

PENGURUSAN TIDUR MENURUT PERSPEKTIF AL-SUNAH: TAHAP PENGETAHUAN DAN PENGAMALAN PELAJAR KOLEJ UNIVERSITI ISLAM ANTARABANGSA SULTAN ISMAIL PETRA (KIAS)

*Sleep Management from the Perspective of al-Sunah:
The Level of Knowledge and Practice among Students
of Sultan Ismail Petra International Islamic College
University (KIAS)*

Ikmal Adnan ^{1,*}, Rahim Kamarul Zaman¹ & Khairulnazrin Nasir²

¹ Faculty of Usuluddin and Al-Quran & Sunnah, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), 16010 Kota Bharu, Malaysia.

² Academy of Islamic Studies, University Malaya Education Center (UMEC), Bachok, 16310, Malaysia.

*Corresponding author e-mail:
Ikmal.adnan@kias.edu.my

Received: 16-12-2024
Accepted: 26-12-2024
Published: 28-10-2025

How to Cite:
Adnan, I. Zaman, R. K. &
Nasir, K. (2025). Pengurusan
Tidur Menurut Perspektif

ABSTRACT

Good sleep management is essential for maintaining both physical and mental health. Prophet Muhammad (PBUH) emphasized the importance of health and advocated for a balanced and healthy lifestyle. However, university students often struggle to manage their sleep due to stress, irregular sleep patterns, and excessive use of technology. The *al-Sunah* provides guidelines on the etiquettes, practices, and management of sleep. Therefore, this study

Al-Sunah: Tahap
Pengetahuan Dan
Pengamalan Pelajar Kolej
Universiti Islam
Antarabangsa Sultan Ismail
Petra. *Jurnal Dirasat*:
*Jurnal Pengajian Islam
Kontemporari*, 1(1), 73-92.

aims to compile *hadiths* related to sleep from *al-Kutub al-Sittah*, identify the *al-Sunah* perspective on sleep management, and assess the level of knowledge and practices among students of Sultan Ismail Petra International Islamic College University (KIAS) regarding sleep management according to the *al-Sunah* perspective.

This research employs a quantitative approach, with data collected using survey instruments. A total of 402 KIAS students were randomly selected as respondents to represent the overall student population. The findings reveal that there are at least 94 authentic *hadiths* related to sleep management based on the *Sunah* of Prophet Muhammad (PBUH) found in *al-Kutub al-Sittah*. Several *Sunah* practices have the potential to improve sleep quality and overall health, such as performing ablution, dusting the bed, turning off lights, sleeping early, sleeping on the right side, and using a *miswak*, among others. In addition, more than 90% of respondents were aware of the *Sunah* of Prophet Muhammad (PBUH) in sleep management; however, certain *Sunah* practices were found to be only occasionally or rarely observed in daily life.

Keywords: *Al-Sunah; Sleep Management; Al-Kutub al-Sittah; Higher Education Students; Hadiths on Sleep*

ABSTRAK

Pengurusan tidur yang baik merupakan salah satu cara bagi menjaga kesihatan fizikal dan mental. Rasulullah SAW sendiri sangat menekankan kepentingan menjaga kesihatan dan menjalani gaya hidup yang sihat. Namun, pelajar IPT sering bermasalah menguruskan tidur mereka disebabkan tekanan, corak tidur tidak teratur dan penggunaan teknologi berlebihan. Terdapat panduan al-sunah yang menjelaskan berkaitan adab, amalan dan pengurusan tidur. Sehubungan itu, kajian ini adalah bertujuan mengumpulkan hadis-hadis berkaitan tidur dalam *al-Kutub al-Sittah*. Seterusnya mengenal pasti perspektif al-sunah berkaitan pengurusan tidur serta menilai tahap pengetahuan dan amalan pelajar Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS) terhadap pengurusan tidur menurut perspektif al-sunah. Kajian yang

dijalankan ini adalah berbentuk kuantitatif di mana data yang diperlukan dikumpul melalui instrumen pengukuran soal selidik. Seramai 402 pelajar KIAS dipilih secara rawak sebagai responden bagi mewakili populasi keseluruhan pelajar. Dapatan menunjukkan terdapat sekurang-kurangnya 94 riwayat hadis yang sahih berkaitan pengurusan tidur berdasarkan sunah Rasulullah SAW di dalam *al-Kutub al-Sittah*. Terdapat amalan sunah yang berpotensi meningkatkan kualiti tidur dan kesihatan seperti berwuduk, mengebas tempat tidur, memadamkan lampu, tidur awal, tidur mengiring ke kanan, bersugi dan lain-lain. Selain itu, lebih 90% responden mengetahui berkenaan sunah Rasulullah SAW dalam pengurusan tidur. Manakala dari sudut pengamalan, terdapat beberapa amalan sunah yang kadang-kadang dan jarang diamalkan. Kajian ini mampu memberikan gambaran pengurusan tidur berasaskan sunah dan tahap pengetahuan dan pengamalan dalam kalangan remaja Islam.

Kata Kunci: *Sunah, Pengurusan Tidur, al-Kutub al-Sittah, Pelajar IPT, Hadis Tentang Tidur*

1. Pendahuluan

Secara fitrah, manusia dilahirkan dalam keadaan suci, sihat, dan selamat. Allah SWT menganugerahkan kemampuan kepada manusia untuk menjaga kesihatan diri demi meneruskan kelangsungan hidup. Penjagaan kesihatan adalah elemen penting dalam kehidupan, dan Rasulullah SAW amat menekankan aspek ini melalui sunah yang diajarkan Baginda. Salah satu aspek kesihatan yang sering diabaikan ialah pengurusan tidur. Tidur berkualiti penting bagi mengekalkan keseimbangan tubuh dan kesihatan fizikal serta emosi. Namun, pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT) sering mengalami kesukaran menguruskan tidur mereka akibat tekanan, jadual tidur yang tidak menentu, dan penggunaan teknologi yang berlebihan (Hirshkowitz M, et al., 2015). Kualiti tidur yang terjejas boleh menyebabkan kesan negatif seperti penurunan prestasi akademik, masalah kesihatan fizikal dan mental, serta peningkatan risiko penyakit kronik (Muhammad Nasiruddin & Nik Hair, 2022).

Sunah Rasulullah SAW menyediakan panduan pengurusan tidur untuk meningkatkan kesihatan. Walaupun begitu, kesan pengamalan sunah ini terhadap kualiti tidur pelajar IPT masih belum diterokai sepenuhnya. Terdapat peningkatan kesedaran tentang peranan agama dalam mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan (Mohd Khairie Ahmad, et al., 2021). Islam memberikan panduan lengkap untuk kehidupan, termasuk pengurusan tidur. Allah SWT berfirman dalam al-Quran bahawa malam diciptakan untuk berehat dan siang untuk bekerja. Firman Allah SWT;

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٧﴾

Terjemahan: Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu berehat padanya, dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha).

