

Interpretasi Dan Implementasi Qs Al-Muzammil Ayat 6-7 Pada Pola Tidur Santri

Anisa Rizqi Farahani

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

hanianisa27@gmail.com

Abstrak :

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pemaknaan QS. Al-Muzammil 6-7 yang diimplementasikan berupa pola tidur yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang. Dengan fokus kajian: 1) Bagaimana interpretasi dan implementasi QS. Al-Muzammil 6-7 pada pola tidur santri, dan 2) Bagaimana reaksi santri terhadap penerapan pola tidur berdasarkan QS. Al-Muzammil 6-7 di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang? Dengan pendekatan sosiologi pengetahuan oleh Peter Ludwig Berger yang terdiri dari eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Selama penelitian lapangan, metode yang digunakan untuk memperoleh data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi sehingga jenis penelitiannya adalah kualitatif. Data primer didapatkan melalui observasi dan wawancara dengan pengasuh serta beberapa santri sedangkan data sekunder didapatkan dari literatur-literatur yang mendukung penelitian. Dalam pengolahan data menggunakan metode reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian: 1) Pola tidur yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang dipengaruhi oleh pemahaman dan pengaplikasian terhadap QS. Al-Muzammil 6-7. 2) Reaksi santri terhadap pola tidur yang diterapkan yakni santri merasakan syukur yang tiada tara kepada Allah SWT karena dengan menerapkan pola tidur tersebut telah diberikan kesempatan untuk beribadah Shalat Tahajud dalam suasana yang tenang dan damai. Dalam hal ini, al-Qur'an mempunyai dua fungsi yakni informatif dan performatif.

Kata Kunci : *QS. Al-Muzammil, living al-Qur'an, pola tidur, sosial-pengetahuan.*

Pendahuluan

Setiap insan akan melalui dua keadaan yakni : keadaan sadar dan keadaan tertidur. Tidur menjadi salah satu kepentingan pokok setiap insan karena secara alami tubuh seorang insan memerlukan istirahat cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Adapun terdapat tidur yang ideal dan sehat dengan ketentuan waktu tidur yang terpenuhi dengan cukup dan nyenyak sesuai dan sangat berdasarkan pada kebutuhan umurnya tanpa ada suatu situasi dimana seseorang tersebut terbangun di sela-sela waktu tidurnya. Bagi seorang pelajar, waktu tidur yang dibutuhkan adalah 7 sampai 8 jam perhari agar ketika menjalani hari esok, ia akan semangat dan kuat sehingga siap untuk menerima pelajaran di ruang belajarnya. Al-Qur'an diturunkan sebagai mukjizat yang mempunyai dua fungsi yaitu : informative dan performative. Sehingga Kitab Suci umat Muslim tersebut tidak sekadar dimengerti maknanya tetapi harus diaplikasikan di kehidupan sehari-hari sebagai pegangan hidup setiap insan. Terdapat penjelasan terkait segala hal sesuai dengan fungsi

dan keistimewaannya yang mencakup kehidupan dunia dan akhirat sesuai dengan perannya yakni pedoman hidup manusia.¹ Sehingga penjelasan terkait perkara terkecil sekalipun terdapat di Kitab Suci umat Islam tersebut semisal pola tidur yang tertera dalam Surah ke- 73 urutan ayat ke 6 sampai 7 yakni (6) *Sungguh, bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa) ; dan (bacaan pada waktu itu) lebih berkesan. (7) Sesungguhnya pada siang hari engkau sangat sibuk dengan urusan-urusan yang panjang.*² Sehingga ketika melihat ayat tersebut, dapat dipahami bahwa Allah telah memerintahkan hambanya untuk bangun malam yang dimaksudkan untuk beribadah kepada-Nya baik shalat Tahajud, berdzikir, membaca al-Qur'an atau kegiatan baik apapun yang diniatkan untuk ibadah sedangkan untuk melakukan kegiatan duniawi atau urusan yang panjang dilaksanakan pada siang hari.

Penerapan pola tidur di Ponpes Nurul Ulum Malang tidak sama dengan pola tidur yang telah diterapkan di pondok pesantren lainnya. Santri dibangunkan pada pukul 03.00 WIB oleh pengurus. Hal ini dimaksudkan untuk melaksanakan ibadah shalat Tahajud atau kegiatan lainnya seperti sekolah *diniyyah* dan lain-lain yang mengharuskan santri terjaga sampai siang hari. Dari sekian banyaknya aktivitas yang dimiliki oleh santri, mereka mendapatkan waktu istirahat atau waktu tidur tambahan selama 1 jam sampai sebelum waktu Dzuhur. Adapun tidur pada waktu tersebut merupakan tidur yang disebut dengan tidur *qoilulah*. Untuk kegiatan lainnya diakhiri pada pukul 22.00 WIB yang mana seluruh santri berkewajiban istirahat untuk mempersiapkan hari esok dengan bersemangat. Dari pola tidur yang diterapkan tersebut dapat diketahui bahwa santri di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang memiliki durasi tidur kurang lebih sebanyak 7 jam. Perihal tersebut sangat berkaitan dengan detail secara rinci pola tidur yang telah Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang terapkan. Dengan demikian, maka penelitian ini akan sangat berkaitan dengan implementasi QS. al-Muzammil pada ayat 6 sampai dengan 7. Dari kronologi tersebut, kajian ini diharapkan untuk mengetahui secara mendalam tentang implementasi QS. al-Muzammil yang terdapat pada ayat 6 sampai dengan ayat ketujuh pada tidur ideal dalam penerapannya di Ponpes Nurul Ulum Malang. Dan juga, untuk mengetahui dan memahami tentang bagaimana perwujudan dan realisasi yang dilakukan oleh para santri pada pola tidur yang telah ditetapkan oleh pimpinan Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang sebagai pengaplikasian pada surah ke-73 ayat 6 sampai dengan ayat 7. Untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam kajian ini, maka yang digunakan adalah teori yang ditawarkan oleh tokoh sosiolog yakni Peter Ludwig Berger yang dikenal dengan teori *triad dialectica*. Teori *triad dialectica* terdiri dari proses eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi. Pengaplikasian teori tersebut akan dijelaskan dalam pembahasan dan isi kajian ini.

Terdapat penelitian *living qur'an* oleh Syam Rustandi dengan judul kajian "Tradisi Pembacaan Surat-Surat Pilihan dalam Al-Qur'an : Kajian Living Qur'an di Ponpes Attaufiqiyah Baros Kab. Serang" (2018). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yaitu pengakumulasian data dengan cara terjun langsung ke lapangan (*field research*). Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi sehingga ditemukan makna objektif dan makna ekspresif yang didapatkan oleh

¹ Izzatul Laila, "Penafsiran Al-Qur'an Berbasis Ilmu Pengetahuan" *Episteme*, vol. 9, no. 1 (2014).
<http://ejournal.iain-tulungagung.ac.id/index.php/epis/article/view/58>.

² Al-Qur'an dan Tafsir per Kata.

masyarakat pada kegiatan tersebut. Sehingga hasil dari penelitian ini yang pertama adalah makna objektif yakni kegiatan memilih surah-surah yang akan dibaca secara rutin tersebut merupakan bagian dari pelatihan dalam memperbaiki, membenahkan serta membungkus dalam pembacaan al-Qur'an pada setiap individu yang mengikuti tradisi tersebut. Selanjutnya makna ekspresif adalah suatu bentuk pendekatan pada Allah SWT sebagai rasa syukur serta keimanan terhadap al-Qur'an.³ Kajian selanjutnya adalah "The Living Qur'an : Studi Kasus Tradisi *Sema'an* Al-Qur'an Sabtu Legi di Masyarakat Sooko Ponorogo" (2016) oleh Imam Sudarmoko dan merupakan penelitian kualitatif karena informasi-informasi yang didapatkan berupa kalimat yang tersusun dari kata-kata dan tindakan. Metode dalam pengambilan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi kegiatan yang diteliti. Subjek kajian Imam Sudarmoko adalah masyarakat Sooko Ponorogo dengan objek kegiatan *sema'an* al-Qur'an yang dilakukan setiap hari Sabtu Legi. Hasil penelitiannya adalah pemaknaan oleh masyarakat yang tinggal di Desa Sooko Kabupaten Ponorogo terhadap kegiatan *sema'an* al-Qur'an yang dimaksudkan hiburan religius, sarana ukhuwah, sebagai tempat atau media dalam berdakwah, penolak balak, sarana untuk bermunajat, berdzikir, sarana dalam bertawakal untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dan tentu saja pendidikan dalam bidang spiritual.⁴

Metode

Untuk kajian living al-Qur'an ini menggunakan objek fenomena yang terjadi di lapangan yang telah dijumpai dan biasanya terdapat pada komunitas muslim tertentu sehingga kajian ini disebut dengan penelitian lapangan (*field research*). Kajian living al-Quran ini sebenarnya fokus dan mengerucut pada respon Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum terhadap al-Qur'an surah al-Muzammil yang terdapat pada ayat 6 sampai dengan ayat 7. Ayat ini yang nantinya akan diterapkan pada pola tidur yang telah ditentukan. Maka dari itu penelitian ini ialah termasuk dalam kategori kajian living Qur'an. Dengan demikian, maka kajian tersebut terkategori sebagai penelitian lapangan yang biasa disebut sebagai *field research* jika penelitian yang dilakukan merupakan kajian living Qur'an.⁵ *Field research* atau biasa disebut dengan penelitian lapangan dapat didefinisikan sebagai penelitian yang basis-basis datanya nya dari data lapangan dan terkait dengan suatu hal yang mencakup subjek maupun objek dalam penelitian tersebut.⁶ Kajian lapangan yang dilakukan ini masuk dalam kategori jenis kajian kualitatif dikarenakan fokus terhadap tujuan untuk mendapatkan data yang yang diperlukan baik secara cara detail, dan menyeluruh terikat objek yang akan diteliti.⁷ Dan ciri-ciri yang lainnya yaitu suatu proses yang dimiliki oleh fenomena sosial dan lebih mendapat perhatian daripada

³ Syam Rustandi, "Tradisi Pembacaan Surat-Surat Pilihan dalam Al-Qur'an : Kajian Living Qur'an di Ponpes Attaufiqiyah Baros Kab. Serang" (Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018).

⁴ Imam Sudarmoko, "The Living Qur'an : Studi Kasus Tradisi *Sema'an* Al-Qur'an Sabtu Legi di Masyarakat Sooko Ponorogo", (Tesis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

⁵ Didi Junaedi, "Living Qur'an : Sebuah Pendekatan Baru dalam Kajian Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Siroj Al-Hasan Desa Kalimukti Kec. Pabedilan Kab. Cirebon)" *Journal of Qur'an and Hadith Studies*, vol. 4, no. 2(2015).

⁶ Muhammad Irfan Helmy, "Aplikasi Sosiologi Pengetahuan dalam Studi Hadis : Tinjauan Kronologis-Historis terhadap Perumusan Ilmu Mukhtalif Al-Hadis Asy-Syafi'i" *Fenomena : Jurnal Penelitian*, vol. 12, no. 1 (2020). <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/fenomena/article/view/2246/1097>.

⁷ Lexy J Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006).

produk yang telah dihasilkan oleh fenomena sosial tersebut. Selanjutnya juga memiliki ciri bahwa wa-nya terdapat adanya analisis induktif yang didapat serta terdapat perihal "makna" dalam hidup. Pendekatan yang digunakan adalah sosiologi pengetahuan dari Peter Ludwig Berger yang terdiri dari proses eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi. Eksternalisasi dapat didefinisikan sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungan sosialnya.⁸ Pada proses dilaksanakan untuk menjelaskan pemahaman terkait penginterpretasian QS al-Muzammil 6-7 yang dilihat dari perspektif santriwati, pengurus dan pengasuh Ponpes Nurul Ulum Malang. Selanjutnya objektivasi dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang terjadi pada sebuah pelebagaan sebagai capaian eksterlalisasi sebagai proses sebelumnya atau bisa juga diartikan sebagai pembiasaan dengan berujung pada tradisi baru yang terlahir.⁹ Melalui proses tersebut sehingga mendapatkan hasil segala sesuatu yang berkaitan dengan tidur ideal baik dari pola maupun durasi atau waktu yang telah dipraktekkan di Ponpes Nurul Ulum Malang sebagai pengimplementasian terhadap QS al-Muzammil ayat 6-7 yang menjadikan hal tersebut sangat sesuai dengan proses atau praktek eksternalisasinya. Dilanjutkan dengan proses internalisasi yakni proses yang telah mengidentifikasi setiap manusia ke dalam kehidupan sosialnya atau lingkungan hidupnya yang dilakukan untuk memetik value atau pemaknaan terhadap sesuatu secara mandiri maupun berkelompok.¹⁰ Tujuan dari metode internalisasi merupakan perkara yang dilakukan untuk menunjukkan perwujudan adanya kenyataan dalam bertindak setiap santriwati pada terapannya saat tidur agar mendapatkan tidur yang ideal sesuai dengan QS al-Muzammil 6-7 di Ponpes Nurul Ulum Malang.

