

**PEMAHAMAN HADIS TENTANG TIDUR SIANG (QILULAH)  
(KAJIAN HADIS REFLEKSI PSIKOLOGI KESEHATAN)**

**SKRIPSI**



**OLEH**  
**AHMAD ELYAS BAEHAQI**  
**NIM : 9.332.013.15**

**PROGRAM STUDI ILMU HADITS  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI  
2022**

**PEMAHAMAN HADIS TENTANG TIDUR SIANG (QAILULAH)  
(KAJIAN HADIS REFLEKSI PSIKOLOGI KESEHATAN)**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Institut Agama Islam Negeri Kediri  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Sarjana**

**Oleh**

**Ahmad Elyas Baehaqi**

**9332.013.15**

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
JULI 2022**

**PEMAHAMAN HADIS TENTANG TIDUR SIANG (QAILULAH)**

**(Kajian Hadis Refleksi Psikologi Kesehatan)**

AHMAD ELYAS BAEHAQI

NIM. 9332.013.15

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
(Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si.)  
NIP. 197908252008121001

  
(Moh. Misbakhul Khoir, M.Th.I.)  
NIP. 19880714201903013

NOTA DINAS

Kediri, 22 Juni 2022

Nomor :

Lampiran : 3 (Tiga) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : AHMAD ELYAS BAEHAQI

NIM : 9332.013.15

Judul : PEMAHAMAN HADIS TENTANG TIDUR  
SIANG (QAILULLAH) (Kajian Hadis Refleksi  
Psikologi Kesehatan)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

  
(Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si.)  
NIP. 197908252008121001

  
(Moh. Misbakhul Khoir, M.Th.I.)  
NIP. 19880714201903013

Halaman Pengesahan

PEMAHAMAN HADIS TENTANG TIDUR SIANG (QAILULLAH)

(Kajian Hadis Refleksi Psikologi Kesehatan)

AHMAD ELYAS BAEHAQI

NIM. 9332.013.15

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal ....

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Drs. Hamam Thontowi, M.Pd.

(.....)

NIP. 195910201994031002

2. Penguji I

Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si.

(.....)

NIP. 197908252008121001

3. Penguji II

Moh. Misbakhul Khoir, M.Th.I.

(.....)

NIP. 19880714201903013

Kediri, 2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri



## MOTTO

وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”*

*(QS. Ali 'Imran: 139)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah swt yang telah mengkaruniakan berkah dan kasih sayang-Nya sehingga atas izin-Nya, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti ingin berterimakasih yang sebesar-besarnya serta memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Teruntuk Dekan Ushuluddin dan Dakwah Dr. A. Halil Thahir, M.HI. berikut semua staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas segala kebijaksanaan, perhatian serta dorongan sehingga penulis dapat menjalani studi dengan baik.
2. Bapak/Ibu dosen IAIN Kediri khususnya dosen Program Studi Ilmu Hadis. Salam ta'dzim untukmu atas semua do'a dan ilmu yang telah diberikan, kan ku ukir selalu nasehatmu dalam hati sebagai bekal untuk menggapai cita-citaku kelak.
3. Bapak/Ibu Guru saya di MI Al-Falah Mukuh, MTs Hasan Muchyi Kediri, dan MA Hasan Muchyi Kediri yang telah memberi bekal saya ilmu untuk melanjutkan studi ke jenjang selanjutnya.
4. Ayahanda Ahmad Sunari dan Ibunda Nur Sa'adah tercinta, serta semua keluarga, terimakasih banyak atas dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga, kalianlah pahlawan yang tak tergantikan. Terimakasih atas segala yang telah dilakukan, dan terimakasih atas setiap cinta kasih yang terpancar serta do'a dan restu yang selalu mengiringi setiap langkah peneliti, sehingga peneliti telah sampai ke titik ini.
5. KH. Hanan Ma'sum pengasuh PP. Fathul 'Ulum Kwagean, Bapak Syariat pengasuh Madin Sadiqus Salikin, Kh. Ahmad pengasuh PP. Diponegoro, Gus Salam beserta semua dewan asatidz yang telah memberikan bekal ilmu agama dan sosial, semoga bermanfaat di dunia dan di akhirat serta besar harapan saya untuk dapat diakui sebagai santri beliau.
6. Teruntuk adik-adik tingkat di Ilmu Hadis khususnya Dewi Nur Hidayati yang telah memberikan support dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Kubanggakan teman-teman Ilmu Hadis angkatan 2015, Gus Salam selaku pemilik konveksi dan sablon Good Job Screenprinting peneliti menghaturkan banyak terima kasih telah memberikan kesempatan untuk

menggunakan fasilitas yang ada dalam proses penenulisan skripsi ini, semua crew Good Job Screenprinting (Tamimi, Fian, Dina) yang telah memberikan ruang waktu untuk mengerjakan skripsi ini, dan semua teman-teman di Markas Good Job Screenprinting. Penulis menghaturkan banyak terimakasih atas support dan do'a yang senantiasa mengalir tanpa sepenuhnya pengetahuan peneliti.

8. Sahabat-sahabat terbaik, Hailil Asmaul Ulya, Ana Wahyuni, Andista, Mbah Imam, Gus Ipul, Rohman, Bahrul A'lam, Riski JKT, Kak Ros, Nanang, beserta semua teman dan sahabat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas rasa kekeluargaan yang begitu besar meski tanpa ikatan darah, semoga tetap terjaga hingga ke surga-Nya.

Akhirnya, kepada Allah SWT lah peneliti memohon agar penelitian ini dijadikan sebagai amal shalih dan diberikan pahala oleh-Nya. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya hingga akhir hayat. Amin.

Kediri, 24 Juni 2022

Penulis

## ABSTRAK

AHMAD ELYAS BAEHAQI, Dosen pembimbing NUR AZIZ AFANDI, S.PSI., M.SI. dan Moh. Misbakhul Khoir, M.Th.I. Pemahaman Hadis Tentang Tidur Siang (Qailullah) (Kajian Hadis Refleksi Psikologi Kesehatan), Skripsi, Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2022.

Kata Kunci: Tidur Siang, Psikologi Kesehatan.

Tidur siang merupakan aktivitas yang pernah dilakukan Rasulullah Saw pada hari jum'at setelah shalat jum'at yang diabadikan dalam perilaku (*sunnah*) dan teks hadis. Tidur siang memiliki manfaat besar didalamnya dari segi kesehatan baik dari psikologis maupun fisiologis. Selain manfaat dari segi kesehatan, tidur siang juga bernilai ibadah *sunnah* bagi umat Islam khususnya. Penelitian ini tentang pemahaman hadis tidur siang yang direfleksikan dalam psikologi kesehatan agar menjadi bukti ilmiah dari *sunnah* nabi Muhammad Saw dan lebih mudah diterima oleh akal sehat, yang kemudian dapat diterapkan dimasa modern ini dengan menggunakan metode *ma'anil hadis*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*), dalam penelitian ini secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu mengumpulkan data dan mengolahnya untuk diketahui hasilnya. Adapun dalam pengolahan data yaitu dengan menguraikan hadis-hadis tidur siang kemudian dianalisis dengan kajian *ma'anil hadis*, sebuah kajian yang mempertimbangkan faktor-faktor yang terkait dengan tema dalam segi pemaknaannya. Dengan metode ini diharapkan agar dalam penelitian ini benar-benar mendapatkan pemahaman yang tepat. Selanjutnya makna hijrah ini dikontekstualisasikan dalam kehidupan saat ini.

Hasil penelitian yang membahas tentang hadis tidur siang ini dengan menggunakan metode *ma'anil hadis*, dapat disimpulkan bahwa tidur siang adalah aktivitas yang pernah dilakukan Rasulullah Saw yang sekaligus bernilai *sunnah*. Hal tersebut direfleksikan dalam psikologi kesehatan yang mendapatkan hasil penelitian bahwa tidur siang memiliki pengaruh dan manfaat yang besar bagi psikologis dan fisiologis pada manusia.

## KATA PENGANTAR

*Bismilla>hirrah}ma>nirrah}i>m*

*Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini menelaah tentang term hijrah dalam hadis beserta penerapannya pada zaman modern sekarang ini.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Rektor IAIN dan Ketua Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri beserta staf, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Moh. Misbakhul Khoir, M.Th.I dan Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Ayah, Ibunda, Kakak-kakak, Adik-adik serta semua saudara yang menemani dengan tabah, setia serta penuh pengertian selama penulis menyelesaikan studi.
4. Teman-teman mahasiswa di IAIN Kediri dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun segalanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

Semoga semua amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Kediri, 24 Juni 2022

Penulis

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Huruf Transliterasi

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ء	,	ض	D{
ب	B	ط	T{
ت	T	ظ	Z{
ث	Th	ع	‘
ج	J	غ	Gh
ح	H{	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	ه	H
ص	S{	ي	Y

### B. Konsonan Rangkap

Konsonan Rangkap (*shaddah*), yang bersumber dari *ya>’ nisbat* (*ya>’* yang ditulis sebagai petunjuk sifat) ditulis coretan atasnya. Contoh:

أَحْمَدَيَةٌ ditulis *Ah}madi>yah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan *ya>’ nisbat* ditulis dobel hurufnya. Contoh:

دَلَّ ditulis *dalla*

### C. *Ta' Marbu>t}ah*

1. Bila dimatikan ditulis “ah”. Contoh:

جَمَاعَةٌ ditulis *jama>'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai *Mud}a>f*), maka ditulis “at”. Contoh:

نَعْمَةُ اللَّهِ ditulis *ni'mat Alla>h*

### D. Vocal pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i dan dammah ditulis u, masing-masing dengan huruf tunggal.

### E. Vocal panjang (madd)

A panjang ditulis a>, i panjang ditulis i> dan u panjang ditulis u>, masing-masing dengan coretan di atas huruf a,i dan u.

### F. Bunyi huruf dobel

Bunyi huruf dobel (*diphthong*) Arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay” dan “aw”, masing-masing untuk أَيْ dan أَوْ.

#### G. Kata sandang *alif+la>m*

Jika terdapat huruf *alif+la>m* yang diikuti huruf *qamari>yah* maupun diikuti huruf *shamsi>yah*, maka huruf *alif+la>m* ditulis *al-*. Contoh:

جامعة *al-Ja>mi'ah*

#### H. Huruf besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

#### I. Kata dalam rangkaian frase dan kalimat

Tetap konsisten dengan rumusan diatas, kata dalam rangkaian frase dan kalimat ditulis kata per kata. Contoh:

شیخ الإسلام *Shaikh al-Isla>m*

#### J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, seperti kata *ijmak*, *nash*, *hadis*, dll, tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.