

Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam

Sandy Diana Mardlatillah

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
sandydianamardlatillah@gmail.com

Nurjannah

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract: *Every human being has an obligation to maintain their own health both psychologically and physically. Maintaining health in question covers all sides, both soul, body, mind, and spirit. Allah SWT gave human nature to maintain health from all sides, so that a person is able to fulfill his basic needs first such as eating, drinking, and so on. In Islam, it is highly recommended and pays attention to the lives of its people from the smallest things. The type of research used is qualitative research. The method used in this research is library research, so that most of the literature used to explore data sources comes from library materials and other relevant references such as books and journal articles. The results of this study are based on an Islamic perspective, the concept of sleep is oriented towards Rasulullah SAW, meaning that there are procedures before and after sleeping and the duration of sleep used by Rasulullah SAW is no more than five hours. Meanwhile, from a psychological perspective, there are no procedures applied.*

Keyword: *Islamic Perspective, Psychological Perspective, Sleep Concept.*

Abstrak: Setiap manusia memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan masing-masing baik secara psikis maupun fisik. Menjaga kesehatan yang dimaksud adalah mencakup semua sisi, baik jiwa, raga, akal, maupun rohani. Allah SWT memberikan fitrah pada manusia untuk menjaga kesehatan dari segala sisi, agar seseorang mampu memenuhi kebutuhan dasarnya terlebih dahulu seperti makan, minum, dan lain sebagainya. Dalam Islam sangat menganjurkan serta memperhatikan kehidupan umatnya dari hal yang terkecil. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi kepustakaan (*library research*), sehingga sebagian besar literatur yang dipakai untuk menggali sumber datanya berasal dari bahan-bahan pustaka dan referensi lain yang relevan seperti buku dan artikel jurnal. Hasil penelitian ini adalah berdasarkan perspektif Islam konsep tidur berkiblatkan Rasulullah SAW artinya terdapat tata cara sebelum dan sesudah tidur dan durasi tidur yang digunakan oleh Rasulullah SAW adalah tidak lebih dari lima jam. Sedangkan dalam perspektif psikologi tidak ada tata cara yang diterapkan.

Kata Kunci: *Konsep Tidur, Perspektif Islam, Perspektif Psikologi.*

Pendahuluan

Setiap manusia memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan masing-masing baik secara psikis maupun fisik. Menjaga kesehatan yang dimaksud adalah meliputi segala sisi, baik jiwa, raga, akal, maupun rohani. Ajaran Islam menganjurkan untuk senantiasa menjaga fisik dan mental secara seimbang. Dalam pandangan Psikologi Islam, mengungkap ilmu yang berkaitan dengan kepribadian manusia bersifat filsafat, teori, metodologi, dan pendekatan problem dengan didasari Al Qur'an dan Hadits meliputi akal, indera, dan intuisi (Darodjat dalam Ag, 2015). Dengan adanya pandangan ini, manusia mampu memenuhi kebutuhannya secara alamiah sesuai dengan fitrah dari Allah SWT. Begitupula dengan kebutuhan dasar seperti tidur, secara mekanis tubuh mampu mengelola dirinya untuk mengaktifkan beragam aktivitas misalnya makan, minum, berolahraga, bersepeda dan lain sebagainya. Aktivitas tidur menjadi unsur penting bagi manusia, karena semua makhluk hidup membutuhkan waktu tidur yang cukup dan beristirahat dari lelahnya aktivitas yang dijalankan sehari-hari (Laura, 2016).

Tidur merupakan media yang baik untuk dilakukan. Selain tubuh mendapatkan nutrisi dari makanan, tidur mampu memberikan energi dan tenaga baru untuk melanjutkan serta menjalani rutinitas sehari-hari. Setiap individu tidak lepas dari faktor biologis, seperti perlunya waktu tidur agar tetap terjaga. Berdasarkan teori kebutuhan bertingkat Maslow, terdapat lima kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar, apabila tidak terpenuhi dapat menimbulkan banyak dampak misalnya sering kali terjadi iritabel, depresi, letih, atau lelah dan pengendalian emosi yang buruk. Berkaitan dengan hal tersebut Potter dan Perry, (2015) menyatakan bahwa jika kebutuhan manusia untuk tidur tidak terpenuhi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh. Menurut Rini, (2017) mengungkap kurangnya waktu tidur atau istirahat dapat menimbulkan penurunan konsentrasi, terjadi *irritability* sehingga membuat seseorang kesulitan mengambil keputusan serta melakukan aktivitas dengan baik.

Berbagai dampak negatif yang mungkin muncul pada tubuh jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, maka dalam penelitian ini ingin menguraikan lebih lanjut tentang konsep tidur berdasarkan perspektif Psikologi dan Islam. Dengan demikian, peneliti akan melakukan komparasi antara konsep tidur dalam perspektif Psikologi dan Islam sebagaimana telah banyak dipaparkan konsep dalam Islam yang merujuk pada tata cara tidur yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi kepustakaan (*library research*), sehingga sebagian besar literatur yang dipakai untuk menggali sumber datanya berasal dari bahan-bahan pustaka dan referensi lain yang relevan seperti buku dan artikel jurnal. Telaah pustaka ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber (Sugiyono, 2017). Sumber kajian yang digunakan pada penelitian ini adalah buku dan artikel jurnal, bahan-bahan yang dijadikan rujukan akan ditelaah secara mendalam guna mendukung gagasan dan proposisi untuk menghasilkan kesimpulan dan saran. Sedangkan, yang dikaji adalah buku dan artikel jurnal serta memiliki tahapan sebelum menggunakannya yaitu dengan memilih topik yang akan direview terlebih dahulu, melacak dan memilih artikel jurnal yang cocok atau relevan, melakukan analisis serta sintesis literatur, dan mengorganisasi penulisan review (Tim Penyusun, 2020).

Pembahasan

Tidur Perspektif Psikologi

Pandangan Sherwood (2014), bahwa tidur adalah suatu proses aktif dan bukan hanya sekedar hilangnya keadaan terjaga akan tetapi aktivitas otak meningkat secara keseluruhan tanpa berkurang selama tidur. Menurut pedoman durasi tidur yang disarankan oleh *National Sleep Foundation (2015)*, durasi tidur yang baik antara 7-9 jam, 6 atau 10-11 jam masih bisa ditolerir, dan kurang dari 6 jam serta kurang dari 11 jam tidak direkomendasikan (George, 2013). *National heart, lung and blood institute dari united states department of health and human services* pada tahun 2017 bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia seperti makan, minum dan bernafas maka dari itu tidur menjadi pondasi vital untuk kesehatan seterusnya (Susanto dan Thalia, 2022).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang dapat memberikan efek menyegarkan dan mengembalikan kekuatan tubuh. Selain itu, tidur juga memperbaiki, memperkuat, dan mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh dan otak berfungsi lebih optimal. Organ yang memperoleh kebutuhan yang cukup untuk beristirahat, dapat menstimulasi sel-sel dalam tubuh meningkatkan produksi zat baik dan menurunkan kerusakan protein. Molekul-molekul protein merupakan bangunan yang diperlukan untuk pertumbuhan sel dan perbaikan kerusakan dari faktor-faktor seperti stress. Melalui aktivitas tidur, organ tubuh dapat merilis stress yang sedang dialami serta mampu meningkatkan memori manusia. Sementara, jika tubuh tidak dipenuhi aktivitas tidurnya secara cukup, dapat membuat sel saraf di dalam tubuh bekerja kurang optimal dan dapat menimbulkan kerusakan-kerusakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Laura, (2016) yang menyatakan tubuh yang kekurangan waktu tidur, dapat menimbulkan ketegangan dan meningkatkan produksi hormon stress sehingga memengaruhi salah satu area penting dalam otak yang berkaitan dengan memori manusia yaitu *hippocampus*.

Hippocampus yang terganggu karena kurang terpenuhinya waktu tidur yang cukup, dapat memicu berbagai masalah dalam tubuh. Hormon stress yang terlalu banyak diproduksi tubuh dapat merusak dan mengganggu sel otak sehingga memengaruhi kemampuan dalam mengakses, mempelajari dan mengingat suatu informasi. Dampak lain yang mungkin dialami adalah dapat menghambat pertumbuhan sel-sel otak baru dan mengganggu perkembangan. Jika situasi ini terus berlanjut, maka fleksibilitas mental, atensi, dan kreativitas seseorang bisa terganggu. Seseorang yang dalam keadaan terjaga beberapa hari, biasanya akan mulai mengalami halusinasi dan delusi. Masalah tidur yang sering terjadi adalah insomnia, berjalan dan berbicara dalam tidur, mimpi buruk serta teror malam, narkolepsi dan apnea tidur. Insomnia terjadi karena adanya kecemasan, masalah psikologis, masalah fisik seperti arthritis, dan bekerja atau belajar secara tidak teratur serta dalam kondisi yang terlalu menuntut (Wade, dkk, 2014).

Tidur Perspektif Islam

Menurut ilmu kesehatan, tidur adalah proses fisiologis normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang *reversible* serta tidak mampu merespon lingkungan dengan baik (Syamsinar, 2016). Adapun tidur menurut Ibnu Qayyim Al-Jawzi merupakan suatu keadaan penurunan suhu badan yang terjadi pada tubuh sehingga membuat organ dalam tubuh memerlukan ketenangan. Kondisi tidur dan terjaga berada pada alam yang berbeda. Ketika manusia dalam keadaan terjaga, maka akan terhubung dengan alam dunia. Sedangkan, pada saat tidur akan terkoneksi dengan alam semesta serta alam arwah. Manusia tidur, roh akan meninggalkan tubuh akan tetapi tetap terikat dengan tubuh dalam bentuk keterikatan yang tidak diketahui hakikatnya. Keluarnya roh dari tubuh adalah kematian. Maka, ketika manusia tidur sedang mengalami kematian kecil. Terdapat rahasia dalam kehidupan saat roh meninggalkan tubuh manusia. Sesuai dengan sabda Nabi SAW :

Artinya : “telah menceritakan kepada kami Qabisah, telah menceritakan kepada kami Suffyan, dari Abd Al-Malik, dari Rib’i bin Hirash, dari Hudhayfah bin Al-Yaman dia berkata: apabila Nabi SAW. Hendak tidur, beliau berdoa “dengan nama-mu aku mati dan aku hidup”, dan apabila bangun tidur, beliau berdoa “segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya lah tempat kembali”.

Allah SWT telah menciptakan manusia dengan sempurna beserta dengan bentuk tubuhnya. Namun, pada saat tidur manusia hidup dengan fisiknya di dunia dan hidup dengan rohnya di alam lain. Roh pergi ke alam roh untuk bertemu dengan roh-roh yang lain selama tidur. Barangkali di sinilah letak rahasia di balik terjadinya mimpi (Syamsinar, 2016). Allah SWT memegang roh manusia ketika dia sedang tidur dan memutuskan hubungan dengan jasadnya. Allah SWT berfirman:

Artinya : “Allah SWT memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya, maka dia tahanlah jiwa (orang) yang telah dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktunya ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah SWT bagi kaum yang berpikir (QS. Az-Zumar, 39:42).

Al-Qusyairi berpendapat bahwa jiwa yang dipegang dalam dua keadaan tersebut adalah sama. Jiwa yang dimaksud adalah roh, roh yaitu yang dipegang Allah SWT ketika manusia tidur dan meninggalkan dunia, diputus keterkaitannya dengan jasad. Akan tetapi, para ulama memiliki pandangan yang berbeda dalam memaknai jiwa dan roh pada ayat tersebut apakah sama atau berbeda. Beberapa ulama’ mengatakan bahwa jiwa dan roh adalah hal yang sama. Namun, sebagian lainnya mengatakan jiwa dan roh adalah dua hal yang berbeda.

Ketika manusia tidur, seluruh indranya juga ikut tidur artinya tidak dapat melihat dan merasakan apapun yang ada di sekitarnya. Berbeda dengan para nabi, mata mereka tertidur akan tetapi hati dan kesadaran mereka tidak tidur. Adapun Allah SWT adalah dzat yang Maha Hidup. Akan tetapi kehidupan Allah SWT merupakan hidup yang bersifat di hati (*intrinsik*) dan azali, tidak bermula dan tidak berkesudahan di luar dimensi waktu yang menyertai kehidupan makhluknya. Kehidupan Allah SWT yaitu bersifat mutlak yang melampaui setiap rancangan arti kehidupan dalam pemahaman manusia. Allah SWT tidak tidur dan tidak sepiantanya dia tidur. Namun, berbeda dengan manusia yang tidak luput dari rasa lelah dan letih sehingga pasti membutuhkan waktu untuk beristirahat atau tidur (Jauharotul, 2019). Sebagaimana firman Allah SWT:

Artinya : “dan diantara tanda-tanda kekuasaan-nya yaitu tidurmu di waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” (QS. Ar-Rum, 23).

Berdasarkan ayat diatas, sebagai salah satu bukti kekuasaan Allah SWT dengan menjadikan malam untuk hambanya tidur hingga dapat mencapai ketenangan dan menghilangkan rasa lelah. Demikian juga dia jadikan waktu siang agar manusia bekerja mencari nafkah dan melakukan perjalanan.

Terdapat salah satu ulama Islam yang membahas persoalan tidur yaitu Ibnu Qayyim Al-Jawzi dalam kitabnya *Zad al-Ma’ad Fi Hady Khair al-Ibad*. Tidur yang dilakukan siang hari dibagi menjadi tiga istilah yaitu *khuluq*, *khuruq*, dan *khumuq*. *Khuluq* adalah tidur yang dilakukan pada tengah hari (siang hari setelah waktu dzuhur hingga menjelang asar) dan inilah

yang biasa dilakukan oleh Rasulullah SAW. Adapun pengertian *khuruq* adalah tidur pada waktu dhuha, dan *khumuq* adalah tidur setelah asar. Pandangannya, tidur memiliki dua manfaat utama yakni menghilangkan rasa lelah dan mengistirahatkan anggota-anggota tubuh serta menyempurnakan proses pencernaan makanan. Demikian juga yang dikemukakan oleh Al-Mawardi dalam kitabnya *Adab Al-Dunya wa al-Din*. Selain itu, pernyataan di atas dikuatkan dengan Sabda Nabi SAW, yaitu:

Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Rauh bin Ubadah telah menceritakan kepada kami Husain dari Yahya bin Abu Katsir dari Abu Salamah bin Abdurrahman dari Abdullah bin Amru dia berkata: *“Rasulullah SAW, lalu beliau bersabda: Aku memperoleh berita bahwa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?. Aku menjawab: benar. Beliau bersabda: Jangan kamu lakukannya, namun tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu”*.

Berdasarkan hadits diatas, bahwa tubuh memiliki hak antara lain: memberi makan ketika lapar, memberi minum ketika dahaga, memberi istirahat ketika lelah, membersihkan ketika kotor, memberi pengobatan ketika sakit melanda. Untuk mengatasi hal tersebut, maka tidur dapat menjadi salah satu media istirahat bagi manusia. Terlepas dari asupan makanan yang dikonsumsi, tidur juga sebagai sumber yang memberikan energi dan tenaga baru guna melanjutkan serta menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari (Syamsinar, 2016).

Memiliki pola hidup yang ideal adalah dambaan semua orang. Yang mana mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi aktifitas kehidupannya dengan berpedoman pada syari'at yang telah ditetapkan agama. Pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang telah diajarkan nabi SAW sangatlah perlu ditiru dan diterapkan dalam keseharian, satu diantaranya apabila seseorang telah mampu mengatur waktu tidurnya dengan baik, seperti tidur dengan cukup dan tidak berlebihan maka hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang positif juga manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikis manusia dalam waktu yang lama.

Rasulullah SAW telah memberikan contoh bagaimana tata cara menjaga pola tidur yang baik agar stamina dan kesehatan tubuh tetap terjaga. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa orang yang memperhatikan bagaimana rasul tidur, maka akan paham bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan tubuhnya, sebab tata cara tidur nabi dari mulai beliau bangun sampai tidur kembali memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh. Pola hidup sehat yang dicontohkan Rasulullah SAW selama hidup, beliau hampir tidak pernah menderita sakit karena menerapkan pola tidur sehat mulai berangkat tidur, saat tidur, dan setelah tidur (Nurjannah, 2020).

Pola tidur Rasulullah SAW adalah tidur yang paling baik serta bermanfaat bagi tubuh yaitu tidur pada awal malam sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar jam 2 pagi dini hari (kurang lebih 5 jam tidur), dilanjutkan dengan bersiwak, wudhu, dan mendirikan shalat tahajud hingga waktu shalat shubuh, kemudian beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari. Mengutip pernyataan Imam Al-Ghazali yang menyebutkan bahwa waktu yang tersedia dalam satu hari berjumlah 24 jam, hendaknya waktu tidur tidak melebihi 8 jam, karena hidup 60 tahun, selama 20 tahun atau sepertiga usia manusia lebih banyak digunakan untuk tidur (Makky & Dkk, 2021).

Simpulan

Berdasarkan hasil pemaparan diatas maka bisa ditarik kesimpulan bahwa tidur bisa dikatakan efektif tergantung tingkat kebutuhan dan ketersesuaian usia. Tidur menjadi kebutuhan yang mutlak demi kesehatan fisik maupun psikologis. Dalam konsep Psikologi tidak

ada penjelasan atau tata cara dalam tidur secara detail, namun secara teori terungkap bahwa ada kaitan antara kesehatan fisik dan mental dengan aktivitas otak jika waktu tidur telah tercukupi. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang mampu memberikan efek menyegarkan dan menguatkan tubuh. Selain itu, tidur juga memperbaiki, mengisi dan membangun kembali tubuh serta otak, yang telah digunakan dalam aktivitas sepanjang hari.

Sedangkan dari tinjauan Islam sendiri, menurut Ibnu Qayyim Al-Jawzi bahwa tidur merupakan suatu keadaan penurunan suhu badan yang terjadi pada tubuh sehingga membuat organ dalam tubuh memerlukan ketenangan (istirahat). Kondisi tidur dan terjaga berada pada alam yang berbeda. ketika manusia dalam keadaan terjaga, maka akan terhubung dengan alam dunia. Pada saat tidur akan terkoneksi dengan alam semesta serta alam arwah. Selain itu, persoalan tidur juga memiliki tata caranya seperti yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. Pola tidur Rasulullah SAW, tidur pada awal malam sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar jam 2 pagi dini hari. Setelah bangun Rasulullah SAW bersiwak, wudhu, dan mendirikan shalat tahajud hingga waktu shalat shubuh, kemudian beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari. Terdapat beragam pola tidur sehat yang dicontohkan Rasulullah SAW yang diatur saat beranjak tidur, saat tidur hingga bangun kembali. Durasi tidur yang cukup menurut perspektif Islam tidak lebih dari lima jam. Pemenuhan waktu tidur cukup dapat meningkatkan kesehatan dan kekebalan tubuh.

Saran

Dengan adanya penelitian ini, maka hal-hal yang dapat disarankan sebagai berikut: tidur merupakan kebutuhan penting bagi makhluk hidup, oleh karena itu individu perlu memberikan waktu agar tubuh mendapatkan kualitas tidur yang cukup. Melalui aktivitas tidur, sel saraf dapat terstimulasi dan meningkatkan produksi hormon yang bermanfaat bagi tubuh. Selain itu, dalam Islam tata cara tidur telah dicontohkan Rasulullah SAW. Terdapat beragam aktivitas yang dilakukan saat beranjak tidur, saat tidur hingga bangun kembali. Hal-hal yang dilakukan Rasulullah SAW merupakan Sunnah yang berfungsi sebagai tauladan bagi manusia. Dengan mengikuti tata cara tidur Rasulullah SAW dapat berdampak pada kesehatan dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

Daftar Pustaka

- Ag, F. S. (2015). Psikologi dakwah. Prenada Media.
- Ambarwati, Rini. 2017. Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, Volume 10 Nomor 1 April.
- Boeree, C George. 2013. *General Psychology*. Jogjakarta : Prismsophie.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an Dan Terjemahan, QS. QS. Az-zumar, 39(42). Solo : Abyan. 2014.
- King, A Laura. 2016. Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Jakarta : Salemba Humanika.
- Makky, & Dkk. 2021. Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. *Jurnal Revolusi Indonesia*, Volume 2 Nomor 1, Desember.

- Muthohharoh, Jauharotul. 2019. *Larangan Tidur Sore Perspektif Hadis*. Skripsi, UIN Sunan Ampel.
- Nurjannah, Siti. 2020. *Tidur Sehat Ala Nabi : Telaah Tematik Terhadap Hadis-Hadis Dalam Al-Kutub At-Tis'ah*. Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati.
- Penyusun, Tim. 2020. *Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review*. Malang : UIN Malang.
- Sugiyono. 2017 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: IKAPI.
- Susanto & Thalia Shifa. 2022. *Hubungan Durasi Tidur Kurang Dari 6 Jam Dengan Resiko Hipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2015 Ditinjau Dari Kedokteran Dan Islam*. Tesis , Universitas Yarsi.
- Syamsinar. 2016. *Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqon/25: 47)*. Skripsi, UIN Alauddin Makassar.
- Wade, & Dkk. 2014. *Psikologi*. Jakarta : Erlangga.