Jenis sumber data yang pertama adalah data primer yang akan didapatkan melalui insan yang berperan sebagai responden untuk mendapatkan informasi yang menjadi subjek kajian lapangan.¹¹ Data primer akan didapatkan dari hasil wawancara dengan pengasuh dan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang, selanjutnya data sekunder berupa data yang telah dituliskan pada literature kitab-kitab tafsir, dokumen tertulis pondok, susunan laporan kegiatan dan dokumentasi berupa beberapa foto pada saat kegiatan berlangsung di Ponpes Nurul Ulum Malang sebagai data pelengkap yang mendukung penelitian. Metode dalam pengumpulan data adalah observasi atau pengamatan perkara-perkara yang terkait dengan tempat, waktu dan ruang serta perasaan yang terhubung atau dialami pelaku kegiatan tersebut¹² yakni kegiatan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang, wawancara yaitu dengan bentuk komunikasi verbal yang nantinya akan bermanfaat dan akan memperoleh informasi yang diperlukan pada saat penelitian yang dilaksanakan dengan pengasuh dan beberapa santriwati serta

⁸ Mahmud, "Menuju Sekolah Antikorupsi (Perspektif Konstruksi Sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann)" hlm. 8.

⁹ Ferry Adhi Dharma, "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L. Berger tentang Kenyataan Sosial" *Kanal : Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. VII, no. 1 (2018). <https://journal.umsida.ac.id/index.php/kanal/article/view/101/147>.

¹⁰ Akhmad Lutfi Aziz, "Internalisasi Pemikiran KH. Muhammad Sholeh Darat di Komunitas Pecintanya : Perspektif Sosiologi Pengetahuan" *Jurnal Living Islam*, vol. I, no. 2 (2018). <http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/li/article/view/1733/1347>.

¹¹ Imam Sudarmoko, "The Living Qur'an; Studi Kasus Tradisi Sema'an Al-Qur'an Sabtu Legi di Masyarakat Sooko Ponorogo", hlm. 55.

¹² Dwi Artiningtyas, Implementasi Al-Qur'an Surat Luqman Ayat 12-19 pada Pendidikan Akidah-Akhlak Anak dalam Keluarga di Dusun Wonorejo I, Gadingsari, Sanden, Bantul (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017).

dokumentasi yakni metode yang dipakai dalam penelitian untuk mendapatkan data yang didapat dari sumber bukan manusia yang telah terkait dengan penelitian atau variabel penelitian yaitu berupa foto selama kegiatan penelitian berlangsung.

Dalam menganalisis data diperlukan beberapa langkah yakni reduksi data yakni memilah dan memilih data yang telah terkumpul dari berbagai sumber data yang dihasilkan dari proses observasi, wawancara dan dokumentasi dengan cara dibaca kemudian dipelajari dan ditelaah secara seksama.¹³ Dengan kata lain, reduksi data adalah merangkum, menyederhanakan, memilih data-data pokok, mengerucutkan pada hal-hal yang dianggap penting kemudian mencari pola serta membuang data yang dirasa tidak penting untuk penelitian. Sehingga setelah dilakukannya reduksi data, akan terlihat gambaran secara jelas informasi yang akan memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya. Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti memilah dan memilih data hasil dari observasi, wawancara dan dokumentasi yang sesuai dengan pembahasan perihal pola tidur santri yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Malang sebagai implementasi dari QS. al-Muzammil ayat 6-7. Selanjutnya penyajian data harus dilakukan baik dalam bentuk bagan maupun uraian singkat sehingga data yang sudah direduksi akan terlihat sistematis dan tampak terfokus pada data-data yang menjadi pokok penelitian. Pada langkah ini, data yang telah direduksi harus disusun dalam satuan-satuan untuk mendefinisikan kategori atau satuan-satuan tertentu yang telah diberi tanda sehingga dapat memberikan tujuan berupa kemudahan peneliti dalam pengendalian data dan penggunaannya sewaktu-waktu. Penyajian data yang dimaksudkan adalah menyajikan data yang telah direduksi ke dalam bentuk ringkasan terstruktur, diagram serta synopsis serta beberapa teks. Dengan dilakukannya penyajian data ini, memudahkan peneliti dalam memahami apa yang sedang terjadi untuk selanjutnya dapat dilakukan perencanaan kerja lanjutan berdasarkan apa yang telah dipahami oleh peneliti. Hasil dari langkah ini adalah membantu peneliti dalam merumuskan konsep terkait pola tidur santri yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang berdasarkan pemahaman interpretasi dan implementasi QS. al-Muzammil ayat 6-7. Yang terakhir adalah verifikasi data adalah penarikan kesimpulan ketika data yang diperoleh sudah melalui dua proses yang telah disebutkan tersebut dirasa cukup dan dinyatakan selesai. Pada langkah penarikan kesimpulan atau verifikasi ini, dilakukan dengan maksud untuk membuat penafsiran praktik sebagai realisasi santri terhadap pola tidur yang diterapkan berdasarkan QS. al-Muzammil ayat 6-7. Adapun penarikan kesimpulan yang dihasilkan harus didukung dengan bukti-bukti yang valid serta konsisten sehingga akan menjadi kesimpulan yang kredibel. Ketika peneliti melakukan analisis data yang melakukan langkah-langkah yang telah disebutkan, maka harus dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara kontinyu pada semua tahapan-tahapan penelitian sampai semua dirasa tuntas.

Interpretasi dan Implementasi QS al-Muzammil 6-7 dari Kitab-Kitab Tafsir dan Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang

Dalam kitab Tafsir Quraish Shihab menjelaskan bahwa terdapat korelasi antara ayat sebelum dan sesudahnya. Maka dari sini dapat dilihat bahwa Allah penjelasan mengapa Allah memerintahkan Nabi untuk bangun malam atau bangkit untuk bermunajat serta bertawakal untuk pendekatan diri kepada Sang Pencipta telah dijelaskan pada ayat

¹³ Muhammad Mansur, *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis* (Yogyakarta: TH Press, 2007).

