa, yang membutuhkan keseimbangan dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, social dan psikologis.

D. Kesimpulan

Kajian mengenai makna dan hikmah tidur dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik menunjukkan bahwa tidur merupakan bagian dari (*sunnatullah*) yang memiliki kedudukan penting dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an memaparkan bahwa tidur adalah mekanisme ciptaan Allah yang berfungsi memberikan ketenangan, memulihkan kekuatan, serta menjaga stabilitas fisik dan spiritual. Penegasan bahwa Allah tidak tersentuh oleh kantuk maupun tidur menjadi indikator bahwa kebutuhan tidur sepenuhnya merupakan karakter makhluk, sehingga melalui mekanisme inilah manusia menyadari keterbatasannya serta bergantung

kepada rahmat dan pemeliharaan Allah.

Pendekatan tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan tidur memperlihatkan bahwa fenomena ini bukan sekadar rutinitas biologis, tetapi bagian dari sistem penciptaan yang harmonis dan teratur. Tidur menjadi sarana bagi manusia untuk menyeimbangkan kembali kondisi tubuh dan jiwanya setelah menjalani aktivitas. Penempatan tidur dalam Al-Qur'an sebagai salah satu tanda kekuasaan Allah menegaskan bahwa istirahat merupakan kebutuhan mendasar yang berperan dalam menciptakan keteraturan hidup, ketenangan batin, serta kesiapan untuk menjalankan tugas kemanusiaan di siang hari.

Nilai-nilai Islam yang menyertai konsep tidur, seperti keteraturan waktu, kebersihan hati sebelum beristirahat, serta pemanfaatan sebagian malam untuk mendekatkan diri kepada Allah, dapat dijadikan dasar dalam membangun pola hidup yang sehat dan holistik. Implementasi nilai-nilai tersebut membantu manusia mencapai keseimbangan dalam aspek jasmani, mental, dan spiritual. Dengan demikian, pemahaman terhadap makna dan hikmah tidur

dalam Al-Qur'an memberikan kontribusi penting dalam merumuskan gaya hidup yang selaras dengan tuntunan Ilahi, sekaligus relevan untuk membentuk individu yang sehat, produktif dan berkepribadian Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, dkk, "Ingin Sehat Dan Bugar? Melalui Terapi Zikir Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa". *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences*, 2 (4), (2024).
- Al-Gharawi, dkk. "The Reality Of Sensory Evidence In The Holy Quran". *The Refereed Journal Of Jurisprudence Faculty*. 2 (50), (2025).
- Ali, "Sleep Quality And Islamic Lifestyle: A Conceptual Analysis". *International Journal Of Religion And Health Studies*, 5 (1), (2024).
- Alil, dkk. "Islamic Perspectives On Sleep And Rest: Harmony Between Religion And Science." *Journal Of Islamic Studies And Civilization*, 7 (2), (2022).
- Al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Sharī'ah Wa Al-Manhaj*. Damsyiq: Dar Al-Fikr Al-Mu 'Ashir H, (1991).
- Fatihuddin, "Penafsiran Ayat-Ayat Tidur Sebagai Kematian Kecil Dalam Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib." *Al-Misykah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, No. 1 (2022).
- Hasanah, "Ecological Message In The Qur'an: Analysis And Reflection On Qs. Al-Nabā' (78): 9-11". In *The Tafsir Salman Itb Bandung Mushaf: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan* 4 (2), (2024).
- Hia, dkk, "Hubungan Mekanisme Koping Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023." *Journal Sains Student Research* 2, No. 5 (2024).
- Ismiriyam dan Fiktina Vifri. "Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia: The Effect Of Sleep Hygiene On Sleep Quality In Elderly With Insomnia." *Journal Of Holistics And Health Sciences* 7, No. 1 (2025).
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*. Cet, 12; Jawa Barat: CV. Diponegoro, 2011.
- Lamang, dkk. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia." *Window Of Public Health Journal* 5, No. 2 (2024).
- Latifah, dkk, "Integrasi Nilai Spiritual dan Medis dalam Kesehatan Modern: Perspektif Agama Islam". *Jurnal Ilmu Kesehatan* vol 4 (1): (2025).
- Mohammed, dkk, "السياق البلاغي لآيات النوم في الخطاب القرآني." *Journal Of Tikrit University For Humanities* 29 No. 12, 2 (2022).
- Muti'ah, dkk. "The Nature Of Sleep In The Qur'an." *Fitua: Jurnal Studi Islam* 6, No. 2 (2025).
- Nainggolan, dkk. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah." *Nutrix Journal* 9, No. 1 (2025).
- Nugraheni, dkk. "Integrasi Perspektif Islam Tentang Kesehatan

- Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual." *Jurnal Keilmuan dan Keislaman* (2025).
- Robiansyah, dkk, "Excessive Lifestyle According To Al Munir Tafsir By Wahbah Az Zuhaili." *Qist: Journal Of Quran And Tafseer Studies* 2, No. 1 (2023).
- Siti Rahmadani, "Fungsi Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Dalam Kehidupan Modern," *Jurnal Ilmiah Ikhlas*, vol. 7, No. 2 (2023).
- Sudi, dkk, "Tawakal Sebagai Elemen Kecerdasan Spiritual Menurut Perspektif Hadis". *Jurnal Pengajian Islam*, 12 (2), (2020).
- Tristianingsih, dkk. "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka", *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior* 3, No. 2 (2021).
- Van Druten, dkk. *Concepts Of Health In Different Contexts: A Scoping Review*. BMC Health Services Research, 22 (1) (2022).
- Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aq Dah Wa Asy-Syarah Wa Al-Manhaj*, jilid 8. Damaskus: Dar Al-Fikr. 2001.
- Wang, dkk, "The Impact Of Sleep Quality On Emotion Regulation Difficulties In Adolescents: A Chained Mediation Model Involving Daytime Dysfunction, Social Exclusion, And Self-Control." *Bmc Public Health* 24, No. 1 (2024).
- Wulandari, dkk. "Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10, No. 1 (2024).