

BAB I

PEMAHAMAN HADIS TENTANG TIDUR SIANG (OAILULAH)

(Kajian Hadis Refleksi Psikologi Kesehatan)

A. Latar Belakang

Hadis dalam terminologi Islam diartikan dengan segala ucapan (sabda) perbuatan dan ketetapan yang disandarkan kepada Nabi Muhammad Saw yang dijadikan hukum.¹ Namun dalam kalangan kaum muslimin, hadis memiliki kedudukan penting dalam hukum Islam.² Hadis menjadi sumber hukum kedua setelah Al-Quran dan memberi penjabaran sebagai implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam berperilaku dan pengamalan beragama umat Islam.

Dalam era kontemporer ini, hadis menjadi salah satu pondasi dalam memberi solusi dari beragamnya problematika zaman sehingga menuntut hadis dimaknai secara tepat yang disesuaikan dengan konteks masalah yang ada saat ini, dengan tidak keluar dari konteks hadisnya. Sepertihalnya tidur yang sudah menjadi hal biasa yang menjadi rutinitas, namun ada beberapa hal yang masih belum diketahui mengenai keutamaan, aturan dan dasar hukumnya sehingga pola tidur seseorang menjadi tidak teratur dalam kesehariannya. Dijelaskan pada firman Allah Swt dalam QS. Ar-Rum: 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَالْوُحُوشِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ ﴿٢٣﴾

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”²

¹ Mochammad Asrukin, “Hadits : Sebuah tinjauan pustaka”, (t.tp.: t.t), 2

² <https://quran.nu.or.id/ar-rum>

Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia dan makhluk hidup lain yang menjadi hak bagi tubuh yang harus dipenuhi. Seperti halnya disebutkan dalam QS. Ar-Rum: 23 bahwa tidur khususnya bagi manusia telah ditetapkan waktunya yaitu pada malam hari dan siang untuk berusaha atau mencari rezeki. Dijelaskan kembali dalam beberapa hadis yang menjelaskan tentang tidur selain diwaktu malam, yaitu tidur siang diistilahkan sebagai qailulah. Tidur siang ini pernah dilakukan nabi Muhammad Saw dan dianjurkan dalam pandangan ilmu kesehatan yaitu tidur siang (qailulah).

Dalam Islam, tidur siang menjadi aktifitas yang dianjurkan dalam hukumnya, karena pernah dilakukan oleh Nabi Muhammad Saw yang sekaligus menjadi contoh diperbolehkannya tidur diwaktu siang hari yang disebut dengan istilah qailulah. Dijelaskan dalam beberapa hadis yang membahas tentang tidur siang, yakni salah satunya, HR. Bukhari, no. 854:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيُّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ ثُمَامَةَ عَنْ أَنَسٍ أَنَّ أُمَّ سُلَيْمٍ كَانَتْ تَبْسُطُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِطْعًا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا عَلَى ذَلِكَ النَّطْعِ قَالَ فَإِذَا نَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخَذْتُ مِنْ عَرَقِهِ وَشَعْرِهِ فَجَمَعْتُهُ فِي قَارُورَةٍ ثُمَّ جَمَعْتُهُ فِي سَكٍِّ قَالَ فَلَمَّا حَضَرَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ الْوَفَاةَ أَوْصَى إِلَيَّ أَنْ يُجْعَلَ فِي حَنُوطِهِ مِنْ ذَلِكَ السُّكِّ قَالَ فَجُعِلَ فِي حَنُوطِهِ³

"Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Svaibah: Telah menceritakan kepada kami 'Affan bin Muslim; Telah menceritakan kepada kami Wuhaib: Telah menceritakan kepada kami Avvub dari Abu Qilabah dari Anas dari Ummu Sulaim bahwa Nabi Saw pernah mendatangi Ummu Sulaim, dan tidur siang di rumahnya. Maka Ummu Sulaim menghamparkan karpet kulit untuk beliau dan beliau pun tidur di atasnya. Ternyata beliau mengeluarkan keringat yang banyak. Akhirnya Ummu Sulaim mengumpulkan

³ <https://hadits.tazkia.ac.id/hadits/bab/1:3213>

keringat beliau dan memasukkannya ke dalam tempat minyak wangi dan botol-botol. Lalu Nabi bertanya: 'Wahai Ummu Sulaim, Apa ini? Dia menjawab; 'Ini adalah keringatmu yang aku campur dengan minyak wangiku.'"⁴

Hadis tersebut menjelaskan diperbolehkannya melakukan tidur diwaktu siang hari. Dengan adanya dalil dari ayat Al-Qur'an atau hadis maka suatu pekerjaan memiliki dasar hukum yang jelas atas apa yang dikerjakan, sehingga dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Seperti halnya tidur siang ini memiliki dalil dari hadis yang dapat dijadikan sebagai hujah dalam melakukannya, sehingga dapat diketahui bahwa tidur siang ini memiliki dasar hukum yang jelas untuk dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kembali melihat fungsi hadis sendiri ialah sebagai bayan (penjelasan) ayat-ayat Al-Qur'an yang masih global. Bahkan hadis secara mandiri dapat menentukan hukum yang belum ditetapkan didalam Al-Qur'an.⁵

Dalam penggunaan hadis sebagai hujjah tidaklah sembarangan. Ada kriteria tertentu agar sebuah hadis dapat dijadikan hujjah dalam beribadah atau berperilaku. Suatu hadis haruslah melewati penelitian terlebih dahulu untuk diketahui kualitas hadisnya apakah shahih, hasan, atau dhoif. Hadis tentang tidur siang ini juga melewati penelitian hadisnya meliputi takhrii hadis kritik sanad, kritik matannya dikarenakan penelitian tersebut merupakan komponen penting dalam penelitian hadis agar dapat melihat validitas apakah dalam kandungannya terdapat syadz atau illat.⁶

Kajian hadis dengan pemahaman kontekstual sangat sulit dihindari, dikarenakan hadis dari Nabi Muhammad Saw yang sampai kepada umat Islam saat ini menemui beragamnya corak pandangan dan permasalahan yang berbeda pada awal munculnya hadis. Dengan pemahaman kontekstualisasi hadis

⁴ Imam Muslim bin Al Hajjaj, "Shahih Muslim (Authhentic Hadiths of Muslim)", (Beirut: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2013), 44

⁵ Muhammad Asriady, 'Metode Pemahaman Hadis', Jurnal Ekspose, Vol. 16, No. 1, Januari-Juni 2017, Institut Parahikma Indonesia (IPI), 3-14

⁶ Al-Vidatus Zuhriah dan Khusna Farida Shilviana, 'Kritik Matan Dan Urgensinya Dalam Pembelajaran Hadis: Studi Hadis Puasa Daud', Al-Bukhari Jurnal Ilmu Hadis. Vol. 3. No. 1. Juni 2020, UIN Sunan Kalijaga, 3.

sangatlah penting untuk menghindari kesalah pahaman dalam memaknai dan menerapkan isi kandungan hadis di era modern ini.⁷

Tidur siang sudah banyak orang mengetahuinya, namun masih dianggap tabu dan dikarenakan belum mengetahui akan manfaat dan dasar hukumnya didalam Islam, sehingga masih jarang orang yang melakukannya. Melihat hal tersebut dapat diketahui masih minimnya pengetahuan tentang dasar hukum dan manfaat tentang tidur siang sehingga masyarakat enggan melakukan tidur siang. Tidur menjadi media istirahat dari kelelahan jasmani dan mental, memperbaiki metabolisme tubuh dan pikiran, menjaga daya ingat. dll. Tidur mencegah dari bertambahnya informasi yang berlebih pada otak sehingga otak dan tubuh dapat beristirahat dan mereorganisasi informasi dari luar, Hal inilah yang membuat tubuh terasa segar saat bangun.⁸

Beberapa hal lain yang mempersulit dilakukannya tidur siang ialah disebabkan karena waktu pengerjaannya pada jam kerja, tidak terbiasa, dan dinilai sebagai perilaku kanak-kanak dll. Padahal dibalik aktivitas tidur siang (qailulah) secara kesehatan sangatlah baik dan memiliki manfaat besar bag' tubuh. Dalam pandangan islam pun tidur siang (qailulah) merupakan aktivitas yang dianjurkan Nabi Muhammad Saw dan sudah menjadi kebiasaan beliau. Hal ini perlu dikaji lebih mendalam mengenai keterkaitan anjuran nabi Muhammad Saw yang diriwayatkan dalam beberapa hadis dengan bidang ilmu pengetahuan lain yang mendukung dari segi nilai logisnya

Tidur siang memang tidaklah mudah dilakukan untuk orang-orang yang belum terbiasa, karena berpengaruh kepada kebiasaan atau pola kerja dan istirahat seseorang. Hal inilah yang perlu dilatih pada diri seseorang agar terbiasa dalam melakukan tidur siang ini. Banyak manfaat yang akan dapat dirasakan jikalau tidur siang ini dilakukan dengan benar, seperti

⁷ Tasbih, "Urgensi Pemahaman Kontekstual Hadis (Refleksi Terhadap Wacana Islam Nusantara), Jurnal Al-Ulum, Vol. 16, No. 1, Juni 2016. 82

⁸ Handojo M, 'Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Menggunakan PSQI Eengan Fungsi Kognitif Pada PPDS Pada Jaga Malam", Jurnal Sinaps, Vol. 1, No. 1 (t.tp.: 2018). 92.

mengistirahatkan otak dan tubuh, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, kehati-hatian, ketelitian dan mengontrol emosional. Melihat begitu besar manfaat dari tidur siang tersebut perlu kita ketahui dan fahami bahwa ada landasan secara ilmu kesehatan dan agamanya

Dikarenakan minimnya pengetahuan tentang nilai manfaat dan pemahaman yang benar mengenai tidur siang, mengakibatkan masyarakat menyepelekan aktivitas kecil ini, padahal dalam kehidupan sehari-hari sangatlah menyehatkan apabila dilakukan dengan tata cara yang tepat dan benar. Hal tersebut sangatlah wajar dikarenakan memang belum banyak hasil

Dari penelitian yang di himbaukan kepada masyarakat karena memang beberapa faktor kondisi yang sulit dilapangkan. Beberapa hal yang menjadi kesulitan utama ialah kebiasaan masyarakat, dan jam kerja/aktivitas masyarakat.

Melihat dari beberapa pemaparan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang dasar hukum berperilaku (khususnya tidur siang) adalah hal yang sangat penting untuk diketahui. Karena suatu perilaku atau aktifitas dapat diketahui tujuannya apakah bernilai baik atau tidak. Bernilai ibadah atau tidak jika mau mengetahui dasar hukum perilakunya

Keberadaan hadis disini sangatlah penting untuk diketahui, karena hadis sendiri diambil dari perkataan, perbuatan dan ketetapan Nabi Muhammad Saw yang beliau merupakan penafsiran Al-Qur'an dan penguatan Islam Sehingga adanya hadis memiliki peran penting bagi aktivitas umat Islam agar setiap apa yang menjadi aktivitasnya bernilai ibadah dan manfaat, terutama dalam dunia akademis sebagai pengembangan kajian keilmuan.⁹

Dalam upaya pengembangan pemahaman tentang tidur siang khususnya pada hadis, dibutuhkan integrasi lintas bidang ilmu pengetahuan seperti psikologi, sosiologi, ekonomi, dll. Dengan adanya integrasi dari bidang

⁹ Ibid, 315

ilmu pengetahuan lain, diharapkan mampu mempermudah dalam penguatan informasi mengenai kajian hadis tentang tidur siang (qailulah, agar mudah diterima secara akal dalam kalangan masyarakat baik dari sudut pandang secara ilmu agama (hadis) atau dari ilmu pengetahuan umum (psikologi kesehatan).

Adanya integrasi tersebut diharapkan dapat memberi nilai-nilai saintis baru yang menjadi pengungkap serta pembuktian kebenaran hadis Nabi Muhammad Saw secara rasional dan menjadi hujjah yang kuat sebagai dasar hukum beragama. Hal ini menarik bagi penulis untuk mengkaji hadis tentang siang (qailulah) lebih dalam dengan kajian integratif dalam refleksi tidur psikologi. Sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih logis terhadap hadis tentang tidur siang dengan paradigma baru ,segar dan berbeda

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka muncullah beberapa permasalahan yang perlu dikaji lebih lanjut, diantaranya

1. Bagaimana kualitas sanad dan matan hadis tentang tidur siang (qailulah)?
2. Bagaimana pemaknaan hadis tidur siang (qailulah) menurut ulama hadis?
3. Bagaimana pemahaman tidur siang (qailulah) dalam refleksi kesehatan?

C. Tujuan

Berangkat dari rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya

1. Untuk mengetahui kualitas sanad dan matan redaksi hadis tidur siang (qailulah).
2. Untuk mengetahui pemaknaan hadis tentang tidur siang (qailulah) menurut perspektif ulama hadis

3. Untuk mengetahui tentang tidur siang (qailulah) dalam refleksi psikologi kesehatan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih keilmuan khususnya dalam bidang hadis. Adapun kegunaan dalam penelitian ini dalam pengembangan ilmu pengetahuan sebagai berikut:

1. Kegunaan Akademik

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai penambah wawasan pemikiran dan perspektif pemahaman hadis dengan integrasi keilmuan psikologi. Selain itu, sebagai bahan kajian ilmiah khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Program Studi Ilmu Hadis yang akan mengerjakan karya ilmiah, berkaitan dengan ilmu hadis dan umumnya bagi siapa saja yang mendalami ilmu hadis
- b. Secara praktis, memberikan pemahaman bahwa tidur siang merupakan sunnah Nabi Muhammad Saw yang memiliki manfaat besar dalam nilai menurut psikologi kesehatan sebagai dasar ilmu dalam kesehatan praktiknya.

2. Kegunaan non-Akademik

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi penulis dan para pengkaji keilmuan khususnya -ilmu hadis- yang berkaitan dengan integrasi ilmu psikologi. Disamping itu, dapat menjadi acuan dalam memahami makna yang terkandung dalam hadis yang dikaji dalam perspektif psikologi.
- b. Penelitian ini diharapkan akan menambah keimanan dan semangat belajar terhadap hadis Nabi Muhammad Saw
- c. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan besarnya manfaat dari praktik tidur siang yang menjadi sunnah Nabi Muhammad Saw dalam perspektif psikologi kesehatan

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka sebagai salah satu kebutuhan terkait dengan informasi publikasi ilmiah yang merupakan khazanah keilmuan, terutama terkait dengan pemahaman tidur siang (qailulah). Terkait hal tersebut dalam kajian ma'ani al-hadis sudah banyak dikaji dalam penelitian lain. Dari hasil telaah pustaka yang telah dilakukan, ditemukan beberapa publikasi ilmiah hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini, yaitu

1. Hasil penelitian Jaka Safrianda, Darwin Karim, Ari Pristiana Dewi yang diterbitkan oleh Jurnal JOM Vol. 2, No. 2, Oktober 2015, dengan judul “Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur terhadap prestasi mahasiswa”. Penulis memaparkan tidur merupakan kebutuhan setiap makhluk untuk mencukupi kebutuhan biologisnya. Ketidak sesuaian waktu dan porsi tidur akan memberi efek terhadap psikologis seseorang. Dari beberapa penelitian yang penulis ambil juga memberi keterangan bahwa rata-rata orang dewasa muda memiliki pola tidur yang tidak pasti dan waktu tidur yang kurang. Hal ini dipengaruhi banyak faktor dari keshahihan hadits, kualitas hadis tentang qailulah dan pandangan umum tentang tidur siang (qailulah).¹³
2. Skripsi oleh Nathaniel Delmonte Hermano yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara” dari Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Sumatera Utara, Medan. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa tingkat kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Sumatera Utara relatif buruk namun tidak memberi pengaruh kepada kemampuan konsentrasi mahasiswa dalam proses belajar.¹⁰
3. Skripsi yang ditulis oleh Uliyatul Mukaromah yang berjudul “Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus di MI Al-

¹⁰ Muhammad Aenul Yaqin, Skripsi “Studi kritis hadis-hadis qailulah”, Fakultas Ushuluddin, UIN Walisongo, (Semarang: t.t), 124 14 Nathaniel Delmonte Hermano, Skripsi “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara”, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Sumatera Utara, (Medan: t.t), 40.

Kautsar Durisawo Ponorogo)”, dari jurusan PGMI, fakultas Tarbiyah, IAIN Ponorogo. Penelitiannya mengkaji tentang penerapan tidur siang yang dilaksanakan di MI Al- Kautsar Surisawo Ponorogo. Tidur siang menjadi program dari lembaga sekolah tersebut yang harus dilaksanakan setiap murid. Program tersebut dijalankan karena dinilai dapat memberi pengaruh besar terhadap kemampuan belajar siswa di MI Al-Kautsar Durisawo. Khususnya dalam peningkatan konsentrasi belajar siswa dan mengurangi kelelahan siswa dalam proses belajar.¹¹

4. Jurnal yang ditulis oleh Mumpuni yang berjudul “Dampak Tidur Siang (Brief Nap) Terhadap Kemampuan Pemulihan Persepsi”, dosen jurusan keperawatan, poltekes kemenkes jakarta I. Secara garis besar penelitiannya menjelaskan tentang pengaruh tidur siang terhadap kemampuan pemulihan persepsi atau yang lebih ditekankan pengaruh terhadap mental seseorang. Penelitiannya menjelaskan alur tidur siang dengan metode pemantuan EEG (elektroensefalografi). Dengan metode tersebut alur tidur seseorang dapat digambarkan dalam sebuah grafik, sehingga dapat difahami dengan mudah

Penelitian yang disebutkan di atas adalah penelitian kualitatif dan kuantitatif yang objek kajian utamanya adalah tentang dampak dari kuantitas dan kualitas tidur. Dalam penelitian ini, penulis memilih penelitian kualitatif, namun objek kajiannya adalah hadis tentang tidur siang (qailulah) yang dikaji dalam perspektif psikologi. Integrasi antara keilmuan ini menambah pemahaman hadis dalam sudut pandang baru yang diharapkan meningkatkan semangat belajar dan meneliti dalam mengkaji: keilmuan khususnya -ilmu hadis- sehingga, ditinjau dari signifikansinya penelitian yang penulis lakukan memiliki perbedaan dengan penelitian yang telah ada.

¹¹ Uliyatul Mukaromah, Skripsi, “Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus di MI Al- Kautsar Durisawo Ponorogo)”, Jurusan PGMI, fakultas Tarbiyah, IAIN Ponorogo, (Ponorogo: 2020), 140- 142

F. Kerangka Teoritik

Dalam menganalisis objek penelitian ini, adanya kerangka teor sangatlah dibutuhkan sebagai konsep berfikir untuk memecahkan dan mengidentifikasi masalah yang diteliti. Sebagai pisau analisa dalam penelitian ini menggunakan teori ma'anil hadis dan psikologi kesehatan.

Teori merupakan pernyataan hubungan dua variabel atau lebih yang telah teruji kebenarannya. Pernyataan hubungan tersebut merupakan penjelasan dari sebab akibat dari dua atau lebih variabel atau faktor

Kerangka teori sangat penting dalam semua penelitian, namun pada penelitian yang bersifat eksplorasi dan deskriptif eksplorasi tidak semuanya dimulai dengan teori dikarenakan objek penelitian yang minim sumber data bahkan belum ada data sama sekali, sehingga belum ada teori yang dapat digunakan,

Berbeda dengan penelitian yang bersifat eksplanasi (menjelaskan). Teori akan sangat mempermudah peneliti dalam meneliti sebuah masalah untuk menentukan arah dan tujuan penelitian serta untuk memilih konsep- konsep yang sesuai dan tepat guna pembuatan hipotesa.¹²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori ma' anil hadis sebagai alat untuk menganalisis suatu hadis yang dijadikan sebagai objek penelitian dan teori psikologi kesehatan sebagai sudut pandang baru dalam mengkaji suatu hadis agar mudah dipahami oleh pembaca

1. Ma'anil Hadis

Ma'anil hadis (umumnya diistilahkan dengan ilmu ma'anil hadis adalah kajian tentang pemaknaan dan pemahaman pada hadis. Ada dua variabel yang dikaji ialah naqd al-matan dan fahm al-Hadis, yaitu pertama pengkritikan, penelitian tentang matan hadis secara mendalam untuk mengetahui makna

¹² Gunardi, "Kerangka K omsep Dan Kerangka Teori Dalam Penelitian Hukum", Jurnal Esa Hukum , No. I, (Tarumanegara: September 2015), 88

hadita secara mendalam tidak hanya dari segi gramatikal bahasanya saja melainkan dari asbabul wurud dan esensi dari makna hadis itu sendiri. Kedua, memahami, mengetahui dan mengerti hadis dengan mempertimbangkan asbabul wurud dan posisi serta kondisi nabi saw saat mengeluarkan hadis pada masa itu. Dengan demikian dapat diambil pemaknaan yang tepat dalam menyusaikan hadita nabi saw dengan konteks saat ini.¹³

Istilah Ma'anil hadis baru populer di era mutakhirin. Disiplin ilmu ini digunakan untuk menelaah pemaknaan hadis dengan berintegrasi pada bidang ilmu lain agar mendapat sudut pandang baru dan penyesuaian pada konteks masa kini. Dengan adanya kontribusi bidang ilmu lain berupaya memberikan bukti-bukti secara rasional dan logis agar mudah diterima secara akal sehat sebagai wujud penguat kebenaran sabda nabi saw smpa: akhir zaman.

Berikut merupakan hadis tentang utamanya tidur siang (qailulah). HR. Muslim, 4302:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا عَفَّانُ بْنُ مُسْلِمٍ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ
حَدَّثَنَا أَيُّوبُ عَنْ أَبِي قِلَابَةَ عَنْ أَنَسٍ عَنْ أُمِّ سُلَيْمٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْتِيهَا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا فَتَبْسُطُ لَهُ نِطْعًا فَيَقِيلُ عَلَيْهِ وَكَانَ
كَثِيرَ الْعَرَقِ فَكَانَتْ تَجْمَعُ عَرَقَهُ فَتَجْعَلُهُ فِي الطَّيِّبِ وَالْقَوَارِيرِ فَقَالَ
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا أُمَّ سُلَيْمٍ مَا هَذَا قَالَتْ عَرَفْتُكَ أَذُوفُ بِهِ طَيِّبِي¹⁴

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah: Telah menceritakan kepada kami ‘Affan bin Muslim; Telah menceritakan kepada kami Wuhaib; Telah menceritakan kepada kami Ayyub dari Abu Qilabah dari Anas dari Ummu Sulaim bahwa Nabi pernah mendatangi Ummu Sulaim, dan tidur siang di rumahnya. Maka Ummu Sulaim menghamparkan

¹³ M. Achwan Baharudin, “Visi misi ma’anil hadis dalam wacana studi hadita”, Jurnal Tafaqquh, vol.2, no.2, (t.tp., Desember 20 14), 38-39

¹⁴ <https://hadits.tazkia.ac.id/hadits/bab/2:1064>

karpas kulit untuk beliau dan beliau pun tidur di atasnya. Ternyata beliau mengeluarkan keringat yang banyak. Akhirnya Ummu Sulaim mengumpulkan keringat beliau dan memasukkannya ke dalam tempat minyak wangi dan botol-botol. Lalu Nabi bertanya: 'Wahai Ummu Sulaim, Apa ini? Dia menjawab; 'Ini adalah keringatmu yang aku campur dengan minyak wangiku.'"¹⁵

Hadis ini menjelaskan bahwa tidur siang (qailulah) begitu diperhatikan oleh bagian Nabi Muhammad Saw terlihat dalam hadis tersebut pada kesegaraan beliau dalam melakukan shalat Jum'at agar dapat tidur setelahnya. Dapat difahami ada kemanfaatan yang besar dari qailulah yang dilakukan Nabi Muhammad Saw yang belum banyak disadari oleh kalangan umat islam di era sekarang.

Redaksi hadis tersebut juga ditemukan dalam beberapa riwayat lain. Yaitu:

1. HR. Muslim : 4302, kitab keutamaan, bab harumnya bau keringat Nab Saw,
2. HR Ahmad : 13547. Kitab sisa musnad sahabat ang banyak meriwayatkan hadis, bab Musnad Anas bin Malik radhiallahu` anhu
3. HR, Bukhari : 5809, kitab meminta izin, bab menziarahi suatu kaum dan tidur slang pada mereka

Dengan menemukan periwayatan lain dari hadis utama maka akan mempermudah dalam menerapkan metode ma'anil hadis untuk menganalisis kualitas sanad dan matan hadis utama yang dikaji

Dalam proses metode ma'anil hadis ini perlu diperhatikan beberapa tahapan dalam meneliti dan memahami suatu hadis. Pertama yaitu dengan melakukan takhrij al-hadits yaitu dengan mencari hadis yang serupa atau semakna melalui redaksi-redaksi lain dari beberapa kitab hadis yang tergolong

¹⁵ Imam Muslim bin Al Hajjaj, 44

dalam istilah kutub at-tis ‘ah yang tentunya memiliki jalur sanad yang berbeda.¹⁶

Kedua, melakukan I’tibar as-sanad, yaitu melakukan perbandingan beberapa hadis yang telah dihimpun dari proses takhrij al-hadits dengan menyertakan sanadnya masing-masing serta melihat urutan periwayatnya apakah ada periwayat lain yang berbeda atau tidak yang mendukung hadis tersebut.¹⁷

Ketiga, Kritik Sanad (Kaidah Otentisitas Hadis): Ketersambungan sanad dan kemungkinan terkena syadz atau illat. Tahapan ini memiliki peran penting dimana jalur sebuah periwayatan hadis diteliti ketersambungannya dan kualitas seorang perawi ditelaah kemampuannya dalam meriwayatkan sebuah hadis, dengan kategori khusus yang ditujukan kepada seorang perawi hadis dalam beberapa aspek, yakni segi sifat adil, dhabit, terhindar dari syadz dan illat .

Secara garis besar dapat dilihat apabila suatu hadits secara keseluruhan mendapat dukungan dan penguat dari periwayat lain maka hadis atau riwayat tersebut terhindar dari syadz dan illat.¹⁸

Secara umum, hadis akan dinilai shahih apabila kualitas sanadnya telah sesuai dengan syarat-syarat keshahihan hadis. Ada 5 syarat keshahihan hadis, yakni:

1) Bersambungnya Sanad (Ittishalal-Sanad)

Sanad hadis dikatakan bersambung apabila seorang periwayat hadis menerima hadis dari periwayat terdekat sebelumnya yang mana terus tersambung sampai akhir periwayat dalam sanad Sebuah hadis dikatakan bersambung apabila memenuhi beberapa syarat, yakni:

¹⁶ Aat Hidayat, *”Persatuan Umat : Telaah Ma’anil Hadits”, jurnal Riwayah, Vol. 1, No. 2 (Kudus: September 2015), hal. 332

¹⁷ Ibid., 333

¹⁸ Ibid., 336-342

- a) Seluruh perawi hadis dalam sanad itu benar-benar thiqah “adil dan dzabit”.
 - b) Masing-masing periwayat yang terdekat dalam sanad itu benar-benar telah terjadi hubungan periwayatan hadis secara sah menurut ketentuan al-tahammul wa al-ada’ al-hadith”,
- 2) Bersifat Adil (Adalat al-Rawi)

Adil memiliki arti tidak berat sebelah (tidak memihak), netral tidak sewenang-wenang. Jumhur ulama berpendapat, seorang perawi dikatakan adil jika memenuhi syarat berikut: beragama islam, mukallaf, memelihara muru’ah, dan taat beragama. Hal tersebut yang menjadi ukuran kualitas pribadi seorang perawi.¹⁹

Dalam penetapan ke ‘adilan seorang perawi ditentukan dengan beberapa kriteria. Secara umum, jumhur ulama telah memiliki penetapan sebagai dasar kriteria keadilan seorang periwayat, yakni

- a) Keutamaan pribadi seorang perawi yang populer dikalangan ulama hadis. Seperti Anas Ibn Malik, Al Syafi’i, dan Sufyan al-Sawri yang tidak diragukan lagi keadilannya.²⁰
- b) Telah memiliki penilaian dari para kritikus periwayat hadis baik dari sisi kabaikan dan kekurangan yang ada pada pribadi periwayat
- c) Penerapan jarh wa ta’dil apabila terjadi ketidak sepakatan atas penilaian kualitas pribadi seorang periwayat.²¹

3) Dzabit

Kata dzabit memiliki arti yang kuat, yang kokoh, yang tepat, yang hafal secara sempurna. Dalam kajian hadis, dzabit diartikan seorang periwayat/rawi

¹⁹ Hasbi Ash-shiddieqy, “Pokok-pokok ilmu Dirayah Hadis”, (Jakarta: Bulan Bintang 1987), 322-337.

²⁰ Sahiron Syamsuddin, “Kaidah Kemuttsilan Sanad Hadis (Studi Kritis Terhadap Pendapat Syuhudi Ismail)”, jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur ‘an dan Hadis, Vol. 15, no. 1, UIN Sunan Kalijaga, (Yogyakarta: Januari 2014), 105

²¹ Ibid. 106

hadis yang memiliki penguasaan pada hadis dengan baik hafalan yang kuat dan mampu menyampaikannya kembali dengan baik atau sempurna.

Seorang perawi yang memiliki hafalan kuat dan dapat menyampaikannya dengan baik dan sanggup mengungkapkannya dimanapun dan kapanpun dikehendaki, perawi tersebut dinamakan dzabit shadri. Sedangkan apabila yang disampaikan berdasarkan catatan bukunya maka dinamakan dzabtu kitab. Seorang rawi yang adil sekaligus dzabit disebut tsiqah.²²

4) Tidak Syadz (janggal)

Kejanggalan suatu hadis terletak pada adanya pertentangan atau perlawanan antara suatu hadis yang diriwayatkan oleh rawi yang lainnya, seperti contohnya rawi yang berstatus maqbul (yang dapat di terima periwayatannya) dengan hadis yang diriwayatkan oleh rawi lain yang lebih kuat dari padanya, disebabkan lebih banyaknya jumlah sanad dalam ke dhabitan atau adanya segi-segi tarjih yang lain hal tersebut dinamakan syadz. Bila ia berbeda dengan rawi lain yang lebih kuat posisinya, baik dari segi kekuatan daya hafalannya atau jumlah mereka lebih banyak, maka para perawi yang lebih kuat tersebut harus diunggulkan.

5) Tidak ada illat

Illat merupakan kecacatan dalam suatu hadis yang didalamnya terdapat sifat samar-samar atau terdapat penyakit yang tersembunyi yang dapat menyebabkan kerusakan terhadap hadis mtersebut. Dikatakan samar-samar disini ialah suatu kejadian dalam suatu hadis yang tampak secara lahiriyahnya terlihat shahih namun memiliki kesamar-samaran baik dalam sanad atau matannya, karena illat ini dapat ditemukan baik di sanad. matan bahkan keduanya secara bersamaan.²³

²² M.Agus Sholahudin dan Agus Suyadi, "Ulumul Hadis", (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 142

²³ Dr. Alamsyah, M. Ag., "limu-limu Hadis (ulum al- Hadis)", t.tp., CV. Anugerah Pratama Raharia (AURA) Anggota IKAPI, Juni 20 15, 68-69

Penelitian secara mendalam melalui kritik sanad ini sangat berpengaruh penting terhadap penilaian shahih tidaknya suatu hadis. Dengan kritik sanad, kualitas seorang perawi hadis akan ditelaah secara mendalam agar dapat diketahui secara jelas status dan kualitas seorang perawi itu sendiri. Hal ini dinilai sangat vital karena perawi hadis adlah satu-satunya media perantara (sanad) tersampainya Suatu hadis.²⁴

Keempat, Kritik matan adalah upaya melakukan analisa atau kritik terhadap matan hadis yang berfokus pada kajian internal hadis yang diistilahkan dengan an-naqd ad-dakhili. Naqd (kritik) matan ini mengkai dari dalam dari suatu hadis yakni tentang shahih tidaknya (matan) suatu hadis.²⁵

Para ulama sudah memberikan rumusan yang dijadikan tolok ukur yang bisa digunakan dalam melakukan kritik terhadap matan hadis. Dalam hal ini, penulis menggunakan rumusan tolok ukur kritik matan yang dikemukakan oleh Shalahuddin al-Adlabi, yakni:

- 1) Susunan pernyataan kandungannya menunjukkan ciri-ciri sabda kenabian,
- 2) Tidak bertentangan dengan petunjuk Al-Qur`an
- 3) Tidak bertentangan dengan hadis dan sirah Nabi|
- 4) Tidak bertentangan dengan akal schat, indra, dan fakta sejarah.²⁶

Untuk melihat ciri-ciri sabda kenabian dalam suatu hadits, dapat dilihat dari kesederhanaan redaksi matan hadis dan kandungan dari matan hadis yang wajar serta tidak berlebih-lebihan (proporsional) Sedangkan untuk memeriksa bertentang tidaknya suatu hadits terhadap Al-Qur`an, hadis lain atau sirah Nabi, akal sehat, indera dan fakta sejarah ialah dengan memahami dan membandingkan isi suatu riwayat hadis dengan beberapa objek tersebut dalam tema yang sama apakah bertentangan atau tidak,²⁷

²⁴ Ibid., 336-342

²⁵ Aat Hidayat, 343.

²⁶ Ibid, 343.

²⁷ Ibid., 344

Melihat betapa pentingnya kritik sanad dan kritik matan terhadap hadis Nabi Muhammad Saw, jumhur ulama meningkatkan perhatiannya secara mendalam terhadap kajian sanad hadis, di samping juga kepada matannya. Hal ini terlihat dari pernyataan mereka, berikut ini: Al-Awza'i mengatakan: "Hilangnya pengetahuan (hadis) tidak akan terjadi terkecuali bila sanad hadis telah hilang." Dan Ibn al-Mubarak berkata Sanad itu merupakan bagian dari agama. Dan sekiranya sanad itu tidak ada, niscaya siapa saja dapat menyatakan apa yang dikehendaknya'

Ungkapan tersebut memberikan penjelasan bahwasannya sanad merupakan hal yang tak dapat dipisahkan dalam agama dan pengetahuan hadis.²⁸ Dari segi penelitian, kajian kritik matan sama pentingnya dengan kritik sanad yang keduanya tidak dapat dipisahkan dalam kajian penelitian dalam hubungannya dengan status keujubatan hadis.²⁹

Secara peranan, ma'anil hadits sangat berperan penting dalam hal pengembangan kajian studi hadis. Ma'anil hadis menjadi metode untuk memberikan prinsip-prinsip metodologi dalam memahami hadis, untuk mengembangkan pemahaman hadis dengan lebih luas seperti pemahaman kontekstual hadis serta untuk lebih memperjelas maksud dari hadis Nabi Muhammad Saw dan meninggalkan rasa keraguan didalam isi kandungan suatu hadis, untuk meningkatkan pemahaman hadis baik itu berupa makna tersirat maupun tersurat, untuk mengetahui kemukjizatan Al-Quran dari segi kebagusan penyampiannya keindahan deskripsinya dan kefasihan kalimatnya, untuk memperjelas perbedaan mana ungkapan yang benar dan yang salah, yang indah dan yang rendah, yang teratur dan yang tidak teratur.

2. Psikolog

²⁸ Sahiron Syamsuddin, "Kaidah Kemutassilan Sanad Hadis (Studi Kritis Terhadap Pendapat Syuhudi Ismail)", Ilmu Al-Qur'an Tafsir (IAT), UIN Sunan Kalijaga, jurnal ilmu- ilmu Al-Qur'an dan Hadis, Vol. 15, (Yogyakarta: Januari 2014), 100

²⁹ Ahmad Ashliha Ridwan, "Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur", Skripsi. Fakultas Ushuluddin, UIN Walisongo, Semarang, 24

Selanjutnya ilmu psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa/mental. Dalam bahasa Yunani yaitu *psyche* mempunyai arti jiwa/mental dan *logos* yang berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Dalam mempelajari hal tersebut ilmu psikologi tidak mengkaji secara langsung pada jiwa/mental dikarenakan sifatnya yang abstrak. Melainkan mempelajari dan mengamati perantara atau eksepsi yang disebabkan oleh jiwa/mental pada manusia yaitu pada perilaku, tindakan, sikap dan perilaku. Dapat disimpulkan bahwa ilmu psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan proses mental

Psikologi juga disebut sebagai ilmu perilaku atau ilmu sosial. Dalam ilmu psikologi memiliki banyak macam fokus kajian yang disesuaikan dengan objek yang dikajinya agar mendapatkan pemahaman yang tepat dan jelas. Lingkup yang dikaji ialah segala tentang perilaku sesuatu manusia meliputi jiwa/mental, sikap, tingkah laku, emosi, ekspresi, perasaan dan lingkungan. Dalam hal ini, penulis melihat dalam kajian ini membutuhkan adanya integrasi dari ilmu psikologi khususnya psikologi kesehatan sebagai pengurai paradigma agar mudah diterima secara akal dari sudut pandang lain.

Psikologi Kesehatan adalah ilmu yang mempelajari, memahami bagaimana pengaruh faktor psikologis dalam menjaga kondisi sehat, ketika mengalami sakit dan bagaimana respon individu dalam mengatasi sakit. Menurut WHO pengertian sehat ialah kondisi sehat dan sejahtera pada aspek fisik, aspek mental maupun aspek sosial. Psikologi kesehatan dianggap perspektif yang tepat yang memiliki keterkaitan erat dengan tema yang dikaji dalam penelitian ini sebagai pembuktian secara saintis dan penguat terhadap sabda Nabi Muhammad saw tentang tidur siang (*qailulah*)

Teori psikologi ditemukan oleh seorang ahli psikologi bernama Emil Kraepelin. Ia lahir pada 15 Februari 1856 di Neustrelitz, Jerman. Kraepelin adalah seorang psikiatris yang mempelajari gambaran dan klasifikasi penyakit-penyakit kejiwaan. Ia percaya bahwa jika klasifikasi gejala penyakit kejiwaan dapat diidentifikasi maka asal usul dan penyebab suatu penyakit kejiwaan akan mudah ditemukan dan diteliti. Dengan integrasi teori psikologi psikiatris Emil

Kraepelin dengan kajian ma'anil hadis, penulis berupaya meneliti tentang bagaimana dampak dan pengaruh dari tidur siang (qailullah) terhadap kejiwaan atau psikologis seseorang

G. Hipotesis

Dalam beberapa hadis banyak ditemukan hadis-hadis yang menerangkan tentang qailullah ini baik kualitas hadis tersebut hasan atau shahih. Hal tersebut menggambarkan ada perhatian tersendiri terhadap aktivitas qailullah ini yang dapat dinilai sebagai sunnah bagi umat islam khususnya

Dalam pandangan ilmu kesehatan. tidur siang (qailullah) ini memiliki pengaruh positif terhadap tubuh pelakunya, khususnya terhadap kinerja otak. Dimana otak dapat beristirahat dan mempengaruhi mental dan perilaku orang yang melakukan qailullah

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan bagian yang sangat penting dan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan suatu penelitian. Metode berasal dari bahasa Yunani yakni *methodos* yang artinya upaya memperoleh pengetahuan, penyelidikan atau penelitian dengan sistem atau kerja, sebuah rangkaian cara rancangan berfikir yang teratur dan sistematis yang difikirkan secara matang sebelum dilakukannya kajian agar mendapat hasil yang tepat sesuai dengan tujuan dan harapan.³⁰ Berikut ini merupakan serangkaian metode yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam kajian ini adalah penelitian kualitatif, Karena dalam proses pengumpulan data kajian ini menggunakan metode telaah pustaka (Library Research) terhadap "Pemahaman Hadis Tentang Tidur Siang (Qailullah) ""Kajian Hadis Refleksi Psikologi Kesehatan"". Metode kajian dalam penelitian ini menggunakan metode diskriptif

³⁰ Pius A. Partanto dan M. Dahlan al-Barry, Kamus Ilmiah Populer (Surabaya: Arkola, t.t), 461.

analitik. Penulis juga mencari data pendukung melalui literatur lain baik berbahasa arab, inggris maupun indonesia yang dijadikan sumber data primer ataupun sekunder yang memiliki manfaat dan pendukung pada kajian ini.

2. Sumber Data

Sumber data dalam suatu penelitian sangatlah penting dan dibutuhkan dalam memperoleh data yang valid dan berkualitas agar memperoleh akurasi yang tepat terhadap masalah yang dikaji. Berkaitan dengan sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini terbagi atas dua macam sumber data, yaitu sumber primer dan sumber sekunder

a. Sumber Primer

Sumber primer dalam penelitian 1n1 sangat dibutuhkan sebagai pedoman utama penghimpun data. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Kutub al-Tis 'ah dan K itab-Kitab Svarah Hadis yang berkaitan dengan tidur siang (qailulah)

b. Sumber Sekunder

Penulis juga menggunakan sumber sekunder sebagai data pendukung dalam penelitian ini. Data sekundernya meliputi kitab-kitab hadis, buku-buku psikologi, jurnal, artikel, skripsi, tesis, dan disertasi yang berkaitan dengan penelitian ini

c. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik telaah pustaka (library research) yakni dengan mengumpulkan data dari berbagai referensi seperti kitab, buku, jurnal, dan literatur lainnya yang berkaitan dengan topik kajian dalam penelitian

d. Metode Analisis Data

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah pengumpulan data- data melalui literatur dan dokumen-dokumen tertulis yang memiliki keterkaitan dengan "Pemahaman Tentang Hadis Tidur Siang (qailulah "Kajian hadis dalam refleksi psikologi kesehatan"". Langkah selanjutnya, dilakukan analisis secara menyeluruh dan cermat meliputi editing, pemeriksaan penulisan, kebenaran pembahasan dan data lainnya. Metode analisa data yang dilakukan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Reduksi data yaitu penyederhanaan, penyesuaian dan pengabstrakan data yang telah dihimpun dari awal proses pengumpulan data. Agar mempermudah dalam memahami secara singkat topik yang dikaji: dalam penelitian
2. Pemaparan data yaitu pemaparan data yang telah di reduksi yang disusun secara terstruktur dan Diskriptif
3. Konklusi yaitu penyimpulan isi data yang telah di paparkan dalam kajian penelitian yang mencakup seluruh aspek yang disajikan dalam pembahasan yang disusun secara ringkas dan singkat

H. Sistematika Pembahasan

Bab pertama adalah pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian, dan sistematika pembahasan

Bab dua berisi tentang landasan teori yang menjadi metode pemaparan kajian tentang makna tidur siang (qailulah)

Bab tiga, penulis menyajikan data analisis sanad dari hadis tidur siang (qailulah), guna membantu sebagai analisis data

Bab empat yaitu terkait dengan analisis dan aplikasi teori. Bab ini akan menguraikan analisis dari interpretasi makna hadis tidur siang (qailulah) yang merupakan aplikasi dari teori psikologi kesehatan

Bab lima ialah penutup yang berisikan tentang kesimpulan, kritik, dan saran sekaligus permasalahan yang belum dibahas, akan disampaikan pada bab ini.