“KORELASI HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH ASAR DENGAN KESEHATAN MENTAL”

SKRIPSI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh :

MOH. RIFQI NAILA RIZQILLAH
221104020011

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU HADIS
TAHUN 2026

“KORELASI HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH ASAR DENGAN KESEHATAN MENTAL”

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis

Oleh :

MOH. RIFQI NAILA RIZQILLAH
221104020011

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
2026

"KORELASI HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH ASAR DENGAN KESEHATAN MENTAL"

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis

Oleh :

MOH. RIFQI NAILA RIZQILLAH
221104020011

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing

Dr. Mohammad Barmawi, M. Hum.
NIP. 198305042023211014

"KORELASI HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH ASAR DENGAN KESEHATAN MENTAL"

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar sarjana agama (S. Ag.)
fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis

Hari : Seninn

Tanggal : 29 Juni 2026

Tim Penguji

Ketua	Sekertaris
Prof. Dr. Kasman, M.Fil.I.	**Irfa' Asy'at Firmansyah, M.Pd.I.**
NIP. 197104261997031002	**NIP. 198504032023211021**

Anggota:

1. Dr. Muhammad Asad Mubarok Al Jauhari, M.Th.I. ( )
2. Dr. Mohammad Barmawi, M.Hum. ( )

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora

Prof. Dr. Nurkholidul Asror, M. Ag.
NIP. 197406062000031003

MOTTO

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ :قَالَ رَسُولُ اللَّهِ :ﷺ مَا نَهَيْتُكُمْ عَنْهُ فَاجْتَنِبُوهُ، وَمَا أَمَرْتُكُمْ بِهِ فَأْتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ

Artinya : "Apa yang aku larang kepada kalian maka jauhilah, dan apa yang aku perintahkan kepada kalian maka kerjakanlah semampu kalian."[♣]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[♣] Abū 'Abd Allāh Muḥammad bin Ismā'īl Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Damaskus: Dār Ibn Kaṡīr dan Dār al-Yamāmah, 1993), 2658.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas kehadirat Allah Swt. Atas segala rahmat, nikmat, dan kemudahan yang telah diberikan, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta serta seluruh keluarga dan saudara-saudari penulis, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, dan semangat tanpa henti dalam setiap perjalanan hidup dan pendidikan penulis. Terima kasih atas segala ketulusan yang tidak akan pernah mampu terbalaskan.
2. Guru-guru penulis yang telah dengan ikhlas membimbing, mendidik, dan memberikan ilmu pengetahuan serta keteladanan dalam kehidupan. Semoga segala ilmu, kesabaran, dan pengabdian yang diberikan menjadi amal jariyah yang penuh keberkahan.
3. Teman-teman tanaszaha seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap cerita, pengalaman, dan semangat yang telah diberikan hingga penulis mampu menyelesaikan karya ilmiah ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini berjudul korelasi hadis larangan tidur setelah asar dengan Kesehatan mental, disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN KHAS Jember, Bapak Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM.
2. Dekan FUAH UIN KHAS Jember, Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
3. Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora, Bapak Dr. Win Usuluddin, M.Hum.
4. Koordinator Program Studi Ilmu Hadis, Dr. Devi Suci Windariyah, M.Pd,I.
5. Dosen pembimbing skripsi, ustadz Dr. Mohammad Barmawi, M. Hum.

Penulis Semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang baik dari Allah swt.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 13 Mei 2026

Penulis

Moh. Rifqi Naila Rizqillah
NIM: 221104020011

TABEL TRANSLITERASI ARAB LATIN

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin / Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	j
ح	ح	ح	ح	ḥ
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	F

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه ,ـه	ه, ة	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

A. Konsonan rangkap karena tashdid ditulis rangkap

الجَنَّة	Ditulis	Al-Jannah
الصَّلَاة	Ditulis	As-Salah

B. Ta' Marbuṭah di akhir kata

1. Bila mati pada akhir kalimat ditulis

مُسْلِمَة	Ditulis	Muslimah
عَلِيمَة	Ditulis	Alimah

2. Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan "h"

الْقُرْآن حِكْمَةُ	Ditulis	Hikmah al-Qur"an

3. Bila ta"marbūṭah hidup dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah yang ditulis t atau h

الْعِلْمِ بَرَكَةُ	Ditulis	Barokah al-Ilmi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

C. Vokal Pendek

ذَهَبَ	Ditulis	(dzahaba)
قَرَأَ	Ditulis	(qoroa)
كَتَبَ	Ditulis	(kataba)

D. Vokal Panjang

1. Fathah + alif, ditulis a (garis di atas)

صَالِحَة	Ditulis	Ṣāliḥah

2. Fathah + alif maqsir, ditulis dengan a (garis di atas)

التَّقْوَى	Ditulis	At-taqwā

3. Kasrah + ya‟ mati, ditulis dengan a (garis di atas)

كَرِيم	Ditulis	Karīm

4. Dammah + wawu mati, ditulis u (garis di atas)

عُلُوم	Ditulis	'Ulūm

E. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya‟ mati, ditulis ai

خَيْر	Ditulis	Khair

2. Fathah + wawu mati, ditulis au

يَوْم	Ditulis	Yaum

F. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan Apostrof

إِلَى أُدْعُ	Ditulis	Ud’u ilā
قِئَ	Ditulis	Qi’a

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

G. Kata Sandang Alif-Lam

1. Bila diikuti qamariyah ditulis al

الْقَلَم	Ditulis	Al-Qalam
الْقَمَر	Ditulis	Al-Qamar

2. Bila diikuti huruf shamsiyyah, sama huruf qamariyah

التَّوْبَة	Ditulis	At-Taubah
الدِّين	Ditulis	Ad-Din

H. Huruf Besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

مُحَمَّد	Ditulis	Muhammad
الْقُرْآن	Ditulis	Al-Qur'an

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya.

الْعِلْمِ مَجْلِسُ	Ditulis	Majlis al-'Ilmi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Moh. Rifqi Naila Rizqillah, 2026: "*Korelasi Hadis Larangan Tidur Setelah Asar Dengan Kesehatan Mental"*

Kata Kunci: Tidur setelah Asar, Hadis, Kesehatan Mental

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya hadis Nabi Muhammad saw. tentang larangan tidur setelah Asar serta berbagai kepercayaan masyarakat yang menganggap bahwa tidur setelah Asar merupakan kebiasaan yang tidak baik dan dapat memberikan dampak negatif bagi tubuh maupun kesehatan mental. Kebiasaan tidur setelah Asar sering dikaitkan dengan gangguan kesehatan, seperti pusing, sulit tidur pada malam hari, dan menurunnya daya ingat. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu menjadi jembatan antara studi ilmu hadis dan ilmu kesehatan modern dalam memahami makna larangan tidur setelah Asar secara lebih komprehensif.

Fokus penelitian ini terdiri dari dua rumusan masalah, yaitu: (1) bagaimana makna hadis larangan tidur setelah Asar, dan (2) bagaimana korelasi antara makna hadis larangan tidur setelah Asar dengan kesehatan mental. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami makna hadis tentang tidur setelah Asar serta mengetahui kaitan makna hadis tersebut dengan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif yang digunakan untuk menggali makna hadis. Data penelitian diperoleh melalui studi pustaka, dokumentasi, dan kritik teks terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan tema tidur setelah Asar. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik hadis (*maudhu'i*) untuk memahami hadis secara tekstual dan kontekstual.

Berdasarkan hasil analisis terhadap hadis larangan tidur setelah Asar melalui pendekatan tematik hadis serta korelasinya dengan kesehatan mental, penelitian ini memperoleh beberapa poin utama yaitu: poin (1) bahwa Hadis larangan tidur setelah Asar dipahami sebagai bentuk peringatan agar tidak menjadikan tidur sore sebagai kebiasaan. Secara kebahasaan, lafaz **مَنْ** menunjukkan makna umum bagi seluruh manusia, lafaz **الْعَصْرِ بَعْدَ** menunjukkan waktu setelah salat Asar hingga menjelang Magrib, sedangkan lafaz **عَقْلُهُ فَاخْتُلِسَ** bermakna terganggunya akal atau pikiran seseorang. untuk poin (2) Korelasi antara makna hadis larangan tidur setelah Asar dengan kesehatan mental dapat dipahami melalui pengaruh kebiasaan tidur sore terhadap ritme biologis tubuh dan kondisi psikologis seseorang. Tidur setelah Asar yang dilakukan secara berulang dapat mengganggu ritme sirkadian, sehingga memengaruhi kualitas tidur pada malam hari, menurunkan konsentrasi, melemahkan daya ingat, serta mengganggu kestabilan emosi. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung secara terus-menerus dalam jangka panjang, risiko terjadinya gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, hingga depresi, dapat meningkat dan pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, hadis larangan tidur setelah Asar memiliki relevansi dengan kesehatan mental dan pentingnya menjaga pola hidup yang seimbang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN SAMPUL ..... **i**

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**

PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

PERSEMBAHAN ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

ABSTRAK ..... **xi**

DAFTAR ISI ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Konteks Penelitian 1

B. Fokus Penelitian 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

E. Devinisi Istilah 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA **10**

A. Studi Terdahulu 10

B. Kajian Teori 17

1. Pengertian Tidur 17
2. Tahapan Tidur 18
3. Manfaat Tidur 20
4. Tidur Dalam Pandangan Islam 22

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

5. Waktu Tidur Dalam Islam 24

6. Teori Ritme Sirkadian 26

BAB III METODE PENELITIAN 41

A. Jenis Pendekatan 41

B. Jenis Penelitian..... 41

C. Sumber Data..... 42

D. Teknis Pengumpulan Data..... 42

E. Analisis Data 43

F. Sistematika Pembahasan 44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....46

A. Pemaknaan Hadis Larangan Tidur Setelah Asar 46

B. Korelasi Antara Makna Hadis Larangan Tidur Setelah Asar Dengan Kesehatan Mental..... 58

BAB V PENUTUP.....64

A. Kesimpulan 64

B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA.....67

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis manusia yang berfungsi sebagai mekanisme pemulihan tubuh dan stabilisasi berbagai proses fisiologis. Tidur yang normal memiliki dua fase yaitu fase pertama *Rapid Eye Movement* (gerakan bola mata cepat), fase yang kedua *Non-Rapid Eye Movement* (gerakan bola mata lambat).[1] Dalam ilmu kesehatan, manfaat tidur yang cukup dan berkualitas terbukti membantu meredakan stres, pemulihan fisik, mengurangi resiko penyakit jantung serta menguatkan sistem kekebalan tubuh.[2] Namun, kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh pola dan waktu tidur itu sendiri.

Perbedaan waktu tidur dalam sehari pagi, siang, dan sore menghasilkan efek fisiologis yang berbeda bagi tubuh. tidur pada pagi hari memiliki dampak kurang baik bagi kondisi fisik dan psikis seseorang. Kebiasaan ini dapat menimbulkan rasa malas, menurunkan semangat beraktivitas, serta berdampak pada kesehatan tubuh, seperti melemahkan syahwat seseorang. Selain itu, Ibnu Qayyim juga berpendapat bahwa tidur di waktu pagi dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat datangnya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[1] Riswahyuni Widhawati, Sivi Amiati Maryadi, and Airin Yulistani, "Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Remaja Di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan," *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* 3, no. 2 (2020), 105–10.

[2] Revo Fauzio, "Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh," *JURNAL PANDU HUSADA* 4, no. 3 (2023): 49–50.

rezeki, karena waktu tersebut merupakan saat yang dianjurkan untuk memulai aktivitas dan usaha.[3]

Tidur pada siang hari memiliki dampak tersendiri bagi kesehatan, terutama jika dilakukan secara cukup dan teratur. Salah satu manfaat yang ditemukan adalah dapat membantu menurunkan risiko gangguan jantung, bahkan berpotensi mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan tidur siang lebih sering dilakukan oleh laki-laki, khususnya mereka yang memiliki aktivitas kerja yang berat, sehingga tubuh membutuhkan waktu istirahat tambahan di tengah hari. Salah satu studi yang dilakukan di Yunani melibatkan sekitar 23.681 orang dewasa dan berlangsung selama enam tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang terbiasa tidur siang memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit jantung dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya.[4]

Di antara waktu tidur tersebut, tidur pada waktu sore hari, terutama setelah salat Asar, memiliki dampak negatif terhadap tubuh dan kerap menjadi sorotan karena sering dikaitkan dengan berbagai dampak buruk, baik dari perspektif budaya maupun kesehatan. Dalam kehidupan masyarakat, kebiasaan tidur setelah Asar umumnya muncul karena kelelahan setelah bekerja, kebiasaan turun-temurun, atau sekadar untuk menyegarkan kembali energi di tengah aktivitas harian. Namun, praktik ini juga tidak jarang dianggap sebagai kebiasaan yang kurang baik. Sebagian masyarakat juga

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[3] Ibnu Basyar, *Menjadi Bijak Dan Bijaksana* (Jakarta: Gema Insani, 2016), 114.
[4] Imam Ghazali, *Cara Memperoleh Hidayah Allah* (Surabaya: Pustaka Media, 2018), 150.

mempercayai bahkan mengalami dampak tidur setelah Asar seperti pusing, sulit tidur di malam hari, atau mood yang tidak stabil.[5]

Hal tersebut bukan hanya sekedar kepercayaan masyarakat semata, akan tetapi juga anjuran untuk menghindari tidur pada sore hari sebagaimana hadis nabi Muhammad dalam kitab Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī:

حَدَّثَنَا عمرو بن حصين، حدثنى علاثة، ابن حدّثنا الأوزاعى، عن الزهرى، عن عروة، عن عائشة، أن النبي ﷺ قال : مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ، فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ، فَلا يَلُومَنَّ إلا نَفْسَهُ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami 'Amr bin Ḥuṣain, telah menceritakan kepada kami Ibnu 'Ilātsah, telah menceritakan kepadaku al-Awzā'ī, dari az-Zuhrī, dari 'Urwah, dari 'Āisyah r.a., bahwa Nabi bersabda: Barang siapa tidur setelah waktu Asar, lalu akalnya terganggu, maka janganlah ia menyalahkan siapa pun kecuali dirinya sendiri.[6]

Hadis tersebut dapat dipahami bahwa bentuk peringatan agar umat Islam menghindari tidur pada waktu tersebut, karena dapat membawa dampak negatif. Kebiasaan tersebut merupakan perbuatan yang tidak disukai oleh Nabi Muhammad, karena dinilai kurang bermanfaat dan dapat mengganggu keteraturan waktu istirahat yang baik.[7]

Dalam konteks ini, hadis tersebut tidak hanya dipahami larangan dalam agama, tetapi juga mengandung hikmah yang berkaitan dengan kesehatan apabila kebiasaan tidur sore dilakukan secara terus-menerus. Dalam kajian psikologis, tidur pada waktu sore dapat mengganggu bioritme atau ritme biologis tubuh manusia. Gangguan tersebut dapat memengaruhi keseimbangan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[5] Alwi Shobri et al., "Pantang Larang Tidur Setelah Asar (Kajian Living Hadis Tradisi Masyarakat Desa Rongdurin Tanah Merah Bangkalan)," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 2 (2024): 992–1017.

[6] Ahmad bin 'Ali bin al-Mutsannā At-Tamīmī, *Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī* (Kairo: Dār al-Ḥadīts, 2013), 92.

[7] Nurip Almunawir, "Larangan Begadang Sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021), 71–82.

hormon dalam tubuh sehingga menimbulkan dampak negatif bagi kondisi fisik maupun mental seseorang.

