

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ma'anil Hadis

1. Pengertian Ma'anil Hadis

Ma'anil hadis berasal dari dua kata yaitu *ma anil* dan *hadis*. *Ma anil* berdasar dari kata *las* yang jamaknya *las* yang berarti arti atau makna. Dalam kamus Bahasa Indonesia berarti “arti? Adalah maksud yang terkandung, sedangkan makna adalah arti. Ma'anil hadis adalah ilmu yang mempelajari tentang tata cara pemaknaan dan pemahaman hadis nabi Muhammad Saw dengan mempertimbangkan pengkajian dari segi teks (*matan*), latar belakang hadis (*asbabul wurud*) dan kondisi/status nabi Muhammad saw mengeluarkan hadis sehingga mendapatkan pemahaman yang tepat dan sesuai dengan esensi dari suatu hadis.¹

Segala sesuatu membutuhkan cara untuk mendapatkan maksud tertentu, seperti halnya memahami hadis. Butuh ilmu pengetahuan, metode dan cara yang benar untuk mendapatkan pengetahuan, pengertian, pemahaman yang tepat agar dapat diamalkan dengan benar.² Dengan mengkaji hadis secara benar maka akan ditemukan pemaknaan yang tidak keluar dari konteks utama hadis sehingga dapat memberikan pemahaman yang benar untuk memecahkan suatu masalah.

Sebagaimana diketahui terdapat ribuan teks hadis yang memiliki status yang beragam baik *shohih*, *hasan*, *dhoif*, *maudhu'*, *ghorib*, dll. Banyak dari teks hadis tersebut tidak dapat difahami melalui teks utamanya langsung melainkan harus mengkaji lebih dalam makna dibalik teks tersebut seperti latar belakang dan kondisi/status nabi saw dalam mengeluarkan hadis,

¹ Abdul Mustaqim, 'Ilmu Ma'anil Hadis : Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori Dan Metode Memahami Hadis, Yogyakarta, (IDEA Press, 2016), 1.

² Muhammad Asriady, "Metode Memahami Hadis", Ekspose, Volume 16, Nomor I, Januari-Juni 2017), 315

Ilmu ma`anil hadis menjadi ilmu pengetahuan yang penting pada saat ini karena menjadi salah satu alat penting untuk mengkaji suatu hadis untuk mendapatkan informasi dengan tepat yang dijadikan hujjah pada era saat ini untuk memecahkan suatu masalah yang semakin beragam. Banyak belum pernah dilakukan di zaman rasulullah Saw yang masalah baru yang sehingga membutuhkan pemaknaan yang benar dan pemahaman yang luas agar makna dalam kadungan hadis dapat disesuaikan dengan konteks problematikan yang ada di zaman sekarang

Pasca wafatnya Nabi Muhammad Saw umat islam kehilangan sosok yang utama sebagai cerminan Al-Qur`an dan uswatun hasanah yang menyampaikan nilai-nilai islam dan pemecah masalah yang disampaikan Allah swt melalui Nabi Muhammad Saw untuk menyelesaikan berbagai problematika kehidupan umat manusia. Dikarenakan umat islam kehilangan Nabi Muhammad Saw sebagai rujukan konsultasi para sahabat masa itu, mau tidak mau para sahabat harus meneliti dan memahami hadis-hadis Nabi Muhammad Saw sebagai landasan hukum kedua setelah Al-Qur`an untuk memecahkan masalah.³

Kajian keilmuan mulai berkembang keranah yang lebih luas sepeninggal Nabi Muhammad Saw dikarenakan faktor kondisi yang begitu darurat dimana sepeninggal Nabi Muhammad Saw umat islam telah kehilangan sosok solutif dalam perosalan umat islam kala itu. Dengan demikian menuntut para sahabat dan ulama masa itu berfikir keras untuk mengembangkan dan mengkaji ilmu pengetahuan melalui berbagai objek seperti Al-Qur`an, hadis. Sains, dll. Sebagai pemecah masalah umat Islam

Seiring berjalannya waktu, meningkat pula problematika dalam umat islam sehingga menuntut adanya solusi dalam menyelesaikannya Dengan demikian hadis menjadi salah satu objek kajian yang menjadi peninggalan

³ Abdul Mustaqim, I

Rasulullah Saw setelah Al-Qur'an, sehingga munculah kajian hadis yang sekarang lebih dikenal dengan istilah ilmu ma'anil hadis

Ilmu Ma'anil hadis memiliki peranan penting dalam ranah pengembangan konteks hadis, antara lain:

1. Untuk membuat dan memberi unsur-unsur metodologi dalam memahami hadis
2. Untuk memperluas pemahaman hadis secara kontekstual dan konteks kondisi sekarang
3. Untuk menambah ranah kajian ilmu hadis riwayat
4. Alat mengkritisi jenis pemahaman suatu hadis⁴

Dengan adanya ilmu ma'anil hadis kajian tentang pendalaman dan pemahan hadis semakin luas dan dapat dikontekstualisasikan dengan perkembangan zaman. Hal tersebut dinilai sangat penting karena melihat dari sejarah pengkajian hadis sendiri pada masa ulama mutaqqaddimin lebih fokus pada masalah pembuktian otentisitas hadis, yang kemudian para ulama tersebut memberikan penjelasan dari hadis yang dikaji melalui berbagai kitab syarah hadis.⁵

Menurut Syuhudi Ismail, dalam pemaknaan hadis sangatlah penting untuk memperhatikan naqd al-matan dan fahm al-hadis atau fiqh al-hadis Dua istilah tersebut memiliki perbedaan yang cukup kecil, hal inilah yang perlu diperhatikan agar para peneliti lebih mudah untuk melakukan analisa terhadap hadis yang sedang dikaji

Naqd dalam bahasa Arab sering diartikan sebagai istilah krititk dan lebih populer diartikan sebagai penelitian, pengecekan, analisa, penjelas dan pembeda. Dari pengertian tersebut naqd dipesepekan sebagai pembeda antara benar dan salah.⁶ Adapun menurut Saifudin naqd secara material diartikan sebagai al-

⁴ Ibid., 4.

⁵ Ibid.. 5

⁶ Hasiim Abbas, Kritik Matan Hadis; Versi Muhaddisin Dan Fuqaha". (Yogyakarta:Teras, 2004),

nuquud yakni mata uang logam, dalam satu contoh kalimat yakni al-naqdani (dua mata uang logam) diartikan sebagai emas dan Perak dan kata naqd berarti memisahkan⁷, seperti halnya dua jenis mata uang logam yang berbeda yaitu emas dan perak

Menurut ahli Hadis, naqd al-matan dan naqd al-hadis secara garis besar adalah upaya meneliti untuk memberikan kejelasan dan membedakan antara hadis yang benar dan yang shahih. Lebih jelasnya, naqd al- matan adalah upaya meneliti hadis dari segi matannya apakah benar atau salah. Sedangkan naqd al-hadis adalah upaya menelaah hadis dengan lebih fokus pada menetapkan status perawi dengan kata atau lafadz khusus atas dasar difahami oleh para ahli hadis untuk menentukan keshahihan dan yang kedha'ifannya selama shahih sanadnya dan membuka hal-hal yang kontradiktif dan musykil melalui tolak ukur terperinci.⁸

Dengan pemaparan di atas, dapat diartikan naqd al-matan adalah upaya sungguh-sungguh untuk menjadi ke-otentikan hadis nabi Muhaamad Saw dan bukannya malah meremehkan ataupun merendahkan Sebagaimana diketahui hadis pada awalnya tidak tertulis seperti saat ini sehingga dinilai sangat perlu untuk menjaga ke-otentikannya agar tidak terjadi kasalahan redaksi dan pemalsuan.⁹ Selain menjaga otentisitas hadis, naqd al-hadis juga sebagai upaya melihat kebenaran secara konseptual isi kandungannya dapat dipastikan bersumber dari Nabi Saw. Dapat difahami, naqd al-hadis dapat disimpulkan terdiri dua variabel penting, yaitu naqd al- sanad (kritik eksternal) dan naqd al-matan (kritik internal).