Sesungguhnya perubahan malam dan siang itu mengandungi tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu mendengar (keterangan-keterangan yang tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya). (Yunus, 10:67)

Rasulullah SAW juga menekankan hak tubuh, termasuk keperluan tidur untuk berehat, seperti yang dijelaskan dalam hadis-hadis Baginda. Dalam sebuah hadis dinyatakan;

عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُحِبَّ أَنْتَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ وَتُمْ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا.

Terjemahan: Daripada Abdullah bin 'Amru bin al-Ās RA berkata: Rasulullah SAW telah bersabda kepada aku: "Wahai Abdullah, aku memperolehi berita bahawa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab; "Benar wahai Rasulullah". Baginda SAW bersabda: "Jangan kamu lakukan sedemikian, akan tetapi tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Kerana tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua-dua matamu memiliki hak atas dirimu, isterimu memiliki hak atas dirimu dan tetamumu memiliki hak atas dirimu." [Bukhari: 5199]

2. Sorotan Literatur

Tidur adalah rahmat daripada Allah SWT yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Tidur yang mencukupi dan berkualiti memainkan peranan besar dalam menjaga kesihatan tubuh, fikiran, dan jiwa, serta membantu individu melaksanakan tanggungjawab keagamaan mereka. Menurut ulama Islam, tidur ialah keadaan di mana tubuh dan minda berehat sejenak daripada segala aktiviti harian. Ia adalah nikmat Allah SWT yang memberi peluang kepada manusia untuk memulihkan tenaga (Ibnu Qayyim, 2003). Hal ini selaras dengan firman Allah SWT:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٧﴾

Terjemahan: Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu dapat beristirahat dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu dapat berusaha). Sesungguhnya fenomena malam dan siang itu menjadi tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi orang yang mahu mendengar (keterangan tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya). (Surah Yunus, 10:67)

Firman Allah SWT lagi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ ذُشُورًا ﴿٤٧﴾

Terjemahan: Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk beristirahat serta menjadikan siang untuk keluar mencari rezeki. (Al-Furqan, 25:47)

Imam Al-Syaukani dalam tafsirnya menyatakan bahawa perkataan *Subātā* di dalam ayat ini merujuk kepada keadaan rehat sepenuhnya yang Allah SWT sediakan kepada manusia. Ini menggambarkan tidur sebagai waktu terputus daripada segala aktiviti dunia untuk memberikan kerehatan yang lengkap kepada tubuh dan minda. (Al-Syaukani, 2010). Beliau berkata:

وَقِيلَ: السَّبْتُ: الْقَطْعُ فَالنَّوْمُ انْقِطَاعٌ عَنِ الْإِسْتِعَالِ وَمِنْهُ سَبْتُ الْيَهُودِ لِانْقِطَاعِهِمْ عَنِ الْإِسْتِعَالِ. قَالَ الرَّجَّازُ: السُّبَاتُ النَّوْمُ وَهُوَ أَنْ يَنْقَطِعَ عَنِ الْحَرَكَةِ وَالرُّوحِ فِي بَدَنِهِ أَيْ: جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ رَاحَةً لَكُمْ. وَقَالَ الْخَلِيلُ: السُّبَاتُ نَوْمٌ ثَقِيلٌ أَيْ: جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ ثَقِيلًا لِيُكْمَلَ الْإِحْجَامُ وَالرَّاحَةُ

Terjemahan: “Dikatakan al-Sabt itu ialah terputus, ini kerana tidur ialah keadaan di mana seseorang terputus daripada kesibukan dan daripada itulah terbitnya Sabt al-Yahūd kerana mereka terputus daripada kesibukan. Telah berkata al-Zajjaj: Ia adalah terputus daripada pergerakan dan terputusnya roh daripada badan dengan maksud “Kami jadikan tidurmu, satu rehat bagimu.” Berkata al-Khalil: Subāt ialah tidur yang berat, iaitu “Kami jadikan tidur kamu itu berat supaya sempurnalah kerehatan kamu.”

2.1 Tidur Dalam Al-Quran dan Hadis

Dalam Islam, tidur adalah komponen penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan duniawi dan rohani. Ia dikenali dalam bahasa Arab sebagai *al-Nawm* dan dianggap sebagai rahmat dari Allah SWT. Firman Allah SWT:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَمَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Terjemahan: Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kemurahan dan kasih sayang-Nya, ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari rezeki daripada kurniaan-Nya (pada kedua-dua waktu itu). Sesungguhnya perkara ini benar-benar mengandungi keterangan bagi orang yang mahu mendengar (nasihat dan pengajaran). (Ar-Rum, 30:23)

Dalam al-Quran, Allah SWT telah mendatangkan banyak ayat yang menceritakan berkaitan tidur serta menggunakan pelbagai perkataan yang memberikan gambaran tidur. Antaranya Allah SWT menggunakan perkataan *Yuwaffā* (يُؤَفِّي) sebagaimana Firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٦٠﴾

Terjemahan: Dan Dialah yang menidurkan kamu pada waktu malam dan Dia mengetahui perkara yang kamu lakukan pada waktu siang. Kemudian, Dia membangunkan kamu (daripada tidur) pada waktu siang untuk disempurnakan umurmu yang telah ditentukan. Kemudian, kepada Allah jualah kamu kembali, lalu Dia memberitahu kamu perkara yang telah kamu lakukan. (Al-An'am, 6:60)

Allah SWT juga menggunakan perkataan *al-Nawm* (النَّوْم) sebagaimana yang terdapat dalam beberapa tempat di dalam al-Quran. Antaranya adalah Firman-Nya:

إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَأَيْتَهُمْ كَثِيرًا لَّفَشِلْتُمْ وَلَتَنزَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿٥٦﴾

Terjemahan: "Ingatlah (wahai Muhammad) ketika Allah memperlihatkan mereka kepadamu dalam mimpimu sedikit bilangannya dan sekiranya Dia memperlihatkan mereka kepadamu dalam jumlah yang banyak tentu kamu akan merasa gerun dan tentulah kamu akan berbantah-bantah dalam urusan (perang) itu. Tetapi, Allah telah menyelamatkan kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa-apa yang ada dalam dadamu. (Al-Anfal, 8:43)

