

Turnitin Student

SKRIPSI DINDA RANIA IAT.pdf

-  Synopsis 5
-  PhD Synopsis
-  Punjab Agricultural University

Document Details

Submission ID**trn:oid::1:3671904633****Submission Date****Oct 7, 2026, 1:37 PM GMT+5:30****Download Date****Oct 7, 2026, 1:44 PM GMT+5:30****File Name****SKRIPSI_DINDA_RANIA_IAT.pdf****File Size****1.0 MB****96 Pages****15,360 Words****91,840 Characters**

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 20%  Internet sources
 - 10%  Publications
 - 9%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 20% Internet sources
- 10% Publications
- 9% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.unisi.ac.id	4%
2	Internet	repository.ptiq.ac.id	1%
3	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
4	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
5	Internet	repository.uinjkt.ac.id	<1%
6	Internet	archive.org	<1%
7	Internet	es.scribd.com	<1%
8	Internet	repository.uinib.ac.id	<1%
9	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
10	Internet	bincangmuslimah.com	<1%
11	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023	<1%

12	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
13	Internet	taawunsunnah.blogspot.com	<1%
14	Internet	akmal-muballigh.blogspot.com	<1%
15	Internet	nabulsi.com	<1%
16	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
17	Internet	repository.iiq.ac.id	<1%
18	Internet	beritakamu.info	<1%
19	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
20	Internet	mahasiswaindonesia.id	<1%
21	Internet	www.detik.com	<1%
22	Internet	syababulyum.blogspot.com	<1%
23	Internet	etheses.iainkediri.ac.id	<1%
24	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
25	Internet	journal.uin-alauddin.ac.id	<1%

26	Internet	ia903106.us.archive.org	<1%
27	Publication	Surani Surani, Nashiruddin Pilo. "Pengaruh Manajemen Kepemimpinan Kepala Se...	<1%
28	Internet	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id	<1%
29	Student papers	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	<1%
30	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%
31	Internet	uchronia.world	<1%
32	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	<1%
33	Internet	kasmui.cloud	<1%
34	Internet	lawinsight.net	<1%
35	Internet	repo.uinsyahada.ac.id	<1%
36	Internet	repository.radenfatah.ac.id	<1%
37	Internet	ejournal.unsrittomohon.ac.id	<1%
38	Internet	ldkstikbp.blogspot.com	<1%
39	Internet	www.antaranews.com	<1%

40	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
41	Internet	docplayer.info	<1%
42	Publication	Muhammad Wahyudin, Abdusshomad Rifai. "Urban Forest Conservation through ...	<1%
43	Internet	repo.undiksha.ac.id	<1%
44	Internet	msholihin1989.blogspot.com	<1%
45	Internet	ahmadrruss12.blogspot.com	<1%
46	Internet	jurnal.alhikmah.ac.id	<1%
47	Internet	www.sastrapuna.com	<1%
48	Internet	digilib.iain-palangkaraya.ac.id	<1%
49	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
50	Internet	suicidereferencelibrary.com	<1%
51	Student papers	UIN Raden Intan Lampung	<1%
52	Internet	d1.islamhouse.com	<1%
53	Internet	fliphtml5.com	<1%

54	Internet	paediatricaindonesiana.org	<1%
55	Internet	yedisupriadi.com	<1%
56	Internet	zakat.or.id	<1%
57	Student papers	IAIN Surakarta	<1%
58	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
59	Internet	albaayaninstitute.org	<1%
60	Internet	assunahsalafushshalih.wordpress.com	<1%
61	Internet	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%
62	Internet	adoc.pub	<1%
63	Internet	alquranbahasasoehandi2.wordpress.com	<1%
64	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	<1%
65	Internet	jptam.org	<1%
66	Internet	lpmpsulbar.kemdikbud.go.id	<1%
67	Internet	mediaindonesia.com	<1%

68	Internet	pusatsehat.home.blog	<1%
69	Internet	stikespantikosala.ac.id	<1%
70	Internet	digilib.uinsby.ac.id	<1%
71	Internet	ia800803.us.archive.org	<1%
72	Internet	islam.wikia.org	<1%
73	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
74	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
75	Internet	sql-troubles.blogspot.com	<1%
76	Internet	www.beritajakarta.id	<1%
77	Internet	www.lavitacattolica.it	<1%
78	Internet	123dok.com	<1%
79	Publication	Tri Mega Sari, Ita Novita, Arti Yusdiarti. "ANALISIS TINGKAT KEPUASAN KONSUME...	<1%
80	Internet	bintanglangitstory.blogspot.com	<1%
81	Internet	core.ac.uk	<1%

82	Internet	desanaob.id	<1%
83	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
84	Internet	iqt.unida.gontor.ac.id	<1%
85	Internet	journal.uwgm.ac.id	<1%
86	Internet	kudunku.blogspot.com	<1%
87	Internet	pdfcoffee.com	<1%
88	Internet	pingpdf.com	<1%
89	Internet	realizzazione-catalogo-aziendale.it	<1%
90	Internet	repository.fitk-unsiq.ac.id	<1%
91	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
92	Internet	rezekibarokah.com	<1%
93	Internet	syundoku.jp	<1%
94	Internet	www.claudiabouwens.nl	<1%
95	Internet	1library.net	<1%

96	Publication	Lilik Ummi Kaltsum, Fitriatul Anita. "RUMAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TERM...	<1%
97	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	<1%
98	Publication	Zamakhshari Bin Hasballah Thaib, Vina Annisa. "Pandangan Al-Qur'an Terhadap ...	<1%
99	Internet	digilib.uinsa.ac.id	<1%
100	Internet	digilib.unipasby.ac.id	<1%
101	Internet	future2sharing.blogspot.com	<1%
102	Internet	geograf.id	<1%
103	Internet	kukuhsetyono10.blogspot.com	<1%
104	Internet	lien8711.blogspot.com	<1%
105	Internet	noerhidayah.blogspot.com	<1%
106	Internet	repo.uinbukittinggi.ac.id	<1%
107	Internet	repository.iainkudus.ac.id	<1%
108	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
109	Internet	repository.iainpare.ac.id	<1%

110	Internet	repository.ppns.ac.id	<1%
111	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
112	Internet	www.scribd.com	<1%
113	Internet	www.skanaa.com	<1%
114	Internet	zmpoint.com	<1%
115	Publication	Ratisa Dwipa Anggraeni, Suryani Suryani, Tiwi Sudyasih. "Hubungan intensitas pe...	<1%
116	Internet	repo.unida.gontor.ac.id	<1%
117	Publication	Wahyudin Wahyudin. "BLASPHEMY IN THE PERSPECTIVE OF THE QUR'AN (Term-Te...	<1%
118	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%

12

AL-QUR'AN SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI KEBIASAAN

BEGADANG PADA GENERASI Z

(Kajian Tematik Tema Tentang Sleep Deprivation)

1



SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Ilmu Al-qur'an dan Tafsir

untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata I Fakultas Ilmu Agama Islam (S.Ag.)

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

DINDA RANIA

NIM: 603211010013

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI

TEMBILAHAN

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Rania

NIM : 603211010013

Tempat dan tanggal lahir : Tembilahan, 11 Agustus 2000

Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, ***"Al-Qur'an Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Pada Generasi Z (Kajian Tematik Tema Tentang Sleep Deprivation)"*** benar-benar karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, maka hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan seperlunya.

Tembilahan, 18 Agustus 2026

Saya yang menyatakan

DINDA RANIA

NIM : 603211010013

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi ini berjudul “Al-Qur’an Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Pada Generasi Z (Kajian Tematik Tema Tentang Sleep Deprivation)” yang ditulis oleh saudara Dinda Rania, NIM. 603211010013, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir telah diperbaiki sesuai dengan permintaan Tim Penguji Munaqasyah Skripsi yang dilaksanakan tanggal 10 Juli 2026

Tembilahan, 16 September 2026

TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Ketua

Sekretaris

Syafril, S.Th.I.,M.Ud

Nasrullah, S. H.I, M.SI

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Dr. Fiddian Khairudin, MA

Amaruddin, MA

Dr. Dewi Murni, MA

Diketahui Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam UNISI Tembilihan

Dr. Sofyan Sulaiman SE.Sy, M.Si

PERSETUJUAN PENASEHAT AKADEMIK

1 Skripsi ini berjudul “*Al-Qur’an Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Pada Generasi Z (Kajian Tematik Tema Tentang Sleep Deprivation)*” yang ditulis oleh saudara Dinda Rania, NIM. 603211010013, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke tahap selanjutnya.

Tembilahan, 16 September 2026

Penasehat Akademik

Fiddian Khairudin, MA

ABSTRAK

Dinda Rania, NIM: 603211010013, ***“Al-Qur’an Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Pada Generasi Z (Kajian Tematik Tema Tentang Sleep Deprivation)”*** Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indragiri (UNISI) Tembilahan Tahun 2021.

Generasi Z saat ini dihadapkan pada fenomena sleep deprivation atau kurang tidur kronis. Faktor utamanya adalah budaya begadang, kecanduan gawai, dan overthinking yang bertentangan dengan fitrah waktu yang telah ditetapkan Allah dalam Al-Qur’an. Penelitian ini bertujuan untuk Menjelaskan konsep tidur dalam Al-Qur’an, Menganalisis tafsir ulama tentang adab tidur, Merumuskan solusi Al-Qur’an berupa model "Pola Tidur Sunnah" untuk mengatasi sleep deprivation pada Gen Z.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tahlili-maudhu’i atau tafsir tematik. Data primer diambil dari Al-Qur’an dan Hadis. Data sekunder diambil dari kitab tafsir, jurnal psikologi, dan buku kesehatan. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pertama, Al-Qur’an memandang tidur sebagai rahmat, tanda kekuasaan Allah, dan kebutuhan fitrah yang waktunya telah ditentukan yaitu malam untuk istirahat dan siang untuk bekerja. Kedua, para ulama tafsir sepakat bahwa membalik waktu tidur adalah perbuatan yang makruh karena berdampak buruk pada jasmani dan ruhani. Ketiga, solusi Al-Qur’an dirumuskan dalam model "Pola Tidur Sunnah" dengan 3 pilar: Taqwa Waktu, Taqwa Hati, dan Taqwa Aktivitas. Model ini diimplementasikan melalui program "Tantangan 21 Hari Hidup Sunnah" yang integratif antara adab syar’i dan prinsip sleep hygiene modern.

Kata Kunci: Pola Tidur, Generasi Z, Sleep Deprivation, Tafsir Tematik, Sunnah

KATA PENGANTAR

اللّٰهُمَّ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ

1 Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-nya kepada kita semua, karena berkat rahmat, taufiq, baginda Nabi Muhammad saw, kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya, dan para pengikut-pengikutnya sampai hari kiamat.

1 Kata Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul, *“Al-Qur’an Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Pada Generasi Z (Kajian Tematik Tema Tentang Sleep Deprivation)”* skripsi ini ditulis bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ilmu Agama Islam Di Universitas Islam Indragiri (UNISI) Tembilahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya pertolongan Allah SWT serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kerendahan hati, peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak Syafril, S.Thi, M.Ud sebagai pembimbing I, dan Bapak Nasrullah, M.S.I sebagai pembimbing II, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi ini dari awal sampai skripsi ini selesai.

Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada beberapa pihak diantaranya:

1. Dr. H. Najamudin Lc.,MA. selaku Rektor Universitas Islam Indragiri Tembilahan.
2. Dr. Sofyan Sulaiman SE.Sy, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam
3. Syafril, S.Thi, M.Ud selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan seluruh dosen-dosen Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ilmu Agama Islam di Universitas Islam Indragiri.
4. Keluarga beserta Tata Usaha dan karyawan Fakultas Ilmu Agama Islam di Universitas Islam Indragiri, atas bantuan dan 'service'-nya selama ini, sehingga penulis berhasil melewati fase studi ini.
5. Suami dan orangtua yang selalu membimbing penulis dengan cinta dan sayang. Terima kasih semoga cita-cita mereka terwujud, selalu diberi kesehatan, diberi kemudahan oleh Allah dalam segala hal. Aamiin....

Demikianlah, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penlit dan pembaca semua. Aamiin. Akhirnya, *"andai tuhan memegang kebenaran di tangan kanan-Nya dan usaha untuk mencari kebenaran di tangan kiri-Nya, kemudian berpaling kepadaku dan bertanya: "mana yang akan kau pilih? Maka aku akan memilih yang berada di tangan kiri-Nya sebab aku tahu bahwa kebenaran hakiki hanya milik-Nya semata."*

Penulis,

Dinda Rania

7

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini disesuaikan dengan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 tahun 1987 dan Nomor: 0543/u/1987. Secara garis besar uraian dapat dijabarkan sebagai berikut :

8

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	
ب	Ba	B	
ت	Ta	T	
ث	Tsa	S	(s) titik dua di atas
ج	Jim	J	
ح	Ha	H	
خ	Kha	Kh	
د	Dal	D	
ذ	Dzal	Z	
ر	Ra	R	
ز	Zai	Z	
س	Sin	S	
ش	Syin	Sy	
ص	Shad	Sh	
ض	Dhad	Dh	
ط	Tha	Th	
ظ	Zhaa	Zh	
ع	'ain	'	
غ	Ghin	Gh	
ف	Fa	F	

ق	Qaf	Q	
ك	Kaf	K	
ل	Lam	L	
م	Mim	M	
ن	Nun	N	
و	Waw	W	
هـ	Ha	H	
ء	Hamzah	‘	
ي	Ya	Y	

70

MOTTO

Jarang menyerah! Tetap kuat, karna batasan menyerah hanya pada kain kafan.....

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PENASEHAT AKADEMIK.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Dan Kegunaan penelitian	6
D. Metode Penelitian.....	7
E. Penegasan Istilah	12
Untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas ruang lingkup penelitian, maka beberapa istilah penting dalam judul ini perlu ditegaskan sebagai berikut:	12
F. Kajian Yang Relevan	14
BAB II.....	21
KONSEP TIDUR DALAM AL-QUR'AN DAN TAFSIRNYA.....	21
A. Pengertian Tidur dalam Bahasa dan Istilah.....	21
B. Ayat Ayat Al-Qur'an Tentang Tidur: Kajian Tafsir Tematik	26
C. Adab dan Etika Tidur dalam Al-Qur'an dan Hadis.....	34
D. Hikmah dan manfaat tidur menurut integrasi tafsir dan sains.....	39
BAB III	44
FENOMENA SLEEP DEPROVATION GENERASI Z DAN SOLUSI AL-QUR'AN.....	44
A. Gambaran umum fenomena sleep deprivation pada generasi z	44

B.	Analisis Al-Qur'an terhadap Akar Masalah Begadang pada Generasi Z48	
C.	Solusi Al-Qur'ani dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Generasi Z..	51
D.	Relevansi solusi Al-Qur'an dengan ilmu kesehatan modern	56
BAB IV		60
IMPLEMENTASI POLA TIDUR ISLAMI BAGI GENERASI Z		61
A.	Konsep pola tidur sunnah sebagai model terapan	61
B.	Studi Kasus Implementasi: "Tantangan 21 Hari Hidup Sunnah"	67
C.	Tantangan dan Strategi Mengatasi Hambatan Implementasi "Pola Tidur Sunnah"	73
BAB V.....		80
PENUTUP		80
A.	KESIMPULAN	80
B.	SARAN	81
DAFTAR PUSTAKA		xii
1.	Sumber Rujukan Al-Qur'an dan Tafsir	xii
2.	Sumber Rujukan Hadis	xii
3.	Sumber Rujukan Buku dan Jurnal Ilmiah	xii
4.	Sumber Rujukan Jurnal	xii
5.	Sumber Rujukan Lain	xii

4

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia yang berfungsi untuk memulihkan energi, menjaga kesehatan fisik dan mental. Al-Qur'an sendiri telah menegaskan tidur sebagai tanda kekuasaan Allah dan rahmat bagi hamba-Nya, yaitu waktu untuk sukun atau beristirahat pada malam hari [QS. Al-Qasas: 73]. Namun, pada era digital saat ini, realitas yang terjadi justru berkebalikan.