Sedangkan kata fahm secara bahasa berarti faham' yang istilahkan memahami, mengerti dan mengetahui., Kata faham dapat diartikan dengan mengetahui dan mengerti secara benar. Secara istilah fahm al-hadis lebih dikenal

⁷ Saifuddin, "Arus Tadwin dan Historiografi Islam; Kajian Lintas Aliran", Yogyakarta (Pustaka Belajar, 2011), 243

⁸ M. Achwan Baharudin, 38-39.

⁹ Ibid, 39.

dengan istilah *sharh* yang memiliki arti penerapan komponen- komponen teoritis secara bebas yang tersusun melalui pengamatan sistematis. Menurut Syuhudi Ismail *fahm al-hadis* merupakan upaya pemahaman hadis yang sudah tidak disibukkan lagi dengan masalah otentisitas hadis, baik dari segi sanad dan matannya.¹⁰

Dari beberapa pemaparan definisi *naqd al-hadis* dan *fahm al-hadis* dapat disimpulkan bahwa secara garis besar bertujuan untuk menjaga otentisitas isi kandungan hadis, namun penulis melihat bahwa *naqd al-hadis* atau *fahm al-hadis* lebih cenderung pada analisis matan hadisnya yang tentunya melewati kritik sanad terlebih dahulu. Dalam kritik sanad tidak harus dilakukan sendiri melainkan mengikuti hasil kritik sanad yang sudah ada.

Dengan demikian dapat diketahui *naqd al-hadis* memiliki langkah yang jelas yaitu dengan mengetahui status sanadnya terlebih dahulu. Karena tidak ada jaminan jika sanadnya shahih maka matan hadisnya bernilai shahih pula. Kesimpulan tersebut membuat objek kajian penelitian matan hadis memiliki kategori khusus dalam kajiannya, yaitu uji otentisitas konseptual matan dan analisis konseptual matan.¹¹

Beberapa ulama ahli hadis memiliki sudut pandang mengenal pemahaman hadis khususnya ulama ahli hadis Indonesia. Berikut merupakan beberapa ulama ahli hadis Indonesia, yaitu : Mohammad Yusuf Al-Qardhawi, Syaikh Muhammad Al-Ghazali, Muhammad Hasbi Ash- Shiddieqy, Nurudin Ar-Raniri, Muhammad Syuhudi Ismail, dll.

2. Tokoh-Tokoh Ahli Hadis

a) Muhammad Syuhudi Ismail

Muhammad Syuhudi Ismail lahir pada 19 April 1943 di Lumajang, Jawa Timur. Merupakan anak keempat dari pasangan H. Ismail bin Misrin

¹⁰ Yunahar Ilyas dan M. Mas'ud (ed), " Pengembangan Pemikiran Terhadap Hadis", (Yogyakarta: LPPI UMY, 1996), 181

¹¹ M. Achwan Baharudin, 41

bin Soemaharjo (w. 1994) dan Sufiyatun binti M. Ja'far (w. 1993).¹² Beliau adalah seorang ilmuan yang memiliki dedikasi tinggi terhadap perkembangan keilmuan dibidang ilmu hadis. Beliau merupakan salah satu seorang yang memiliki kecintaan tinggi terhadap keilmuan dalam bidan ilmu Hadis. Pemikirannya mengenal pengembangan khasanah kajian hadis juga banyak dituangkan dalam sejumlah buku-buku karyanya

Pemikiran kesahihan Hadits, Syuhudi Ismail memiliki Dalam pandangan baru yang diistilahkan dengan kaedah “Mayor” dan “Minor”¹³ sebagai acuan sanad dan matan Hadis. Kaedah pertama, mayor adalah acuan yang bersifat global meliputi semua syarat, kriteria dan acuan yang berstatus umum pada sanad dan matan hadis, sedangkan kaedah kedua. Adalah minor merupakan berstatus khusus.

Melihat dari keumuman pengertian Hadits yang disepakati ulama, unsur-unsur sanad terdiri dari, 1) sanad bersambung, 2) rawi harus adil, 3) rawi harus ` dhabit, 4) sanad hadits harus terhindar dari syaz, dan 5) sanad hadits harus terhindar dari `illah

Dalam konsep Hadits menurut Syuhudi hanya menetapkan tiga unsur kaidah mayor saja, yaitu: sanad bersambung; perawi bersifat adil; dan perawi bersifat dhabith atau tamm al-dhabth. Sedangkan unsur-unsur kaidah minor untuk sanad bersambung yaitu: muttashil (mawshul): marfu'; mahfuz; dan bukan mu'al (bukan Hadits yang mengandung 'illah).¹⁴

Untuk perawi bersifat ' adil yang dimaksudkan yaitu: beragama Islam; mukallaf; melaksanakan ketentuan agama; dan memelihara muru'ah. Sedangkan untuk perawi bersifat dhabith atau tamm al-dhabth yaitu: hafal dengan baik hadis yang diriwayatkannya; mampu dengan baik

¹² Fithriady Ilyas, “Muhammad Syuhudi Ismail (1943-1995); Tokoh Hadis Prolifk Ensiklopedik Dan litihad, Jurnal Ilmiah Islam Futura, Vol. 17. No. 01, (Universiti Malaya: Agustus 2017), 6

¹³ Ibid, 25.

¹⁴ Ibid., 25,

menyampaikan Hadits yang dihafalnya kepada orang lain; terhindar dari syaz; dan terhindar dari lillah

Secara umum, dalam meneliti suatu hadis untuk mengetahui kualitas suatu melalui analisis sanad dan matannya. Adapun langkah langkah yang harus dilakukan untuk meneliti suatu hadis, yaitu

1. Meneliti matan dengan melihat kualitas sanadnya
2. Meneliti susunan lafal berbagai matan yang semakna
3. Meneliti kandungan matan

Dengan beberapa kriteria tersebut, menjadi metode dalam melakukan penelitian secara mendalam terhadap agar mendapatkan informasi yang tepat terhadap hadis yang sedang dikaji

b) Mohammad Yusuf Al-Qardhawi

Syeikh Yusuf Al-Qardhawi merupakan seorang ulama dan cendikawan muslim yang masyhur dengan keilmuannya. Beliau lahir pada 9 september 1926 di desa kecil bernama Shafth Turaab bertempat ditengah delta sungai Nil, Mesir. Al-Qardhawi sudah menjadi yatim sejak umur 2 tahun karena orang tuanya yang meninggal. Kecerdasan beliau terlihat saat menginjak umur 10 tahun dimana beliau sudah menghafal Al-Qur'an.¹⁵

Pemikiran Al-Qardhawi dalam bidang keagamaan dan politik diwarnai dengan corak pemikiran dari Syeikh Hasa Al-Banna, sedangkan dalam bidan penelitian lebih dipengaruhi oleh ulama-ulama Al-Ahzar Pola pemikiran fiqih yang tasammuh (toleran) menjadikan pemikiran Al-Qardhawi lebih progresif dan inovatif, tidak terjebak dalam kejumudan berfikir sehingga mampu berfikir secara luas dan memberikan solusi dalam perkembangan zaman secara komprehensif.¹⁶

¹⁵ Muhammad Zainul Hasan, "Analisis Pemikiran Hermeneutika Hadis Yusuf Al- Qardhawi, jurnal Al Ifrani: Journal of Qur`anic and Tafsir", Vol. 01, no. 02, (Yogyakarta: Desember 2020), 35

¹⁶ Ibid., 215.

Yusuf Al-Qardhawi merupakan salah satu ulama yang produktif terlihat⁶ dari jejak dakwahnya dan karya-karya tulisnya yang membahas dari berbagai bidang keilmuan mulai dari tafsir, hadis, fiqih, dll. Dalam karyanya yang menjadi bukti perhatian besarnya terhadap hadis satu ialah *Kaifa Nata'amalu Ma'a As-Sunnah An Nabawiyyah* yang kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Muhammad Al- Baqir.¹⁷

Al-Qardhawi dalam bukunya menjelaskan tentang prinsip-prinsip dasar dalam memahami hadis, sehingga memudahkan kita dalam memahami secara kontekstual sehingga dapat memahami hadis shalih li kulli zaman wa makan dan terhindar dari pemahaman hadis yang tekstual dan harfiah. Pemikiran Yusuf Al-Qardhawi dalam memahami hadis agar tidak berjumud dalam pemahaman tekstual dan harfiah menawarkan pemikirannya dengan delapan dalam memahami hadis Nabi Saw yang dinilai penting dalam menginternalisasi hadis Nabi Saw yang shalih li kulli zaman wa makan. Langkah-langkah tersebut ialah:

- a. Memahami hadis sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an
- b. Menghimpun hadis-hadis yang setema.
- c. Penggabungan atau pengtarjihan antara hadis-hadis yang (tampaknya) bertentangan,
- d. Memahami hadis sesuai dengan latar belakang, situasi, kondisi serta tujuan.
- e. Membedakan dari sarana yang berubah-ubah dan sasaran yang tetap,
- f. Membedakan antara ungkapan yang bermakna sebenarnya (hakikat) dan yang bersifat majaz,
- g. Membedakan yang ghaib dengan yang nyata,
- h. Memastikan makna dan konotasi kata-kata dalam hadis.¹⁸

Langkah-langkah tersebut merupakan metode Al-Qardhawi agar mendapat pemahaman yang komprehensif tentang hadis Nabi Saw dan

¹⁷ Ibid, 35.

¹⁸ Ibid, 36-42.

langkah-langkah dalam menelaah dan memahami hadis Nabi Saw agar suatu hadis dapat difahami secara kontekstual dan bersifat tasammuh (toleran) dan tidak berjumud pada pemahaman tekstualis dan harfiah dengan metode yang tersebut bermaksud agar cara pandang dan pemahaman seseorang menjadi lebih luas dan dapat disesuaikan dengan keadaan waktu dan tempatnya.

c) Syaikh Muhammad Al-Ghazali

Syaikh Muhammad Al-Ghazali dilahirkan pada hari Sabtu 5 Dzulhijah 1335 H atau 22 september 1917 M, dalam sebuah keluarga miskin dan agamis disebuah kampung kecil bernama kampung Naklal Inab, Itay Al'Barud, Buhairah, Mesir. Ayahnya adalah seorang hafidz Al-Qur'an dan Ghazali kecil mengikuti jejak ayahnya dan telah menghafal sejak umur 10 tahun.¹⁹

Al-Ghazali memiliki karakter yang sangat baik seperti halnya para tokoh muslim lainnya,. Karakter yang tidak disukai beliau adalah memaksakan diri (takalluf), benci sifat sombong dan berlagak, aktif mengikuti perkembangan sosial dengan segala problematika didalamnya.²⁰ Beliau berjuang demi memperbaharui ajaran Islam dan membangkitkan semangat jiwa muslimin, yang itu dinilai belum ada tandingannya.²¹ Beliau juga merupakan pelopor yang memerang peradaban barat yang merusak peradaban Islam dan menodai nilai-nilai ajaran Islam.²²

Salah satu wujud besarnya perhatian AL-Ghazali dalam bidang ilmu hadis ialah dalam satu karyanya yang diberi judul "As Sunnah An Nabawiyyah baina Ahl Al Fiqh wa Ahl Al Hadits". Secara garis besar buku tersebut merupakan pergolakan pemikiran Al-Ghazali ang diarahkan

¹⁹ Risalah Tsulasa* "Syaikh Muhammad Al-Ghazali" Bahan Tarbiyah Online, edisi 2, (t.p.: 3 Mei 2015), 3

²⁰ Ibid, 2

²¹ Ibid, 15-16

²² Ibid., 16

sebagai perlawanan terhadap pemahaman ajaran-ajaran agama yang dihasilkan melalui media tekstual dan dohir teks semata. Pemikiran Al-Ghazali juga diarahkan untuk melawan orang-orang yang berpegangan teguh pada hasil-hasil pemahaman tekstualis yang cacat, sehingga mereka mengingkari hadis Nabi SAW secara nyata, mutlak dan sewenang-wenang.²³

Dalam upaya meningkatkan kehati-hatiannya agar pemikirannya lebih meningkat dalam objektivitas dan metodologisnya, dalam bukunya "As Sunnah An Nabawiyyah baina Ahl Al Fiqh wa Ahl Al Hens berupaya memperlihatkan kesinambungan dengan metode kritik yang digunakan mayoritas ulama muhadisin. Al-Ghazali mengutip lima prinsip dalam kritik hadis, yakni:

- a. Kontinuitas sanad dan kesinambungan per1wayat
- b. 'Adalah (adil) periwayat c. Akurasi periwayat dalam periwayatan d. Terbebas dari syadz e. Dan tidak terdapat cacat (illat)²⁴

Melihat prinsip yang diungkapkan Al-Ghazali, dapat disimpulkan bahwa metode kritik sanad hadis dalam pandangannya memiliki tiga kriteria kritik sanad, sedangkan dua kriteria lainnya berfokus pada pengujian matn atau kritik matan hadisnya dan tidak digunakan untuk pengujian kritik sanad

Pada dasarnya metode Al-Ghazali tidakhanya menelaah dan menguji mata rantai periwayatan, namun juga memdalam dalam pengujian dan penekanan kritik padamatan hadisnya. Bahkan Al-Ghazali berargumen :apa gunanya hadis dengan isnad yang kuat namun memiliki matan hadis yang cacat

Dalam bukunya "Al-Sunnah An-Nabawiyah' Al-Ghazali memang tidak menjelaskan secara gamblang langkah-langkah dalam mengkritisi

²³ Ibid, 70,.

²⁴ Masiyan Makmun Syam, "Pemahaman Tekstual Dan Kontekstual Hterhadap Sunnah Nabi", jurnal Hikmah, Vol. XV, no. 1, (t.p: 2014), 5

matan hadis, namun dari berbagai pernyataan, buku tersebut dapat disimpulkan bahwa secara garis besar terdapat empat metode didalamnya, yakni:

- a. Pengujian dengan Al-Qur` an,
- b. Konfirmasi dengan hadis lain,
- c. Pengujian dengan fakta historis d.
- d. Pengujian dengan fakta ilmiah.²⁵

Beberapa metode yang dijelaskan oleh Al-Ghazali tersebut merupakan pemikiran beliau melalui banyak kaitan dan pertimbangan dari metode-metode banyak ulama muhadisin Islam. Berbedanya pemikiran bukan berarti menjadi suatu perpecahan, melainkan berkembang dan luasnya metode dalam mempelajari, mendalami dan melindungi Hadis Nabi Saw

d) Hasbi Ash-Shiddiegy

HasbiAsh-Shiddiegy memiliki nama lengkap Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shiddiegy, beliau dilahirkan pada tanggal 10 Maret 1904 di Lhokseumawe, Aceh Utara. Ayahnya al-Haj Tengku Muhammad Husayn. Muhammad Suûd adalah seorang ulama terkenal yang memiliki sebuah dayah atau pesantren dan seorang Qadi Chik Ibunya bernama Tengku Amrah yang merupakan puteri Tengku Abd al-Aziz pemangku jabatan Oadi Chik Maharaia Mangkubumi Kesultanan Aceh waktu itu.²⁶

Di Indonesia, pada masa kehidupan Hasbi A sh-Shiddiegy saat itu masih sangatlah langka keilmuan dalam studi hadis dikarenakan masih sangat minim ditemukan karya-karya dalam kajian hadis yang dihasilkan oleh ulama Indonesia. Namun, seiring berjalannya waktu kajian dalam

²⁵ Ibid, 12.

²⁶ Aan Supian, “Kontribusi Pemikiran Hasbi Ash-Shiddiegy Dalam Kajian Ilmu Hadis” Mutawatir: Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis, Vol. 4. No. 2, (Bengkulu: Desember 2014), 272,

keilmuan hadis semakin berkembang serta semakin mendapat tempat dalam ranah keilmuan dan semakin berkembang pesat pada akhir abad ke-20.²⁷

Hasbi Ash-Shiddiegy memiliki sudut pandang tersendiri yang tersusun dalam beberapa kajian agar memudahkan dalam proses pembahasannya. Beberapa hal yang menjadi kajian pandangan Hasbi Ash-Shiddiegy dalam hadis ialah pertama, tentang hakikat Hadis dan Sunnah serta periodisasinya. Kedua, kriteria -kriteria kesahihan hadis, Ketiga, pendalaman, penelitian dan pemeliharaan Hadis. Keempat. metodologi pemahaman hadis (sharh al-hadis).²⁸

Hasbi mengartikan, hadis adalah merupakan segala sesuatu yang disandarkan kepada nabi Muhammad Saw meliputi perkataan, perbuatan ketetapan yang berhubungan dengan hukum walaupun peristiwa yang terjadi hanya dilakukan sekali sepanjang hidup Nabi Muhammad Saw dan walaupun hanya diriwayatkan oleh seorang perawi. Adapun sunah diartikan sebagai perilaku/perbuatan Nabi Muhammad Saw yang bersifat mutawatir, yakni seperti cara Rasulullah Saw melaksanakan suatu ibadah yang dicontoh dan perintahkan kepada umatnya dengan amaliah yang mutawatir.²⁹

Dalam periodisasi hadis, Hasbi membaginya kepada tujuh periode: 1) periode pertama, masa Rasulullah menerima wahyu dan pembentukan masyarakat Islam; 2) periode kedua masa Khulafau al-rasyidin yang berorientasi meneliti, membatasi dan menyedikitkan riwayat; 3) periode ketiga, masa sahabat dan tab'in besar atau masa penyebaran riwayat; 4) periode keempat, masa pengumpulan dan kodifikasi (pembukuan) hadis; 5) periode kelima, masa tashih dan penyusunan kaidah-kaidahnya; 6) periode keenam, masa pemeliharaan, penertiban, dan penambahan; 7) periode

²⁷ Ibid 280

²⁸ Ibid, 281

²⁹ Ibid, 281

ketujuh, masa pensharahan, penghimpunan, pentakhrijan dan pengkajian lebih dalam.³⁰

Kedua, mengenai kriteria-kriteria keshahihan hadis, hasbi menekankan pada dua yakni keshahihan sanad dan matan hadis. Ia tidak cukup dengan hanya menekankan pada kevalidan sanad saja. Suatu hadis yang memiliki transmisi (sanad) berkualitas shahih, belum bisa menentukan matan hadisnya juga berkualitas shahih.

Ketiga, dalam upaya pendalaman, penelitian dan pemeliharaan hadis. Hasbi mengemukakan bahwa tugas ulama di zaman sekarang tidaklah sesulit pada zaman dahulu. Para ulama terdahulu harus rihlah ke tempat yang sangat jauh dengan perjalanan panjang yang memakan waktu lama untuk menemui seseorang yang mengetahui tentang hadis. Hal tersebut dilakukan karena di zaman dahulu belum banyak ditemukan kitab yang tertuliskan hadis-hadis didalamnya, walaupun ada hadis yang tertulis haruslah memiliki kejelasan informasi mengenai periwayatannya. Upaya keras ulama terdahulu dilakukan demi mendapatkan informasi yang benar dan jelas sebagai pengukur kualitas suatu hadis.³¹

Tugas pokok ulama pada zaman sekarang adalah memeriksa apakah kitab yang dikatakan shahih al-Bukhari contohnya, benar-benar kitabnya atau bukan. Upaya selanjutnya adalah meneliti kondisi sanad dan memeriksa apakah kitab yang sedang ditelaah tersebut tidak terdapat kesalahan penulisan, sisipan, pengurangan, penambahan, dan sebagainya. Adapun cara lain yang dapat dilakukan untuk proses itu adalah dengan membandingkan kitab yang sedang ditelaah dengan beberapa kitab lain yang berlainan cetakannya. Tampaknya dalam pandangan Hasbi tidak terlalu memerlukan lagi kritik hadis (sanad dan matn) terhadap kitab-kitab yang dianggap sudah mu'tabar dan diakui kualitasnya oleh jumhur ulama,

³⁰ Ibid, 282.

³¹ Ibid, 285

seperti hadis-hadis yang terdapat di kitab shahih al-Bukhari dan shahih Muslim

Keempat, membahas tentang metodologi pemahaman hadis (sharh al-hadith). Hasbi memberikan penekanan terhadap pemilahan suatu hadis menurut kandungan hukum didalamnya, apakah suatu hadis difahami memiliki ketetapan hukum yang bersifat khusus (tashri' khas) atau bersifat umum (tashri' amm). Adapaun hadis yang difahami bersifat sedangkan hadis yang bersifat khusus. ia berstatus temporal dan lokal umum berstatus universal. Hal tersebut senada dengan ungkapan Syuhudi Ismail, ia mengemukakan bahwa hadis Nabi Saw yang merupakan salah satu sumber hukum utama dalam islam, disamping Al- Qur'an, mengandung ajaran yang dapat dibagi menjadi 3 garis besar yakni bersifat temporal, lokal dan universal.³²

e) Nurudin A-Raniri

Nurudin A-Raniri memiliki nama lengkap Nur ad-Din ar-Raniri memiliki nama lengkap Nur ad-Din Muhammad ibn Ali ibn Hasanii al-Hamid asy-Syafi'i al-Asya'ry al-Aydarusi ar-Raniri. Julukan Ranir dinukil dari dari tempat asal kelahirannya di Ranir (Randir/Rander). disuatu kota pelabuhan di Gujaratn India. Tanggal lahir Ar-Raniri tidak diketahui secara pasti, namun menurut Azra kemungkinan besar Raniri lahir pada abad 16 M. Ayahnya berasal dari Hadramaut yang bernama Prijanto dan ibunya berasal dari keturunan Melayu bernama Dzamaris, secara otomatis keluarga Raniri memiliki hubungan dengan melayu terutama Aceh. Terlebih pamannya yang bernama Muhammad al-Jailani ibn Hasan Muhammad al-Humaydi, ia telah menetap di Aceh tepatnya pada tahun 1580-1583 M lebih dahulu dari pada Ar-Raniri. Hijrahnya sang paman dibertujuan untuk berdagang sekaligus berdakwah dan mengajarkan agama Islam di Aceh. Ar-

³² Ibid , 288.

Raniri meninggal dunia pada tanggal 22 Dzul Hijjah 1068 H/21 September 1658 M.³³

Ar-Raniri memiliki perhatian besar terhadap bidang keilmuan, meliputi bida Figih, Tasawauf, Agidah dan Hadis. Khususnya dalam bidang keilmuan hadis, Ar-Raniri membuktikan betapa besarnya perhatiannya dengan kajian hadis ialah dengan menulis buku *Hidâyat al- Habib i at-Targib wa at-Tarhib*. Sayangnya hanya ditemukan dua tulisan yang mendiskrisikan karya tersebut yakni tulisan Azyumardi Azra dan Oman Fathurahman. Ada sebuah ungkapan Ar-Raniri yang menjadi bukti kepedulian hadis ialah bahwa penerapan syariat tidak dapat ditingkatkan tanpa pengetahuan lebih mendalam mengenai hadis Nabi Saw. Ungkapan itulah yang menjadi pendorong Raniri untuk mengumpulkan sejumlah hadis yang diterjemahkannya dari bahasa Arab ke dalam baha Melayu.³⁴

Lebih ielasnya, salah satu peranan penting Ar-Raniri dalam bidang hadis yang sangat penting adalah pemikiran Ar-Raniri ang menurutnya. penerapan syariat tidak dapat berkembang tanpa pengetahuan yang lebih mendalam mengenai hadis Nabi Saw, sehingga ia mengumpulkan dalam karyanya yang bernama *Hidayat al-Habib fi al- Targhib wa al-Tartib* sejumlah hadis yang ditrjemahkannya dari bahasa Arab ke dalam bahasa Melavu agar penduduk muslim mampu memahaminya secara benar, Dalam risalah ringkas ini, dia menginterpolasikan hadis-hadis dengan ayat-ayat Alquran untuk mendukung argument-argumen yang melekat pada hadis-hadis tersebut Karya ini merupakan rintisan dalam bidang hadis di Nusantara dan karenanya, menunjukkan pentingnya hadis dalam kehidupan kaum Muslim.

³³ Umma Farida, "Kontribusi Nur Ad-Din Ar-Raniri Dan Abd Ar-Rauf As-Sinkili Dalam Pengembangan Kajian Hadis Di Indonesia", *Riwayah: jurnal Studi Hadis*, Vol. 3, No. 1 2017, (Kudus: t.tp), 2,

³⁴ *Ibid.*, 4.

Para tokoh muslim yang memiliki pengaruh besar dalam bidang hadis seperti yang disebut sebelumnya memiliki keunggulan dan cara berfikir yang mendalam mengenai bidang hadis yang memberi pengaruh sangat besar dalam mendalami ilmu hadis, yang dari masing-masing tokoh memiliki ciri khas tersendiri dalam sudut pandang berfikir dalam mengkaji dan mendalami segala sesuatu yang berkaitan dengan hadis.

B. Fenomena Tidur Siang (Oailulah)

1. Definisi Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani yaitu psyche (pshuke) yang memiliki makna “berdarah panas” yang berarti hidup, jiwa, hantu dan logos artinya ilmu. Psikologi secara garis besar adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa/mental baik tentang berbagai macam gejalanya, proses maupun latar belakangnya,³⁵

Psikologi secara harfiah diartikan sebagai ilmu yang membahas tentang jiwa dan gejala kejiwaan. Secara garis besar, ilmu pengetahuan yang mengkaji tentang kejiwaan manusia. Namun melihat pengertian “jiwa” merupakan sesuatu yang abstrak, tidak dapat dilihat dan diungkapkan dengan jelas sehingga sulit untuk diukur dan digambarkan secara obyektif. Sedangkan syarat ilmu adalah wujud keobyektifannya, yang artinya dapat diukur dan dibuktikan dengan real (nyata).³⁶

Ilmu psikologi ini mulai berdiri secara mandiri menjadi ilmu pengetahuan dilatar belakangi oleh seseorang bernama Wilhelm Maximilian Wundt. Ia lahir pada 16 Agustus 1832 di Mannheim, Jerman. Ia adalah seorang dokter, psikolog, fisiolog dan profesor. Sebelum dideklarasikannya ilmu psikologi sebagai ilmu yang mandiri, ilmu ini sudah dikenal sejak zaman Aristoteles dan terus berkembang

³⁵ Dwi Prasetya Danarjati, Psi. M.Pd. Murtiadi, S.Ikom., et al., *'Pengantar Psikolog Umum', Graha ilmu, (Yogyakarta: 2013), 1.

³⁶ Dra. Nina Ariyani Maritini, M.Lib., “Psikologi: Definisi, Sejarah, dan Metode” Psikologi perpustakaan, t.tp., t.t, 1.3.

pesat sejak tahun 1800 an Pemikiran Wundth diklaim sebagai moementum munculnya disiplin ilmu baru yakni psikologi modern. Pada tahun 1879 ia mendirikan sebuah laboratoriom di Leipzig yang sekaligus pada tahun itu juga dijadikan sebaga1 tolak ukur awal mula berdirinya ilmu psikologi.³⁷

Dari pemaparan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang membahas dan mempelajari tentang tingkah laku manusia. Baik dalam konteks individu maupun dalam konteks hubungan dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut meliputi perilaku yang tampak maupun yang tidak tampak, tingkah laku yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar.³⁸

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.

Dalam kajian ini, penelit meneliti tentang “Tidur Siang (Qailulah). Penelitian ini dinilai memiliki keterkaitan erat dengan pengaruh kejiwaan seseorang yang dengan ini penulis menggandeng ilmu psikologi yang di- kolaborasikan dengan telaah maanil hadis dalam pengkajian dan penelitian tidur siang (qailulah). Bidang ilmu psikologi yang akan digunakan pada kajian ini adalah ilmu psikologi kesehatan karena dinilai salah satu dan beberapa bidang ilmu psikologi yang paling dekat dan berkaitan erat dengan tema yang dikaji pada penelitian ini.

2. Psikologi Klinis

Penulis berintegrasi dengan cabang ilmu psikologi klinis atau kesehatan karena dinilai memilki keterkaitan erat dengan tema yang

³⁷ Abdul Rokhmat Sairah, “Prinsip-Prinsip K emunculan Disiplin Ilmiah Dalam Pemikiran Wilhelm Wundt (1832-1920) Tentang Psikologi”, Jurnal Filsafat, ISSN: 0853-1870, Vol 31, No. 2 (2021), Universitas Gajah Mada, (t.tp: t.t), 165

³⁸ Ibid., 2

sedang dikaji dalam penelitian ini yaitu tidur siang (qailulah). Psikologi klinis merupakan adalah ilmu yang mempelajari, memahami bagaimana pengaruh faktor psikologis dalam menjaga kondisi sehat, ketika mengalami sakit dan bagaimana respon individu dalam mengatasi sakit. Ilmu psikologi klinis ini juga biasa disebut dengan psikologi kesehatan. Menurut WHC pada tahun 1948, pengertian sehat didefinisikan sebagai kondisi sehat dan sejahtera pada aspek fisik, aspek mental maupun aspek sosial secara lengkap. bukan hanya terhindar dari penyakit melainkan juga dari segi sosial dan kelemahan.³⁹ Bidang psikologi ini memiliki fokus kajian pertama, promosi kesehatan dan perawatan kesehatan, kedua, pencegahan dan pengobatan penyakit, ketiga, etiologi dan hubungan kesehatan penyakit dan gangguan fungsi tubuh, keempat, menganalisa dan meningkatkan layanan kesehatan dan mengformulasikan kebijakan kesehatan.⁴⁰ Secara garis besar, psikologi kesehatan memberikan upaya atau intervensi agar seseorang tetap sehat dan menghadapi penyakit.⁴¹

Psikologi kesehatan memiliki kepedulian terhadap manusia meliputi keadaan diri seseorang meliputi adaptasi terhadap lingkungannya dan diri sendiri, mengontrol keadaan emosional yang dimulai dari diri sendiri atau individu lain.⁴² Ada tiga istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang individu, yakni health, disease, illness atau sickness. Health diukur dimana seseorang tidak dalam kondisi illness ataupun sickness. Health illness atau sickness merupakan pemahaman dan penghayatan atas diri sendiri dimana seseorang atau perilaku sosial tentang perasaan merasa terganggu atau

³⁹ Luh Made Karisma Sukmayati Suarya, I Made Rustika, et al. “Bahan Ajar Psikologi Kesehatan”, Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, (Denpasar: 2 Januari 2017), 12

⁴⁰ Ibid, 1-2.,

⁴¹ Ade Heryana S. SiT., M.KM., “Pengantar Psikologi Kesehatan”, Dosen Prodi Kesmas FIKES Universitas Esa Unggul, (Jakarta:tp), .

⁴² Dr. Elly Yulindari, M.Si, Psi, Psikologi Klinis”, Graha Ilmu, edisi pertama: cetakan 1-2018, Yogyakarta, 17.

tidaknya seseorang. *Sickness* merupakan kondisi yang didasarkan atas diagnosa oleh ahli atau profesional mengenai gangguan dan kondisi tidak normal pada diri seseorang melalui serangkaian pemeriksaan dan penelitian yang sistematis.⁴³

Teori psikolog kesehatan kali digunakan dalam pertama pemeriksaan psikiatri oleh seorang ahli psikologi bernama Emil Wilhelm Kraepelin. Ia lahir pada 15 Februari 1856 di Neustrelitz, Georg Magnus Jerman. Kraepelin adalah seorang psikiatris yang mempelajari gambaran dan klasifikasi penyakit-penyakit kejiwaan. Ia juga adalah orang yang pertama kali menggunakan penggolongan gangguan kejiwaan pada ilmu psikologi dan percaya bahwa jika klasifikasi gejala penyakit kejiwaan dapat diidentifikasi maka asal usul dan penyebab suatu penyakit kejiwaan akan mudah ditemukan dan diteliti

Dari beberapa pemaparan diatas, penulis memahami bahwa psikologi kesehatan dinilai sebagai ilmu pengetahuan yang tepat dan dapat dikolaborasikan dengan penelitian ini dikarenakan memiliki keterkaitan erat dengan tema yang dikaji dalam penelitian ini dalam segi kesehatan manusia yang dipengaruhi oleh aktivitas tidur di waktu siang dan sebagai pembuktian secara saintis dan penguat terhadap sabda Nabi Muhammad saw tentang tidur siang (*qailulah*)

3. Pengertian Tidur Siang (*Qailulah*)

Sebelum masuk ke definisi, perlu kita ketahui tidur adalah nikmat Sebelum dan rahmat yang besar yang diberikan Allah Swt kepada hamba-hambanya. Tidur merupakan kebutuhan alami pada khususnya umat manusia⁴⁴ manusia yang apabila tidak terpenuhi secara

⁴³ Ibid., 2

⁴⁴ Mar'atus Sholechah "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits). Jurnal Intelektual, Volume 5, no. 2, (alembang: Desember 2016). 145

sesuai akan menimbulkan dampak pada kesehatan manusia sendiri.
Dijelaskan dalam QS. An-Naba, ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ

"dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat, "45

Dapat difahami, bahwa tidur adalah satu-satunya aktivitas yang paling optimal untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh dan energi untuk kembali beraktivitas

Secara definisi, tidur siang (qailulah) adalah disebut sebagai 'tidur tidur singkat, lebih khusus tidur yang berbeda dan pendek secara atau substansial lebih pendek dari episode tidur normal individu. Dinges⁴⁶, dkk mendefinisikan tidur siang dalam istilah yang lebih kuantitatif sebagai setiap periode tidur dengan durasi kurang dari 50% dari rata-rata periode tidur utama individu. Tidur siang yang paling singkat mungkin hanya terdiri dari beberapa menit tidur dan paling lama hingga beberapa jam tidur. Biasanya panjang tidur siang berkisar antara 30 hingga 90 menit.⁴⁷ Tidur siang ini merupakan aktivitas yang sering dilakukan mulai bayi hingga lansia di berbagai negara di dunia.

Prevalensi atau kebiasaan tidur siang secara teratur (setidaknya sekali per minggu) dilaporkan sangat bervariasi di seluruh negara dari 33 negara hingga 84%, dengan prevalensi terbesar di antara negara-negara yang terletak dekat khatulistiwa. Baru-baru ini, Pilcher,⁴⁸ dkk, melaporkan tingkat tidur siang yang sama, menunjukkan bahwa sekitar 74% orang

⁴⁵ <https://quran.nu.or.id/an-naba>

⁴⁶ David F. Dinges, MS, MA, PhD, Profesor Psikiatri Direktur, Unit Psikiatri Eksperimental Kepala, Divisi Tidur dan Kronobiologi, Departemen Psikiatri, Direktur Asosiasi, Pusat Neurobiologi Tidur dan Sirkadian

⁴⁷ Nicole Lovato and Leon Lack, "Human Sleep and Cognition - Part I: Basic Research". Chapter 9, Vol. 185, Oxford: Elsevier Science, (Desember: 2010), 155.

⁴⁸ June J. Pilcher merupakan Profesor Psikologi. Dia mendapatkan gelar Ph.D. dalam Biopsikologi dari Universitas Chicago pada tahun 1989.

dewasa muda dan setengah baya yang tinggal di Amerika Serikat melaporkan tidur siang setidaknya sekali per minggu.⁴⁹

Dari definisi diatas, dapat diketahui bahwa tidur siang adalah aktivitas yang dilakukan dengan waktu yang relatif singkat. Aktivitas yang dapat dilakukan berbagai usia dan tentunya memberi efek yang baik selama dilakukan dalam waktu tepat dan porsi yang cukup.

4. Aktifitas Tidur Siang

Tidur siang merupakan aktivitas tidur yang dilakukan pada waktu siang hari. Adapun sebuah penelitian yang menjelaskan tentang waktu pelaksanaan tidur siang yaitu dilakukan antara pukul 13.00-16.00 WIB.⁵⁰ Penelitian lain juga menjelaskan mengenai waktu tidur siang yang paling tepat adalah pada pukul 13,00-16.00 WIB. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa tidur siang di jam setelah makan siang sekitar jam 13.00-16.00 memiliki nilai penyembuhan yang lebih besar daripada di waktu yang lebih awal atau lambat.⁵¹

Dalam penelitian lain dijelaskan dalam proses penelitian dimulai dari pukul 10.00 hingga 16.00 WIB.⁵² Dijelaskan pula dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dalam Shahih Muslim, No. 2332 bahwa Nabi Muhammad Saw melaksanakan tidur siang diwaktu setelah sholat jum'at sekitar pukul 13.00 siang

Dalam pelaksanaanya, tempat yang nyaman dan aman akan membantu memberi efek dari besarnya manfaat tidur siang. Tidur dalam tempat yang demikian akan menimbulkan rasa tenang sehingga tubuh dan otak menjadi lebih rileks

⁴⁹ Ibid, 156.

⁵⁰ Web RSUA, "Yuk, Tidur Siang Singkat", Artokel Universitas Airlangga, (Surabaya: 11 September 2013), 1.

⁵¹ Nicole Lovato and Leon Lack, 159

⁵² Munehisa Tamaki, Ai Shirota, et al., "Effect of a daytime nap in the aged", Psychiatry and Clinical Neurosciences, (Hiroshima University, Tokyo: 1999), 275

5. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Siang

Faktor yang menjadi efek utama yang memberikan pengaruh penting terhadap kualitas tidur seseorang yakni penyingkatan atau pengaturan waktu tidur, panjang masa tidur, pengurangan jumlah waktu terbangun,⁵³ keterbiiasaan atau tidaknya seorang individu dan pengetahuan akan efek tidur siang.

Setiap individu memiliki porsi tidurnya masing-masing bergantung pada usianya. Apabila kebutuhan tidur tidak sesuai dengan porsinya, maka akan terjadi gejala-gejala yang berpengaruh pada kualitas tidur malamnya, aktivitas pekerjaannya dan bahkan pada organ tubuhnya. Dengan dilakukannya tidur siang, mampu membantu mencukupi porsi tidur pada malam hari dan memberikan manfaat lain yang lebih besar

Faktor lain yang mempengaruhi manfaat dari tidur siang adalah waktu sirkadian tidur siang menjelang sore hari menjadi waktu yang paling menguntungkan. Periode terjaga sebelumnya (tidur malam) yang lebih lama mendorong tidur siang yang lebih lama daripada tidur siang yang singkat,⁵⁴ sehingga memperbesar resiko terkena inersia tidur dan tidak mendapat manfaat dari tidur siang

Melihat beberapa manfaat dari tidur siang, hal tersebut dinilai cukup penting khususnya di dalam dunia kerja, dimana tidur siang dapat meminimalisir efek negatif dari kekurangan porsi tidur malam dan meningkatkan energi untuk bekerja kembali.

4. Dampak Tidur Siang Secara Fisiologis

Fungsi fisiologi yang merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan organ tubuh meliputi pencernaan, jantung, pembuluh darah, hati, dan otak

⁵³ Nindya Sekar Mayuri, Sofidita Ghifrani et al.. "Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini*", jurnal Inkofar, volume 1, No. 02, (t.kp: Desember 2017), 76.

⁵⁴ Nicole Lovato and Leon Lack, 159

untuk meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan memberikan energi pada tubuh⁵⁵ aktivitas fisiologis tersebut merupakan proses pengaturan aktivitas tidur yang berhubungan dengan mekanisme tubuh yang secara bergantian mengaktifkan syaraf tertentu dan meistirahatkan organ lain serta menekan pusat saraf otak agar dapat tertidur dan bangun

Aktivitas tidur ini dikontrol oleh sistem syaraf yang disebut retikularis yang mengatur seluruh tingkat aktivitas susunan saraf pusat termasuk mengatur kewaspadaan dan tidur. Rata-rata manusia membutuhkan waktu tidur 8 jam dalam sehari. Apabila porsi tidur pada malam hari mengalami kekurangan dapat dibantu dengan melakukan tidur siang untuk mengurangi efek dari kekurangan tidur

Secara fisiologis, yang terjadi terhadap organ tubuh kita saat kita tidur siang dengan saat kita tidur malam tidaklah jauh berbeda, dimana pada waktu kita tidur tekanan darah turun, nadi lambat, pernafasan menurun. Temperatur tubuh juga turun, pembuluh darah di kulit melebar, gerakan usus kadang-kadang lebih aktif, kebanyakan otot-otot tubuh rileks, secara umum metabolisme tubuh turun sampai 20% dan yang paling berpengaruh ialah kinerja otak yang menurun drastis (menurunkan respon terhadap dunia luar).⁵⁶ Namun dalam tidur siang tidaklah mencapai. Fase tidur yang sangat dalam atau fase mimpi (terjadi pada fase REM)

Dalam penelitian lain menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan tidur siang di jam istirahat dari aktivitas padatnya di siang hari memiliki tekanan darah sistol dan diastole yang lebih rendah, beban tekanan yang lebih rendah pada kelelahan tubuh dan pikiran. Namun aktivitas tidur siang harus dalam pengontrolan porsi yang tepat, yakni apa bila dilakukan terlalu lama akan mengganggu metabolisme tubuh.⁵⁷

⁵⁵ Fuad Nashori dan Etik Dwi Wulandari, 1

⁵⁶ Beny Atmadja W., *"Fisiologi Tidur", Bagn;ISMF. Bedah Saraf Fakultas Kedokteran UNPAD/RS. Hasan Sadikin, (Bandung:t.tp.), 1

⁵⁷ Ibid., 79

Manfaat tidur siang singkat (misalnya 10 menit tidur) muncul segera setelah tidur siang dan dapat bertahan hingga 3 jam. Namun, segera setelah tidur siang yang lama (misalnya 2 jam) kinerja sebenarnya dapat menurun untuk suatu periode⁵⁸ serta kemungkinan besar terkena inersia tidur.

Pada tahun 1940-an, para ilmuwan masih menganggap bahwa tidur adalah aktivitas yang pasif yaitu menurunnya fungsi syaraf dan input sensorik serta menurunnya kinerja otak secara menyeluruh. Seiring berjalannya waktu, kemudian disadari bahwa tidur merupakan proses aktif yang memerlukan koordinasi syaraf dan hormonal yang integratif dan kontinyu.⁵⁹

Apabila kebutuhan tidur seseorang tidak tercukupi dan berlangsung berkepanjangan akan menyebabkan gangguan-gangguan yang mengakibatkan proses fisiologi seseorang berubah abnormal, seperti penurunan toleransi pada glukosa, peningkatan tekanan darah, aktifnya sistem saraf simpatik, kadar leptin yang menurun, dan meningkatnya inflamasi.⁶⁰

Secara garis besar tidur merupakan proses restorative (memperbaiki) organ dan sel dalam tubuh. Proses restorative tersebut berbeda antara REM (rapid eye movement) dengan NREM (non rapid eye movement). REM akan berpengaruh pada terbentuknya hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju ke otak. Sedangkan NREM mempengaruhi pada anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). Selain itu tidur juga berfungsi untuk mendeteksi dini keadaan suatu fisik dari adanya gangguan pada organ tubuh yang disampaikan melalui gangguan pada tidur.⁶¹

⁵⁸ Nicole Lovato and Leon Lack, 157-158.

⁵⁹ Mumpuni, "Pengaruh Tidur Siang (Brief Nap) Terhadap Pemulihan Kemampuan Persepsi, jurnal Health Quality, Vol.2, No.4, (Jakarta: 4 Mei 2012), 258

⁶⁰ Nindya Sekar Mayuri, Sofidita Ghifrani, et al., 76

⁶¹ Arief Riadi Arifin, Ratnawati dan Erlina Burhan, "Fisiologi Tidur Dan Pernapasan", Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI- SMF Paru RSUP Persahabatan, Jakarta, (t.tp: t.t) 1.

5. Dampak Tidur Siang Secara Psikologis

Dari segi kemanfaatan psikologisnya adalah aktivitas dalam jiwa individu yang meliputi pemrosesan kognitif adalah proses penyimpanan penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Hal yang tidak disinggung oleh Maas dalam tidur.⁶²

Terbukti dari beberapa penelitian. Tidur siang dengan kisaran waktu 2-30 menit mampu meningkatkan kewaspadaan, kinerja setelah tidur,⁶³ kestabilan mood, dan peningkatan pembelajaran motorik.⁶⁴ Tidur siang yang lebih lama (30 menit) dapat menyebabkan gangguan dari inersia tidur.⁶⁵

Tidur siang dapat digunakan sebagai aktivitas yang dapat mengurangi dampak negatif dari porsi tidur yang kurang dan tidak berkualitasnya tidur malam, yaitu menurunnya kemampuan otak dan kecekatannya terhadap pekerjaan, mulai dari kurang fokus, cepat lelah letih, kurang responsif, dll. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi proses tidur meliputi lingkungan, penyakit, kegiatan fisik kelelahan. stres. emosional, kebiasaan sebelum tidur, gadget, obat-obatan, dll.⁶⁶

Bagi usia anak-anak, tidur siang sangat berkaitan erat dengan lamanya atensi, quiet alert, dan kecepatan dalam menangkap informasi proses pembelajaran. Jika tidur siang ini dibiasakan pada anak sejak umur 3 tahun akan meningkatnya kemampuan adaptif bagi dia yang sangat berpengaruh penting proses pembelajaran dan penyesuaian pada lingkungannya. Tidur siang sebenarnya dinilai sangat penting khususnya pada anak, dimana pada usia tersebut adalah usia dimana masa terjadinya

⁶² Fuad Nashori dan Etik Dwi Wulandari, 1

⁶³ Amber Brooks, Leon Lack, "A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration is Most Recuperative?", Australia, (Juli: 2006), 831.

⁶⁴ Nicole Lovato and Leon Lack 159.

⁶⁵ Inersia tidur adalah rasa mudah mengantuk, sulit berpikir jernih, dan juga bisa mengalami disorientasi dan ceroboh untuk sesaat setelah bangun tidur. Buka di [Republika.com/bangun tidur tak segar](http://Republika.com/bangun-tidur-tak-segar)

⁶⁶ Yulia Rahmawati, Sunanto, 28

pertumbuhan paling pesat yang terjadi pada tubuh manusia. Adapun manfaat lain dari tidur siang pada anak adalah menyehatkan metabolisme tubuh, menjaga imun membantu tumbuh kembang anak menjadi optimal. meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kestabilan emosional, dll. Melihat besarnya manfaat tidur siang bukan berarti orang tua memaksa anaknya untuk tidur siang dalam waktu yang lama ⁶⁷ Semuanya ada prosinya masing-masing seperti halnya tidur siang

Tidur siang pada anak akan sangat berpengaruh bagi dirinya untuk perkembangan. Berdasarkan referensi, pernah dilakukan penelitian pada 10 September 2017 kepada 10 ibu yang memiliki anak berumur 3-5 tahun. Dari 10 ibu, ada 6 ibu mengatakan anaknya tidak tidur siang. sedangkan 4 ibu mengatakan anaknya tidur siang. Guri sekolah dari anak-anaknya mengadakan wawancara yang hasilnya 5/ anak mempunyai kemampuan akademik yang baik dan 4 anak diantaranya adalah anak yang melakukan tidur siang. Sedangkan 5 anak lainnya memiliki kemampuan akademik yang biasa saja. Kecerdasan logika anak dapat diukur dengan mengenal warna dasar; merah; kuning; hijau, mengenal angka 1-10. mengenal bentuk; besar; kecil, mengenal bau, mengenal berat dan ringan.⁶⁸

Penelitian yang digunakan adalah dengan metode cross sectional yakni jenis penelitian yang menekankan pada pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali fenomena pada satu saat. Analisa yang digunakan adalah dengan analisis multivariat yakni penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi. Penelitian tentang tidur siang ini juga sudah diteliti dan didukung pula oleh penelitian sebelumnya yakni karya Rebecca, 2013 yang diberi judul "Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children". Secara garis besar buku tersebut membahas tentang pengaruh yang signifikan tidur siang terhadap anak berumur 3-5 tahun yang

⁶⁷ Ibid, 29

⁶⁸ Ibid.. 20-30

melakukan tidur siang dibandingkan anak yang tidak melakukan tidur siang dalam proses pertumbuhan maupun akademiknya.⁶⁹

"NASA researchers also concluded that longer naps worked better than shorter ones. Mark Rosekind of NASA, who conducted the research, stated that even a 26-minute nap boosted a pilot's mental performance by 34%. A 45-minute nap gave roughly the same mental boost but the boost lasted more than 6 hours."

Mark Rosekind menjelaskan ungkapannya tersebut dalam penelitiannya, bahwa tidur siang selama 26 menit saja dapat meningkatkan kinerja pilot sebesar 34%. Apabila dilakukan selama 45 menit memberikan dorongan mental yang kira-kira sama, yang tetapi dorongan tersebut dapat bertahan hingga 6 jam. Pakar tidur.

Sebuah tim peneliti yang dipimpin oleh David F. Dinges seorang profesor di Universitas Of Pennsylvania, menumukan bahwa subjek yang melakukan tidur siang selama 24 menit akan meningkatkan kinerja mental mereka. Jadi tidur siang yang singkat pun dapat mengurangi kesalahan dan kecelakaan kerja yang dilakukan oleh orang yang lelah.⁷⁰

Pada tahun 2007. sebuah studi oleh Harvard School of Public Health menemukan bahwa orang yang tidur siang selama 30 menit setidaknya tiga kali seminggu, 37% lebih kecil kemungkinannya untuk meninggal karena penyakit jantung. Lebih jauh, penelitian tersebut menemukan bahwa bahkan Orang yang tidur siangnya lebih sedikit dan 30 menit atau tidur siang hanya satu atau dua kali per minggu adalah 129 lebih kecil kemungkinannya untuk meninggal karena penyakit jantung Dalam sebuah studi 2011 , para peneliti

⁶⁹ Ibid. 31

⁷⁰ Maria Allegra, "Grade 7 Explanatory Performance Task: Napping (The Secret ruth about Napping)", M-step Michigan Student Test of Educational Progre, (Michigan Amerika Serikat: t.t.), 4.

di Allegheny College menemukan bahwa tidur siang merupakan faktor dalam menurunkan tekanan darah setelah stres mental.⁷¹

⁷¹ Ibid.