Selain itu, Allah SWT juga menggunakan perkataan *al-Raqqd* (الرقد) bagi menggambarkan tidur sebagaimana Firman-Nya dalam surah al-Kahf:

وَنَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ ظَلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوِيتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمْلَمْتَ مِنْهُمْ رُعبًا ﴿٢٦﴾

Terjemahan: Dan kamu menyangka mereka itu bangun, padahal mereka tidur, dan Kami membolak-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, dalam keadaan anjing mereka menghulurkan kedua-dua kaki depannya di muka pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka, tentulah kamu akan berpaling melarikan (diri) dari mereka, dan

tentulah (hati) kamu akan dipenuhi dengan ketakutan terhadap mereka. (Al-Kahf, 18:18)

Allah SWT juga menggunakan perkataan *al-Layl* (الليل) bagi menggambarkan maksud tidur sebagaimana di dalam Surah az-Zariyat. Firman Allah SWT:

كَأَنَّهُمْ قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾

Terjemahan: Mereka sentiasa mengambil sedikit sahaja masa dari waktu malam, untuk mereka tidur. (Az-Zariyat, 51:17)

Selain daripada ayat-ayat yang telah disebutkan, terdapat banyak lagi ayat dalam al-Quran yang berkaitan dengan tidur. Penggunaan pelbagai lafaz oleh Allah SWT dalam ayat-ayat ini mengandungi hikmat tertentu. Antaranya adalah untuk menunjukkan keagungan-Nya, seperti yang dinyatakan dalam Surah al-Baqarah, ayat 255. Dalam ayat ini, Allah SWT dijelaskan sebagai Tuhan yang tidak pernah mengantuk atau tidur, menggambarkan keagungan dan kekuasaan-Nya yang tidak terbatas. Tidur juga digunakan sebagai perumpamaan untuk menggambarkan sifat sementara kehidupan manusia, seperti dalam Surah al-An'am, ayat 60, di mana Allah SWT menerangkan kehidupan dunia sebagai tidur yang indah tetapi sementara, sebelum manusia akhirnya bangun dan kembali kepada-Nya. Selain itu, beberapa ayat al-Quran menggunakan tidur untuk memberikan pengajaran moral, seperti menggalakkan manusia bangun di tengah malam untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana dinyatakan dalam Surah al-Isra', ayat 79. Contoh lain ialah amaran kepada mereka yang mengabaikan tanggungjawab agama dan duniawi, seperti dalam Surah al-Kahf, ayat 11-12.

Menurut penelitian Robiatul & Ku Mastura (2019), selain perkataan *al-Nawm* (النوم) yang bermaksud tidur, al-Quran juga menggunakan pelbagai lafaz untuk merujuk kepada peringkat-peringkat tidur. Antaranya ialah:

- i. *Sinah* (سنة), disebut sekali di dalam al-Quran, membawa maksud lalai atau tidur ringan.
- ii. *Nu'ās* (نعاس), disebut dua kali, menggambarkan tidur yang sedikit tetapi menenangkan.
- iii. *Ruqūd* (رقود), disebut dua kali, merujuk kepada tidur sebentar, seperti kisah Ashab al-Kahfi yang tidur selama 309 tahun tetapi dalam keadaan sementara.
- iv. *Huju'* (هجع), disebut sekali sahaja, bermaksud tidur sebentar pada malam hari atau tidak tidur malam.

- v. *Subāt* (سبات), disebut dua kali, membawa maksud waktu berehat pada malam hari yang digambarkan sebagai tidak bekerja.

Perkataan *al-Nawm* pula disebut sebanyak sembilan kali dalam al-Quran, membawa maksud tidur atau keadaan di mana otak dan jiwa berehat tetapi tidak sampai kepada tahap kematian. Ia sering disebut sebagai "kematian ringan". Pelbagai istilah ini memberikan gambaran tentang keunikan dan tahap-tahap tidur, sekali gus menekankan kebesaran Allah SWT dan kepentingan tidur sebagai rahmat bagi manusia.

Jadual 1: Rumusan Ayat Tidur dalam al-Quran

Bil.	Perkataan	Kekerapan	No. Surah & No. Ayat
1	نوم	9	Al-Baqarah, 2:255; Al-A'raf, 7:97; Al-Furqan, 25:47; Ar-Rum, 23; As-Saffat, 37:102; Az-Zumar, 39:42; Al-Qalam, 68:19; Al-Naba', 78:9
2	سنة	1	Al-Baqarah, 2:255
3	نعاس	2	Ali 'Imran, 3:154; Al-Anfal, 8:11
4	رقود	2	Al-Kahf, 18:18; Ya Sīn, 36:52
5	هجع	1	Al-Zariyat, 51:17
6	سبات	2	Al-Furqan, 25:47; Al-Naba', 78:9

Sumber: Robiatul & Ku Mastura (2019)

Berdasarkan kepada kesimpulan terhadap makna tidur di dalam ayat-ayat al-Quran sebagaimana yang dinyatakan di atas, tidur manusia mempunyai lima peringkat. Pertama *Sinah* dan *Nu'ās* (berasa mengantuk); kedua *Nawm* (tidur yang merehatkan); ketiga *Huju'* (tidur di sebahagian malam); keempat *Ruqūd* (tidur sebentar) dan kelima *Subāt* (tidur berehat pada waktu malam).

2.2 Gambaran Umum Pengurusan Tidur Berdasarkan Sunah

Rasulullah SAW merupakan Nabi dan utusan terakhir yang telah diutuskan kepada umat manusia secara keseluruhan oleh Allah SWT sebagai bentuk rahmat dan kasih sayang daripada-Nya. Firman Allah SWT:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٧١﴾

Terjemahan: Dan tiadalah Kami mengutuskan engkau (wahai Muhammad), melainkan untuk menjadi rahmat bagi sekalian alam. (Surah al-Anbiya', 21:107)

Sebagai umat Nabi Muhammad SAW, kita sewajarnya menjadikan Baginda sebagai teladan dalam semua aspek kehidupan, sama ada berkaitan ibadah, muamalat, atau perkara-perkara lain dalam kehidupan seharian. Setiap amalan Rasulullah SAW mengandungi kebaikan, hikmat, dan manfaat yang sangat besar.

Dalam hal pengurusan tidur, Rasulullah SAW telah menunjukkan teladan yang terakam dalam hadis-hadis yang direkodkan oleh para ulama dalam kitab-kitab mereka. Hadis-hadis ini menjadi panduan penting bagi umat Islam untuk mencontohi dan mengikuti setiap perbuatan Baginda. Secara umum, hadis-hadis berkaitan pengurusan tidur dapat dibahagikan kepada tiga kategori utama: pertama, amalan dan pengurusan sebelum tidur; kedua, keadaan dan posisi tidur yang melibatkan situasi semasa tidur; dan ketiga, amalan selepas bangun daripada tidur.