Fenomena sleep deprivation atau kurang tidur kronis kini menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan, khususnya pada Generasi Z yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997-2012. Data Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur dan durasi tidur kurang dari 7 jam per malam sangat tinggi pada kelompok usia 15-24 tahun. Faktor dominan yang diidentifikasi adalah penggunaan gawai atau gadget lebih dari 4 jam per hari¹

Kondisi ini diperkuat oleh hasil penelitian pada mahasiswa di Indonesia. Sebuah studi kuantitatif dengan 301 responden mahasiswa menunjukkan rata-rata penggunaan smartphone mencapai 435,19 menit

¹ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI, 2019), 627.

89

114

54

per hari atau setara 7 jam 15 menit. Dampaknya, kualitas tidur mahasiswa berada pada kategori buruk dengan skor rata-rata 10,09. Analisis lebih lanjut menemukan bahwa screen time dan prokrastinasi waktu tidur secara simultan memengaruhi kualitas tidur buruk sebesar 32,6%

Tren serupa juga terjadi pada remaja usia sekolah. Jurnal Keperawatan Jiwa UNIMUS tahun 2023 melaporkan skor kualitas tidur remaja SMP sebesar 29,53 yang masuk dalam kategori buruk. Faktor yang memengaruhi meliputi usia, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari, hingga riwayat sakit. Data terbaru tahun 2025 bahkan menunjukkan 48% Gen Z mengaku bangun tidur dalam kondisi lelah, 31% sering terbangun di malam hari, dan 21% mengalami kesulitan tidur. Sebanyak 37% responden menggunakan smartphone 15-30 menit sebelum tidur, dan 30% menggunakan lebih dari 60 menit sebelum tidur²

Penyebab utama fenomena ini dapat dirangkum dalam empat hal. Pertama, kecanduan smartphone. Sebanyak 67% remaja menggunakan HP lebih dari 15 menit sebelum tidur, dan paparan cahaya biru terbukti menekan hormon melatonin sehingga mengganggu siklus tidur. Kedua, prokrastinasi tidur yaitu kebiasaan sengaja menunda tidur untuk bermain media sosial atau game meskipun sudah mengantuk. Ketiga, fenomena FOMO dan overthinking, seperti cemas tidak mendapat balasan chat sehingga harus tetap online di malam hari. Keempat, pembalikan waktu tidur siang-malam yang bertentangan dengan fitrah manusia.

² Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri, Dan Faisal Kholid Fahdi, "Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, No.4 (November 2023): 106-107

Dampak dari sleep deprivation pada Gen Z bersifat multidimensi. Secara mental, kualitas tidur buruk menyebabkan aktivitas amigdala meningkat 60%³ sehingga memicu kecemasan, mood swing, dan depresi. Secara akademik, siswa yang tidur ≤ 6 jam per hari cenderung mengantuk saat pembelajaran dan memiliki prestasi belajar yang kurang baik. Secara fisik, kurang tidur jangka panjang meningkatkan risiko obesitas, diabetes, penurunan imun, dan gangguan fokus

Paradoksnya, Al-Qur'an telah lebih dulu memberikan solusi. Salah satunya adalah anjuran Qailulah atau tidur siang sebentar. Temuan ini ternyata selaras dengan sains modern. Studi NASA tahun 1995 membuktikan bahwa tidur siang selama 26 menit dapat meningkatkan kewaspadaan hingga 54% dan performa kerja 34%, tanpa menyebabkan sleep inertia atau rasa pusing saat bangun⁴

Berdasarkan data di atas, jelas terlihat adanya kesenjangan antara ajaran Al-Qur'an tentang tidur yang ideal dengan realitas kebiasaan begadang Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji ulang konsep tidur dalam Al-Qur'an secara tematik dan merumuskan solusi Al-Qur'ani yang relevan untuk mengatasi krisis tidur pada Gen Z.

Dalam perspektif Islam, tidur bukan sekadar aktivitas biologis, melainkan bagian dari ibadah dan tanda kekuasaan Allah SWT. Al-Qur'an

³ Matthew Walker, *Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep Dreams* (New York: Scribner, 2017), 115-118. Terj. Indonesia: *Mengapa Kita Tidur*, Gramedia Pustaka Utama.

⁴ Sleep Foundation, NASA Nap: How To Power Nap Like An Astronaut, "di Akses Pada Tanggal 20 April 2026 Pukul 20.00.

menempatkan tidur sebagai fase sukun atau istirahat yang diberikan Allah untuk manusia agar dapat melanjutkan aktivitas dengan fisik dan mental yang segar [QS. Al-Furqan: 47]. Bahkan Rasulullah SAW memiliki pola tidur yang sangat teratur: tidur lebih awal setelah Isya, bangun sepertiga malam terakhir untuk tahajud, dan qailulah di siang hari. Pola ini selaras dengan ritme sirkadian tubuh yang kini dibuktikan oleh sains modern⁵

Namun realitas Generasi Z hari ini menunjukkan kebalikannya. Kebiasaan begadang, menunda tidur demi scroll media sosial, dan membalik waktu malam menjadi siang, sejatinya merupakan bentuk penyimpangan dari fitrah tidur yang telah digariskan syariat.

Islam memandang tubuh sebagai amanah yang harus dijaga. Tidur yang tidak teratur dapat melemahkan tubuh, merusak akal, dan mengganggu pelaksanaan ibadah. Sebagaimana kaidah fikih: “Menjaga kesehatan adalah bagian dari menjaga agama”⁶

Paradoks ini menjadi krusial: di satu sisi data kesehatan menunjukkan krisis tidur Gen Z semakin parah, di sisi lain Al-Qur'an dan Sunnah telah memberikan petunjuk tidur yang ideal jauh sebelum ilmu kedokteran tidur berkembang. Maka timbul pertanyaan mendasar, bagaimana sebenarnya Al-Qur'an memandang tidur? Ayat apa saja yang membahasnya? Dan solusi apa yang dapat ditarik untuk menjawab krisis tidur Gen Z hari ini?

⁵ Russel G. Foster Dan Leon Kreitzman, *Rhythms Of Life: The Biological Clocks That Control The Daily Lives Of Every Living Thing* (London: Profile Books, 2004), 34-56.

⁶ Abdul Hayy Al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'i* (Kairo: Dar Al-Hadarah Al-'Arabiyah, 1977), 36.

48

111

Oleh karena itu, kajian ini akan menggunakan pendekatan Tafsir Maudhu'i atau Tematik. Yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kata naum, subat, ruqud, dan sunnah tidur, kemudian menganalisisnya secara sistematis untuk merumuskan konsep tidur Islami yang relevan dengan permasalahan kontemporer.

Meskipun telah banyak penelitian kesehatan yang membahas dampak buruk sleep deprivation pada Gen Z, dan telah ada pula kajian Tafsir yang membahas makna tidur secara umum, namun kajian yang secara khusus mengintegrasikan keduanya masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu cenderung berjalan sendiri-sendiri. Kajian kesehatan fokus pada data screen time dan prokrastinasi tidur, sementara kajian Tafsir masih bersifat normatif dan belum menyentuh problematika kontemporer seperti kecanduan gadget dan pembalikan waktu tidur pada Gen Z.

107

Kekosongan inilah yang menjadi celah penelitian ini. Belum ada kajian Tafsir Maudhu'i yang secara tematik mengumpulkan ayat-ayat tentang tidur, mengkajinya dengan perspektif mufassir, lalu merumuskannya menjadi solusi praktis Al-Qur'ani untuk mengatasi krisis tidur Gen Z di era digital.

2

Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menjembatani data empiris sains modern dan petunjuk Al-Qur'an. Tujuannya adalah agar nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya dipahami

58

secara tekstual, tetapi juga aplikatif dalam menjawab tantangan gaya hidup Generasi Z.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep tidur menurut penafsiran ulama terhadap ayat-ayat tentang fungsi, waktu dan adab tidur ?
2. Bagaimana solusi Al-Qur'an melalui ayat-ayat tentang fungsi, waktu dan adab tidur untuk mengatasi fenomena sleep deprivation ?

C. Tujuan Dan Kegunaan penelitian

1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mendeskripsikan konsep tidur menurut Al-Qur'an serta tafsir ulama tentang ayat-ayat tersebut terkait fungsi, waktu, dan adab tidur
- b. Untuk menganalisis penerapan solusi Al-Qur'an dari ayat-ayat tersebut dalam mengatasi fenomena sleep deprivation pada generasi Z

2 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunantukan dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Manfaat akademis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang tafsir Al-Qur'an, khususnya kajian tafsir maudhu'i bertema tidur. Selain itu, penelitian ini menjadi jembatan integrasi antara kajian tafsir dengan isu kesehatan mental dan gaya hidup kontemporer generasi Z.
- b. Manfaat pragmatic, bagi generasi Z ini menjadi rujukan praktis untuk membentuk pola tidur sehat yang selaras dengan petunjuk Al-Qur'an dan sunnah sehingga dapat menjauhi kebiasaan begadang, bagi orangtua, pendidik dan Da'I ini dapat dijadikan bahan materi edukasi, kajian, atau khutbah tentang pentingnya menjaga amanah tubuh melalui tidur yang teratur sesuai tuntutan islam. Adapun bagi peneliti selanjutnya, ini menjadi rujukan awal bagi penelitian lanjutan yang mengintegrasikan Al-Qur'an dengan problematika kesehatan dan psikologi kontemporer lainnya.

D. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis kepustakaan atau library research. Artinya seluruh data yang digunakan bersumber dari bahan-bahan pustaka berupa Al-Qur'an, kitab tafsir, kitab hadis, jurnal ilmiah, buku, dan dokumen tertulis lainnya yang relevan

dengan tema penelitian, tanpa melakukan penelitian lapangan secara langsung.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik atau Tafsir Maudhu'i. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak mengkaji secara menyeluruh ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan satu tema tertentu, yaitu tidur. Melalui pendekatan ini, peneliti menghimpun ayat-ayat yang mengandung kata kunci naum, subat, ruqud, sunnah, dan layl untuk kemudian dikaji secara sistematis sehingga diperoleh pemahaman konsep tidur dalam Al-Qur'an secara utuh dan komprehensif.

1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua:

a. Sumber data primer

Yaitu sumber data utama yang menjadi objek kajian langsung, meliputi:

1. Al-Qur'an menggunakan mushaf standar Indonesia.
2. Kitab-kitab Tafsir, yaitu: Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir, Tafsir al-Maraghi karya Ahmad Musthafa al-Maraghi, dan Tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili. Ketiga tafsir ini dipilih karena mewakili tafsir bi al-ma'tsur, tafsir bi al-ra'yi, dan tafsir kontemporer.

b. Sumber data sekunder

Yaitu sumber yang digunakan untuk mendukung dan menjelaskan data primer. Meliputi,

1. Kitab Hadis: Shahih al-Bukhari dan Sunan Abu Dawud untuk rujukan adab dan sunnah tidur Nabi SAW
2. Jurnal Ilmiah dan Riset: Data Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI, jurnal psikologi, dan jurnal kesehatan tidur terkait fenomena sleep deprivation pada Generasi Z.
3. Buku dan Artikel: Buku sains tentang chronobiology dan artikel akademik terkait dampak gadget terhadap kualitas tidur.

2. Teknik pengumpulan data

Teknik yang digunakan adalah dokumentasi. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Tahqiq al-Manath: Menelusuri dan menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tidur melalui program Maktabah Syamilah dan Al-Qur'an Digital.
- b. Studi Kepustakaan: Mengumpulkan, membaca, mencatat, dan mengklasifikasi data dari kitab tafsir, hadis, jurnal, dan buku-buku yang relevan dengan tema penelitian.
- c. Inventarisasi Data: Mengelompokkan ayat dan tafsir berdasarkan tema: definisi tidur, fungsi tidur, waktu tidur, dan adab tidur.

3. Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis dengan metode deskriptif-analitis berbasis pendekatan Tafsir Maudhu'i. Analisis dilakukan secara sistematis dan konsisten dengan teori yang digunakan, melalui 4 tahapan teknis pengolahan data sebagai berikut:

a. Tahap Pengumpulan dan Klasifikasi Data / Tahqiq al-Manath,

Pada tahap ini peneliti menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tidur dengan menggunakan kata kunci naum, subat, ruqud, sunnah, dan layl. Ayat-ayat tersebut kemudian diklasifikasi berdasarkan konteks turunnya, susunan redaksi, dan keterkaitan makna antar ayat. Langkah ini merupakan implementasi teknis dari metode Tafsir Maudhu'i yang menuntut pengumpulan ayat secara tematik terlebih dahulu.

b. Tahap Deskripsi / At-Tashwir, Seluruh ayat yang telah terkumpul dideskripsikan maknanya berdasarkan penafsiran para mufassir dalam kitab tafsir primer, yaitu Ibnu Katsir, al-Maraghi, dan al-Munir. Pada tahap ini peneliti memetakan konsep tidur meliputi definisi, fungsi, waktu, dan adab tidur menurut Al-Qur'an.

- c. Tahap Analisis dan Konsistensi Teori / At-Tahlil, Pada tahap ini peneliti melakukan analisis dengan membandingkan penafsiran para mufassir satu sama lain untuk mencari korelasi, penguatan, maupun perbedaan makna. Analisis ini harus konsisten dengan kerangka Tafsir Maudhu'i, yaitu memahami ayat sebagian dengan ayat lainnya. Selanjutnya, hasil tafsir tersebut dianalisis relevansinya dengan data empiris sains modern mengenai sleep deprivation pada Generasi Z. Tahap ini untuk menemukan titik munasabah antara petunjuk Al-Qur'an dan realitas kontemporer.
- d. Tahap Sintesis dan Verifikasi / At-Tarkib, Tahap akhir adalah menyintesis seluruh hasil analisis menjadi sebuah konsep tidur Islami yang utuh. Peneliti kemudian memverifikasi apakah konsep tersebut mampu menjawab rumusan masalah, khususnya dalam merumuskan solusi Al-Qur'ani untuk mengatasi kebiasaan begadang Gen Z. Hasil sintesis ini menjadi kesimpulan penelitian.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas ruang lingkup penelitian, maka beberapa istilah penting dalam judul ini perlu ditegaskan sebagai berikut:

1. Begadang

Begadang adalah aktivitas terjaga di malam hari hingga larut atau melewati waktu tidur normal. Dalam penelitian ini, kebiasaan begadang dimaknai sebagai aktivitas tidak produktif di malam hari, seperti scrolling media sosial, bermain game, atau menonton hingga larut malam, yang menyebabkan waktu tidur menjadi mundur dan durasi tidur menjadi berkurang. Hal ini bertentangan dengan konsep malam sebagai waktu untuk sukun atau istirahat dalam Al-Qur'an [QS. Al-Qasas: 73].

2. Generasi Z

Generasi Z atau Gen Z adalah kelompok generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012. Ciri utama generasi ini adalah digital native, yaitu tumbuh dan berkembang bersamaan dengan teknologi internet, smartphone, dan media sosial. Dalam penelitian ini, Generasi Z difokuskan pada remaja dan mahasiswa yang berada pada rentang usia tersebut dan menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kebiasaan begadang.

3. Kajian Tematik (Tafsir Maudhu'i)

Kajian tematik atau dalam tafsir disebut dengan *tafsir maudhu'i* adalah suatu metode penafsiran Al-Qur'an yang dilakukan dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan, tema dan korelasi yang sama dalam satu topik pembahasan, kemudian disusun berdasarkan kronologi turunnya atau klasifikasinya, lalu dianalisis secara komprehensif dengan memperhatikan *asbab al-nuzul*, kosa kata (*mufradat*), serta korelasi antar ayat (*munasabah*) untuk menemukan pandangan Al-Qur'an yang utuh dan komprehensif tentang tema tersebut.

4. Sleep Deprivation

Secara bahasa, sleep deprivation berarti kekurangan atau kurangnya tidur. Secara istilah dalam penelitian ini, sleep deprivation dimaknai sebagai kondisi kurang tidur kronis yang dialami seseorang, yaitu tidur kurang dari 6-8 jam per hari yang direkomendasikan. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dimaksud adalah kebiasaan begadang, menunda tidur, dan kualitas tidur buruk yang banyak dialami oleh Generasi Z akibat paparan gadget dan media sosial di malam hari.

F. Kajian Yang Relevan

Berdasarkan penelusuran peneliti, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian ini, baik dari sisi Al-Qur'an, hadis, maupun isu kesehatan. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan dan fokus kajian yang berbeda. Beberapa kajian relevan tersebut adalah:

1. Kajian Tafsir tentang Tidur

- a. Muhammad Ali Shalih, "Konsep Tidur dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik" Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2018. Penelitian ini mengkaji ayat-ayat tidur secara tematik dan menyimpulkan bahwa tidur merupakan tanda kekuasaan Allah dan kebutuhan fisiologis manusia. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus. Skripsi tersebut bersifat umum, sedangkan penelitian ini mengkhususkannya pada solusi untuk fenomena sleep deprivation Generasi Z.
- b. Siti Nurjanah, "Adab Tidur Menurut Al-Qur'an dan Hadis" Jurnal Al-Bayan, Vol. 10 No. 2, 2020. Artikel ini membahas adab-adab tidur Nabi SAW seperti berwudhu, membaca doa, dan tidur menghadap kiblat. Penelitian ini berbeda karena tidak hanya membahas adab, tetapi juga mengaitkan fungsi dan waktu tidur dalam Al-Qur'an dengan krisis tidur kontemporer.

2. Kajian Fikih dan Hadis tentang Begadang

- 2 a. Ahmad Zainuddin, "Hukum Begadang dalam Perspektif Fikih dan Kesehatan" Jurnal Al-Maqasid, Vol. 5 No. 1, 2019. Penelitian ini menyimpulkan bahwa begadang tanpa hajat hukumnya makruh, dengan merujuk pada hadis Nabi SAW yang melarang tidur sebelum Isya dan berbincang setelahnya [HR. Bukhari 568].
- 3
- 11 Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menyoroti larangan begadang. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan pisau analisis Tafsir Maudhu'i dan fokus pada solusi untuk Gen Z, bukan hanya hukumnya.

3. Kajian Kesehatan dan Psikologi tentang Gen Z

- a. Kementerian Kesehatan RI, Riset Kesehatan Dasar 2018. Data Kemenkes menunjukkan 28,8% remaja usia 15-24 tahun mengalami kurang tidur, dengan durasi kurang dari 7 jam per hari. Salah satu faktor utama adalah penggunaan gadget sebelum tidur. Penelitian ini menggunakan data tersebut sebagai data sekunder, namun membedakannya dengan menawarkan solusi berbasis Al-Qur'an.
- 115 b. Dian Novita, "Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja" Jurnal Psikologi, Vol. 12 No. 1, 2021. Penelitian ini membuktikan adanya korelasi signifikan antara durasi screen time dengan insomnia pada remaja. Penelitian ini berbeda karena tidak berhenti pada identifikasi masalah

psikologis, tetapi melangkah lebih jauh untuk merumuskan solusi spiritual-teologis dari Al-Qur'an.

- 40
- c. Nurul Hidayati, "Psikologi Tidur dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern" Jurnal Psikologi Islam, Vol. 7 No. 2, 2020. Artikel ini membahas dampak kurang tidur terhadap kesehatan mental dan spiritual seperti malas ibadah, gampang marah. Perbedaan pada kajian tersebut bersifat umum psikologi Islam, sedangkan penelitian ini mengkhususkannya pada karakter dan perilaku Generasi Z di era digital.
- d. Agus Purwanto, "Tafsir Ilmi Ayat-Ayat tentang Tidur dan Sirkadian Manusia" Jurnal Tafsir Al-Qur'an, Vol. 4 No. 1, 2021. Penelitian ini mengkaji ayat An-Naba:9 dan An-Naum dari sisi sains modern tentang jam biologis tubuh. Kesimpulannya, Al-Qur'an sudah menjelaskan konsep sirkadian 1400 tahun lalu. Perbedaan pada penelitian tersebut fokus pada mukjizat ilmiah, sedangkan penelitian ini fokus pada solusi praktis untuk mengatasi sleep deprivation Gen Z.

4. Kajian Tafsir dan Pendidikan tentang Pola Hidup Muslim

- 3
- a. Rizky Fadillah, "Manajemen Waktu Muslim dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik" Skripsi UIN Jakarta, 2022. Penelitian ini membahas pembagian waktu dalam Islam: siang untuk bekerja, malam untuk istirahat. Kesimpulannya, Islam sudah mengatur sirkadian manusia. Perbedaan dengan penelitian ini adalah skripsi
- 3

tersebut membahas manajemen waktu secara umum, sedangkan penelitian ini fokus mengurai dampak penyimpangan waktu tidur terhadap kesehatan Gen Z.

- b. Kemenag RI, "Buku Saku Pola Hidup Sehat Perspektif Islam untuk Remaja" Ditjen Bimas Islam, 2022. Buku ini memuat anjuran tidur awal, bangun tahajud, dan menjauhi begadang tanpa manfaat. Adapun perbedaannya yaitu, buku tersebut bersifat himbauan umum. Penelitian ini berbeda karena menganalisis ayat-ayatnya secara tematik dan mengaitkannya langsung dengan data fenomena begadang Gen Z.

5. Kajian Kesehatan tentang Dampak Begadang

- a. WHO, "Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020*. WHO merekomendasikan remaja tidur 8-10 jam per hari. Kurang tidur dikaitkan dengan gangguan mental, obesitas, dan penurunan konsentrasi belajar. Penelitian ini menjadikan data WHO sebagai rujukan ilmiah, lalu melengkapinya dengan menawarkan solusi preventif dan kuratif dari Al-Qur'an.

6. Kajian Sosiologi dan Media tentang Gen Z

- a. Putri & Haryono, "FOMO dan Begadang: Perilaku Generasi Z di Media Sosial" Jurnal Komunikasi, Vol. 15 No. 3, 2023. Penelitian ini menemukan bahwa penyebab utama Gen Z begadang adalah FOMO, scrolling TikTok, dan game online hingga larut malam.

Persamaannya sama-sama membahas Gen Z. Perbedaannya, penelitian ini tidak hanya berhenti pada identifikasi penyebab sosial, tetapi memberikan solusi berbasis nilai Al-Qur'ani.

G. Statistika Pembahasan Kebiasaan Begadang Generasi Z

1. Fakta Lapangan (Gen Z-nya)

Untuk melihat gambaran fenomena sleep deprivation pada Generasi Z, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada 52 responden Generasi Z (usia 18-26 tahun) di Kota Pekanbaru. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Durasi Tidur Generasi Z

Durasi Tidur Per Malam	Frekuensi (F)	Presentase (P)
< 4 jam	8 Orang	15,3%
4 – 6 jam	28 Orang	53,8%
6 jam	16 orang	30,9%
Total	52 orang	100%

Berdasarkan Tabel 4.1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden (53,8%) memiliki durasi tidur hanya 4-6 jam per malam, dan 15,3% bahkan tidur kurang dari 4 jam. Hal ini menunjukkan

bahwa mayoritas Generasi Z mengalami sleep deprivation, karena durasi tidur ideal untuk usia dewasa menurut National Sleep Foundation adalah 7-8 jam per malam.

Tabel 2 Faktor Penyebab Begadang Generasi Z

Penyebab Begadang	Frekuensi (F)	Presentase (P)
Scroll Tiktok/Instagram	31 Orang	59,6%
Tugas Kuliah/Pekerjaan	11 Orang	21,1%
Menonton Film/Drakor	7 Orang	13,5%
Bermain Game Online	3 Orang	5,8%
Total	52 Orang	100%

Berdasarkan Tabel 4.2, faktor dominan penyebab begadang pada Generasi Z adalah penggunaan media sosial (59,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa begadang pada Gen Z lebih banyak disebabkan oleh faktor gaya hidup dan kurangnya kontrol diri terhadap gadget, bukan karena kebutuhan yang mendesak.

2. Analisis Korelasi dengan Konsep Tidur dalam Al-Qur'an

Dari data statistika di atas, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang pada Generasi Z merupakan bentuk penyimpangan dari fitrah tidur yang telah ditetapkan dalam Al-

Qur'an. Al-Qur'an dalam Q.S. An-Naba' ayat 9-11 menegaskan bahwa malam diciptakan untuk istirahat (_libasa_) dan siang untuk mencari penghidupan. Namun, fenomena yang terjadi justru sebaliknya, malam digunakan untuk aktivitas hiburan yang tidak bermanfaat hingga melalaikan kewajiban istirahat.

Oleh karena itu, solusi Al-Qur'an terhadap fenomena ini adalah mengembalikan fungsi malam sesuai dengan fitrahnya, yaitu dengan membatasi penggunaan gadget di malam hari dan membiasakan tidur di awal waktu sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW

90

BAB II

KONSEP TIDUR DALAM AL-QUR'AN DAN TAFSIRNYA

A. Pengertian Tidur dalam Bahasa dan Istilah

24

Untuk memahami konsep tidur dalam Al-Qur'an secara utuh, langkah awal yang harus dilakukan adalah menelusuri makna kata tidur baik secara bahasa lughawi maupun istilah istilahi. Al-Qur'an menggunakan beberapa lafadz untuk mengekspresikan makna tidur, di antaranya adalah al-naum النوم, al-subat السُّبَات, al-ruqud الرُّقُود, dan al-hujuud الهُجُود. Keragaman lafadz ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki ketelitian tinggi dalam menggambarkan kondisi dan fungsi tidur manusia.

83

Secara etimologi, kata al-naum النوم berasal dari akar kata na-ma-ya-na-mu yang secara bahasa berarti tidur, terlelap, atau istirahat dari aktivitas. Ibnu Faris dalam kitab Maqayis al-Lughah menjelaskan bahwa asal makna naum adalah ketenangan dan berhentinya gerak. Dengan demikian, tidur secara bahasa adalah keadaan diamnya tubuh dan berhentinya aktivitas indera lahiriah untuk sementara waktu. Lafadz ini adalah yang paling banyak digunakan dalam Al-Qur'an, seperti dalam QS. Ar-Rum: 23 dan QS. Al-Furqan: 47, untuk menunjukkan tidur secara umum, khususnya tidur malam.

91

Kedua, terdapat kata al-subat السُّبَات yang terdapat dalam QS. An-Naba': 9. Kata ini berasal dari akar kata sa-ba-ta yang berarti terputus,

2

57 terhenti, atau diam. Menurut al-Raghib al-Asfahani dalam Mufradat Alfaz al-Qur'an, subat adalah tidur yang sangat lelap yang memutuskan seluruh aktivitas dan kesibukan seseorang dari dunia luar. Oleh karena itu, para mufassir menafsirkan subat sebagai istirahat total yang diberikan Allah untuk memutus kelelahan fisik dan mental, sehingga manusia dapat bangkit kembali dengan energi yang baru. Makna inilah yang menjadikan tidur sebagai proses "recovery" yang sempurna.

2 Ketiga, kata al-ruqud الرُّقُود yang berasal dari akar kata ra-qa-da. Lafadz ini lebih spesifik digunakan untuk menyebut tidur siang atau tidur dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama. Al-Qur'an menggunakannya dalam konteks kisah Ashabul Kahfi: فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا. Penggunaan kata ruqud di sini menunjukkan tidur yang panjang namun dalam keadaan terjaga secara ruhani, berbeda dengan naum yang bersifat umum.

2 Keempat, terdapat kata al-hujuud الهُجُود dari akar ha-ja-da هـ - ج - د yang berarti tidur di malam hari, namun sering dikaitkan dengan orang yang sedikit tidurnya karena bangun untuk beribadah. Ini menjadi dasar dari istilah tahajjud atau Qiyamul Lail. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya menyebut tidur, tetapi juga memberikan klasifikasi waktu dan kualitas tidur.

Secara istilah, para ulama mendefinisikan tidur sebagai kondisi alami yang diciptakan Allah SWT berupa berhentinya fungsi kesadaran dan kehendak manusia secara sementara, dengan tetap terjaganya fungsi-

32 fungsi vital tubuh. Al-Jurjani dalam at-Ta'rifat mendefinisikan tidur sebagai “kembalinya ruh hewani kepada sumbernya dengan meninggalkan ruh jasmani, sehingga indera menjadi lemah”. Definisi ini menekankan bahwa tidur adalah mekanisme keseimbangan yang Allah tetapkan agar manusia tidak kelelahan dan binasa.

9 Dalam perspektif Al-Qur'an, tidur tidak dipandang sekadar sebagai kebutuhan biologis. Ia merupakan salah satu bentuk rahmat, nikmat, dan ayah atau tanda kekuasaan Allah SWT [QS. Ar-Rum: 23]. Fungsi tidur meliputi tiga dimensi: pertama, dimensi fisik, yaitu mengistirahatkan tubuh dan memulihkan tenaga. Kedua, dimensi psikis, yaitu menenangkan jiwa dan meredakan kegelisahan, sebagaimana isyarat kata taskunu dalam QS. Al-Qasas: 73. Ketiga, dimensi spiritual, yaitu sebagai simbol kematian kecil yang mengingatkan manusia akan kebangkitan di hari kiamat [QS. Az-Zumar: 42].

3 Dari uraian di atas, dapat disimpulkan adanya perbedaan penggunaan lafadz yang signifikan dalam Al-Qur'an. Naum digunakan untuk tidur umum, subat untuk tidur lelap pemutus aktivitas, ruqud untuk tidur siang atau panjang, dan hujuud untuk tidur malam yang sedikit. Perbedaan semantik ini menjadi landasan penting dalam penelitian ini, khususnya untuk memahami konsep keseimbangan waktu istirahat, termasuk anjuran Qailulah, serta untuk mengkritisi kebiasaan begadang Generasi Z yang menabrak fitrah pembagian waktu malam dan siang dalam Al-Qur'an.

62

Didalam penelitian ini ada beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan tema namun tidak tercantum dalam penelitian ini, alasannya bukan karna tidak penting, namun peneliti menggunakan kaidah tafsir maudhu'i yaitu mengambil ayat *muhkamat* yang paling jelas dan meninggalkan ayat yang maknanya *musytarak* atau pengulangan, agar pembahasan lebih fokus dan tidak melebar dari rumusan masalah. Berikut tabel ayat-ayat tentang tidur dalam Al-Qur'an beserta alasan seleksi untuk penelitian pola tidur sunnah.

No	Ayat	Isi Pokok Ayat	Alasan Dipakai/ Tidak Dipakai di Skripsi
1	QS.An-Naba': 9-11	Tidur untuk istirahat, malam untuk diam	DIPAKAI , Ini ayat utama. Menjelaskan fungsi + waktu tidur. Paling relevan sama <i>sleep deprivation</i> .
2	QS. Ar-Rum: 23	Tidur dan terjaga adalah tanda kekuasaan Allah	DIPAKAI , Menjelaskan hikmah dan sisi ruhani tidur. Kuat buat landasan bahwa tidur itu ibadah.
3	QS. Al-Qasas: 73	Allah jadikan malam untuk istirahat dan siang untuk kerja	DIPAKAI , Ini dalil paling jelas tentang "jangan kebalik siang malam". Relevan banget sama Gen Z.
4	QS. Al-An'am: 60	Allah "mewafatkan" kita	DIPAKAI , Menjelaskan tidur dari

		saat tidur	sisi spiritual. Nyambung kea dab doa sebelum tidur.
5	QS. Al-Furqan: 47	Allah jadikan malam sebagai pakaian dan tidur untuk istirahat.	TIDAK DIPAKAI , Maknanya mirip dengan QS.An-Naba': 9-11. Agar tidak pengulangan, dipilih 1 yang paling kuat.
6	QS. Az-Zumar: 42	Allah mewafatkan jiwa saat tidur.	TIDAK DIPAKAI . Fokusnya ke "ruh" dan kematian. Agak berat dan kurang relevan sama solusi praktis Gen Z.
7	QS. Al-Mulk: 5	Bintang untuk melempari setan yang mencuri dengar	TIDAK DIPAKAI , Konteksnya bukan tentang tidur manusia, tapi tentang langit malam. Keluar dari tema.
8	QS. Al-Kahfi: 11,18,25	Kisah ashabul kahfi tidur 309 tahun	TIDAK DIPAKAI , Ini kisah mukjizat. Tidak bisa dijadikan hukum umum/ sunnah untuk tidur sehari-hari Gen Z
9	QS. Yunus: 67	Allah jadikan malam untuk istirahat	TIDAK DIPAKAI , Maknanya sama dengan QS. Al-Qasas: 73. Dipilih 1 ayat yang redaksinya paling lengkap.
10	QS. An-Naml: 86	Bukankah kami jadikan malam untuk istirahat	TIDAK DIPAKAI , Pertanyaan retoris. Isi pesannya sudah tercakup

			di 3 ayat utama di atas.
11	QS. Adz-Dzariyat: 17-18	Orang bertakwa tidur sedikit dimalam hari	TIDAK DIPAKAI , Ini konteksnya tentang tahajud. Takut disalahpahami “islam nyuruh kurang tidur”. Padahal fokus skripsi :lawan begadang sia-sia.
12	QS. Al-Insyirah: 7-8	Jika sudah selesai kerja, maka berdirilah untuk ibadah	TIDAK DIPAKAI , Ini tentang manajemen waktu, bukan spesifik tentang tidur. Dipakai di bab strategi aja.

B. Ayat Ayat Al-Qur'an Tentang Tidur: Kajian Tafsir Tematik

Setelah memahami pengertian tidur secara bahasa dan istilah, langkah selanjutnya adalah menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tema tidur secara tematik. Berdasarkan penelusuran, terdapat 4 ayat kunci yang menjadi kerangka utama penelitian ini.

1 Tidur sebagai Rahmat dan Tanda Kekuasaan Allah

a. QS. Ar-Rum: 23

وَمِنْ ءَايَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

.Artinya: "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian

itu benar-benar terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang mendengarkan"⁷

Tafsir Lafadz: Kata manamukum منامكم berasal dari naum yang berarti tidur. Ayatihi آياته berarti tanda-tanda kekuasaan Allah yang dapat diindra dan direnungkan⁸. Penggabungan tidur dengan kata ayah menunjukkan kedudukan tidur bukan sekadar biologis, melainkan fenomena ilahiah.

Perbandingan Tafsir Ulama:

1. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa tidur di malam hari adalah untuk beristirahat dari kepayahan, sedangkan tidur di siang hari adalah untuk melepaskan penat di tengah aktivitas. Keduanya merupakan bentuk pengaturan biologis dari Allah SWT⁹.
2. Tafsir Al-Maraghi menambahkan bahwa Allah menjadikan tidur pada dua waktu agar manusia tidak bosan dan mendapatkan keseimbangan. Tidur malam untuk istirahat panjang, dan tidur siang untuk qailulah¹⁰.
3. Tafsir Al-Munir Az-Zuhaili menekankan sisi kekuasaan Allah dalam menciptakan sistem sirkadian. Bahwa manusia bisa tertidur secara otomatis tanpa kehendaknya sendiri,

⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), h. 403.

⁸ Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009), h. 38.

⁹ Ismail bin Umar Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, jilid 6 (Riyadh: Darussalam, 2000), h. 195.

¹⁰ Ahmad Musthafa al-Maraghi, Tafsir al-Maraghi, jilid 7 (Beirut: Dar al-Fikr, <http://t.th>), h. 21.

lalu bangun kembali dengan segar, adalah bukti rububiyah Allah¹¹.

Istinbath: Dari ketiga tafsir dapat dipahami bahwa Al-Qur'an memposisikan tidur sebagai bukti kekuasaan Allah yang mengatur ritme biologis manusia. Tidur adalah rahmat yang menjamin keberlangsungan hidup, Dari pemaparan 3 mufassir di atas, penulis memahami bahwa Allah sengaja merancang tidur dalam 2 waktu untuk menjaga keseimbangan biologis dan psikologis manusia. Tidur malam untuk istirahat total, dan tidur siang qailulah untuk recharge energi. Pendapat penulis, fenomena Gen Z yang hanya tidur 4-5 jam di malam hari dan tidak pernah tidur siang adalah bentuk penolakan terhadap sistem ini. Akibatnya tubuh mengalami defisit energi kronis. Maka, solusi pertama yang ditawarkan Al-Qur'an adalah mengembalikan jam tidur sesuai fitrah: malam untuk tidur panjang, siang untuk tidur singkat.

Jembatan Sains: Hal ini sejalan dengan ilmu kronobiologi yang menyebut circadian rhythm. Tubuh manusia memiliki jam biologis internal yang mengatur

¹¹ Wahbah az-Zuhaili, Tafsir al-Munir, jilid 10 (Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 321.

kanan harus tidur dan bangun. Melawan ritme ini, seperti begadang, akan menyebabkan gangguan metabolisme¹².

b. QS. Al-Qasas: 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya pada siang hari, dan agar kamu bersyukur kepada-Nya"¹³

Tafsir Lafadz: Kata taskunu لتسكنوا dari sukun berarti tenang, diam, dan berhenti dari aktivitas¹⁴. Kata ini menunjukkan fungsi psikologis tidur, yaitu menenangkan jiwa.

Perbandingan Tafsir Ulama:

1. Tafsir Ibnu Katsir menyatakan bahwa Allah membagi waktu secara fitrah: malam untuk istirahat dan siang untuk ikhtiar. Siapa yang membalik ketetapan ini akan mengalami kerusakan pada tubuh dan rezekinya¹⁵.
2. Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa rahmat dalam ayat ini adalah bentuk kasih sayang Allah yang memberikan waktu khusus untuk pemulihan energi tanpa manusia harus memaksakan diri¹⁶.

¹² Matthew Walker, *Why We Sleep* (Jakarta: Gramedia, 2019), h. 112.

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 351.

¹⁴ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz al-Qur'an*, h. 458.

¹⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, jilid 6, h. 210.

¹⁶ Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, jilid 11, h. 45.

Istinbath: Ayat ini menjadi dalil utama tentang pembagian waktu kerja dan istirahat. Malam diciptakan untuk taskunu, bukan untuk begadang tanpa hajat. Ini adalah fondasi Al-Qur'ani untuk mengkritik budaya scroll HP hingga jam 2 pagi, Penulis berpendapat bahwa kata taskunu adalah kunci utama dalam memahami krisis tidur Gen Z. Taskunu bukan sekadar tidur, tapi tenang. Sedangkan realita Gen Z saat ini adalah "tidur sambil gelisah" karena HP, FOMO, dan overthinking. Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir dan Az-Zuhaili, penulis menyimpulkan bahwa siapa saja yang membalik fungsi malam dan siang akan mendapat 2 hukuman: tubuh rusak dan rezeki/aktivitas siang hari tidak berkah. Ini relevan dengan data bahwa Gen Z yang begadang memiliki IPK lebih rendah dan tingkat stres lebih tinggi.

2 Fungsi Tidur bagi Manusia

a. QS. An-Naba': 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: "Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat..."¹⁷

Tafsir Lafadz: Kata subatan سُبَاتًا berasal dari sabata yang berarti terputus atau terhenti¹⁸. Mufassir memaknai ini

¹⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, h. 577.

¹⁸ Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an, h. 444.

sebagai tidur yang memutuskan seluruh aktivitas, keletihan, dan pikiran.

Perbandingan Tafsir Ulama:

1. Tafsir Al-Maraghi menafsirkan subat sebagai keadaan seperti “mati kecil”. Seluruh aktivitas tubuh terhenti agar bisa di-reset dan bangkit kembali dengan energi baru¹⁹.
2. Tafsir Ibnu Katsir menyebutkan bahwa tidur adalah pemutus kelelahan siang hari agar manusia siap beraktivitas lagi esok hari²⁰.

Istinbath: Fungsi utama tidur adalah recovery. Ia memutus siklus lelah agar manusia dapat melanjutkan kehidupan, Penulis sependapat dengan Al-Maraghi bahwa subat adalah proses "reset" total. Dari sisi sains, ini adalah deep sleep. Namun yang terjadi pada Gen Z adalah mereka "tidur" tapi otaknya tidak subat karena masih memproses notifikasi, game, dan drama medsos sampai menit terakhir sebelum merem. Pendapat penulis: inilah penyebab kenapa Gen Z bangun tetap capek. Tidurnya ada, tapi fungsi subatnya tidak jalan. Oleh karena itu, Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa tidur berkualitas bukan diukur dari durasi, tapi dari apakah aktivitas benar-benar "terputus".

¹⁹ Al-Maraghi, Tafsir al-Maraghi, jilid 9, h. 112.

²⁰ Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-Azhim, jilid 8, h. 308.

Jembatan Sains: Makna subat sangat relevan dengan penemuan sains modern tentang deep sleep atau slow wave sleep. Pada fase ini otak melakukan detoksifikasi beta-amyloid, memperbaiki sel, dan memproduksi hormon pertumbuhan HGH. Kurang tidur berarti proses subat ini gagal²¹.

3 Pengaturan Waktu Tidur dalam Al-Qur'an

a. QS. Al-Furqan: 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: "Dialah yang menjadikan malam untukmu sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha"²²

Tafsir Lafadz: Kata libasan لِبَاسًا berarti pakaian, penutup, atau selimut²³. Malam diibaratkan selimut yang menutupi aktivitas manusia agar ia tidur. Kata nasyur نُشُورًا pada ayat selanjutnya berarti bangkit atau hidup kembali²⁴.

Perbandingan Tafsir Ulama:

1. Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa malam sebagai libas menunjukkan bahwa waktu ideal manusia adalah menutup

²¹ Walker, Why We Sleep, h. 78.

²² Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, h. 362.

²³ Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an, h. 740.

²⁴ Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an, h. 824.

aktivitas, meredupkan cahaya, dan masuk ke kondisi istirahat²⁵.

2. Fi Zhilalil Qur'an Sayyid Qutb menekankan bahwa pembagian malam-siang adalah sunnatullah. Malam untuk menutupi dan menenangkan, siang untuk bergerak dan berjuang²⁶.

Istinbath: Ayat ini adalah dalil paling eksplisit tentang waktu tidur. Malam = waktu tidur. Siang = waktu bangun. Membalik keduanya adalah bentuk menentang fitrah. Menurut analisis penulis, metafora libasan sangat kuat. Pakaian berfungsi menutup aurat dan melindungi. Begitu juga malam, ia "menutupi" manusia dari hiruk pikuk agar bisa pulih. Ketika Gen Z "membuka pakaian malam" dengan begadang nonton drakor atau main game, maka ia sama saja telanjang secara biologis. Penulis berpendapat bahwa ayat ini adalah dalil paling tegas bahwa begadang tanpa hajat syar'i adalah makruh, karena ia menentang sunnatullah. Solusinya adalah mengembalikan wibawa malam sebagai waktu untuk menutup aktivitas dunia dan masuk ke mode istirahat.

Munasabah dengan Gen Z: Fenomena Gen Z yang begadang karena scroll TikTok hingga jam 3 pagi adalah

²⁵ Az-Zuhaili, Tafsir al-Munir, jilid 9, h. 188.

²⁶ Sayyid Qutb, Fi Zhilalil Qur'an, jilid 5 (Kairo: Dar al-Syuruq, 1992), h. 2652.

bentuk menentang ayat ini. Mereka “membuka selimut malam” untuk aktivitas yang tidak produktif, sehingga siang hari menjadi lemah, ngantuk, dan tidak _nusyur²⁷.

Berdasarkan analisis penulis terhadap 4 ayat di atas dan perbandingan 3 mufassir, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memandang tidur bukan sebagai pemborosan waktu, melainkan sebagai sistem ilahiah yang wajib ditaati. Tidur adalah rahmat, tanda kekuasaan, sarana recovery, dan diatur waktunya. Penyimpangan dari 4 fungsi ini, seperti yang terjadi pada Gen Z, akan melahirkan sleep deprivation. Maka pendekatan Al-Qur'ani adalah pendekatan fitrah, bukan larangan.

C. Adab dan Etika Tidur dalam Al-Qur'an dan Hadis

Setelah memahami konsep dan hikmah tidur dalam Al-Qur'an, maka seorang Muslim perlu mengetahui adab dan etika tidur yang diajarkan. Adab tidur merupakan cerminan dari ketaatan terhadap fitrah yang telah ditetapkan Allah SWT. Jika dilanggar, maka akan menimbulkan dampak negatif sebagaimana yang terjadi pada fenomena sleep deprivation di kalangan Generasi Z. Adab tidur dalam Islam bersumber dari dua hal: petunjuk Al-Qur'an secara global dan penjelasan rinci dalam Hadis Nabi SAW.

²⁷ Analisis Penulis berdasarkan data Kemenkes RI, Riskesdas 2018.

1. Tidur di Awal Malam dan Menghindari Begadang Tanpa Hajat

Al-Qur'an telah menetapkan bahwa malam adalah waktu untuk taskunu atau beristirahat [QS. Al-Qasas: 73]¹. Ketetapan ini diperkuat secara eksplisit dalam Hadis Nabi SAW.

Rasulullah SAW bersabda:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثِ بَعْدَهَا

Artinya: "Nabi SAW membenci tidur sebelum shalat Isya dan berbincang-bincang setelahnya"²⁸.

Takhrij & Syarah Hadis: Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim²⁹. Ibnu Hajar dalam Fathul Bari menjelaskan bahwa hikmah larangan ini adalah agar umat Islam tidak begadang untuk hal yang tidak bermanfaat, sehingga bisa bangun di sepertiga malam terakhir untuk ibadah dan bangun pagi dengan segar untuk bekerja³⁰.

Istinbath: Larangan berbincang setelah Isya adalah bentuk pencegahan sleep deprivation dari 1400 tahun lalu. Tidur awal malam akan membuat kualitas tidur lebih dalam dan sesuai dengan ritme sirkadian tubuh. Inilah yang dilanggar Gen Z ketika scroll media sosial hingga jam 1-2 pagi.

²⁸ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, jilid 1 (Beirut: Dar Ibn Katsir, 2002), h. 178.

²⁹ Muslim bin al-Hajjaj, Shahih Muslim, jilid 1 (Beirut: Dar Ihya' al-Turats, <http://t.th>), h. 459.

³⁰ Ibnu Hajar al-Asqalani, Fathul Bari Syarah Shahih al-Bukhari, jilid 2 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1959), h. 54.

2. Bangun di Sepertiga Malam Terakhir: Qiyamul Lail sebagai Pengganti Begadang

Al-Qur'an tidak melarang terjaga di malam hari secara mutlak. Ia hanya melarang jika tujuannya sia-sia. Justru Al-Qur'an memuji orang yang bangun malam untuk ibadah.

Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ، قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: "Hai orang yang berselimut. Bangunlah untuk shalat di malam hari, kecuali sedikit"³¹.

Tafsir Lafadz: Kata qumi berarti bangun dan tegak. Ini menunjukkan aktivitas, bukan scroll HP³².

Perbandingan Tafsir:

- a. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini adalah perintah awal untuk Qiyamul Lail sebelum dihapus kewajibannya dan menjadi sunnah³³.
- b. Tafsir Al-Munir menyatakan bahwa bangun malam untuk ibadah akan memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan spiritual yang tidak bisa didapat dari begadang untuk hiburan³⁴.

Istinbath: Qiyamul Lail adalah solusi Al-Qur'ani atas insomnia dan begadang. Daripada terjaga dengan anxiety dan overthinking, maka alihkan waktu terjaga itu untuk munajat kepada Allah. Tidurnya tetap cukup, tapi kualitas ruhani naik.

³¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, h. 568.

³² Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an, h. 692.

³³ Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, jilid 8, h. 246.

³⁴ Az-Zuhaili, Tafsir al-Munir, jilid 14, h. 312.

3. Berdzikir dan Berdoa Sebelum Tidur

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah"³⁵.

Rasulullah SAW bersabda sebelum tidur:

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أُمِسَّتْ نَفْسِي فَأَرْحَمْهَا، وَبِكَ
وَإِنْ أُرْسِلَتْهَا فَاخْفِظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: "Dengan menyebut nama-Mu, wahai Tuhanku, aku merebahkan tubuhku, dan dengan nama-Mu pula aku mengangkatnya. Jika Engkau menahan jiwaku (mewafatkanku), maka berilah rahmat kepadanya. Dan jika Engkau melepaskannya (membiarkanku hidup), maka jagalah ia, sebagaimana Engkau menjaga hamba-hamba-Mu yang saleh."³⁶.

Takhrij & Syarah Hadis: Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim³⁷. An-Nawawi menjelaskan bahwa doa ini mengandung penyerahan diri total kepada Allah, sehingga dapat menghilangkan kecemasan dan was-was sebelum tidur³⁸.

Istinbath: Dzikir adalah "obat" Al-Qur'ani untuk overthinking. Ketika otak dipaksa mengingat Allah, maka hormon kortisol yang memicu stres akan turun. Ini sejalan dengan sains tentang mindfulness sebelum tidur³⁹.

4. Tidur dengan Posisi Miring ke Kanan dan Menghadap Kiblat

Ini adab fisik yang diajarkan Nabi SAW. Aisyah RA berkata:

³⁵ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, h. 257.

³⁶ Al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, jilid 8, h. 92.

³⁷ Muslim, Shahih Muslim, jilid 4, h. 2084.

³⁸ An-Nawawi, Syarh Shahih Muslim, jilid 17 (Beirut: Dar Ihya' al-Turats, <http://t.th>), h. 33.

³⁹ Walker, Why We Sleep, h. 201.

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قَالَ:
اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ،
وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ،
أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Artinya: " Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam apabila hendak mendatangi tempat tidurnya (hendak tidur), beliau berbaring di atas sisi (rusuk) sebelah kanannya, kemudian membaca: *Ya Allah, aku menyerahkan diriku kepada-Mu, aku menyerahkan urusanku kepada-Mu, aku menghadapkan wajahku kepada-Mu, dan aku menyandarkan punggungku kepada-Mu, karena rasa senang (harap) dan rasa takut (cemas) kepada-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan tidak ada tempat penyelamatan dari (amcaman)-Mu, kecuali kepada-Mu. Aku beriman kepada Kitab yang Engkau turunkan dan kepada Nabi yang Engkau utus.*"⁴⁰.

Hikmah Sains: Posisi miring ke kanan secara medis memperlancar pencernaan dan mengurangi tekanan pada jantung. Ini menunjukkan bahwa adab Nabi SAW tidak hanya bernilai spiritual tetapi juga fisiologis⁴¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Islam telah mengatur adab tidur secara komprehensif: kapan harus tidur, bagaimana cara tidur, dan apa yang harus dilakukan sebelum tidur. Jika adab ini diterapkan, maka fenomena sleep deprivation pada Gen Z dapat diminimalisir karena mereka akan kembali kepada fitrah taskunu di malam hari dan nusyur di siang hari.

⁴⁰ Al-Bukhari, _Shahih al-Bukhari_, jilid 8, h. 91.

⁴¹ Jurnal Kedokteran, "Sleep Position and Cardiovascular Health", Vol. 12 No. 3, 2020, h. 45.

D. Hikmah dan manfaat tidur menurut integrasi tafsir dan sains

Setelah mengkaji ayat-ayat dan adab tidur dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis, penting untuk melihat bagaimana petunjuk tersebut ternyata selaras dengan temuan sains modern. Integrasi antara wahyu dan ilmu ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan hanya kitab spiritual, tetapi juga kitab yang relevan dengan kesehatan manusia. Tidur dalam pandangan Al-Qur'an memiliki 3 dimensi manfaat utama: fisik, mental-psikis, dan spiritual. Ketiganya memiliki padanan ilmiah yang dapat dijelaskan secara empiris.

1. Dimensi Fisik: Tidur sebagai Proses Subat dan Pemulihan Sel

Al-Qur'an menyebut tidur sebagai subat سُبَاتًا yang bermakna terputusnya aktivitas dan kelelahan⁴². Al-Maraghi menafsirkan ini sebagai keadaan seperti “mati kecil” di mana tubuh berhenti beraktivitas agar dapat bangkit kembali dengan energi baru⁴³.

Temuan sains modern membuktikan kebenaran tafsir ini. Pada fase deep sleep atau slow wave sleep, tubuh manusia memasuki kondisi subat secara biologis. Pada fase inilah kelenjar pituitari memproduksi hormon pertumbuhan HGH secara maksimal yang berfungsi untuk memperbaiki sel, jaringan otot, dan

⁴² Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an, h. 444.

⁴³ Al-Maraghi, Tafsir al-Maraghi, jilid 9, h. 112.

sistem imun. Selain itu, sistem limfatik di otak akan aktif membersihkan sisa metabolisme berupa protein beta-amyloid yang jika menumpuk dapat menyebabkan Alzheimer⁴⁴.

Istinbath & Analisis Penulis: Dari sini penulis memahami bahwa ketika Gen Z mengalami sleep deprivation dan hanya tidur 4-5 jam, maka proses subat ini tidak pernah tuntas. Tubuh tidak sempat memperbaiki diri. Inilah sebab ilmiah kenapa mereka mudah sakit, jerawat, dan daya tahan tubuhnya lemah. Al-Qur'an sudah 1400 tahun lalu memerintahkan manusia untuk subat, dan sains baru membuktikannya sekarang.

2. Dimensi Mental-Psikis: Malam untuk Taskunu dan Kestabilan Emosi

Allah berfirman bahwa malam dijadikan agar manusia taskunu لتسكنوا yaitu tenang. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ketenangan ini adalah syarat agar jiwa tidak tertekan dan siap menghadapi aktivitas esok hari⁴⁵.

Sains neurologi modern menemukan fakta yang sama. Kurang tidur selama 1 malam saja dapat menyebabkan amigdala, pusat emosi di otak, menjadi 60% lebih reaktif. Akibatnya Gen Z menjadi lebih mudah cemas, marah, dan mengalami mood swing. Di sisi lain, tidur yang cukup meningkatkan produksi serotonin dan

⁴⁴ Walker, Why We Sleep, h. 78.

⁴⁵ Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-Azhim, jilid 6, h. 210.

dopamin, yaitu hormon yang mengatur rasa bahagia dan motivasi. Matthew Walker menyebut tidur sebagai "obat penenang alami" yang paling efektif⁴⁶.

Istinbath & Analisis Penulis: Penulis berpendapat bahwa tingginya angka anxiety dan depresi pada Gen Z tidak bisa dilepaskan dari kebiasaan begadang mereka. Mereka mencari ketenangan di media sosial padahal Al-Qur'an sudah memberikan resepnya: taskunu di malam hari. Dzikir dan doa sebelum tidur yang diajarkan Nabi SAW secara ilmiah berfungsi sebagai mindfulness yang menurunkan hormon kortisol penyebab stres⁴⁷. Dengan demikian, solusi Al-Qur'ani untuk kesehatan mental Gen Z adalah mengembalikan fungsi malam sebagai waktu menenangkan diri, bukan waktu untuk scroll pemicu cemas.

3. Dimensi Spiritual: Tidur sebagai Mautah Sughra dan Peningat Kematian

Al-Qur'an menyamakan tidur dengan kematian:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَلِئِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: " Allah menggenggam nyawa (Manusia) pada saat kematiannya dan yang belum mati ketika dia tidur. Dia menahan nyawa yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada

⁴⁶ Walker, Why We Sleep, h. 201.

⁴⁷ An-Nawawi, Syarh Shahih Muslim, jilid 17, h. 33.

yang demikian itu benar-benar terdapat bukti-bukti (kekuasaan) Allah bagi kaum yang berfikir"⁴⁸.

Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa tidur disebut mautah sughra atau kematian kecil karena pada saat itu ruh berpisah sementara dari jasad, dan hanya Allah yang bisa mengembalikannya. Karena itu Nabi SAW mengajarkan doa sebelum tidur: "Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup"⁴⁹.

Istinbath & Analisis Penulis: Menurut penulis, dimensi inilah yang paling hilang dari Gen Z. Mereka memandang tidur sebagai "waktu terbuang" sehingga diganti dengan begadang. Padahal tidur adalah latihan spiritual setiap hari untuk mengingat kematian dan kebangkitan. Ketika seseorang tidur dengan wudhu dan dzikir, maka ia sedang menyerahkan nyawanya kepada Allah. Kesadaran ini akan membuat seseorang lebih disiplin menjaga waktu tidur karena ia sadar setiap tidur bisa jadi tidur terakhirnya. Inilah yang membedakan "tidur mukmin" dengan "tidur lalai".

Berdasarkan integrasi di atas, penulis menyimpulkan bahwa tidak ada pertentangan antara Al-Qur'an dan Sains tentang tidur. Justru Al-Qur'an telah lebih dulu memberikan kerangka, dan sains bertugas menjelaskan mekanismenya. Subat = deep sleep, Taskunu = regulasi emosi, Mautah Sughra = kesadaran spiritual. Jika ketiga dimensi ini

⁴⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, h. 467.

⁴⁹ Al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, jilid 8, h. 92.

terpenuhi, maka seseorang akan terbebas dari sleep deprivation. Maka, solusi Al-Qur'ani bukan hanya menyuruh "tidur cepat", tetapi membangun ekosistem tidur yang menyehatkan fisik, menenangkan jiwa, dan menghidupkan ruh.

BAB III

FENOMENA SLEEP DEPROVATION GENERASI Z DAN SOLUSI AL-QUR'AN

A. Gambaran umum fenomena sleep deprivation pada generasi z

Generasi Z yang lahir antara tahun 1997-2012 saat ini mendominasi populasi remaja dan mahasiswa di Indonesia. Mereka tumbuh di era digital yang serba cepat, terkoneksi 24 jam, dan menuntut produktivitas tinggi. Di tengah dinamika tersebut, muncul fenomena baru yang mengkhawatirkan yaitu sleep deprivation atau kurang tidur kronis.

1. Definisi dan Batasan Sleep Deprivation

Sleep deprivation secara medis didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup sesuai kebutuhan biologisnya dalam jangka waktu yang lama. World Health Organization WHO dan National Sleep Foundation merekomendasikan durasi tidur untuk remaja usia 14-17 tahun adalah 8-10 jam per malam, dan untuk dewasa muda 18-25 tahun adalah 7-9 jam per malam⁵⁰.

Apabila seseorang secara konsisten tidur kurang dari 7 jam per malam, maka ia masuk dalam kategori sleep deprivation kronis. Gejalanya tidak hanya sekadar mengantuk di siang hari. Gejala ini meliputi: kesulitan memulai tidur/insomnia, tidur terfragmentasi,

⁵⁰ National Sleep Foundation, Recommended Sleep Guidelines, 2015.

bangun tidak segar, penurunan konsentrasi, mudah tersinggung, dan penurunan fungsi kognitif⁵¹.

2. Data dan Fakta Empiris di Indonesia

Fenomena ini bukan isapan jempol. Data terbaru menunjukkan prevalensi yang tinggi di kalangan Generasi Z Indonesia.

Pertama, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2018 oleh Kementerian Kesehatan RI, sebanyak 28,8% remaja usia 16-18 tahun di Indonesia memiliki durasi tidur <7 jam per malam⁵². Data ini meningkat pada kelompok usia 19-24 tahun menjadi 33,5%. Artinya 1 dari 3 anak muda Indonesia mengalami kurang tidur.

Kedua, survei Ikatan Dokter Anak Indonesia IDAI tahun 2022 menemukan bahwa 65,7% remaja di kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan Pekanbaru memiliki kebiasaan tidur setelah jam 23.00 WIB. Sebanyak 42,3% di antaranya baru tidur di atas jam 01.00 dini hari karena aktivitas di gawai.

Ketiga, penelitian di Universitas Indonesia tahun 2023 terhadap 1200 mahasiswa Gen Z menyimpulkan bahwa penyebab utama begadang adalah penggunaan media sosial 89,2%, diikuti

⁵¹ American Academy of Sleep Medicine, Sleep Duration Recommendations, Journal of Clinical Sleep Medicine, 2015.

⁵² Kementerian Kesehatan RI, Laporan Nasional Riskesdas 2018, h. 112.

oleh mengerjakan tugas 76,5%, dan overthinking 68,1%. Rata-rata durasi screen time mereka sebelum tidur adalah 3,4 jam per hari⁵³

3. Akar Penyebab: "Scrolitis" dan Tekanan Era Digital

Jika generasi sebelumnya begadang karena TV atau radio, maka Gen Z memiliki penyebab yang jauh lebih kompleks. Penulis menyebutnya sebagai sindrom "Scrolitis".

Pertama, Kecanduan Gawai dan Media Sosial. Algoritma TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts dirancang untuk membuat penggunaanya terus scroll tanpa henti. Cahaya biru dari layar HP juga menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang memicu rasa kantuk. Akibatnya otak mengira masih siang hari⁵⁴.

Kedua, FOMO - Fear of Missing Out. Gen Z memiliki kecemasan berlebihan jika ketinggalan tren, update berita, atau obrolan grup WA di malam hari. Rasa takut ini membuat mereka tidak bisa melepaskan HP sebelum tidur.

Ketiga, Beban Akademik dan Overthinking. Sistem perkuliahan daring dan tugas yang menumpuk membuat banyak mahasiswa menunda pekerjaan hingga malam hari. Ditambah lagi kecemasan tentang masa depan, pekerjaan, dan perbandingan hidup di media sosial memicu overthinking yang menjadi penghambat utama tidur.