Akibat dari terganggunya ritme tubuh, seseorang dapat merasa tidak nyaman, mudah lelah, dan mengalami stres setelah bangun dari tidur sore. Apabila kondisi stres berlangsung dalam waktu lama, hal itu juga dapat memengaruhi kestabilan kadar gula darah dan berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti diabetes. Selain itu, sebagian pendapat juga menyebutkan bahwa paparan sinar matahari menjelang terbenam kurang baik bagi kesehatan saraf apabila seseorang tidur pada waktu tersebut secara berlebihan.[8]

Penelitian ini menggunakan Pendekatan tematik hadis yaitu metode untuk memahami hadis secara menyeluruh dengan cara menghimpun berbagai hadis yang memiliki tema yang sama, kemudian mengkajinya secara mendalam. Melalui langkah ini, setiap hadis tidak dipahami secara parsial atau terpisah, melainkan dilihat dalam keterkaitannya dengan hadis-hadis lain, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif, kontekstual, dan utuh. Dengan demikian, kesimpulan yang diperoleh tidak bersifat sepihak, tetapi mencerminkan gambaran ajaran hadis secara keseluruhan dalam tema tersebut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Melalui pendekatan tematik hadis, penelitian ini berupaya menjawab sejumlah pertanyaan penting: apakah larangan tersebut dimaksudkan secara literal, bersifat peringatan etik atau medis, atau hanya berlaku dalam kondisi

[8] Ipnu R. Nugroho, *Quantum Quran Memorizing Technique* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024), 212.

tertentu pada masa Nabi? Dengan memahami makna dan tujuan larangan, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai posisi hadis tersebut dalam kehidupan umat Islam masa kini. Selain itu, analisis terhadap bahasa dan redaksi hadis memungkinkan peneliti menafsirkan istilah larangan, tingkat hukumnya, dan apakah ia bersifat mengikat atau sekadar anjuran.

Konteks penelitian ini semakin menarik ketika dihubungkan dengan kajian medis modern. Dalam ilmu kesehatan, tidur setelah Asar atau sore hari sering dikaitkan dengan beberapa gangguan, seperti perubahan ritme sirkadian, kesulitan tidur di malam hari (insomnia), penurunan kewaspadaan, serta timbulnya rasa pusing atau lemah pada sebagian orang, bahkan lebih parahnya lagi dapat menimbulkan kadar kolestrol meningkat, menurunkan daya ingat.[9]

Secara keilmuan hadis, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana hadis perlu dianalisis bukan hanya melalui sanad, tetapi juga melalui makna tekstual dan kontekstualnya. Secara kesehatan, penelitian ini memberikan penjelasan ilmiah mengenai dampak tidur pada waktu sore sehingga masyarakat dapat memahami larangan tersebut tidak semata-mata dari aspek dogmatis, tetapi juga dari dimensi ilmiah yang lebih objektif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan jembatan antara studi hadis klasik dan ilmu pengetahuan modern, serta memberikan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[9] Tim Editor, "4 Bahaya Tidur Sore Bagi Kesehatan," Fakultas Farmasi, 2019.

kontribusi praktis bagi masyarakat dalam menjaga pola tidur yang lebih sehat dan sesuai dengan tuntunan agama.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan, maka fokus penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana makna hadis larangan tidur setelah asar?
2. Bagaimana korelasi antara makna hadis larangan tidur setelah asar dengan kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan memahami makna hadis tidur setelah asar.
2. Untuk mengetahui makna hadis dan dampak secara kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan salah satu aspek penting dalam melakukan penelitian dan memberikan kontribusi yang telah dilakukan oleh seorang peneliti. Secara umum, manfaat penelitian terdiri dua macam, yaitu manfaat secara kritis dan praktis.[10]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

1. Manfaat teoritis

   Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambah khazanah keilmuan dalam kajian *tematik hadis*, khususnya dalam memahami larangan tidur setelah Asar secara kontekstual. Penelitian ini juga

[10] Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024), 51.

memperkuat integrasi antara ilmu hadis dan ilmu kesehatan serta membantu meluruskan pemahaman hadis agar tidak dipahami secara tekstual semata.

2. Manfaat praktis

   a. Bagi Peneliti

      1) Peningkatan pengetahuan dan wawasan tentang penulisan karya ilmiah untuk melakukan penelitian selanjutnya.

      2) Menambah wawasan dan pengalaman akademik dalam mengkaji hadis dengan pendekatan *tematik hadis* serta mengintegrasikannya dengan ilmu kesehatan, sekaligus melatih kemampuan analisis kritis terhadap teks keagamaan dan fenomena medis.

   b. Bagi Lembaga Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember

      Sebagai kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian hadis dan integrasi ilmu agama dengan sains, serta menjadi referensi akademik yang dapat mendukung kegiatan penelitian dan pengembangan keilmuan di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada literatur di perpustakaan UIN KHAS Jember.

   c. Bagi Pembaca

      Memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang larangan tidur setelah Asar, baik dari sisi makna hadis maupun implikasi medisnya, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menerapkan pola hidup sehat yang selaras dengan ajaran Islam.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

E. Devinisi Istilah

Istilah-istilah yang relevan dengan judul penelitian ini diuraikan dalam definisi istilah.[11] Penulis ingin menegaskan beberapa kata kunci untuk mempermudah penelitian ini. Judul penelitian ini ialah **"Korelasi Hadis Larangan Tidur Setelah Asar Dengan Kesehatan Mental"** memiliki definisi operasional sebagai berikut:

1. Korelasi

   Dalam Kamus Bahasa Indonesia korelasi adalah hubungan timbal balik atau sebab akibat antara dua hal atau variabel. Artinya, Dalam judul ini, korelasi merujuk pada hubungan antara hadis yang melarang tidur setelah Asar dengan dampaknya terhadap kesehatan manusia.[12]

2. Larangan

   Kalimat larangan dalam bahasa Arab disebut *al-nahy* (النهي). Secara bahasa, istilah ini berarti melarang, menahan, atau mencegah suatu perbuatan. Adapun secara terminologi dalam ilmu balāghah, *al-nahy* diartikan sebagai tuntutan untuk meninggalkan suatu perbuatan yang disampaikan oleh pihak yang memiliki kedudukan lebih tinggi kepada pihak yang lebih rendah.[13]

3. Tidur

   Tidur adalah kondisi alami yang terjadi secara berulang pada manusia, ditandai dengan menurunnya kesadaran dan melambatnya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[11] Penyusun, *Pedoman Penulisan.*

[12] Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia* (jakarta pusat, 2020).

[13] Ibnu Furkan Said, Achmad Abubakar, and Muhammad Irham, "Kalimat Larangan Dalam Al-Qur'an (Analisis Terhadap Larangan Durhaka Kepada Kedua Orang Tua Dalam Qs. Al-Isra Ayat 23)," *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an* 5, no. 1 (2024): 174–81.

aktivitas indera. Keadaan ini berfungsi sebagai waktu istirahat bagi tubuh dan otak untuk memulihkan energi serta menjaga kesehatan.[14]

4. Sore

Sore adalah waktu sesudah siang, biasanya berlangsung antara pukul 15.00 hingga 18.00 WIB atau waktu menjelang matahari terbenam/petang. Sore hari juga sering disebut sebagai waktu antara siang dan malam, seringkali ditandai dengan berakhirnya aktivitas.

5. Kesehatan

World Health Organization (WHO) mendeskripsikan bahwa sehat Adalah suatu keadaan yang mencakup kesejahteraan secara menyeluruh, yaitu fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Artinya, seseorang dikatakan sehat apabila tubuhnya berfungsi dengan baik, kondisi psikologisnya stabil, serta mampu menjalani kehidupan sosial secara seimbang dan harmonis.[15]

6. Mental

Mental adalah kondisi yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan cara seseorang merespons lingkungan. Istilah ini mencakup proses berpikir, emosi, sikap, serta kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan menjalani kehidupan sehari-hari.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[14] Husna Husna, Riri Fitria, and Taufiqurrahman Taufiqurrahman, "Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawwarah Bukittinggi," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 1–18.

[15] Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan Mental," (*Pamekasan: Duta Media Publishing*, 2019), 11.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Studi Terdahulu

Mapping penelitian, yang mencantumkan penelitian sebelumnya, membantu menentukan orisinalitas dan posisi penelitian yang akan dilakukan.[16]

1. Buku yang di tulis oleh Dr. dr. Rachmat Faisal Syamsu M. Kes. Dosen fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Muslim Indonesia Makassar, pada tahun 2023 berjudul “Sehari Bersama Nabi: Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam Dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran”. Penelitian ini menggunakan metode Pustaka yang menggunakan landasan hadis serta maknanya. Peneliti ini berfokus pada pemaknaan hadis serta praktek yang di lakukan nabi dalam sehari-hari.[17]
2. Jurnal yang ditulis oleh Alwi Shobri, As’ad Kholilurrahman, Riko Akbar, Moh. Hasbullah, Ferdy Pratama, Siti Maisyaroh, dan Anisatul Chovifah dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, yang diterbitkan pada tahun 2024, berjudul "Pantang Larang Tidur Setelah Asar (Kajian Living Hadis Tradisi Masyarakat Desa Rongdurin Tanah Merah Bangkalan)". Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[16] Penyusun, *Pedoman Penulisan.*

[17] Rachmat Faisal Syamsu, *Sehari Bersama Nabi; Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam Dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran* (Nas Media Pustaka, 2023).

deskriptif-induktif dengan metode lapangan: observasi partisipan serta wawancara mendalam terhadap tokoh Masyarakat setempat. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi dan etnografi, yang mana pendekatan ini mencari pemaknaan dan pemahaman terkait konsep peristiwa tersebut. Sedangkan pendekatan etnografi sebuah cara untuk mengamati dan mempelajari instrument kebudayaan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tidur siang setelah waktu salat Ashar berpotensi menimbulkan efek buruk. Penduduk setempat yakin hal ini dapat menyebabkan gejala pusing. Mereka mengamalkan pandangan ini dengan merujuk pada kepercayaan nenek moyang dan ajaran guru agama mereka.[18]

3. Jurnal yang ditulis oleh Alwi Shobri dan Siti Maisyaroh dari Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya, pada tahun 2024, berjudul "Studi Komparatif Living Hadis: Larangan Tidur Setelah Subuh Dalam Konteks Tradisi Daleman Bangkalan Dan Desa Pacarkeling Pasuruan". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif induktif dan menggunakan pendekatan fenomenologi. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak akibat dari tidur setelah subuh, karena masyarakat setempat mempercayai bahwa tidur setelah subuh dapat mengakibatkan sempitnya rezeki atau fakir. Kebiasan tidak tidur setelah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[18] Shobri et al., “Pantang Larang Tidur Setelah Asar (Kajian Living Hadis Tradisi Masyarakat Desa Rongdurin Tanah Merah Bangkalan).”

subuh merujuk pada kepercayaan nenek moyang serta tokoh agama yang di landasi oleh kitab Ta'lim al-Muta'alim karya Imam Zarnuji.[19]

4. Skripsi yang ditulis oleh Qurrotu A'yun dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, pada tahun 2024, berjudul "Hadis Posisi Tidur Kanan (Studi Pemahaman Hadis Dengan Pendekatan maqāsid al-syarīah)". Penulis menggunakan metode deskriptif analisis dan menggunakan pendekatan maqāsid alsyarīah menurut Yusuf Qardhawi. Penelitian ini berfokus pada pemaknaan hadis dan praktek serta penerapan yang menggunakan pendekatan maqāsid alsyarīah menurut pandangan Yusuf Qardhawi.[20]
5. Jurnal yang ditulis oleh Husna Husna, Riri Fitria dan Taufiqurrahman Taufiqurrahman dari Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada tahun 2024, berjudul "Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawwarah Bukittinggi". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi pustaka. Penelitian ini berfokus pada penerapan hadis dan pelaksanaan praktek yang diisi oleh kegiatan ekstrakulikuler.[21]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[19] Alwi Alwi Shobri, "Studi Komparatif Living Hadis: Larangan Tidur Setelah Subuh Dalam Konteks Tradisi Desa Daleman Bangkalan Dan Desa Pacarkeling Pasuruan," *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* 9, no. 1 (2024): 1–15.

[20] Qurrotu A'yun, "Hadis Posisi Tidur Miring Kanan (Studi Pemahaman Hadis Dengan Pendekatan Maqāsid Al-Syari'ah)" (UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2024).

[21] Husna, Fitria, and Taufiqurrahman, "Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawwarah Bukittinggi."

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian ini dengan PenelitianTerdahulu

NO	NAMA PENULIS	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Dr. dr. Rachmat Faisal Syamsu M. Kes.	Sehari Bersama Nabi: Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam Dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran.	Objek penelitian yang sama, yakni membahas tentang tidur serta dampak dalam kesehatan. Metode yang digunakan juga serupa, yaitu metode kualitatif dan studi pustaka.	Penelitian ini secara umum berfokus pada kebiasaan sehari-hari Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan spiritual, seperti adab sebelum tidur, kebiasaan qiyamul lail, tata cara ketika memasuki masjid, dan perilaku rutin lainnya. Kajian ini tidak hanya menggali makna dan dasar hadis yang menjelaskan kebiasaan tersebut, tetapi juga menyoroti manfaatnya bagi kesehatan jasmani dan ruhani, sehingga terlihat bagaimana praktik sunnah Nabi terbukti memberikan dampak positif bagi keseimbangan tubuh, kualitas tidur, kebersihan diri, serta ketenteraman jiwa dalam kehidupan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

				sehari-hari.
2.	Alwi Shobri, As'ad Kholilurrahman, Riko Akbar, Moh. Hasbullah, Ferdy Pratama, Siti Maisyaroh, dan Anisatul Chovifah	Pantang Larang Tidur Setelah Asar (Kajian Living Hadis Tradisi Masyarakat Desa Rongdurin Tanah Merah Bangkalan).	Tema pembahasan dalam penelitian ini juga sama, yaitu tidur setelah shalat asar dan dampak akibatnya. Metode yang digunakan juga sama, yaitu menggunakan metode kualitatif.	Fokus penelitian ini mengkaji dampak buruk dari kebiasaan yang di percayai masyarakat setempat. Metode yang digunakan berbasis pendekatan kualitatif dengan pola pikir deskriptif–induktif. Penelitian dilaksanakan melalui metode lapangan, yakni dengan melakukan observasi langsung terhadap fenomena yang terjadi di masyarakat. Dalam proses pengumpulan datanya, digunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif para informan, serta pendekatan etnografi untuk menelusuri kebiasaan dan budaya yang melatar belakangi praktik tersebut.
3.	Alwi Shobri dan Siti Maisyaroh	Studi Komparatif Living Hadis: Larangan Tidur Setelah Subuh	Tema yang dibahas sama yaitu membahas tentang tidur dan dampak	Subjek penelitian ini berfokus terhadap larangan tidur setelah subuh. Sedangkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

		Dalam Konteks Tradisi Daleman Bangkalan Dan Desa Pacarkeling Pasuruan.	akibatnya. Metode yang digunakan sama, yaitu kualitatif.	penelitian yang sedang dilakukan ini berfokus pada dampak tidur setelah asar dalam konteks studi ma'anil hadis. Metode yang di gunakan yaitu metode kualitatif yang bersifat deskriptif induktif serta menggunakan pendekatan fenomenologi
4.	Qurrotu A'yun	Hadis Posisi Tidur Kanan (Studi Pemahaman Hadis Dengan Pendekatan maqāsid al-syarīah).	Objek pembahasannya sama, yaitu tentang tidur dan dampaknya. Jenis penelitiannya sama, menggunakan metode kualitatif dan studi pustaka.	Fokus penelitian ini mengkaji posisi tidur yang benar serta manfaat yang ditimbulkannya bagi kesehatan seseorang. Dalam menganalisis data, peneliti ini menggunakan pendekatan maqāṣid al-syarī'ah perspektif Yusuf Qardhawi. Pendekatan ini digunakan untuk menelusuri tujuan syariat dalam mengatur adab tidur serta relevansinya terhadap pemeliharaan jiwa.
5.	Husna Husna, Riri Fitria dan Taufiqurrahman Taufiqurrahman	Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul	Tema penelitiannya sama, yaitu tidur setelah asar metode penelitiannya menggunakan	Penelitian ini berfokus pada penerapan hadis dalam kehidupan praktis melalui kegiatan ekstrakurikuler.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

		Munawwarah Bukittinggi.	metode kualitatif dan studi pustaka.	Kajian ini menelusuri bagaimana nilai-nilai dan ajaran hadis dipraktikkan secara langsung dalam aktivitas ekstrakurikuler, serta sejauh mana kegiatan tersebut dapat menjadi sarana internalisasi sunnah dalam lingkungan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengkaji teks hadis secara teoritis, tetapi juga mengamati implementasinya dalam bentuk kegiatan nyata.