Berdasarkan hadis-hadis tentang amalan sebelum tidur, Rasulullah SAW mengajarkan beberapa amalan seperti membersihkan tangan daripada sisa makanan dan kotoran, memakai celak daripada *al-Ithmid*, serta tidur awal selepas menunaikan solat Isyak dengan larangan tidur sebelumnya. Baginda juga menggalakkan berwuduk sebelum tidur walaupun dalam keadaan hadas besar atau berjunub, membersihkan dan mengebas tempat tidur, menutup bekas makanan dan minuman, memadamkan lampu dan sumber api, berniat untuk bangun menunaikan solat malam atau tahajud, serta berzikir dan membaca doa sebelum tidur.

Hadis-hadis juga memberikan gambaran tentang cara dan posisi tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, termasuk tidur mengiring ke kanan, larangan tidur secara meniarap, dan larangan mengangkat salah satu kaki ketika tidur secara telentang. Terdapat juga panduan seperti membaca doa dan membasuh muka serta tangan apabila terjaga di tengah malam.

Amalan selepas bangun tidur turut diajarkan oleh Rasulullah SAW, seperti berdoa dan berzikir, membasuh tangan sebanyak tiga kali, bersugi atau menggosok gigi, serta melaksanakan sunah *Istinsyaq* dan *lththinhār* ketika berwuduk. Kesemua amalan ini dijelaskan secara terperinci dalam hadis-hadis yang diriwayatkan, merangkumi status Sahih, Hasan, atau Daif, dan telah dianalisis oleh para ulama terdahulu serta sarjana moden yang mengaitkannya dengan ilmu sains dan kesihatan. Secara keseluruhannya, amalan pengurusan tidur Rasulullah SAW merupakan garis panduan penting bagi umat Islam dan seluruh manusia yang ingin menjaga kesihatan tubuh badan (Robiatul Adawiyah & Ku Mastura, 2020).

Pelbagai hadis telah diriwayatkan untuk menjelaskan kepentingan tidur dan amalan yang berkait dengannya, sejajar dengan ajaran Islam yang menyediakan panduan untuk setiap aspek kehidupan, walaupun perkara yang kecil. Hadis-hadis ini

mencakupi waktu tidur Rasulullah SAW, termasuk *qaylūlah* (tidur sebentar di siang hari), tidur awal malam, larangan tidur sebelum solat Isyak, dan larangan berbual selepas solat Isyak, serta galakan untuk tidak tidur selepas Subuh. Panduan ini menunjukkan betapa telitinya Islam dalam mengatur gaya hidup yang seimbang dan bermanfaat. Antaranya:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ وَنَقِيلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ

Terjemahan: Daripada Anas bin Malik RA berkata, “Sesungguhnya kami bersegera (berpagi-pagi dan awal waktu) dalam mengerjakan solat Jumaat dan *qaylūlah* setelahnya. [Bukhari: 854]

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ بَثُّ فِي بَيْتِ خَالَتِي مَيْمُونَةَ بِنْتِ الْحَارِثِ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَهَا فِي لَيْلَتِهَا فَصَلَّى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْعِشَاءَ ثُمَّ جَاءَ إِلَى مَنْزِلِهِ فَصَلَّى أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ ثُمَّ نَامَ ثُمَّ قَامَ

Terjemahan: Daripada Ibnu ‘Abbas RA berkata, “Aku telah bermalam di rumah ibu saudaraku (Maimunah binti al-Harith), isteri Nabi SAW. Dan ketika itu Nabi SAW bersamanya kerana memang menjadi gilirannya. Nabi SAW melaksanakan solat isyak, kemudian Baginda pulang ke rumahnya dan solat empat rakaat, kemudian tidur dan bangun lagi untuk solat.” [Bukhari: 114]

Selain itu terdapat juga hadis yang menceritakan tentang kedudukan tidur Rasulullah SAW. Ianya merangkumi posisi tidur yang dilarang dan posisi tidur yang digalakkan. Antaranya hadis:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَأَى رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ

Terjemahan: Daripada Abu Hurairah RA berkata; Bahawa Nabi SAW telah melihat seseorang berbaring (tidur) dengan posisi meniarap, maka baginda SAW bersabda: “Ini adalah cara tidur yang tidak disukai oleh Allah SWT. [Ahmad bin Hanbal: 7698; Hasan Sahih]

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ نَامَ عَلَى شِقِهِ الْأَيْمَنِ

...

Terjemahan: Daripada al-Barra’ bin ‘Azib berkata: “Apabila Rasulullah SAW hendak tidur, maka baginda berbaring ke sebelah kanan...” [Bukhari: 5840]

Terdapat juga hadis yang menunjukkan panduan sebelum tidur. Ia merangkumi memadamkan lampu, mengebas tempat tidur, berwuduk dan berdoa sebelum tidur, memakai celak serta bersugi. Antaranya:

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ اخْتَرَقَ بَيْتٌ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ فَحُدِثَ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِنَّمَا هِيَ عَدُوٌّ لَكُمْ فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ

Terjemahan: Daripada Abu Musa RA dia berkata: “Pada suatu malam salah satu rumah penduduk Madinah terbakar ketika penghuninya tertidur. Ketika hal itu diceritakan kepada Nabi SAW, Baginda bersabda: “Sesungguhnya api adalah musuh kamu, kerana itu bila kamu ingin tidur, maka padamkanlah ia terlebih dahulu.” [Bukhari: 6294]

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ فَيَسْتَقِظُ إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ

Terjemahan: Daripada Aisyah RA bahawasanya Nabi SAW tidak bangun dari tidurnya sama ada ketika malam atau pun siang, kecuali baginda bersugi dahulu sebelum baginda berwuduk. [Abu Daud: 52; Hadis Hasan]

2.3 Hadis Tentang Pengurusan Tidur

Hadis-hadis berkaitan pengurusan tidur secara umum boleh dikategorikan kepada tiga keadaan utama: pertama, hadis yang membincangkan amalan dan pengurusan sebelum tidur; kedua, hadis mengenai posisi dan keadaan tidur yang berkaitan dengan situasi semasa tidur; dan ketiga, hadis tentang amalan dan pengurusan selepas bangun tidur. Jadual 2 memperincikan taburan hadis-hadis ini berdasarkan keadaan dan amalan sunah yang berkaitan dengan pengurusan tidur.

Jadual 2: Taburan Hadis Pengurusan Tidur

Keadaan	Perkara	Bilangan Hadis
Pengurusan Sebelum Tidur	1. Mencuci Tangan	2
	2. Memakai Celak	2
	3. Bersegera Tidur Selepas Isyak	4
	4. Berwuduk Sebelum Tidur	3
	5. Mengebas Tempat Tidur	2
	6. Menutup Bekas Air	2

	7. Memadamkan Lampu	2
	8. Niat Bangun Solat Malam	1
	9. Doa dan Zikir	7
Kedudukan dan Posisi Tidur Serta Amalan Apabila Terjaga	1. Berbaring pada Sisi Kanan	2
	2. Larangan Tidur Meniarap	2
	3. Zikir Terjaga di Tengah Malam	1
	4. Membasuh Muka dan Tangan	1
Pengurusan Apabila Bangun Dari Tidur	1. Berdoa	3
	2. Membasuh Tangan	2
	3. Menggosok Gigi atau Bersugi	2
	4. Istinsyaq Ketika Berwuduk	1

Sumber: Data Kajian

Manakala Jadual 3 menunjukkan taburan hadis-hadis berkaitan pengurusan tidur yang terdapat di dalam *al-Kutub al-Sittah*. Ia adalah merujuk kepada hadis-hadis makbul berkaitan pengurusan tidur yang terdapat dalam *Sahih al-Bukhari*, *Sahih Muslim*, *Sunan Abu Daud*, *al-Jami' al-Tirmizi*, *Sunan al-Nasa'i* dan *Sunan Ibnu Majah*.

Jadual 3: Taburan Hadis Amalan Pengurusan Tidur Dalam Karya *al-Kutub al-Sittah*

Bil.	Matan Hadis	Hadis Dalam <i>al-Kutub al-Sittah</i>					
		B	M	AD	T	N	IM
1.	مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ عَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ ...	-	-	1	2	-	1
2.	أَلَا لَا يُلَوِّمَنَّ امْرُؤٌ إِلَّا نَفْسَهُ تَبَيُّثٌ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ عَمْرٍ ...	-	-	-	-	-	1
3.	إِنَّ خَيْرَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ اللَّدُّودُ ...	-	-	-	1	-	-
4.	عَلَيْكُمْ بِالْإِفْتِدَاءِ عِنْدَ النَّوْمِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنِيبُ الشَّعْرَ	-	-	-	-	-	1
5.	كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا	1	-	-	1	-	-
6.	لَا يُبَالِي بَعْضُ تَأْخِيرِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَى نِصْفِ اللَّيْلِ ...	-	1	-	-	-	-
7.	يَسْتَحِبُّ أَنْ يُؤَخَّرَ الْعِشَاءُ وَكَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا ...	2	-	-	-	2	1
8.	لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ أَنْ يُؤَخَّرُوا الْعِشَاءَ ...	-	-	-	1	-	-
9.	إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ...	2	1	3	1	-	-
10.	أَيُّقُدُ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنْبٌ قَالَ نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ ...	1	1	-	-	-	1
11.	إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنْبٌ تَوَضَّأْ وَوُضُوءُهُ لِلصَّلَاةِ ...	1	1	1	-	3	1
12.	إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْقُضْ فِرَاشَهُ ...	1	1	1	-	-	-

13.	إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ عَنْ فِرَاشِهِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيْهِ فَلْيَنْفُضْهُ بِصِنْفَةٍ ...	-	-	1	-	-
14.	عَطُوا الْإِنَاءَ، وَأَوُّدُوا السِّمَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً ...	-	2	-	-	1
15.	وَأَحْبِبُوا الْأَبْوَابَ وَاكْفَيْتُوا صِبْيَانَكُمْ عِنْدَ الْعِشَاءِ ...	2	-	1	-	-
16.	إِذَا نَحْنُمُ فَأُطْفِئُوا سُجُوحَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَدُلُّ ...	-	-	1	-	-
17.	مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ، وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ ...	-	-	-	1	1
18.	من اضْطَجَعَ مضجعاً لم يذكر الله فيه ...	-	-	2	-	-
19.	إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: «بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا» ...	3	-	1	-	-
20.	إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبِّرَا اللَّهَ أَزْبَعًا وَثَلَاثِينَ ...	1	1	1	-	-
21.	إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، نَفَثَ فِي كَفِّهِ بِقُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ...	2	-	-	-	1
22.	وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي ...	2	1	1	1	-
23.	ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ	2	1	1	1	-
24.	مَنْ أَرَادَ أَنْ يَنَامَ عَلَى فِرَاشِهِ فَنَامَ عَلَى يَمِينِهِ ...	-	-	-	1	-
25.	مَا لَكَ وَلِهَذَا النَّوْمَ هَذِهِ نَوْمَةٌ يَكْرَهُهَا اللَّهُ	-	-	-	-	1
26.	إِنَّ هَذِهِ ضِجْجَةٌ لَا يُجِبُّهَا اللَّهُ	-	-	-	1	-
27.	مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ حِينَ يَسْتَنْقِطُ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ...	1	-	1	-	1
28.	قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، فَقَضَى حَاجَتَهُ، ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ ...	-	1	-	-	-
29.	قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»	3	-	-	1	-
30.	فَلْيُقِلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ ...	-	-	-	1	-
31.	فَلَا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا ...	-	1	1	1	-
32.	وَإِذَا اسْتَنْقِطَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ ...	1	-	-	-	-
33.	إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، يَشُوصُ فَاهُ بِالسَّوَاكِ	2	1	1	-	1
34.	لَا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ فَيَسْتَنْقِطُ إِلَّا تَسْوَكًا قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ	-	-	1	-	-
35.	إِذَا اسْتَنْقِطَ أَرَاهُ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْزِلْ ثَلَاثًا ...	1	1	-	-	1
Jumlah Hadis Mengikut Rujukan		28	14	16	16	8
Jumlah Keseluruhan		94				

Singkatan: B (Al-Bukhari), M (Muslim), AD (Abu Daud), T (Al-Tirmizi), N (Al-Nasa'i) dan IM (Ibnu Majah).

Sumber: Data Kajian

3. Metodologi Kajian

Kajian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan data kuantitatif. Ia melibatkan pengumpulan data melalui soal selidik. Strategi ini membolehkan penyelidik memperoleh pandangan yang mendalam dan komprehensif mengenai kajian yang dilakukan (Idris Awang, 2019). Populasi kajian terdiri daripada sejumlah 1,211 pelajar aktif yang sedang menuntut di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS) pada semester I sesi 2023/2024. Pelajar-pelajar ini merangkumi pelbagai peringkat pengajian, termasuk Asasi, Diploma, dan Ijazah Sarjana Muda, yang mencerminkan kepelbagaian latar belakang akademik dan pengalaman mereka. Pemilihan pelajar KIAS sebagai responden adalah kerana mereka mempunyai latar belakang pendidikan menengah yang pelbagai sama ada sekolah kebangsaan atau sekolah menengah agama.