ke-lima surah ini. Adapun bunyi arti dari ayat ke-lima surah ini adalah : (5) *Sesungguhnya Kami akan menurunkan perkataan yang berat kepadamu.*¹⁴ Terdapat beberapa riwayat yang mengatakan bahwa ketika Nabi dalam keadaan menerima wahyu. Alasan mengapa shalat malam setelah tidur dianjurkan karena pada saat-saat itu adalah seheening-heningnya suasana karena pada umumnya manusia terlelap. Sehingga waktu-waktu tersebut sangat baik untuk beribadah karena mendapatkan suasana yang tenang dan dama yang dapat mendukung kekhusyu'an dalam beribadah kepada Allah. Ketika pada masa Nabi dan para sahabat, seheening-heningnya suasana adalah waktu setelah Maghrib dan Isya'. Karena pada saat-saat itu masyarakat telah beristirahat atau tidur di rumah terlebih lagi desa-desa yang belum terdapat penerangan listrik yang menyebabkan gelap dan sunyi nya dunia luar. Dilihat dari suasana tersebut, maka wajar saja para sahabat menganggap bahwa waktu shalat lail yang baik adalah saat-saat tersebut karena para sahabat merasakan ketenangan dan keheningan. Penjelasan dari ayat ini merupakan penyebab diperintahkannya shalat malam yakni pada saat tersebut merupakan sebuah waktu paling tepat agar memperoleh suasana khusyu' pada saat beribadah meskipun harusnya dipahami bahwa shalat tahajud sangat berat dilaksanakan daripada shalat wajib maupun Sunnah pada siang hari.¹⁵

Selanjutnya pada Kitab Tafsir Ibn Katsir menjelaskan bahwa dalam surah al-Muzammil Allah memerintahkan Nabi untuk meninggalkan keadaan berselimut. Yang dimaksudkan di sini adalah bangun untuk menghadap ke Sang Pencipta. Maka dari itu, Nabi melaksanakan shalat malam sesuai apa yang diperintahkan Allah kepada Nabi. Dalam ayat ini disebutkan jika seseorang yang melaksanakan shalat di malam hari maka disebut *nasyaa-a*. Maksud dari ayat ini adalah menjelaskan bahwa bangun di waktu malam hari lebih sesuai dengan hati maupun lisan. Karena pada saat-saat tersebut, bacaan al-Qur'an lebih memberikan kesan yang mendalam bagi yang membacanya di malam hari daripada membaca di siang hari. Karena pada waktu siang hari lebih baik digunakan waktunya untuk melakukan aktivitas dengan banyaknya suara keras yang terdengar serta digunakan untuk mencari nafkah. Sehingga pada waktu tersebut sulit untuk mendapatkan rasa kekhusyu'an dalam beribadah. Ayat selanjutnya adalah (*Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang*) dan dimaksudkan untuk aktifitas disini adalah kegiatan agar terpenuhinya segala kebutuhan dalam hal keduniawian. Karena itu, dianjurkan untuk meluangkan waktu sebagai waktu dalam beribadah pada saat malam hari.¹⁶

Surah ini telah membentangkan lembaran sejarah dakwah yakni dimulai dengan seruan yang tinggi lagi mulia yang berisi pemberian tugas yang agung dan menggambarkan persiapan-persiapannya yang berupa shalat malam, shalat fardhu, membaca al-Qur'an dengan teratur, dzikir dengan tekun dan khusyu', bersabar kepada Allah saja, bersabar menghadapi gangguan, menjauhi dengan cara yang baik dari orang-orang yang mendustakan agama Allah, dan memisahkan antara mereka dengan Allah Yang Mahakuasa lagi Mahaperkasa, Pemilik dakwah dan perjuangan yang sebenarnya. Mengerjakan shalat malam ketika orang lain sedang tertidur nyenyak dan memutuskan

¹⁴ Al-Qur'an dan Tafsir per Kata.

¹⁵ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hlm. 405-406.

¹⁶ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir jilid 8.3* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, (2001).

hubungan dengan kehidupan dunia yang menipu dan rendah nilainya, lebih memilih berhubungan dengan Allah dan menerima limpahan rahmat dan pancaran cahaya-Nya, bersenang-senang hati bersama-Nya, bersepi-sepi dengan-Nya, membaca al-Qur'an dengan tartil ketika alam sedang dalam suasana hening dan merasa seakan-akan al-Qur'an baru saja turun dari alam yang tertinggi dan bercengkerama dengan alam semesta dengan tartil tanpa perkataan dan kalimat manusia yang terucapkan, menerima pancaran cahayanya, pengarah-pengarahannya, dan kesan-kesannya pada malam yang sunyi. Semua hal tersebut adalah bekal untuk memikul beban perkataan yang berat itu dan perjuangan yang pahit yang menanti Rasul dan orang-orang yang menyerukan dakwahnya pada setiap generasi. Adapun aktivitas pada malam hari yang sunyi itu akan dapat menerangi hati di jalan perjuangan yang panjang dan berat ini, melindunginya dari bisikan-bisikan setan, dan dari kebingungan di dalam kegelapan yang mengepung jalan yang bersinar terang benderang. Mujahid mengatakan bahwa mengalahkan bisikan dan tarikan ranjang untuk tidur setelah bekerja keras di siang hari itu lebih tepat dan menyemangatkan badan. Akan tetapi ungkapan ini ditujukan untuk menyatakan kekuatan ruh dan sambutan terhadap seruan Allah serta merasakan kesan yang mendalam sehingga hati merasa tenang kepada-Nya. Oleh karena itu bacaan pada waktu tersebut lebih berkesan karena berdzikir pada waktu itu merasakan manisnya, shalat pada waktu itu merasakan kekhusyu'annya serta bermunajat pada waktu itu terasa terenungkan isinya. Shalat, berdzikir dan bermunajat pada Allah di waktu malam hari dapat meresapkan ke dalam hati perasaan tenang, senang, terkesan, dan memancarkan cahaya ke dalamnya yang kadang-kadang tidak dijumpainya dalam shalat dan dzikir di waktu siang hari. Allah yang telah menciptakan hati ini mengetahui jalan-jalan kedalamnya, Ia tahu apa yang dapat meresap ke dalamnya dan memberikan kesan kepadanya, Ia mengetahui pada waktu kapan hati itu lebih terbuka dan lebih siap serta Ia tahu pula baik dari sebab-sebab maupun cara-cara yang lebih melekat dan lebih mengesankannya. Allah yang Mahasuci yang telah mempersiapkan hamba dan Rasul-Nya Muhammad SAW untuk menerima perkataan yang berat dan untuk bangkit memikul beban yang berat itu. Maka Allah memilihkan aktivitas untuknya pada malam hari yakni bangun malam, karena bangun malam itu lebih tepat untuk khusyu' dan bacaannya lebih berkesan. Karena pada waktu siang hari, Rasulullah memiliki kesibukan-kesibukan dan kegiatan yang menyita banyak tenaga dan perhatiannya.¹⁷

Para ahli tafsir sepakat bahwa tidur merupakan kematian kecil dikarenakan ruh meninggalkan jasad ketika jasad tertidur dan jasad tersebut tersadar kembali ketika ruh kembali pada jasad. Terdapat dua keadaan yang akan dialami oleh seluruh makhluk hidup yakni keadaan tertidur dan keadaan sadar. Kedua keadaan ini sangatlah berlawanan karena ketika sedang tidur maka makhluk hidup berhubungan dengan alam semesta sedangkan ketika dalam keadaan sadar, maka makhluk hidup tersebut berhubungan dengan dunia. Ulama berbeda pendapat dalam memahaminya, ada yang mengatakan jasad dan ruh adalah dua hal yang berbeda dan ada yang mengatakan sebaliknya. Tetapi pada hal ini, sebagian besar Ulama berpendapat bahwa keduanya adalah hal yang berbeda. Adapun tidur adalah fenomena biologis yang terjadi secara alami dan selalu terjadi pada setiap manusia baik sekali maupun dua kali dalam sehari. Yang terjadi ketika manusia tidur adalah perpindahan keadaan dari tersadar menjadi tidak sadar. Ketika manusia dalam keadaan tidak sadar, maka ia tidak dapat merasakan waktu yang berjalan serta tidak dapat merasakan urusan kehidupan dunia yang terjadi disekitarnya. Ketika

¹⁷ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an (Beirut : Darusy-Suruq, 1992 M), hlm.76-77.

seseorang memaksakan begadang maka yang terjadi adalah pengurangan potensi pada kemampuan tubuh dan aktivitas berpikir di hari berikutnya. Akibatnya adalah manusia akan merasakan kelelahan, berkurangnya konsentrasi dan bahkan perasaan tertekan.

Adapun mayoritas waktu tidur yang dibutuhkan oleh pelajar adalah 7-8 jam perhari sehingga keesokan harinya akan merasakan semangat, kuat dan siap untuk menerima ilmu di dalam ruang belajar.¹⁸ Terdapat kondisi yang terjadi secara terus menerus pada manusia yakni kondisi tidur dan kondisi sadar, keduanya selalu datang silih berganti. Ketika manusia tertidur ia melalui waktu biologis, tetapi ketika dalam kondisi sadar maka ia berada di waktu geografis. Karena terdapat waktu biologis yang berada di dalam pusat sistem syaraf manusia yang mempengaruhi seluruh organ tubuh. Sehingga dengan adanya waktu biologis tersebut, maka manusia akan tidur pada jam tertentu dan akan terbangun pada jam tertentu pula terlepas dari ada dan tidaknya seseorang yang membangunkan. Maka dari itu, secara spontan manusia akan menemukan tidur alaminya di waktu malam hari dan menemukan kesadaran dirinya ketika siang hari untuk melaksanakan aktivitas duniawi. Kebutuhan tidur manusia tidak dapat dihindari dan sangat mendesak, karena seandainya terdapat manusia yang hendak menahan keinginannya untuk tidur maka beberapa hari selanjutnya ia akan mengalami masa tidur yang panjang sebagai pengganti waktu tidur yang terlewatkan.¹⁹

Para peneliti mengatakan bahwa manfaat dari tidur yang cukup adalah dapat menyembuhkan dari berbagai macam gejala dan penyakitnya. Tidur juga menjadi salah satu obat yang dapat menjelaskan kegelisahan, emosi dan juga ketegangan pada syaraf. Karena ketika manusia sedang dalam emosi yang memuncak atau bahkan ketegangan syaraf, tentu lebih baik baginya untuk mendapatkan ketenangan dalam waktu tidurnya. Sehingga ketika bangun tidur, ketegangan syaraf dan emosi tersebut mereda dan yang dirasakan adalah rasa nyaman dan tenteram, nyaman serta ketenangan pikiran.²⁰ Tidur merupakan salah satu nikmat yang diberikan oleh Allah kepada para hambanya.

Penerapan Pola Tidur dan Respon Santriwati terhadap Pola Tidur yang diterapkan

Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang menjadi pilihan kajian ini karena telah dilakukannya beberapa pertimbangan yang matang. *Pertama*, ada suatu kebiasaan yang telah diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang dan menjadikannya perbedaan yang sangat baik dibandingkan dengan pesantren lainnya. Yaitu kebiasaan pola tidur santri yang telah diterapkan oleh pimpinan pondok itu sendiri. Dalam hal ini, Pondok Pesantren Nurul Ulum telah memberlakukan peraturan tentang rentang waktu tidur. Lebih tepatnya, mereka menerapkan waktu tidur yang telah dimulai pada jam 10.00 WIB malam sampai pada jam 03.00 WIB pagi. Disini, santriwati akan diwajibkan shalat malam dengan berjamaah. Sedangkan pada hari sudah menginjak siang, para santri akan diwajibkan untuk istirahat pada waktu tidur *qailulah*. Menariknya, akan diberlakukan hukuman atau biasa disebut dengan *takzir* apabila tidak mengikuti peraturan ini. Untuk yang *kedua*, dalam pelaksanaannya ketika penelitian berlangsung telah ditemukan bahwa santriwati terdaftar di Ponpes Nurul Ulum Malang ialah yang telah menempuh pendidikan MTS sampai MA, sehingga rata-rata usia nya adalah masa remaja. Demikian

¹⁸ Martini, Santi, Shofa Rosifani dan Marzela, "Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension" *Jurnal MKMI vol.14, no. 3* (2018).

¹⁹ Ahmad Syauqi, *Misteri Tidur : Menyingkap Keajaiban di Balik Kematian Kecil*, hlm. 66.

²⁰ Ahmad Syauqi, *Misteri Tidur : Menyingkap Keajaiban di Balik Kematian Kecil*, hlm. 82

ini sangat sesuai dengan objek yang akan digunakan dalam kajian ini yaitu usia remaja dan pelajar. Sedangkan untuk yang *ketiga*, sudah dapat dipastikan bahwa kurikulum pendidikan yang ada di dalam pondok pesantren akan lebih banyak ditemukan pengajaran keagamaan, sehingga hal ini akan semakin menjadikan pemaknaan tentang pengaplikasian al-Qur'an meningkat dalam kehidupan keseharian. Dari kronologi semacam inilah, sangat menarik jika pelaksanaan kajian yang mendalam tentang implementasi QS. al-Muzammil yang terdapat pada ayat 6 sampai dengan ayat ketujuh pada tidur ideal dalam penerapannya di Ponpes Nurul Ulum Malang berlangsung. Dan juga sangat perlu untuk diketahui dan dipahami tentang bagaimana perwujudan dan realisasi yang dilakukan oleh para santri pada pola tidur yang telah ditetapkan oleh pimpinan Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang sebagai pengaplikasian pada surah al-Muzammil ayat 6 sampai dengan ayat 7.

Adapun santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang terdiri dari kalangan remaja yang berada di bangku Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah. Terdapat beberapa peraturan pondok pesantren yang wajib dilakukan yakni semua santri wajib mengikuti kegiatan Madrasah Diniyah dan wajib mengikuti segala kegiatan yang diadakan di pondok pesantren. Baik kegiatan peribadatan maupun kegiatan sekolah formal dan informal. Terdapat suatu hal yang menarik perhatian yakni pada kegiatan peribadatan yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Ulum berupa kewajiban melaksanakan sholat malam. Sehingga seluruh santri wajib bangun tidur pukul 03.00 WIB untuk melaksanakan sholat malam berjamaah yang dilanjutkan dengan kegiatan mengaji sampai waktu ba'da shubuh. Untuk menghindari adanya kealpaan dalam melaksanakan kegiatan wajib tersebut maka seluruh santri diwajibkan tidur siang sebelum waktu dzuhur yakni tidur qoilullah dan memulai waktu tidur pada malam hari pukul 22.00 WIB. Sehingga waktu tidur yang diterapkan santri adalah 7 jam. Hal inilah yang membedakan Pondok Pesantren Nurul Ulum dengan pondok pesantren lainnya. Adapun ketika santri tidak mengikuti peraturan tersebut maka mendapatkan sanksi berupa melakukan kegiatan sosial seperti membersihkan pondok dan menulis sholawat sebanyak seratus kali.

Selanjutnya penerapan tiga proses yang terdapat pada teori ini, yakni eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi.²¹ Penerapan dari proses yang pertama adalah eksternalisasi yang pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pemahaman pengasuh terhadap QS. al-Muzammil ayat 6-7 selaku pembentuk peraturan dalam pondok pesantren. Karena proses eksternalisasi adalah suatu pengaruh dari luar yang menyebabkan adanya kegiatan yang terulang-ulang tersebut.²² Untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan tersebut, maka wawancara dilakukan dengan salah satu pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang. Dari hasil wawancara tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor eksternal yang memengaruhi penerapan pola tidur di

²¹Abdullah Hanif, "Pendekatan Sosiologi Pengetahuan Kiri Islam Hasan Hanafi" *Maraji : Jurnal Studi Keislaman*, vol. I, no. 2 (2015). <http://maraji.kopertais4.or.id/index.php/maraji/article/view/24/63>.

²² Ahmad Nur Mizan, "Peter L. Berger dan Gagasannya mengenai Konstruksi Sosial dan Agama" *Jurnal Citra Ilmu*, vol. XII, no. 24 (2016). https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61473765/citra_ilmu_edisi_24_vol_xii_Oktober_2016_220191210-116529-681cyl.

Pondok Pesantren Nurul Ulum adalah berdasarkan interpretasi dan implementasi dari QS. Al-Muzammil ayat 6-7.

Kemudian membahas tentang proses kedua dari teori ini, setelah eksternalisasi adalah objektivasi yakni proses pelembagaan suatu kegiatan, sehingga proses ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pola tidur yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum sebagai implementasi dari QS. al-Muzammil ayat 6-7. Untuk mengetahui hal tersebut, maka peneliti melakukan wawancara dengan beberapa santri Pondok Pesantren Nurul Ulum dan telah dipaparkan sebelumnya. Sehingga di sini peneliti akan menyimpulkan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan. Pola tidur yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum telah menjadi kebiasaan santri selama di pondok. Hal itulah yang menunjukkan proses pelembagaan kegiatan, yakni kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus hingga menjadi sebuah kebiasaan. Mulai dari bangun tidur pukul 03.00 WIB yang dilanjutkan dengan berbagai aktivitas baik peribadatan maupun aktivitas lainnya. Pada siang hari terdapat waktu istirahat tambahan selama satu sampai dua jam sebagai bentuk pengistirahatan sejenak dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan. Selanjutnya terdapat aktivitas seperti sekolah, pembacaan dzikir dan aktivitas beribadah lainnya yang berakhir pada pukul 22.00 WIB. Pada pukul 22.00 WIB seluruh santri diwajibkan untuk istirahat sebagai bentuk persiapan diri untuk hari selanjutnya. Dapat diketahui dari rangkaian kegiatan harian santri tersebut bahwa santri di Pondok Pesantren Nurul Ulum mempunyai waktu tidur sebanyak kurang lebih 7 jam. Pola tidur santri tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Allah pada QS. al-Muzammil ayat 6-7. Yang mana pada ayat tersebut Allah telah memerintahkan bangun malam untuk melaksanakan ibadah yakni Shalat Tahajud dan berdzikir kepada Allah SWT. Karena pada siang harinya terdapat urusan duniawi yang panjang, maka beribadah lebih baik dilaksanakan pada malam hari selain karena suasana yang sunyi pada malam hari lebih mudah mendapatkan kekhusyuan dalam beribadah. Berikut dijelaskan beberapa aktifitas harian yang telah dimiliki oleh santri pondok yang di mulai dari bangun tidur hingga waktu tidur kembali.

Pada hakikatnya, kegiatan yang terdapat di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama yaitu kegiatan wajib santri dan untuk yang kedua yaitu kegiatan tidak wajib yang dimiliki oleh santri. Pada pukul 03.00 wib santri mulai bangun tidur lalu melaksanakan kegiatan shalat malam Tahajud berjamaah. Shalat jamaah akan dipimpin langsung oleh pengasuh pondok pesantren lalu akan dilanjutkan dengan beribadah sendiri-sendiri secara mandiri baik berupa kegiatan peribadatan atau murojaah al-Qur'an. Untuk kegiatan sholat subuh akan dilaksanakan berjamaah lalu dilanjutkan dengan mengaji subuh yang dilaksanakan di dalam kelas masing-masing santri. Mengaji subuh akan diakhiri pada pukul 06.00 wib. Informasi ini didapat dari wawancara bersama salah satu santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang. Berdasarkan data wawancara yang telah diperoleh dengan beberapa santri maka dapat dikatakan bahwa peraturan yang saat ini berlaku telah mengalami sedikit perubahan. Adapun perubahan tersebut adalah terdapat pada waktu bangun tidur yang ditetapkan sekarang. Santri wajib dibangunkan pada pukul 03.00 wib setelah sebelumnya diwajibkan untuk bangun tidur pukul 02.00 wib. Berdasarkan keterangan yang telah didapatkan saat melakukan wawancara, hal itu dilakukan dengan maksud untuk menghindarkan santri tertidur kembali setelah pelaksanaan shalat Tahajud. Seluruh santri memang tidak diperbolehkan kembali tidur setelah shalat Tahajud berjamaah dengan tujuan untuk mengharap berkah dalam beribadah kepada Allah pada waktu-waktu *mustajabah* ketika Tarhim. Selain itu hal tersebut juga dimaksudkan untuk melatih mental santri dalam

bertirakat atau menahan hawa nafsunya. Pernyataan ini adalah berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengurus yang lebih tepatnya adalah ketua umum pengurus Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang. Sebelum memasuki kelas Madrasah Diniyah, para santri yang akan mengikuti kelas tersebut telah memiliki waktu satu jam untuk persiapan. Di pondok ini juga diberlakukan pengadaaan jadwal piket kebersihan. Untuk santri yang telah mempunyai jadwal piket, diwajibkan untuk melaksanakannya sebelum masuk kelas Diniyah. Lebih tepatnya, piket kebersihan yang dimaksudkan untuk membersihkan kelas ataupun membesihkan pondok. Sedangkan bagi santri yang tidak kebagian piket, akan diperbolehkan untuk mengambil sarapan di dapur yang telah disediakan oleh pengurus dapur pondok. Kegiatan belajar mengajar Madrasah Diniyah akan dimulai tepat pukul 07.00 wib serta pada menit itu juga, mereka wajib mengikutinya tanpa ada keterlambatan. Kegiatan belajar mengajar Madin ini berakhir pada 10.00 wib. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dari jawaban santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang. Di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang, terdapat tidur *qoilulaha* yang diwajibkan untuk setiap santri. Sampai sebelum waktu Dzuhur maka setiap santri mendapatkan durasi waktu tidur tambahan selama 2 jam. Adapun pernyataan tersebut berdasarkan hasil wawancara dengan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang.

Pada proses terakhir terdapat proses internalisasi yang digunakan untuk mengetahui bagaimana pola tidur yang diterapkan di pondok pesantren tersebut dimaknai oleh masing-masing santri. Sehingga dengan adanya proses ini akan dipaparkan bagaimana manfaat pola tidur yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari santri serta respon dari masing-masing santriwati. Terdapat beberapa pernyataan yang telah disampaikan oleh responden selama wawancara perihal makna yang didapat dari penerapan pola tidur yang berlaku. Dari beberapa pernyataan santri yang telah dipaparkan oleh responden pada saat wawancara, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pola yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum diresapi dan dimaknai oleh masing-masing individu santri dengan sangat baik. Santri Nurul Ulum merasa sangat bersyukur karena dapat terbiasa dengan pola tidur tersebut yakni bangun tidur pukul 03.00 WIB untuk melaksanakan ibadah sesuai dengan perintah Allah yang tertera di dalam surah al-Muzammil, kemudian dilanjutkan dengan berbagai aktivitas yang diakhiri pada pukul 22.00 WIB. Dengan adanya pola tidur tersebut, santri mendapatkan kekhidmahan baik dalam beribadah maupun belajar dikarenakan jarang diserang oleh rasa kantuk.

Dari hasil wawancara tersebut ketika berlangsungnya penelitian dapat menyimpulkan bahwa faktor eksternal yang memengaruhi penerapan pola tidur di Pondok Pesantren Nurul Ulum adalah berdasarkan interpretasi dan implementasi dari QS. Al-Muzammil ayat 6-7. Proses kedua adalah objektivasi yakni proses pelebagaan suatu kegiatan, sehingga proses ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pola tidur yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum sebagai implementasi dari QS. al-Muzammil ayat 6-7. Untuk mengetahui hal tersebut, maka dilakukanlah wawancara dengan beberapa santri Pondok Pesantren Nurul Ulum dan telah dipaparkan sebelumnya. Sehingga kesimpulan dari kajian ini adalah pola tidur yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum telah menjadi kebiasaan santri selama di pondok. Hal itulah yang menunjukkan proses pelebagaan kegiatan, yakni kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus hingga menjadi sebuah kebiasaan. Mulai dari bangun tidur pukul 03.00 WIB yang dilanjutkan dengan berbagai aktivitas baik peribadatan maupun aktivitas lainnya. Pada siang hari terdapat waktu istirahat tambahan selama satu sampai dua jam sebagai bentuk pengistirahatan sejenak dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan. Selanjutnya terdapat

aktivitas seperti sekolah, pembacaan dzikir dan aktivitas beribadah lainnya yang berakhir pada pukul 22.00 WIB. Pada pukul 22.00 WIB seluruh santri diwajibkan untuk istirahat sebagai bentuk persiapan diri untuk hari selanjutnya. Dapat diketahui dari rangkaian kegiatan harian santri tersebut bahwa santri di Pondok Pesantren Nurul Ulum mempunyai waktu tidur sebanyak kurang lebih 7 jam. Pola tidur santri tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Allah pada QS. al-Muzammil ayat 6-7. Yang mana pada ayat tersebut Allah telah memerintahkan bangun malam untuk melaksanakan ibadah yakni Shalat Tahajud dan berdzikir kepada Allah SWT. Karena pada siang harinya terdapat urusan duniawi yang panjang, maka beribadah lebih baik dilaksanakan pada malam hari selain karena suasana yang sunyi pada malam hari lebih mudah mendapatkan kekhusyu'an dalam beribadah. Pada proses terakhir terdapat proses internalisasi yang digunakan untuk mengetahui bagaimana pola tidur yang diterapkan di pondok pesantren tersebut dimaknai oleh masing-masing santri. Sehingga dengan adanya proses ini akan dipaparkan bagaimana manfaat pola tidur yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari santri. Terdapat beberapa pernyataan yang telah disampaikan oleh responden selama wawancara perihal makna yang didapat dari penerapan pola tidur yang berlaku.