Berdasarkan peninjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya hanya berfokus pada pemaknaan hadis namun ada juga yang berfokus pada dampak kesehatan namun hanya dari pandangan masyarakat tertentu. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa masih belum ada literatur yang secara khusus meneliti dampak tidur setelah asar dengan menggunakan pendekatan medis Penelitian ini dianggap sebagai penyempurna dari penelitian-penelitian sebelumnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Kajian Teori

1. Pengertian Tidur

Tidur adalah kondisis alami pada manusia yang ditandai dengan menurunnya tingkat kesadaran, berkurangnya aktivitas gerak tubuh, serta melemahnya respons terhadap rangsangan dari luar.[22] Tidur juga dapat di artikan sebagai suatu kondisi ketika mata terpejam dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh memperoleh istirahat menyeluruh, baik secara fisik maupun mental. Meskipun demikian, beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sistem peredaran darah, dan organ internal lainnya tetap bekerja untuk menjaga fungsi tubuh selama tidur berlangsung.[23] Tidur dapat dipahami sebagai proses biologis yang berfungsi untuk memulihkan kondisi tubuh dan mendukung kesehatan manusia secara menyeluruh.[24]

Secara bahasa, kata *an-naum* (tidur) memiliki sejumlah makna yang saling berkaitan. Istilah ini bersinonim dengan *al-mudtaji'* yang berarti berbaring atau merebahkan tubuh, *ar-ruqud* yang berarti tetap atau diam dalam keadaan tidak bergerak, serta *an-nu'as* yang bermakna rasa kantuk. Dengan demikian, tidur dipahami sebagai kondisi ketika seseorang merebahkan badan, kemudian berada dalam keadaan tenang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[22] Budi Sarasati, *Biopsikologi Bagaimana Otak Manusia Berubah Dalam Dunia Serba Cepat* (Yogyakarta: Deepublish, 2025), 128.

[23] Renita Ulfi Afidah, "ANALISA HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA DIABETES MELLITUS BERDASARKAN STUDI LITERATUR" (JEMBER, 2021), 5.

[24] Singgih Dirga Gunarsa and Sapto Wibowo, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa," *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9, no. 1 (2021): 43–52.

dan tidak aktif, lalu muncul rasa kantuk yang membawa kepada keadaan tidur.[25]

Al-Isfahani menjelaskan bahwa tidur sebagai suatu keadaan ketika kesadaran seseorang melemah sehingga ia tidak mampu merasakan atau merespon apa yang terjadi di sekitarnya. Dalam kondisi ini, aktivitas fisik dan pancaindra berkurang, sementara tubuh berada dalam keadaan diam untuk memperoleh ketenangan dan pemulihan. Dengan ungkapan tersebut, Al-Isfahani menegaskan bahwa tidur merupakan proses hilangnya kesadaran secara sementara guna memberi kesempatan bagi tubuh dan jiwa untuk beristirahat.[26]

2. Tahapan Tidur

Tidur memiliki dua fase yaitu fase pertama (REM) *Rapid Eye Movement* (gerakan bola mata cepat), fase yang kedua (NREM) *Non Rapid Eye Movement* (gerakan bola mata lambat) atau tahap tidur ringan. Berikut tahapan-tahapannya:

a. Non Rapid Eye Movement

1) NREM Tahap 1

Tahap awal saat seseorang mulai tertidur. Tidur masih sangat ringan, tubuh mulai rileks, denyut jantung dan napas melambat. Tahap ini berlangsung singkat, hanya beberapa menit,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[25] Nafisatul Maisyah, "MAKNA TIDUR DALAM AL-QUR"AN (Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)" (salatiga, 2021), 30.

[26] Tia Nurmilah Lubis, "Tidur Dalam Al-Quran (Tinjauan Ilmu Kesehatan)" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2017), 10-12.

dan kadang disertai sensasi tersentak atau seperti jatuh tiba-tiba (hypnic jerk), terutama saat tubuh sangat lelah.

2) NREM Tahap 2

Tahap tidur yang lebih dalam. Suhu tubuh menurun, detak jantung melambat, dan otak menunjukkan gelombang tidur khusus (sleep spindles). Pada tahap ini, tubuh mulai benar-benar rileks dan melakukan pemulihan, serta menjadi fase tidur yang paling lama dialami. Contoh seorang atlet yang berlatih sangat keras kemudian tidur untuk merileks kan otot-ototnya atau pemulihan.

3) NREM Tahap 3

Tahap tidur paling dalam (tidur nyenyak). Pada fase ini, gelombang otak sangat lambat (delta), dan tubuh melakukan pemulihan fisik, perbaikan jaringan, pertumbuhan, serta penguatan sistem kekebalan tubuh. Tahap ini sangat penting untuk proses penyembuhan dan kesehatan tubuh.

b. Rapid Eye Movement

Fase tidur saat mimpi terjadi dengan sangat jelas. Otak sangat aktif seperti saat terjaga, tetapi otot tubuh tidak bergerak. Tahap ini penting untuk daya ingat, emosi, dan fungsi berpikir, serta sering menjadi sumber inspirasi dari mimpi yang dialami.[27]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[27] Sugih Wijaya Budi Widiyanto, *KUALITAS TIDUR PADA LANSIA KONTRIBUSI PENTING KEPERAWATAN* (Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025), 9-11.

3. Manfaat Tidur

a. Tidur Siang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan.[28] Lama dan mutu tidur setiap orang umumnya berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor usia maupun jenis kelaminnya. Artinya, kebutuhan dan pola tidur seseorang tidak selalu sama, dan dapat berubah sesuai perkembangan umur serta perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan.[29]

Tidur yang cukup dan berkualitas memberikan manfaat utama bagi fungsi otak, termasuk peningkatan daya ingat serta konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa tidur pada siang hari dapat meningkatkan kinerja kognitif hingga 20-30% melalui proses konsolidasi memori selama fase REM dan *slow-wave sleep*.[30]

Tidur siang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki suasana hati. Ketika seseorang beristirahat sejenak di siang hari, otak melepaskan hormon seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam menenangkan pikiran serta mengurangi kecemasan. Dengan demikian, tidur siang menjadi salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dan memberikan rasa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[28] Haryati Haryati and Siti Patma Yunaningsi, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo," *Jurnal Surya Medika (JSM)* 5, no. 2 (2020): 22–33.

[29] Haryati and Yunaningsi.

[30] Slamet Pamuji, "Tidur Siang Sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam," *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 167–74.

nyaman secara emosional. Manfaat tidur juga mencakup perlindungan kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh. Pola tidur baik mengurangi risiko penyakit kardiovaskular sebesar 21% dan kematian akibat kanker hingga 19%, karena menurunkan tekanan darah serta peradangan kronis. Tubuh melepaskan hormon pertumbuhan dan sitokin imun selama tidur dalam, memperkuat pertahanan terhadap infeksi.[31]

Secara keseluruhan, tidur mendukung keseimbangan emosional dan metabolisme, seperti menjaga berat badan ideal serta mengontrol gula darah untuk mencegah diabetes. Studi menemukan bahwa kurang tidur meningkatkan hormon stres kortisol, sedangkan tidur optimal menurunkan stres hingga 40% dan meningkatkan mood. Efek ini selaras dengan konteks hadis yang menekankan tidur waktu tepat untuk kesehatan.

b. Tidur Malam

Tidur malam memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan tubuh karena pada saat inilah hormon-hormon esensial diproduksi, seperti kortisol, melatonin, dan hormon pertumbuhan. Hormon-hormon tersebut berperan dalam mengatur metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh, serta menjaga fungsi organ agar tetap

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[31] Fauzio, “Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh.”

optimal. Oleh sebab itu, kualitas tidur malam sangat menentukan keseimbangan sistem tubuh secara keseluruhan.[32]

Meskipun tidur siang juga memberikan manfaat bagi tubuh dan pikiran, efeknya tidak jauh berbeda dari tidur malam. Namun demikian, tidur malam lebih memaksimalkan proses pemulihan dan pengistirahatan hormon-hormon yang aktif bekerja sepanjang hari. Karena itu, mendapatkan tidur malam yang cukup menjadi lebih ideal untuk memberikan pemulihan yang menyeluruh.

Tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga stabilitas kesehatan tubuh dan pikiran. Dengan tidur yang cukup, fungsi tubuh seperti sistem imun dapat terjaga dengan baik. Berikut alasan mengapa tidur yang cukup sangat penting: 1. dapat memulihkan tubuh, 2. meningkat funfsi otak, 3. meningkatkan kesehatan mental, 4. mengontrol berat badan, 5. meningkatkan kesehatan jantung, 6. meningkatkan sistem kekebalan tubuh.[33]

4. Tidur Dalam Pandangan Islam

Tidur merupakan bagian dari nikmat dan tanda kekuasaan Allah SWT dalam bentuk istirahat, sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran Surah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[32] Nika Fitri Lubis, Fathiya Juwita Hanum, and Mohamad Reza, "Hubungan Penggunaan Smartphone Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas," *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 1, no. 3 (2020): 379–85.

[33] Lyly Surjanti, *MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR Tips Untuk Mendapatkan Tidur Yang Cukup Dan Berkualitas* (Surabaya Jawa Timur: Garuda Mas Sejahtera, 2023).

An-Naba' ayat 9:

وَّجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًاۙ

"Dan Kami jadikan tidurmu (su'baat) untuk istirahat"

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT menjadikan tidur sebagai nikmat istirahat (su'baat) bagi manusia, yang dirancang untuk memulihkan tubuh dari kelelahan aktivitas siang hari sehingga energi terisi kembali dan siap beraktivitas dengan segar, menjadikannya krusial untuk kesehatan fisik serta kelangsungan hidup sehari-hari. Dalam konteks Islam, pemahaman ini mendorong umat untuk menghargai tidur sebagai rahmat Ilahi bukan pemborosan waktu, sebagaimana Rasulullah SAW mencontohkan tidur berkualitas untuk mendukung rutinitas ibadah seperti Tahajud, menjadikannya sarana menjaga produktivitas dunia-akhirat. Selain itu, Surah Az-Zumar ayat 42:

اَللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَنْفُسَ حِيْنَ مَوْتِهَا وَالَّتِيْ لَمْ تَمُتْ فِيْ مَنَامِهَاۚ فَيُمْسِكُ الَّتِيْ قَضٰى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْاُخْرٰٓى اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّىۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ

Artinya: "Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (sesorang) yang belum mati ketika dia tidur, maka dia tahan nyawa (orang) yang telah dia tetapkan kematiannya dan dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berfikir".

Ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa saat tidur, Allah mengambil jiwa manusia seperti kematian sementara, kemudian mengembalikannya, menunjukkan kebesaran-Nya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Rasulullah SAW memberikan contoh adab tidur yang sempurna, seperti berwudhu' sebelum tidur lalu waktu tidur miring ke kanan sebagaimana hadis nabi yang di riwayatkan oleh Abu Daud:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا الْمُعْتَمِرُ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Artinya: telah menceritakan kepada kami Al Mu'tamir ia berkata, Aku mendengar Manshur menceritakan dari Sa'd bin Ubaidah ia berkata, telah menceritakan kepadaku Al bara bin Azib ia berkata, "Rasulullah bersabda kepadaku, "Jika engkau ingin tidur, maka berwudulah seperti wudhumu untuk salat. Lalu tidurlah pada sisi sebelah kanan.[34]

Hadis tersebut menganjurkan umat Islam untuk berwudhu sebelum tidur dan tidur miring ke kanan, yang merupakan bagian dari sunnah Nabi. Di tinjau dari perspektif kesehatan, kebiasaan tidur miring ke kanan dapat memudahkan proses pencernaan dan mengurangi tekanan pada lambung dan usus, sehingga makanan dapat bergerak lebih lancar melalui saluran cerna.[35]

5. Waktu Tidur Dalam Islam

Waktu tidur yang dianjurkan rasulullah adalah setelah shalat Isya di awal malam, sekitar pukul 19.45 hingga 20.00, agar umat Muslim dapat bangun di sepertiga malam terakhir untuk shalat Tahajud. Rasulullah SAW biasa tidur pada awal malam dan bangun di penghujung malam untuk beribadah. sementara tidur yang tidak disukai Rasulullah yaitu tidur

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[34] Sulaimān bin al-Asy'aṯ bin Isḥāq bin Basyīr al-Azdī as-Sijistānī Abū Dāwud, *Sunan Abī Dāwud* (Delhi: al-Maṭba'ah al-Anṣāriyyah, 1323), 471.

[35] Syamsu, *Sehari Bersama Nabi; Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam Dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran*.

berlebihan atau larut malam setelah Isya tanpa darurat dihindari, sebagaimana sabda Nabi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا خَالِدٌ الْحَذَّاءُ، عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muḥammad bin Salām, ia berkata: telah mengabarkan kepada kami ‘Abd al-Wahhāb ats-Tsaqafī, ia berkata: telah menceritakan kepada kami Khālid al-Ḥaḏḏā’, dari Abī al-Minhāl, dari Abī Barzah, bahwa Rasulullah saw. tidak menyukai tidur sebelum waktu ‘Isyā’ dan berbincang-bincang setelahnya. [36]

Tidur siang atau qailulah juga sunnah dilakukan menjelang Zuhur, sekitar pukul 11.30 hingga sebelum shalat Zuhur, sebagai istirahat singkat setelah waktu Dhuha. Rasulullah SAW menganjurkan qailulah karena setan tidak tidur pada waktu itu, seperti dalam hadits nabi yang artinya “Hendaklah kamu semua tidur seketika di tengah hari, kerana sesungguhnya syaitan–syaitan tidaklah mereka tidur di tengah hari”.

Rasulullah melarang ummatnya untuk tidur pada beberapa waktu tertentu, seperti setelah Subuh hingga terbit matahari, karena menghilangkan keberkahan rezeki dan umur di waktu pagi yang penuh berkah. Waktu lain yang makruh adalah setelah masuk Asar hingga Maghrib, serta sebelum shalat Isya. Selain itu, tidur setelah makan berat atau sepanjang hari juga tidak dianjurkan karena berlebihan.[37]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[36] Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Ismā‘īl Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī* (Damaskus: Dār Ibn Kaṡīr dan Dār al-Yamāmah, 1993), 208.

[37] Tim Editor, "3 Waktu Tidur Yang Dilarang Dalam Islam Sesuai Hukumnya," 23 Februari 2025, https://kumparan.com/bacaan-doa/3-waktu-tidur-yang-dilarang-dalam-islam-sesuai-hukumnya-24YabNo5e9Z/full.

6. Teori Ritme Sirkadian

Dalam memahami hadis memerlukan pengetahuan yang luas, yaitu ilmu hadis seperti data sejarah munculnya hadis, serta latar belakang munculnya hadis tersebut muncul. Hal ini penting karena terkadang hadis mengandung lafadz yang sulit dipahami oleh kita hal tersebut membutuhkan ilmu Gharib al-Hadis untuk memahaminya.[38] Selain itu, ada hadis yang muncul karena sebab-sebab tertentu atau berlaku khusus untuk orang tertentu, yang bisa diketahui melalui ilmu Asbabul wurudz.

Dalam konteks penelitian tentang ini, penulis memilih pendekatan medis karena dianggap paling tepat untuk mengungkapkan makna dan implikasinya terhadap kesehatan dari hadis tersebut. Pendekatan ini memungkinkan kajian yang lebih komprehensif mengenai dampak tidur sore terhadap kesehatan jasmani dan mental, sekaligus memperkuat relevansi ajaran Nabi dalam kehidupan modern.

Secara umum, pengertian medis merujuk pada segala hal yang berhubungan dengan ilmu kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan, pemeliharaan, dan pemulihan kondisi fisik maupun mental manusia. Ilmu medis berperan dalam menjelaskan proses biologis tubuh serta faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seseorang berdasarkan kajian ilmiah dan empiris. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan medis yang dapat dipahami sebagai upaya menafsirkan makna dan kandungan hadis dengan menggunakan perspektif ilmu kedokteran.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[38] yasir bin Abdullah, "Metode Penulisan Kitab Gharib Al-Hadith Serta Pengaruhnya Pada Perkembangan Ilmu Hadis," *Jurnal Peradaban Islam* 2, no. 1 (2020).

Pendekatan ini menelaah implikasi hadis terhadap kesehatan jasmani dan rohani, sehingga ajaran atau larangan yang terdapat dalam hadis dapat dipahami relevansinya dengan kondisi kesehatan manusia. Melalui integrasi antara nilai-nilai Islam dan ilmu kesehatan modern, pendekatan kesehatan sangat relavan memberikan pemahaman ini, karena menggunakan pendekatan medis kita akan lebih tau makna yang terkandung dari hadis nabi tersebut.

Pendekatan kesehatan dalam pemaknaan hadis berpijak pada asumsi bahwa ajaran Islam memiliki korelasi erat dengan pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani. Larangan tidur setelah Asar dapat dipahami sebagai upaya menjaga keseimbangan fungsi biologis tubuh manusia. Tidur pada waktu yang tidak tepat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, baik berupa kelelahan, penurunan kualitas tidur malam, maupun ketidakstabilan kondisi psikologis.

Durasi tidur manusia berbeda-beda sesuai usia. Bayi yang baru lahir umumnya tidur sangat lama, sekitar 16–20 jam dalam sehari. Memasuki usia sekitar 2 bulan, pola tidurnya mulai berubah, di mana waktu tidur malam menjadi lebih dominan dibanding siang. Pada usia hingga 3 bulan, bayi biasanya tidur sekitar 15–17 jam per hari, dengan pembagian kurang lebih 8 jam tidur siang dan 9 jam tidur malam. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur bayi semakin berkurang. Pada usia 3

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

bulan- 1 tahun, frekuensi tidur siang mulai menurun menjadi sekitar tiga kali sehari, dengan total waktu tidur berkisar antara 13–15 jam per hari.[39]

Kebutuhan tidur akan terus berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia balita (1–2 tahun), waktu tidur berkisar antara 11–14 jam per hari. Memasuki usia 3–5 tahun, durasinya menjadi sekitar 10–13 jam per hari. Pada usia sekolah (6–12 tahun), kebutuhan tidur berkurang lagi menjadi 9–12 jam per hari. Sementara itu, pada masa remaja (13–18 tahun), waktu durasi tidur berada pada kisaran 8–10 jam per hari.[40]

Kebutuhan tidur juga berubah pada usia dewasa hingga lanjut usia. Pada usia 18–40 tahun, tubuh umumnya membutuhkan sekitar 7–8 jam tidur per hari. Memasuki usia di atas 40 tahun, durasi tidur cenderung menjadi sekitar 7 jam per hari. Sementara itu, pada usia 60 tahun ke atas, kualitas dan durasi tidur biasanya mulai menurun, dengan rata-rata sekitar 6 jam per hari.[41]

Kebutuhan tidur setiap individu dipengaruhi oleh usia serta perkembangan kebiasaan sejak masa remaja. Pada fase menjelang dewasa, sekitar usia 18 tahun ke atas, terjadi perubahan penting dalam pola tidur akibat pergeseran jam biologis, di mana remaja cenderung tidur lebih larut dan bangun lebih siang sehingga pola tidurnya menjadi lebih tidak teratur dan sensitif terhadap gangguan. Hal ini diperkuat oleh laporan dari *National Sleep Foundation* yang menyebutkan bahwa sekitar

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[39] Mellysa Rosalina, Riri Novayelinda, and Widia Lestari, "Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan," *Jurnal Medika Hutama* 3, no. 4 (2022): 2956–65.

[40] Sabar Budi Raharjo, *Anak Hebat, Masa Depan Yang Kuat: 7 Kebiasaan Sukses Sejak Dini* (Yogyakarta: Detak Pustaka, 2025), 18.

[41] Septian Pribadi, *Tepat Menerapkan Tirakat* (Jombang: Majalah Tebuireng, 2022), 35.

36% anak muda dewasa mengalami kesulitan untuk bangun pagi. Selain itu, pola tidur pada usia dewasa juga mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, seperti bekerja atau kuliah, yang dapat meningkatkan beban aktivitas dan memicu terjadinya gangguan tidur.[42]

Pada usia menjelang dewasa, pola tidur mulai cenderung tidak teratur, sehingga seseorang lebih mudah tidur pada waktu yang tidak tepat, termasuk di sore hari. Tidur pada waktu sore terutama mendekati atau setelah ‘Ashar dapat mengganggu pola tidur karena mengurangi rasa kantuk pada malam hari. Akibatnya, seseorang bisa mengalami kesulitan tidur, waktu istirahat menjadi lebih larut, dan kualitas tidur pun menurun. Jika kebiasaan ini terjadi terus-menerus, maka dapat merusak jam biologis tubuh serta berdampak pada kesehatan mental, seperti mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati.

Dalam Peneliti ini menggunakan teori ritme sirkadian sebagai pisau analisis untuk menjelaskan korelasi antara hadis larangan tidur setelah Asar dengan kesehatan mental. Ritme sirkadian merupakan sistem biologis alami yang mengatur siklus tidur dan bangun, suhu tubuh, produksi hormon, serta tingkat kewaspadaan manusia dalam kurun waktu sekitar 24 jam.[43] Secara fisiologis, pada sore hari tubuh berada pada fase transisi dari aktivitas menuju persiapan istirahat malam. Oleh karena itu,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[42] Raden Mohamad Fachrur Rozy and Nurvita Risdiana, “Hubungan Antara Gangguan Pola Tidur Dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom Pada Usia Dewasa Muda,” *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 19, no. 1 (2019): 1–6.

[43] Miko Andi Wardana, Daniel D Rumani, and Andung Luwihono, *PERILAKU MANUSIA: TEORI DAN APLIKASI* (CV. Intelektual Manifes Media, 2025).

tidur pada waktu Asar berpotensi mengganggu keteraturan ritme biologis tersebut, yang selanjutnya dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur malam.

Gangguan ritme sirkadian akibat tidur pada sore hari dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan, antara lain insomnia, rasa lelah berlebihan, sakit kepala, penurunan konsentrasi, serta gangguan metabolisme tubuh. Dalam perspektif ini, teori ritme sirkadian digunakan sebagai kerangka analisis untuk menjelaskan aspek kesehatan yang terkandung dalam hadis larangan tidur setelah Asar. Hadis tersebut dapat dipahami sebagai bentuk bimbingan profetik yang sejalan dengan prinsip-prinsip kesehatan modern, meskipun disampaikan dalam bahasa yang sederhana dan sesuai dengan konteks masyarakat Arab pada masa Nabi.

Secara ilmiah, teori ritme sirkadian dikembangkan melalui proses penelitian yang panjang. Penemuan mekanisme molekuler utama ritme sirkadian dikaitkan dengan karya Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash, dan Michael W. Young, yang berhasil mengungkap cara kerja jam biologis pada tingkat genetik dan molekuler, khususnya terkait regulasi gen yang mengontrol siklus tidur dan bangun. Atas kontribusi tersebut, ketiganya dianugerahi Penghargaan Nobel dalam bidang Fisiologi atau Kedokteran pada tahun 2017, yang semakin menegaskan pentingnya teori ritme sirkadian dalam dunia kesehatan dan biologi modern. Namun demikian, konsep ritme sirkadian telah dikenal jauh sebelumnya. Pada tahun 1729,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jean-Jacques d'Ortous de Mairan melakukan observasi terhadap pergerakan daun tumbuhan dalam siklus 24 jam dan menemukan bahwa pola tersebut tetap berlangsung meskipun tanaman ditempatkan dalam kondisi gelap. Temuan ini menunjukkan adanya sistem pengatur waktu internal pada makhluk hidup yang bekerja secara alami, terlepas dari pengaruh lingkungan eksternal.[44]

Melalui pendekatan tematik hadis dan teori ritme sirkadian, larangan tidur setelah Asar dapat dipahami secara kontekstual. Artinya, larangan tersebut tidak bersifat mutlak, melainkan mempertimbangkan kondisi tertentu. Dalam keadaan seperti sakit, kelelahan berat, atau kebutuhan mendesak, tidur setelah Asar dapat dibolehkan selama tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Dengan demikian, hadis berfungsi tidak hanya sebagai sumber hukum normatif, tetapi juga sebagai pedoman preventif dan promotif dalam menjaga keseimbangan hidup manusia.

Dengan mengintegrasikan teori ritme sirkadian penelitian ini menunjukkan adanya harmonisasi antara ajaran Islam dan ilmu pengetahuan. Hadis larangan tidur setelah Asar tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah dalam menjaga kesehatan fisik dan mental manusia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[44] ADHITYA RAMADHAN, "Pengetahuan Manusia Terhadap Tubuhnya Terus Berkembang Dari Waktu Ke Waktu. Terkadang Diperlukan Waktu Yang Tak Sebentar Untuk Memahami Mekanisme Atau Fungsi Tertentu Dari Tubuh. Inilah Yang Dilakukan Tiga Ilmuwan Asal Amerika Serikat, Yakni Jeffrey C Hal," Universitas Ciputra, 2017.

untuk memperkuat analisis tersebut, diperlukan pendekatan yang mampu menjelaskan hubungan antarvariabel yaitu melalui teori korelasi. Teori korelasi modern dikembangkan secara sistematis oleh Karl Pearson pada akhir abad ke-19 melalui perumusan koefisien korelasi produk-momen. Sebelumnya, gagasan tentang hubungan antarvariabel telah diperkenalkan oleh Francis Galton, namun Pearson menyempurnakannya dalam bentuk kerangka matematis yang lebih jelas dan terukur. Bahkan lebih awal lagi, Auguste Bravais telah merumuskan dasar perhitungan korelasi pada tahun 1844, yang kemudian menjadi landasan bagi pengembangan teori selanjutnya. Secara umum, korelasi adalah ukuran statistik berupa angka (indeks numerik) yang digunakan untuk menunjukkan seberapa kuat hubungan antara dua variabel, sekaligus arah hubungan tersebut (positif atau negatif). Korelasi biasanya digunakan pada data yang berskala interval atau rasio, sehingga dapat menggambarkan hubungan linear antara dua variabel secara lebih akurat.[45] Adapun koefisien korelasi dibagi menjadi tiga, yaitu:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

a. korelasi Positif

Korelasi positif adalah hubungan antara dua variabel yang bergerak searah. Artinya, jika satu variabel meningkat, maka variabel lainnya juga meningkat; begitu pula sebaliknya.

Contoh: semakin lama waktu belajar, semakin tinggi nilai yang diperoleh.

[45] Didi Yulistio. Aldi Agusta , Azmarida Fadila , Ema Marissa L. Siagian, Noermanzah, *STATISTIKA DALAM PENELITIAN KORELASI: Konsep, Analisis, Dan Penerapannya Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia*, ed. Wawasan Ilmu (Jawa Tengah, 2026), 41.

b. korelasi Negatif

Korelasi negatif adalah hubungan antara dua variabel yang bergerak berlawanan arah. Artinya, jika satu variabel meningkat, maka variabel lainnya menurun.

Contoh: semakin banyak waktu bermain game, semakin sedikit waktu belajar.

c. korelasi Nol

Korelasi nol adalah kondisi di mana tidak terdapat hubungan antara dua variabel. Perubahan pada satu variabel tidak memengaruhi variabel lainnya. Contoh: ukuran sepatu seseorang tidak berhubungan dengan nilai ujian matematika.[46]

Pada penelitian ini, masuk tergolong pada korelasi negatif karena kebiasaan tidur pada waktu ‘Ashar cenderung memberikan dampak yang kurang baik. Artinya, semakin sering atau semakin lama seseorang tidur pada waktu tersebut, maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan kualitas tidur malam dan gangguan pada kondisi mental maupun fisik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi tematik sebagai pendekatan analisis, yaitu sebagai jembatan untuk menghubungkan antara kebiasaan tidur seseorang dengan kondisi kesehatan mental. Korelasi tematik dipahami sebagai keterkaitan antar tema yang muncul dari data, sehingga hubungan antara kedua fenomena

[46] Ferani Eva Zulvia Eddy Roflin, *Kupas Tuntas Analisis Korelasi* (Jawa Tengah: Nasya Expanding Management, 2021), 27-28.

tidak dilihat secara langsung, melainkan melalui pola makna yang terbentuk. Dalam hal ini, kebiasaan tidur khususnya tidur setelah Asar dianalisis keterkaitannya dengan kondisi mental melalui tema-tema pendukung seperti pola tidur, durasi tidur, dan kondisi psikologis.

Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan bahwa hubungan antara tidur setelah Asar dengan kesehatan mental dipengaruhi oleh kelompok umur. Umur berperan sebagai variabel kontekstual yang menentukan kuat atau lemahnya dampak yang ditimbulkan kecuali pada orang sakit. Pada kelompok remaja dan dewasa awal, kebiasaan tidur setelah Asar cenderung memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan durasi tidur malam, sehingga berdampak pada kondisi psikologis seperti gangguan konsentrasi, kelelahan mental, dan ketidakstabilan emosi.[47] Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi tematik antara tidur setelah Asar dengan kesehatan mental yang dimediasi oleh durasi tidur dan dipengaruhi oleh faktor umur. untuk memperjelas alur hubungan yang terjadi, berikut diagram korelasi tematik yang bersifat bertingkat dan tidak langsung:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

(Dewasa)
↓
(tidur setelah asar)
↓
(gangguan Ritme Sirkadian)
↓
(psikologis tidak optimal)
↓
(kesehatan mental terganggu)

[47] Rozy and Risdiana, “Hubungan Antara Gangguan Pola Tidur Dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom Pada Usia Dewasa Muda.", 2.

Diagram tersebut menunjukkan bahwa usia dan berperan sebagai faktor yang memengaruhi pola tidur, yang selanjutnya berdampak pada durasi dan kualitas tidur, hingga akhirnya memengaruhi kesehatan mental. Hubungan ini memperlihatkan adanya korelasi tematik yang bersifat bertingkat dan tidak langsung. Berikut tahapan dalam diagram korelasi tematik:

a. Dewasa

Pada fase dewasa, individu berada pada tahap kehidupan dengan aktivitas yang kompleks, tanggung jawab yang tinggi, serta tuntutan produktivitas yang besar. Kondisi ini menuntut adanya pola hidup yang teratur, terutama dalam hal istirahat dan tidur. Pada usia dewasa (sekitar 18–48 tahun), individu cenderung lebih rentan terhadap pola tidur yang tidak teratur, karena dipengaruhi oleh berbagai aktivitas seperti pekerjaan, kuliah, dan tuntutan sosial lainnya. Padatnya aktivitas tersebut sering kali menyebabkan waktu istirahat menjadi tidak konsisten, sehingga kualitas dan durasi tidur tidak terpenuhi secara optimal.[48]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pada kelompok lansia, pengaruh terhadap durasi tidur cenderung mulai menurun seiring dengan proses penuaan yang dialami tubuh. Lanjut usia merupakan fase di mana individu mengalami penurunan fungsi biologis secara bertahap, yaitu menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk

[48] Rozy and Risdiana, 2.

memperbaiki diri, mengganti sel yang rusak, serta mempertahankan fungsi normal tubuh, sehingga tidak mampu bertahan secara optimal terhadap infeksi maupun memperbaiki kerusakan yang terjadi. Kondisi ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai gangguan, baik fisik maupun psikologis, serta menurunkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan, termasuk dalam pola tidur. Oleh karena itu, perubahan durasi dan kualitas tidur pada lansia lebih banyak dipengaruhi oleh proses fisiologis alami dibandingkan oleh kebiasaan tertentu. Selain itu, gangguan tidur pada lansia umumnya dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih kompleks, seperti kondisi kesehatan fisik, perubahan fisiologis akibat penuaan, konsumsi kafein, faktor lingkungan, serta kondisi psikologis seperti depresi, sehingga permasalahan tidur pada lansia tidak semata-mata disebabkan oleh pola tidur tertentu, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan.[49]

b. Tidur Setelah Asar

Tidur setelah asar merupakan kebiasaan istirahat pada waktu sore menjelang malam. Secara fisiologis, tidur pada waktu ini berpotensi mengurangi rasa kantuk di malam hari, sehingga dapat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[49] Nur Uyuun I Biahimo, Inne Ariane Gobel, and Siti Nursela Pulogu, "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango," *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 9, no. 1 (2021): 916–24.

mengganggu pola tidur utama.[50] Selain itu, tidur sore atau tidur setelah asar tidak dianjurkan dalam agama islam sebagaimana hadis nabi:

مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ فَلا يَلُومن إِلا نَفْسَهُ

barang siapa tidur setelah asar lalu akan dicuri akalnya maka jangan salahkan kecuali dirinya sendiri.

c. Gangguan Ritme Sirkadian

Ritme sirkadian adalah sistem jam biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun selama 24 jam. Kebiasaan tidur setelah asar dapat mengganggu ritme ini karena waktu tidur menjadi tidak selaras dengan siklus alami siang dan malam. Akibatnya, tubuh mengalami kesulitan menentukan waktu istirahat yang optimal, sehingga kualitas tidur malam menurun dan pola tidur menjadi tidak stabil.[51]

d. Psikologis Tidak Optimal

Ketika ritme sirkadian mengalami gangguan, kondisi psikologis individu turut terdampak karena ketidakseimbangan dalam pola tidur dan bangun. Ritme biologis yang tidak berjalan optimal menyebabkan tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan berkualitas, sehingga memunculkan berbagai gejala seperti depresi, menurunnya daya konsentrasi, mudah tersinggung, serta perubahan suasana hati yang tidak stabil.[52]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[50] Elvida Busma, *Panduan Praktis Mengatasi Gangguan Tidur* (Padang: Elvida Busma, n.d.), 36.