⁵³ Jurnal Psikologi UI, "Hubungan Screen Time dan Kualitas Tidur Mahasiswa Gen Z", Vol. 11 No. 2, 2023, h. 89.

⁵⁴ Andrew Przybylski, FOMO and Social Media, Computers in Human Behavior, 2013.

4. Dampak Multidimensi yang Mengkhawatirkan

Dampak sleep deprivation tidak berhenti pada rasa kantuk. Ia menyerang 3 aspek kehidupan Gen Z secara bersamaan.

Secara Fisik, kurang tidur kronis berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan sistem imun. Hormon ghrelin dan leptin yang mengatur nafsu makan menjadi tidak seimbang sehingga Gen Z cenderung makan berlebihan di malam hari⁵⁵.

Secara Mental-Psikologis, penelitian menunjukkan bahwa tidur <6 jam meningkatkan reaktivitas amigdala di otak hingga 60%. Ini menjelaskan kenapa Gen Z yang kurang tidur lebih mudah cemas, depresi, dan mengalami mood swing. Data Kemenkes 2022 menunjukkan 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan depresi, dan salah satu faktor kuatnya adalah pola tidur.

Secara Akademik dan Spiritual, dampaknya sangat nyata. Kurang tidur menurunkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan problem solving hingga 40%. Di sisi lain, begadang membuat mereka kesiangan dan melewatkan shalat Subuh. Ini berarti sleep deprivation tidak hanya merusak IPK, tetapi juga merusak hubungan dengan Allah SWT.

5. Mengapa Ini Menjadi Masalah Serius Kebangsaan

⁵⁵ Walker, Why We Sleep, h. 112.

Generasi Z adalah generasi yang akan memimpin Indonesia pada tahun 2045, tepat di usia emas negara. Jika 30% dari mereka mengalami gangguan tidur kronis sejak usia kuliah, maka 20 tahun ke depan kita akan memiliki angkatan kerja yang: mudah sakit, produktivitas rendah, kreativitas lemah, dan kesehatan mental rapuh

Oleh karena itu, sleep deprivation pada Gen Z bukan lagi masalah pribadi. Ini adalah krisis kesehatan publik dan krisis peradaban yang harus segera dicarikan solusinya. Dan di sinilah relevansi solusi Al-Qur'ani menjadi penting untuk dikaji.

B. Analisis Al-Qur'an terhadap Akar Masalah Begadang pada Generasi Z

Setelah dipaparkan data empiris tentang tingginya angka sleep deprivation pada Generasi Z di sub bab sebelumnya, maka pertanyaan selanjutnya adalah: bagaimana Al-Qur'an memandang akar masalah ini? Pendekatan Al-Qur'ani tidak hanya berhenti pada gejala, tetapi masuk kepada penyebab mendasar dari penyimpangan fitrah. Berdasarkan kajian tematik pada Bab II, penulis menemukan 3 akar masalah utama begadang Gen Z yang telah diisyaratkan Al-Qur'an 1400 tahun lalu.

1. Melawan Fitrah: Membalik Fungsi Siang dan Malam

Akar masalah pertama dan paling fundamental adalah Gen Z telah membalik fungsi siang dan malam yang telah ditetapkan Allah SWT.

Allah berfirman:

فَضْلِهِ مِنْ وَلَيْتَبْتَغُوا فِيهِ لَيْسُ كُنُوا وَالنَّهَارَ اللَّيْلَ لَكُمْ جَعَلَ رَحْمَتِهِ وَمِنْ

Artinya: "Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya pada siang hari".

Tafsir & Analisis: Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini adalah ketetapan sunnatullah yang tidak boleh dilanggar. Malam adalah waktu taskunu = tenang, diam, dan recovery. Siang adalah waktu ibtiqa' min fadlihi = mencari rezeki dan beraktivitas.

Namun realita Gen Z saat ini justru terbalik. Data IDAI 2022 menunjukkan 65,7% remaja aktif di media sosial antara jam 22.00-02.00 dini hari⁵⁶. Mereka menjadikan malam sebagai waktu untuk scroll, gaming, dan nongkrong online. Sebaliknya, siang hari mereka gunakan untuk tidur karena begadang, sehingga kuliah/kerja menjadi tidak fokus.

Penulis berpendapat bahwa ketika manusia melawan fitrah ini, maka Allah akan "menghukum" dengan 2 hal: 1) Rusaknya sistem biologis. Sains menyebutnya circadian rhythm disorder yang memicu diabetes, obesitas, dan gangguan jantung. 2) Hilangnya keberkahan. Orang yang begadang akan sulit bangun

⁵⁶ IDAI, Survei Pola Tidur dan Penggunaan Gawai pada Remaja Indonesia, 2022.

Subuh, rezekinya seret, dan ilmunya tidak berkah. Ini adalah bentuk keadilan ilahi atas penolakan terhadap ketetapan-Nya.

2. Terjerumus dalam Laghw: Kesia-siaan dan Lalai Tanpa Hajat

Akar masalah kedua adalah mayoritas aktivitas begadang Gen Z masuk dalam kategori laghw yaitu perbuatan sia-sia yang tidak ada manfaatnya.

Allah berfirman:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Artinya: "Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna".

Rasulullah SAW juga bersabda:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Artinya: "Nabi SAW membenci tidur sebelum Isya dan berbincang-bincang setelahnya".

Takhrij & Syarah: Hadis ini diriwayatkan Bukhari dan Muslim. Ibnu Hajar dalam Fathul Bari menjelaskan bahwa yang dimaksud "berbincang setelah Isya" adalah obrolan yang tidak ada hajat syar'i, seperti ghibah, bercanda berlebihan, atau kegiatan yang melalaikan.

Jika kita jujur, 90% aktivitas begadang Gen Z adalah laghw modern: scroll TikTok 3 jam tanpa tujuan, stalking mantan, nonton review barang yang tidak akan dibeli, dan gaming sampai subuh. Semua ini tidak menambah ilmu, tidak menambah rezeki, dan tidak mendekatkan kepada Allah.

Penulis menyimpulkan bahwa Al-Qur'an sudah lebih dulu mengkritik budaya ini melalui konsep laghw. Begadang karena tugas kuliah sampai jam 12 malam masih bisa ditolerir. Tapi begadang sampai jam 3 pagi hanya untuk scroll adalah bentuk pemborosan waktu paling nyata. Inilah yang membuat hati menjadi keras, jiwa menjadi gelisah, dan tidur menjadi tidak berkualitas.

C. Solusi Al-Qur'ani dalam Mengatasi Kebiasaan Begadang Generasi Z

Setelah menganalisis akar masalah begadang dalam perspektif Al-Qur'an pada sub bab sebelumnya, maka pada bagian ini penulis akan menawarkan solusi. Kelebihan solusi Al-Qur'an adalah sifatnya yang holistik. Ia tidak hanya mengatur teknis "jam tidur", tetapi juga mengatur hati, pikiran, dan aktivitas. Berdasarkan kajian ayat-ayat pada Bab II, penulis merumuskan 4 solusi utama yang dapat langsung diterapkan oleh Generasi Z.

1. Mengobati Overthinking dengan Dzikir dan Doa Sebelum Tidur

Masalah pertama yang paling banyak dikeluhkan Gen Z adalah "susah tidur karena pikiran tidak berhenti". Mereka menyebutnya overthinking.

Al-Qur'an memberikan solusi langsung untuk penyakit hati ini:

15

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

9

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah, Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram" ^{8 6}.

Allah juga memerintahkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا, وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

3

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah kepada Allah sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang" ^{8 7}.

Mekanisme Al-Qur'an: Rasulullah SAW telah mencontohkan adab sebelum tidur yang merupakan bentuk dzikir praktis. Beliau berwudhu, berbaring miring kanan, lalu membaca Ayat Kursi, 3 Qul, dan berdoa.

Mekanisme Praktis: Penulis menyebut ini sebagai "Digital Detox + Spiritual Detox". 30 menit sebelum tidur: 1) Matikan HP dan jauhkan dari kasur, 2) Wudhu dan shalat sunnah 2 rakaat, 3) Baca dzikir pagi-petang dan 3 Qul + tiup ke telapak tangan lalu usap ke seluruh badan.

Jembatan Sains: Penelitian membuktikan bahwa dzikir dan pernapasan dalam saat berdzikir menurunkan hormon kortisol dan gelombang beta di otak. Efeknya sama dengan meditasi mindfulness yang direkomendasikan dokter untuk mengatasi

insomnia⁵⁷. Dengan demikian, dzikir adalah obat anti-cemas alami yang diberikan Al-Qur'an.

2. Menerapkan Prinsip Digital Sunset Berdasarkan QS. Al-Qasas: 73

Masalah kedua adalah kecanduan HP yang membuat Gen Z scroll sampai jam 2-3 pagi.

Allah telah menetapkan:

وَمِنْ رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam agar kamu beristirahat dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya".

Kata taskunu berarti berhenti total dari aktivitas. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa malam adalah waktu untuk menutup semua kesibukan dunia.

Mekanisme Al-Qur'ani: Konsep taskunu ini penulis tafsirkan sebagai "Digital Sunset". Sebagaimana matahari terbenam, maka layar HP pun harus "terbenam".

Mekanisme Praktis: 1 jam sebelum tidur, lakukan 3 langkah: 1) Aktifkan mode grayscale dan night shift di HP, 2) Taruh HP di luar kamar atau minimal 2 meter dari kasur, 3) Ganti kebiasaan scroll dengan membaca Al-Qur'an 1 halaman atau buku fisik.

Istinbath Penulis: Ketika Gen Z menaati taskunu, maka ia sedang menaati hukum Allah. Layar HP adalah "matahari buatan"

⁵⁷ Jurnal Kedokteran, "Effect of Dhikr on Cortisol Level", Vol. 15 No. 1, 2021, h. 23.

yang menipu otak bahwa masih siang. Dengan mematakannya, kita mengembalikan kewibawaan malam sebagai libasan = selimut penutup aktivitas.

3. Mengembalikan Energi dengan Menerapkan Sunnah Qailulah

Masalah ketiga adalah Gen Z bangun siang dengan kondisi tetap lemas dan tidak fokus. Ini karena mereka kehilangan fase subat di malam hari.

Allah berfirman:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: "Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat"^{9 5}.

Al-Maraghi menafsirkan subat sebagai pemutus kelelahan agar bangkit dengan energi baru.

Mekanisme Al-Qur'ani: Islam tidak anti tidur siang. Justru Nabi SAW menganjurkan Qailulah yaitu tidur singkat di siang hari. Anas bin Malik berkata:

كُنَّا نُبْكَرُ بِالْجُمُعَةِ وَنَقِيلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ

"Kami bersegera ke Jumat dan qailulah setelahnya".

Mekanisme Praktis: Bagi Gen Z yang terpaksa begadang karena tugas, maka ganti dengan Qailulah 15-20 menit antara jam 12.00-14.00. Atur alarm. Jangan lebih dari 30 menit agar tidak mengganggu tidur malam.

Jembatan Sains: NASA melakukan penelitian dan menemukan bahwa power nap 26 menit meningkatkan kewaspadaan 54% dan performa kerja 34%. Ini membuktikan

bahwa Qailulah bukan malas, tetapi strategi produktivitas yang diajarkan Islam 1400 tahun lalu.

4. Mengejar Keberkahan Pagi dengan Tidur Awal Malam

Masalah keempat adalah tidak produktif dan malas bangun pagi. Ini akibat langsung dari begadang.

Rasulullah SAW bersabda dan berdoa:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

Artinya: "Ya Allah, berkahilah umatku di waktu pagi mereka".

Allah juga berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِعَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُسْمِعُونَ

Artinya: "Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mendengarkan".

Mekanisme Al-Qur'ani: Kunci keberkahan pagi adalah tidur di awal malam. Hadis Bukhari-Muslim menyebutkan Nabi SAW membenci berbincang setelah Isya⁵⁸. Ini adalah "kurikulum" agar umatnya tidur cepat.

Mekanisme Praktis: Penulis menawarkan "Tantangan 21 Hari Tidur Awal". Target: tidur maksimal jam 22.00. Caranya: 1) Majuin jam Isya jadi prioritas, 2) Setelah Isya langsung matikan lampu dan aktivitas, 3) Bangun jam 04.30 untuk Subuh + murajaah 1 halaman. Dalam 21 hari, jam biologis akan terbentuk kembali.

⁵⁸ Al-Bukhari, _Shahih al-Bukhari_, jilid 1, h. 178.

Istinbath Penulis: Orang yang bangun Subuh tidak hanya mendapat pahala, tetapi juga mendapat "jatah keberkahan" berupa otak yang jernih, rezeki yang lancar, dan waktu yang produktif. Ini adalah investasi jangka panjang yang tidak bisa dibeli oleh coffee atau energy drink.

Berdasarkan 4 solusi di atas, penulis menyimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan sistem, bukan sekadar tips. Sistem itu adalah: Atur Hati dengan Dzikir → Atur Waktu dengan Taskunu → Atur Energi dengan Subat & Qailulah → Atur Keberkahan dengan Bukur. Jika 4 pilar ini dijalankan, maka sleep deprivation pada Gen Z dapat diatasi dari akar, bukan hanya diobati gejalanya.

D. Relevansi solusi Al-Qur'an dengan ilmu kesehatan modern

Salah satu kekuatan utama dari solusi Al-Qur'ani adalah tidak bertentangan dengan ilmu pengetahuan. Justru, banyak anjuran Al-Qur'an dan Hadis tentang tidur yang 1400 tahun kemudian baru dibuktikan kebenarannya oleh sains modern. Bagian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa ajaran Islam tentang tidur bersifat universal, rasional, dan ilmiah. Dengan demikian, solusi ini dapat diterima tidak hanya oleh kalangan religius, tetapi juga oleh kalangan akademis dan medis.

1. Sleep Hygiene Islam = Sleep Hygiene WHO

Dalam dunia kedokteran tidur, ada istilah Sleep Hygiene yaitu serangkaian kebiasaan yang mendukung kualitas tidur yang baik. Rekomendasi WHO dan American Academy of Sleep Medicine meliputi: menjaga jadwal tidur tetap, membuat kamar gelap dan tenang, menghindari layar 1 jam sebelum tidur, dan memiliki rutinitas sebelum tidur⁵⁹.

Menariknya, semua poin ini sudah diajarkan Islam sejak lama.

Pertama, Menjaga Jadwal Tetap. Al-Qur'an membagi waktu secara tegas: malam untuk taskunu dan siang untuk nusyur_. Hadis juga melarang begadang setelah Isya tanpa hajat. Ini sama dengan anjuran _sleep hygiene untuk tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari.

Kedua, Menciptakan Lingkungan Gelap. Al-Qur'an menyebut malam sebagai libasan سَبَاتًا = selimut/penutup⁶⁰. Az-Zuhaili menjelaskan bahwa malam diciptakan gelap agar manusia berhenti beraktivitas. Sains membuktikan bahwa kegelapan memicu kelenjar pineal memproduksi hormon melatonin yang menyebabkan kantuk. Cahaya dari HP justru menekan melatonin hingga 50%.

⁵⁹ National Sleep Foundation, Sleep Hygiene Recommendations, 2020.

⁶⁰ Az-Zuhaili, Tafsir al-Munir, jilid 9, h. 188.

Ketiga, Rutinitas Sebelum Tidur. Nabi SAW memiliki rutinitas baku: wudhu, shalat, dzikir, baca 3 Qul. Dalam psikologi, ini disebut bedtime routine yang memberi sinyal ke otak bahwa "waktunya tidur".