Dalam usaha untuk mendapatkan data yang mewakili populasi secara signifikan, sebanyak 420 soal selidik telah diedarkan kepada para pelajar. Daripada jumlah tersebut, 402 borang soal selidik telah berjaya dikembalikan, menghasilkan kadar pulangan yang tinggi dan memberikan gambaran menyeluruh terhadap populasi kajian. Respons ini memperkukuhkan kebolehpercayaan dan kesahan data yang dikumpulkan, sekali gus menjadi asas yang kukuh untuk menjalankan analisis dan membina kesimpulan. Pendekatan ini mencerminkan komitmen kajian dalam memastikan data yang diperoleh tidak hanya luas dari segi kuantiti, tetapi juga berkualiti dari sudut isi dan maknanya, bagi memenuhi objektif kajian dengan lebih berkesan.

4. Dapatan Kajian

Sebanyak 402 pelajar KIAS telah mengambil bahagian dalam soal selidik ini dengan kadar respons yang tinggi, iaitu 99.5%. Purata umur responden ialah 20 tahun. Majoriti responden adalah pelajar bujang, berjumlah 399 orang (99.3%), dengan kebanyakan mereka merupakan pelajar tahun 1 dan 2 sebanyak 282 orang (70.2%). Dari segi tahap pengajian, pelajar peringkat diploma mencatat bilangan tertinggi, iaitu seramai 255 orang (63.4%). Responden terdiri daripada 209 pelajar perempuan (52.0%) dan 220 pelajar (54.7%) yang menginap di asrama. Antara jurusan utama ialah Ijazah Sarjana Muda Al-Syariah dengan kerjasama UniSHAMS-KIAS yang melibatkan 78 pelajar (19.4%) dan Diploma Pendidikan Awal Kanak-Kanak dengan 65 pelajar (16.2%).

4.1 Tahap Pengetahuan Pelajar KIAS Terhadap Amalan Sunah Pengurusan Tidur

Berdasarkan kaji selidik yang dijalankan melalui bahagian C iaitu amalan tidur berdasarkan sunah, soalan C1 hingga C11 menguji tahap pengetahuan pelajar KIAS terhadap amalan sunah sebagaimana yang dinyatakan berdasarkan hadis-hadis yang *makbul*. Secara umumnya pelajar KIAS mengetahui tentang amalan sunah yang perlu dilakukan sebelum dan selepas bangun daripada tidur. Berdasarkan hasil dapatan, majoriti responden adalah mengetahui berkenaan sunah Rasulullah SAW dalam amalan pengurusan tidur merujuk kepada perkara C3, C4, C7, C8, C9 dan C10 dengan peratusan adalah lebih daripada 90% (Jadual 4).

Jadual 4: Tahap Pengetahuan Responden Berkaitan Amalan Sunah Dalam Pengurusan Tidur (n=402)

Q	Item	Sangat Tidak Tahu, n (%)	Tidak Tahu, n (%)	Tahu, n (%)	Sangat Tahu, n (%)
C1	Sunah mencuci tangan dan memakai celak sebelum tidur.	30 (7.5)	162 (40.3)	167 (41.5)	43 (10.7)
C2	Sunah tidur selepas mengerjakan solat Isyak.	11 (2.7)	96 (23.9)	188 (46.8)	107 (26.6)
C3	Sunah berwuduk sebelum tidur.	1 (0.2)	3 (0.7)	110 (27.4)	288 (71.6)
C4	Sunah membersihkan tempat tidur.	2 (0.5)	9 (2.2)	135 (33.6)	256 (63.7)
C5	Sunah menutup makanan dan minuman sebelum tidur.	6 (1.5)	58 (14.4)	183 (45.5)	155 (38.6)
C6	Sunah mematikan lampu sebelum tidur.	8 (2.0)	69 (17.2)	145 (36.1)	180 (44.8)
C7	Sunah tentang bangun dan solat malam.	2 (0.5)	3 (0.7)	130 (32.3)	267 (66.4)
C8	Doa dan zikir sebelum tidur.	1 (0.2)	3 (0.7)	120 (29.9)	278 (69.2)
C9	Posisi tidur mengiring di lambung kanan adalah sunah.	2 (0.5)	5 (1.2)	124 (30.8)	271 (67.4)
C10	Doa dan zikir selepas bangun dari tidur.	2 (0.5)	24 (6.0)	188 (46.8)	188 (46.8)

C11	Sunah setelah bangun dari tidur.	6 (1.5)	78 (19.4)	204 (50.7)	114 (28.4)
-----	----------------------------------	---------	-----------	------------	------------

Sumber: Data Kajian

4.2 Tahap Pengamalan Pelajar KIAS Terhadap Sunah Dalam Pengurusan Tidur

Berdasarkan pengamalan terhadap amalan sunah dalam pengurusan tidur, secara umum kebanyakan responden sentiasa melakukan sunah dalam pengurusan tidur namun tidak secara menyeluruh. Terdapat sunah yang kadang-kadang diamalkan seperti C14 iaitu sunah berwuduk sebelum tidur (45.3%), C18 iaitu berniat untuk bangun solat malam (39.8%), C21 iaitu membaca doa setelah bangun dari tidur (39.1%) dan C24 iaitu amalan sunah secara keseluruhan (50.5%). Sebahagian besar responden juga jarang mengamalkan amalan *Istinsyaq* dan *Iththinhār* ketika berwuduk apabila bangun dari tidur (31.8%), rujuk jadual 5.

Jadual 5: Tahap Pengamalan Responden Terhadap Sunah Dalam Pengurusan Tidur
(n=402)

Q	Item	Tidak Pernah, n (%)	Jarang, n (%)	Kadang-kadang, n (%)	Selalu, n (%)
C12	Membersihkan diri sebelum tidur?	4 (1.0)	26 (6.5)	116 (28.9)	256 (63.7)
C13*	Pernah tidur sebelum mengerjakan solat Isyak?	82 (20.4)	176 (43.8)	130 (32.3)	14 (3.5)
C14	Berwuduk sebelum tidur?	16 (4.0)	95 (23.6)	182 (45.3)	109 (27.1)
C15	Mengebas tilam dan membersihkan katil sebelum tidur?	5 (1.2)	43 (10.7)	101 (25.1)	253 (62.9)
C16	Menutup makanan dan minuman sebelum tidur?	22 (5.5)	56 (13.9)	61 (15.2)	263 (65.4)
C17	Mematikan lampu sebelum tidur?	3 (0.7)	17 (4.2)	49 (12.2)	333 (82.8)
C18	Berniat untuk bangun solat malam?	10 (2.5)	73 (18.2)	160 (39.8)	159 (39.6)
C19	Berdoa dan berzikir sebelum tidur?	5 (1.2)	47 (11.7)	132 (32.8)	218 (54.2)
C20	Tidur dalam posisi mengiring di lambung kanan?	7 (1.7)	54 (13.4)	165 (41.0)	176 (43.8)

C21	Membaca doa setelah bangun dari tidur?	26 (6.5)	101 (25.1)	157 (39.1)	118 (29.4)
C22	Membersihkan diri dan menggosok gigi setelah bangun dari tidur?	2 (0.5)	16 (4.0)	49 (12.2)	335 (83.3)
C23	<i>Istinsyaq</i> dan <i>lththinthār</i> ketika wuduk apabila bangun dari tidur?	85 (21.1)	128 (31.8)	119 (29.6)	70 (17.4)
C24	Mengamalkan sunah dalam rutin tidur harian anda?	6 (1.5)	73 (18.2)	203 (50.5)	120 (29.9)

* Item negatif

Sumber: Data Kajian

5. Perbincangan Kajian

Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat sekurang-kurangnya 94 riwayat hadis makbul yang berkaitan dengan pengurusan tidur berdasarkan sunah Rasulullah SAW yang direkodkan dalam *al-Kutub al-Sittah*. Hadis-hadis ini merangkumi pelbagai amalan sunah yang berkait rapat dengan kebersihan, dan kesihatan tubuh badan, seperti berwuduk sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, memadamkan lampu sebelum tidur, tidur awal, tidur dengan posisi mengiring ke kanan, dan bersugi. Amalan-amalan ini bukan sahaja menunjukkan kepentingan pengurusan tidur yang teratur, malah ia turut mempunyai potensi besar dalam meningkatkan kualiti tidur, menjaga kesihatan fizikal dan mengukuhkan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Dapatan kajian turut menunjukkan bahawa lebih 90% responden memahami kepentingan sunah-sunah ini dan menyedari manfaatnya. Namun begitu, meskipun tahap pengetahuan terhadap sunah tidur adalah tinggi, terdapat amalan-amalan tertentu didapati jarang diamalkan secara konsisten oleh pelajar. Contohnya, sunah seperti berwuduk sebelum tidur dan membersihkan tempat tidur kerap diamalkan, tetapi sunah lain seperti membaca doa tidur, memadamkan lampu, atau bersugi mungkin kurang dihayati oleh sesetengah responden. Faktor seperti jadual harian yang sibuk, kurang kesedaran tentang kepentingan sunah tertentu, atau kekeliruan dalam membezakan antara adat dan sunah mungkin menjadi punca kepada situasi ini.

Kajian ini memberikan gambaran yang menyeluruh tentang tahap pengetahuan dan pengamalan pengurusan tidur berasaskan sunah dalam kalangan pelajar Islam di Malaysia. Ia turut menunjukkan bahawa meskipun kefahaman terhadap sunah tidur adalah memberangsangkan, terdapat keperluan untuk meningkatkan penghayatan terhadap amalan tersebut. Usaha seperti ceramah

agama, kempen kesedaran tentang sunah Rasulullah SAW dan integrasi amalan sunah dalam program pendidikan boleh membantu meningkatkan pemahaman serta pengamalan sunah tidur dalam kalangan pelajar, seterusnya menyumbang kepada kesejahteraan terhadap kesihatan dan gaya hidup mereka.

6. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini menunjukkan betapa pentingnya pengurusan tidur berdasarkan sunah Rasulullah SAW dalam aspek penjagaan kesihatan, khususnya kepada pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT). Berdasarkan analisis hadis-hadis Nabawi berkaitan tidur yang terdapat dalam *al-Kutub al-Sittah*, dapatan menunjukkan sekurang-kurangnya 35 hadis mewakili 94 riwayat yang membincangkan amalan dan etika pengurusan tidur. Semua hadis ini adalah merupakan hadis yang diterima (makbul) dan ianya menyokong bahawa sunah Rasulullah SAW dalam pengurusan tidur adalah lengkap serta sesuai dengan prinsip ilmu kesihatan. Hadis-hadis sahih berkaitan pengurusan tidur berdasarkan sunah Rasulullah SAW boleh dibahagikan kepada tiga kategori utama: sebelum tidur, semasa tidur, dan selepas tidur. Secara umumnya, pelajar KIAS mengetahui amalan sunah berkaitan pengurusan tidur. Namun, tahap pengetahuan mereka terhadap amalan seperti mencuci tangan dan memakai celak sebelum tidur adalah rendah jika dibandingkan dengan amalan sunah lain. Hal ini mungkin kerana pelajar kurang biasa dengan pemakaian celak, yang kini lebih sering dikaitkan dengan peralatan berhias (Mulyani & Febriyeni, 2023). Kekeliruan ini mungkin menyebabkan kaitan pemakaian celak dengan sunah Rasulullah SAW tidak difahami sepenuhnya.

Selain itu, tahap pengetahuan terhadap sunah tidur awal dan tidur selepas solat Isyak juga didapati rendah dalam kalangan pelajar. Faktor ini berkemungkinan berpunca daripada bebanan tugasan, sama ada melibatkan pelajaran, aktiviti persatuan, dan sebagainya (Ramli & Daud, 2020). Keadaan ini mungkin menyebabkan sunah tidur awal selepas solat Isyak kurang diamalkan oleh pelajar, menjadikannya tidak biasa berbanding amalan sunah lain. Dari segi pengamalan, dapatan menunjukkan sebahagian besar responden jarang melaksanakan *Istinsyāq* dan *Ithtinḥār* semasa berwuduk selepas bangun tidur (31.8%). Ini mungkin disebabkan oleh kekurangan pemahaman terhadap kepentingan amalan ini, terutamanya selepas tidur, berbanding pelaksanaan wuduk pada waktu lain.

Sumbangan Penulis

Ikmal Adnan bertanggungjawab menentukan objek kajian, persoalan kajian, mengenal pasti hadis-hadis yang berkaitan serta menganalisis data secara kuantitatif. Manakala Rahim Kamarul Zaman dan Khairulnazrin Nasir bertanggungjawab menentukan metodologi kajian serta melakukan *takhrij* kepada hadis-hadis berkaitan

mimpi. Kesemua penulis telah bekerjasama dalam menulis draf artikel ini dan bertanggungjawab secara langsung terhadap penulisan yang telah dilengkapkan dalam artikel ini.

Sumbangan Penulis

Konseptualisasi, Ikmal Adnan; metodologi, Ikmal Adnan; analisis data, Ikmal Adnan; pengumpulan data, Ikmal Adnan, penulisan-persediaan draf asal, Ikmal Adnan, Rahim Kamarul Zaman & Khairulnazrin Nasir; semakan dan penyuntingan, Rahim Kamarul Zaman & Khairulnazrin Nasir. Semua pengarang telah membaca dan bersetuju menerima versi manuskrip yang diterbitkan.

Rujukan

- Al-Quran Al-Karim. (1970). Madinah: King Fahd Printing Complex.
- Basmeih, A. (2001). Al-Quran Tafsir Pimpinan Ar-Rahman. Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM).
- Abadi, Abi al-Tayyib Muhammad Syams al-Haq al-'Azīm. (2009). 'Aun al-Ma'bud Syarh Sunan Abi Daud. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif li al-Nasyr wa al-Tawzi'.
- Abdullah D. Alotaibi, Faris M. Alosaimi, Abdullah A. Alajlan & Khalid A. Bin Abdulrahman (2020). The Relationship Between Sleep Quality, Stress And Academic Performance Among Medical Students. Journal of Family & Community Medicine Volume. 27 (1), 23-28.
- Abu al-Husain, Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi al-Naysaburi. (2006). Al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min al-Sunan bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ila Rasulillah Sallallahu alaihi wasalam (Sahih Muslim). Riyadh: Dār al-Taibah li al-Nasy wa al-Tawzi'.
- Abu Daud, Sulaiman bin al-Asy'ath al-Sijistani. (2009). Sunan Abi Daud. Beirut: Dār al-Risālah al-'Ālamiyyah.
- Ahmad bin Muhammad bin Hanbal. (1995). Al-Mausū'ah al-Hadīthiyyah Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Al-Bukhari, Abi Abdillāh Muhammad bin Ismail. (2012). Al-Jāmi' al-Musnad al-Sahīh al-Mukhtasar min Umūr Rasulillah Sallallahu alaihi wasalam wa Sunanihi wa Ayyamihi. Beirut: Dār Ibn Kathīr.
- Al-Mubarakfuri, Abi al-'Ula Muhammad Abdul Rahman ibn Abdul Rahim. (t.th). Tuhfat al-Ahwadhī bi Syarh Jāmi' al-Tirmidhi. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Nasa'i, Abu Abdul Rahman Ahmad bin Syu'aib. (1991). Sunan al-Sughra (Sunan al-Nasa'ie) al-Mujtabā. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Nawawi, Muhyul Din Abu Zakaria Yahya ibn Sharaf. (2007). Al-Minhāj Syarh Sahih Muslim ibn al-Hajjaj. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Sindi, Abi al-Hasan al-Hanafi. (2009). Sunan Ibn Majah bi Syarh al-Imām Abī al-Hasan al-Hanafi al-Ma'rūf bi al-Sindī. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Suyuti, Jalaluddin. (2008). Sunan al-Nasa'i bi Syarh al-Hāfiz Jalāl al-Dīn al-Suyūtī. Beirut: Dār al-Ma'rifah.

- Al-Syaukani, Muhammad bin Ali (2010). *Fath al-Qadīr, al-Jāmi'* Baina Fann al-Riwāyah wa al-Dirāyah min 'Ilm al-Tafsīr. Beirut: Dār al-Ma'rifa.
- Al-Tirmidhi, Abu Isa Muhammad bin Isa. (1996). *Al-Jāmi' al-Kabīr* (Sunan al-Tirmidhi). Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī.
- Eric Suni, Medically Reviewed by Alex Dimitru (1 Mac, 2023). Teen and Sleep. Retrieved from: <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>.
- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Katz ES, Kheirandish-Goza L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC, Adams Hillard PJ. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.
- Ibn Hajar, al-Hafiz Ahmad ibn 'Ali ibn Hajar Al-'Asqalāni. (2000). *Fath al-Bārī Syarh Sahīh al-Bukhari*. Riyadh: Dār al-Salām li al-Nasyr wa al-Tawzī'.
- Ibn Majah, Abu Abdillāh Muhammad bin Yazid al-Qazwini. (2014). *Jami' al-Sunan* (Sunan Ibnu Majah). Beirut: Dār lhyā' al-Kutub al-'Arabiyyah.
- Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Din (2003). *al-Tibb al-Nabawi*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. (2018). *Kitab Rahasia Tidur Menurut Al-Quran, Sunah Nabi dan Sains* Moden. Jakarta: Turos Pustaka.
- Idris Awang. (2019). *Penyelidikan Ilmiah Amalan Dalam Pengajian Islam*. Selangor: Kamil & Syakir Sdn. Bhd.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2005). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP).
- Mohd Khairie Ahmad, Mohd Baharudin Mohd Hadza, Nor Hayati Mohd Jalil, Solahuddin Ismail (2021). Model Komunikasi Kesihatan Kepekaan Budaya: Suatu Penerokaan dalam Kalangan Golongan Muda Muslim di Malaysia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*. Jilid 37 (4), 310-325.
- Mohd Khairulnazrin Mohd Nasir. (2023). *Garis Panduan Kajian Hadith Tematik Bagi Penulisan Tesis dan Disertasi*. Kota Bharu: Penerbit KIAS.
- Muhammad Nasiruddin Nakur Ali & Nik Hairi Omar. (2022). Perhubungan Antara Kualiti Tidur dan Prestasi Akademik Mahasiswa Sarjana Muda Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*, Volume 6 (1), 1-13.
- Mulyani, W., & Febriyeni, F. (2023). Eyeshadow as a Fashion Cosmetic in Review of Hadith: Celak Mata sebagai Fashion Kosmetik dalam Tinjauan Hadis. *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 1(2), 35–49.
- Nurul Husna & Abdul Rahim (2015). Stres dalam Kalangan Mahasiswa Institusi Pengajian Tinggi Islam di Malaysia. *Al-'Abqari: Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*.
- Ramli, M. W., & Daud, S. R. S. (2020). Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal. *e-BANGI*, 17(7), 66-76.
- Robiatul Adawiyah Mohd & Ku Mastura Ku Mohd Noor. (2020). *Hikmah Saintifik Mengapa Malam untuk Tidur dan Siang untuk Kerja*. Selangor: Publishing House Sdn. Bhd.