[51] Wardana, Rumani, and Luwihono, *PERILAKU MANUSIA: TEORI DAN APLIKASI*.

[52] Syifa Aprilia Andary Daulay, "Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental," *Circle Archive* 1, no. 4 (2024), 2.

e. Kesehatan Mental Terganggu

Apabila kondisi psikologis yang tidak stabil berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka keadaan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan pada kesehatan mental. Ketidakseimbangan emosi dan kelelahan mental yang terus berulang berpotensi memicu munculnya stres berkepanjangan, rasa cemas, serta menurunnya kesejahteraan emosional individu.[53]

Dengan demikian, gangguan kesehatan mental tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses yang berlangsung secara bertahap. Proses ini berawal dari pola tidur yang tidak tepat, kemudian memengaruhi ritme biologis, berdampak pada kondisi psikologis, dan pada akhirnya berujung pada terganggunya kesehatan mental secara keseluruhan.

Untuk memperkuat penjelasan mengenai proses tersebut, peneliti menggunakan pendekatan Teori Kualitas Tidur (*Sleep Quality Theory*), menjelaskan bahwa tidur yang tidak cukup atau memiliki kualitas yang rendah dapat menghambat proses pemulihan yang seharusnya terjadi selama waktu istirahat. Akibatnya, tubuh dan pikiran tidak mendapatkan kesempatan untuk kembali ke kondisi yang optimal, sehingga individu cenderung merasa kurang bugar, sulit berkonsentrasi, dan tidak siap menghadapi aktivitas serta tuntutan pada siang hari. Kondisi ini berkaitan erat dengan fenomena deprivasi tidur (*sleep deprivation*), yaitu keadaan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[53] Daulay, 6.

di mana individu tidak memperoleh jumlah tidur yang cukup, baik secara akut maupun kronis. Kurangnya waktu tidur ini menyebabkan terjadinya akumulasi "utang tidur" yang terus meningkat, sehingga memunculkan kelelahan yang semakin berat.[54]

Kondisi tersebut dapat memengaruhi ritme alami tubuh, terutama dalam mengatur waktu tidur dan bangun. Akibatnya, seseorang menjadi lebih sulit untuk tidur tepat waktu, mengalami keterlambatan waktu istirahat, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka dapat mengganggu ritme sirkadian atau jam biologis tubuh. Gangguan ritme istirahat alami tersebut juga berimplikasi pada ketidakseimbangan hormon, seperti hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang diproduksi oleh kelenjar pituitari untuk merangsang produksi kortisol dalam mengatur respons stres tubuh.[55]

Kualitas tidur yang buruk dapat memicu peningkatan ketegangan dalam tubuh serta merangsang produksi hormon stres secara berlebihan. Kondisi ini berdampak pada salah satu bagian penting dalam otak, yaitu hippocampus, yang berperan dalam proses memori dan pembelajaran. Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi dengan baik, fungsi hippocampus dapat terganggu sehingga memengaruhi kemampuan individu dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[54] Dani Yustiardi Munarso Herman, Shorihatul Inayah, Meri Andriani, Nining Andriani, Amelia Rachmi Nasution, Arminas, *Kelelahan Kerja: Teori Pengukuran Dan Manajemen* (Sumatera Barat: U ME Publishing, 2025), 57.

[55] Sulistiawati Muh, Rijal muttaqin, Denniy Jeffry Rotinsulu, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman," *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 3, no. 4 (2021).

mengolah, menyimpan, dan mengingat informasi. Selain itu, produksi hormon stres yang berlebihan juga berpotensi merusak sel-sel otak, yang pada akhirnya dapat menurunkan daya kognitif serta mengganggu fungsi mental secara keseluruhan.[56]

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan tidur setelah waktu Asar memiliki potensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental apabila dilakukan secara tidak tepat atau berlebihan. Hal ini disebabkan karena waktu tersebut berada pada fase transisi ritme biologis tubuh menuju malam hari, sehingga tidur pada waktu ini berisiko mengganggu pola tidur utama di malam hari. Gangguan tersebut dapat memicu ketidakseimbangan ritme sirkadian, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur secara keseluruhan. Ketika kualitas tidur malam menurun, individu cenderung mengalami kelelahan mental, mudah tersinggung, serta penurunan stabilitas emosi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[56] Sandy Diana Mardlatillah, "Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 7, no. 1 (2023): 65–71.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif menggunakan teori ritme sirkadian. Pendekatan ini digunakan untuk menggali makna hadis secara komprehensif dengan mengaitkan teks ke dalam konteks ilmiah dan psikologis.

Teori ritme sirkadian dimanfaatkan untuk memahami keteraturan biologis tubuh manusia dalam siklus tidur dan bangun, khususnya terkait waktu istirahat yang ideal. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual terhadap hadis, khususnya dalam melihat relevansinya dengan kesehatan fisik dan mental manusia.

B. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian pustaka (Library research) dengan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari beberapa referensi yang berhubungan dengan pandangan ulama' terhadap periwayatan hadis tentang tidur setelah asar, serta juga pandangan ilmu medis tentang hadis tersebut. Fokus penelitian ini adalah memahami tentang kualitas hadis dan mengetahui makna yang terkandung dalam larangan Nabi tentang tidur setelah waktu Asar yaitu dapat dipahami secara lebih mendalam. Pendekatan ini membantu menjelaskan bahwa larangan tersebut tidak hanya bersifat normatif, tetapi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

juga dapat dikaitkan dengan pertimbangan kesehatan, baik fisik maupun mental, yang mungkin timbul akibat kebiasaan tidur pada waktu tersebut.

C. Sumber Data

1. Data primer

   Hadis larangan tidur setelah asar dalam kitab Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī, Kitab Al-Maṭālib al-'Āliyah bi Zawāid al-Masānīd al-Thamāniyah, dan Kitab Al-Mawḍū'Āt**.**

2. Data Skunder

   buku dan jurnal ilmiah yang membahas kesehatan mental serta pola tidur dalam perspektif modern, khususnya teori ritme sirkadian dan *Sleep Quality Theory*. Selain itu, meliputi penelitian terdahulu berupa skripsi, dan artikel jurnal yang relevan dengan tema tidur dan kesehatan mental**.**

D. Teknis Pengumpulan Data

Teknis pengumpulan data meliputi:

1. Studi Pustaka: Mengkaji berbagai referensi primer dan sekunder secara sistematis.
2. Dokumentasi: Mengumpulkan dan mencatat data dari teks-teks hadis yang berkaitan dengan tidur setelah waktu Asar, kitab, buku psikologi, serta sumber digital ilmiah yang relevan dengan pembahasan penelitian**.**
3. Kritik Teks: Menelaah teks hadis secara mendalam dengan memperhatikan aspek sanad dan matan, guna memastikan keabsahan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

hadis dan memperoleh pemahaman yang komprehensif serta relevan dengan perspektif kesehatan mental**.**

E. Analisis Data

Analisis data dilakukan beberapa tahap:

1. Reduksi Data: Menyeleksi data penting dari literatur yang relevan dengan fokus kajian.
2. Interpretasi Teks Hadis: Menganalisis teks hadis larngan tidur setelah asar secara kontekstual, dengan mempertimbangkan asbāb al-wurūd (jika ada), makna bahasa, dan pemahaman para ulama terhadap hadis tersebut.
3. Pendekatan Analisis Integratif (Ritme Sirkadian, *Sleep Quality Theory*):
   a. Tahap pertama: Menelaah makna hadis tentang tidur setelah waktu Asar serta mengkaji kualitas sanad dan matan untuk memperoleh pemahaman yang tepat terhadap teks hadis.
   b. Tahap kedua: Mengaitkan makna hadis tersebut dengan pendekatan ilmiah, yaitu teori ritme sirkadian untuk melihat kesesuaian waktu biologis tubuh, *Sleep Quality Theory* untuk memahami bahwa tidur yang tidak cukup atau memiliki kualitas yang rendah dapat menghambat proses pemulihan yang seharusnya terjadi selama istirahat yang berdampak pada kondisi psikis, fisik dan keterkaitan mental.
   c. Tahap ketiga: Merumuskan pemahaman komprehensif dari hadis dengan mengekstraksi nilai-nilai kesehatan yang bersifat universal, kemudian mengaplikasikannya dalam konteks kehidupan modern,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

khususnya dalam menjaga kesehatan mental melalui pengaturan pola tidur yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan biologis manusia**.**

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan proses dan tahapan dalam penelitian ini, peneliti menyajikan sistematika pembahasan sebagai panduan dan gambaran umum. Sistematika ini akan dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut**:**

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang masalah yang menjelaskan urgensi dan relevansi topik penelitian. Di dalamnya juga terdapat perumusan fokus penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional istilah-istilah utama, serta ruang lingkup permasalahan yang akan dikaji.

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

Bab ini menyajikan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan tema tidur dalam perspektif hadis dan kaitannya dengan kesehatan mental. Selain itu, bab ini juga menyusun kerangka teori yang digunakan dalam penelitian, yang meliputi pemahaman tentang hadis tidur setelah waktu Asar serta menggunakan teori ritme sirkadian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III: METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian, yaitu studi pustaka dengan pendekatan hadis tematik. Penjelasan meliputi jenis data (primer dan sekunder), teknik pengumpulan data, teknik analisis data dengan menggunakan teori ritme sirkadian dan *Sleep Quality Theory* serta langkah-langkah analisis yang sistematis untuk menjawab rumusan masalah.

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini merupakan inti dari penelitian yang membahas dua fokus utama:

1) Pemaknaan hadis larangan tidur setelah asar serta pandangan ulama' terhadap perawi yang memiliki ʿillat.
2) Pemaknaan hadis larangan tidur setelah asar dikaji dalam perspektif kesehatan mental dengan menggunakan teori ritme sirkandian dan *Sleep Quality Theory*.

Pembahasan dilakukan secara komparatif dan sistematis untuk menunjukkan dinamika tafsir antara pendekatan tekstual dan kontekstual.

BAB V: KESIMPULAN

Bab terakhir ini memuat simpulan dari keseluruhan hasil pembahasan, yang menjawab rumusan masalah secara ringkas dan padat. Selain itu, disajikan pula saran yang bersifat aplikatif dan akademis sebagai kontribusi untuk pengembangan studi hadis**.**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan hasil analisis mengenai penafsiran tidur dalam kaitannya dengan kesehatan mental yang menggunakan teori ritme sirkadian. Pembahasan difokuskan pada dua pokok permasalahan, yaitu: (1) bagaimana makna hadis tentang larangan tidur setelah waktu Asar, dan (2) bagaimana hubungan antara makna hadis tersebut dengan kesehatan mental. Setiap bagian dalam bab ini disusun berdasarkan kajian terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan, kemudian dianalisis secara sistematis. Melalui proses tersebut, diharapkan dapat terungkap secara komprehensif dinamika pemaknaan hadis tentang tidur setelah Asar serta korelasinya dengan aspek kesehatan mental.

A. Pemaknaan Hadis Larangan Tidur Setelah Asar

1. Kitab Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī:

حَدَّثَنَا عمرو بن حصين، حدّثنا ابن علاثة، حدثنى الأوزاعى، عن الزهرى، عن عروة، عن عائشة، أن النبي ﷺ ، قال :مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ، فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ، فَلا يَلُومَنَّ إلا نَفْسَهُ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami 'Amr bin Ḥusain, telah menceritakan kepada kami Ibnu 'Ilātsah, telah menceritakan kepadaku al-Awzā'ī, dari az-Zuhrī, dari 'Urwah, dari 'Āisyah r.a., bahwa Nabi bersabda: Barang siapa tidur setelah waktu Asar, lalu akalnya terganggu, maka janganlah ia menyalahkan siapa pun kecuali dirinya sendiri.[57]

[57] Ahmad bin 'Ali bin al-Mutsannā At-Tamīmī, *Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī* (Kairo: Dār al-Ḥadīts, 2013), 92.

2. Al-Maṭālib al-‘Āliyah bi Zawāid al-Masānīd al-Thamāniyah

قَالَ أَبُو يَعْلَى: حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ الْحُصَيْنِ، حَدَّثَنَا ابْنُ عُلَاثَةَ، حَدَّثَنِي الْأَوْزَاعِيُّ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: إِنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ.

Artinya: Abū Ya‘lā berkata: telah menceritakan kepada kami ‘Amr bin al-Ḥusain, telah menceritakan kepada kami Ibn ‘Ulāṯah, telah menceritakan kepadaku al-Awzā‘ī, dari az-Zuhrī, dari ‘Urwah, dari ‘Āisyah ra., ia berkata: sesungguhnya Nabi Muhammad saw. bersabda: “Barang siapa tidur setelah waktu ‘Ashar, lalu akalnya hilang, maka janganlah ia menyalahkan selain dirinya sendiri.”[58]

3. Kitab Al-Mawḍū‘Āt:

أَنْبَأَنَا ابْنُ خَيْرُونٍ أَنْبَأَنَا الْجَوْهَرِيُّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الدَّارَقُطْنِيِّ عَنْ أَبِي حَاتِمٍ الْبُسْتِيِّ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يَحْيَى بْنِ زُهَيْرٍ حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ أَبِي حَرْبٍ الصَّفَّارُ حدثنا خَالِدُ بْنُ الْقَاسِمِ عَنِ اللَّيْثِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ عُقَيْلٍ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ :قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ فَلا يَلُومن إِلا نَفْسَهُ

Artinya: bab tidur setelah asar mengabarkan kepadaku Ibnu Khairun, mengabarkan kepadaku Al-Jauhari dari Abi Hasan Ad-Daruqutni dari Abi Hatim Al-Busti menceritakan kepadaku Ahmad bin Yahya bin Zhuhair menceritakan kepadaku Isa bin Abi Harb As-Shoffar menceritakan kepadaku Khalid bin Al-Qhasim dari Al-Laits bin Sa’adz dari Uqail dari Az-Zuhri dari Urwah dari Aisyah berkata: rasulullah SAW bersabda barang siapa tidur setelah asar lalu akan dicuri akalnya maka jangan salahkan kecuali dirinya sendiri.[59]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dalam hadis tersebut penggunaan lafaz مَنْ dapat dipahami berdasarkan kaidah yang dijelaskan dalam *Syarh Ibn ‘Aqil ‘ala Alfiyyah Ibn Malik*, yaitu sebagai isim syarat yang menunjukkan makna umum dan umumnya digunakan untuk makhluk berakal. Dengan demikian, مَنْ dalam

[58] Abū al-Faḍl Aḥmad bin ‘Alī bin Muḥammad bin Aḥmad bin Ḥajar Al-‘Asqalānī, *Al-Maṭālib Al-‘Āliyah Bi Zawā’Id Al-Masānīd Al-Thamāniyah* (Riyad: Dār al-‘Āṣimah dan Dār al-Ghaith, 1998), 492.

[59] Jamāl al-Dīn ‘Abd al-Raḥmān bin ‘Alī bin Muḥammad Al-Jawzī, *Al-Mawḍū‘Āt* (Madinah: Muḥammad ‘Abd al-Muḥsin Ṣāḥib al-Maktabah al-Salafiyyah, 1968), 28-29.

hadis ini bermakna “siapa saja” dari kalangan manusia tanpa batasan tertentu. Struktur kalimat tersebut membentuk pola syarat dan jawab syarat, di mana مَنْ نَامَ berfungsi sebagai *fi'l syarat*, sedangkan فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ merupakan jawab syarat yang diawali dengan huruf فاء sebagai penanda hubungan konsekuensial. Pemilihan مَنْ dibandingkan ما juga menunjukkan bahwa subjek yang dimaksud adalah makhluk berakal, sejalan dengan konteks pembahasan tentang akal (عقل).[60]

Lafad بَعْدَ الْعَصْرِ merupakan susunan *iḍāfah* yang terdiri dari kata بَعْدَ sebagai *muḍāf* dan kata الْعَصْرِ sebagai *muḍāf ilaih*. Kata بَعْدَ termasuk *dhorof zamān* (keterangan waktu) yang berfungsi menunjukkan waktu terjadinya suatu peristiwa. Secara bahasa, بَعْدَ berarti “setelah” atau “sesudah”, sedangkan الْعَصْرِ berarti “waktu Asar”.[61] بَعْدَ الْعَصْرِ memiliki makna “setelah waktu Asar”. Dalam hadis tentang waktu salat dijelaskan bahwa waktu Asar berlangsung selama matahari belum menguning. Hal ini menunjukkan bahwa waktu Asar dimulai ketika matahari masih terang dan berakhir menjelang terbenamnya matahari (magrib).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Penjelasan ini diperkuat oleh beberapa riwayat sahabat. Dalam riwayat Buraidah bin al-Hushaib disebutkan bahwa pelaksanaan salat Asar dilakukan ketika “matahari masih putih bersih”, yaitu belum tampak warna kekuningan pada cahaya matahari. Sementara itu, dalam riwayat Abu Musa al-Asy'ari dijelaskan bahwa saat itu “matahari masih tinggi”, yang

[60] ‘Abdullāh bin ‘Abdurraḥmān al-‘Uqailī al-Hamdānī Al-Miṣrī, *Syarḥ Ibn ‘Aqīl ‘alā Alfiyyah Ibn Mālik* (: Dār al-Turāth, 1980), 146-148.

[61] Al-Miṣrī, 191.

menunjukkan bahwa waktu Asar dilaksanakan sebelum matahari mulai condong lemah menuju tenggelam.[62]

Sedangkan lafadz اخْتُلِسَ brasal dari akar kata خ ل س memiliki makna dasar "mengambil sesuatu dengan cepat dan secara tersembunyi". Bentuk fi'il seperti خَلَسَ menunjukkan makna mengambil dengan cepat, kemudian berkembang ke bentuk اختلس yang mengikuti wazan افتعل (ifta'ala), yang memberi nuansa perbuatan yang lebih kuat atau disengaja, yaitu "merampas atau mengambil secara cepat dan diam-diam". Dalam konteks hadis yang berbunyi عَقْلُهُ فَاخْتُلِسَ, kata اخْتُلِسَ merupakan *fi'il mabni majhul* (bentuk pasif) dari اختلس. Secara kaidah, *fi'il mabni majhul* pada bentuk lampau ditandai dengan perubahan harakat menjadi *ḍammah* di awal dan *kasrah* sebelum huruf terakhir, sehingga اخْتَلَسَ (aktif) berubah menjadi اخْتُلِسَ (pasif). Dengan demikian, makna kalimat tersebut adalah "akalnya direnggut secara tiba-tiba", tanpa menyebutkan pelaku secara langsung.[63]

Ibnu al-Qayyim mengatakan dalam kitabnya bahwasanya pola tidur pada siang hari memiliki implikasi signifikan terhadap kondisi fisik dan psikis manusia. Ia menegaskan bahwa tidur siang yang berlebihan cenderung berdampak negatif, seperti memicu gangguan yang berkaitan dengan dominasi kelembapan tubuh, menurunkan kualitas warna kulit, mengganggu fungsi organ seperti limpa, melemahkan saraf, menimbulkan rasa malas, serta menurunkan gairah (syahwat).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[62] Aḥmad bin 'Alī bin Muḥammad bin Aḥmad bin Ḥajar Al-'Asqalānī, *Bulūgh al-Marām min Adillati al-Aḥkām* (Riyadh: Dār al-Falaq, 1424), 47.

[63] Zainuddin Abū 'Abdullāh Muḥammad bin Abī Bakr bin 'Abd al-Qādir al-Ḥanafī Al-Rāzī, *Mukhtār al-Ṣiḥāḥ* (Beirut: al-Maktabah al-'Aṣriyyah–al-Dār al-Namūdhajiyyah, 1999), 94.

Ibnu al-Qayyim juga mengklasifikasikan tidur siang ke dalam tiga kategori: Pertama, *khuluq* (baik), yaitu tidur qailulah yang dilakukan pada pertengahan hari dan merupakan kebiasaan Nabi saw. Kedua, *haraq* (merugikan), yaitu tidur pada waktu dhuha karena dapat menghambat produktivitas dan aktivitas yang berkaitan dengan urusan dunia maupun akhirat. Ketiga, *humq* (buruk), yaitu tidur setelah waktu Asar yang dinilai paling tidak dianjurkan karena berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun kognitif.

Selain itu, sebagian ulama salaf mengingatkan bahwa tidur setelah Asar berpotensi menimbulkan gangguan pada akal, yang secara normatif dipahami sebagai bentuk peringatan agar menjaga pola aktivitas harian. Hal ini bahkan tercermin dalam ungkapan penyair yang menyatakan bahwa tidur di waktu dhuha dapat menyebabkan kerusakan, sedangkan tidur setelah Asar berpotensi membawa dampak yang lebih buruk lagi.[64]

Menurut Muhammad bin Muflih bin Muhammad bin Mufarrij, Imam Ahmad bin Hanbal berpendapat bahwa tidur setelah waktu Asar termasuk perbuatan yang dimakruhkan. Alasannya karena kebiasaan tersebut dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif, khususnya terhadap kondisi kesehatan akal dan kejernihan pikiran seseorang.[65]

Hal tersebut dapat dipahami sebagai bentuk peringatan kepada umat Islam agar tidak menjadikan tidur setelah waktu Asar sebagai kebiasaan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

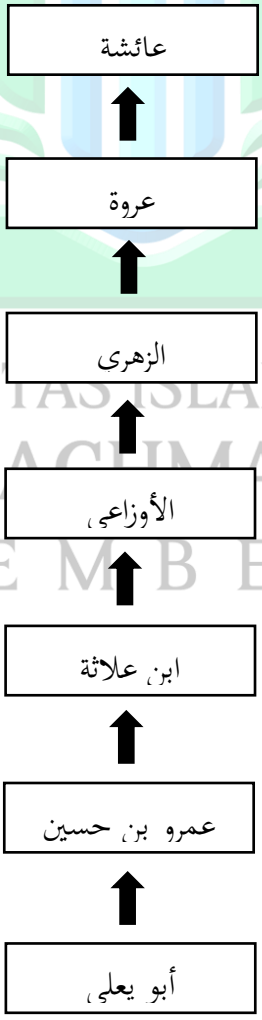
[64] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zad Al-Ma'ad Fi Hadyi Khairil 'Ibad* (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1996), 221-222.

[65] Muhammad bin Muflih bin Muhammad bin Mufarrij, *Al-Ādāb Al-Syar'iyyah Wa Al-Minaḥ Al-Mar'Iyyah* (Beirut: 'Ālam al-Kutub, n.d.), 159.

Larangan ini tidak semata-mata bersifat hukum yang kaku, tetapi lebih mengandung nilai edukatif dan preventif. Artinya, Nabi memberikan bimbingan agar umatnya menjaga pola hidup yang seimbang dan tidak melakukan aktivitas yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi tubuh maupun kondisi psikologis. Tidur pada waktu tersebut dinilai kurang tepat karena berada pada masa transisi dari aktivitas siang menuju persiapan istirahat malam. Selain itu, waktu setelah Asar pada dasarnya masih termasuk waktu produktif yang dapat dimanfaatkan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat, baik dalam bentuk ibadah, pekerjaan, maupun interaksi sosial.

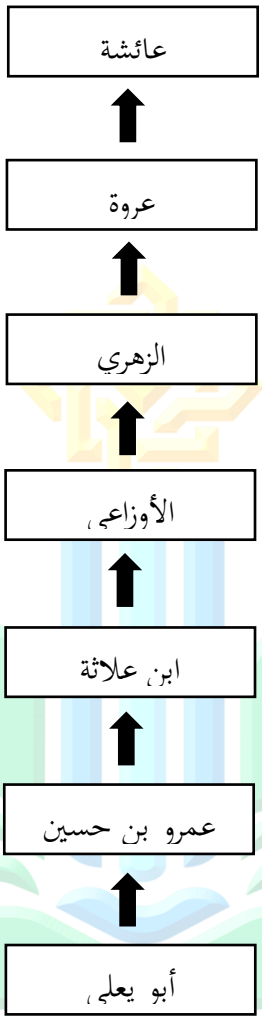
4. Skema sanad tunggal dan periwayatan

a) Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī



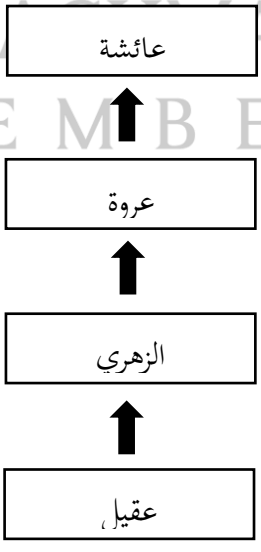
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

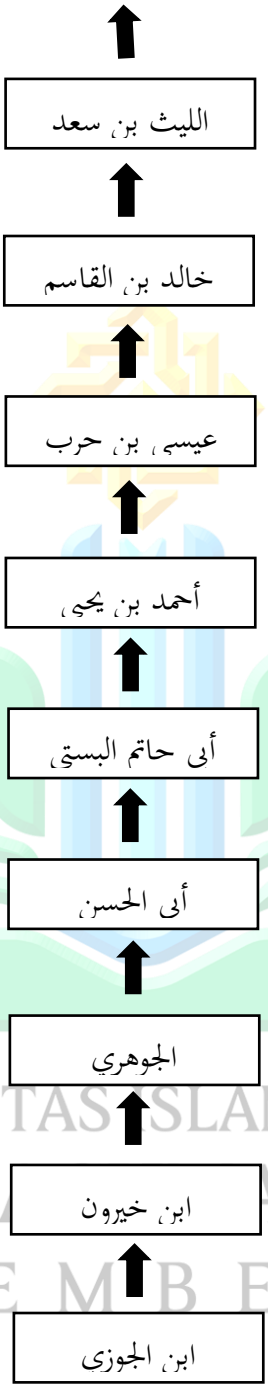
b) Al-Maṭālib al-‘Āliyah bi Zawāid al-Masānīd al-Thamāniyah



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

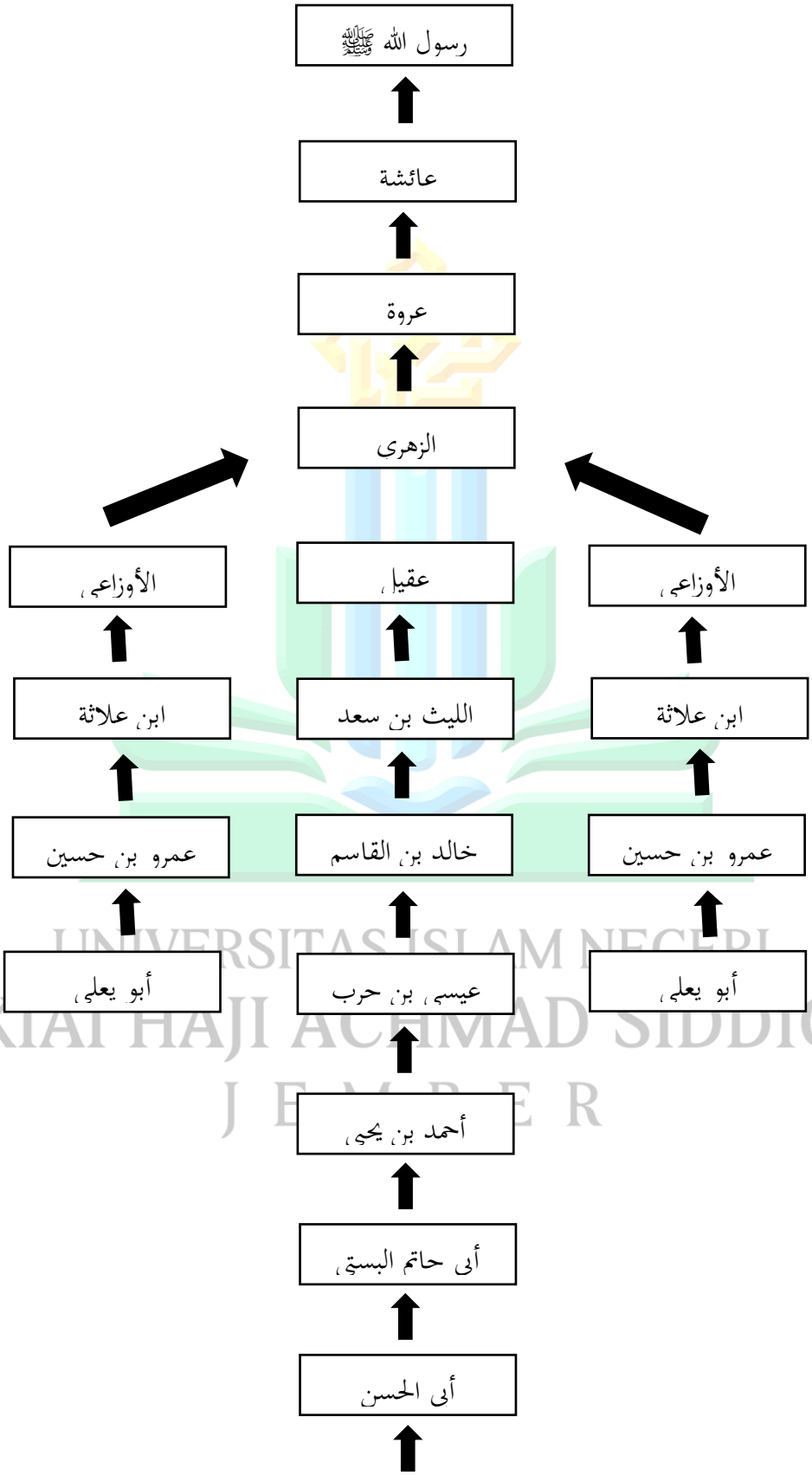
c) Kitab Al-Mawḍū‘Āt



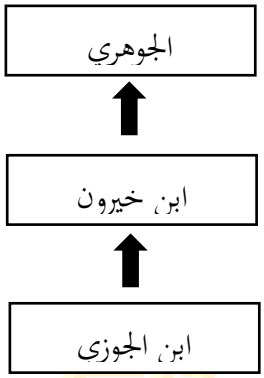


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

5. Skema Sanad Gabungan



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



Dalam kitab *Musnad Abī Ya'lā al-Mauṣilī*, penulis atau pengarang menjelaskan bahwa salah satu perawi dalam sanad hadis, yaitu 'Amr bin Ḥuṣain, termasuk perawi yang sangat lemah bahkan dinilai tidak dapat dipercaya. Para ulama ahli kritik hadis (naqqād al-ḥadīṡ) memberikan penilaian negatif terhadapnya. Di antaranya ulama' al-Khaṭīb al-Baghdādī mengatakan bahwa secara tegas 'Amr bin Ḥuṣain adalah seorang perawi yang dusta (kadhdhāb). Penilaian ini tidak berdiri sendiri, melainkan sejalan dengan kritik para ulama lainnya yang juga menjatuhkan kredibilitasnya dalam periwayatan hadis. 'Amr bin Ḥuṣain diketahui sering meriwayatkan hadis-hadis yang bermasalah, baik berupa hadis palsu (mawḍū') maupun hadis munkar, khususnya dari gurunya yang bernama Ibn 'Alāṯah. Hal ini menunjukkan adanya indikasi kuat bahwa riwayat-riwayat yang ia sampaikan tidak melalui proses periwayatan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Bahkan, kebiasaan tersebut sempat menimbulkan kesan negatif terhadap gurunya, meskipun sebagian ulama kemudian menjelaskan bahwa kelemahan tersebut lebih banyak bersumber dari 'Amr bin Ḥuṣain sendiri,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

bukan dari Ibn ‘Alāṯah. Oleh karena itu, keberadaan ‘Amr bin Ḥuṣain dalam sanad menjadi faktor utama yang menyebabkan hadis tersebut dinilai sangat lemah.[66]