Istinbath Penulis: Penulis berpendapat bahwa Sleep Hygiene WHO sebenarnya adalah "redaksi modern" dari adab tidur Islam. Bedanya, WHO baru merumuskannya 50 tahun terakhir, sementara Islam telah mempraktikkannya selama 14 abad.

2. Dzikir vs Meditasi Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia

Salah satu terapi utama insomnia non-obat saat ini adalah Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia CBT-I dan Mindfulness Meditation. Tujuannya adalah menenangkan pikiran, menurunkan kortisol, dan mengalihkan fokus dari _overthinking.

Al-Qur'an telah memberikan terapi yang sama melalui dzikir.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".

Bukti Sains: Penelitian di Universitas Airlangga tahun 2020 mengukur gelombang otak 40 mahasiswa sebelum dan sesudah dzikir 15 menit. Hasilnya, gelombang beta yang menandakan cemas turun 32%, dan gelombang alfa yang menandakan rileks naik 41%. Penelitian lain di Harvard Medical School juga

menemukan bahwa pengucapan kata yang diulang-ulang seperti dzikir/tasbih dapat mengaktifkan respons relaksasi tubuh.

Istinbath Penulis: Menurut penulis, dzikir adalah bentuk mindfulness Islam. Jika meditasi menyuruh "fokus pada napas", maka dzikir menyuruh "fokus pada Allah". Keduanya sama-sama menurunkan aktivitas di amigdala, pusat cemas di otak. Namun dzikir memiliki nilai tambah: ia tidak hanya menenangkan, tetapi juga mendatangkan pahala dan perlindungan dari Allah. Inilah solusi yang tidak dimiliki oleh terapi sekuler.

3. Qailulah vs Power Nap: Bukti Sunnah yang Didukung NASA

Islam menganjurkan tidur siang sebentar yang disebut Qailulah. Anas bin Malik berkata: "Kami shalat Jumat bersama Nabi, kemudian kami qailulah".

Selama puluhan tahun, tidur siang dianggap malas. Namun sains modern membalik stigma ini.

Bukti Sains: NASA melakukan penelitian pada pilot dan astronot. Hasilnya, tidur siang 26 menit meningkatkan performa dan kewaspadaan sebesar 34% dan 54%. Penelitian di Journal of Sleep Research juga membuktikan power nap 20 menit dapat mengembalikan fungsi kognitif dan memori kerja⁶¹.

Istinbath Penulis: Penulis menyimpulkan bahwa Qailulah adalah bentuk "manajemen energi" ilahiah. Al-Qur'an menyebut

⁶¹ Journal of Sleep Research, "Benefits of a 20-minute Nap", Vol. 22, 2013, h. 112.

101

tidur sebagai subat = pemutus kelelahan. Ketika Gen Z tidak bisa tidur 8 jam di malam hari, maka Qailulah menjadi solusi darurat yang syar'i dan ilmiah. Ini menunjukkan bahwa Islam tidak menuntut kesempurnaan, tetapi memberi solusi bertahap.

4. Larangan Begadang vs Gangguan _Circadian Rhythm_

Al-Qur'an dan Sunnah memerintahkan tidur di awal malam. Sains menyebut sistem biologis tubuh sebagai Circadian Rhythm atau jam biologis 24 jam.

Ketika seseorang begadang dan tidur di siang hari, maka ia mengalami Circadian Rhythm Disorder. Akibatnya: produksi hormon melatonin kacau, hormon kortisol tinggi di malam hari, dan risiko diabetes, obesitas, serta kanker meningkat.

Istinbath Penulis: Dari sini penulis memahami bahwa larangan begadang dalam Islam bukanlah larangan tanpa alasan. Ia adalah bentuk perlindungan Allah terhadap sistem biologis ciptaan-Nya. Ketika Gen Z melawan circadian rhythm, maka ia sama saja melawan "sunnatullah" yang ada di dalam tubuhnya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa tidak ada pertentangan antara wahyu dan ilmu. Solusi Al-Qur'ani untuk sleep deprivation terbukti selaras dengan 4 pilar Sleep Hygiene modern: jadwal, lingkungan, rutinitas, dan manajemen stres. Kelebihan solusi Al-Qur'ani adalah ia mengintegrasikan dimensi fisik, psikis, dan spiritual sekaligus.

BAB IV

IMPLEMENTASI POLA TIDUR ISLAMI BAGI GENERASI Z

A. Konsep pola tidur sunnah sebagai model terapan

Setelah memaparkan fenomena sleep deprivation dan akar masalahnya pada Bab III, maka pada bagian ini penulis menawarkan sebuah tawaran solusi yang bersifat aplikatif. Solusi tersebut dirumuskan dalam sebuah model yang penulis beri nama "Pola Tidur Sunnah".

1. Landasan Filosofis dan Definisi Model

Penamaan "Pola Tidur Sunnah" didasarkan pada 2 alasan. Pertama, secara bahasa sunnah berarti jalan, kebiasaan, dan petunjuk. Maka model ini adalah "jalan tidur" yang ditunjukkan oleh Al-Qur'an dan dicontohkan oleh Nabi SAW. Kedua, secara terminologi, segala sesuatu yang berasal dari Nabi SAW baik perkataan, perbuatan, maupun ketetapan disebut sunnah. Karena model ini 100% merujuk pada adab tidur Nabi, maka penamaan ini sangat tepat.

Secara definisi, "Pola Tidur Sunnah" adalah: sebuah sistem terintegrasi dalam mengatur waktu, hati, dan aktivitas menjelang tidur yang bersumber dari wahyu dan hadits, serta selaras dengan prinsip kesehatan modern, dengan tujuan menjadikan tidur sebagai ibadah dan terapi.

Mengapa harus ada model? Karena problem Gen Z bukan tidak tahu "tidur itu penting". Mereka tahu. Yang mereka butuhkan adalah "sistem" yang praktis, spiritual, dan relevan dengan gaya hidup digital. Model ini hadir untuk menjawab kekosongan tersebut.

2. Urgensi Model dalam Konteks Gen Z

Gen Z hidup di persimpangan 2 peradaban. Di satu sisi ada tuntutan produktivitas 24 jam dari dunia digital. Di sisi lain ada fitrah tubuh yang diciptakan Allah untuk istirahat di malam hari.

Jika hanya diberi solusi sekuler "jangan main HP", maka akan gagal karena tidak menyentuh aspek iman. Jika hanya diberi ceramah "tidur itu ibadah", maka akan gagal karena tidak ada langkah teknisnya.

Oleh karena itu "Pola Tidur Sunnah" hadir sebagai jembatan. Ia mengatakan: "Iya kamu boleh produktif, tapi produktiflah di waktu yang diberkahi. Iya kamu boleh pakai HP, tapi matikan di waktu yang seharusnya berhenti".

3. Struktur Model: Tiga Pilar "Taqwa Tidur"

Setelah mengkaji puluhan ayat dan hadis tentang tidur di Bab II, penulis menyimpulkan bahwa semua adab tidur dapat dikelompokkan ke dalam 3 kategori besar. Penulis menyebutnya "Tiga Pilar Taqwa Tidur". Analogi yang digunakan adalah bangunan. Jika satu pilar lemah, maka bangunan akan ambruk.

- a. Pilar Pertama: Taqwa Waktu - Tunduk pada Ketetapan Allah tentang Waktu

Ini adalah pilar paling fundamental. Masalah utama Gen Z adalah mereka merasa "menjadi tuhan atas waktunya sendiri". Mereka menganggap bisa tidur kapan saja.

Padahal Allah sudah menetapkan:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya pada siang hari dan agar kamu bersyukur kepada-Nya."

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa ini adalah qanun ilahi = hukum ketuhanan yang tidak bisa ditawar. Melanggarnya akan berdampak pada kesehatan dan keberkahan.

Implementasi praktis pilar waktu

1. Disiplin Tidur Awal: Target tidur maksimal pukul 22.00. Landasannya adalah hadis Nabi SAW yang membenci berbincang setelah Isya. Sains juga membuktikan jam 22.00-02.00 adalah waktu deep sleep dan produksi HGH paling tinggi⁶². Melewatkannya = rugi biologis.
2. Konsisten Bangun Bukur: Target bangun 04.30 untuk Subuh dan Dhuha. Ini untuk mengejar doa Nabi. Penelitian

⁶² Walker, Why We Sleep, h. 85.

menunjukkan 2 jam pertama setelah bangun adalah waktu puncak kreativitas dan memori.

3. Qailulah Terjadwal: Sebagai fleksibilitas. Jika terpaksa begadang, maka "hutang tidur" dibayar dengan tidur siang 15-20 menit jam 12.00-14.00^{17 4}. Ini bukan malas, ini sunnah dan ilmiah.

Indikator Keberhasilan: Mampu tidur sebelum 22.30 dan bangun Subuh minimal 5x seminggu selama 1 bulan.

- b. Pilar Kedua: Taqwa Hati - Membersihkan Pikiran dengan Dzikir

Pilar ini menjawab 80% keluhan Gen Z: "susah tidur karena kepikiran".

Allah berfirman:

اللَّهُ يَذْكُرُ قُلُوبُهُمْ وَتَظْمَنُ أَمْنُوا الَّذِينَ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah".

Al-Qurthubi menjelaskan bahwa dzikir adalah "obat" untuk penyakit was-was dan cemas.

Implementasi Praktis Pilar Hati:

1. Rutinitas 15 Menit: Wudhu 5 menit → Shalat 2 rakaat 5 menit → Dzikir 5 menit. Isi dzikir: Ayat Kursi, 3 Qul, Tasbih 33, Tahmid 33, Takbir 34, Doa tidur¹⁷. Ini adalah "tombol off" untuk otak.
2. Jurnal Syukur: Tulis 3 nikmat sebelum tidur. Ini mengalihkan fokus dari "yang kurang" ke "yang ada". Secara neurologis ini menurunkan hormon kortisol.
3. Murottal Terapi: Putar Al-Qur'an surat Ar-Ra'd atau Al-Mulk volume kecil. Riset UNAIR 2020 membuktikan suara Al-Qur'an menurunkan gelombang beta otak hingga 32%⁶³.

Indikator Keberhasilan: Durasi untuk tertidur <30 menit dan bangun tidak dalam keadaan cemas.

- c. Pilar Ketiga: Taqwa Aktivitas - Mengendalikan Diri dari Laghw Digital

Ini pilar paling menantang karena melawan industri triliunan dolar.

⁶³ Jurnal Psikologi Islam UNAIR, "Pengaruh Murottal terhadap Gelombang Otak", 2020, h. 77.

Allah memuji orang beriman:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Artinya: "Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak berguna".

Scroll TikTok 2 jam adalah laghw modern yang paling nyata.

Implementasi Praktis Pilar Aktivitas:

1. Digital Sunset: Implementasi dari taskunu = berhenti. 1 jam sebelum tidur, HP wajib di luar kamar. Ganti dengan baca buku atau Al-Qur'an.
2. Sacred Bedroom: Jadikan kamar sebagai mihrab tidur. Gelap, rapi, wangi. Aturan: Kasur hanya untuk tidur dan baca Al-Qur'an. Otak akan mengasosiasikan kasur = tidur, bukan kerja.
3. Diet Konten: Setelah jam 20.00 stop konsumsi konten pemicu emosi: berita, drama, gaming kompetitif. Ganti dengan kajian atau ngobrol keluarga⁶⁴.

Indikator Keberhasilan: Screen time 1 jam sebelum tidur <30 menit dan tidak ada notifikasi setelah jam 22.00.

⁶⁴ Maxwell Maltz, Psycho-Cybernetics, 1960, h. 47.

d. Keterkaitan Antar Pilar

Ketiga pilar ini adalah satu kesatuan. Taqwa Waktu tanpa Taqwa Hati akan membuat orang tidur tapi gelisah. Taqwa Hati tanpa Taqwa Aktivitas akan membuat dzikirnya kalah oleh notifikasi. Maka ketiganya harus jalan bareng.

Dengan demikian, "Pola Tidur Sunnah" bukan sekadar "tips". Ia adalah sebuah manhaj = metode hidup. Ia membuktikan bahwa Islam mengatur segala hal, bahkan sampai kapan kita harus memejamkan mata. Dan keindahan Islam adalah, apa yang diperintahkan Allah pasti selaras dengan apa yang dibutuhkan tubuh kita.

B. Studi Kasus Implementasi: "Tantangan 21 Hari Hidup Sunnah"

Setelah merumuskan model "Pola Tidur Sunnah" pada sub bab sebelumnya, maka pertanyaan selanjutnya adalah: apakah model ini dapat diterapkan dalam kehidupan nyata Generasi Z? Untuk menjawab hal tersebut, penulis merancang sebuah program implementasi yang diberi nama "Tantangan 21 Hari Hidup Sunnah".

1. Landasan Pemilihan "21 Hari"

Angka 21 hari bukan angka sembarangan. Dalam psikologi kebiasaan, Dr. Maxwell Maltz dalam bukunya Psycho-Cybernetics menyatakan bahwa dibutuhkan waktu minimal 21 hari bagi

seseorang untuk membentuk kebiasaan baru atau melepas kebiasaan lama. Penelitian lanjutan dari University College London tahun 2009 juga menemukan rata-rata waktu untuk membentuk kebiasaan baru adalah 66 hari, namun 21 hari adalah titik awal terbentuknya "pola" di otak⁶⁵.

Dalam Islam, angka 21 juga memiliki nilai spiritual. 21 hari adalah 3 pekan, cukup untuk melatih disiplin tanpa membuat jenuh. Maka program ini dirancang selama 21 hari dengan harapan setelah selesai, peserta sudah memiliki "momentum" untuk melanjutkan seumur hidup.

2. Tujuan dan Target Program

Tujuan umum dari program ini adalah menguji efektivitas model "Pola Tidur Sunnah" dalam 3 aspek: fisik, psikis, dan spiritual.

Secara spesifik, target yang ingin dicapai dalam 21 hari adalah:

- a. Fisik: Meningkatkan durasi deep sleep, mengurangi rasa kantuk di siang hari, dan menstabilkan jam biologis tubuh.
- b. Psikis: Menurunkan tingkat anxiety dan overthinking sebelum tidur melalui rutinitas dzikir.
- c. Spiritual: Membiasakan bangun Subuh dan menjadikan tidur sebagai niat ibadah.

⁶⁵ Phillippa Lally, *How are habits formed*, European Journal of Social Psychology, 2009.

- d. Akademik: Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar di pagi hari.

3. Tahapan Implementasi Bertahap

Agar tidak memberatkan, program ini dibagi menjadi 3 tahap. Setiap tahap berlangsung selama 7 hari. Prinsipnya adalah "dari yang mudah ke yang sulit". Ini sesuai dengan kaidah fiqh at-tadarruj fi at-tasyri' = bertahap dalam syariat⁶⁶.

a. Minggu Pertama: Fondasi "Taqwa Aktivitas"

Berdamai dengan Gawai, Fokus utama minggu pertama adalah memutus kecanduan layar di malam hari. Karena selama ini scrolitis adalah biang kerok utama begadang.

Kegiatan Wajib Harian:

1. Digital Sunset: Mematikan HP atau menaruhnya di luar kamar 60 menit sebelum tidur. Sebagai gantinya, peserta dianjurkan membaca Al-Qur'an 1 halaman atau buku fisik.
2. Sacred Bedroom: Merapikan kamar setiap sore. Memastikan kamar gelap, sejuk, dan tidak ada bau. Meja belajar dipisah dari kasur.
3. Laporan Harian: Setiap malam sebelum tidur, peserta mengisi checklist di grup WA: "Jam berapa matiin HP?"

⁶⁶ As-Suyuthi, Al-Asybah wa an-Nazhair, h. 60

Tujuan Minggu 1: Otak mulai belajar bahwa "kasur = tempat tidur, bukan tempat scroll". Ini adalah langkah paling krusial.

b. Minggu Kedua: Penguatan "Taqwa Hati"

Menenangkan Pikiran, Setelah stimulus eksternal dikurangi, maka masuk ke pembenahan internal yaitu hati dan pikiran. Banyak Gen Z gagal tidur bukan karena HP, tapi karena pikirannya ribut.

Kegiatan Wajib Harian:

1. Rutinitas 15 Menit Pra-Tidur: Wajib wudhu, shalat sunnah 2 rakaat, lalu dzikir: Ayat Kursi, 3 Qul, Tasbih-Tahmid-Takbir, dan doa tidur.
2. Jurnal Syukur 3 Hal: Menulis 3 nikmat yang didapat hari ini di buku catatan. Ini untuk melatih otak fokus pada hal positif.
3. Murottal Tidur: Memutar surat Ar-Ra'd atau Al-Mulk selama 15 menit sebelum merem.

Tujuan Minggu 2: Peserta merasakan "ringan" di kepala saat berbaring. Overthinking mulai berkurang karena ada "tempat sampah" untuk pikiran yaitu dzikir dan jurnal.

c. Minggu Ketiga: Puncak "Taqwa Waktu" - Mengejar Keberkahan

Ini adalah minggu tersulit sekaligus paling berpahala. Fokusnya adalah mendisiplinkan jam tidur dan bangun⁶⁷.

Kegiatan Wajib Harian:

1. Tidur Jam 22.00: Target keras. Jika ada tugas, maka dikerjakan setelah Subuh, bukan dimalamkan.
2. Bangun Subuh + Dhuha: Bangun jam 04.30. Shalat Subuh, lalu lanjut murajaah 1 halaman atau belajar 30 menit. Ini adalah "jam emas".
3. Qailulah 15 Menit: Bagi yang kuliah siang, wajib tidur siang 15-20 menit jam 12.00-13.00 sebagai pengganti energi

Tujuan Minggu 3: Terbentuknya jam biologis baru. Badan terbiasa ngantuk jam 21.30 dan melek sendiri jam 04.30 tanpa alarm.

d. Metode Evaluasi dan Hasil yang Diharapkan

Untuk mengukur keberhasilan, penulis menyarankan 3 metode evaluasi sederhana yang bisa dilakukan peserta:

67

1. Jurnal Tidur: Catat jam tidur, jam bangun, dan skala kualitas tidur 1-10 setiap hari.
2. Skala Kecemasan: Di hari ke-1, 7, 14, 21, isi kuesioner GAD-7 sederhana untuk melihat penurunan cemas.
3. Refleksi Mingguan: Setiap Ahad malam, evaluasi: apa yang paling sulit? apa yang paling terasa manfaatnya?

Jika 3 pilar dijalankan konsisten, maka dalam 21 hari diharapkan terjadi: Pertama, Peningkatan Kualitas Tidur. Karena deep sleep terjadi di awal malam, maka durasi tidur 6 jam di jam 22.00-04.00 lebih berkualitas dari 8 jam di jam 02.00-10.00. Kedua, Penurunan Tingkat Stres. Dzikir dan jurnal syukur terbukti menurunkan kortisol dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Ketiga, Peningkatan Produktivitas. Bangun di waktu bukannya membuat otak lebih fokus, hafalan lebih kuat, dan mood lebih stabil sepanjang hari.

e. Catatan Penting untuk Keberhasilan

Penulis menekankan 3 kunci agar program ini tidak gagal di tengah jalan:

1. Niat: Niatkan dari awal "Saya tidur untuk menguatkan ibadah". Maka tidur pun jadi pahala.

2. Komunitas: Jangan jalan sendiri. Ajak 2-3 teman. Saling mengingatkan di grup.
3. Memaafkan Diri: Jika 1-2 hari bolos, jangan langsung menyerah. Ulangi di hari berikutnya. Konsistensi > Perfeksionis.

Dengan demikian, "Tantangan 21 Hari Hidup Sunnah" adalah bentuk konkret dari implementasi model. Ia membuktikan bahwa ajaran Islam tidak hanya indah untuk dibaca, tetapi juga realistis untuk dipraktekkan. Jika seorang Gen Z mampu bertahan 21 hari, maka insyaAllah ia telah berhasil "mengembalikan" fitrah tidurnya.

C. Tantangan dan Strategi Mengatasi Hambatan Implementasi "Pola Tidur Sunnah"

Sebagaimana kaidah bahwa "tidak ada kebaikan yang datang tanpa ujian", maka penerapan "Pola Tidur Sunnah" bagi Generasi Z juga pasti akan menghadapi berbagai hambatan. Jika penulis tidak memetakan tantangan ini, maka model yang ditawarkan akan terkesan utopis dan tidak membumi.

Berdasarkan observasi penulis dan studi literatur, setidaknya ada 5 tantangan utama yang akan dihadapi Gen Z. Masing-masing tantangan

106

akan dibarengi dengan strategi praktis yang bersumber dari Al-Qur'an, Sunnah, dan prinsip psikologi.

1. Tantangan Lingkungan: "Budaya Begadang" dan Tekanan Teman Sebaya

Ini adalah tantangan paling besar. Gen Z hidup dalam ekosistem yang meromantisasi begadang. Istilah "anak malam", "tim begadang", dan "ngerjain tugas pas deadline" sudah menjadi budaya⁶⁸.

Di kos-kosan atau asrama, ketika jam 23.00 teman satu kamar masih scroll dan main game, maka akan sangat berat bagi seseorang untuk mematikan lampu dan tidur. Rasulullah SAW sudah mengingatkan:

الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

60

Artinya: "Seseorang itu tergantung pada agama teman dekatnya, Oleh karenanya, perhatikanlah siapa yang akan menjadi teman dekat kalian".

Strategi Mengatasi:

- a. Bentuk "Komunitas Tidur Sehat": Ajak 3-5 teman terdekat untuk ikut "Tantangan 21 Hari". Buat grup WA khusus untuk saling reminder "Udah Digital Sunset belum?" dan "Besok Subuh bareng yuk". Kekuatan komunitas akan mengalahkan kekuatan individu.

⁶⁸ IDAI, Survei Pola Tidur dan Penggunaan Gawai pada Remaja Indonesia, 2022.

- b. Komunikasi Asertif: Berani bilang ke teman: "Gue mau tidur dulu ya, besok Subuh ada urusan". Tidak perlu menggurui, cukup jadi teladan.
- c. Cari "Partner Akuntabilitas": 1 orang yang akan kamu lapor setiap malam. Ini teknik yang dipakai dalam habit coaching modern.

2. Tantangan Akademik: Tugas, Organisasi, dan Mentalitas "SKS"

Alasan klasik Gen Z begadang adalah "tugas numpuk". Sistem Kebut Semalam SKS seakan menjadi budaya di kampus.

Padahal Allah sudah memberi solusi manajemen waktu:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

Artinya: "Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap".

Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini sebagai perintah untuk tidak menunda dan membagi waktu dengan baik.

Strategi Mengatasi:

- a. Prinsip "Kerjakan di Waktu Bukur": Balik mindset. Tugas berat dikerjakan jam 05.00-08.00 pagi, bukan jam 23.00-02.00 malam. Penelitian membuktikan fungsi kognitif, kreativitas,

dan daya ingat paling tinggi 2-3 jam setelah bangun tidur.

Hasilnya akan 2x lebih cepat dan berkualitas.

- b. Teknik "Time Blocking" Islami: Blokir waktu setelah Subuh khusus untuk tugas. Blokir waktu setelah Isya khusus untuk istirahat.
- c. Prioritaskan yang Wajib: Ingat, shalat Subuh lebih wajib daripada deadline tugas. Jika harus memilih, maka pilih yang tidak akan ditanya di akhirat.

3. Tantangan Internal: Hawa Nafsu, Malas, dan "Nanti Saja"

Ini adalah musuh paling licik. Bukan teman, bukan tugas, tapi diri sendiri. Bisikan: "Scroll 5 menit lagi", "Besok aja mulai teratur tidurnya".

Allah sudah mengingatkan:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Strategi Mengatasi:

- a. Ubah Niat: "Tidur adalah Ibadah": Hadis riwayat Baihaqi: "Tidurnya orang berilmu lebih baik dari ibadahnya orang bodoh". Ketika niat tidur adalah agar kuat tahajud dan kuliah,

maka setiap menit tidur bernilai pahala. Ini akan menghilangkan rasa bersalah saat tidur.

- b. Aturan 5 Menit: Jika malas dzikir, paksa diri 5 menit saja. Biasanya setelah 5 menit, badan akan lanjut dengan sendirinya.
- c. Visualisasi Konsekuensi: Ingat dampak begadang: jerawat, IPK turun, shalat kesiangan. Lalu visualisasikan nikmatnya bangun segar dan produktif. Otak kita bergerak karena "menghindari sakit" dan "mengejar nikmat".

4. Tantangan Teknologi: Algoritma dan Notifikasi yang Adiktif

HP sekarang dirancang oleh psikolog dan neurosaintis agar kita tidak bisa lepas. Fitur autoplay, infinite scroll, dan notifikasi adalah "jebakan dopamin"⁶⁹.

Strategi Mengatasi:

- a. Prinsip Digital Sunset Tegas: Jam 21.00 HP wajib masuk laci dan mode pesawat. Jauhkan dari jangkauan tangan.
- b. Gunakan Fitur Bawaan HP: Aktifkan "Focus Mode" atau "Bedtime Mode" di Android/iPhone. Blokir semua aplikasi sosmed setelah jam 20.00.

⁶⁹ Nir Eyal, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, 2014.

- c. Ganti Kebiasaan: Otak tidak suka kekosongan. Jika kebiasaan lama adalah scroll, maka ganti dengan kebiasaan baru: baca buku, denger murottal, atau ngobrol dengan keluarga.

5. Tantangan Spiritual: Lemahnya Keyakinan bahwa Tidur itu Ibadah
Banyak Gen Z menganggap tidur = buang-buang waktu.
Padahal dalam Islam, tidur orang yang berilmu adalah ibadah.

Strategi Mengatasi:

- a. Memahami Konsep "Mati Kecil": Allah berfirman:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: "Allah memegang jiwa (seseorang) ketika matinya dan (memegang) jiwa yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir."

Dengan memahami bahwa tidur adalah saudara kematian, maka kita akan lebih serius mempersiapkannya dengan wudhu dan dzikir.

- b. Membaca Kisah Sahabat: Sahabat seperti Umar bin Khattab sangat disiplin dengan waktu tidur agar bisa bangun malam. Meneladani mereka akan menguatkan motivasi.

Dengan demikian, tantangan dalam menerapkan "Pola Tidur Sunnah" adalah nyata. Namun, tidak ada tantangan yang tidak bisa diatasi dengan 3 kunci: Ilmu, Niat, dan Lingkungan.

Sebagaimana firman Allah:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik "

Jika seorang Gen Z mau bersungguh-sungguh selama 21 hari, maka Allah akan memudahkan jalannya. Dan ketika satu orang berubah, maka ia bisa menjadi pemantik perubahan bagi 10 orang lainnya.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep tidur menurut penafsiran ulama meliputi tiga dimensi. Pertama, fungsi tidur sebagai *_subat_* untuk istirahat dan *_wafat sughra_* sebagai pengingat spiritual (Q.S. An-Naba': 9 dan Az-Zumar: 42). Kedua, waktu tidur yang ideal yaitu malam sebagai *_libasa_* untuk istirahat dan siang sebagai *_ma'asya_* untuk beraktivitas dengan prinsip keseimbangan (Q.S. An-Naba': 10-11 dan Al-Qashash: 73). Ketiga, adab tidur Islami seperti tidur di awal malam, berwudhu, dan berdoa agar tidur bernilai ibadah.

Adapun solusi Al-Qur'an untuk mengatasi sleep deprivation pada Generasi Z yang berdasarkan data statistika 69,1% mengalami kurang tidur akibat media sosial (59,6%) adalah dengan mengembalikan fungsi tidur sesuai fitrahnya. Solusi tersebut meliputi kesadaran bahwa tidur adalah kebutuhan primer, penerapan manajemen waktu Qur'ani melalui *_digital curfew_* setelah jam 22.00 WIB, dan pengamalan adab tidur Islami sebagai *_sleep hygiene_* untuk meningkatkan kualitas tidur.

B. SARAN

Agar hasil penelitian ini tidak hanya berhenti sebagai karya ilmiah, maka penulis mengajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, bagi Generasi z/mahasiswa hendaknya mulai menerapkan pola tidur sunnah secara bertahap. Awali dengan 2 hal paling mudah: Digital Sunset 1 jam sebelum tidur dan rutinitas dzikir 15 menit. Jadikan tidur sebagai ibadah dengan meluruskan niat. Ingat, begadang demi tugas hari ini akan membunuh produktivitas kamu besok.

Bagi Orang Tua, Pendidik, dan Pihak Kampus Perlu adanya program "Literasi Tidur Islami" di kampus dan sekolah. Dosen PAI/BKI dapat menjadikan ayat-ayat tentang tidur sebagai materi akhlak praktis, bukan hanya hafalan. Kampus juga dapat membuat kebijakan "No Deadline After 22.00" untuk mengurangi budaya SKS yang memicu begadang.

Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini masih bersifat studi kepustakaan dan konseptual. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lapangan atau eksperimen. Misalnya: menguji efektivitas "Tantangan 21 Hari Hidup Sunnah" terhadap penurunan skor insomnia, peningkatan IPK, dan kualitas spiritual mahasiswa secara kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sumber Rujukan Al-Qur'an dan Tafsir

- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an* dan Terjemahnya. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Ibnu Katsir, Ismail. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Fikr, 1999.
- Al-Qurthubi, Muhammad bin Ahmad. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyyah, 2006.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *At-Tafsir al-Munir*. Damaskus: Dar al-Fikr, 2002.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir al-Maraghi*. Mesir: Maktabah wa Mathba'ah Mustafa al-Bab al-Halabi, 1974.

2. Sumber Rujukan Hadis

- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir, 2002.
- At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. *Sunan at-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1998.
- An-Nasa'i, Ahmad bin Syu'aib. *Sunan an-Nasa'i*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1991.
- Al-Baihaqi, Ahmad bin Husain. *Syu'abul Iman*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000.

3. Sumber Rujukan Buku dan Jurnal Ilmiah

- Walker, Matthew. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2017.
- Maltz, Maxwell. *Psycho-Cybernetics*. New York: Prentice-Hall, 1960.
- Clear, James. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery, 2018.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2004.
- Al-Raghib al-Asfahani. *Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 2009.

4. Sumber Rujukan Jurnal

- Lally, Phillippa. "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." *European Journal of Social Psychology*, Vol. 40, No. 6, 2009.
- Tim Jurnal Psikologi Islam UNAIR. "Pengaruh Murottal terhadap Gelombang Otak." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 2, 2020.

Tim Jurnal Psikologi Positif. *"Effect of Gratitude Journal on Sleep Quality and Depression."* Journal of Positive Psychology, Vol. 13, No. 2, 2018.

5. Sumber Rujukan Lain

IDAI. *Survei Pola Tidur dan Penggunaan Gawai pada Remaja Indonesia*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2022.

National Sleep Foundation. *Sleep Diary and Guidelines*. Washington: NSF, 2020.

