



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik 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.

<b>NOMOR SKRIPSI</b>
No. 56/IAT-U/SU-S1/2026

# PENAFSIRAN SURAH AL-NABA` AYAT 10 DAN 11 DALAM TAFSIR AL-MISBAH SERTA RELEVANSINYA TERHADAP POLA HIDUP MODERN

## SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur` An dan Tafsir



UIN SUSKA RIAU

Oleh:

**DIVA ALIF IHSANDI**

**NIM 12030214168**

**Dosen Pembimbing I**

**Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc. MA**

**Dosen Pembimbing II**

**Dr. Adynata, M. Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**1447 H/2026 M**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول 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

### PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Penafsiran Surah Al-Naba' Ayat 10 dan 11 Dalam Tafsir Al-Misbah Serta Relevansinya Terhadap Pola Hidup Modern

Nama : Diva Alif Ihsandi

NIM : 12030214168

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Desember 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 7 Januari 2026

Dekan,



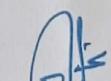
Panitia Ujian Sarjana

Ketua



Dr. H. Agus Firdaus Candra, Lc., MA  
NIP. 19850829 201503 1 002

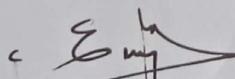
Sekretaris



Dr. Khairunnisa, M.Ag  
NIP. 19730116 200501 2 004

### MENGETAHUI

Pengaji III



Prof. Dr. H. Kasmuri, MA  
NIP. 19621231 199801 1 001

Pengaji IV



Prof. Dr. Wilaela, M.Ag  
NIP. 19680802 199803 2 001

- 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.



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول 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. H. Hidayatullah Ismail, Lc, MA**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

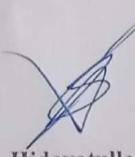
Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	:	Diva Alif Ihsandi
NIM	:	12030214168
Program Studi	:	Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	:	PENAFSIRAN SURAH AL-NABA' AYAT 10 DAN 11 DALAM TAFSIR AL-MISBAH SERTA RELEVANSINYA TERHADAP POLA HIDUP MODERN

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 19 Januari 2026  
Pembimbing I

  
**Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc, MA**  
NIP. 19791217201101 1 006

masalah.

asim Riau

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول 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. Adynata, M.Ag  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap  
isi skripsi saudara :

Nama	:	Diva Alif Ihsandi
NIM	:	12030214168
Program Studi	:	Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	:	PENAFSIRAN SURAH AL-NABA' AYAT 10 DAN 11 DALAM TAFSIR AL-MISBAH SERTA RELEVANSINYA TERHADAP POLA HIDUP MODERN

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam  
sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 19 Januari 2026  
Pembimbing II

**Dr. Adynata, M.Ag**  
NIP.19770512200604 1 006

- 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.

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

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

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diva Alif Ihsandi  
Tempat/Tgl Lahir : Rimba Melintang, 03 Juni 2002  
NIM : 12030214168  
Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul Proposal : PENAFSIRAN QS. AN-NABA' AYAT 10-11 DALAM TAFSIR AL-MISBAH SERTA RELEVANSINYA TERHADAP POLA HIDUP MODERN

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 ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan 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 dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 19 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



DIVA ALIF IHSANDI

NIM. 12030214168



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

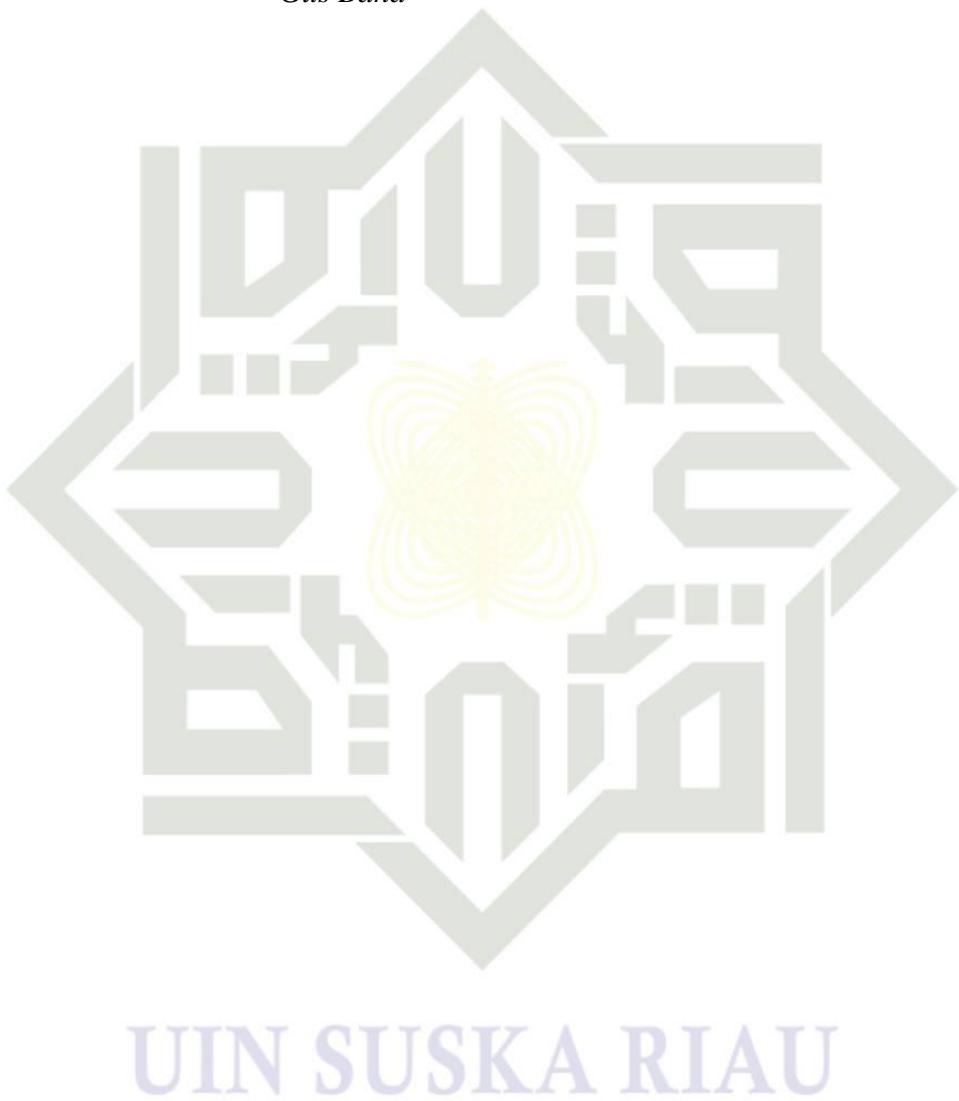
#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

## MOTTO

Jika kau memulai karena Allah, jangan menyerah karena manusia, sebab hati yang bersih selalu melihat kebaikan, sementara hati yang kotor hanya melihat keburukan."

-Gus Baha-





**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

الرَّحِيمُ الرَّحْمَنُ اللَّهُ بِسْمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Penafsiran Surah al-Naba` Ayat 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah serta Relevansinya terhadap Pola Hidup Modern dalam Perspektif Sains” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua kelak memperoleh syafaatnya di hari akhir.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan, dan bantuan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan tulus ikhlas, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Prof. Dr. Hj. Leny Novianti MS, SE, M.Si, AK, CA, beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin; Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan I; Drs. H. Iskandar Arnel, M.A., Ph.D., Wakil Dekan II; Dr. Afrizar Nur, S.Th.I, MIS., dan Wakil Dekan III; Dr. Agus Firdaus Candra, Lc., M.A. yang telah memberikan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
3. Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Ibu Jani Arni, S. Th. I., M.Ag serta Sekretaris Prodi, Bapak Lukmanul Hakim, S.Ud., MIRKH, Ph.D atas arahan dan pelayanan yang diberikan selama masa studi penulis.
4. Bapak Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA., selaku Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan nasihat dan bimbingan selama penulis menempuh perkuliahan.
5. Bapak Dr. H. Hidayatullah Ismail, Lc. MA dan Bapak Dr. Adynata, M. Ag, selaku pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran dan keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, dan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama masa perkuliahan 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 wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Kedua orang tua tercinta, ayah Sunarso bin Ponidi dan ibu Dewi Astuti binti Toyib, serta seluruh keluarga besar yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan inspirasi terbesar dalam perjalanan hidup dan studi penulis.
8. Sahabat-sahabat dan teman seperjuangan, baik di Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir maupun seluruh teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu, khususnya Mahendra, Anang Fatur, Fahmi, Azwar, Azril, Indra, Reza, serta teman-teman IAT-F, atas kebersamaan, dukungan, kritik, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan lapang dada menerima kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademis maupun praktis, serta menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang telah membantu proses penyusunannya. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan, doa, dan dukungan semua pihak dengan pahala yang berlipat ganda serta mencatatnya sebagai amal saleh. Aamiin ya Rabbal 'aalamiin...

**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.

**DAFTAR ISI**

<b>MOTTO .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	5
C. Identifikasi Masalah .....	6
D. Batasan Masalah.....	6
E. Rumusan Masalah .....	7
F. Tujuan Penelitian.....	7
G. Manfaat Penelitian.....	8
H. Sistematika Penulisan.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS .....</b>	<b>10</b>
A. Landasan Teori .....	10
1. Tafsir ayat Kauniyah dan Tafsir Ilmi .....	10
2. Tafsir al-Misbah Karya M Quraish Shihab .....	17
3. Konsep Malam dan Siang dalam al-Qur'an .....	23
4. Pola Hidup Modern Kajian Kesehatan dan Psikologi .....	27
B. Penelitian Terdahulu .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian .....	34
B. Sumber Data .....	35
C. Tehnik Pengumpulan Data .....	36
D. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV PENAFSIRAN DAN RELEVANSI .....</b>	<b>39</b>
A. Penafsiran Surah al-Naba` 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah .....	39
1. Teks, Makna dan Penafsiran Surah al-Naba` (78): 10 .....	39

**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.

2. Teks, Makna dan Penafsiran Surah al-Naba` (78): 11 .....	45
3. Asbabun Nuzul .....	51
B. Relevansi Ayat terhadap Pola Hidup Modern .....	55
1. Relevansi terhadap Pola Aktivitas dan Istirahat .....	56
2. Tinjauan Sains: Kesehatan, Psikologi, dan Biologi.....	64
3. Implikasi Penafsiran Surah al-Naba` Ayat 10 dan 11 terhadap Pola Hidup Modern .....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</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 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

### **Konsonan**

Arab	Latin	Arab	Latin
ـ	A	ـ	Th
ــ	B	ــ	Zh
ـــ	T	ـــ	‘
ــــ	Ts	ــــ	Gh
ـــــ	J	ـــــ	F
ــــــ	H	ــــــ	Q
ـــــــ	Kh	ـــــــ	K
ــــــــ	D	ــــــــ	L
ـــــــــ	Dz	ـــــــــ	M
ــــــــــ	R	ــــــــــ	N
ـــــــــــ	Z	ـــــــــــ	W
ــــــــــــ	S	ــــــــــــ	H
ـــــــــــــ	Sy	ـــــــــــــ	‘
ــــــــــــــ	Sh	ــــــــــــــ	Y
ـــــــــــــــ	Dl		

### **Vokal, Panjang 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:

**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 (a) panjang = $\hat{A}$	misalnya	قال	menjadi	qâla
Vokal (i) panjang = $\hat{I}$	misalnya	قبل	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 dengan suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)	=	و	misalnya	قول	menjadi	qawlun
Diftong (ay)	=	ي	misalnya	خير	menjadi	khayrun

**Ta' Marbûthah (٦)**

*Ta' marbûthah* ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta' marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للدرسة menjadi *al-risalah li al mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

**Kata Sandang dan Lafdh al-Jalalah**

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafdh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) 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.*

**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.

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji penafsiran surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab serta relevansinya terhadap pola hidup manusia modern ditinjau dari perspektif sains. Ayat tersebut menyatakan bahwa malam dijadikan sebagai libāsan (pakaian) dan siang sebagai ma‘āshan (waktu mencari penghidupan). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena pergeseran ritme hidup manusia modern yang cenderung mengabaikan keseimbangan antara waktu istirahat dan aktivitas, seperti gaya hidup begadang dan kurang tidur yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana M. Quraish Shihab menafsirkan surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah serta bagaimana relevansinya terhadap pola hidup modern ditinjau dari perspektif sains, khususnya ritme sirkadian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode studi pustaka (library research) dan analisis tafsir tematik yang dikombinasikan dengan pendekatan tafsīr ‘ilmī. Hasil penelitian menunjukkan bahwa M. Quraish Shihab menafsirkan malam sebagai waktu perlindungan dan ketenangan jiwa sebagaimana fungsi pakaian yang menutupi dan memberi kenyamanan, sementara siang merupakan waktu optimal untuk bekerja dan beraktivitas produktif. Pemaknaan ini sejalan dengan temuan sains modern, khususnya dalam kajian ritme sirkadian yang menunjukkan bahwa tubuh manusia memiliki sistem biologis yang bekerja secara alami untuk aktif di siang hari dan beristirahat di malam hari. Ketidaksesuaian terhadap ritme ini dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti insomnia, gangguan metabolisme, bahkan depresi. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya mengandung pesan spiritual, tetapi juga menyimpan hikmah ilmiah yang aplikatif dalam kehidupan modern. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara tafsir al-Qur'an dan sains sebagai solusi terhadap krisis gaya hidup kontemporer, serta memperlihatkan bahwa al-Qur'an secara relevan memberi petunjuk dalam menjaga keseimbangan hidup manusia sepanjang zaman..

**Kata Kunci:** Surah al-Naba` ayat 10 dan 11, Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab, tafsīr ‘ilmī, pola hidup modern, ritme sirkadian.

**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 study examines the interpretation of Surah al-Naba' verses 10 and 11 in *Tafsir al-Misbah* by M. Quraish Shihab and its relevance to modern human lifestyles from a scientific perspective. These verses state that the night is made as *libāsan* (a garment) and the day as *ma'āshan* (a time for seeking livelihood). The background of this research arises from the shifting rhythms of modern life in which people tend to neglect the balance between rest and activity, such as the habit of staying up late and lack of sleep, which negatively affects physical and mental health. This study aims to understand how M. Quraish Shihab interprets Surah al-Naba' verses 10 and 11 in *Tafsir al-Misbah*, and how this interpretation relates to modern lifestyles from the perspective of science, particularly circadian rhythm studies. This research uses a qualitative-descriptive approach with library research methods and thematic interpretation analysis combined with the *tafsīr 'ilmī* (scientific exegesis) approach. The findings show that M. Quraish Shihab interprets the night as a time of protection and spiritual tranquility, similar to the function of clothing that covers and provides comfort, while the day is the optimal time for work and productive activity. This interpretation aligns with modern scientific findings, especially in circadian rhythm research, which shows that the human body naturally functions to be active during the day and to rest at night. Disrupting this rhythm can lead to various health problems such as insomnia, metabolic disorders, and even depression. Thus, these verses not only contain spiritual messages but also scientific wisdom that is highly applicable to modern life. This study underscores the importance of integrating Qur'anic interpretation with science as a solution to contemporary lifestyle crises and demonstrates that the Qur'an remains relevant in guiding human life balance across time.

**Keywords:** Surah al-Naba' verses 10 and 11, *Tafsir al-Misbah*, Quraish Shihab, *tafsīr 'ilmī*, modern lifestyle, circadian rhythm.

**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.

## مُلْكُ

تتناول هذه الدراسة تفسير سورة النبأ الآيتين ١٠-١١ في تفسير المصباح لـ محمد قريش شهاب وبيان مدى صلتها بنمط الحياة البشرية الحديثة من منظور علمي. تشير الآياتان إلى أن الليل **جُعل** لباسا، وأن النهار **جُعل** معاشا. وتنطلق هذه الدراسة من ظاهرة **تغير إيقاع الحياة البشرية المعاصرة** التي تميل إلى إهمال التوازن بين أوقات الراحة والنشاط، كالسهر المفرط وقلة النوم، وما يتربّع على ذلك من آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية. وتحدّف هذه الدراسة إلى الكشف عن كيفية تفسير محمد قريش شهاب للآيتين ١٠-١١ من سورة النبأ في تفسير المصباح، وتحليل مدى ارتباط هذا التفسير بأنمط الحياة الحديثة من منظور علمي، ولا سيما فيما يتعلق بالساعة البيولوجية. (قد اعتمدت الدراسة المنهج النوعي الوصفي، باستخدام أسلوب البحث المكتبي (Library Research)، مع تحليل تفسيري موضوعي مدعوم بالمقارنة التفسيرية العلمية. وُتُظْهَر نتائج الدراسة أن محمد قريش شهاب يفسر الليل بوصفه وقتاً للسكن والحماية والطمأنينة، على غرار وظيفة اللباس الذي يستر ويوفّر الراحة، في حين يُعدّ النهار وقتاً الأمثل للعمل ومزاولة الأنشطة الإنتاجية. ويتّوافق هذا التفسير مع معطيات العلم الحديث، خاصة دراسات الإيقاع اليومي (Circadian)، التي تؤكّد أن جسم الإنسان يمتلك نظاماً بيولوجياً يعمل بصورة طبيعية ليكتسب أكثر نشاطاً خلال النهار وأكثر استعداداً للراحة أثناء الليل. ويعود الإخلال بهذا الإيقاع مشكلات صحية متعددة، مثل الأرق، واضطرابات التمثيل الغذائي، بل وقد يصل إلى الاكتئاب. وبذلك، لا تقتصر دلالة الآيتين على بعد الروحي فحسب، بل تتضمّن أيضاً حكمة علمية قابلة للتطبيق في واقع الحياة المعاصرة. وتؤكّد هذه الدراسة أهمية التكامل بين تفسير القرآن الكريم والمعنفة العلمية بوصفه مدخلاً لمعالجة أزمات نمط الحياة الحديثة، كما تبرّز أن القرآن الكريم يقدم إرشادات ذات صلة بحفظ التوازن في حياة الإنسان عبر مختلف العصور.

**الكلمات المفتاحية:** سورة النبأ الآيتان ١٠ و ١١، تفسير المصباح، قريش شهاب، التفسير العلمي، نمط الحياة الحديثة، الإيقاع اليومي.



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**

Perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan telah membawa transformasi besar dalam pola hidup manusia modern, khususnya dalam hal manajemen waktu dan ritme aktivitas harian. Revolusi industri hingga era digital saat ini mendorong manusia untuk bekerja dalam waktu yang lebih panjang dan ritme yang lebih cepat, sehingga seringkali mengabaikan kebutuhan dasar seperti istirahat yang cukup.<sup>1</sup> Dalam konteks ini, salah satu tantangan utama adalah bagaimana menyeimbangkan antara tuntutan produktivitas dan urgensi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya berperan sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip hidup yang aplikatif, termasuk dalam hal pengaturan waktu.

Al-Qur'an adalah wahyu dari Allah SWT, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat jibril.<sup>2</sup> Al-Quran merupakan salah satu mukjizat Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi Wasallam dengan ajaran-ajarannya bersifat universal. Al-Quran tidak sama dengan kitab-kitab samawi sebelumnya yaitu Taurat, Zabur dan Injil, karena setiap kitab samawi hanya berlaku pada suatu zaman tertentu. Adapun al-Quran, Allah Subhanahu Wata'ala menetapkan bahwa al-Quran akan selalu terjaga keasliannya sampai akhir zaman tanpa adanya penyelewengan ataupun perubahan.<sup>3</sup> Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam harus difungsikan dalam kehidupan sehari-hari, agar tidak terjadi kesenjangan antara norma-norma al-Qur'an dengan sikap dan tingkah laku kaum muslimin pada umumnya dan penjagaan al-Qur'an dengan berbagai aktifitas yang mendekatkan dirinya dengan al-Qur'an seperti dalam surah al-Hijr ayat 9 yang berbunyi:

<sup>1</sup> Muhammad Zuhdi, "Manajemen Waktu Mahasiswa Pengurus Organisasi dalam Menyelesaikan Studi Tepat Waktu", *Skripsi*, Banda Aceh: UIN ar-Raniry, 2023. hlm. 18

<sup>2</sup> Nurdin, *Ulumul Qur'an* (Banda Aceh: Bravo, 2018), hlm. 1.

<sup>3</sup> Manna' al-Qaththan, *Mabahits Fi Ulum al-Qur'an* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2004)

**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.

إِنَّمَا نَحْنُ نَرْكِنُ إِلَيْنَا الْذِكْرُ وَإِنَّا لَهُ لَحَفِظُونَ

"Innaa nahnu nazzalnadm-dzikra wa innaa lahuu lahaafizhuun."

Artinya: Ini adalah al-Qur'an yang Kami turunkan, dan sesungguhnya Kami benar-benar yang memeliharanya.<sup>4</sup>

Berdasarkan ayat tersebut Allah telah menegaskan adanya penjagaan al-Qur'an yang dinamis yakni penjagaan yang melibatkan hambanya yang dipilih secara langsung untuk merealisasikan tradisi penjagaan al-Qur'an karena dalam pemeliharaan dan penjagaan kesucian al-Qur'an merupakan hal yang sangat mulia. Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga al-Qur'an dalam bentuk fisik maupun spiritual.<sup>5</sup>

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam diturunkan bukan hanya untuk menjadi sumber hukum, tetapi juga sebagai petunjuk hidup yang menyeluruh (*hudan li al-nās*). Ia tidak sekadar menjawab persoalan ibadah atau akhlak, melainkan juga menyentuh aspek-aspek kehidupan manusia yang paling mendasar, seperti kesehatan, sosial, waktu, dan lingkungan. Dalam banyak ayatnya, al-Qur'an mengarahkan umat manusia untuk hidup sesuai dengan fitrah penciptaannya, yaitu keseimbangan antara jiwa dan raga, antara kerja dan istirahat, serta antara siang dan malam. Salah satu ayat yang menyinggung prinsip keseimbangan tersebut adalah surah al-Naba` ayat 10 dan 11, yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا لِلَّيْلَ لِبَاسًا - وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

"Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian (*libāsan*), dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan (*ma'āshan*)."<sup>6</sup> (surah al-Naba` [78]: 10-11)<sup>6</sup>

Ayat ini secara eksplisit menggambarkan bahwa malam dan siang tidak hanya merupakan bagian dari sistem rotasi alam semesta, tetapi juga

<sup>4</sup> Yayasan Penyelenggara Penerjemahan/Penafsiran al-Quran, *Syaamil Quran: al-Quran Tajwid & Terjemah*, (Bandung, Syigma Examedia Arkanleema, 2010)

<sup>5</sup> Murdianto Murdianto, "Keautentikan Al-Qur'an dalam Perspektif Kemajuan Sains dan Teknologi," *al Karima: Jurnal al-Qur'an dan Tafsir* Vol 1 Tahun 2017, hlm. 21.

<sup>6</sup> Yayasan Penyelenggara Penerjemahan/Penafsiran al-Quran, *Syaamil Quran: al-Quran Tajwid & Terjemah*, (Bandung, Syigma Examedia Arkanleema, 2010).

**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.

memiliki fungsi dan peran penting dalam kehidupan manusia. Malam diibaratkan sebagai *libāsan*, yakni "pakaian", yang secara metaforis berarti penutup, pelindung, dan penenang. Siang diistilahkan dengan ma'āshan, yaitu waktu untuk menjalani kehidupan, bekerja, berusaha, dan berinteraksi sosial. Keduanya merupakan tanda kekuasaan Allah yang mengatur ritme kehidupan manusia agar berjalan secara harmonis dan seimbang.<sup>7</sup>

Para mufassir telah menguraikan ayat ini dengan pendekatan yang beragam. Di antara mereka, M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* memberikan pemaknaan yang cukup mendalam terhadap ayat ini. Quraish Shihab, misalnya, menyoroti aspek psikologis dan sosiologis dari malam dan siang sebagai dua dimensi kehidupan yang saling melengkapi. Kemudian menekankan pentingnya keteraturan waktu dalam membentuk kualitas hidup manusia. Dan mengajak pembaca untuk tidak hanya memahami ayat secara literal, tetapi juga menangkap pesan etis dan praktis dalam kehidupan nyata.

Namun, realitas kehidupan manusia modern menunjukkan adanya pergeseran besar dalam memaknai dan memanfaatkan waktu malam dan siang. Revolusi industri, perkembangan teknologi, serta budaya digital telah mengubah ritme kehidupan manusia. Aktivitas yang dahulu terbatas pada siang hari kini bergeser ke malam hari. Lembur kerja, hiburan malam, konsumsi media digital tanpa batas, dan gaya hidup malam lainnya telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas masyarakat urban. Bahkan, tidak sedikit profesi yang secara rutin bekerja di malam hari dan tidur di siang hari, seperti pekerja malam, penjaga keamanan, perawat, hingga pekerja daring.<sup>8</sup>

Pergeseran pola hidup ini bukan tanpa konsekuensi. Dari sudut pandang ilmu kesehatan, terutama dalam cabang ilmu kronobiologi (*chronobiology*) yang mengkaji sistem biologis tubuh berdasarkan waktu, ditemukan bahwa manusia secara biologis didesain untuk tidur di malam hari

<sup>7</sup> Ely Rahmatika Nugrahani, *Keperawatan Psikologi Holistik: Adaptasi, Dukungan, dan Intervensi untuk Kesehatan Mental* (Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025), hlm. 22.

<sup>8</sup> Anisa Syahfitri Hanum, "Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Sistem Imun, Tingkat Stres, dan Kemampuan Individu Dewasa Muda Menjalani Aktivitas Belajar dan Bekerja", *Literature Review Skripsi Kedokteran*, Universitas Brawijaya, 2021.

**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.

dan aktif di siang hari. Hal ini disebabkan oleh adanya ritme sirkadian (*circadian rhythm*), yaitu jam biologis internal tubuh yang mengatur siklus tidur-bangun, suhu tubuh, pelepasan hormon, dan metabolisme. Ketika pola ini terganggu misalnya karena begadang terus-menerus atau tidur di siang hari maka berbagai gangguan kesehatan akan muncul, mulai dari insomnia, kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, hingga risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.

Ironisnya, meskipun kerusakan ritme biologis ini telah dibuktikan secara ilmiah, banyak manusia modern yang tetap mengabaikannya. Gaya hidup yang terbalik aktivitas tinggi di malam hari dan tidur di siang hari secara tidak langsung bertentangan dengan sistem alami yang telah ditetapkan oleh Allah sebagaimana tercermin dalam surah al-Naba` ayat 10 dan 11. Ini menandakan bahwa ayat tersebut tidak hanya berbicara tentang fenomena alam, tetapi juga memberi pesan normatif dan ilmiah tentang bagaimana manusia seharusnya mengatur kehidupannya.<sup>9</sup>

Maka dari itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana para mufassir memahami ayat ini, serta bagaimana makna tersebut dapat dikontekstualisasikan dengan realitas kehidupan manusia modern. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah penafsiran Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dalam tafsir besar yaitu al-Misbah serta mengaitkannya dengan temuan ilmiah modern dalam bidang kesehatan dan gaya hidup. Dengan pendekatan tafsir tematik dan multidisipliner, penelitian ini diharapkan mampu mengungkap relevansi ajaran al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan, serta memberikan solusi terhadap krisis pola hidup modern yang tidak lagi seimbang antara malam dan siang.

Penelitian ini juga menjadi bentuk integrasi antara wahyu (*naql*) dan akal (*aql*), antara agama dan sains, yang sejatinya tidak saling bertentangan, melainkan saling mendukung. Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 menjadi contoh nyata bagaimana al-Qur'an memberikan pedoman hidup yang tidak hanya

<sup>9</sup> Ichwan Ma'rifatullah, "Tidur dalam al-Qur'an Perspektif Tafsir al-Munir Karya Wahbah az-Zuhaili", *Skripsi Ushuluddin dan Pemikiran Islam*, Universitas PTIQ Jakarta, 2023, 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.

berdimensi spiritual, tetapi juga ilmiah dan praktis, sesuai dengan kebutuhan manusia sepanjang zaman.

### **Penegasan Istilah**

Agar tidak terjadi kekeliruan dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu ditegaskan beberapa istilah kunci sebagai berikut:

#### 1. Penafsiran

Penafsiran adalah proses menjelaskan makna ayat al-Qur'an dengan memperhatikan konteks bahasa, asbāb al-nuzūl, serta tujuan ayat tersebut diturunkan.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini, penafsiran merujuk pada pemahaman yang disampaikan oleh M. Quraish Shihab melalui karya *Tafsir al-Misbah* terhadap surah al-Naba` ayat 10 dan 11.

#### 2. Surah al-Naba` ayat 10 dan 11

Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 adalah bagian dari surah al-Naba` yang menjelaskan fungsi malam sebagai waktu untuk beristirahat (*libāsan*) dan siang sebagai waktu untuk berusaha (*ma'āshan*). Ayat ini dipilih sebagai fokus penelitian karena mengandung konsep pembagian waktu yang relevan untuk ditinjau dari perspektif kehidupan modern dan sains.<sup>11</sup>

#### 3. Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-Misbah adalah karya tafsir M. Quraish Shihab yang menggunakan pendekatan tematik dan kontekstual dengan menekankan keselarasan ayat, asbāb al-nuzūl, dan realitas sosial modern. Tafsir ini dijadikan rujukan utama dalam penelitian untuk memahami kandungan makna surah al-Naba` ayat 10–11.<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Hadi Yasin, "Mengenal Metode Penafsiran al-Qur'an," *Tahdzib al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 2020, hlm. 34.

<sup>11</sup> Muhammad Amirul Aiman Bin Nor Hisham, "Unsur-Unsur Saja' dalam Surah al-Naba` dan Surah al-Waqi'ah Suatu Tinjauan Uslub al-Qur'an", *Disertasi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

**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.

**4. Relevansi terhadap Pola Hidup Modern**

Relevansi adalah keterkaitan antara pesan al-Qur'an dengan kondisi dan kebutuhan manusia masa kini. Dalam penelitian ini, relevansi yang dimaksud adalah hubungan kandungan surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dengan pola hidup modern, terutama terkait manajemen waktu antara aktivitas siang dan istirahat malam.<sup>13</sup>

**Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini:

1. Terjadinya pergeseran makna malam dan siang dalam kehidupan manusia modern yang tidak lagi sesuai dengan tuntunan al-Qur'an.
2. Banyaknya individu atau masyarakat yang mengalami krisis pola hidup, seperti bekerja malam hari secara terus-menerus, begadang, dan kurang tidur, yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual.
3. Masih kurangnya kesadaran umat Islam terhadap nilai-nilai al-Qur'an dalam mengatur waktu hidup, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara waktu istirahat dan waktu bekerja.
4. Belum banyak kajian tafsir yang menyoroti korelasi antara surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dengan temuan sains modern, khususnya dalam bidang kesehatan dan ilmu kehidupan.
5. Kurangnya literatur yang menampilkan tafsir ilmiah (*tafsīr 'ilmī*) secara mendalam terhadap ayat-ayat tentang malam dan siang dalam konteks tantangan kehidupan kontemporer.

**Batasan Masalah**

Penelitian ini hanya memfokuskan pada penafsiran surah al-Naba` ayat 10 dan 11 mengenai fungsi malam dan siang.

<sup>13</sup> Dwi Wulan Sari, Meilinda Sari Putri, dan Nurlaili Nurlaili, "Relevansi Pendidikan Islam di Era Digital dalam Menavigasi Tantangan Modern," *Science and Education Journal (SICEDU)* 2, no. 2 Tahun 2023, hlm. 372.

**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. Penafsiran yang dikaji terbatas pada perspektif tafsir ilmiah, khususnya dari pemikiran Prof. Dr. M. Quraish Shihab dalam karyanya *Tafsir al-Misbah*.
2. Pembahasan aspek sains dalam penelitian ini dibatasi pada bidang kesehatan dan ritme biologis (*ritme sirkadian*) manusia.
3. Analisis konteks kehidupan modern dalam penelitian ini berfokus pada pergeseran pola hidup terkait waktu istirahat malam dan aktivitas siang.
4. Penelitian ini tidak membahas tafsir ayat-ayat lain secara luas di luar surah al-Naba` ayat 10 dan 11, kecuali sebagai penguatan data atau komparasi.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dalam *Tafsir al-Misbah*?
2. Bagaimana relevansi kandungan ayat tersebut terhadap pola hidup manusia modern?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menjelaskan makna malam sebagai *libāsan* dan siang sebagai *ma'āshan* sebagaimana tertuang dalam surah al-Naba` ayat 10 dan 11 berdasarkan penafsiran Prof. Dr. M. Quraish Shihab.
2. Mengkaji hubungan antara pembagian waktu malam dan siang dalam ayat tersebut dengan konsep ritme sirkadian dan pola hidup manusia dari sudut pandang sains modern.
3. Mengungkap relevansi nilai-nilai al-Qur'an dalam pengaturan waktu hidup terhadap problematika krisis pola hidup manusia modern, khususnya dalam aspek kesehatan dan keseimbangan spiritual.

**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.

## Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian tafsir tematik dengan pendekatan interdisipliner, khususnya antara tafsir al-Qur'an dan ilmu kesehatan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah penafsiran ayat-ayat kauniyyah secara kontekstual dan aktual.
2. Secara Praktis
  - a. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat Muslim tentang pentingnya mengatur ritme hidup sesuai dengan ketentuan al-Qur'an, yaitu menjadikan malam sebagai waktu istirahat dan siang sebagai waktu bekerja.
  - b. Menjadi rujukan bagi pengkaji dan peneliti lain dalam mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dengan sains modern, terutama dalam isu-isu kesehatan masyarakat dan krisis gaya hidup.
  - c. Menyadarkan umat Islam tentang pentingnya menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual melalui pengaturan waktu hidup yang selaras dengan ajaran Islam.

## Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman dan sistematika berpikir dalam penyusunan skripsi ini, maka penulis menyusun skripsi dalam lima bab sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Bab ini memuat uraian mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas kajian teori yang relevan dengan penelitian, meliputi konsep waktu malam dan siang dalam al-Qur'an, tafsir kauniyyah, tafsir

**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.

al-Misbah dan al-Maraghi, teori ritme sirkadian, serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang mendukung kajian.

**BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan pendekatan yang digunakan, jenis dan sumber data, metode pengumpulan data, teknik analisis data, serta metode tafsir (*tafsīr ‘ilmī*) yang digunakan dalam mengkaji ayat.

**BAB IV PEMBAHASAN**

Bab ini berisi analisis terhadap surah al-Naba` ayat 10 dan 11 menurut tafsir Prof. Dr. M. Quraish Shihab dan dikaitkan dengan sains modern, khususnya konsep ritme biologis dan dampaknya terhadap pola hidup manusia modern.

**BAB V PENUTUP**

Bab ini memuat kesimpulan dari hasil pembahasan, saran-saran yang diberikan terkait temuan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

**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.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS**

#### **A Landasan Teori**

##### **1. Tafsir ayat Kauniyah dan Tafsir Ilmi**

Tafsir kauniyah dan tafsir ilmi adalah dua pendekatan yang berkaitan erat dan saling memperkuat dalam menafsirkan ayat-ayat tentang alam semesta. Tafsir kauniyah memberikan kerangka keimanan dan refleksi, sementara tafsir ilmi memberikan pembuktian dan penjelasan rasional berdasarkan sains. Dalam integrasi keduanya, al-Qur'an dipahami secara utuh: sebagai petunjuk spiritual sekaligus sebagai sumber inspirasi ilmiah. Keduanya bertujuan mengukuhkan keselarasan antara wahyu dan ilmu pengetahuan.<sup>14</sup> Oleh karena itu penulis akan memaparkan penjelasan tentang keterkaitan tafsir kaumnya dan tafsir ilmi.

###### **a. Tafsir Ayat Kauniyah**

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menetapkan masalah akidah, hidayah, hukum syari'at dan akhlak. Bersamaan dengan hal itu, di dalamnya juga terdapat ayat-ayat yang menunjukkan tentang berbagai hakikat (kenyataan) ilmiah yang memberikan dorongan kepada manusia untuk mempelajari, membahas dan menggalinya. Sebagian kaum muslimin telah berusaha menciptakan hubungan yang erat antara al-Qur'an dan ilmu pengetahuan sejak dahulu. Mereka berijtihad menggali beberapa jenis ilmu pengetahuan dari ayat-ayat al-Qur'an. Lalu di kemudian hari, usaha ini semakin meluas dan tidak diragukan lagi. Hal itu telah mendatangkan hasil yang banyak faedahnya.<sup>15</sup>

Pada dasarnya, ayat kauniyah adalah sebuah idiom yang terdiri dari dua kata, yaitu ayat dan kaun, yang tentu masing-masing dari kedua kata tersebut memiliki maknanya masing-masing. Adapun ayat

<sup>14</sup> Intan Pratiwi Mustikasari dan Muhammad Badrun, "Urgensi Penafsiran Saintifik al-Qur'an: Tinjauan atas Pemikiran Zaghlul Raghib Muhammad al-Najjar", *Studia Quranika* Vol 6, no. 1 Tahun 2021, hlm. 31.

<sup>15</sup> Muhammad Nor Ichwan, *Memasuki Dunia al-Qur'an* (Semarang: Lubuk Raya, 2001)

**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 bahasa Arab memiliki makna yang beragam. Menurut kitab *al-Mu'jam al-Wasīt*, kata *āyah* (آية) terkadang bermakna 'alāmah (علامة) dan *ishārah* (إشارة) yang berarti tanda, kadang bermakna 'ibrah (عبرة) yang berarti pelajaran, dan kadang bermakna *mu'jizah* (معجزة) yang berarti mukjizat, dan terkadang bermakna *shakhs* (شخص) yang berarti seseorang atau bermakna *jamā'ah* (جماعة) yang berarti sekelompok orang.<sup>16</sup> Sedangkan kata kaun sendiri dalam kitab tersebut *musytaqq* (مشتق) dari kata *kāna* – *yakūnu* – (كان) الوجود المطلق (يكون) yang bisa bermakna *al-wujūd al-muṭlaq al-ām* (العام) yang berarti sesuatu yang nampak dan ada, dan kadang bermakna *ismu limā yaḥduthu daf'atan* (دفعه يحدث لما اسم) yang berarti sesuatu yang muncul secara tiba-tiba.<sup>17</sup> Adapun penambahan huruf ya pada kata kaun menjadi kauniy adalah karena ya tersebut adalah *yā' nisbah* (نسبة ياء).<sup>18</sup> Sedangkan penambahan huruf *tā'* (ة) pada akhirnya adalah karena kata tersebut dinisbahkan pada kata ayat, yang menunjukkan female atau *mu'annats* (مؤنث). Sehingga jadilah istilah *āyāt kauniyyah* (آيات كونية)، yang apabila diartikan secara harfiah berdasarkan makna masing-masing kata tersebut menjadi: “tanda-tanda yang berbicara tentang segala hal yang nampak dan bisa dirasakan oleh pancaindra.

<sup>16</sup> Majma`ul Lughah Al-`Arabiah, *al-Mu'jam al-Wasith*, bab hamzah, (Kairo:Majma`ul Lughah al-`Arabiah, 1429 H), cet ke-4, hlm. 35.

<sup>17</sup> Majma`ul Lughah Al-`Arabiah, hlm. 836.

<sup>18</sup> Abdulllah bin Hisyam, *Audhahul Masalik ila alfiyat ibn Malik*, bab na`t, ( Beirut : Dar Ibt Hazm, 1429 H) cet pertama, hlm. 140.

**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.

Sejauh pengetahuan dan kitab yang penulis baca, Penulis belum menemukan ulama yang memberikan pengertian tentang apa itu ayat kauniyah. Walaupun demikian penulis akan berusaha untuk menjelaskan apa itu ayat kauniyah sebatas kemampuan yang ada. Disebutkan dalam kitab *Adhwaul bayan* karya Syaikh Syinqithi, Bahwasanya kalimat *ayat* (الآية) dalam bahasa Arab memiliki makna yang beragam, begitu pula makna *ayat* (الآية) dalam penggunaan di dalam Al-Qur'an sendiri. Adapun penggunaan kalimat *ayat* (الآية) dalam bahasa Arab, beliau menyebutkan bahwa makna ayat bisa berarti *tanda 'alāmah* (علامة), dan penggunaan kata ayat dalam makna ini lebih terkenal di kalangan orang Arab, seperti perkataan al-Nābighah berikut:

عَرَفْتُ آيَاتِهَا فَاسْتَبَّنْتُهَا لَسْتَ مِنْ عَادٍ وَلَا حَبْرًا

Dan penggunaan ayat dalam makna berikutnya dalam bahasa Arab adalah bermakna *jamā'ah* (جماعة) atau sekumpulan orang, dan penggunaan ayat dalam makna ini lebih jarang dibandingkan yang pertama.

Adapun penggunaan kata *ayat* dalam Al-Qur'an Al-Karim menurut beliau ada dua, yaitu ayat dalam makna *syariat* agama (الدينية الشرعية), yaitu ayat-ayat yang terdapat di dalam Al-Qur'an Al-Karim, seperti ayat Allah: *بِالْحَقِّ عَلَيْكَ نَذَرُهَا اللَّهُ أَيَّاتٌ هَذِهِ* dan ayat dalam penggunaan yang kedua di dalam Al-Qur'an bermakna *ayat kauniyah qodariyah* (القدرية الكونية الآيات), yaitu ayat-ayat yang bermakna tanda-tanda kebesaran dari Sang Pencipta.<sup>19</sup> Sekilas

<sup>19</sup> Amin Muhammad, *Adhwaul Bayan fi Idhahil Qur'an bil Qur'an*, juz 7, (Beirut :Dar el-Fikr, 1410 H), hlm. 187.

**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.

pengertian yang diberikan oleh syekh tersebut bisa difahami bahwa ayat kauniyah adalah alam dan isinya, serta segala hal yang bisa disaksikan sebagai bukti akan kebesaran Allah, hal senada juga bisa didapati dalam kitab Al-Qaul Al-Mufid, karya Syaikh Utsaimin, beliau juga membagi ayat kepada dua macam, yaitu ayat Syar`iyah, dan ayat kauniyah, beliau menjelaskan bahwa hukum bersumpah dengan ayat syar`iyah boleh, sedangkan bersumpah dengan ayat kauniyah tidak boleh. Sebab hanya Allah lah yang boleh bersumpah (Qasam) dengan ayat kauniyah (makhluk). Dari penjelasan kedua ulama tersebut seolah memisahkan antara ayat al-Quran yang mereka sebut ayat Syar`iyah atau ayat Qauliyah, dan ayat-ayat kauniyah yang berupa wujud yang ada di alamini berupa seluruh makhluk yang ada, baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat, baik yang bisa diraba, didengar, bisa dicium, dan tidak bisa dicium, dan sebagainya.<sup>20</sup> Setelah menjelaskan pengertian tafsir ayat kauniyah dan keterkaitannya, penulis juga akan menguraikan berbagai pendapat ulama mengenai tafsir ilmi, khususnya terkait definisi, tujuan, serta pendekatannya dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena alam dan ilmu pengetahuan.

**b. Tafsir Ilmi**

Istilah tafsir ayat-ayat ilmiah atau sains dalam bahasa Arab disebut dengan tafsir Ilmi. Objek kajian tafsir ilmi megkhususkan pada ayat-ayat ilmu pengetahuan, baik mengenai ilmu alam (*sains*) atau ilmu sosial.<sup>21</sup> Secara etimologi, kata tafsir bisa berarti: *al-idah wal bayan* yang berarti (penjelasan), *al-kasyaf* (pengungkapan), dan *kasyful Muradi 'anil-Lafzil Musykil* (menjabarkan kata yang samar). Adapun secara terminologi, tafsir adalah penjelasan terhadap

<sup>20</sup> Muhammad bin Shalih Utsaimin, *al-Qaul al-Mufid 'Ala kitab Tauhid*, (Damaskus : Muassasatu ar-Risalah An-Nasyirun, 1431 H) cet pertama, hlm. 152.

<sup>21</sup> Ahmad Asy-Syirbashi, *Sejarah Tafsir Qur'an*, terj Pustaka Firdaus (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1985), hlm. 127.

**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.

Kalamullah atau menjadikan lafadz-lafadz al-Qur'an dalam pemahamannya.<sup>22</sup>

Kata tafsir terdapat dalam al-Qur'an yang disebutkan dalam Surah al-Furqan ayat 33 yang bermakna penjelasan atau perincian. Kata tafsir di dalam al-Qur'an disandingkan dengan kata *al-haq* yang berarti kebenaran eksak dan absolut. Menurut konteks ayat tersebut, kata tafsir merupakan penjelasan atau konfirmasi terhadap segala sesuatu yang ganjil lagi aneh yang disodorkan oleh orang ingkar kepada Nabi Muhammad sebagai pembawa al-Qur'an.

Sedangkan kata al-ilm dan berbagai derivasinya dalam al-Qur'an, secara umum sering kali diartikan dengan pengetahuan (*knowledge*), termasuk makna sains alam dan kemanusiaan (*science of nature and humanity*), dan juga mencakup pengetahuan yang diwahyukan (*revealed*) maupun yang diperoleh (*acquired*). Dengan demikian, dari pandangan al-Qur'an, terminologi ilmu adalah tidak terbatas pada istilah-istilah ilmu agama saja, tetapi segala macam bentuk ilmu baik ilmu alam, ilmu sosial, humaniora, dan ilmu lainnya yang dapat dipergunakan untuk kemaslahatan umat manusia.<sup>23</sup> Sehingga dapat disimpulkan bahwa makna etimologis dari tafsir ilmi ialah penjelasan atau perincian-perincian tentang ayat-ayat al-Qur'an mengenai ilmu pengetahuan, khususnya mengenai ayat-ayat alam semesta.

Tafsir ilmi disebut sebagai sejarah alam (*natural history*) menurut J.J.G Jansen yang merupakan seorang orientalis asal Laiden. Secara sederhana dapat di definisikan sebagai usaha dalam memahami al-Qur'an dengan menjadikan penemuan-penemuan sains modern sebagai alat bantunya. Ayat al-Qur'an disini lebih di orientasikan kepada teks yang secara khusus membicarakan fenomena alam atau

<sup>22</sup> Mokh. Sya'roni, "Metode Kontemporer Tafsir al-Qur'an", *Skripsi*, IAIN Walisongo, Semarang, 2012, hlm. 21.

<sup>23</sup> Andi Rosadisastra, *Metode Tafsir Ayat-Ayat Sains dan Sosial*, (Jakarta: Amzah 2007), hlm. 46-47.

**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.

yang biasa dikenal sebagai ayat-ayat kauniyah. Jadi, yang dimaksud dengan tafsir ilmi ialah suatu ijтиhad atau kerja keras seorang mufassir dalam menghubungkan ayat-ayat kauniyah dalam al-Qur'an dengan penemuan-penemuan sains modern yang bertujuan untuk memperlihatkan kemukjizatan al-Qur'an dan kekuasaan Allah.<sup>24</sup>

Beberapa pendapat mengenai tafsir ilmi sebagai berikut:

- 1) Menurut al-Zarkasyi, tafsir adalah ilmu yang dibutuhkan dalam memahami kitab Allah yang diturunkan kepada Rasulullah SAW, menjelaskan makna-maknanya, mengeluarkan hukum-hukumnya dan hikmah-hikmahnya. Itu semua merujuk kepada ilmu bahasa, nahwu, shorof, ilmu bayan, ushul fiqh, dan qira'at. Seorang ahli tafsir juga membutuhkan pengetahuan terhadap asbabun nuzul, nasikh dan mansukh.<sup>25</sup>
- 2) Menurut Fahd al-Rumi, tafsir ilmi adalah Ijtihad seorang mufassir dalam menemukan hubungan antara ayat-ayat kauniyah al-Qur'an dengan penemuan ilmu-ilmu eksperimen yang bertujuan untuk mengungkapkan kemukjizatan al-Qur'an sebagai sumber ilmu yang sesuai dan sejalan di setiap waktu dan tempat.<sup>26</sup> Menurut Muhammad Husayn al-Dzahabbi, tafsir ilmi ialah penafsiran al-Qur'an yang pembahasannya lebih menggunakan pendekatan istilah-istilah ilmiah dalam mengungkapkan al-Qur'an dan seberapa dapat berusaha melahirkan berbagai cabang ilmu pengetahuan yang berbeda dan melibatkan pemikiran filsafat.<sup>27</sup>

Dari beberapa perbedaan pendapat dari para mufassir dapat disimpulkan bahwa pengertian tafsir ilmi adalah upaya menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang dikorelasikan dengan ilmu-ilmu pengetahuan

<sup>24</sup> Mochammad Nor Ichwan, *Tafsir Ilmi; Memahami al-Qur'an Melalui Pendekatan Sains Modern*, (Yogyakarta: Menara Kudus Jogja, 2004), hlm. 127

<sup>25</sup> Muhammad ibn 'abd Allah al-Zarkasyi, *al-Burhan fi Ulum al-Qur'an*, juz 1 (Bairut: Dar al-Ma'rifah, 1391 H), hlm. 13.

<sup>26</sup> Udi Yuliarto, "al-Tafsir al-Ilmi Antara Pengakuan dan Penolakan", *Jurnal Khatulistiwa*. Vol. 1, No. 1 (2011), hlm. 36.

<sup>27</sup> Muhammad Amin Suma, *Ulumul Qur'an*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2014), hlm. 396.

**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.

atau dapat dibuktikan dengan bereksperimen guna membuktikan kemukjizatan al-Qur'an. Corak penafsiran ilmiah ini telah lama dikenal. Benihnya bermula pada masa dinasti Abbasyiah, khususnya pada masa pemerintahan khalifah al-Ma'mun (w. 853 M), akibat penerjemahan kitab-kitab ilmiah. Namun, kemungkinan tokoh yang paling gigih mendukung ide tersebut adalah al-Ghazali (w. 1059-1111 M) yang secara panjang lebar dalam kitabnya *Ihya 'Ulumud Din* dan *Jawahirul Qur'an*. Sehingga al-Ghazali dianggap sebagai perintis tafsir ilmi. Selanjutnya Fakhruddin ar-Razi disebut sebagai pelopor aliran corak tafsir ilmi, karena sering menggunakan pengetahuan ilmiah pada zamannya dalam karya tafsirnya *Mafatihul Ghaib*.<sup>28</sup>

Pemahaman terhadap ayat-ayat kauniyah menjadi titik pijak penting dalam menjembatani antara tafsir kauniyah dan tafsir ilmi. Dalam hal ini, tafsir kauniyah berfungsi sebagai pendekatan awal dalam memahami ayat-ayat tentang alam semesta secara reflektif dan spiritual. Sementara tafsir ilmi merupakan kelanjutan dan pengembangan dari tafsir kauniyah, yang dilakukan melalui pendekatan saintifik dan rasional.

Menurut Dr. Muhammad al-Farmawi, ayat-ayat kauniyah adalah ayat-ayat yang membahas fenomena alam seperti langit, bumi, malam, siang, matahari, bulan, dan sebagainya. Beliau menegaskan bahwa jumlah ayat kauniyah dalam al-Qur'an mencapai lebih dari 750 ayat, menunjukkan betapa pentingnya perhatian terhadap tanda-tanda alam sebagai objek tafsir dan perenungan keimanan.<sup>29</sup>

Sementara itu, Prof. Dr. Zaghlul al-Najjar mengembangkan makna ayat kauniyah ke arah yang lebih ilmiah. Ia menyatakan bahwa ayat-ayat kauniyah adalah petunjuk Allah dalam al-Qur'an mengenai fenomena alam, yang dapat dikaji dan dibuktikan melalui pendekatan sains empiris. Menurutnya, al-Qur'an tidak hanya mengandung nilai-

<sup>28</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Penerbit Mizan, 2007), hlm. 101.

<sup>29</sup> Al-Farmawi, *al-Bidāyah fī Tafsīr al-Mawdū 't*, hlm. 57.

**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.

nilai teologis, tetapi juga memiliki muatan ilmiah yang selaras dengan penemuan ilmu pengetahuan modern.<sup>30</sup>

Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tafsir kauniyah menyediakan dasar spiritual dan kontemplatif, sedangkan tafsir ilmi hadir sebagai pengayaan rasional dan ilmiah terhadap ayat-ayat yang sama. Dengan kata lain, tafsir ilmi tumbuh dari tafsir kauniyah, yakni ketika seorang mufasir tidak hanya memaknai fenomena alam sebagai tanda keagungan Tuhan, tetapi juga menggali hakikat dan mekanismenya secara ilmiah.

Oleh karena itu, dalam studi modern seperti kajian tentang makna malam dan siang dalam surah al-Naba` ayat 10 dan 11, pendekatan tafsir kauniyah diperlukan untuk memahami sisi spiritual dan sosial dari penciptaan waktu, sementara tafsir ilmi memperluas pemahaman tersebut dengan menjelaskan fungsi biologis, psikologis, dan ekologis dari malam dan siang berdasarkan ilmu kesehatan dan sains modern.

## 2. Tafsir al-Misbah Karya M Quraish Shihab

### a. Biografi M. Quraish Shihab

M. Quraish Shihab berasal dari keluarga ulama-saudagar yang berpengaruh di Ujung Pandang (Makassar). Ayahnya, Abdurrahman Shihab (1905-1986) adalah seorang guru besar dalam bidang tafsir. Selain bekerja sebagai wiraswasta, ayahnya sejak muda juga melakukan kegiatan berdakwah dan mengajar, terutama dalam bidang tafsir.<sup>31</sup> Ayahnya merupakan ulama yang sangat berpengaruh di Makassar dan masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya. Ia pernah

<sup>30</sup> Zaghlul al-Najjar, *al-I'jāz al-Ilmī fi al-Qur'ān wa al-Sunnah*, 2004.

<sup>31</sup> Keluarga besar M. Quraish Shihab adalah keluarga ilmuwan/pendidik. Di antarasaudara-saudaranya yang terkenal menjadi ilmuwan adalah K.H. Umar Shihab, abangnya, yang menjadi pakar tafsir juga (meskipun tidak setenar nama M. Quraish Shihab) dan Alwi Shihab, mantan Menteri Luar Negeri pada masa Presiden Abdurrahman Wahid, memperoleh gelar Doktor dari Universitas 'Ayn Syams Mesir dan Universitas Temple, AS. Berbeda dengan kedua abangnya, Alwi Shihab konsentrasi pada studi tentang dialog antar agama.

**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.

menjabat sebagai Rektor Universitas Muslim Indonesia (UMI) pada 1959-1965 dan IAIN (sekarang UIN) Alauddin Makassar 1972-1977.

Quraish Shihab lahir di Rappang, Sulawesi Selatan, 16 Februari 1944. Ia menyelesaikan pendidikan dasarnya dan SMP hingga kelas 2 di Ujung Pandang. Setelah itu, pada tahun 1956, ia berangkat ke Malang untuk melanjutkan pendidikan di Pesantren Darul Hadits al-Fiqhiyyah. Pada tahun 1958 ia berangkat ke Kairo, Mesir, dan diterima di kelas II Tsanawiyah Al-Azhar. Pada tahun 1967 ia meraih gelar Lc. (S.1) pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadits Universitas Al-Azhar. Selanjutnya ia mengambil pendidikan S.2 pada fakultas yang sama di Universitas Al-Azhar, dan memperoleh gelar Master (MA) pada tahun 1969 untuk spesialisasi bidang Tafsir al-Qur'an dengan menulis tesis berjudul *Al-I'jâz al-Tasyî'iy li al-Qu'rân al-Karîm* (Kemukjizatan Al-Qur'an dari Segi Hukum).

Sepulangnya dari pengembalaan intelektual di Mesir, 1973, Quraish Shihab memperoleh jabatan sebagai Pembantu Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan IAIN Alauddin Ujung Pandang. Jabatan ini dipegangnya hingga 1980. Ia juga menjabat sebagai Koordinator Kopertais Wilayah VII Indonesia Bagian Timur dan Pembantu pimpinan kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental.<sup>32</sup>

Merasa tidak puas dengan pendidikan master (S.2), pada tahun 1980 ia kembali berangkat ke almamaternya untuk mengambil gelar doktor. Dua tahun berikutnya ia berhasil menggondol gelar Doktor dengan predikat Summa Cum Laude atau penghargaan Mumtâz ma'a Martabat *al-Syaraf al-Ûlâ* (Penghargaan Tingkat I). Quraish Shihab merupakan doktor pertama di Asia Tenggara yang meraih gelar demikian.

<sup>32</sup> Muhammad Iqbal, *Metode Penafsiran al-Qur'an M. Quraish Shihab*, *Jurnal Tsaqafah* Vol. 6, No. 2 Tahun 2010, 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.

Sekembalinya ke Tanah Air, Quraish Shihab ditugaskan di Fakultas Ushuluddin dan Program Pascasarjana IAIN (sekarang UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta. Beberapa jabatan penting dan strategis pernah diamanahkan kepadanya, di antaranya adalah Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) (sejak 1984), anggota Lajnah Pentashhiah Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama (sejak 1989) dan anggota Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional (1989). Ia juga aktif di kepengurusan Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI), Perhimpunan Ilmu-ilmu Syari'ah dan Konsorsium Ilmu-ilmu Agama Departemen Pendidikan Nasional.

Pada tahun 1992, Quraish Shihab mendapat kepercayaan sebagai Rektor IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, setelah sebelumnya menjabat sebagai Pembantu Rektor Bidang Akademik. Lalu, pada tahun 1998, Quraish Shihab diangkat Presiden Soeharto sebagai Menteri Agama RI Kabinet Pembangunan VII. Namun usia pemerintahan Soeharto ini hanya dua bulan saja, karena terjadi resistensi yang kuat terhadap Soeharto. Akhirnya pada Mei 1998, gerakan reformasi yang dipimpin oleh tokoh seperti Mohammad Amien Rais, bersama para mahasiswa berhasil menjatuhkan kekuasaan Soeharto yang telah berusia 32 tahun. Jatuhnya Soeharto sekaligus membubarkan kabinet yang baru dibentuknya tersebut, termasuk posisi Menteri Agama yang dipegang Quraish Shihab.

Tidak berapa lama setelah kejatuhan Soeharto, pada masa pemerintahan Presiden B.J. Habibie, Quraish mendapat kepercayaan sebagai Duta Besar RI di Mesir, merangkap untuk negara Jibouti dan Somalia. Ketika menjadi duta besar inilah Quraish menulis karya monumentalnya *Tafsir al-Misbah*, lengkap 30 juz sebanyak 15 jilid satu set. *Tafsir al-Misbah* ini merupakan karya lengkap yang ditulis oleh putra Indonesia, setelah 30 lebih tahun vakum. Selesainya penulisan *Tafsir al-Misbah* ini semakin memperkokoh posisi Quraish

**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.

sebagai pakar tafsir paling terkemuka di Indonesia, bahkan untuk tingkat Asia Tenggara.

Sepulangnya dari “kampung halaman” keduanya, setelah menyelesaikan tugas negara sebagai Duta Besar, Quraish Shihab aktif dalam berbagai kegiatan. Ia membentuk lembaga pendidikan dan studi tentang Al-Qur'an bernama Pusat Studi Al-Qur'an (PSQ) di Jakarta. Selain itu, untuk menerbitkan karya-karyanya, ia juga mendirikan penerbit Lentera Hati (nama yang diambil dari salah satu judul bukunya).<sup>33</sup>

**b. Karya-karya M. Quraish Shihab**

Quraish Shihab adalah ulama-pemikir yang sangat produktif melahirkan karya tulis. Selain itu, ia sangat konsisten pada jalurnya, yaitu pengkajian al-Qur'an dan tafsir. Hampir seluruh karyanya berhubungan dengan masalah-masalah al-Qur'an dan tafsir. Hampir setiap karyanya pula mendapat sambutan dari masyarakat dan menjadi best seller serta mengalami beberapa kali cetak ulang. Dalam buku ini, karya-karyanya yang berkaitan dengan al-Qur'an dan tafsir akan penulis paparkan. Di antaranya adalah:

- 1) Membumikan al-Qur'an (1992)
- 2) Wawasan al-Qur'an (1996)
- 3) Tafsir al-Qur'an al-Karim (1997)
- 4) Mu'jizat al-Qur'an (1997)
- 5) Tafsir al-Mishbah (2000)
- 6) Lentera Hari (2007)
- 7) Kaidah Tafsir (2013)
- 8) Logika Agama (2017)
- 9) Islam yang Disalahpahami (2018)

Selain karya-karya tersebut di atas masih banyak karya tulis lainnya, baik berupa buku-buku, makalah-makalah atau jurnal-jurnal. Dalam lima puluh tahun terakhir, Quraish Shihab menempatkan

<sup>33</sup> *Ibid.*, hlm. 251.

**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.

dirinya sebagai satu-satunya penulis tafsir individu (bukan tim penulis) dengan magnum opus-nya *Tafsir Al-Mishbah*.<sup>34</sup>

**c. Metode penafsiran M Quraish Shihab**

Sebelum mulai menafsirkan surah, Quraish Shihab terlebih dahulu memberi pengantar. Isinya antara lain, nama surah tersebut, jumlah ayat (terkadang disertai penjelasan tentang perbedaan penghitungan), tempat turun surah, nomor surah berdasarkan urutan mushaf dan urutan turun, tema surah atau tujuan surah, sejarah turunnya suatu surah, masa turun suatu surah berikut penjelasan yang lebih lengkap tentang makna nama surah dan menjelaskan nama-nama lain kalau ada dari sebuah surah. Penulisan ayat-ayat al-Qur'an dikelompokkan dalam tema-tema tertentu sesuai dengan urutannya, tanpa ada batasan tertentu jumlah ayat yang ditempatkan pada kelompok yang sama.<sup>35</sup>

Sebelum menjelaskan ayat demi ayat, ia kembali menjelaskan keserasian antara kelompok ayat yang sedang dibahas. Kadang-kadang keserasian itu ditempatkan pada awal pembahasan kelompok ayat.<sup>36</sup> Kadang juga ditempatkan diakhir pembahasan kelompok.<sup>37</sup> Selain bentuk keserasian diatas, ia juga memaparkan keserasian antar ayat ketika menjelaskan ayat demi ayat.

Model penelitian tafsir yang dikembangkan oleh Quraish lebih banyak bersifat eksploratif, deskriptif, dan perbandingan. Beliau berupaya menggali sejauh mungkin produk tafsir yang dilakukan ulama'-ulama'tafsir terdahulu berdasarkan berbagai literatur tafsir baik

<sup>34</sup> Yusuf Budiana & Sayid Nurlie Gandara, "Kekhasan Manhaj *Tafsir al-Mishbah* Karya M Quraish Shihab". *Jurnal Iman dan Spiritualitas*. Vol 1, No 1, tahun 2021, hlm. 87.

<sup>35</sup> Misalnya, Surah 'Ali Imran dibagi menjadi Sembilan kelompok dan masing-masing kelompok jumlah ayatnya tidak seragam/sama, seperti kelompok I (ayat 1 – 32), kelompok II (ayat 33 – 91), kelompok III (ayat 92 – 95), kelompok IV (ayat 96 – 120), kelompok V (ayat 121 – 129), kelompok VI (ayat 130 – 138), kelompok VII (ayat 139 – 180), kelompok VIII (ayat 181 – 189), kelompok IX (ayat 190 – 200)

<sup>36</sup> Misalnya, *al-Mishbah* Vol 1, hlm. 138.

<sup>37</sup> Misalnya, *al-Misbah* Vol 1, hlm. 372.

**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.

yang bersifat primer, yakni yang ditulis oleh ulama' tafsir yang bersangkutan, maupun ulama' lainnya.<sup>38</sup>

Tafsir al-Mishbah banyak mengemukakan uraian penjelasan terhadap sejumlah ulama'-ulama' terdahulu dan kontemporer, khususnya pandangan pakar tafsir Ibrahim Ibn 'Umar al-Biq'i, juga Sayyid Muhammad Thanhawi, Syekh Mutawalli asy-Sya'rawi, Sayyid Quthub, Muhammad Thahir Ibn Asyur, Sayyid MuhammadHusein Thabathaba'i, serta beberapa pakar tafsir yang lain.

Metode Tafsir al-Mishbah bila ditinjau dari segi sasaran dan tertib ayat-ayat yang ditafsirkan disusun dengan metode **Tahlily**, yang artinya seorang Mufasir menguraikan makna yang dikandung al-Qur'an, ayat demi ayat dan surah demi surah sesuai dengan urutannya dalam mushaf.<sup>39</sup>

Bila ditinjau dari segi sumber penafsirannya Tafsir al-Mishbah termasuk tafsir *bi al-Ra'y* (*bi al-Dirayah bi al-Ma'qul*), yaitu cara menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang didasarkan atas sumber ijтиhad dan pemikiran mufassir terhadap tuntutan kaidah bahasa Arab dan kesusteraananya, teori ilmu pengetahuan setelah dia menguasai sumber-sumber tadi.<sup>40</sup>

Jika ditinjau dari segi cara penjelasannya terhadap tafsiran ayat-ayat al-Qur'an, maka Tafsir al-Mishbah menggunakan metode Muqorin (Komparasi), yaitu membandingkan ayat-ayat yang berbicara dalam masalah yang sama, ayat dengan hadits (isi dan matan), antara pendapat mufassir dengan mufassir lain dengan menonjolkan segi-segi perbedaan.<sup>41</sup>

Tafsir al-Mishbah bila ditinjau dari segi keluasan penjelasan tafsirnya, maka menggunakan metode itnabi, yaitu penafsiran dengan

<sup>38</sup> Quraish, *Membumikan*, hlm. 73.

<sup>39</sup> Nasruddin Baidan, *Metode Penafsiran al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 112.

<sup>40</sup> M. Ridwan Nasir, "Memahami al-Qur'an Perspektif Baru Metodologi Tafsir Muqarín", *Jurnal Ushuluddin* Vol 1 Tahun 2003, hlm. 64.

<sup>41</sup> *Ibid*, hlm. 16.

**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.

cara menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an secara mendetail / rinci, dengan uraian-uraian yang panjang lebar, sehingga cukup jelas dan terang yang banyak disenangi oleh para cerdik pandai.<sup>42</sup>

Adapun Corak Tafsir al-Mishbah, yaitu **tafsir Lughawi / Adabi**, yaitu tafsir yang menitik beratkan pada unsur bahasa, meliputi segi i'rab dan harakat bacaannya, pembentukan kata, susunan kalimat, kesusasteraan.<sup>23</sup> Penggunaan bahasa Tafsir al-Misbah dengan penulisan bahasa populer, yaitu model penulisan karya tafsir yang menempatkan bahasa sebagai media komunikasi dengan karakter yang lugas, jelas, kata dan kalimat yang digunakan dipilih yang sederhana dan mudah dipahami.

Corak tafsirnya juga termasuk corak *Ijtima'i*, yaitu penafsiran yang melibatkan kenyataan sosial yang berkembang dimasyarakat.<sup>43</sup>

Ini dipengaruhi oleh latar belakang keluarga atau setting perjalanan hidup beliau.

### 3. Konsep Malam dan Siang dalam al-Qur'an

Siang dan malam adalah bagian dari perjalanan manusia di bumi. Namun, jika Anda bertanya bagaimana proses rotasi manusia, mungkin banyak orang akan menjawab bahwa ada siang ketika matahari terbit di timur, dan malam ketika matahari terbenam di barat. Namun, sebenarnya tidak demikian. Manusia berpikir, selalu berpikir. Siang dan malam terjadi karena bumi berputar pada porosnya rotasi dari timur ke barat. Rotasi bumi ini juga bisa disebut rotasi bumi. Bumi adalah salah satu planet yang berputar mengelilingi matahari dan juga berputar mengelilingi dirinya sendiri. Bumi harus berputar sesuai jamnya yaitu 24 jam yang berfungsi menyelesaikan rotasinya. Dan 24 jam ini adalah apa yang manusia sebut sehari.<sup>44</sup>

<sup>42</sup> *Ibid*, hlm. 16.

<sup>43</sup> *Ibid*, hlm. 19

<sup>44</sup> Mega Prahesti, "Pemanfaatan Siang dan Malam bagi Manusia Perspektif al-quran", Skripsi, UIN Ar-Raniry, Tahun 2021, hlm. 52.

**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.

Keadaan siang maupun malam merupakan hasil dari rotasi bumi. Rotasi Bumi pada porosnya menghasilkan efek gerak semu matahari, seolah-olah matahari bergerak dari arah timur ke barat. Bumi merupakan benda bulat, dan dalam gerak astronomisnya, Bumi selalu berputar pada porosnya selama 23,54 jam (penuh sampai 24 jam), sehingga kombinasi gerak mengelilingi matahari menyebabkan fenomena alam siang dan malam serta jet lag. Menurut matematika astronomi, rotasi bumi membutuhkan waktu 24 jam, membagi bumi menjadi 24 zona waktu. Artinya ada perbedaan waktu 1 jam untuk setiap 15 derajat garis bujur. Pembagian zona waktu didasarkan pada besar kecilnya putaran 360 derajat rotasi bumi dalam 25 jam, sehingga hasilnya  $260:25 = 15$  derajat/1 jam atau 1 derajat/4 menit.<sup>45</sup>

Ilmu-ilmu yang berkembang selama beberapa abad terakhir telah berhasil mengungkap banyak realitas dan sifat alam semesta. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak terkecuali, dan dampaknya bagi kehidupan manusia sangat luas. Ilmu fisika jelas mendukung teknologi, termasuk teknik, kimia, biologi, kedokteran, dan banyak lagi.<sup>46</sup> Waktu merupakan seluruh rangkaian saat Ketika proses, perbuatan atau keadaan berada atau berlangsung.<sup>47</sup> *Waqt* diambil dari bahasa arab yang jama'nya *auqātun*, yang mempunyai arti waktu.<sup>48</sup> Dari segi bahasa, kata *waqt* berarti batas akhir kesempatan atau peluang untuk menyelesaikan satu pekerjaan<sup>49</sup> kata *waqt* terdapat di dalam al-Qur'an terdapat 10 surah, salah satunya didalam surah an-Nisā" [4]<sup>50</sup>

<sup>45</sup> Ahmad Junaidi, "Penyatuan Zona Waktu Indonesia dan Implikasinya pada Waktu Ibadah," *Justicia Islamica* 9, no. 2 (2012), hlm. 146.

<sup>46</sup> Sri Jumini, "Relativitas Einstein terhadap Waktu Ditinjau dari al-Quran Surat al-Mâ'ârij Ayat 4," Syariati: *Jurnal Studi al-Qur'an dan Hukum* Vol 1, no. 2 tahun 2015, hlm. 213.

<sup>47</sup> Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga*, (Balai Pustaka : Jakarta 2007), hlm. 1267.

<sup>48</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia*. (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 1573.

<sup>49</sup> Al-Ragib al-Isfahani, *Mufradat al-Fadz al-Qur'an*, ( Damaskus : Dar al-Qalam, 2009), hlm. 879.

<sup>50</sup> Muhammad Fuad 'Abd al Baqi, *al Mu'jam al Mufahras Li Alfazh al Quran al Karim*, (Dar al Kutub: al Mishriyyah, 1945), hlm. 879.

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

فَإِذَا قَنَصْتُمُ الصَّلَاةَ فَإِذْ كُرُوا اللَّهُ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنْتُمْ فَأَقِمُو الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِبَرًا مَوْقُوتًا

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”<sup>51</sup>

Adanya waktu-waktu untuk shalat dan aneka ibadah yang ditetapkan Islam mengharuskan adanya pembagian teknis menyangkut masa (dari millenium sampai kendetik). Hal ini mengajarkan umat agar memiliki rencana jangka pendek dan panjang serta menyelesaikan setiap rencana itu pada waktunya

Manusia tidak bisa lepas dari perjalanan yang berkaitan tentang waktu. Diantara kita yang tahu masa lalu, sekarang dan keadaan yang akan datang (masa depan). Persepsi manusia terhadap waktu terhubung dengan keadaan yang dijalani yaitu pengalaman empiris dan lingkungan. Persepsi kita dalam pemahaman waktu berkaitan dengan bulan dan matahari, baik dalam hal perjalannya (petang saat matahari terbenam dan siang saat matahari terbit), dan bahwa satu hari sama dengan terbitnya matahari sampai matahari tidak terbitnya (terbenam) atau dimulai pada tengah malam awal mulai dari waktu pagi.<sup>52</sup>

Oleh karena itu, kewajiban setiap manusia yang hidup di muka bumi ini harus memperhatikan setiap waktu dengan serius, baik siang maupun malam harus dilakukan dengan maksimal. Adapun kewajiban bagi setiap manusia ialah. Pertama, manfaat menjaga waktu sambil menyimpan hartanya, dan lainnya. Kedua, jangan buang waktu. Ketiga, mengatur dan menjadwal kekosongan waktu dengan aktivitaa atau kegiatan yang

<sup>51</sup> Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahanya*, (Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2012).

<sup>52</sup> Ismail Jalil dan Fadilah Ulfa. *Manajemen Waktu Untuk Meraih Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat : Wal Ashr Demi Masa*. (Jakarta: Mutiara Media. 2011).

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

bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Keempat, membuat motivasi untuk bersaing dalam kebaikan. Kelima, merekam dan belajar dari pengalaman. Waktu memiliki beberapa ciri atau ciri, yaitu: Pertama, waktu berlalu dengan cepat. Kedua, masa lalu tidak dapat diubah dan tidak dapat digantikan oleh masa lalu. Setiap hari yang berlalu, setiap jam yang berlalu, setiap kesempatan yang hilang, tidak dapat dipulihkan atau diganti, "Waktu adalah nikmat dan anugerah terbesar Tuhan untuk kita dan tidak akan pernah bisa tergantikan.<sup>53</sup>

Dikatakan bahwa kita sebagai umat Islam juga harus menjadi orang yang menghargai waktu siang dan malam. Seorang Muslim tidak harus menunggu insentif orang lain untuk mengatur waktunya karena ini adalah kewajiban setiap Muslim. Ajaran Islam memahami esensi menghormati waktu sebagai tanda iman dan bukti ketakwaan, seperti:<sup>54</sup>

Surah al-Furqon [25]:62

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Artinya: "Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur",<sup>55</sup>

Menurut Yusuf Qardhawi, alasan mengapa sangat penting bagi umat Islam untuk memahami, sekaligus wajib mengerti manajemen waktu adalah sebagai berikut:

Pertama, ajaran Islam sangat memperhatikan waktu, sebagaimana termaktub dalam al-Qur'an dan as-Sunnah.

Kedua, Sejarah telah menulis generasi pertama umat Islam, sangat sadar terhadap apa yang ada didepan mereka termasuk waktu daripada

<sup>53</sup> Khairun Niswari, "Deskriptif Waktu dalam al-Qur'an Kajian Analisis Materi Dakwah dalam Tafsir al-Mishbah", *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Ar-Rairy Banda Aceh, 2008, hlm. 29.

<sup>54</sup> Hasnin Jauhari Ritonga, "Manajemen Waktu Dalam Islam", *Jurnal : al-Idarah*, Vol V, No.6 Tahun 2018, hlm. 52.

<sup>55</sup> Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahanya*, (Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2020), hlm. 510.

**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.

generasi setelahnya, menghasilkan banyak pengetahuan yang bermanfaat dan peradaban dengan bendera yang menjulang berakar kuat.

Ketiga, keadaan umat Islam yang sebenarnya akhir-akhir ini adalah kebalikan dari generasi pertama, mereka cenderung tidak efektif dan terkesan tidak memahami waktu dengan baik, sehingga saat ini terasa tidak bisa berbuat terlalu banyak dari apa yang seharusnya kita lakukan untuk kesejahteraan dunia, dan kita tidak melakukan apa yang kita lakukan yang seharusnya kita lakukan untuk akhirat, dan persisnya apa yang terjadi. Sebaliknya, keadaan sekarang terkesan membuat adanya kerusakan dalam segi kehidupan di dunia ini dan di akhirat, sehingga kita tidak dapat mengambil manfaat baik dunia dan juga akhirat.<sup>56</sup>

Waktu bisa dipahami sesuatu paling mahal yang kita miliki siang dan malam. Berdasarkan ciri-ciri waktu di atas, manajemen waktu sangat penting dalam Islam, bagi kehidupan seseorang yang menapaki bumi, Padahal, dalam setiap lini kehidupan, ada beberapa momen yang sangat penting. Tetapi dipahami dan perlu untuk disadari bahwa setiap momen yang penting tidak selamanya ada. Di sisi lain, momen-momen ini bersifat fana, dan akhir waktu adalah siang atau malam yang diatur dan ditentukan oleh pencipta waktu itu sendiri. Ketika Yang Maha Kuasa memberikan seseorang diberinya kesempatan untuk menjalani hidup, maka pergunakanlah hidup itu semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan hidupnya di dunia, baik kita sebagai seorang hamba maupun pemimpin. Karena setelah kehidupan, kematian pasti datang dan menjadi akhir dari hidup.<sup>57</sup>

#### **4. Pola Hidup Modern Kajian Kesehatan dan Psikologi**

Arus modernisasi dewasa ini berkembang secara cepat dan massif dan berdampak langsung bagi kehidupan, dampaknya tidak hanya positif

<sup>56</sup> Hasnun Jauhari Ritonga, "Manajemen Waktu Dalam Islam", *Jurnal : al-Idarah* Vol V, 2018, hlm. 53.

<sup>57</sup> Khairun Niswari, "Deskriptif Waktu Dalam al-Qur'an Kajian Analisis Materi Dakwah Dalam Tafsir al-Mishbah", *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Ar-Rairy Banda Aceh, Tahun 2018, hlm. 30.

**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.

bagi manusia melainkan juga memiliki sisi-sisi negative seperti individualism, kesenjangan sosial ekonomi yang terjadi, pencemaran lingkungan, kriminalitas yang terjadi, kenakalan remaja dan penyimpangan sosial lainnya. Masalah sosial seperti ini merupakan tantangan dan kendala dalam proses modernisasi bagi masyarakat modern saat ini. Manusia modern telah terpedaya oleh produk pemikirannya sendiri karena kurang mampu mengontrol efek sampingnya, yaitu rusaknya lingkungan yang memporak-porandakan kenyamanan hidupnya sendiri.

Modernisasi dapat dipahami sebagai suatu proses perubahan dari suatu arah ke perubahan arah yang semakin maju dalam segala unsur kehidupan masyarakat. Modernisasi merupakan sebuah perubahan bentuk klasik yang mengutamakan aktivitas tradisional ke cara maupun tahapan yang lebih maju sehingga menunjukkan adanya peningkatan taraf hidup manusia dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.. Sayyed Hossein Nasr sendiri memahami bahwa manusia yang modern pada saat ini mengalami kehampaan spiritual, krisis makna yang terjadi dalam dirinya, kehilangan arah hidup, dan tidak mengenal dirinya sendiri.

Sehingga perubahan yang terjadi pada masyarakat pada saat ini menjadi rumit dan pengaruhnya berimbang secara massif ke segala aspek-aspek kehidupan karena adanya komunikasi yang modern. Arus teknologi modern yang baru, terjadinya revolusi dalam kehidupan, modernisasi dan seterusnya yang terjadi di suatu tempat, dengan cepat dapat diketahui oleh masyarakat lain yang letaknya jauh dari tempat tersebut.<sup>58</sup>

Gaya hidup manusia saat ini dipengaruhi modernisasi khususnya di kota besar dimana kemajuan teknologi tidak terhindarkan. Di era modern manusia dituntut untuk cepat sehingga timbul gaya hidup yang serba instan, praktis, dan efisien. Penyebabnya adalah kemajuan teknologi, lingkungan, dan aktivitas sehari-hari. Tanpa disadari manusia menjadi

<sup>58</sup> Abdul Aziz, "Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern", *Jurnal Kesehatan*. Vol. 2, No. 2, Tahun 2022, hlm. 45.

**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.

kurang beraktivitas fisik dan jika terus berlanjut akan menimbulkan masalah kesehatan seperti muncul berbagai penyakit tidak menular. Contohnya adalah asma, diabetes, kanker, penyakit jantung, paru-paru, ginjal, dan sendi. Banyak dari penyakit tersebut disebabkan oleh kegemukan dan obesitas.

Kegemukan dan obesitas bersumber dari gaya hidup modern Indonesia termasuk dalam 10 negara dengan tingkat obesitas tertinggi di dunia menurut riset *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), Washington, Amerika Serikat yang ditulis dalam jurnal *The Lancet*, Kamis (29/5/2014). Dilihat dari Riskesdas dari tahun 2007 hingga 2013 terlihat bahwa angka obesitas di Indonesia dari tahun ketahun semakin meningkat. Meski begitu, masalah kesehatan ini belum cukup menjadi perhatian di Indonesia. Padahal dampaknya pada kesehatan dimasa depan sangat mengkhawatirkan.

Berdasarkan fakta yang ada, isu tentang gaya hidup modern mempengaruhi kesehatan manusia merupakan masalah sosial yang berhubungan dengan kesehatan. Permasalahannya belum ada kesadaran dari manusia serta lingkungan sekitar dan fasilitas yang mendukung gaya hidup modern tersebut. Terdapat proyek penelitian di Iran disebut “*A Healthy Heart*” menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dengan melakukan diet dan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dari komunitas. Arsitektur pun juga dapat menjadi respon untuk mengubah gaya hidup manusia menjadi lebih sehat dan lebih beraktivitas fisik.<sup>59</sup>

Gaya hidup modern memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan teknologi yang berlebihan, terutama perangkat digital, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Twenge (2017) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktu di depan layar cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan lebih rentan

<sup>59</sup> Hasri Nimas Wijayanti dan Endrotomo, “Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kesehatan dengan Penerapan Active Design Guidelines”, *Jurnal Sains dan Seni Pomits* Vol. 6, No. 2 Tahun 2017, hlm. 87.

**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.

terhadap masalah kesehatan mental. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik yang digantikan oleh waktu layar. Pola tidur yang tidak teratur juga merupakan masalah utama dalam gaya hidup modern remaja. Kekurangan tidur dapat mengganggu fungsi kognitif dan emosional, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati lainnya (Owens, 2014). Hirschkowitz (2015) melaporkan bahwa banyak remaja yang tidak mendapatkan cukup tidur karena berbagai faktor, termasuk tekanan akademis dan penggunaan teknologi pada malam hari. Kurangnya tidur yang berkualitas dapat mengurangi kemampuan remaja untuk mengelola stres dan emosi mereka dengan baik, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Diet yang tidak seimbang juga berkontribusi pada masalah kesehatan mental remaja. Konsumsi makanan cepat saji dan rendah nutrisi dapat mempengaruhi kesehatan otak dan suasana hati. O'Neil (2014) menunjukkan bahwa diet yang buruk dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan pada remaja. Sebaliknya, diet yang sehat dan seimbang yang kaya akan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan asam lemak omega-3 dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan umum (Jacka, 2017). Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko penting bagi kesehatan mental remaja.

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, termasuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan umum (Biddle & Asare, 2011). Namun, banyak remaja yang tidak cukup aktif secara fisik karena berbagai alasan, termasuk kurangnya waktu, akses, dan motivasi (Hallal, 2012). Gaya hidup yang sedentary atau tidak aktif dapat memperburuk masalah

**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.

kesehatan mental dan fisik, yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja.<sup>60</sup>

**B. Penelitian Terdahulu**

1. Skripsi, M. Khaerul Wasini (2023), ***“Konsep Waktu dalam al-Qur'an (Studi Tafsir al-Misbah)”*** membahas konsep waktu dalam al-Qur'an dengan menitikberatkan pada pengaturan waktu biologis manusia melalui analisis Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 berdasarkan Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Persamaan skripsi ini dengan penelitian penulis terletak pada objek kajian dan sumber tafsir yang digunakan, yaitu sama-sama mengkaji Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dengan merujuk Tafsir al-Misbah. Adapun perbedaannya, skripsi Wasini berfokus pada pemaparan konsep waktu secara deskriptif, sedangkan penelitian penulis menekankan implikasi penafsiran ayat terhadap pola hidup manusia modern.
2. Skripsi, Ahmad Naufal (2023), ***“Workaholic Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah”*** membahas fenomena kerja berlebihan (*workaholic*) dengan merujuk pada pandangan Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, khususnya melalui Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 sebagai dasar keseimbangan kerja dan istirahat. Persamaan penelitian ini dengan skripsi penulis terletak pada penggunaan ayat dan tafsir yang sama. Perbedaannya, skripsi Ahmad Naufal hanya menitikberatkan pada satu fenomena sosial, sedangkan penelitian penulis membahas pola hidup manusia modern secara lebih luas, meliputi aspek tidur, aktivitas, serta kesehatan fisik dan mental.
3. Skripsi, Lilik Marpu'ah (2019), ***“Makna Naum Menurut Ibnu Ajibah”*** mengkaji konsep tidur (*naum*) dalam tafsir klasik Ibnu Ajibah dengan pendekatan semantik dan sufistik, sehingga tidur dipahami sebagai fenomena spiritual dan biologis. Persamaannya dengan penelitian penulis terletak pada tema pembahasan, yaitu sama-sama membahas tidur dan

<sup>60</sup> Muhammad Abdurrahman Shalahuddin dan Muhammad Lingga Irsyadi, “Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *Maternal & Neonatal Health Journal* 4, no. 1 Tahun 2024, hlm. 53.

**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.

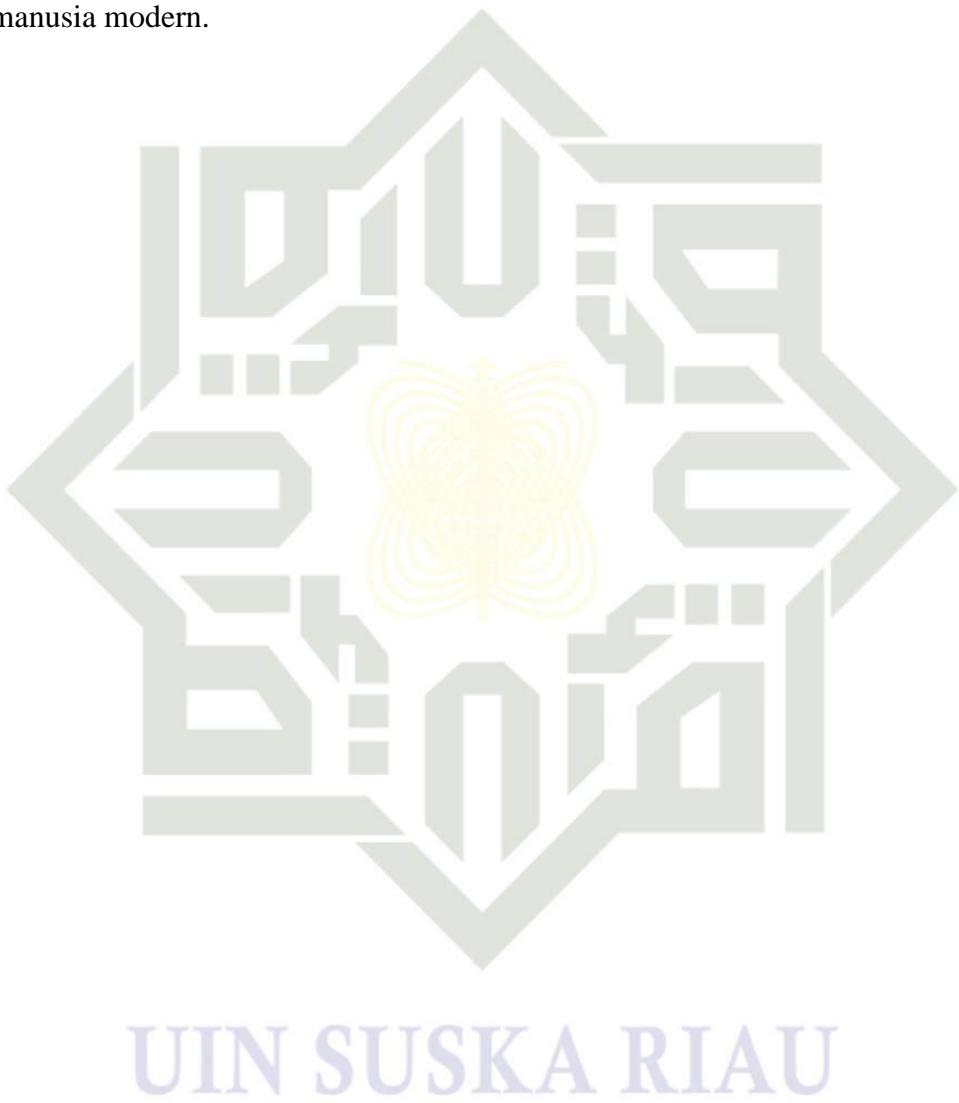
waktu istirahat dalam perspektif Islam. Perbedaannya, skripsi Marpu'ah menggunakan subjek tafsir klasik bercorak sufistik, sedangkan penelitian penulis menggunakan Tafsir al-Misbah dan secara khusus mengkaji Surah al-Naba` naba ayat 10 dan 11 dalam konteks kehidupan modern.

4. Penelitian, Muhammad Alwi HS dkk. (2020), ***“Gerakan Membumikan Tafsir al-Qur'an”*** membahas upaya membumikan pesan al-Qur'an melalui Tafsir al-Misbah dengan pendekatan kontekstual dan dialog dengan realitas kontemporer. Persamaan penelitian ini dengan skripsi penulis terletak pada penggunaan Tafsir al-Misbah dan perhatian terhadap relevansi al-Qur'an dengan kehidupan modern. Perbedaannya, penelitian Alwi bersifat metodologis umum dan tidak mengkaji ayat tertentu, sedangkan penelitian penulis secara khusus membahas Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 beserta implikasinya terhadap pola hidup modern.
5. Penelitian, Yusuf Budiana dan Sayyid Nurlie (2022), ***“Kekhasan Manhaj Tafsir al-Misbah”*** mengkaji metode dan corak penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah dari sisi textual dan kontekstual. Persamaan penelitian ini dengan skripsi penulis terletak pada sumber tafsir yang digunakan, yaitu Tafsir al-Misbah. Adapun perbedaannya, penelitian ini bersifat teoritis tentang manhaj tafsir, sedangkan penelitian penulis menerapkan manhaj tersebut secara aplikatif pada Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 untuk melihat relevansinya dalam kehidupan modern.
6. Skripsi, Rani Khairun Nisa (2023), ***“Ayat-Ayat Kauniyah dan Implikasi Teologisnya dalam al-Qur'an”*** membahas ayat-ayat kauniyah secara tematik untuk menunjukkan hubungan antara al-Qur'an dan fenomena alam. Persamaan skripsi ini dengan penelitian penulis terletak pada upaya mengaitkan ayat-ayat al-Qur'an dengan realitas kehidupan modern. Perbedaannya, skripsi Rani bersifat tematik dan umum, sedangkan penelitian penulis fokus pada ayat tertentu, yaitu Surah al-Naba` ayat 10 dan 11, dengan pendekatan tafsir sebagai pendekatan utama.
7. Penelitian, Farid Muhlasol (2019), ***“Makna Naba` dalam al-Qur'an”*** mengkaji makna kata naba` dalam al-Qur'an melalui pendekatan semantik

**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.

dan kebahasaan, termasuk dalam Surah al-Naba'. Persamaannya dengan penelitian penulis terletak pada kajian terhadap Surah al-Naba'. Adapun perbedaannya, penelitian Muhlasol menitikberatkan analisis linguistik kata naba', sedangkan penelitian penulis memfokuskan kajian pada makna malam dan siang serta implikasi penafsirannya terhadap pola hidup manusia modern.



**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.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis *library research* (studi pustaka). Penelitian kualitatif dipilih karena objek kajian penelitian ini berupa teks keagamaan, yaitu ayat al-Qur'an dan penafsirannya dalam kitab tafsir, yang tidak dapat diukur dengan angka atau dianalisis secara statistik, melainkan membutuhkan pemahaman makna, konteks, dan penafsiran secara mendalam.

Pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggali, memahami, dan mendeskripsikan makna yang terkandung dalam Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 sebagaimana ditafsirkan oleh Prof. Dr. M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami konstruksi makna teks, argumentasi mufasir, serta pesan normatif yang terkandung dalam ayat tersebut, sehingga tidak hanya berhenti pada aspek textual, tetapi juga sampai pada pemahaman kontekstual.

Jenis studi pustaka (*library research*) digunakan karena seluruh data penelitian bersumber dari bahan-bahan tertulis, baik sumber primer maupun sumber sekunder. Penelitian ini tidak melibatkan observasi lapangan atau pengumpulan data empiris secara langsung, melainkan mengandalkan penelusuran literatur yang relevan, seperti kitab tafsir, buku Ulumul Qur'an, jurnal ilmiah, dan karya akademik lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Melalui studi pustaka, peneliti dapat mengkaji pandangan para mufasir dan akademisi secara komprehensif serta membandingkannya secara kritis.

Dalam konteks penafsiran al-Qur'an, penelitian ini menggunakan metode tahlili (*analitis*). Metode tahlili merupakan metode penafsiran yang mengkaji ayat al-Qur'an secara rinci berdasarkan urutan ayat, dengan memperhatikan aspek kebahasaan, konteks ayat, serta penjelasan mufasir. Dalam penelitian ini, metode tahlili diterapkan dengan cara menganalisis

**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.

Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 secara sistematis berdasarkan penafsiran dalam Tafsir al-Misbah, kemudian menjelaskan makna konsep libāsan dan ma‘āshan serta implikasinya bagi kehidupan manusia.

Adapun proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pola berpikir induktif, yaitu peneliti memulai analisis dari data-data khusus berupa penafsiran ayat dan penjelasan mufasir, kemudian menarik kesimpulan yang bersifat umum terkait pesan al-Qur'an tentang pengaturan waktu hidup manusia. Pola induktif ini memungkinkan peneliti untuk menyusun kesimpulan yang bersumber langsung dari data teks, sehingga hasil penelitian tetap berlandaskan pada sumber otoritatif dan kaidah ilmiah.

Dengan demikian, pemilihan penelitian kualitatif, studi pustaka, metode tahlili, dan pola berpikir induktif dalam penelitian ini saling berkaitan dan saling menguatkan. Keseluruhan metode tersebut dipandang paling tepat untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu memahami penafsiran Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 serta menjelaskan relevansinya terhadap pola hidup manusia modern.

**B. Sumber Data**

Adapun penelitian ini memiliki dua sumber penelitian, sumber primer dan sumber sekunder.

**1. Sumber data Primer**

Sumber data Primer adalah data yang menjadi rujukan utama dalam penelitian yang terdiri dari beberapa sumber. Adapun sumber primer dalam penelitian ini adalah Kitab Tafsir al-Misbah.

**2. Sumber data sekunder**

Sumber data sekunder adalah data yang menjadi pendukung dari penelitian ini, yang meliputi kitab tafsir seperti *Mabahits fi Ulum al-Qur'an*, *Adhwaul Bayan*, *Al-Qaul Al-Mufid*, dan *Mafatihul Ghaib*; jurnal ilmiah seperti *Science and Education Journal* (SICEDU), *Analisis: Jurnal Studi Islam*, dan *Studia Quranika*; skripsi; serta literatur sains dan

**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.

kesehatan seperti Keperawatan Psikologi Holistik dan kajian tentang ritme sirkadian.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang relevan, akurat, dan sesuai dengan fokus kajian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*), yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan tema penelitian. Teknik ini dipilih karena objek kajian penelitian berupa teks al-Qur'an dan penafsiran para mufasir, sehingga data yang digunakan bersumber dari literatur ilmiah.

Melalui studi kepustakaan, peneliti mengumpulkan data yang berkaitan dengan penafsiran Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 serta konsep pengaturan waktu malam dan siang dalam perspektif al-Qur'an. Sumber-sumber tersebut meliputi kitab tafsir, buku-buku keislaman, karya ilmiah, dan literatur pendukung lainnya yang relevan dengan kajian penelitian.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap sebagai berikut.

Pertama, peneliti menetapkan objek penelitian, yaitu Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 beserta penafsirannya dalam Tafsir al-Misbah karya Prof. Dr. M. Quraish Shihab. Penetapan objek ini dilakukan untuk memperjelas batasan kajian agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas pada ayat atau tema lain di luar tujuan penelitian.

Kedua, peneliti mengumpulkan data primer yang menjadi rujukan utama dalam penelitian. Data primer tersebut berupa penafsiran Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah. Data ini digunakan sebagai dasar utama dalam memahami makna ayat dan pesan yang terkandung di dalamnya.

Ketiga, peneliti mengumpulkan data sekunder sebagai data pendukung untuk memperkaya analisis dan pembahasan. Data sekunder meliputi kitab-

**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.

kitab tafsir lain, buku-buku Ulumul Qur'an, jurnal ilmiah, serta literatur keislaman dan sains yang relevan dengan tema pengaturan waktu, aktivitas, dan istirahat dalam kehidupan manusia. Data sekunder ini berfungsi untuk memperkuat argumentasi dan memberikan perspektif tambahan dalam memahami ayat.

Keempat, peneliti melakukan klasifikasi data sesuai dengan fokus penelitian. Data-data yang telah dikumpulkan dikelompokkan berdasarkan tema, khususnya yang berkaitan dengan konsep malam sebagai *libāsan* dan siang sebagai *ma'āshan*. Pengelompokan ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam proses analisis serta menjaga konsistensi pembahasan.

Kelima, peneliti menyusun data secara sistematis dan terstruktur sehingga memudahkan proses analisis dan pembahasan pada bab selanjutnya. Penyusunan data ini dilakukan agar alur pembahasan menjadi jelas, runut, dan mudah dipahami oleh pembaca

## D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengolah, menafsirkan, dan memahami data yang telah dikumpulkan secara sistematis, sehingga menghasilkan kesimpulan yang logis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan metode tahlili (*analitis*), sesuai dengan karakter kajian tafsir al-Qur'an.

Metode tahlili adalah metode penafsiran yang menelaah ayat-ayat al-Qur'an secara rinci dan mendalam berdasarkan urutan ayat, dengan memperhatikan berbagai aspek penafsiran, seperti makna kebahasaan, konteks ayat, serta penjelasan mufasir. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami kandungan ayat secara komprehensif dan tidak terlepas dari konteks penurunannya maupun tujuan pesan yang terkandung di dalamnya.

Dalam penelitian ini, metode tahlili digunakan untuk menganalisis Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dengan merujuk secara utama pada penafsiran Prof. Dr. M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah. Pemilihan Tafsir al-

**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.

Misbah didasarkan pada karakteristiknya yang kontekstual dan relevan dengan problematika kehidupan modern, sehingga sesuai dengan fokus penelitian.

Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap sebagai berikut:

Pertama, peneliti menganalisis teks Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dengan menelaah makna kata-kata kunci serta memahami konteks ayat secara umum. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal tentang pesan yang terkandung dalam ayat sebelum masuk pada penafsiran mufasir.

Kedua, peneliti menguraikan penafsiran Prof. Dr. M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat tersebut, khususnya terkait konsep malam sebagai *libāsan* (penutup atau sarana ketenangan) dan siang sebagai *ma'āshan* (waktu beraktivitas dan mencari penghidupan). Pada tahap ini, penafsiran dianalisis secara mendalam untuk memahami makna filosofis dan fungsional dari pembagian waktu malam dan siang menurut al-Qur'an.

Ketiga, berdasarkan hasil penafsiran tersebut, peneliti menarik pemahaman konseptual mengenai fungsi malam dan siang dalam kehidupan manusia, baik dari sisi spiritual, sosial, maupun biologis. Pemahaman ini menjadi landasan utama dalam melihat relevansi ayat dengan kehidupan manusia secara umum.

Keempat, peneliti mengaitkan hasil penafsiran dengan realitas kehidupan modern sebagai bentuk relevansi dan implikasi praktis. Pengaitan ini dilakukan secara proporsional, dengan menjadikan temuan sains modern sebagai penguat pemahaman, bukan sebagai pendekatan utama dalam penafsiran, sehingga tetap menjaga karakter penelitian tafsir.

Kelima, peneliti menarik kesimpulan secara induktif, yaitu menyusun kesimpulan umum berdasarkan data dan hasil analisis yang telah dipaparkan sebelumnya. Kesimpulan ini diharapkan dapat menjawab rumusan masalah serta menunjukkan implikasi penafsiran Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 terhadap pola hidup manusia modern.

**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.

**BAB V**  
**PENUTUP****A Kesimpulan**

1. Penafsiran Surah al-Naba` Ayat 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah

Penafsiran surah al-Naba` ayat 10 dan 11 dalam Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa pembagian waktu antara malam dan siang dalam al-Qur'an tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga sarat dengan makna spiritual dan sosial. Ayat 10 memaknai malam sebagai libasan pakaian yang berfungsi sebagai pelindung dan ketenangan bagi jiwa, serta waktu yang ideal untuk istirahat dan kontemplasi. Sementara itu, ayat 11 menjelaskan siang sebagai *ma'āshan* waktu untuk berusaha dan menjalani kehidupan sosial. Quraish Shihab menekankan bahwa keduanya merupakan bagian dari sistem ilahi yang menyeimbangkan antara istirahat dan aktivitas, antara kedamaian dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, kedua ayat ini membentuk sebuah konsep waktu yang fungsional dan relevan untuk membimbing manusia menjalani kehidupan secara harmonis.

2. Relevansi Surah al-Naba` Ayat 10 dan 11 terhadap Pola Hidup Modern

Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 memiliki relevansi yang kuat terhadap pola hidup masyarakat modern dalam pengelolaan waktu dan keseimbangan hidup. Al-Qur'an menegaskan bahwa malam dan siang memiliki fungsi yang berbeda dan saling melengkapi, di mana malam berperan sebagai waktu istirahat, ketenangan, dan pemulihan kondisi fisik maupun psikis, sedangkan siang merupakan waktu untuk bekerja dan menjalankan aktivitas sosial. Namun, dalam realitas kehidupan modern, batasan ini sering terabaikan akibat tuntutan kerja berlebihan, pola hidup tidak teratur, serta penggunaan teknologi tanpa kendali. Dari sudut pandang kesehatan, pengabaian terhadap waktu istirahat malam dapat berdampak pada kelelahan kronis, stres, penurunan daya konsentrasi, dan gangguan kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, nilai yang

**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.

terkandung dalam ayat ini tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki fungsi preventif dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup manusia. Ayat ini mengajarkan bahwa produktivitas tidak boleh mengorbankan waktu istirahat, melainkan harus berjalan seiring dengan pemeliharaan kesehatan dan kualitas hidup. Dengan demikian, pengamalan ajaran Surah al-Naba` ayat 10 dan 11 menjadi landasan penting dalam membentuk pola hidup modern yang sehat, seimbang, dan selaras dengan ketentuan ilahi.

**B. Saran**

Penulis menyarankan agar masyarakat, khususnya pelajar dan pekerja di wilayah urban, lebih memperhatikan ritme alami kehidupan sebagaimana tergambar dalam surah al-Naba` ayat 10 dan 11. Kesadaran bahwa malam adalah waktu untuk istirahat dan siang adalah waktu untuk beraktivitas perlu ditumbuhkan kembali sebagai bagian dari penerapan nilai Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tidur yang cukup, mengurangi penggunaan gawai di malam hari, dan penataan waktu kerja yang seimbang bukan hanya mencerminkan kepatuhan terhadap ajaran agama, tetapi juga mendukung prinsip-prinsip ilmiah dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dalam hal ini, institusi pendidikan dan keluarga berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai Qur'an yang aplikatif, khususnya terkait dengan keseimbangan waktu dan gaya hidup sehat.

Selain itu, materi tafsir tematik yang mengintegrasikan wahyu dan sains perlu lebih diperkenalkan dalam kurikulum pendidikan keagamaan secara kontekstual. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi khazanah keilmuan, serta menjadi rujukan awal bagi pembaca atau peneliti lain yang ingin mendalami lebih jauh makna surah al-Naba` ayat 10 dan 11. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dari segi bahasa, struktur penulisan, maupun kedalaman analisis. Oleh karena itu, disarankan agar kajian terhadap ayat-ayat ini terus

dikembangkan dengan pendekatan dan perspektif yang lebih luas di masa mendatang.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz. "Kesehatan Mental dan Implikasinya bagi Masyarakat Modern." *Counsele / Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2022).
- Ahmad Asy-Syirbashi. "Sejarah Tafsir Qur'an". Terjemah Pustaka Firdaus. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1985.
- Ahmad Junaidi. "Penyatuan Zona Waktu Indonesia dan Implikasinya pada Waktu Ibadah." *Justicia Islamica* 9, no. 2 (2012).
- Ahmad Warson Munawwir. "Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia". Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Alyya Maharani Harlin. "Hubungan Shift Kerja, Beban Kerja, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD dr. HLM Baharuddin, M. Kes Raha Tahun 2024." *Medika Alkhaira: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan* 7, no. 01 (2025).
- Al-Farmawi. "Al-Bidāyah fī Tafsīr al-Mawdū‘ī.
- Al-Ragīb al-Isfahani. *Mufradat al-Fadz al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 2009.
- Al-Wāhidī. "Asbābun Nuzūl".
- Andi Rosadisastra. "Metode Tafsir Ayat-Ayat Sains dan Sosial." Jakarta: Amzah, 2007.
- Amin Muhammad. "Adhwaul Bayan fī Idhahil Quran bil Quran", juz 7. Beirut: Dar el-Fikr, 1410 H.
- Aliouche, Hidaya. "Apa Dampak Kerja Shift Malam terhadap Kesehatan?" News Medical – Life Sciences. Diulas oleh Emily Henderson, B.Sc., diakses 24 Juli 2025. [\[https://www.news-medical.net\]](https://www.news-medical.net)(<https://www.news-medical.net>).
- Aminah, Siti. "Konsep Malam dan Siang dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kehidupan Manusia." *Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol. 14, No. 2 (2018).
- Anisa Syahfitri Hanum. "Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Sistem Imun, Tingkat Stres, dan Kemampuan Individu Dewasa Muda Menjalani Aktivitas Belajar dan Bekerja: Literature Review." *Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, 2021.
- At-Tabarī. "Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān.

**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.

- Bait syair Dzu Ar-Rumah dari Bahr Ath-Thawil bagian qasidah, bab: Al Washf, bait keenam puluh, dalam *Ad-Diwan* (hlm. 120-129); Al Mawardi dalam “*An-Nukat wa Al 'Uyun*” (6/183); Ibnu Al Jauzi dalam *Zad Al Masir*” (1/191).
- Betty Yosephin et al. "Peranan Ultraviolet B Sinar Matahari terhadap Status Vitamin D dan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur." \*Kesmas\* 8, no. 6 (2014).
- Claudia Vida. Hubungan Antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi. *Skripsi*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, 2023.
- Dhamayanti, M., dan N. Maghfirah. "Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja." 2019.
- Departemen Pendidikan Nasional. "Kamus Besar Bahasa Indonesia" (Edisi Keempat). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Direktorat Kesehatan Lanjutan, Kemenkes RI. "Pengaruh Smartphone terhadap Kualitas Tidur pada Siswa". 2025.
- Dwi Susi Miftakhul Jannah dan Helga Graciani Hidajat. "Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya." *Psyche 165 Journal* (2024).
- Ely Rahmatika Nugrahani. *Keperawatan Psikologi Holistik: Adaptasi, Dukungan, dan Intervensi untuk Kesehatan Mental*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- Firdaus Lazuardi. "Adaptasi Siklus Sirkadian Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret." *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret, 2019.
- Firria Saftarina dan L. Hasanah. "Hubungan Shift Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung 2013." *Medula: Jurnal Profesi Kedokteran Universitas Lampung* 2, no. 02 (2014).
- Hadori, Alifia Ulie Mizana. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum*. Jakarta: Penerbit Salemba, 2025
- Handayani, Rini. "Kurang Tidur dan Pengaruhnya terhadap Produktivitas Kerja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 13, No. 1 (2017).
- Hasnun Jauhari Ritonga. "Manajemen Waktu Dalam Islam." *Jurnal Al-Idarah*. Vol V, No.6 (2018).

**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.

Husri Nimas Wijayanti dan Endrotomo. "Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kesehatan dengan Penerapan Active Design Guidelines." *Jurnal Sains dan Seni POMITS* Vol. 6, No. 2 (2017).

Hidayah Aliouche. "Apa Dampak Kerja Shift Malam terhadap Kesehatan?" "News Medical – Life Sciences", diulas oleh Emily Henderson, B.Sc., diakses 24 Juli 2025.

Elmy Rabiah Nur dan Iffaty Zamimah. "Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab." *Hikmah: Journal of Islamic Studies* 17, no. 2 (2022).

Husna, Imroatul. "Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi terhadap Kecemasan dan Depresi." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4, no. 1 (2024).

Ibn Kathīr. *Tafsīr al-Qur'ān al-‘Azīm*. Juz 8. Beirut: Dār al-Fikr.

Ichwan Ma'rifatullah. "Tidur dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah az-Zuhaili." *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta, 2023.

Imam As-Suyuthi. *Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.

IKEA Indonesia. "Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Kualitas Tidur." IKEA.co.id. Diakses 24 Juli 2025. [\[https://www.ikea.co.id\]](https://www.ikea.co.id) [\[https://www.ikea.co.id\]](https://www.ikea.co.id).

Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi. *Tafsir al-Jalalayn*, dalam penafsiran Surah al-Naba`: 10.

Septianggreini. "Hubungan Asupan Kalsium, Vitamin D, dan Paparan Sinar Matahari dengan Status Gizi pada Balita Usia 3–5 Tahun." *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya* 6, no. 2 (2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "5 Dampak Akibat Kurang Tidur." Ayosehat.kemkes.go.id, 15 Maret 2023. Diakses 24 Juli 2025. [\[https://ayosehat.kemkes.go.id\]](https://ayosehat.kemkes.go.id) [\[https://ayosehat.kemkes.go.id\]](https://ayosehat.kemkes.go.id).

Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: PT Sinergi Pustaka Indonesia, 20120.

Khairun Niswari. "Deskriptif Waktu Dalam Al-Qur'an Kajian Analisis Materi Dakwah Dalam Tafsir Al-Mishbah". *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Ar-Rairy Banda Aceh, 2018.

Majma`ul Lughah Al-`Arabiah. \Al-Mu`jam Al-Wasith, bab hamzah. Kairo: *Majma`ul Lughah Al-`Arabiah*, 1429 H, cet ke-4..

**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.

- Manaf, A. *Asbābun nuzūl sebagai asas dalam memahami ayat al-Qur'an*. Sekolah Tinggi As-Sunnah, 2020.
- Quraish Shihab. *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam kehidupan Masyarakat*. Bandung: Penerbit Mizan, 2007.
- Q. Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Maryati, Rini. Pemikiran M. Quraish Shihab tentang Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual). *Disertasi*, UIN Suska Riau, 2024.
- Melisa Ania Zulita. "Sistem Sirkadian dalam Perspektif Al-Qur'an." *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022.
- Mizi, Zulhaini. "Metodologi Pembelajaran Ilmu Nahwu dalam Pendidikan Bahasa Arab." *Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam* 1 (2019)
- Mochammad Nor Ichwan. *Tafsir Ilmi; Memahami Al-Qur'an Melalui Pendekatan Sains Modern*. Yogyakarta: Menara Kudus Jogja, 2004.
- Muhammad Taufik Hidayat. "Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa." *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)* 10, no. 1 (2024).
- Muhammad Abdurrahman Shalahuddin dan Muhammad Lingga Irsyadi. "Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Maternal & Neonatal Health Journal* 4, no. 1 (2024).
- Muhammad Amin Suma. *Ulumul Qur'an*. Jakarta: Rajawali Pres, 2014.
- Muhammad bin Shalih Utsaimin. *Al-Qaul Al-Mufid \`Ala kitab Tauhid*. Damaskus: Muassasatu ar-Risalah An-Nasyirun, 1431 H, cet pertama.
- Muhammad Fuad 'Abd Al Baqi. *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran Al Karim*. Dar Al Kutub: Al Mishriyyah, 1945.
- Muhammad ibn 'abd Allah al-Zarkasyi. *Al-Burhan fi Ulum al-Qur'an*, juz 1. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1391 H.
- Muhammad Ihsan Ridho, Ratih Arianita Agung, dan Aritantri Darmayani. "Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan GERD pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret." *Plexus Medical Journal* 4, no. 2 (2025).

**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.

- Munir, Ahmad. "Etika Profesi dalam Perspektif Islam." *Jurnal Syariah dan Hukum* Vol. 5, No. 2 (2020).
- Mustaqim, Abdul. *Etika Kerja dalam Perspektif Al-Qur'an*. Yogyakarta: LKiS, 2018.
- Mustaqim, Abdul. "Dimensi Spiritual Ibadah Malam dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ulu muddin* Vol. 10, No. 2 (2014):
- Nasruddin Baidan. *Metode Penafsiran Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Luh Putu Ayu Maha Iswari dan Anak Ayu Sri Wahyuni. "Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis." *e-Jurnal Medika Udayana* 2, no. 4 (2013).
- Nor Hisham, Muhammad Amirul Aiman bin. "Unsur-Unsur Saja' dalam Surah al-Naba` dan Surah Al-Waqi`ah: Suatu Tinjauan Uslub Al-Qur'an." *Disertasi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.
- Nur Fitriani dan Neffrety Nilamsari. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pekerja Shift dan Pekerja Non-Shift di PT. X Gresik." *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health* 2, no. 1 (2017).
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Balai Pustaka: Jakarta, 2007.
- Prayogi, A., Nasrullah, R., & Setyawan, M. A. Sebab-sebab turunnya ayat dalam Al-Qur'an: *Studi konseptual tentang Asbāb al-Nuzūl*. 2025.
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Rahmawati, Siti. "Work-Life Balance dan Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 5, No. 1 (2021).
- Reza Akbar Nasution. "Pengaruh Pekerja Shift Malam terhadap Resiko Penyakit Kardiometabolik Ditinjau dari Sudut Pandang Kedokteran dan Islam". *Disertasi*, Universitas YARSI, 2020.
- Restu Kartiko Widi. *Asas Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.
- Rikza Maulan dan Retno Mardhiati. "Frekuensi Aktivitas Ibadah Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim." *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora* 8, no. 2 (2024):.

**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.

- Rini Maryati. Pemikiran M. Quraish Shihab tentang Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Konseptual). *Disertasi*, UIN Suska Riau, 2024.
- Riyyan Setiawan. "Strategi Risma agar Bansos PPKM Tidak Dipakai Beli Rokok & Miras." *tirto.id*, 26 Juli 2021, diperbarui 27 Juli 2021. Diakses 24 Juli 2025. [<https://tirto.id>](<https://tirto.id>).
- Ridwan Ridwan, Achmad Abubakar, dan Aisyah Arsyad. "Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i." \*Tasamuh: Jurnal Studi Islam\* 16, no. 2 (2024).
- Sari, Dwi Wulan, Meilinda Sari Putri, dan Nurlaili Nurlaili. "Relevansi Pendidikan Islam di Era Digital dalam Menavigasi Tantangan Modern." *Science and Education Journal (SICEDU)* 2, no. 2 (2023).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Siahaan, Ade Gustina, dan Nelva Karmila Jusuf. "Ritme Sirkadian dan Kesehatan Kulit." *Media Dermato-Venereologica Indonesiana* 51, no. 4 (2024).
- SmartSafet. *Mengapa Shift Kerja Malam Meningkatkan Risiko Kecelakaan karena Kelelahan*. 2025.
- Siti Sunarti dan Helena. "Gangguan Tidur pada Lansia." *Jurnal Kedokteran Islam*. 2, no. 1 (2018).
- Saharmin Syukur. "Relativitas Waktu dalam al-Qur'an (*Suatu Kajian Maudu'i*)." 2017.
- Suryianto, A. "Dampak Beban Kerja Berlebih terhadap Kesehatan Mental Pekerja." *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* Vol. 7, No. 2 (2019):
- Syahidah Rena. "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 1 (Juni 2019).
- Tabarī, Al-. *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. Juz 24. Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 2000.
- Udi Yuliarto. "Al-Tafsir Al-Ilmi Antara Pengakuan dan Penolakan." *Jurnal Khatulistiwa* 1, no. 1 (2011).
- Vantya, Shalisha Marvela, dan Dorna Yanti Lola Silaban. "Insomnia dan Kebiasaan Late Night Eating serta Skipping Breakfast pada Mahasiswa

**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.

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara." *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan* 7, no. 1 (April 2023).

Vida, Claudia. Hubungan Antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi. *Skripsi*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, 2023.

Viktor Bayu Wisnu Brata. \*Ritme Sirkadian pada Mahasiswa dengan Pola Tidur Tidak Normal: Studi Kasus. *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma, 2016.

Wisnu Brata, Viktor Bayu. "Ritme Sirkadian pada Mahasiswa dengan Pola Tidur Tidak Normal: Studi Kasus." *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma, 2016.

Yasin, Hadi. "Mengenal Metode Penafsiran al-Qur'an." *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2020).

Yusuf Budiana dan Sayiid Nurlie Gandara. "Kekhasan Manhaj Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab." *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 1. 2021.

Yusuf, Mohamad Yasin. "Epistemologi Sains Islam Perspektif Agus Purwanto." Analisis: *Jurnal Studi Islam* 17, no. 1 (2017).

Zaini, Ahmad. "Etika Kerja dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol. 14, No. 1 (2020).

Zakarisma, Afiffah Arundina, dan Abi Muhsin. "Hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18, no. 11. Tahun 2025.



## BIODATA PENULIS

- : Diva Alif ihsandi  
: Rimba Melintang, 03 Juni 2002  
: Mahasiswa  
: Rimba melintang, Kec. Rimba Melintang, Kab. Rokan hilir, Prov. Riau.  
: 0822-1822-5202  
: Sunarso  
: Dewi Astuti

## RIWAYAT PENDIDIKAN

- : SDN 010 Rimba Melintang, Lulus Tahun 2014  
: Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Majidiyah Bagan Batu, Lulus Tahun 2017  
: Madrasah Aliyah Swasta Al-Muhsinin Rimba Melintang, Lulus Tahun 2020

## PENGALAMAN ORGANISASI

- Anggota KAMMI Rohil 2022  
Anggota KAMMI Rohil 2023

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau