

**KONSEP TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-MUNIR DAN
TAFSIR AL-MARAGHI)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

MUHAMMAD ASRORI

NIM: 3120037

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**KONSEP TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-MUNIR DAN
TAFSIR AL-MARAGHI)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

MUHAMMAD ASRORI

NIM: 3120037

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Asrori

NIM : 3120037

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“KONSEP TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR’AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-MUNIR DAN TAFSIR AL-MARAGHI) ”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 20 Februari 2025

Yang Menyatakan,


Muhammad Asrori
NIM. 3120037

NOTA PEMBIMBING

Dr. H. Arif Chasanul Muna, Lc, M.A.

Ds. Rowolaku No.22 Rt.04/Rw.02 Kec. Kajen, Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Muhammad Asrori

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Muhammad Asrori

NIM : 3120037

Judul : **KONTEKSTUALISASI TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Komparatif Tafsir Al-Munir dan Tafsir Al Maraghi)**


Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 20 Februari 2025

Pembimbing,


Dr. H. Arif Chasanul Muna, Lc, M.A
NIP. 19790607 200312 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uinqusdur.ac.id | Email : fuad@uinqusdur.ac.id

PENGESAHAN

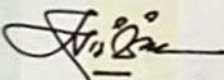
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **MUHAMMAD ASRORI**
NIM : **3120037**
Judul Skripsi : **KONSEP TIDUR PERPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI
KOMPARATIF KITAB TAFSIR AL-MUNIR DAN AL
MARAGHI)**

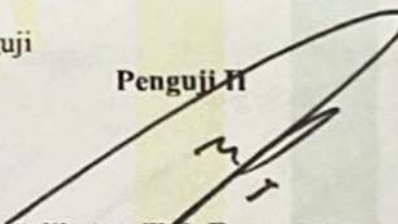
yang telah diujikan pada Hari Rabu, 5 Maret 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Dewan Penguji

Penguji I


Lia Afiani, M. hum
NIP. 198704192019032008

Penguji II


Adib Aunillah Fasva, M.Si
NIP. 199201212022032002

Pekalongan, 6 Maret 2025

Dibuatkan Oleh

Dekan




Prof. DINDO Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Contoh:

الشمس ditulis *asy-syamsu*

الرجل ditulis *ar-rojulu*

السيدة ditulis *as-sayyidah*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر ditulis *al-qamar*

البديع ditulis *al-badi'*

الجلال ditulis *al-jalāl*

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ` /.

Contoh:

أمرت ditulis *umirtu*

شيء ditulis *syai'un*

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahirobbii alamiin, sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang telah aku lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa syukur dan bahagia yang kurasakan ini akan aku persembahkan kepada orang-orang yang ku sayangi dan berarti dalam hidupku:

1. Cinta pertama dan panutanku, Bapak Sutrisno dan pintu surgaku ibu Kholiapah. Terimakasih atas segala pengerbonan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat berkah umurnya dan bahagia selalu.
2. Kepada saudara saya, adik saya Muhammad Rifqi. Terimakasih doa dan segala yang kalian berikan.
3. Kepada pengasuh Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banin-Banat, Bapak KH. Muslikh Khudlori dan ibu Nyai Hj. Khamidah Muslikh. Terimakasih atas segala doa dan dukungan yang telah beliau berikan kepada penulis
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang sangat saya ta'dhimi, terimakasih banyak telah memberikan bimbingan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini semoga ilmu yang diajarkan menjadi *amal jariyah* yang diterima oleh Allah SWT.
5. Kepada teman-teman Penulis di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan khususnya Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang senantiasa menemani dan sudah penulis anggap sebagai keluarga sendiri, sehingga berkat mereka penulis mampu bertahan sejauh ini.
6. Kepada teman-teman Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banin-Banat yang senantiasa memberi semangat dan mengingatkan penulis agar tidak malas.

7. Kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran dan tekad yang kuat. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.



MOTTO

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا هُوَ وَوَلَعِبْتُمْ

(Al-Ankabut ayat 64)

“jadilah orang yang bermanfaat, jika tidak bisa minimal jangan buat orang lain susah”

(al-Faqir)

Anda tidur, berarti anda meninggalkan maksiat, tidak mencuri, tidak dugem, tidak zina, dan tidak menggosipi orang lain.

(Gus Baha)



ABSTRAK

Muhammad Asrori 2025, Kontekstualisasi Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Munir dan Tafsir Al Maraghi) Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. H. Arif Chasanul Muna, Lc, M.A

Kata Kunci : Al-Qur'an, Tidur

Tidur yang disebutkan dalam Al-Qur'an pada literatur bahasa Arab yang beragam memiliki beberapa perbedaan. Perbedaan tidak hanya terjadi pada penyebutan katanya saja, namun para mufassir dalam menafsirkan kata yang bermakna tidur juga mengalami perbedaan pada penafsiran mereka. Penelitian terkait tidur menarik dikaji lebih mendalam karena urgensi tidur sendiri sangat besar dan antara term satu dengan term lainnya memiliki konsep yang berbeda seperti "Nu'ass" yang diartikan sebagai konsep tidur yang menentramkan berbeda dengan "Yahja'uun" yang memiliki konsep tidur pada malam hari yang disertai dengan ibadah.

Dari latar belakang di atas maka rumusan masalah pada skripsi ini adalah 1) Bagaimana Perbandingan penafsiran makna tidur dalam kitab tafsir Al Munir dan kitab Tafsir Al Maraghi? 2) bagaimana konsep tidur perspektif Al-Qur'an. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk 1) memahami perbandingan penafsiran makna tidur dalam kitab tafsir Al-munir dan kitab tafsir Al-Maraghi. 2) Mengetahui konsep tidur perspektif Al-Qur'an

Adapun metode yang digunakan yaitu metode komparatif. Selain itu, penulis menggunakan jenis penelitian library research. Sumber data yang digunakan ada dua, yaitu sumber data primer (berupa kitab tafsir Al-Munir dan tafsir Al-Maraghi) dan sumber data sekunder (berupa jurnal, buku, maupun tugas akhir). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan lima langkah pertama, menghimpun data Pustaka, kedua, mengklasifikasi buku-buku, ketiga, mengutip penafsiran-penafsiran ayat tidur, keempat, melakukan cross-check, kelima, mengelompokkan data penafsiran. Metode Analisis yang digunakan yaitu Analisis isi (content Analysis).

hasil penelitian skripsin ini adalah dari 7 term tidur dalam Al-Qur'an terdapat 3 term kata yang dikaji lebih mendalam oleh penulis yaitu, يهجعون, نعاس, dan رقود. Pemilihan term-term berikut mengacu pada kitab Fiqh Al-Lughoh karya Ats-Tsa'labi. Hasil analisis perbandingan penafsiran penelitian ini ada tiga yaitu tidur ringan, tidur cukup, dan tidur panjang. Dari tiga hasil analisis dapat dipahami menjadi tiga konsep tidur. Pertama, tidur sebagai bentuk pemulihan. Kedua, urgensi manajemen waktu dimana tidur dan ibadah. Ketiga, Tidur sebagai tanda kebesaran Allah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat, pertolongan dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabatnya. Selanjutnya, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan skripsi ini, baik berupa dorongan moril maupun materil. Karena penulis yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Di samping itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani Sya'roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, serta para staf Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Misbakhudin, Lc, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Bapak Misbakhudin, Lc, M.Ag, selaku dosen pembimbing akademik.
5. Dr. H. Arif Chasanul Muna, Lc, M.A, selaku dosen pembimbing, yang selalu membimbing dan mengarahkan serta memberi semangat.
6. Bapak dan Ibu dosen Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis, semoga Bapak dan Ibu dosen selalu dalam rahmat dan lindungan Allah SWT. Sehingga ilmu yang telah diajarkan dapat bermanfaat di kemudian hari.
7. Bapak pimpinan beserta para staff perpustakaan UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, atas segala kemudahan yang diberikan kepada penulis untuk mendapatkan referensi yang mendukung penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan pahala dari rahmat Allah SWT. Semoga apa yang telah ditulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Amin ya Rabbalalamin.*

Pekalongan, 20 Februari 2025

Penulis,

Muhammad Asrori
NIM. 3120037



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSELITERASI	v
PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Analisis Teoritis dan Penelitian yang Relevan.....	7
E. Kerangka Berfikir.....	14
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan	17
BAB II : TIDUR DARI BERBAGAI SUDUT PANDANG DAN TAFSIR MUQARAN	
A. Tidur dari Berbagai Sudut Pandang	18
1. Makna Tidur	18
2. Tidur Perspektif Usia	19
3. Tidur Perspektif Psikologi	21
B. Tafsir Muqaran.....	26
BAB III : TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN MENURUT PENAFSIRAN KITAB TAFSIR AL-MARAGHI DAN AL-MUNIR	
A. Profil Mufasir	28
1. Al-Maragi	28
2. Wahbah Az-Zuhaili	34
B. Profil Kitab Tafsir	41
1. Tafsir Al-Maraghi	41
2. Tafsir Al-Munir	45
C. Penafsiran Ayat-ayat Tidur dalam Tafsir Al-Maraghi	48
1. Tidur dalam Term <i>Ruquud</i> yang terdapat pada surah Al-Kahfi Ayat 18	48

2.	Tidur dalam Term <i>Yahja' uun</i> yang terdapat pada Surah Az-Zariyat Ayat 17	49
3.	Tidur dalam Term <i>Nu' ass</i> yang terdapat pada Surah Al-Anfal Ayat 11	50
D.	Penafsiran Ayat-ayat Tidur dalam Tafsir Al-Munir	
1.	Tidur dalam Term <i>Ruquud</i> yang terdapat pada surah Al-Kahfi Ayat 18	51
2.	Tidur dalam Term <i>Yahja' uun</i> yang terdapat pada Surah Az-Zariyat Ayat 17	52
3.	Tidur dalam Term <i>Nu' ass</i> yang terdapat pada Surah Al-Anfal Ayat 11	54
BAB IV: ANALISIS PERBANDINGAN PENAFSIRAN MAKNA TIDUR		
PERSPEKTIF AL-QUR'AN DALAM KITAB TAFSIR AL-MARAGHI		
DAN AL-MUNIR		
A.	Analisis Perbandingan Penafsiran Ayat Tidur Perspektif Al-Qur'an	55
1.	Tidur Ringan	55
2.	Tidur Cukup	57
3.	Tidur Panjang	60
B.	Konsep Tidur Perspektif Al-Qur'an	63
1.	Tidur Sebagai bentuk Pemulihan	63
2.	Urgensi Manajemen Waktu	63
3.	Tidur Sebagai Tanda Kebesaran Allah Swt	65
BAB V : PENUTUP		
A.	Kesimpulan	66
B.	Saran-saran	67
DAFTAR PUSTAKA		68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang`

Tidur yang disebutkan dalam Al-Qur'an pada literatur bahasa Arab yang beragam memiliki beberapa perbedaan. Perbedaan tidak hanya terjadi pada penyebutan katanya saja, namun para mufassir dalam menafsirkan kata yang bermakna tidur juga mengalami perbedaan pada penafsiran mereka. Penelitian terkait tidur menarik dikaji lebih mendalam karena urgensi tidur sendiri sangat besar. Seseorang yang kualitas tidurnya tidak baik dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-harinya kurang maksimal. Sebaliknya, jika seseorang mempunyai kualitas tidur yang baik dalam menjalankan aktifitasnya akan lebih baik dan maksimal.

Dalam kitab *Mu'jam al-Mufahras Li alfadzil Qur'an* kata yang berarti tidur dari akar kata lafad نوم ditemukan lima derivasi kata dengan tiga macam bentuk, yaitu; نوم tiga kali disebutkan dan نائمون dua kali disebutkan. Sedangkan penelusuran kata tidur dengan term نعاس ditemukan pada dua tempat dalam Al-Qur'an tepatnya pada Qs. Al-Anfal ayat 11 dan Qs. Ali Imran ayat 154. Term yang berarti tidur selanjutnya سبات, didalam Al-Qur'an term ini disebutkan dua kali yakni pada Qs. Al-furqon Ayat 25 dan An-Naba' ayat 9. Kemudian tidur ditelusuri dari term kata رقد dua kali disebutkan dalam Al-Qur'an, Pertama pada Qs. Al-Kahfi ayat 18 menggunakan kata رقد, dan kedua pada Qs. Yasin ayat 52 dengan kata مرقدنا. Terakhir tidur dari term kata يهجعون ditemukan dalam surah Az-Zariyat ayat 17.¹

¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-fazhil Al-Qur'an Al-Karim*. (Penerbit Darul Kutub Al-Misriy 2008).

No.	Term Tidur	Ayat	Surah	Halaman Di Mu'jam
1.	نوم	اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ	Al-Baqarah (255)	729
		وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا	Al-Furqon (47)	729
2.	نومكم	وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا	An-Naba' (9)	729
3.	نائمون	أَقَامِينَ أَهْلَ الْأَرْضِ أَنْ يُبَيِّنَهُمْ بِأَسْمَاءِ نَبِيَّاتٍ وَهُمْ نَائِمُونَ	Al-A'raf (97)	729
		فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ	Al-Qalam (19)	729
4.	نعاس	إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ	Al-Anfal (11)	707
		ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ ۖ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ۖ	Ali Imran ayat (154)	707
5.	سبات	وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا	Al-furqon (47)	338
		وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا	An-Naba' (9)	338
6.	رقد	وَتَحْسَبُهُمْ إِيْقَاطًا وَهُمْ رُقُودٌ	Al-Kahfi (18)	324
		قَالُوا يَوْمَئِذٍ لَّا نَبَأٌ بَشَرًا مِّنْ دُونِ اللَّهِ وَعَدَّ الرَّحْمَنُ وَصَدَقَ الْمُرْسَلُونَ	Yasin (52)	324
7.	يهجعون	كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ	Az-Zariyat (17)	731

Dari uraian dicatas terkait tidur ketertarikan penulis untuk mengkaji lebih dalam merujuk pada Qs. Al-Anfal ayat 11, Qs. Az-Zariyat ayat 17, dan Al-Kahfi ayat 18. Pemilihan term-term berikut mengacu pada kitab Fiqh Al-Lughoh karya Ats-Tsa'labi yang mengurutkan tidur dengan beberapa tingkatan. beberapa term tidur yang terdapat di kitab tersebut antara lain, permulaan tidur yaitu *النعاس* yang merupakan fase tidur yang terjadi oleh manusia ketika akan tidur (mengantuk). Fase selanjutnya *الوسن* yaitu kantuk yang sangat singkat. Kemudian memasuki fase berikutnya *التزنيق* keadaan dimana bercampurnya rasa kantuk dimata. Selanjutnya *الكرى* dan *الغعض* merupakan fase seseorang berada diantara tertidur dan terjaga. Berikutnya *التغفيق* yaitu tidur yang masih dapat mendengar perkataan dari anggota pendengaran seseorang yang tidur. Kemudian *الاغفاء* yaitu tidur ringan. Selanjutnya *الغرار*, *التهويم*, dan *التهجاج* fase ini merupakan fase tidur seseorang yang sebentar lebih lama dibandingkang *الاغفاء*. Berikutnya *الرقود* tidur ini seperti yang dilakukan oleh Ashabul Kahfi pada surat Al-Kahfi ayat 18 yaitu tidur yang Panjang atau lama. Kemudian fase *المجود*, *المجوع*, dan *الهبوع* yaitu tidur yang sangat nyenyak biasanya ditandai dengan mendengkur. Dan fase yang terakhir adalah *التسيخ* keadaan tidur seseorang yang sangat nyenyak benar-benar dalam keadaan terlelap.²