Dalam kitab *al-Mawḍū‘āt*, dijelaskan bahwa hadis tersebut tergolong sangat lemah bahkan mendekati derajat tidak sah, karena adanya cacat serius dalam sanadnya. Salah satu sebab utamanya adalah bahwa hadis ini pada hakikatnya berasal dari riwayat Ibn Lahī‘ah, seorang perawi yang dikenal memiliki kelemahan dalam hafalan dan ketelitian, sehingga riwayatnya sering diperselisihkan oleh para ulama. Namun, hadis ini diambil oleh Khālid bin al-Qāsim lalu dinisbatkan kepada al-Laits bin Sa‘d, seorang perawi besar yang tsiqah. Penisbatan ini dinilai keliru dan menyalahi fakta periwayatan, sehingga menimbulkan kecurigaan adanya pemalsuan atau manipulasi sanad. Para ulama kritik hadis pun memberikan penilaian yang sangat keras terhadap Khālid bin al-Qāsim. Ibn Rāhawayh dan as-Sa‘dānī secara tegas menyebutnya sebagai pendusta (kadhdhāb), yang berarti riwayatnya tidak dapat dipercaya sama sekali. Penilaian ini diperkuat oleh al-Bukhārī dan an-Nasā’ī yang menyatakan bahwa ia termasuk perawi yang ditinggalkan (matrūk), yaitu perawi yang hadisnya tidak layak dijadikan hujjah karena tingkat kelemahannya yang parah. Bahkan Ibn Ḥibbān memberikan penilaian yang lebih tegas dengan menyatakan bahwa tidak diperbolehkan menuliskan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[66] At-Tamīmī, *Musnad Abī Ya‘lā Al-Mauṣilī*.

hadis darinya, sebagai bentuk peringatan keras terhadap bahayanya meriwayatkan hadis melalui jalurnya.[67]

Sebagian ulama' berpendapat bahwa hadis dhaif tidak boleh diamalkan sama sekali, termasuk dalam faḍā'il al-a'māl, karena hadis-hadis sahih sudah mencukupi dan penggunaan hadis dhaif dikhawatirkan dinisbatkan kepada Nabi tanpa dasar yang kuat. madzhab ini dianut oleh Yahya bin Ma'ĭn (W 233 H), Abu Bakr bin Al-Araby (W 543 H), Imam AlBukhari (W 256 H), Imam Muslim (W 261 H), dan Ibnu Hazm (W 456 H).[68] namun ulama' lainnya mengatakan hadis dhaif yang tidak sampai pada derajat *maudu'* (palsu) masih boleh diriwayatkan dan diamalkan dalam kondisi tertentu. Kelonggaran tersebut berlaku pada pembahasan yang berkaitan dengan *faḍā'il al-a'māl* (keutamaan amal), nasihat, adab, serta anjuran dan peringatan (*targhīb wa tarhīb*). Sebaliknya, hadis dhaif tidak boleh dijadikan dasar dalam menetapkan persoalan akidah, menjelaskan sifat-sifat Allah Swt., maupun menetapkan hukum syariat seperti halal dan haram. Pendapat ini sejalan dengan pernyataan para ulama hadis, di antaranya Imam Ahmad bin Hanbal, Abdurrahman bin Mahdi, dan Abdullah bin al-Mubarak yang mengatakan, *"Apabila kami meriwayatkan hadis tentang halal dan haram, kami bersikap ketat (dalam menyeleksi sanad). Namun apabila kami meriwayatkan hadis tentang keutamaan amal dan semisalnya, kami bersikap lebih longgar."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa standar penerimaan hadis dalam bidang hukum lebih ketat karena berkaitan dengan penetapan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[67] Al-Jawzī, *Al-Mawḍū'Āt*.

[68] Ahmad Farih Dzakiy, Muhammad Da'in Khozanii, and Siti Mulazamah, "Hadis Dhaif Dan Hukum Mengamalkannya," *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies* 1, no. 1 (2022), 9.

hukum syariat yang mengikat, sedangkan dalam pembahasan *faḍā'il al-a'māl*, adab, dan nasihat, para ulama memberikan ruang untuk menggunakan hadis dhaif selama tidak berstatus maudu' dan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip syariat.

Dalam konteks hadis larangan tidur setelah Asar, meskipun sebagian besar ulama menilai riwayatnya berstatus dhaif dari sisi sanad, sebagian ulama tetap memandang bahwa hadis tersebut dapat diamalkan dalam ranah *faḍā'il al-a'māl* karena mengandung nilai nasihat, adab, dan hikmah. Oleh karena itu, hadis tersebut tidak dipahami sebagai dalil yang menetapkan hukum haram atau wajib, melainkan sebagai anjuran untuk menghindari kebiasaan tidur setelah Asar sebagai bentuk kehati-hatian (*iḥtiyāṭ*) dan upaya meraih kemaslahatan. Dengan demikian, pembahasan hadis larangan tidur setelah Asar lebih diarahkan pada penggalian hikmah dan nilai edukatif yang terkandung di dalamnya daripada pada penetapan hukum syariat yang bersifat mengikat.[69]

B. Korelasi Antara Makna Hadis Larangan Tidur Setelah Asar Dengan Kesehatan Mental

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dinukil dari kitab Tuhfat al-Ḥabīb Syarḥ al-Khaṭīb, tidur selain pada malam hari dibagi menjadi lima macam. Pertama, tidur pada awal siang atau pagi hari disebut *'ailulah*, yang dipandang dapat menyebabkan kefakiran karena waktu tersebut merupakan saat untuk mencari rezeki dan beraktivitas. Kedua, tidur pada waktu duha disebut *failulah*, yang dianggap dapat

[69] Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī 'Abd al-Raḥmān bin Abī Bakr, *Tadrīb Al-Rāwī Fī Syarḥ Taqrīb Al-Nawāwī* (Kairo: Dār Ṭayyibah, 1414), 350-351.

menimbulkan rasa lemah dan lesu pada tubuh. Ketiga, tidur ketika matahari tergelincir atau saat zawal disebut *qailulah*, yaitu tidur yang dipandang baik karena dapat membantu menyegarkan tubuh dan menambah kecerdasan akal. Keempat, tidur setelah zawal disebut *khailulah*, yang dipahami dapat menyebabkan seseorang lalai sehingga menghalanginya dari pelaksanaan salat. Kelima, tidur pada akhir siang atau sore hari disebut *ghoilulah*, yang dipandang kurang baik karena diyakini dapat membawa dampak buruk atau kebinasaan bagi seseorang.[70] Pembagian tersebut menunjukkan bahwa para ulama memberikan perhatian terhadap waktu tidur dan dampaknya bagi kehidupan manusia, termasuk tidur pada sore hari, sebagaimana dijelaskan pada hadis nabi:

حَدَّثَنَا عمرو بن حصين، حدّثنا ابن علاثة، حدثنى الأوزاعى، عن الزهرى، عن عروة، عن عائشة، أن النبي ﷺ ، قال :مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ، فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ، فَلا يَلُومَنَّ إلا نَفْسَهُ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami 'Amr bin Ḥusain, telah menceritakan kepada kami Ibnu 'Ilātsah, telah menceritakan kepadaku al-Awzā'ī, dari az-Zuhrī, dari 'Urwah, dari 'Āisyah r.a., bahwa Nabi bersabda: Barang siapa tidur setelah waktu Asar, lalu akalnya terganggu, maka janganlah ia menyalahkan siapa pun kecuali dirinya sendiri.[71]

Hadis tersebut dipahami sebagai anjuran untuk menghindari tidur setelah Asar. Meskipun tidur setelah Asar pada dasarnya termasuk perbuatan mubah atau diperbolehkan, sebagian ulama memandangnya sebagai perbuatan makruh. Pandangan ini didasarkan pada ungkapan Imam ibnu Abi Syaibah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[70] TIM Dakwah Pesantren PISS KTB, *Tanya Jawab Islam* (Jawa Barat: Daarul Hijrah Technology, 2015), 4862.

[71] Ahmad bin 'Ali bin al-Mutsannā At-Tamīmī, *Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī* (Kairo: Dār al-Ḥadīts, 2013), 92.

bahwa kebiasaan tidur setelah Asar dapat menimbulkan dampak tertentu, seperti munculnya rasa waswas pada seseorang.[72]

Sejalan dengan hal tersebut, hadis tersebut menjelaskan bahwa kebiasaan tidur setelah waktu Asar dipandang dapat berdampak kurang baik terhadap kejernihan akal dan kondisi seseorang. Selain itu, tidur pada waktu-waktu tertentu juga dikaitkan dengan terhambatnya rezeki. Tidur pada pagi hari dianggap dapat mengurangi peluang memperoleh rezeki yang bersifat materi karena waktu tersebut merupakan saat untuk beraktivitas dan bekerja, sedangkan tidur pada sore hari dipahami dapat menghambat rezeki yang bersifat nonmateri, seperti kesehatan, semangat, dan ketenangan diri.[73]

Tidur setelah Asar dapat menyebabkan gangguan tidur pada malam hari, seperti insomnia atau kesulitan untuk memulai tidur. Apabila kebiasaan ini dilakukan secara terus-menerus, maka dapat memengaruhi ritme sirkadian tubuh. Ketika seseorang tidur pada sore hari dalam waktu yang cukup lama, rasa kantuk pada malam hari dapat berkurang sehingga waktu tidur menjadi lebih larut. Akibatnya, tubuh akan berusaha mengganti kekurangan tidur malam dengan tidur pada pagi atau siang hari. Padahal, tidur malam memiliki fungsi penting yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh tidur di waktu lain. Pada malam hari, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan, seperti regenerasi sel, perbaikan sistem tubuh, penguatan daya tahan tubuh, serta pengaturan hormon yang bermanfaat bagi kesehatan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[72] Farid Nu'man, *Fikih Praktis Sehari-hari* (Jakarta: Gema Insani, 2020), 207.
[73] Syekh Muhammad bin Abdul Karim Al-Madani, *Memahami Mutiara-Mutiara Mimpi* (Deepublish, 2021), 39.

Dalam pergantian waktu siang dan malam, alam memancarkan cahaya dan energi yang memberikan pengaruh terhadap kondisi tubuh manusia. Pada waktu Zuhur, spektrum cahaya yang semula didominasi warna hijau (C-4) berangsur berubah menjadi kuning (Ch-3). Perubahan spektrum cahaya memiliki hubungan dengan kerja tubuh, khususnya sistem kardiovaskular dan kondisi psikologis seseorang. Spektrum warna kuning sering dikaitkan dengan suasana ceria, semangat, serta kemampuan berpikir dan mengingat.

Apabila seseorang sering melewatkan pola aktivitas yang sesuai dengan waktu biologis tubuh, misalnya dengan tidak tidur pada malam hari lalu menggantinya dengan tidur pada siang hari secara terus-menerus, maka ritme tubuh dapat terganggu. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental, seperti gangguan pada sistem pencernaan, menurunnya daya pikir dan konsentrasi, serta berkurangnya kemampuan seseorang dalam merasakan dan mengekspresikan kegembiraan.[74]

Tidur pada sore hari atau menjelang Magrib juga dapat menyebabkan seseorang mengalami disorientasi waktu ketika terbangun. Kondisi ini terjadi karena seseorang tidur saat keadaan masih terang, kemudian bangun ketika suasana telah berubah menjadi gelap. Perubahan kondisi tersebut membuat otak memerlukan penyesuaian untuk mengenali waktu, sehingga seseorang terkadang merasa bingung apakah saat itu masih pagi atau sudah malam.

Keadaan ini berkaitan dengan kerja jam biologis tubuh atau ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun manusia. Ketika seseorang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[74] Syafaat R. Selamet, *Dahsyatnya Al-'Ashr* (Elex Media Komputindo, 2015), 76.

tidur pada waktu sore secara berulang, ritme alami tubuh dapat terganggu karena otak menerima perubahan cahaya dan waktu yang tidak sesuai dengan pola normal. Akibatnya, tubuh menjadi kurang sinkron dalam mengenali waktu istirahat dan waktu beraktivitas. Jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, maka dapat memengaruhi konsentrasi, kestabilan kondisi mental, serta fungsi sistem saraf dan kerja otak secara keseluruhan. Selain itu, kebiasaan tidur sore juga dapat menyebabkan kadar kolesterol dalam tubuh meningkat lebih tinggi karena terganggunya metabolisme dan pola kerja hormon tubuh. Tidak hanya itu, pola tidur yang tidak teratur juga berpotensi meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes akibat terganggunya proses produksi dan pengaturan hormon insulin dalam tubuh.[75]

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tidur pada sore hari tidak hanya dipandang sebagai anjuran untuk dihindari dalam ajaran agama, tetapi juga memiliki kaitan dengan Kesehatan yaitu:

1. Tidur sore dapat mengganggu ritme sirkadian karena tubuh kehilangan keseimbangan jam biologis antara waktu istirahat dan waktu beraktivitas.
2. Tidur sore dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi dan daya ingat karena fungsi kerja otak terganggu akibat pola tidur yang tidak teratur.
3. Tidur sore dapat menyebabkan disorientasi waktu karena seseorang tidur saat terang dan bangun ketika suasana sudah gelap sehingga otak mengalami kebingungan mengenali waktu.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[75] Romadhon Al-Malawi, *Amalan-Amalan Mustajab yang Bikin Otak Cerdas Dan Daya Ingat Setajam Silet* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2024), 69-70.