Kesimpulan

Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang telah menerapkan sistem pola tidur yang harus diikuti dan dilaksanakan oleh seluruh santri tersebut. Pola tidur seperti itu telah dipengaruhi oleh pemahaman serta pengaplikasian terhadap interpretasi QS al-Muzammil 6-7. Adapun pola tidur yang telah ditetapkan oleh pimpinan Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang yaitu tidur akan dilakukan tepat pada pukul 22.00 wib dan para santri akan diwajibkan untuk bangun dan melaksanakan kegiatan Shalat Tahajud berjamaah tepat pada pukul 03.00 wib. Kegiatan para santri akan berlanjut dan diselingi istirahat atau tidur *qoilulah* selama kurang lebih 2 jam sebelum adzan Dzuhur berkumandang. Dilanjutkan dengan kegiatan lain seperti sekolah, shalat berjamaah, pembacaan wirid bersama-sama, dan wajib belajar yang berakhir pukul sepuluh malam. Santri diwajibkan untuk tidur pukul 22.00 wib agar dapat memulai kegiatan mereka kembali pada pukul 03.00 wib. Jadi, setiap santri memiliki durasi istirahat sebanyak 7 jam yang sesuai dengan kebutuhan tidur remaja. Selanjutnya setiap individu memiliki persepsi yang berbeda mengenai pemahaman terhadap sebuah makna dan arti yang telah terkandung al-Qur'an. Perasaan syukur yang telah dihaturkan kepada Allah SWT telah dilakukan oleh para santri, terlepas dari perbedaan memaknai hal tersebut. Karena dalam penerapan pola tidur tersebut maka setiap santri dapat melakukan shalat malam Tahajud berjamaah yang telah dilakukan pada pukul 03.00 wib tepat. Hal itu menjadikan mereka lebih dekat terhadap Allah SWT. Para santri mensyukuri atas waktu tepat yang telah diberikan kepada mereka dalam keadaan sunyi, sehingga mereka dapat beribadah dengan khusyu' yang tidak didapatkan oleh semua orang.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman bin Ishaq, Abdullah bin Muhammad (2001). *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir jilid 8.3*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Al-Qur'an dan Tafsir per Kata.
- Artiningtyas, Dwi. (2017). Implementasi Al-Qur'an Surat Luqman Ayat 12-19 pada Pendidikan Akidah-Akhlak Anak dalam Keluarga di Dusun Wonorejo I, Gadingsari, Sanden, Bantul. *Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Aziz, Akhmad Lutfi. (2018). Internalisasi Pemikiran KH. Muhammad Sholeh Darat di Komunitas Pecintanya : Perspektif Sosiologi Pengetahuan. *Jurnal Living Islam, vol. I, no. 2*. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/li/article/view/1733/1347>.
- Azizah, Rochmah Nur. (2016). Tradisi Pembacaan Surat Al-Fatihah dan Al-Baqarah (Kajian Living Qur'an di PPTQ 'Aisyiyah Ponorogo). *Skripsi, STAIN Ponorogo*.
- Dharma, Ferry Adhi. (2018). Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L. Berger tentang Kenyataan Sosial. *Kanal : Jurnal Ilmu Komunikasi, vol. VII, no. 1*. <https://journal.umsida.ac.id/index.php/kanal/article/view/101/147>.
- Hanif, Abdullah. (2015). Pendekatan Sosiologi Pengetahuan Kiri Islam Hasan Hanafi. *Maraji : Jurnal Studi Keislaman, vol. I, no. 2*. <http://maraji.kopertais4.or.id/index.php/maraji/article/view/24/63>.
- Hanif, Abdullah. (2015). Tradisi Peringatan Haul dalam Pendekatan Sosiologi Pengetahuan Peter L. Berger. *Jurnal Studi Islam dan Sosial, vol. XIII, no. 1*. <http://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/dialogia/article/view/283>.
- Helmy, Muhammad Irfan. (2020). Aplikasi Sosiologi Pengetahuan dalam Studi Hadis : Tinjauan Kronologis-Historis terhadap Perumusan Ilmu Mukhtalif Al-Hadis Asy-Syafi'i. *Fenomena : Jurnal Penelitian, vol. 12, no. 1*. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/fenomena/article/view/2246/1097>.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. (2007). *Misteri Tidur : Menyingkap Keajaiban di Balik Kematian Kecil*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Junaedi, Didi. (2015). Living Qur'an : Sebuah Pendekatan Baru dalam Kajian Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Siroj Al-Hasan Desa Kalimukti Kec. Pabedilan Kab. Cirebon). *Journal of Qur'an and Hadith Studies, vol. 4, no. 2*. <http://www.journal.uinjkt.ac.id/index.php/journal-of-quran-and-hadith/article/view/2392/1791>.
- Laila, Izzatul. (2014). Penafsiran Al-Qur'an Berbasis Ilmu Pengetahuan. *Episteme, vol. 9, no. 1*. <http://ejournal.iain-tulungagung.ac.id/index.php/epis/article/view/58>.

- Mahmud. (2019). Menuju Sekolah Antikorupsi (Perspektif Konstruksi Sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, vol. 2, no. 1.
- Mansur, Muhammad. (2007). *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis*. Yogyakarta: TH Press.
- Martini, Santi, Shofa Rosifani dan Marzela. (2018). Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Jurnal MKMI* vol.14, no. 3.
- Mizan, Ahmad Nur. (2016). Peter L. Berger dan Gagasannya mengenai Konstruksi Sosial dan Agama. *Jurnal Citra Ilmu*, vol. XII, no. 24. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61473765/citra_ilmu_edisi_24_vol_xii_Oktober_2016_220191210-116529-681cyl.
- Moloeng, Lexy J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ngangi, Charles R. (2011). Konstruksi Sosial dalam Realitas Sosial. *ASE*, vol.7, no. 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jisep/article/view/85/81>.
- Quthb, Sayyid. (1992). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Beirut: Darisy-Suruq.
- Rakhman, Itmam Aulia. (2019). Tradisi Lawean Masyarakat Pesayangan (Studi Living Qur'an). *Ibda'*, vol. 17, no. 2.
- Rofiqoh, Yusnia I'anatur. (2020). Konstruksi Realitas Sosial, Sintesa Strukturalisme dan Interaksional Komunikasi Dakwah Islam di Era Post Truth. *Al-Ittishol*, vol I, no. 2. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/ittishol/article/view/171/137>.
- Rustandi, Syam. (2018). Tradisi Pembacaan Surat-Surat Pilihan dalam Al-Qur'an : Kajian Living Qur'an di Ponpes Attaufiqiyah Baros Kab. Serang. *Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2012). *Al-Lubab : Makna, Tujuan dan Pelajaran dari Surah-Surah Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati.
- Sudarmoko, Imam. (2016). The Living Qur'an : Studi Kasus Tradisi Sema'an Al-Qur'an Sabtu Legi di Masyarakat Sooko Ponorogo. *Tesis UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Sulaiman, Aimie. (2016). Memahami Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger. *Jurnal Society*, vol. VI, no. 1. <https://society.fisip.ubb.ac.id/index.php/society/article/view/32/20>.
- Wachid BS, Abdul. (2006). Hermeneutika sebagai Sistem Interpretasi Paul Ricoeur dalam Memahami Teks-Teks Seni. *Imaji*, vol. 4, no. 2.