Selain itu agar pembahasan tidak terlalu melebar namun tetap relevan. Hal ini cocok dengan kajian yang akan dilakukan dimana penulis akan mengkonsep tidur yang termaktub dalam al-Qur'an pada kehidupan modern. Untuk menguraikan makna-makna tafsir dari term-term diatas penulis menggunakan dua kitab tafsir yaitu; Tafsir al-Munir karya tafsir yang dikarang

² Abu Mansur At-Tsa'labi, *Fiqh al-Lughah*. (Maktabah Asriyah.beirut Cet.2 Juz 1,2000), hlm 205

oleh Wahbah Az-Zuhaili dan Kitab Tafsir al-Maraghi karya Ahmad Musthofa al-Maraghi. Jadi fokus pembahasan pada penelitian ini adalah kitab Tafsir al Munir karya tafsir yang ditulis oleh Wahbah Zuhaili dan Tafsir al-Maraghi karya Ahmad Musthofa al-Maraghi. Dua kitab tafsir ini merupakan tafsir yang masyhur dan banyak digunakan di berbagai perguruan tinggi islam pada bidang tafsir. Kedua kitab tafsir ini ditulis oleh dua ulama yang cerdas dan tidak hanya menguasai ilmu tafsir namun juga menguasai ilmu fikih, tata bahasa arab, akidah, dan lain sebagainya.

Pertama, Tafsir Al-Munir karya tafsir yang ditulis oleh Wahbah Az-Zuhaili, kitab tafsir ini terbilang rinci yang menyebutkan Asbabunnuzul hingga aplikatif fikih dalam kehidupan Sehari-hari, Kedua, Tafsir Al Maraghi karya Ahmad Musthofa al Maraghi, Tafsir al Maraghi di dalam menafsirkan Ayat-ayat Al-Qur'an hampir Sama dengan Tafsir al Munir di dalam sistematis pembahasan ayat Al-Qur'an. Kendati kedua Tafsir ini hampir sama, terdapat perbedaan yang mempengaruhi penafsiran dua kitab tersebut, dimana corak penafsiran tafsir al Munir yang dipengaruhi latar belakang keilmuan pengarang yang condong terhadap ilmu hukum Islam dan filsafat Islam.³ Berbeda halnya dengan tafsir Al-Maraghi yang menggunakan corak *Al-Adabi Al-Ijtima'i* yang lebih modern dimana corak tersebut mengacu pada Muhammad Abduh dan Rasyid Ridha.⁴ Dari dua kitab tafsir ini terdapat beberapa perbedaan dalam menafsirkan makna tidur yang dapat digunakan untuk mengetahui makna-makna tidur itu sendiri.

Penafsiran tidur pada surah Al-Anfal ayat 11 misalnya,

إِذْ يُعَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجَزَ

الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

³ Mokhammad Sukron "Tafsir Wahbah Al-Zuhaili Analisis Pendekatan, Metodologi, Dan Corak Tafsir Al-Munir Terhadap Ayat Poligami." (Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan, 2(1),2018), hlm 261-274.

⁴ Fithrotin (2018). "Metodologi dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al Maraghi". Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir, 1(2), hlm 107-120.

Pada ayat tersebut terdapat lafadz النَّعَاسَ. Dalam kitab al Maraghi Ahmad Musthofa Al-Maraghi bahwa النَّعَاسَ adalah kendurnya indra dan saraf-saraf kepala yang dilanjutkan dengan tidur. Mengantuk tersebut hanya melemahkan kesadaran saja, bukan hilang sama sekali. Kemudian al Maraghi menafsirkan ayat tersebut bahwasanya rasa kantuk yang Allah berikan kepada kaum muslim untuk menghilangkan rasa takut dalam perang badr yang disebabkan perbedaan jumlah kaum muslimin dengan kaum kafir yang sangat menyolok.⁵ Al Maraghi juga mengutip hadist dari Imam Baihaqi yang dalam kitabnya *ad-Dalail* diriwayatkan oleh sayidina Ali r.a, yang menjelaskan bahwa kantuk yang terjadi pada pertempuran itu dapat mencegah rasa takut. Dikarenakan, kantuk itu seperti lupa dan lali akan marabahaya.

Wahbah Az-Zuhaili dalam kitab tafsirnya Al Munir dalam menjelaskan ayat tersebut hampir sama dengan yang dijelaskan oleh Al Maraghi, hanya saja beliau lebih detail dan lugas dengan mengambil pendaapat Imam al-Mawardi yang menjelaskan bahwa pengertian dari nikmat Allah yang berupa tidur pada malam itu terdaapat dua maksud. Pertama, Allah SWT menguatkan kaum muslimin pada malam hari agar pada siang harinya dapat berperang. Kedua, Allah SWT memberikan rasa aman dengan hilangnya rasa takut dari hati mereka, seperti halnya seseorang yang merasa aman akan dapat tidur, sementara seseorang yang merasa takut tidak dapat tidur.⁶

Dalam prakteknya di era kontemporer seperti saat ini tidur banyak macamnya dengan waktu yang berbeda-beda. Seperti seseorang yang bekerja sehari penuh, ataupun mahasiswa dan para siswa yang belajar dengan pembelajaran *full day school*, mereka mempunyai beragam tidur dengan waktu yang berbeda. Hal ini bisa berakibat pada kualitas tidurnya yang dikarenakan kelelahan baik secara fisik maupun psikisnya. Kualitas tidur merupakan adanya kemampuan tidur seseorang bukan dalam segi lamanya tidur melainkan sesuai

⁵ Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. Jilid 9,(Penerbit CV. Tohapatra, Semarang, 1986), Hlm 336

⁶ Wahbah Zuhaili, "*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al Manhaj*", Jilid 5, Terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk.,(Cet.I, Jakarta: Gema Insan,2013), hal. 248, Pdf.

dengan kebutuhannya sebagai istirahat. Dampak yang terjadi dari akibat masalah kualitas tidur dapat berupa susah tidur, tidur tidak tenang, bangun tidur lebih awal, dan terkadang terbangun di pertengahan malam.⁷

Dari beberapa tahapan tidur sendiri muncul permasalahan tidur di Indonesia yang dapat dilihat dari hasil kajian mendalam terhadap tidur pada tahun 2013 oleh perusahaan penelitian global Taylor Nelson Sofrens (TNS) mengenai indikator pola hidup sehat yang menunjukkan bahwa masyarakat di Indonesia setiap harinya memiliki masa tidur selama tujuh sampai delapan jam dan hanya dapat tercapai selama enam hingga tujuh jam saja disebabkan banyaknya aktifitas yang dilakukan.⁸ Dengan demikian kita dapat mengetahui tahapan tidur yang mayoritas dilakukan di Indonesia kemudian dapat diketahui tahapan tidur yang paling relevan bagi masyarakat di Indonesia yang merujuk pada Al-Qur'an sebagai sumber hukum sekaligus pedoman umat manusia tentunya mengatur akan hal tidur yang paling efektif dan efisien.

Dari latar belakang di atas penulis tertarik membahas mengenai tidur lebih dalam lagi dalam Al-Qur'an karena dalam tidur antara term yang satu dengan term yang lainnya memiliki konsep yang berbeda seperti halnya *Nu'ass* yang diartikan sebagai konsep tidur yang menentramkan berbeda dengan *Yahja'uun* yang diartikan sebagai konsep tidur pada malam hari yang disertai dengan ibadah. Kemudian penelitian ini diberikan judul **KONSEP TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al Munir dan Kitab Tafsir Al Maraghi)**.

⁷ Miranie Safaringga & Reo Prasetyo Herpandika, "Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur". (*Sportif*, 4(2),2018), hlm 235-247.

⁸ Vian Hanes Andreastya, "Hubungan Fenomena Problematika Pola Tidur Dengan Kualitas Pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang". (*Al Ta'dib: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2),2020), hlm 142-158.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian di atas dapat ditarik beberapa rumusan masalah yang dijadikan kajian pada pembahasan skripsi kali ini diantaranya

1. Bagaimana penafsiran makna tidur dalam kitab tafsir Al Munir dan kitab Tafsir Al Maraghi?
2. Bagaimana konsep tidur perspektif Al-Qur'an?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Memahami penafsiran makna tidur dalam kitab tafsir Al Munir dan kitab Tafsir Al Maraghi
2. Mengetahui konsep tidur perspektif Al-Qur'an

Manfaat penelitian ini adalah sebagai penambah wawasan khazanah kajian Al-Qur'an dan tafsir. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih dalam bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya bagi mahasiswa prodi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir mengenai tidur yang menurut Al-Qur'an berdasarkan dua kitab tafsir Al Maraghi dan tafsir Al Munir.

D. Analisis Teoritis dan Penelitian yang Relevan

1. Analisis Teoritis

a. Makna Tidur

Semua ciptaan Allah yang hidup pasti merasakan dua keadaan, tidur dan terjaga. Sangat berbeda keadaan tidur dan terjaga. Seseorang yang tidur mereka terhubung dengan alam semesta, lain halnya dengan seseorang yang terjaga mereka terhubung dengan alam dunia. Seseorang yang tidur terlihat seperti orang yang meninggal, namun detak jantungnya aktif, paru-parunya bernafas, posisinya berubah-ubah dari posisi satu keposisi yang lain. Akan tetapi mereka tidak merasakan akan hal itu, bahkan mereka tidak merasakan berjalanya waktu, mereka berada di dimensi waktu yang berbeda. waktu yang mereka rasakan adalah waktu geografis.

Tidak hanya itu seseorang yang tidur juga tidak merasakan tempat mereka berada. Kesimpulannya orang yang tidur tidak merasakan keadaan tempat dan waktu.⁹

Tidur dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami melalui beberapa ayat mengajarkan pentingnya tidur sebagai bagian dari fitrah manusia dan sebagai sarana untuk istirahat. Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah SWT menciptakan tidur sebagai bagian dari fitrah manusia untuk istirahat dan pemulihan tubuh. Allah berfirman dalam Surah Ar-Rum [30:23], "Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari dari Sebagian karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir."

b. Fase Tidur dipandang dari perspektif usia

Pada usia satu dan hingga beberapa hari setelah kelahirn bayi menghabiskan lebih dari duapuluh jam untuk tidur. Ketika usia tiga bulan, bayi tidak bangun pada malam hari kecuali sakit. Bayi tidur selama dua belas jam ketika mencapai umur enam bulan. Aktivitas tidur anak usia sepuluh sampai dua puluh tahun tidak sama disemua tempat, berbeda beda dan bervariasi sesuai dengan tradisi dan masyarakat. Di eropa utara dan amerika utara, misalnya, anak remaja tidak tidur siang. Sementa itu, kebiasaan tidur siang merupakan hal umum di negara negara kawasan meditarania afrika utara dan amerika utara dan amerika tengah. Orang tua cenderung tidur pada siang hari. Menurut sebuah penelitian ilmiah tentang tidur bagi lansia di universitas Zurich swiss, 60% dari lansia (usia antara 60-83 tahun) tidur siang lebih dari dua jam setiap hari.¹⁰ Meningkatnya jam

⁹ Ahmad Syaqui Ibrahim "Kitab rahasia tidur: menurut Al-Qur'an, sunah nabi dan sains modern" (Turos Pustaka, 2018) hlm 26

¹⁰ Op.cit., h. 36-38

tidur siang hari mengakibatkan berkurangnya jam tidur di malam hari. Semakin bertambah tua usia seseorang, maka perlahan dia akan mulai mengalami insomnia.

c. Tidur Perspektif Psikologi

Tidur dipandang dari aspek psikologi melibatkan berbagai proses mental dan emosional yang terjadi saat seseorang tidur. Beberapa pandangan dari perspektif psikologi tentang tidur meliputi:

1. Pemulihan Mental dan Fisik

Tidur merupakan proses penting untuk pemulihan fisik dan mental. Selama tidur, tubuh memperbaiki dan memperbarui jaringan, serta mengkonsolidasikan ingatan dan pengalaman yang telah terjadi sepanjang hari. Aspek ini mirip dengan konsep dalam psikologi bahwa tidur adalah waktu yang penting untuk kesehatan mental dan emosional yang optimal.

2. Pengaruh Terhadap Mood dan Kesejahteraan Emosional

Kualitas tidur yang baik berhubungan erat dengan kesejahteraan emosional seseorang. Ketika tidur terganggu atau tidak mencukupi, dapat berdampak negatif terhadap mood, kemampuan untuk mengatur emosi, dan konsentrasi. Psikologi menganggap tidur sebagai faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang.

3. Gangguan Tidur dan Implikasinya

Gangguan tidur seperti insomnia, sleep apnea, atau parasomnia (gangguan perilaku saat tidur) merupakan bidang studi dalam psikologi klinis. Gangguan tidur ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara fisik, tetapi juga dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologisnya.

Dalam keseluruhan, pandangan psikologi terhadap tidur meliputi banyak aspek yang mencakup pemulihan fisik dan mental,

pengaruh terhadap kesejahteraan emosional, studi tentang mimpi, dan penanganan gangguan tidur untuk mendukung kesehatan holistik individu.¹¹

d. Tafsir Muqaran

Tafsir muqaran atau komparatif adalah pendekatan untuk membandingkan dan menganalisis ayat atau tema Al-Qur'an dengan menggunakan berbagai tafsir dari ulama dan ahli tafsir yang berbeda. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif tentang pesan-pesan Al-Qur'an. Poin-poin penting dari tafsir muqaran menggunakan berbagai Sumber, memperhatikan konteks sejarah dan budaya, penekanan pada kesamaan dan perbedaan tujuan akhirnya pemahaman yang holistik dan komprehensif, keterbukaan terhadap penafsiran yang beragam.¹² Dengan menggunakan pendekatan tafsir komparatif, para ulama dan peneliti dapat memperdalam pengertian mereka tentang pesan-pesan Al-Qur'an secara komprehensif, sesuai dengan kebutuhan zaman dan konteks yang berbeda-beda.

2. Penelitian yang Relevan

Skripsi yang ditulis oleh Nida Amalia dengan judul “Tidur Perspektif Al-Qur’an (*Studi Komparatif Kitab Tafsir Al Jawahi Fi tafsir Al-qur’an Al Karim karya Tantawi Jauhari, Al-Qur’an dan Tafsirnya Karya Kemntrian Agama, dan Tafsir Al Misbah Karya Quraish Shihab*)”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tantawi Jauhari, Kementerian Agama dan Quraish Shihab menafsirkan QS. Surat Al-Kahfi ayat 18, semoga Allah menjelaskan keadaan pemuda Ashabul Kahfi ketika sedang tidur. Mereka tampak terjaga padahal sebenarnya sedang tidur, jadi QS. Ayat 47 Surat Al-

¹¹ Lalu Muhammad Saleh, Syamsiar S. Russeng, & Tadjuddin I., *Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC)*. (Deepublish, 2020)

¹² Anandita Yahya, Kadar M. Yusuf, & Alwizar, *Metode Tafsir (al-Tafsir al-Tahlili, al-Ijmali, al-Muqaran dan al-Mawdu’i)*. (Palapa,2022) 10(1).

Furqan dan ayat 23 Surat Ar-Rum artinya Allah menciptakan malam untuk istirahat dan siang untuk mencari rezeki, dalam QS. Tafsir ketiga dari Az-Zumar ayat 42 artinya Allah memisahkan ruh dari raga dan melepaskan hubungan antara keduanya (pikiran dan raga) pada saat tidur, baik lahir maupun batin. Dan dalam QS. Tafsir Adz-Dzariyât yang ketiga maksudnya ayat ini menjelaskan tentang ciri-ciri orang shaleh, yaitu tidur malamnya sangat sedikit karena ia menghabiskan waktunya untuk beribadah. Jadi persamaan ketiga mufassir tersebut adalah Allah menjadikan malam untuk istirahat dan siang untuk mencari rezeki, namun perbedaan kecilnya adalah tidur disamakan dengan kematian karena seseorang tidak sadar ketika tidur. Saat ini cenderung relevan bagi mereka yang memanfaatkan malam untuk beristirahat, karena tidur malam sudah menjadi tradisi sejak zaman dahulu. karena pada malam hari manusia cenderung tidak melakukan aktivitas berlebihan.¹³

Kemudian skripsi Syamsinar dari UIN Alauiddin Makassar yang berjudul “Pola Tidur Dalam Al-Qur’an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqan [25]: 47)” jenis penelitian yang digunakan yaitu *library research* atau penelitian Pustaka. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengambil kutipan-kutipan yang relevan juga menganalisisnya secara mendalam dari literatur sumber yang representatif. penelitian skripsi ini membahas pola-pola tidur dalam Al-Qur’an yang dikaji dengan metode tahlili dari surah al-Furqan ayat 47. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hakikat, wujud, manfaat tidur dalam surat al-Furqan ayat 47. Hasilnya penelitian ini mengungkap hakikat tidur (an-naum) adalah istirahat, keadaan terhentinya tubuh dan kesadaran (biasanya penutupan mata) tenang dan hening. Kata yang sinonim dengan tidur adalah kata an'nuas (mengantuk), as-sinah (tidur ringan) dan ar-ruqud (tidur), 2) Bentuk tidurnya adalah a) lail (malam) periode dari matahari terbenam sampai fajar

¹³ Nida Amalia, “Tidur Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawâhir Fi Tafsir Al-Qur’an Al-Kârim Karya Tântawi Jaûhari, Al-Qur’an Dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, Dan Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab)”(2021).

b) nahar (siang) matahari terbit hingga terbenam. 3) Manfaat tidur malam adalah meningkatkan kapasitas otak, menjaga kesehatan jantung, mencegah kanker dan mengurangi stres dan depresi.¹⁴ Manfaat tidur siang adalah: memperpanjang umur, membuat badan lebih sejuk, membuat badan lebih aktif dan memperkuat dan meningkatkan daya ingat. Mempertahankan jumlah tidur yang cukup akan menghasilkan tidur yang berkualitas sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasul-Nya.

Kajian jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir berjudul "Penafsiran Ayat-Ayat Tidur Sebagai Kematian Kecil Dalam Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib" yang di kaji oleh Muh. Fatihuddin. Kajian ini menghasilkan pengertian Tidur adalah aktivitas yang begitu penting bagi kehidupan manusia, tidur sendiri adalah keadaan dimana jiwa ditopang oleh Tuhan dan dipulihkan ketika dia bangun dan memiliki penampilan yang mematikan yang jiwanya sama-sama dirawat oleh Tuhan. Dalam Alquran, ada ayat yang mengatakan bahwa tidur disamakan dengan kematian dalam banyak hal. Kali ini kita membahas tidur sebagai kematian kecil dalam sudut pandang Al-Quran dengan menggunakan analisa Fakhruddin al-Razi. Kitab Al-Ghaib.ditemukan dua ayat oleh penulis yang cocok dengan penelitian , yaitu ayat 60 Surat al-An'am dan ayat 42 Surat az-Zumar. Dan tidur juga merupakan keadaan di mana Allah SWT menjaga ruh orang yang sedang tidur dan kembali ketika ia terbangun.¹⁵

Selanjutnya disertasi Hani'am Mariia "Perspektif Al-Qur'an Tentang Dampak Pola Tidur Terhadap Kesehatan Manusia". Penelitian ini didasarkan pada mayoritas orang yang mengganggu pola tidur. Banyak orang berasumsi demikian yang penting tidur minimal 8 jam per hari. Sebenarnya, kualitas tidur jauh lebih penting daripada jumlah jam atau durasi tidur. Penelitian yang digunakan peneliti adalah jenis penelitian kepustakawanan (library Research) adalah penelitian dengan sumber data

¹⁴ Syamsinar, "Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Furqan/25: 47)". (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar 2016).

¹⁵ Muh. Fatihuddin, "Penafsiran Ayat-Ayat Tidur Sebagai Kematian Kecil Dalam Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib".(Al-Misykah: Jurnal Studi Al-qur'an dan Tafsir, 3(1),2023) 82-106.

diambil dari bahan pustaka seperti buku, majalah dan literatur lainnya berhubungan dengan objek penelitian. Hasil penelitian ini, Al-Qur'an mendefinisikan kata tidur dengan maknanya bermacam-macam, yaitu sebagai tanda kekuasaan Allah SWT. yang bisa dilakukan siang dan malam dengan kemaslahatan manusia yang hidup di dunia. Waktu tidur yang baik adalah tidur malam dan tidur siang (qailulah), serta durasi tidur atau Jumlah tidur yang dibutuhkan seseorang berbeda-beda tergantung factor yang mempengaruhinya, seperti dalam QS. Al-Anfal ayat 11.¹⁶

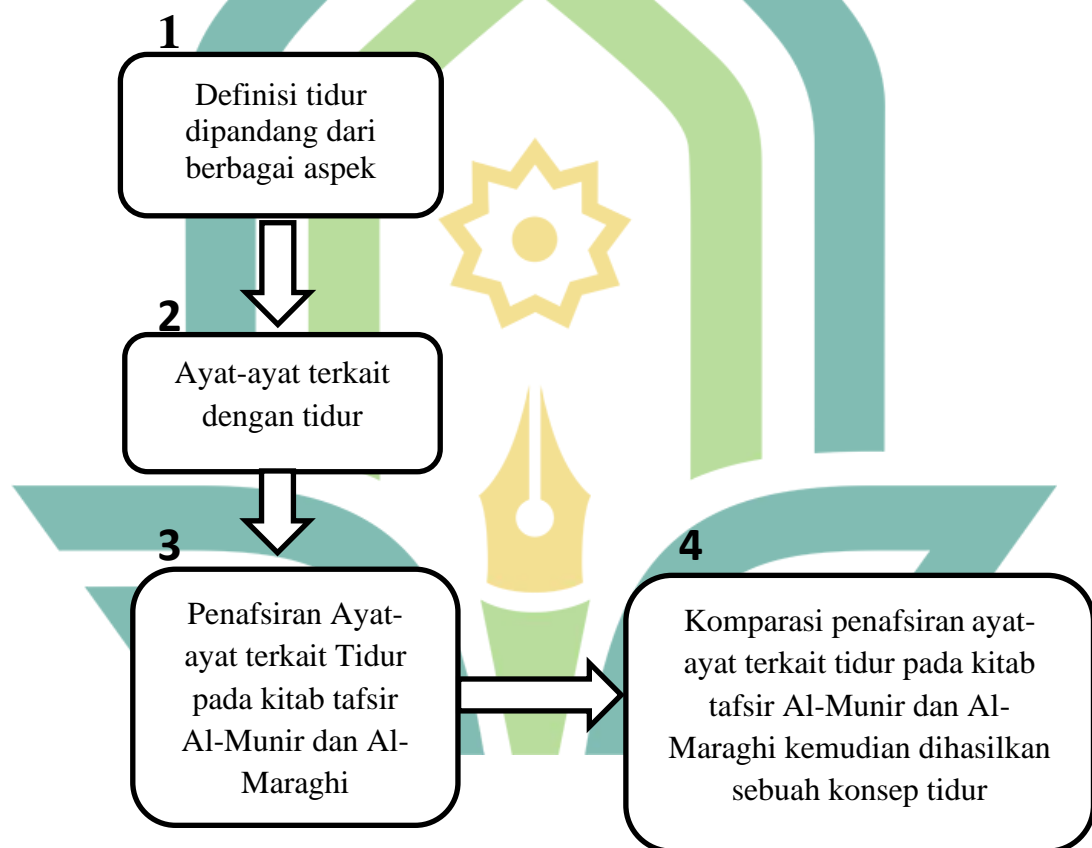
Kelima disertasi Ichwan Ma'rifatullah yang berjudul *Tidur dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili*. Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya dalam fokus pembahasan yakni dalam penelitian ini penulis fokus pada enam istilah tidur surah yaitu, az-Zumar ayat 42, ar-Rum ayat 23, al-Furqan ayat 47, al-Anfal ayat 11, al-Kahfi ayat 18, adz-Dzariyat ayat 17 dan al-Isra [17]: 79. Metode penelitian dalam penelitian ini berupa penelitian perpustakaan (Library Research), yaitu subjek penelitian dan benda-benda tersebut semuanya berasal dari bahan perpustakaan berupa buku serta kitab, jurnal, tesis, disertasi dan karya ilmiah terkait lainnya penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu berdasarkan kualitas data yang telah diuraikan atau dianalisis secara sistematis. Penulis menemukan 29 ayat tentang tidur, namun penulis mempelajarinya dengan cermat fokus saja pada istilah-istilah tidur yang terdapat pada QS. Az-Zumar [39]: 42, al-Furqan [25]: 47, ar-Rum [30]: 23, al-Kahfi [18]: 18, al-Anfal [8]: 11, adz-Dzariyat [51]: 17 dan al-Isra [17]: 79. Dan relevansi tidur dalam perspektif Al-Quran mengenai tafsir al-Munir oleh Wahbah Zuhaili. Pertama, tidur adalah tanda kekuasaan Tuhan. Kedua, tidur sebagai kematian sebentar. Ketiga, tidur sebagai istirahat. Keempat, tidur malam dan siang hari, Kelima, tidur sebagai berkah. Keenam, posisi tubuh saat tidur. Ketujuh, jangan tidur berlebihan.¹⁷

¹⁶ Hanii'am Mariia *Perspektif Al-Qur'an Tentang Dampak Pola Tidur Terhadap Kesehatan Manusia* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS, 2022).

¹⁷ Ichwan Ma'rifatullah, *Tidur Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili* (Doctoral dissertation, Universitas PTIQ Jakarta, 2023).

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian-penelitian di atas yaitu sama-sama meneliti tentang tidur, sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian di atas yaitu dari segi jenis penelitian tafsir yang menggunakan metode muqarin pada kitab tafsir Al-Munir dan Al-Maraghi. sedangkan untuk ayat-ayat Al-Qur'an yang diteliti sendiri sebagian ada yang sama sebagian lain berbeda dengan penelitian di atas.

E. Kerangka Berfikir



Kerangka penelitian ini dapat dilihat dari alur di atas yang dimulai dari definisi tidur sipandang dari berbagai aspek sampai komparasi penafsiran ayat-ayat tidur.

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan cara *library research* (penelitian kepustakaan) yaitu sebuah rangkaian kegiatan yang berkaitan

langsung dengan cara-cara penghimpunan literatur pustaka.¹⁸ Penelitian Pustaka dilakukan dengan cara menggali informasi dan data melalui jurnal, buku, dan sumber bacaan yang terkait dengan judul seperti halnya majalah, surat kabar dan berbagai literatur bahan dokumentasi lainnya.

Adapun pendekatan yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif interpretatif.¹⁹ sedangkan pendekatan inkualitatif interpretatif yaitu pendekatan yang berawal dari upaya sebagai pencarian penjelasan terhadap beberapa kejadian sosial atau budaya yang berdasarkan pada pendapat dan pengalaman seseorang, pada kajian kepustakaan sebjeknya yaitu literatur-literatur kepustakaan.

2. Sumber Data

a. Data primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama yang berupa dua kitab tafsir al-Munir karya syekh Dr. Wahbah Az-Zuhaili dan kitab tafsir al Maraghi karya Ahmad Musthofa al Maraghi yang menafsirkan pada term tidur yang dibatasi pada tiga term yaitu, *Nu'ass*, *Yahja'uun*, dan *Ruquud*, yang masing-masing berada pada surah Al-Anfal Ayat 11, Az-Zariyyat Ayat 17, dan Al-Kahfi Ayat 18.

b. Data Sekunder

Sedangkan data sekunder merupakan data pendukung penelitian baik berupa jurnal, buku, karya ilmiah yang pembahasannya masih sesuai dengan judul penelitian dan berupa data yang orisinil dan valid, tidak hanya itu data sekunder juga diperoleh dari web, media elektronik seperti televisi, maupun majalah dan surat kabar.

3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan berdasarkan jenis penelitian dan sumber data kurang lebih ada beberapa cara, antara lain:

¹⁸ Mestika Zed “*Metode penelitian kepustakaan.*” (Yayasan Pustaka obor Indonesia, 2023) hlm. 3

¹⁹ M. R. Pahleviannur, et al., “*Metodologi Penelitian Kualitatif.*” (Pradina Pustaka, 2022) hlm. 26

- a. Menghimpun data Pustaka yang terkait dengan tidur khususnya dari kitab tafsir Al Munir dan kitab Tafsir Al Maraghi.
- b. Mengklasifikasi buku-buku yang didasarkan pada sumber data primer dan sekunder
- c. Mengutip penafsiran-penafsiran ayat tidur dari Al Maraghi dan Wahbah Az-Zuhaili dari masing-masing kitab tafsirnya.
- d. Melakukan *cross-check* terkait tidur menurut Al Maraghi dan Wahbah Az-Zuhaili dari masing-masing kitab tafsirnya hingga tingkat validitas dan realibilitas yang tinggi.
- e. Mengelompokkan data penafsiran dari Al-Maraghi dan Wahbah Zuhaili sesuai dengan sistematika penulisan.

4. Metode Analisis data

Analisis yang digunakan yaitu Analisis isi (*content Analysis*) merupakan analisis dengan mengumpulkan dan menganalisis data-data yang terkandung dalam suatu teks, yang dapat berupa tulisan, makna gambar, simbol, gagasan dan berbagai pesan yang dapat dikomunikasikan dan dapat mengungkapkan pengetahuan kebahasaan.²⁰ Sedangkan penautan pada artikel merupakan salah satu upaya penulis untuk memudahkan pemahaman dengan menganalisis kebenaran melalui pendapat para ulama yang kemudian dijadikan acuan penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan cara berpikir deduktif dan komparatif. Cara berpikir secara deduktif merupakan pemikiran yang berbeda dengan fakta yang bersifat umum diteruskan dengan mengambil kesimpulan yang sifatnya khusus.²¹ Sedangkan cara berpikir komparatif adalah kegiatan berpikir dengan membandingkan objek-objek penelitian dan dapat pula selain objek penelitian yang dijadikan sebagai pembanding dari objek itu sendiri.²²

²⁰ Amir Hamzah, “*Metode penelitian kepustakaan library research kajian filosofis, teoritis dan Aplikasi proses dan hasil*” (cet I). (Penerbit PT RajaGrafindo Persada 2022), hlm 79

²¹ Mohammad Mulyadi, “Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya”. (*Jurnal studi komunikasi dan media*, 15(1) 2011), hlm 128-137.

²² Moch. Bahak Udin Arifin, “*Buku ajar metodologi penelitian pendidikan*”. (Umsida Press, 2022), hlm 1-143.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian KONSEP TIDUR PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Munir dan Kitab Tafsir Al Maraghi) ini terbagi menjadi beberapa bab, dan disetiap babnya akan dipaparkan dengan sistematis pembahasan sebagai berikut.

Bab I, Meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Analisis Teoritis dan Penelitian yang relevan, Kerangka Berfikir, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

Bab II, Berisikan Landasan Teori Konsep Tidur Perspektif Al-Qur'an, Fase tidur dipandang dari perspektif usia kemudian tidur menurut psikologi dan tafsir muqoron.

Bab III, Hasil penelitian Konsep Tidur perspektif Al-Qur'an (studi komparatif kitab tafsir Al Munir dan kitab tafsir Al Maraghi) meliputi: Profil Mufassir dan profil kitab tafsir Al-Munir dan tafsir Al-Maraghi, penafsiran-penafsiran ayat tentang tidur dari Tafsir Al Munir dan Tafsir Al Maraghi

Bab IV, Analisis Konsep Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Munir dan Kitab Tafsir Al Maraghi) meliputi: Analisis tidur perspektif Al-Qur'an dari penafsiran-penafsiran ayat tentang tidur dari Al-Maraghi dan Wahbah Zuhaili dari Tafsir Al-Munir dan Tafsir Al-Maraghi, Konsep dari penafsiran-penafsiran ayat tentang tidur dari Al-Maraghi dan Wahbah Zuhaili.

Bab V, Kesimpulan data serta saran bagi pembaca guna memudahkan memahami intisari penelitian dan penutup dari skripsi ini.

BAB V

A. Kesimpulan

Dapat ditarik kesimpulan dari penelitian diatas bahwasanya macam-macam tidur didalam Al-Qur'an terdapat 7 term kata. Dari 7 term terdapat 3 term kata yang dikaji lebih mendalam oleh penulis yaitu, *يهجعون*, *نعاس*, dan *رقود*. Pertama, tidur ringan (*نُعَاسٌ*) penafsiran kitab Al-Maraghi dan Al-Munir terkait *Nu'ass* memiliki persamaan yaitu dalam pemaknaan kata *Nu'ass* yang berarti kantuk yang dapat menentramkan atau menenangkan jiwa serta dapat menghilangkan rasa cemas dan takut yang berlebihan. Perbedaan keduanya dalam menafsirkan kata *Nu'ass* adalah dalam kitab Al-Munir dijelaskan lebih rinci maksud *nu'ass* dibandingkan pada kitab Al-Maraghi bahwasanya kantuk yang diberikan Allah kepada kaum muslimin bukan untuk melemahkan sebaliknya kantuk ini justru sebagai istirahat untuk mengumpulkan kekuatan agar ketika terbangun dari tidur tubuh terasa segar. Kedua, tidur cukup (*يَهْجُؤُونَ*) pada ayat ini tidak ditemukan perbedaan terkait penafsiran tidur dari kata *yahja'uun* pada Tafsir Al-Maraghi dan Tafsir Al-Munir. keduanya berpendapat bahwasanya ayat ini menunjukkan tidur orang-orang yang bertaqwa tidak berlebihan namun tetap cukup untuk memenuhi kebutuhan istirahat jasmani. Ketiga, tidur panjang (*رُقُودٌ*) dalam penafsiran kata "Ruquud," Tafsir Al-Maraghi dan Tafsir Al-Munir memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Tafsir Al-Maraghi menekankan bahwa "Ruquud" merujuk pada keadaan tidur yang tenang dan damai, menunjukkan pentingnya ketenangan dalam beribadah dan berdoa. Sebaliknya, Tafsir Al-Munir lebih menekankan aspek spiritual dari "Ruquud," di mana tidur dianggap sebagai bentuk ketundukan kepada Allah. Kedua tafsir ini menunjukkan dimensi berbeda dari kata "Ruquud," dimana tafsir Al-Maraghi lebih fokus pada aspek fisik sedangkan tafsir Al-Munir terfokus pada aspek spiritual.

Konsep tidur perspektif Al-Qur'an dari penelitian ini terdapat tiga aspek. Pertama, tidur sebagai bentuk pemulihan yang memiliki peran penting

dalam kesehatan fisik dan mental. Kedua, urgensi manajemen waktu dimana tidur dan ibadah memiliki hubungan yang erat dalam konteks kesehatan fisik dan spiritual, sehingga pentingnya mengatur waktu tidur yang berimplikasi pada kualitas ibadah. Ketiga, Tidur sebagai tanda kebesaran Allah tercermin Kisah Ashabul Kahfi dalam Surah Al-Kahfi ayat 18. Tidur, dalam konteks ini, menjadi pengingat akan ketergantungan manusia kepada sang pencipta dan pentingnya bersyukur atas anugerah-Nya.

B. Saran

1. Hendaklah kita sebagai umat islam memperhatikan kualitas tidur dengan tidak tidur secara berlebihan maupun terlalu sedikit, dengan tidur yang berkualitas dan dilakukan pada tempatnya serta memperhatikan durasi tidur yang cukup bagi tubuh, hal ini akan membuat tubuh seimbang sehingga ketika menjalankan ibadah seperti shalat, puasa maupun ibadah-ibadah lainnya dapat dilakukan secara maksimal.
2. Penelitian diatas tentunya terdapat kekurangan oleh karena itu penulis berharap bagi para pembaca agar dapat memberikan masukan apabila didapati hal-hal yang mungkin tidak sesuai. Selain itu penulis berharap penelitian ini dapat menjadi wawasan studi ilmu tafsir Al-Qur'an bagi para pembacannya dan penelitian tentang tidur ini masih menarik untuk dikaji.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Hadi, Metodologi Tafsir Al Quran dari masa klasik sampai masa kontemporer, (2021).
- Abu Mansur At-Tsa'labi, *Fiqh al-Lughah*. (Maktabah Asriyah.beirut Cet.2 Juz 1,2000).
- Abu Muhammad Waskito, KH. *Ali Mustafa Yaqub: Menjaga Sunnah Mengawal Akidah*. Pustaka Al-Kautsar. (2016).
- Affani, S. *Tafsir Al-Qur'an dalam Sejarah Perkembangannya*. Kencana. (2019)
- Ahmad Husnul Hakim, *Ensiklopedi Kitab-Kitab Tafsir*. (2013).
- Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*. Tafakur (2021).
- Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (PT Karya Toha Putra Semarang Cet. Pertama 1988).
- Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*. (Cairo, 1946) Jilid 9.
- Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*. (PT Karya Toha Putra Semarang Cet. Pertama 1988). Jilid 26.
- Ahmad Musthofa Al-Maraghi *Tafsir Al-Maraghi*. Cairo (1946), Jilid 15 Hlm 124-128 ,pdf.
- Ahmad Syauqi Ibrahim, “Kitab rahasia tidur: menurut Al-Qur’an, sunah nabi dan sains modern” (Turos Pustaka, 2018).
- Alawiyah T, *Metodologi Studi Islam: Pendekatan Kontemporer dan Tradisional*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. (2024).
- Amir Hamzah, “*Metode penelitian kepustakaan library research kajian filosofis, teoritis dan Aplikasi proses dan hasil*” (cet I). (Penerbit PT RajaGrafindo Persada 2022).
- Anandita Yahya, Kadar M. Yusuf, & Alwizar, *Metode Tafsir (al-Tafsir al-Tahlili, al-Ijmali, al-Muqaran dan al-Mawdu’i)*. (Palapa,2022).
- Andreas Prasadji, *Ayo bangun*. (Hikmah 2009).

Anugriaty Indah Asmarany et al., *Manajamene Stress*. (Cendikia Mulia Mandiri 2022).

Anwar, E. S. *Metodologi Penelitian Tafsir dan Aplikasinya*. Penerbit NEM. (2024).

Bagus Dwi Kurniawan, Muttaqi Akbar, Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Tidur pada Anak Menggunakan Naïve Bayes. (*Journal of Computer System and Informatics (JoSYC)*, 2024).

Dhea Alida Siregar, Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan (2023).

Deandra Maharani Widiatmaja, Desi Rahmah Sari, dan Purwo Sri rejeki. *Buku ajar metabolisme energi dan regulasi suhu tubuh*. (Airlangga University Press, 2022).

Desty Prestika Sari, *Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo* (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta (2017).

Dudung Abdul Rohman, *Moderasi Beragama Dalam Bingkai Keislaman Di Indonesia*. Lekkas, (2021).

Fithrotin “Metodologi dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al Maraghi Dalam Kitab (2018).

Hanii’am Mariia *Perspektif Al-Qur’an Tentang Dampak Pola Tidur Terhadap Kesehatan Manusia* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS, 2022).

Husein Muhammad, *Menuju Fiqh Baru: Pembaruan dan Hukum Islam sebagai Keniscayaan Sejarah*. IRCiSoD. (2020).

Ichwan Ma’rifatullah, *Tidur Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili* (Doctoral dissertation, Universitas PTIQ Jakarta, 2023).

Lalu Muhammad Saleh, Syamsiar S. Russeng, & Tadjuddin I., *Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC)*. (Deepublish, 2020)

Mellysa Rosalina, *Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan*. (*Jurnal Medika Utama* 2022).

- Mestika Zed “*Metode penelitian kepustakaan.*” (Yayasan Pustaka obor Indonesia, 2023).
- Miranie Safaringga & Reo Prasetyo Herpandika, “*Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur.*” (*Sportif*, 4(2),2018).
- M. R. Pahleviannur, et al., “*Metodologi Penelitian Kualitatif.*” (Pradina Pustaka, 2022).
- Moch. Bahak Udin Arifin, “*Buku ajar metodologi penelitian pendidikan.*” (Umsida Press, 2022).
- Mohammad Mufid, *Belajar dari Tiga Ulama Syam.* (Elex Media Komputindo 2015).
- Mohammad Mulyadi, “*Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya.*” (*Jurnal studi komunikasi dan media*, 15(1) 2011).
- Mokhammad Sukron “*Tafsir Wahbah Al-Zuhaili Analisis Pendekatan, Metodologi, Dan Corak Tafsir Al-Munir Terhadap Ayat Poligami.*” (Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan, 2(1),2018).
- Muh. Fatihuddin, “*Penafsiran Ayat-Ayat Tidur Sebagai Kematian Kecil Dalam Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib.*” (*Al-Misykah: Jurnal Studi Al-qur'an dan Tafsir*, 3(1),2023).
- Muhammad Athaya Zain, Muhammad Irfan Hanif, *Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam.* *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), (2023).
- Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-fazhil Al-Qur'an Al-Karim.* (Penerbit Darul Kutub Al-Misriy 2008).
- Muhammad Haris, *Menuju Islam Moderat.* Zayadi E-Publishing House. (2021)
- Muhammad Quraish Shihab, *Perjalanan menuju keabadian: kematian, surga dan ayat-ayat tahlil.* Lentera Hati (2024).
- Muhammad Wardah et al., *Telaah Kitab Tafsir.* (2021)
- Nadia Qothrunnajah, *Tinjauan Tidur Ala Rasulullah dalam Perspektif Medis (Studi Hadis Tematik)* (Doctoral dissertation, IAIN Kudus 2023).
- Nida Amalia, “*Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawâhir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Kârim Karya Tântawi Jaûhari, Al-Qur'an Dan Tafsirnya Karya Kementrian Agama, Dan Tafsir Al-Mishbah Karya*

Quraish Shihab”(2021).Miranie Safaringga & Reo Prasetyo Herpandika, “Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur”. (*Sportif*, 4(2),2018).

Nila Reswari Haryana, et al., Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. (*Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2023)

Parwanto W., et al., *Tafsir abad pembaharuan*. Ausy Media. (2023).

Rachmawaty R. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional, 2024).

Rifan Eka PutraNasution, *Panduan Praktis Mengelola Stres*. (Whitecoathunter 2023).

Rini Syamsul, *Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare 2023).

Rithon Igisani, *Kajian Tafsir Mufassir di Indonesia*. *Potret Pemikiran*, (2018)

Santi Susanti, Bambang Qomaruzzaman, Tamami. Dampak Terapi Murottal Al-Qur’an terhadap Kualitas Tidur. (*Jurnal Riset Agama*, 2(1), 2022). hlm 250.

Shidiq Agung Sutrisno, *Masa Fathimiyah Mesir Universitas Al-Azhar*. (2023).

Supriadi S., *Studi Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi*. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 16(1) (2016).

Syamsinar, “Pola Tidur Dalam Al-Qur’an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Furqan/25: 47)”. (*Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar* 2016).

Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005).

Tresno Saras, *Mengatasi Stress di Tempat Kerja: Strategi dan Teknik Efektif untuk Kesejahteraan dan Produktivitas*. (Tiram Media 2023).

Tulus Winarsunu, *Psikologi keselamatan kerja*. (UMMPress 2008).

- Vian Hanes Andreastya, “Hubungan Fenomena Problematika Pola Tidur Dengan Kualitas Pembelajaran di MA Madrasatul Qur’an Tebuireng Jombang”. (*Al Ta’dib: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2),2020).
- Wahbah Zuhaili, “*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari’ah wa al Manhaj*”, Jilid 5, Darul Fikr Damaskus, 2009.
- Wahbah Zuhaili, “*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari’ah wa al Manhaj*”, Jilid 14, Darul Fikr Damaskus , 2009, Pdf.
- Wahbah Zuhaili, “*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari’ah wa al Manhaj*”, Jilid 5, Terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk. Cet.I, Jakarta: Gema Insan, 2013), Pdf.
- Wahbah Zuhaili, “*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari’ah wa al Manhaj*”, Jilid 14, Terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk.(Cet.I, Jakarta: Gema Insan, 2013).
- Wahbah Zuhaili, “*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari’ah wa al Manhaj*”, Jilid 8 , Darul Fikr Damaskus , 2009, hal 232-243., Pdf.
- Wahbah Zuhaili, “*Tafsir al Munir fi al-Aqidah wa al-Syari’ah wa al Manhaj*”, Jilid 8, Terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk (Cet.I, Jakarta: Gema Insan, 2013), hal. 207-208, Pdf.
- Windy Freska, *Advokasi Kesehatan Mental*. (CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023)
- Yayat Hidayat. perbedaan mengantuk dan tidur menurut Al-Qur’an diakses dari <https://www.inilah.com/perbedaan-mengantuk-dan-tidur-menurut-alquran> pada tanggal 2 Februari 2025
- Zulkifli, Syafruddin, & Rehani, Dimensi Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Al-Qur'an: Membangun Konsep Manusia Qur'ani. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 2024).