4. Tidur sore dapat menyebabkan gangguan sistem saraf otak apabila dilakukan secara terus-menerus karena otak dipaksa menyesuaikan perubahan waktu yang tidak sesuai dengan ritme alami tubuh.
5. Tidur sore dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental karena kestabilan emosi dan kondisi psikologis menjadi terganggu akibat kurangnya kualitas tidur malam.
6. Tidur sore dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan karena ritme biologis tubuh dan metabolisme menjadi tidak seimbang.
7. Tidur sore dapat menyebabkan tubuh mudah lelah dan lesu karena kualitas istirahat malam berkurang dan proses pemulihan tubuh tidak berjalan maksimal.
8. Tidur sore dapat menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol karena pola tidur yang tidak sesuai dapat memengaruhi metabolisme tubuh.
9. Tidur sore dapat meningkatkan risiko diabetes karena gangguan pola tidur dapat memengaruhi produksi dan kerja hormon insulin dalam mengatur kadar gula darah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hadis larangan tidur setelah Asar melalui pendekatan tematik hadis serta korelasinya dengan kesehatan mental, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1) Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Makna hadis larangan tidur setelah Asar dipahami sebagai bentuk peringatan dan anjuran agar umat Islam tidak menjadikan tidur setelah waktu Asar sebagai kebiasaan. Makna hadisnya *"Barang siapa tidur setelah waktu Asar lalu akalnya terganggu, maka janganlah ia menyalahkan selain dirinya sendiri"* Secara kebahasaan, lafaz مَنْ menunjukkan makna umum yang mencakup seluruh manusia, sedangkan lafaz بَعْدَ ٱلْعَصْرِ merupakan susunan iḍāfah yang menunjukkan waktu setelah salat Asar hingga menjelang Magrib, yaitu ketika matahari mulai condong menuju terbenam. Lafaz tersebut menegaskan bahwa waktu yang dimaksud dalam hadis adalah waktu sore hari setelah pelaksanaan salat Asar, Adapun lafaz عَقْلُهُ فَاخْتُلِسَ bermakna "akalnya direnggut atau terganggu secara tiba-tiba".
2) Korelasi antara makna hadis larangan tidur setelah Asar dengan kesehatan mental dapat dipahami melalui pengaruh tidur sore terhadap ritme biologis tubuh dan kondisi psikologis seseorang. Tidur setelah Asar yang dilakukan secara terus-menerus dapat mengganggu ritme sirkadian, menyebabkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

gangguan tidur malam, menurunkan konsentrasi dan daya ingat, serta memengaruhi kestabilan emosi dan fungsi saraf otak. Selain itu, kebiasaan tidur sore juga dapat menimbulkan disorientasi waktu karena perubahan kondisi terang menuju gelap saat seseorang terbangun. Gangguan pola tidur tersebut berpotensi berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya rasa lelah, kurang semangat, mudah cemas, dan menurunnya kualitas psikologis seseorang. Dalam perspektif hadis, hal ini sejalan dengan makna terganggunya akal yang disebutkan dalam hadis. Oleh karena itu, hadis larangan tidur setelah Asar memiliki relevansi dengan kajian kesehatan modern, khususnya dalam menjaga kesehatan mental, kestabilan psikologis, serta keteraturan pola hidup manusia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai korelasi hadis larangan tidur setelah Asar dengan kesehatan mental, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat umum, hendaknya lebih memperhatikan pola tidur dan waktu istirahat yang baik, khususnya menghindari kebiasaan tidur setelah Asar secara berlebihan, karena dapat memengaruhi kualitas tidur malam serta kondisi kesehatan mental dan fisik. Masyarakat juga diharapkan memahami hadis tidak hanya secara tekstual, tetapi juga melihat hikmah dan manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya.
2. Bagi kalangan akademisi dan mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian hadis tematik, khususnya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

yang berkaitan dengan integrasi antara ilmu hadis dan ilmu kesehatan modern. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengkaji tema serupa dengan pendekatan yang lebih luas, seperti pendekatan psikologi, neurosains, atau penelitian lapangan agar memperoleh data yang lebih mendalam dan empiris.

3. Bagi lembaga pendidikan Islam, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat sesuai tuntunan Nabi Muhammad saw., sehingga peserta didik tidak hanya memahami hadis sebagai ajaran normatif, tetapi juga sebagai pedoman menjaga kesehatan jasmani dan rohani.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena bersifat studi pustaka (library research). Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian lapangan (field research) atau pendekatan kuantitatif untuk mengetahui secara lebih jelas pengaruh tidur setelah Asar terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur masyarakat secara langsung.
5. Bagi pengembangan ilmu hadis, penelitian ini menunjukkan bahwa hadis-hadis Nabi saw. memiliki relevansi dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih serius dalam mengintegrasikan kajian hadis dengan disiplin ilmu lain agar ajaran Islam dapat dipahami secara lebih kontekstual, ilmiah, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

’Abd al-Raḥmān bin Abī Bakr, Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī. *Tadrīb Al-Rāwī Fī Syarḥ Taqrīb Al-Nawāwī*. Kairo: Dār Ṭayyibah, 1414.

A’yun, Qurrotu. “Hadis Posisi Tidur Miring Kanan (Studi Pemahaman Hadis Dengan Pendekatan Maqāsid Al-Syari’ah).” UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2024.

Abdullah, yasir bin. “Metode Penulisan Kitab Gharib Al-Hadith Serta Pengaruhnya Pada Perkembangan Ilmu Hadis.” *Jurnal Peradaban Islam* 2, no. 1 (2020).

Abū Dāwud, Sulaimān bin al-Asy‘aṯ bin Isḥāq bin Basyīr al-Azdī as-Sijistānī. *Sunan Abī Dāwud*. Delhi: al-Maṭba‘ah al-Anṣāriyyah, 1323.

Afidah, Renita Ulfi. “ANALISA HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA DIABETES MELLITUS BERDASARKAN STUDI LITERATUR.” JEMBER, 2021.

Al-‘Asqalānī, Abū al-Faḍl Aḥmad bin ‘Alī bin Muḥammad bin Aḥmad bin Ḥajar. *Al-Maṭālib Al-‘Āliyah Bi Zawā’Id Al-Masānīd Al-Thamāniyah*. Riyad: Dār al-‘Āṣimah dan Dār al-Ghaith, 1998.

Al-‘Asqalānī, Aḥmad bin ‘Alī bin Muḥammad bin Aḥmad bin Ḥajar. *Bulūgh Al-Marām Min Adillati Al-Aḥkām*. Riyadh: Dār al-Falaq, 1424.

Al-Bukhārī, Abū ‘Abd Allāh Muḥammad bin Ismā‘īl. *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Damaskus: Dār Ibn Kaṡīr dan Dār al-Yamāmah, 1993.

Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Zad Al-Ma‘ad Fi Hadyi Khairil ‘Ibad*. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1996.

Al-Jawzī, Jamāl al-Dīn ‘Abd al-Raḥmān bin ‘Alī bin Muḥammad. *Al-Mawḍū‘Āt*. Madinah: Muḥammad ‘Abd al-Muḥsin Ṣāḥib al-Maktabah al-Salafiyyah, 1968.

Al-Madani, Syekh Muhammad bin Abdul Karim. *Memahami Mutiara-Mutiara Mimpi*. Deepublish, 2021.

Al-Malawi, Romadhon. *Amalan-Amalan Mustajab Yang Bikin Otak Cerdas Dan Daya Ingat Setajam Silet*. Yogyakarta: Araska, 2024.

Al-Miṣrī, ‘Abdullāh bin ‘Abdurraḥmān al-‘Uqailī al-Hamdānī. *Syarḥ Ibn ‘Aqīl ‘alā Alfiyyah Ibn Mālik*. Kairo: Dār al-Turāth, 1980.

Al-Rāzī, Zainuddin Abū ‘Abdullāh Muḥammad bin Abī Bakr bin ‘Abd al-Qādir al-Ḥanafī. *Mukhtār Al-Ṣiḥāḥ*. Beirut: al-Maktabah al-‘Aṣriyyah–al-Dār al-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Namūdhajiyyah, 1999.

Aldi Agusta , Azmarida Fadila , Ema Marissa L. Siagian, Noermanzah, Didi Yulistio. *STATISTIKA DALAM PENELITIAN KORELASI: Konsep, Analisis, Dan Penerapannya Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia*. Edited by Wawasan Ilmu. Jawa Tengah, 2026.

Almunawir, Nurip. "Larangan Begadang Sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 71–82.

At-Tamīmī, Ahmad bin 'Ali bin al-Mutsannā. *Musnad Abī Ya'lā Al-Mauṣilī*. Kairo: Dār al-Ḥadīts, 2013.

Basyar, Ibnu. *Menjadi Bijak Dan Bijaksana*. Jakarta: Gema Insani, 2016.

Biahimo, Nur Uyuun I, Inne Ariane Gobel, and Siti Nursela Pulogu. "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango." *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 9, no. 1 (2021): 916–24.

Budi Widiyanto, Sugih Wijaya. *KUALITAS TIDUR PADA LANSIA KONTRIBUSI PENTING KEPERAWATAN*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.

Busma, Elvida. *Panduan Praktis Mengatasi Gangguan Tidur*. Padang: Elvida Busma, n.d.

Daulay, Syifa Aprilia Andary. "Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental." *Circle Archive* 1, no. 4 (2024).

Dzakiy, Ahmad Farih, Muhammad Da'in Khozanii, and Siti Mulazamah. "Hadis Dhaif Dan Hukum Mengamalkannya." *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies* 1, no. 1 (2022): 1–12.

Eddy Roflin, Ferani Eva Zulvia. *Kupas Tuntas Analisis Korelasi*. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management, 2021.

Editor, Tim. "4 Bahaya Tidur Sore Bagi Kesehatan." Fakultas Farmasi, 2019.

Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan Mental." *Pamekasan: Duta Media Publishing*, 2019, 11–13.

Fauzio, Revo. "Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh." *JURNAL PANDU HUSADA* 4, no. 3 (2023): 49–50.

Ghazali, Imam. *Cara Memperoleh Hidayah Allah*. Surabaya: Pustaka Media, 2018.

Gunarsa, Singgih Dirga, and Sapto Wibowo. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9, no. 1 (2021): 43–52.

Haryati, Haryati, and Siti Patma Yunaningsi. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo." *Jurnal Surya Medika (JSM)* 5, no. 2 (2020): 22–33.

Herman, Shorihatul Inayah, Meri Andriani, Nining Andriani, Amelia Rachmi Nasution, Arminas, Dani Yustiardi Munarso. *Kelelahan Kerja: Teori Pengukuran Dan Manajemen*. Sumatera Barat: U ME Publishing, 2025.

Husna, Husna, Riri Fitria, and Taufiqurrahman Taufiqurrahman. "Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawwarah Bukittinggi." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 1–18.

Lubis, Nika Fitri, Fathiya Juwita Hanum, and Mohamad Reza. "Hubungan Penggunaan Smartphone Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 1, no. 3 (2020): 379–85.

Lubis, Tia Nurmilah. "Tidur Dalam Al-Quran (Tinjauan Ilmu Kesehatan)." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2017.

Maisyah, Nafisatul. "MAKNA TIDUR DALAM AL-QUR‟AN (Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)." salatiga, 2021.

Mardlatillah, Sandy Diana. "Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 7, no. 1 (2023): 65–71.

Mufarrij, Muhammad bin Muflih bin Muhammad bin. *Al-Ādāb Al-Syar'iyyah Wa Al-Minaḥ Al-Mar'Iyyah*. Beirut: 'Ālam al-Kutub, n.d.

Muh, Rijal muttaqin, Denniy Jeffry Rotinsulu, Sulistiawati. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 3, no. 4 (2021).

Nu'man, Farid. *Fikih Praktis Sehari-Hari*. Jakarta: Gema Insani, 2020.

Nugroho, Ipnu R. *Quantum Quran Memorizing Technique*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024.

Pamuji, Slamet. "Tidur Siang Sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam." *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 167–74.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Penyusun, Tim. *Kamus Bahasa Indonesia*. jakarta pusat, 2020.

———. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.

PISS KTB, TIM Dakwah Pesantren. *Tanya Jawab Islam*. Jawa Barat: Daarul Hijrah Technology, 2015.

Pribadi, Septian. *Tepat Menerapkan Tirakat*. Jombang: Majalah Tebuireng, 2022.

Raharjo, Sabar Budi. *Anak Hebat, Masa Depan Yang Kuat: 7 Kebiasaan Sukses Sejak Dini*. Yogyakarta: Detak Pustaka, 2025.

RAMADHAN, ADHITYA. "Pengetahuan Manusia Terhadap Tubuhnya Terus Berkembang Dari Waktu Ke Waktu. Terkadang Diperlukan Waktu Yang Tak Sebentar Untuk Memahami Mekanisme Atau Fungsi Tertentu Dari Tubuh. Inilah Yang Dilakukan Tiga Ilmuwan Asal Amerika Serikat, Yakni Jeffrey C Hal." Universitas Ciputra, 2017.

Rosalina, Mellysa, Riri Novayelinda, and Widia Lestari. "Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan." *Jurnal Medika Hutama* 3, no. 4 (2022): 2956–65.

Rozy, Raden Mohamad Fachrur, and Nurvita Risdiana. "Hubungan Antara Gangguan Pola Tidur Dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom Pada Usia Dewasa Muda." *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 19, no. 1 (2019): 1–6.

Said, Ibnu Furkan, Achmad Abubakar, and Muhammad Irham. "Kalimat Larangan Dalam Al-Qur'an (Analisis Terhadap Larangan Durhaka Kepada Kedua Orang Tua Dalam Qs. Al-Isra Ayat 23)." *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an* 5, no. 1 (2024): 174–81.

Sarasati, Budi. *Biopsikologi Bagaimana Otak Manusia Berubah Dalam Dunia Serba Cepat*. Yogyakarta: Deepublish, 2025.

Selamet, Syafaat R. *Dahsyatnya Al-'Ashr*. Elex Media Komputindo, 2015.

Shobri, Alwi Alwi. "Studi Komparatif Living Hadis: Larangan Tidur Setelah Subuh Dalam Konteks Tradisi Desa Daleman Bangkalan Dan Desa Pacarkeling Pasuruan." *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian* 9, no. 1 (2024): 1–15.

Shobri, Alwi, As'ad Kholilurrahman, Riko Akbar, Moh Hasbulloh, Ferdy Pratama, Siti Maisyaroh, and Anisatul Chovifah. "Pantang Larang Tidur Setelah Asar (Kajian Living Hadis Tradisi Masyarakat Desa Rongdurin Tanah Merah Bangkalan)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 2 (2024): 992–1017.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Surjanti, Lyly. *MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR Tips Untuk Mendapatkan Tidur Yang Cukup Dan Berkualitas*. Surabaya Jawa Timur: Garuda Mas Sejahtera, 2023.

Syamsu, Rachmat Faisal. *Sehari Bersama Nabi; Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam Dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran*. Nas Media Pustaka, 2023.

Wardana, Miko Andi, Daniel D Rumani, and Andung Luwihono. *PERILAKU MANUSIA: TEORI DAN APLIKASI*. CV. Intelektual Manifes Media, 2025.

Widhawati, Riswahyuni, Sivi Amiati Maryadi, and Airin Yulistani. "Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Remaja Di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan." *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* 3, no. 2 (2020): 105–10.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PENYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moh. Rifqi Naila Rizqillah

NIM : 221104020011

Program Sudi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Instansi : Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa hasil penelitian ini sepenuhnya merupakan karya asli sendiri. Tidak terdapat bagian yang menjuplak karya ilmiah atau penelitian pihak lain, kecuali bagian-bagian yang telah saya kutip secara tertulis dalam naskah ini dan dicantumkan sumbernya dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti nahwadalam penelitian ini terdapat unsur plagiarisme atau terdapat klaim kepemilikan dari pihak lain, saya sedia menerima segala konsekuensi hukum sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan berlaku.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 19 mei 2026
Saya yang menyatakan



Moh. Rifqi Naila Rizqillah
NIM.221104020011

BIODATA PENULIS



Profil Pribadi

Nama	:	Moh. Rifqi Naila Rizqillah
NIM	:	221104020011
Fakultas	:	Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi/Angkatan	:	Ilmu Hadist/2022
Universitas	:	UIN KHAS Jember
Tempat, Tanggal Lahir	:	Probolinggo, 03 juli 2003
Agama	:	Islam
Alamat	:	Dsn. Dan-dan, Desa krejengan, Kec. Krejengan, Kab. Probolinggo
No. HP	:	085755161490
Email	:	Moh.rifqinailarizqillah@gmail.com

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Riwayat Pendidikan

	:	SDN Krejengan
	:	MTS Zainul Hasan Genggong
	:	MA Zainul Hasan 1 Genggong
	:	UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember