

# HADIS LARANGAN TIDUR TENGGURAP DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI

## SKRIPSI

Diserahkan Untuk Melengkapi Syarat Pengajuan Penelitian Skripsi Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Hadis



OLEH :

**RICHEL ARMANDO**

**NIM : 11930110989**

**Pembimbing I  
Dr. Sukiyat, M.Ag**

**Pembimbing II  
Dr. Rina Rehayati, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1444 H/2023 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul: **Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi**

Nama : Richel Armando

NIM : 11930110989

Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 14 Juni 2023

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 21 Juni 2023



Dekan,

**Dr. H. Jamaluddin, M.Ush**

NIP. 19670423 199303 1 004

**Panitia Ujian Sarjana**

**Ketua/Penguji I**

**Dr. Adynata, M.Ag**

NIP. 1970512 200604 1 006

**Sekretaris/Penguji II**

**Usman, M.Ag**

NIP. 19700126 199603 1 002

**MENGETAHUI**

**PENGUJI III**

**Dr. H. Zailani, M.Ag**

NIP. 19720427 199803 1 002

**PENGUJI IV**

**Dr. Alpiyar, M.Si**

NIP. 19640625 199203 1 004

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Sukiyat, M.Ag**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudara/i

**A.n. Richel Armando**

Kepada Yth.

**DEKAN Fakultas Ushuluddin**

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarokatuh*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Richel Armando

NIM : 11930110989

Program Studi : Ilmu Hadis

Judul : Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarokatuh.*

Pekanbaru, 18 Mei 2023

Pembimbing I

Dr. Sukiyat, M.Ag  
NIP. 119701010 200604 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Sta pta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr Rina Rehayati, M.Ag**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudara/i

**A.n. Richel Armando**

Kepada Yth.

**DEKAN Fakultas Ushuluddin**

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarokatuh*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Richel Armando

NIM : 11930110989

Program Studi : Ilmu Hadis

Judul : Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Warohmatullah Wabarokatuh.*

Pekanbaru, 18 Mei 2023

Pembimbing II

**Dr. Rina Rehayati, M.Ag**

**NIP. 19690429 200501 2 005**

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
1. Dilarang menjiplak atau menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Dilarang menjiplak atau menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

©Richel Armando, 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Richel Armando**  
Tempat / Tgl lahir : **Batam, 11 Desember 2000**  
NIM : **11930110989**  
Fakultas / Prodi : **Ushuluddin / Ilmu Hadis**  
Judul Skripsi : **HADIS LARANGAN TIDUR TENGKURAP  
DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Fakultas Ushuluddin.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, 29 Mei 2023  
Yang Membuat Pernyataan,

  
METERAN  
TEMPEL  
1EFAKX43878227  
**RICHEL ARMANDO**  
NIM: 11930110989

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillahirabbil'alamin* segala puji milik Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini sehingga jadilah sebuah skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.). Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan untuk Baginda Rasulullah *Shallallah 'alaihi Wa sallam* dan semoga kita semua bisa memperoleh syafa'at darinya di Hari Kemudian. Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian penulis yang berjudul *Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi*. Penulis menyadari skripsi ini akan menghadapi jalan yang buntu tanpa bantuan berbagai pihak. Hanya doa kepada Allah yang dapat penulis ucapkan, semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* membalas kebaikan tersebut dengan pahala yang berlipat ganda.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak, baik secara moral maupun material. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Untuk ayahanda (Yusman) dan ibunda (Mardatilla Hanum) tercinta yang telah menjadi inspirator dan motivator bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, terimakasih juga untuk kakak yang telah memberikan dukungan serta doa terbaiknya.
2. Rektor UIN Suska Riau, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini
3. Dekan Fakultas Ushuluddin, Dr. H. Jamaluddin, M.Us. beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas serta pelayanan selama penulis menempuh pendidikan hingga selesainya skripsi ini.
4. Ayahanda Dr. Adynata, M.Ag selaku ketua Prodi Ilmu Hadis atas kemudahan dan kelancaran pelayanan studi penulis.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Ayahanda **Prof. Dr. Zikri Darussamin, M.Ag** selaku Penasehat Akademik yang senantiasa memberi arahan dan pembelajaran berharga kepada penulis sejak awal perkuliahan.
6. Ayahanda Dr. Sukiyat, M.Ag dan Bunda **Dr. Rina Rehayati, M.Ag** selaku pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingannya dalam proses penulisan skripsi ini. Terimakasih banyak atas motivasi dan arahan yang ayahanda berikan kepada penulis. Serta terimakasih banyak kepada para dosen yang telah ikhlas memberikan ilmu selama penulis di bangku perkuliahan, semoga ilmu yang diberikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis di dunia dan akhirat.
7. Teman-teman yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, mulai dari bantuan ide, dukungan dan semangat yang diberikan.

Pekanbaru, 29 Mei 2023

Penulis

**Richel Armando**

**NIM. 11930111224**

UIN SUSKA RIAU



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b>		
<b>Pengesahan</b>		
<b>Nota Dinas</b>		
<b>Surat Pernyataan</b>		
<b>Kata Pengantar</b> .....		<b>i</b>
<b>Daftar Isi</b> .....		<b>iii</b>
<b>Pedoman Literasi</b> .....		<b>v</b>
<b>Abstrak</b> .....		<b>vii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b> .....		<b>1</b>
A. Latar Belakang .....		2
B. Penegasan Istilah .....		4
C. Identifikasi Masalah .....		5
D. Batasan Masalah .....		5
E. Rumusan Masalah .....		6
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....		6
G. Sistematika Penulisan .....		7
<b>BAB II    KERANGKA TEORITIS</b> .....		<b>9</b>
A. Landasan Teori .....		9
1. Definisi Tidur .....		9
2. Manfaat Tidur .....		11
3. Waktu Tidur Yang Baik Menurut Islam.....		13
4. Waktu Tidur Yang Tercela .....		14

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Posisi-Posisi Tidur Yang Terdapat Dalam Hadis .....	16
6. Psikologi .....	19
B. Penelitian Relevan .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Metode Penelitian .....	24
C. Sumber Data .....	24
D. Metode Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL .....</b>	<b>27</b>
A. Pemahaman Hadis Tentang Tidur Tengkurap .....	27
B. Dampak Larangan Tidur Dengan Posisi Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi .....	47
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PEDOMAN TRANSLITERASI**

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 054.b/U/1987. Sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliteration*), INIS Fellow 1992.

**A. Konsonan**

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

**B. Vokal, Pandang dan Diftong**

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut :

Vokal (a) panjang = *Ā* Misalnya قال menjadi *qāla*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal (i) panjang =  $\hat{I}$

Misalnya قيل menjadi *qîla*

Vokal (u) panjang =  $\hat{U}$

Misalnya دون menjadi *dûna*

Khusus untuk bacaan *ya'* nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan *ya'* nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, *wawu* dan *ya'* setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut :

Diftong (aw) = و =

Misalnya قول menjadi *qawlan*

Diftong (ay) = ي =

Misalnya خير menjadi *khayrun*

**C. Ta` Marbuthah (ة)**

*Ta` marbûthah* ditransliterasikan dengan “t” jika berada ditengah kalimat, tetapi apabila *ta` marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya فى رحمة الله menjadi *fi rahmatillâh*.

**D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah**

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam *lafadhjalâlah* yang berada ditengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idlafah*) maka dihilangkan.

Perhatikan contoh-contoh berikut ini :

- a. *Al-Imâm al-Bukhâriy* mengatakan.....
- b. *Al-Bukhâriy* dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan....
- c. *Masyâ Allâh kâna wa mâ lam yasya 'lam yakun.*



## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi.” Penelitian ini dilatar belakangi banyaknya ditemui artikel-artikel atau jurnal-jurnal yang menerangkan tentang untuk tidur dalam posisi tengkurap, mulai dari bayi hingga orang yang sudah dewasa. Pada bayi tidur dengan posisi tengkurap diyakini bahwa dapat melatih otot leher, dan menguatkan fungsi paru-paru. Dan pada orang dewasa dengan alasan karena tidur dengan posisi tengkurap dapat mempercepat tidur pada dirinya dan tidur dengan posisi tengkurap ini diyakini dapat mengurangi dengkuruan saat tidur. Aspek kesehatan dan psikologi adalah hal yang saling terkait satu sama lain. Jika kesehatan terganggu sering sekali psikologinya juga ikut terdampak karenanya. Dalam psikologi memuat tentang kepribadian, sikap-sikap seseorang, tingkah laku, dan kebiasaan seseorang. Dalam masalah tidur dengan posisi tengkurap ini belum diketahui apakah aspek kesehatan berpengaruh terhadap psikologi seseorang. Adanya penilaian bahwasanya hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap tersebut *dhaif*. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana kualitas dari hadis larangan tidur dengan posisi tengkurap dan Bagaimana dampak dari dampak larangan tidur dengan posisi tengkurap ditinjau dari aspek psikologi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian metode kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*Content analysis*). Penelitian ini mengkaji dan meneliti tentang kualitas dari hadis larangan tidur tengkurap dan dampaknya menurut aspek psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hadis larangan tidur tengkurap adalah *Hasan*, dan dampaknya dari aspek psikologi adalah kepribadiannya cenderung berperilaku impulsif, kaku dalam berbagai, kurang bersosialisasi. Dari segi kesehatan menimbulkan penyakit diantaranya, nyeri tulang belakang, leher menjadi kaku, perut menjadi tidak nyaman, dan masalah pernafasan.

**Kata Kunci:** Hadis, Tengkurap, Psikologi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This research entitled “The *Hadist* Prohibition of Sleeping on the Stomach viewed from Psychological Aspect”. This research was motivated with articles or journals explaining the sleeping on the stomach position, starting from babies to adults. For babies, sleeping on the stomach position was believed that it could train the neck muscles and strengthen lung function, and for adults reasoning was the sleeping on the stomach position could accelerate their sleep and sleeping on the stomach position was believed to reduce snoring during sleep. The health and psychology aspects were things that were interrelated with each other. If health was disturbed, psychology was often also affected. In psychology, it contained about personality, attitudes, behavior, and habits. The problem of sleeping on the stomach position was not yet known whether the health aspects affected to a person's psychology. There was an assessment that the *Hadist* about the prohibition of sleeping on the stomach position was *Dhaif*. The formulation of the problems in this research: what the *Hadist* quality of prohibiting sleeping on the stomach position and what the impact of the prohibition sleeping on the stomach position in terms of psychological aspects. This research used qualitative method. Content analysis was used in this research. This research investigated and examined the *Hadist* quality of prohibition sleeping on the stomach and its impact from a psychological perspective. The findings of this research showed that the *Hadist* quality of prohibition sleeping on the stomach was *Hasan*, and the impact from the psychological aspect was his personality tended to behave impulsively, rigid in associating the lacks socialization. From a health point of view caused diseases such as spinal pain, stiff neck, stomach discomfort, and breathing problems.

**Keywords:** *Hadist*, Stomach, Psychology



## خلاصة

هذه الرسالة تحت عنوان "الحديث في منع النوم على البطن من منظور السيكولوجي". كان الدافع وراء هذا البحث كثرة الناس اليوم أنهم ينامون على بطونهم من الأطفال حتى كبارهم. الأطفال ينامون على هذا الموضع مع والديهم يحسبون أن ذلك عملية جيدة لممارسة عضلات رقبتهم، أما بنسبة للمراهقين أنهم يحسبون أن النوم على هذا الموضع يرتاح لهم النوم في فيستغرق في النوم بسهولة. والناس لا يعلمون أن هناك حديث يمنع النوم على هذه الهيئة، فقليل هل مجموع الأحاديث في هذا المجال ضعيفة وهل يوجد تأثير على الناس من ناحية السيكولوجي إن كانوا ينامون على بطونهم. مدار البحث في هذه الرسالة يدور حول السؤال مدى صحة وحجية الأحاديث المانعة للنوم على البطن وتأثير هذا المنع من منظور السيكولوجي. منهج البحث في هذه الرسالة هو البحث باستخدام المنهج الكيفي وأما نوع البحث هو البحث المرتكز بتحليل المحتويات (كونتنتين أناليس). تركز هذه الرسالة على تحليل مدى صحة وحجية الأحاديث المانعة للنوم على البطن وتأثيره من ناحية السيكولوجي. نتيجة البحث تفيد بأن الأحاديث في هذا الموضوع صحيح ولكن العلماء يقولون بکراهة النوم على هذه الهيئة وهو يتأثر تأثيرا سلبيا على شخصية الإنسان فالنوم على هذه الهيئة يغير شخصية الإنسان إلى شخصية مندفعة واضطراب الوسواس القهري ولا يصاحب الغير جيدا ومنطويان على نفسه. وهناك تأثير سلبي أيضا من ناحية الصحية منها يشعر ألما في العمود الفقري وتصبح الرقبة متيبسة وتصبح البطن غير مريح و ث وصعوبة التنفس.

الكلمة المفتاحية : حديث ، النوم على البطن ، السيكولوجي

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti melewati dua kondisi dalam hidupnya yaitu saat kondisi terjaga dan saat kondisi tertidur. Keduanya merupakan kondisi yang sangat berbeda. Pada saat terjaga setiap manusia melakukan aktivitasnya masing-masing dan pada saat tertidur itulah saat-saat untuk mereka beristirahat dari seluruh aktivitas yang telah mereka lakukan pada saat terjaga. Ketika tengah tertidur seluruh organ yang terdapat dalam tubuh masih tetap bekerja dan fungsinya sama seperti saat terjaga, akan tetapi ia tidak bisa merasakan apa yang sedang terjadi disekelilingnya ketika saat tertidur.<sup>1</sup>

Tidur merupakan salah satu hal yang terpenting untuk manusia seperti halnya makan dan minum. Saat tertidur badan menjadi rileks dan pada saat terjaga nanti badan menjadi lebih segar daripada saat badan belum beristirahat. Jika tidur manusia kurang mereka dapat terserang berbagai penyakit seperti anemia, badan menjadi lemas, demam, flu dan lain-lain.

Kesehatan merupakan hal yang sangat dalam hidup seseorang, dengan kesehatan yang dimilikinya, manusia dapat melakukan berbagai kegiatan yang ia inginkan dengan lancar tanpa adanya gangguan dari penyakit apapun. Agar badan menjadi sehat manusia dapat melakukan berbagai cara seperti, melakukan olahraga, mengatur asupan makanan, menjaga pola tidur dan lain-lain. Selain kesehatan masalah psikologi juga tidak kalah penting dalam kehidupan. Psikologi sendiri merupakan ilmu yang berkaitan dan membahas tentang perilaku, fungsi mental, dan proses mental manusia. Ini juga tidak terlepas dari kegiatan manusia pada kesehariannya.

<sup>1</sup> Ahmad Syauqi Ibrahim, *Kitab Rahasia Tidur: Menurut al-Quran, Sunnah Nabi dan Sains Modern*, terj. M. Abidun dan Masturi Irham (Jakarta: Turos, 2018), hlm. 26.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam Islam segalanya sudah ada tuntunannya Al-Qur'an dan hadis Rasulullah *Shallallahu alaihi wasallam*, termasuk di dalamnya tentang tidur. Di dalam Al-Quran telah dijelaskan kapan waktu untuk beraktivitas dan kapan waktu untuk tidur. Allah *Subhanahu wa ta'ala* berfirman:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَأْسَا وَالتَّوَمَّ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah (Allah) yang menjadikan malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat untukmu, dan Dia menjadikan siang sebagai waktu bekerja dan berusaha.”. (QS.al-Furqan (25):47)<sup>2</sup>

Dari ayat tersebut dapat dipahami Allah *Subhanahu wa ta'ala* memerintahkan kepada kita semua ciptaannya untuk melakukan aktivitas di waktu siang dan malam harinya digunakan untuk beristirahat. Idealnya bagi orang dewasa butuh tidur selama enam sampai tujuh jam perharinya agar badan menjadi bugar lagi ketika bangun.<sup>3</sup>

Dalam Islam sendiri terdapat anjuran mengenai bagaimana posisi yang baik ketika kita akan tertidur. Jika kita mengikuti sebagaimana yang Rasulullah *Shallallahu alaihi wasallam* contohkan, maka kita akan menemui hadis yang menyebutkan posisi beliau ketika akan tertidur, beliau bersabda:

ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّكَ الْيَمِينِ<sup>4</sup>

“....kemudian berbaringlah di rusukmu sebelah kanan”

Selain posisi yang baik ketika tidur, ada juga posisi yang dilarang ketika akan tidur sebagaimana yang disabdakan Rasulullah *Shallallahu alaihi wasallam*:

<sup>2</sup> QS.al-Furqan (25):47

<sup>3</sup> Nur Hidayatullah, *Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah Saw*, (Jakarta: Katalog Dalam Terbitan(KDT), 2002), hlm. 25.

<sup>4</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al Mughirah ibn Bardizbah al Bukhari, *Shahih Al Bukhari*, (Mesir: Muthba'ah al Kubra al Amiriyah, 1311 H), Jilid 1, hlm. 58





#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ حُمَيْدٍ بْنِ كَاسِبٍ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ نُعَيْمٍ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْمُجْمِرِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ طَخْفَةَ الْغِفَارِيِّ عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ مَرَّ بِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي فَرَكَّضَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ يَا جُنَيْدِْبُ إِنَّمَا هَذِهِ ضِجَعَةُ أَهْلِ النَّارِ<sup>5</sup>

Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Humaid bin Kasib, telah menceritakan kepada kami Isma'il bin Abdullah, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Nu'aim bin Abdullah Al Mujmir dari ayahnya, dari Ibnu Thihfah Al Ghifari dari Abu Dzar dia berkata, “Nabi Shallallahu alaihi wasallam pernah lewat ketika aku sedang berbaring di atas perutku (tidur telungkup), maka Beliau pun mendorongku dengan kakinya lalu bersabda: “Wahai Junaidib, sesungguhnya cara berbaring ini (terlungkup) adalah cara berbaringnya penduduk neraka.”

Pada zaman sekarang ini banyak ditemui artikel-artikel atau jurnal-jurnal yang menyarankan untuk tidur dalam posisi tengkurap, mulai dari bayi hingga orang yang sudah dewasa. Pada bayi orang-orang tua tersebut dengan anaknya tidur dengan posisi tengkurap diyakini bahwa dapat melatih otot leher, dan menguatkan fungsi paru-paru.<sup>6</sup> Dan pada orang dewasa dengan alasan karena tidur dengan posisi tengkurap dapat mempercepat tidur pada dirinya dan tidur dengan posisi tengkurap ini diyakini dapat mengurangi dengkur saat tidur.<sup>7</sup>

Aspek kesehatan dan psikologi adalah hal yang saling terkait satu sama lain. Jika kesehatan terganggu sering sekali psikologinya juga ikut terdampak karenanya. Dalam psikologi memuat tentang kepribadian, sikap-sikap seseorang, tingkah laku, dan kebiasaan seseorang. Dalam masalah tidur dengan posisi tengkurap ini belum diketahui apakah aspek kesehatan berpengaruh terhadap psikologi seseorang.

Hadis yang terkait dengan larangan tidur tengkurap ini Abdurrahman bin Muhammad mengatakan hadisnya *dhaif*. Oleh karena ini mesti dilakukan kajian dan penelitian untuk mencari tahu bagaimana status dari hadis tersebut dengan

<sup>5</sup> Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwiniy, *Sunan Ibn Majah*, (Halab: Dar Ihya' al Kitab Al 'Arabi, 1431 H), Jilid 2, hlm. 1227.

<sup>6</sup> Agus Widodo, Efektivitas Terapi Latihan Posisi Tidur Tengkurap Pada Perkembangan Head Steady At Shoulder Bayi Usia 1-4 Bulan, Profesi, Vol 4, September 2008, hlm. 33.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menganalisa dan memeriksa para perawi pada sanad-sanadnya. Selain itu, selain berbicara tentang matan dan bagaimana derajat hadis tersebut, perlu juga untuk mengetahui bagaimana makna tentang hadis tersebut.

Dari hadis tersebut dapat diketahui bahwa kita sebagai manusia tidak diperbolehkan untuk tidur dalam posisi tengkurap. Dan jika sudah dilarang itu akan banyak dampak buruknya jika dilakukan, tak terkecuali dalam aspek psikologi.

Oleh karena belum jelasnya tentang kualitas hadis tersebut dan bagaimana dampak psikologi akibat tidur tengkurap penulis ingin melakukan penelitian dengan judul : **“Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi.”**

## B. Penegasan Istilah

### 1. Hadis

Segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Shallallahu alaihi wasallam baik perkataan, perbuatan, ketetapan maupun sifatnya.<sup>8</sup>

### 2. Larangan

Perintah (aturan) yang melarang suatu perbuatan.<sup>9</sup>

### 3. Tidur Tengkurap

Keadaan berhenti dan kehilangan kesadaran untuk mengistirahatkan badan dari segala aktivitas dengan cara memejamkan mata.<sup>10</sup> Sedangkan tengkurap adalah keadaan dimana merebahkan diri dengan menghadapkan badan ke bawah.<sup>11</sup> Berarti tidur tengkurap adalah keadaan kehilangan kesadaran untuk mengistirahatkan badan dengan cara memejamkan mata dengan menghadapkan badan ke bawah.

<sup>8</sup> Munzier Suparta, *Ilmu Hadis*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016) hlm. 1-3.

<sup>9</sup> *Ibid*, hlm. 819.

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 1518.

<sup>11</sup> *Ibid*, hlm. 1498.

#### 4. Psikologi

Pengertian psikologi dilihat dari aspek kebahasaan berasal dari bahasa Yunani yaitu kata *psyche* dengan arti jiwa dan *logos* memiliki arti ilmu pengetahuan. Sehingga pengertian secara istilah dari psikologi adalah sebuah disiplin ilmu yang mempelajari dan membahas tentang jiwa seseorang, baik tentang macam-macam gejalanya, prosesnya, ataupun juga latar belakangnya.<sup>12</sup>

### C. Identifikasi Masalah

1. Masih banyaknya masyarakat yang tidur dengan posisi tengkurap.
2. Ketidaktahuan masyarakat tentang hadis posisi tidur tengkurap adalah tidurnya penghuni neraka.
3. Banyaknya dampak buruk dari tidur dengan posisi tengkurap
4. Penilaian dhaif pada kualitas hadis posisi tidur tengkurap.

### D. Batasan Masalah

Untuk memiliki penelitian yang lebih terarah, maka penulis merasa perlu membuat adanya pembatas masalah dalam melakukan penelitian ini yaitu, penelitian ini berfokus kepada kualitas dan analisis makna dari hadis-hadis tentang tidur dengan posisi tengkurap. Terdapat delapan hadis yang berkaitan dengan tidur dengan posisi tengkurap yang terdapat pada kitab Sunan Ibnu Majah, Sunan At-Tirmidzi, Musnad Ahmad, Sunan An Nasa'i al Kubra, dan Sunan Abi Dawud, dan akan diteliti adalah hadis yang terdapat pada kitab *Sunan At-Tirmidzi* dalam kitab Adab dan dimakruhkan tidur menindih perutnya. Yang akan ditinjau dari aspek psikologi, dan psikologi yang digunakan adalah psikologi kesehatan dan psikologi kepribadian.

<sup>12</sup> Nur Hidayah, *Psikologi pendidikan*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2017), hlm.



### E. Rumusan Masalah

Sehingga dari latar belakang yang telah penulis jelaskan, maka diperoleh rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap?
2. Bagaimana dampak larangan tidur dengan posisi tengkurap ditinjau dari aspek psikologi?

### F. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Selain untuk menambah ilmu pengetahuan penulis dan pembaca, adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk :
  - a. Menjelaskan kualitas hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap
  - b. Menjelaskan tentang dampak larangan tidur dengan posisi tengkurap ditinjau dari aspek psikologi
2. Manfaat dari penelitian ini :

Penulis mengharapkan dengan adanya penelitian ini sehingga dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat secara praktis. Maksud dari manfaat teoritis adalah pengembangan teori-teori dan konsep dalam ilmu pengetahuan sejalan dengan konsentrasi keilmuan peneliti. Sedangkan manfaat praktis yaitu pengembangan bagi lembaga dan institusi terkait. Sehingga manfaat dari penelitian ini ialah :

#### a. Manfaat Teoritis / Akademis

Secara akademis, penulis mengharapkan penelitian ini bisa memberikan kontribusi secara ilmiah pada kajian tentang hadis larangan tidur dengan posisi tengkurap. Disamping itu penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas penulis di bidang Ilmu Hadis.

#### b. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan bisa memberi manfaat melalui analisis yang penulis paparkan mengenai larangan tidur dengan posisi tengkurap dan dampaknya dari aspek psikologi, tidak hanya dikalangan pelajar saja tetapi juga berguna bagi masyarakat. Melalui kajian ini diharapkan para



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pelajar dan masyarakat memiliki sumber bacaan dan diskusi yang bisa menambah dan memperluas wawasan.

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab, pada setiap babnya terdapat sub-sub bab, dan masing-masing bab tersebut memiliki kaitan dengan bab yang lain. Adapun sistematika tersebut adalah :

### BAB I Pendahuluan

Pada bagian ini penulis akan memaparkan latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

### BAB II Landasan Teori

Landasan Teori Berisi:

#### A. Landasan Teori

Pada bagian ini dijelaskan tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap, mulai dari pengertian, jenis-jenisnya dan dalil-dalil yang mendukungnya.

#### B. Tinjauan Kepustakaan (Penelitian Terdahulu)

Pada poin ini penulis akan mencantumkan penelitian-penelitian yang sudah ada dan pernah dilakukan sebelumnya dan memiliki hubungan dengan penelitian penulis baik dalam bentuk artikel, jurnal maupun skripsi.

### BAB III Metodologi Penelitian

Pada bagian ini penulis mencantumkan tentang jenis penelitian yang penulis lakukan ialah penelitian kepustakaan (*library research*), sedangkan metode yang dipakai adalah metode kualitatif.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sumber data yang digunakan yaitu data yang bersumber dari artikel, skripsi, jurnal dan sebagainya.

### Penyajian Data

Dalam bab ini berisikan penyajian data dan analisis data, yang berisi hadis-hadis yang berkaitan dengan larangan tidur dengan posisi tengkurap, ranji-ranji sanad, *I'tibar sanad* (gabungan sanad), biografi perawi, status hadis, syarah hadis, fiqhul hadis, dan aspek psikologi.

### Penutup

Dalam bab ini berisikan kesimpulan dari segala yang telah dipaparkan. Yang mana kesimpulan tersebut berisikan jawaban dari rumusan masalah penelitian dan juga berisikan saran dari penulis.

## Bab IV

## Bab V



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Definisi tidur

Tidur atau yang dalam bahasa Arab dikenal dengan *naum* berasal dari kata نَامَ - يَنَامُ - نَوْمًا yang berarti tidur, mengantuk atau istirahat.<sup>13</sup> Dalam KKBI disebutkan bahwa tidur merupakan suatu kondisi tubuh dan kesadaran seseorang akan berhenti (biasanya) dengan cara memejamkan mata.<sup>14</sup>

Sedangkan dalam ilmu kesehatan adalah suatu kondisi bawah sadar yang dialami seseorang dan dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik maupun dengan rangsangan lainnya. Tidur tidaklah sama dengan koma, yang juga merupakan keadaan bawah sadar akan tetapi orang tersebut tidak bisa dibangunkan<sup>15</sup>. Tujuan orang tidur tidak diketahui secara pasti, namun dengan tidur seseorang diyakini dapat untuk menjaga kestabilan mental dan emosional, fisiologis, dan kesehatan<sup>16</sup>. Al-Isfahani mendefinisikan tidur dengan ungkapan<sup>17</sup>:

اسْتِرْحَاءُ أَعْصَابِ الدِّمَاغِ بِرُطُوبَاتِ الْبُخَارِ الصَّاعِدِ إِلَيْهِ، وَقِيلَ أَنْ يَتَوَفَّى اللَّهُ النَّفْسَ مِنْ غَيْرِ مَوْتٍ وَقِيلَ: النَّوْمُ مَوْتٌ خَفِيفٌ وَ الْمَوْتُ خَفِيفٌ وَالْمَوْتُ نَوْمٌ ثَقِيلٌ

“terjadinya pelembutan urat saraf otak dengan kelembaban oksigen menuju ke otak. Pendapat lain; dikatakan bahwa Tidur adalah suatu keadaan di mana Allah sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa

<sup>13</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 1478.

<sup>14</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus...*, hlm. 1518.

<sup>15</sup> Luthfi Mahmudah, *Manfaat tidur yang benar bagi kesehatan ditinjau dari kedokteran dan islam*, Skripsi, Jakarta: Universitas Yarsi, 2010, hlm. 5.

<sup>16</sup> Husnul Qira'ah Awal, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*, Skripsi, Makassar: UIN Alauddin, 2017, hlm. 18.

<sup>17</sup> Kemenag RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009) hlm. 212.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjadikannya mati, “Tidur” disebut juga dengan mati kecil, sedang “mati” adalah tidur berat”.

Jadi dapat disimpulkan dari definisi tidur diatas adalah keadaan dimana manusia berada dalam bawah sadarnya dikarenakan melembutnya urat syaraf otak disertai dengan kelembaban oksigen menuju ke otak. Tidur juga merupakan suatu keadaan di mana Allah sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa orang tersebut mengalami mati. Dalam bahasa Arab, tidur memiliki beberapa kosa kata, diantaranya:<sup>18</sup>

a. *Ruqud*

*Ruqud* merupakan bentuk jamak, sedangkan bentuk tunggalnya adalah *raqid* memiliki arti tidur. Al-Azhari berpendapat bahwa *raqid* bagi orang Arab dipakai untuk menunjukkan arti tidur baik dilakukan waktu siang maupun di malam hari.

b. *Nu'as*

*Nu'as* memiliki makna mengantuk. Disebutkan dalam kamus *al-Munawwir*, *Nu'as* berarti kantuk, yaitu kondisi indra seseorang masih berfungsi sebagaimana biasa terhadap lingkungannya. Kata *Nu'as* terdapat dalam Al-Qur'an surat Ali Imran Ayat 154

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُعَاسًا يَعْشَىٰ ۖ طَاٰ نَفَةً مِّنْكُمْ ۖ وَطَاٰ نَفَةً قَدْ أَهْمَتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ۖ ط

Kemudian Allah menurunkan kermanan setelah kalian berdukacita berupa kantuk kepada segolongan dari kalian, sedang segolongan lagi (orang-orang kafir) telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri dikarenakan mereka menyangka kepada Allah dengan sangkaan yang tidak benar seperti sangkaan jahiliah...<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Syamsinar, “Pola Tidur dalam Al-Qur”ān: Kajian Tahliili terhadap QS. Al-Furqān/25: 47. Skripsi, Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2016, hlm. 29-31.

<sup>19</sup> Alquran, 3:154.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. *Sinah*

Sama seperti *nu'as*, kata *Sinah* juga memiliki arti kantuk. M. Quraish Shihab berpendapat bahwa *Sinah* adalah kantuk dalam artian Allah, tidak sama dengan manusia yang tak kuasa menahan kantuknya dan tidak dapat menolak untuk tidak tertidur. Dalam Alquran, kata ini terdapat pada surat al-Baqarah ayat 255:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ

Allah, tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Dia, Yang Maha Hidup Kekal lagi Maha Mengurus (makhluk-Nya); Ia tidak pernah mengantuk dan tidak pula pernah tidur...<sup>20</sup>

Menurut ulama dari kedua kosa kata *sinah* dan *nu'as* memiliki arti sama yaitu kantuk. *Nu'as* maksudnya rasa kantuk yang ada dimata dan jika sudah sapa ke hati disebut *naum*.<sup>21</sup> Awalnya seseorang akan mengalami rasa kantuk yang disebut *nu'as*, kemudian dilanjutkan dengan mengantuk *sinah* mengantuk dan barulah ketika seseorang tertidur disebut sebagai *naum*.

## 2. Manfaat Tidur

Tidur adalah keadaan ketika mata tertutup selama beberapa waktu yang memberikan kesempatan kepada mental dan aktivitas fisik manusia untuk beristirahat total, namun beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan lainnya tetap berfungsi.<sup>22</sup>

## a. Jantung

Cukupnya tidur pada malam hari bermanfaat dalam menjadikan jantung yang sehat karena selama proses ini (tidur), tekanan darah pada

<sup>20</sup> Alquran, 2:255.

<sup>21</sup> Syaikh Imam al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi Jilid 3*, terj. Fathurrahman dkk. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012), hlm. 593-594.

<sup>22</sup> Rezita Rahma Reza, *Fungsi Tidur Dalam Menejemen Kesehatan*, Majority, Vol. 8 No. 2 Desember 2019, hlm 247.



seseorang akan menurun sehingga jantung dan pembuluh darah dapat beristirahat. Selain itu, selama tidur tubuh akan mengeluarkan hormon yang dapat menyehatkan organ jantung. Sementara itu dampak negatif apabila kurang tidur di malam harinya dapat meningkatkan resiko mengalami penyakit kardiovaskular seiring berjalannya waktu dan juga beresiko kepada seseorang yang punya riwayat penyakit jantung.<sup>23</sup>

#### b. Paru- Paru

Tidur dan paru- paru memiliki hubungan erat. Seseorang yang kekurangan tidur atau punya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan paru- paru berupa pola pernapasan, ventilasi kurang baik serta kurang optimalnya pertukaran gas. Kualitas tidur yang baik dan cukup akan memberikan manfaat bagi organ-organ tubuh termasuk paru-paru menjadi lebih optimal seperti bisa meningkatkan imun, terhindar berbagai infeksi, paru-paru menjadi lebih kuat dan tidak mudah capek karena adanya proses pemulihan energi.<sup>24</sup>

#### c. Mengatur Metabolisme

Manfaat tidur selanjutnya adalah mengatur metabolisme, seseorang yang kurang tidur maka hal ini dapat mempengaruhi metabolisme dalam tubuh yang hasilnya akan terjadi gangguan kesehatan pada tubuh yang berhubungan dengan metabolisme tubuh seperti, meningkatnya gula darah secara spontan sehingga bisa meningkatkan kemungkinan seseorang terkena diabetes.<sup>25</sup>

#### d. Meningkatkan Sistem Kekebalan

Ketika seseorang tidur maka sistem imun tubuh dapat bekerja maksimal untuk menghasilkan antibodi semacam senyawa kimia yang dapat membantu melawan bakteri dan virus dalam tubuh, bahkan beberapa jenis antibodi yang dihasilkan juga ada yang bisa meningkatkan sistem imun agar lebih efektif dalam melawan penyakit. Selain meningkatkan kekebalan tubuh, tidur yang cukup juga dapat mengurangi

<sup>23</sup> *Ibid*, hlm. 248.

<sup>24</sup> *Ibid*, hlm. 249.

<sup>25</sup> *Ibid*, hlm. 250.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

risiko radang dalam tubuh serta berkurangnya resiko kemunculan berbagai penyakit dapat berkurang.<sup>26</sup>

### 3. Waktu Tidur Yang Baik Menurut Islam

Tidur menjadi kebutuhan pokok semua orang dan tidak mengenal usia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa sekalipun memerlukan tidur. Waktu tidur yang baik diantaranya adalah ketika siang hari. Dalam kamus *al-Munawwir*, tidur siang atau *Qailulah* (القايلة والقيولة والمقييل) punya arti tidur atau istirahat.<sup>27</sup> Iman Ibnu Katsir berpendapat bahwa qailulah adalah istirahat dipertengahan hari walaupun tidak tertidur.<sup>28</sup> Istirahat siang ini merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh para sahabat :

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ كُنَّا نَقِيلُ وَنَتَعَدَّى بَعْدَ الْجُمُعَةِ

"diriwayatkan dari Sahl bin Sa'ad, ia berkata bahwa Kami sering qailulah (tidur siang) dan makan siang setelah shalat Jumat."<sup>29</sup>

Istirahat dari aktivitas dapat memberikan peluang terbentuknya sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel yang rusak akibat banyaknya aktivitas. Selagi otak masih berfikir, maka sel-sel akan terus rusak, lemah dan mati. Tanpa tidur regenerasi sel-sel yang rusak tidak akan muncul untuk menggantikan sel-sel yang rusak. Pergantian sel-sel ini dapat terjadi apabila otot-otot dan organ pada tubuh berhenti bekerja.<sup>30</sup>

<sup>26</sup> *Ibid*, hlm. 251.

<sup>27</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir...*, hlm. 1179.

<sup>28</sup> Ibnu Atsir, *Nihaayah fii Ghariibil Hadits*, (Beirut: Darl Kutub Al-Islamiyah, 2002 M ), Juz 4, hlm. 133.

<sup>29</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al Mughirah ibn Bardizbah al Bukhari, *Shahih...*, Jilid 8, hlm. 62.

<sup>30</sup> Noor Hidayah Abdul Rahman, *Spesifikasi Qailulah Menurut Perspektif Al-Qur'an dan Al-Sunnah*, Selangor: Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS), 2018, hlm. 26.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidur siang dapat membuat orang menjadi lebih segar saat bangun dari tidur siang. Berikut manfaat tidur siang bagi kesehatan:<sup>31</sup>

- a. Tidur siang dapat meningkatkan daya ingatan. Ada penelitian pada tahun 2008 yang mengatakan jika tidur siang selama 45 menit dapat meningkatkan daya ingat. Peningkatan ini terjadi dalam fase *slow-wave sleep* atau tidur gelombang pendek.
  - b. Dapat meningkatkan produktivitas. Saat tidur siang otak terlindungi dari berlebihan pengolahan informasi yang terjadi dan dapat membantu mengkonsolidasi informasi yang baru dipelajari yang pada akhirnya akan meningkatkan produktivitas dan informasi.
  - c. Mengobati Insomnia. Tidur siang dapat membuat orang yang insomnia menjadi lebih bugar karena waktu istirahatnya menjadi lebih panjang.
  - d. Menurunkan stres. Saat tidur siang kadar kortsitol dapat berkurang setengahnya.
  - e. Mencegah penyakit jantung. Tidur siang selama 20-40 menit dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan stroke.
4. Waktu Tidur Yang Tercela

Dalam Islam semua kegiatan bisa menjadi ibadah. Begitu pulda dengan tidur, seperti yang dicontohkan Rasulullah dalam hadisnya tentang tidur. Ternyata ada waktu yang tidak dianjurkan untuk tidur. Yaitu:

- a. Tidur setelah shalat subuh

عَنْ صَخْرِ الْعَامِدِيِّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ، وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا، وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَأَنْزَرِي وَكَثُرَ مَالُهُ»<sup>32</sup>

Dari Sakhr al-Ghamidi, dari Nabi *Shallallahu alaihi wasallam* bersabda: “Ya Allah, berikanlah keberkahan untuk umatku di pagi hari

<sup>31</sup> Muhammad Makky, *Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*, JRI, Vol. 2, No. 1, Desember 2021, hlm. 93-94.

<sup>32</sup> Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'as bin Ishak bin Basyir bin Al-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abi Daud*, (Delhi: Al-Maktabah al-Anshariyyah, 1333 H), Jilid 2, hlm. 340.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka.” Dan adalah Nabi *Shallallahu ‘alaihi wasallam* apabilam negutus pasukan maka beliau akan mengutusnya pada permulaan waktu siang. Dan Sakhr adalah seorang pedagang, dan ia mengirim perdagangannya di awal waktu siang hari, maka hartanya bertambah banyak.

Imam Ibnu Qayyim berkata bahwa tidur di waktu subuh dapat menghalangi rezeki, karena ini merupakan waktu untuk manusia mencari rezekinya. Tidur di pagi hari juga dapat membuat badan menjadi malas dan lemas. Tidur setelah subuh adalah perkara makruh, karena pada waktu itu adalah waktu yang berharga karena merupakan awal hari, turunnya rezeki dan keberkahan.

## b. Tidur Antara Shalat Mahgrib dan Isya

عَنْ أَبِي بَرزَةَ قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْهَى عَنِ النَّوْمِ قَبْلَهَا  
وَالْحَدِيثِ بَعْدَهَا»<sup>33</sup>

Dari Abu Barzah berkata, Rasulullah *Shallallahu alaihi wasallam* melarang tidur sebelum isya dan bercakap-cakap setelahnya.

Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata dibencinya tidur sebelum isya karena dapat melalaikan pelakunya dari shalat isya sehingga keluar dari waktunya, dan bercakap-cakap setelahnya yang tidak bermanfaat dapat menyebabkan tidur menjadi lama dan menyebabkan tertinggalnya shalat malam dan terlambatnya shalat subuh.

Orang yang tidur sebelum isya akan kehilangan waktu yang sangat berharga, yaitu waktu *ta'qib*. Diantara shalat maghrib dan isya terdapat waktu yang utama untuk beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, dan hendaknya bisa memanfaatkannya sebaik-baiknya.

Imam Nawawi berkata berbincang-bincang setelah isya dapat menyebabkan kemalasan pada siang hari dan dapat menghambat untuk

<sup>33</sup> *Ibid*, jilid 4, hlm. 413.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

memenuhi hak agama islam dalam taat dan hak memenuhi kebutuhan dunia.<sup>34</sup>

## 5. Posisi-Posisi Tidur Yang Terdapat Dalam Hadis

Diantara posisi-posisi tidur, ada tidur yang dicontohkan Rasulullah dan ada posisi tidur yang dilarang, diantaranya sebagai berikut:

### a. Posisi Tidur yang Disunnahkan

#### 1) Posisi miring ke kanan

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ<sup>35</sup>

“Apabila kamu hendak berbaring, maka berwudhulah sama seperti berwudhu ketika mendirikan shalat. Setelah itu berbaringlah dengan memiringkan tubuh ke kanan”

Berwudhu termasuk salah satu kebiasaan yang dilakukan Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam ketika hendak tertidur. Karena seandainya seseorang meninggal ketika tidur, maka orang itu meninggalnya dalam keadaan yang suci (fitrah).

Imam An Nawawi juga berpendapat bahwa aktivitas atau kegiatan yang dimulai dengan berwudhu akan mendapatkan nilai dan keutamaan lebih yang dilimpahkan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Kemudian ternyata posisi tidur sudah diatur oleh Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada hadis diatas Rasulullah menganjurkan untuk tidur miring ke kanan bertumpu pada rusuk sebelah kanan.<sup>36</sup>

<sup>34</sup> Fitri Yuni, *Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur, Skripsi*, (Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2016), hlm. 32-33.

<sup>35</sup> Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al Mughirah ibn Bardizbah al Bukhari, *Shahih...*, Jilid 8, hlm. 68.

<sup>36</sup> Rakit Prabowo, *Sehari Bersama Nabi, mengulik kebiasaan sehari-hari bersama Rasulullah secara medis*, (Yogyakarta: Katahati, 2013), hlm. 213.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Secara kesehatan tidur dengan memiringkan badan ke kanan memiliki beberapa manfaat, diantaranya:

- a) Mengurangi beban jantung

Memudahkan jantung untuk memompa darah yang ditunjukkan dengan denyut jantung menjadi lebih lambat, serta tekanan darah akan menurun.

- b) Mengistirahatkan otak kiri

Otak kiri yang mengsarafi organ bagian kanan akan terhindar dari bahaya yang timbul akibat sirkulasi yang melambat saat tidur.

- c) Mengistirahatkan lambung

Dapat memproses pemngeluaran makanan yang dicerna oleh lambung. Dengan demikian memperlambat proses pengosongan lambung. Sehingga lambung dapat beristirahat.

- d) Meningkatkan waktu penyerapan gizi

Selama tidur memungkinkan proses penyerapan terhadap sejumlah nutrisi yang terkandung dalam makanan

- e) Merangsang buang air besar

- f) Membantu pernafasan

Posisi tidur miring ke kanan ini berguna untuk mencegah ludah yang menghambat saluran pernafasan. sehingga proses pernafasan dapat lebih optimal.<sup>37</sup>

- b. Posisi Tidur yang Dilarang

- 1) Tidur tengkurap

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ مَرَّ بِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي فَرَكَضَنِي

بِرَجْلِهِ وَقَالَ يَا جُنَيْدُ إِنَّمَا هَذِهِ ضِجْعَةُ أَهْلِ النَّارِ<sup>38</sup>

<sup>37</sup> Ibid, hlm 272-275.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari Abu Dzar beliau berkata, “Nabi Shallallahu alaihi wasallam pernah melewatiku ketika aku sedang berbaring di atas perutku (tidur telungkup), maka beliau mendorongku dengan kakinya sambil bersabda, “Wahai Junaidib, ini adalah cara berbaringnya ahli neraka.

Sebagai umat muslim kita harus mengikuti Al-Qur’an dan hadis Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam. Dalam hadis terdapat semua tuntunan dalam aktivitas sehari-hari. Tak terkecuali tentang posisi tidur. Dalam posisi tidur ternyata ada hadis yang melarang untuk tidak tidur dalam posisi tengkurap. Pada hadis diatas dijelaskan bahwa tidur tengkurap adalah tidurnya penghuni neraka.

Pada tidur tengkurap, otot diafragma antara rongga dada dan perut akan naik turun ketika menarik dan mengeluarkan napas. Hal ini akan menyebabkan sewaktu menarik napas, paru-paru dipenuhi udara dan sewaktu menghembuskan napas, paru-paru mengeluarkannya. apabila turun sewaktu menarik napas, otot diafragma akan menimpa sehingga perut dan usus akan tertekan ke depan dan hal yang sebaliknya akan terjadi pada saat mengeluarkan napas.

Oleh sebab itu, dinding perut akan bergerak terus ke depan selama beberapa saat kemudian berhenti, lalu terdorong lagi ke depan dan begitu terus. Apabila orang tidur telungkup, gerakan dinding perut akan berhenti. Yang mana jika itu terjadi maka otot diafragma akan sangat terbatas dan sempit ruang gerakanya sehingga kadar oksigen dalam darah menurun dan karbon dioksida akan meningkat. Semua hal ini punya dampak negatif bagi kesehatan tubuh.<sup>39</sup>

<sup>38</sup> Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwiniy, *Sunan...*, Jilid 2, hlm. 1227.

<sup>39</sup> Caner Taslaman, “*Miracle of The Qur’an*”, *Keajaiban al-Quran Mengungkap Penemuan-Penemuan Ilmiah Modern* ( Bandung: Mizan Pustaka, 2010 ), hlm. 106.





## 6. Psikologi

### a. Definisi Psikologi

Secara bahasa psikologi berasal dari bahasa Yunani yaitu *psyche* yang punya arti jiwa sedangkan *logos* berarti ilmu pengetahuan. Sedangkan secara istilah psikologi adalah disiplin ilmu yang membahas tentang jiwa, baik tentang macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya.<sup>40</sup> Pada pengertian lain juga disebutkan bahwa psikologi adalah studi ilmiah mengenai proses mental dan tingkah laku seseorang.<sup>41</sup>

Pengertian psikologi menurut para ahli dibedakan sebagai berikut:

- 1) Singgih Dirgagunarsa berpendapat bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia;
- 2) Plato dan Aristoteles. Keduanya berpendapat bahwa psikologi merupakan cabang ilmu yang membahas tentang jiwa, mengenai hakikatnya serta prosesnya sampai akhir;
- 3) John Broadus Watson. Menurutnya psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang menjadikan tingkah laku sebagai objeknya dengan menggunakan metode observasi yang objektif terhadap rangsang dan jawaban;
- 4) Wilhelm Wundt berpandangan bahwa psikologi merupakan cabang ilmu yang membahas terkait pengalaman-pengalaman yang muncul pada diri manusia, seperti perasaan panca indera, pikiran, dan keinginan;
- 5) Menurut Woodworth dan Marquis, psikologi merupakan cabang ilmu yang meneliti aktivitas individu seseorang mulai sejak masih dalam perut ibunya hingga seseorang meninggal dunia terkait hubungannya dengan lingkungan sekitar;

<sup>40</sup> Nur Hidayah, *Psikologi pendidikan ....*, hlm. 1.

<sup>41</sup> Robert S. Feldman, *Understanding Psychology*, Ed. 10, Terj.; Petty Gina Gayatri, Putri Nurdina Sofyan, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 5.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 6) Menurut Hilgert, Psikologi adalah cabang ilmu yang meneliti tingkah laku seseorang dan juga hewan;
  - 7) Menurut Bimo Walgito, Psikologi merupakan ilmu tentang jiwa yang dapat diobservasi perilaku atau aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi atau penjelmaan jiwa itu.<sup>42</sup>
- b. Psikologi Kepribadian

Psikologi kepribadian (*Personality Psychology*) adalah cabang ilmu psikologi yang membahas tentang pribadi seseorang yang sangat unik, dan dengan keunikan tersebut seseorang akan menemukan pribadinya di tengah pribadi-pribadi lainnya.<sup>43</sup> Yang menjadikan psikologi kepribadian berbeda dengan cabang-cabang lainnya adalah usahanya dalam menggabungkan dan memadukan prinsip-prinsip yang ada pada cabang-cabang psikologi lain. Dibandingkan psikologi kepribadian, tidak ada cabang psikologi lain yang lebih luas kajiannya.<sup>44</sup>

Adapun cara untuk menyelidiki karakteristik individu yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian tentang hakikat dan ruang lingkup perbedaan individual dalam proses psikologis
- 2) Usaha menemukan hubungan antara proses mental yang terdapat pada individu agar membagi sifat manusia dalam berbagai kelompok dan menetapkan fungsi-fungsi yang paling mendasar

Para ahli membagi teori kepribadian yang dipakai sebagai landasan, yaitu:

- a) Teori Kant membedakan individu menjadi empat tipe yaitu, tipe *sanguini* (darah panas), *melankolis* (berdarah basah), *kholeris* (darah kering), *plegmatis* (darah dingin)

<sup>42</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Aksara Timur, 2018), hlm. 4-5.

<sup>43</sup> Adang Hambali, *Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi Atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hlm. 15.

<sup>44</sup> Kuntjojo, *Psikologi Kepribadian*, (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2009), hlm. 1.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- b) Teori Eysenk membedakan individu menjadi dua tipe, tipe *introvert*, dan *ekstrovert*
- c) Teori Spranger membedakan individu menjadi lima tipe yaitu tipe teoritis, estetis, religius, sosial, politik atau penguasa.<sup>45</sup>
- c. Psikologi Kesehatan

Psikologi Kesehatan punya pengertian yaitu cabang psikologi yang mempelajari dan menyelidiki pengaruh faktor psikologis terhadap penjaagaan kesehatan tubuh, dan responnya ketika sedang dalam keadaan sakit.<sup>46</sup> Psikologi kesehatan mempelajari faktor psikologis apa saja yang beroengaruh terhadap kesehatan. Misalnya: *lifestyle, stress* dan *coping*.<sup>47</sup>

Tujuan dari psikologi kesehatan adalah:

- 1) Mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
- 2) Memprediksi tingkah laku yang tidak sehat
- 3) Memahami peran psikologi dalam riwayat penyakit
- 4) Mengevaluasi peran psikologi dalam proses penyembuhan
- 5) Selain itu, teori-teori psikologi digunakan dalam mengedukasi tingkah laku sehat dan mencegah timbulnya penyakit dalam skala individu bahkan yang lebih besar (kelompok, komunitas maupun masyarakat).<sup>48</sup>

## B. Penelitian Yang Relevan

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penelitian ini membahas tentang tidur tengkurap perspektif hadis. Dan juga penelitian ini belum pernah dibahas sebelumnya, meskipun demikian penulis menemukan beberapa penelitian yang terkait dengan topik yang sama seperti:

<sup>45</sup> Adang Hambali, *Psikologi Kepribadian ...*, hlm. 16-19.

<sup>46</sup> Luh Made Karisma Sukmayati Suarya, *Bahan Ajar Psikologi Kesehatan*, (Denpasar: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016), hlm. 12.

<sup>47</sup> Siti Nur Asiyah, *Psikologi Kesehatan*, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2013), hlm. 10.

<sup>48</sup> *Ibid*, hlm. 10.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Penelitian oleh Tia Nurmilah Lubis yang berjudul “ Tidur Dalam Al-Qur’an (Tinjauan Ilmu Kesehatan)”. Skripsi pada Jurusan Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2017.<sup>49</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan topik yang dibahas yaitu mengkaji tentang tidur, akan tetapi terdapat perbedaan yaitu objek kajiannya yang berbeda, yang diteliti oleh Tia Nurmilah Lubis objek kajiannya yaitu Al-Qur’an dan yang akan diteliti ini objek kajiannya Hadis.
2. Penelitian oleh Fitri Yuni yang berjudul Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur (Analisi Terhadap Makna Hadis Dengan Pendekatan Ilmu Kesehatan). Skripsi pada Jurusan Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2016.<sup>50</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan topik dan objek yang dibahas, sama-sama membahas tidur dan objek kajiannya hadis, tetapi hadis yang dibahas berbeda, Fitri Yuni membahas hadis tentang mematikan lampu ketika akan tidur, sedangkan yang akan dibahas kali ini adalah hadis tentang larangan tidur tengkurap.
3. Penelitian oleh Nurma Rani Syafitri yang berjudul Pola Tidur Dalam Hadis Nabi dan Korelasi Dengan Kesehatan. Skripsi pada Jurusan Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.<sup>51</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan topik dan objek yang dibahas, sama-sama membahas tidur dan objek kajiannya hadis, tetapi hadis yang dibahas berbeda, Nurma Rani Syafitri membahas hadis tentang pola tidur, sedangkan yang akan dibahas kali ini adalah hadis tentang larangan tidur tengkurap.
4. Penelitian oleh Jauharotul Muthohharoh dengan judul Larangan Tidur Sore Perspektif Hadis (Studi Analisis Hadis Musnad Abī Ya’lā al-Mawṣilī Nomor 4918 dengan Pendekatan Medis). Skripsi pada Jurusan Ushuluddin dan

<sup>49</sup> Tia Nurmilah Lubis, *Tidur Dalam Al-Qur’an (Tinjauan Ilmu Kesehatan)*, Skripsi, (Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2017), hlm. 1.

<sup>50</sup> Fitri Yuni, *Studi Hadis-Hadis Tentang...*, hlm. 1.

<sup>51</sup> Nurma Rani Syafitri, *Pola Tidur Dalam Hadis Nabi dan Korelasi Dengan Kesehatan*, Skripsi, (Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022), hlm. 1.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Filsafat Universitas Islam Negeri Sultan Ampel Surabaya, 2019.<sup>52</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan topik dan objek yang dibahas, sama-sama membahas tidur dan objek kajiannya hadis, tetapi hadis yang dibahas berbeda, Jauharotul Muthohharoh membahas tentang hadis larangan tidur sore, sedangkan yang akan dibahas kali ini adalah hadis tentang larangan tidur tengkurap.

5. Penelitian oleh Mar'atus Sholeehah dengan judul Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis). Jurnal Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2016.<sup>53</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan topik dan objek yang dibahas, sama-sama membahas tidur dan objek kajiannya hadis. Penelitian ini membahas secara umum tentang posisi-posisi tidur dalam hadis, sedangkan yang akan dibahas kali ini adalah hanya tentang hadis larangan tidur tengkurap.

<sup>52</sup> Jauharotul Muthohharoh, *Larangan Tidur Sore Perspektif Hadis (Studi Analisis Hadis Musnad Abī Ya'la al-Mawṣilī Nomor 4918 dengan Pendekatan Medis)*, Skripsi, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), hlm. 1.

<sup>53</sup> Mar'atus Sholeehah, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)*, Skripsi, (Palembang: Universitas Islam Negeri Taden Fatah Palembang, 2016), hlm. 1.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis lakukan tergolong dalam *library research* (penelitian pustaka). *Library research* ialah penelitian yang semua sumber datanya diambil dari bahan-bahan tertulis kemudian dihubungkan dengan tema yang penulis teliti. Adapun topik yang dibahas dalam penelitian ini adalah Hadis Larangan Tidur Tengkurap Ditinjau Dari Aspek Psikologi.

#### B. Metode Penelitian

Adapun metode penelitian yang penulis gunakan ialah metode kualitatif. Metode kualitatif ialah sebuah metode dalam meneliti berupa kata-kata lisan atau tulisan kemudian akan dicermati<sup>54</sup>.

#### C. Sumber Data

Sumber data adalah subjek darimana berasalnya data penelitian, berdasarkan sumbernya, data terbagi menjadi 2 yaitu, data primer dan data sekunder.

##### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber utama dalam penelitian, meliputi:

- a. *al-Kutub at-Tis'ah* (sembilan kitab induk hadis) yaitu, kitab *Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abi Dawud, Sunan at-Tirmidzi, Sunan an-Nasa'i, Sunan Ibn Majah, Musnad Ahmad ibn Hambal, Muwattha' Malik, dan Sunan ad-Darimi*.

<sup>54</sup> Sandu Sitoyo dan M. Ali Sodik, *Dasar metodologi Penelitian*, (Yogyakarta, Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

b. Kitab-kitab syarh hadis.

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung terkait judul yang akan diteliti seperti, skripsi, tesis, desertasi, jurnal, artikel buku-buku lain yang terkat dengan judul yang dibahas.

### D. Metode Pengumpulan Data

Ada beberapa langkah yang ditempuh dalam metode penelitian ini yaitu:

1. Melakukan Takhrij hadis-hadis yang berhubungan dengan larangan tidur dengan posisi tengkurap dengan menggunakan dua metode. Metode yang pertama takhrij hadis dengan menggunakan lafaz matan dengan menggunakan kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh al-Hadis an-Nabawi* dan metode yang kedua yaitu menggunakan nama perawi pertama menggunakan kitab *Tuhfatul Asyraf bi Ma'rifati al Athraf*.
2. Membuktikan hasil dari takhrij dalam kitab-kitab asli.
3. Melakukan *I'tibar sanad*, menelusuri jalur hadis yang sanadnya tampak hanya terdapat satu periwayat saja agar dapat diketahui apakah ada periwayat lain yang meriwayatkannya.
4. Membuat ranji periwayatan agar memudahkan mencari guru-guru dan murid-murid para periwayat hadis.
5. *Naqd as-Sanad* atau mengidentifikasi dan meneliti para periwayat yang ada dalam suatu hadis. Dalam melakukan *Naqd al-Sanad* ini yang mesti dicari ialah tentang kehidupannya: meliputi tahun lahir dan wafatnya, tempat perawi dilahirkan dan daerah-daerah yang pernah dikunjunginya, nama guru-gurunya dengan tujuan mengetahui sumber hadisnya; dan murid-muridnya; yaitu orang-orang yang belajar dan meriwayatkan hadis darinya. Selain itu yang paling penting ialah penilaian positif (*ta'dil*) atau kritik ulama hadis (*jarh*) terhadap pribadi perawi tersebut. Khusus yang terakhir ini sangat berkaitan dengan bagaimana riwayat Hadis tersebut dapat diterima sebagai *hujjah* atau tidaknya.



6. Analisis dampak larangan tidur dengan posisi tengkurap ditinjau dari aspek psikologi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang penulis lakukan ialah dengan menggunakan menganalisa isi (*Content Analysis*). Analisis isi (*Content analysis*) ialah analisis terhadap penelitian yang sifatnya mendalam terkait isi dan informasi tertulis atau tercetak dalam media massa. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dan relevan, maka disusun langkah-langkah analisis sebagai berikut:

1. Menyusun tema yang penulis bahas dalam kerangka yang sesuai dan melengkapi pembahasan dengan hadits serta ijtihad jika diperlukan agar penelitian ini dapat dipahami dengan baik dan jelas.
2. Mengumpulkan dan menetapkan hadits-hadits terkait penelitian, kemudian menentukan kualitas hadits dengan meneliti data pribadi periwayat hadits.
3. Menganalisis hadits tersebut dari sisi maknanya dengan kajian Ma'anil Hadis.
4. Mengkaji dampak larangan tidur dengan posisi tengkurap dari sisi psikologi.
5. Mengambil kesimpulan dari hasil penelitian.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis paparkan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan mengenai telaah hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap ditinjau dari aspek psikologi sebagai berikut:

1. Hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap bahwa sanad dan matan dari segi kuantitas tergolong masyhur karena jumlah perawi pada setiap tingkatannya berjumlah minimal 3 perawi. Dan dari segi kualitas hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap ini tergolong kedalam hadis *hasan*.
2. Ditinjau dari aspek psikologi, kebiasaan tidur dengan posisi tengkurap akan menimbulkan dampak negatif terhadap diri sendiri, seperti sakit pada tulang belakang, kaku pada leher, dan dampak bagi kepribadian seperti: kaku, kurang bersosialisasi, emosi yang tidak stabil dan lain-lain.

### B. Saran

1. Setelah mengetahui hadis tentang larangan tidur dengan posisi tengkurap, kita sebaiknya tidak tidur dengan posisi tengkurap tersebut karena selain melanggar perintah Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam tidur dengan posisi tengkurap banyak terdapat dampak negatifnya bagi diri sendiri.
2. Penelitian skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka penulis berharap semoga didalam nya terdapat sedikit pembelajaran dan yang bisa diambil, juga berharap adanya saran dan masukan yang membangun untuk penelitian kedepannya. Adapun penelitian yang penting dilakukan setelahnya adalah penelitian yang lebih terfokus lagi seperti tentang hadis larangan tidur tengkurap ditinjau dari aspek psikologi sosial yaitu tentang hubungan sesama manusia.



## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- A. J. Wensink. 1927. *Mu'jam al-Mufahraz li al Fazh al Hadits al Nabawi*. Layden: Maktabah Baril
- Abu Dawud. 1333 H. *Sunan Abi Daud*. Delhi: Al-Maktabah al-Anshariyyah.
- Al Asqalani, Ahmad. 1908. *Tahdzib al Tahdzib*. India: Mathba'ah Dairah al Ma'arif al Nazhamiyah.
- Al Asqalani, Ahmad. 1986. *Taqrib al Tahdzib*. Suriah: Dar ar Rasyid.
- al Badr, Abdul Muhsin Hammad bin Abdul Muhsin bin Abdullah bin Hammad al Abbad. *Syarh Sunan Abi Dawud*
- al Maqdisi, Syihabuddin Abu al 'Abbas Ahmad bin Husein bin Ali bin Ruslan. 2016. *Syarh Sunan Abi Dawud Ibnu Ruslan*. Mesir: Dar al Falah li al Bahts wa tahqiq al Turats
- Al Mizzi, Abu al Hajjaj Yusuf bin Abdurrahman Jamaluddin. 1983. *Tuhfatul Asyraf bi Ma'rifati al Athraf*. Beirut: Maktabah al Islami dan Dar al Qayyimah
- Al Mizzi, Abu al Hajjaj Yusuf bin Abdurrahman Jamaluddin. 1992. *Tahdzib al Kamal fi Asmai ar Rijal*. Beirut: Muassasah ar Risalah
- Al Mubarakfuri, Abul 'Ula Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim. 2010. *Tuhfatul Ahwadzi bi Syrah Jami' at Tirmidzi*. Beirut: Dar al Kitab al Ilmiyah
- Al-Bukhari. 1311 H. *Shahih Al Bukhari*. Mesir: Muthba'ah al Kubra al Amiriyah. Jilid 8.
- al-Mishri, Ahmad bin Abi Bakr Al-Bushiri al-Kinani. 2010. *Mishbahu az-Zujajah fi Zawaaid Ibni Majah*. Beirut: Dar al Arabiyyah
- Al-Qurthubi. 2012. *Tafsir al-Qurthubi Jilid 3*. terj. Fathurrahman dkk. Jakarta: Pustaka Azzam.
- An-Nasa'i. 2001. *Sunan al Kubra*. . Beirut: Muassasah Ar-Risalah
- Asiyah, Nur, Siti. 2013. *Psikologi Kesehatan*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- As-Sindi, Abu al Hasan. 2010. *Fathul Wadud Fi Syarh Sunan Abi Dawud*. Madinah: Maktabah Adwa' al Manar
- Atsir, Ibnu. 2002. *Nihaayah fii Ghariibil Hadits*. Beirut: Darl Kutub Al-Islamiyah.
- At-Tirmidzi. 1996. *Sunan At-Tirmidzi*. Beirut: Dar al Ghrab al Islami

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Awal, Qira'ah Husnul. 2017. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin.
- Feldman, Robert S. 2012. *Understanding Psychology, Ed. 10, Terj.;* Petty Gina Gayatri, Putri Nurdina Sofyan, Jakarta: Salemba Humanika.
- Hambali, Adang. 2013. *Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi Atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian)*. Bandung: Pustaka Setia
- Hidayah, Nur. *Psikologi pendidikan*. 2017. Malang: Universitas Negeri Malang
- Hidayatullah, Nur. 2002. *Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah Saw*. Jakarta: Katalog Dalam Terbitan(KDT).
- Ibnu Majah. 1431. *Sunan Ibn Majah*. Halab: Dar Ihya' al Kitab Al 'Arabi
- Ibrahim , Syauqi Ahmad. 2018. *Kitab Rahasia Tidur: Menurut al-Quran, Sunnah Nabi dan Sains Modern*, terj. M. Abidun dan Masturi Irham. Jakarta: Turos.
- Imam Ahmad bin Hanbal. 2001. *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*. Beirut: Muassasah Ar-Risalah
- Kamau, Lincoln Z. dan V.K Kumar. "Sleep Positions and Personality: Zuckerman– Kuhlman's Big Five, Creativity, Creativity Styles, and Hypnotizability". *North American Journal of Psychology*. 2012. Vol. 14. No. 3, 609-622. Philadelphia: West Chester University of Pennsylvania
- Kemenag RI. 2009. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kuntjojo. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- L Fleet, Gordon. 2002. *Perfectionism : Theory, Research, and Treatment*. Washington DC: American Psychological
- Lubis, Nurmila Tia. 2017. *Tidur Dalam Al-Qur'an (Tinjauan Ilmu Kesehatan)*. Skripsi. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau
- Mahmudah, Luthfi. 2010. *Manfaat tidur yang benar bagi kesehatan ditinjau dari kedokteran dan islam*. Skripsi. Jakarta: Universitas Yarsi.
- Makky, Muhammad. 2021. *Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*. JRI. Vol. 2, No. 1.
- Munawwir, Warson Ahmad. 1997. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Muthohharoh, Jauharotul. 2019. *Larangan Tidur Sore Perspektif Hadis (Studi Analisis Hadis Musnad Abī Ya'lā al-Mawṣilī Nomor 4918 dengan Pendekatan Medis)*. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Prabowo, Rakit. 2013. *Sehari Bersama Nabi, mengulik kebiasaan sehari-hari bersama Rasulullah secara medis*. Yogyakarta: Katahati.
- Rahman, Hidayah Abdul Noor. 2018. *Spesifikasi Qailulah Menurut Perspektif Al-Qur'an dan Al-Sunnah*, Selangor: Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS).
- Reza, Rahma Rezita. 2019. *Fungsi Tidur Dalam Menejemen Kesehatan*. Majority. Vol. 8 No. 2.
- Saleh, Achiruddin Adnan. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur
- Sholeehah, Mar'atus. 2016. *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)*. Skripsi. Palembang: Universitas Islam Negeri Taden Fatah Palembang
- Sitoyo, Sandu. 2015. *Dasar metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Literasi Media Publishing.
- Suarya, Made Karisma Sukmayati Luh. 2016. *Bahan Ajar Psikologi Kesehatan*. Denpasar: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Syafitri, Rani Nurma. 2022. *Pola Tidur Dalam Hadis Nabi dan Korelasi Dengan Kesehatan*. Skripsi. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau
- Syamsinar. 2016. *Pola Tidur dalam Al-Qur"ān: Kajian Tahliī terhadap QS. Al-Furqān/25: 47*. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Taslaman, Caner. 2010. *Miracle of The Qur"an", Keajaiban al-Quran Mengungkap Penemuan-Penemuan Ilmiah Modern*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tim Penyusun Pedoman Skripsi (Edisi Revisi) Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Pekanbaru: Fakultas Ushuluddin.
- Yuni, Fitri. 2016. *Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur*. Skripsi. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kemenkes RI. *Bahaya Tidur Tengkurap*. Dikutip dari <https://dinkes.kalbarprov.go.id/bahaya-tidur-tengkurap/> pada hari Senin tanggal 1 Mei 2023, jam 21.42 WIB.
- Handayani, Verury Verona. *Fakta yang Perlu Diketahui Tentang Gangguan Obsesif-Kompulsif*, dikutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/fakta-yang-perlu-diketahui-tentang-gangguan-obsesif-kompulsif>, pada Selasa 2 Mei 2023, jam 14.23 WIB



## BIODATA PENULIS

Nama : RICHEL ARMANDO  
 Tempat/Tanggal lahir : Batam, 11 Desember 2000  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat : Perum GMP Blok G no 6 TG Sengkuang Batu Ampar Batam  
 No. Hp/ WA : 082170590689  
 Nama Orang Tua : Yusman (Ayah)  
 : Mardatilla Hanum (Ibu)

## RIWAYAT PENDIDIKAN

*TK Al-Masyithah* , Lulus Tahun 2007  
 SDN 003 Batu Ampar, Lulus Tahun 2013  
 SMP N 29 Batam, Lulus Tahun 2016  
 SMA N 14 Batam, Lulus Tahun 2019  
 UIN Suska Riau, Angkatan Tahun 2019

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.