

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bagian ini, penulis menguraikan landasan teoretis yang menjadi acuan penelitian. Adapun pokok-pokok bahasan yang disajikan dalam bab ini meliputi: landasan teori yang digunakan untuk memahami masalah penelitian. Penelitian mengenai pemahaman terhadap *Qailulah* ini akan didasari dengan penjelasan mengenai teori resepsi, yakni landasan teoretis yang menjadi pijakan riset. Lebih lanjut, juga dijelaskan mengenai pengertian, macam-macam, dan pembahasan *Qailulah* menurut Al-Qur'an dan Hadist. Kemudian terdapat penjelasan mengenai *Living Qur'an* seperti pengertian, sejarah, manfaat, dan urgensi *Living Qur'an* terhadap kehidupan.

A. Teori Resepsi

1. Pengertian Resepsi

Definisi resepsi menurut Wolfgang Iser dalam bukunya yang berjudul "*The Age of reading of estetik Respon*" ia menyatakan bahwa pembaca memiliki peran penting dalam sebuah nilai dari karya sastra. Oleh karena itu, mengamati tanggapan dari para pembaca menjadi sesuatu yang sangat penting.

Secara singkat, resepsi sastra dapat juga didefinisikan sebagai metode analisis sastra yang menitikberatkan pada tanggapan dan pemaknaan yang diberikan oleh pembaca terhadap karya tersebut. Karena dengan adanya para pembaca menjadi pemberi makna terhadap suatu teks dan menjadi Interpretasi karya sastra dipengaruhi oleh faktor ruang, waktu, dan latar belakang sosial budaya. Konsekuensinya, pemahaman, penafsiran, dan penilaian suatu karya tidak akan seragam di kalangan masyarakat tertentu. Hal ini merupakan fakta yang diketahui oleh orang-orang yang sadar tentang keragaman interpretasi terhadap karya sastra (Abdullah 1985:72).

Resepsi Al-Qur'an, dalam pengertian terminologis, merujuk pada proses bagaimana seseorang menerima, merespons, serta memanfaatkan Al-Qur'an sebagai sebuah teks. Sebagai kitab petunjuk bagi umat manusia, Al-Qur'an menuntut adanya pemahaman yang tepat agar pesan-pesannya benar-benar dapat dijadikan pedoman hidup. Prinsip inilah yang menjadi landasan lahirnya

berbagai karya tafsir. Praktik penafsiran sendiri telah berlangsung sejak era Rasulullah, kemudian diteruskan oleh para sahabat, tabiin, hingga para ulama di masa kontemporer. Karena itu, Al-Qur'an tidak hanya diterima dalam kehidupan keagamaan sehari-hari, tetapi juga digunakan dan dikaji dalam ranah akademik melalui resepsi ilmiah (Amin, 2020:3).

Ahmad Rafiq menjelaskan bahwa secara umum resepsi dapat dipahami sebagai proses menerima atau memberikan respons terhadap sesuatu. Dalam konteks karya sastra, makna dan nilai suatu teks baru muncul ketika pembaca memberikan perhatian, penilaian, atau pengalaman terhadapnya melalui proses resepsi (Rafiq, 2014). Dengan demikian, teori resepsi menekankan bagaimana respons pembaca berperan penting dalam menghidupkan dan memaknai suatu teks.

Ketika teori resepsi diterapkan pada pengetahuan Al-Qur'an, muncul pertanyaan metodologis apakah Al-Qur'an dapat diposisikan sebagai teks sastra sebagaimana karya sastra lainnya. Pertanyaan ini menjadi dasar dalam diskusi akademik tentang penerapan teori resepsi dalam Qur'an, karena pendekatan bertujuan pada bagaimana pembaca memberikan makna, pengalaman, dan respons terhadap teks, bukan semata-mata pada sifat asli atau status teks itu sendiri (Rafiq, 2014).

Untuk menjawab pertanyaan ini, agar sebuah karya dikategorikan sebagai karya sastra, ia harus memiliki tiga unsur yang disebut *Literalines* (aspek kesastraan). meliputi:

a. Estetika rima dan irama.

Bahasa Arab Al-Qur'an mengandung estetika yang tinggi melalui rima dan iramanya. Sebagian besar ayat Al-Qur'an dicirikan oleh kesamaan nada akhir kata, sebuah fenomena yang dalam puisi dikenal sebagai ritma.

b. Defamiliarisasi

Ketakjuban merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh pembaca setelah menikmati suatu karya. Dalam konteks Al-Qur'an, seseorang secara otomatis akan merasakan kekaguman saat membacanya. Fenomena ketakjuban

ini diistilahkan oleh Sayyid Qutb sebagai *mashurun bi Al-Qur'an* (tersihir oleh Al-Qur'an).

c. Reinterpretasi

Rasa ingin tahu pembaca terhadap sebuah karya sastra mendorong mereka untuk melakukan penafsiran ulang atas karya yang telah mereka baca. Reinterpretasi dalam konteks ini merupakan bentuk tanggapan pembaca atau pendengar terhadap unsur-unsur tersebut. Hal yang sama terlihat dalam kajian keislaman, di mana banyak pihak tertarik menelaah keindahan estetika Al-Qur'an, gaya retorikanya, dan aspek-aspek lainnya (Fathurrosyid, 2015).

2. Teori Resepsi dalam Kajian Qur'an

Kajian tentang resepsi Al-Qur'an muncul dari gabungan konsep resepsi dalam kajian sastra dan posisi Qur'an sebagai wahyu illahi. Secara terminologis, resepsi Al-Qur'an merujuk pada studi mengenai bentuk penerimaan, respons, serta interaksi pembaca terhadap ayat Al-Qur'an. Menurut Setiawan (2008), resepsi adalah proses dinamis melibatkan pembaca atau pendengar dalam membangun makna melalui teks yang dibaca. Bentuk penerimaan tersebut dapat terlihat dari bagaimana umat Muslim menafsirkan pesan moral di dalam Al-Qur'an, bagaimana mereka mengimplementasikannya pada kehidupan bermasyarakat, hingga cara melantunkan serta membaca ayat-ayatnya. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai ciri-ciri serta bentuk hubungan masyarakat dengan Al-Qur'an sebagaimana tercermin dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Secara umum, resepsi studi Al-Qur'an ini didefinisikan sebagai analisis yang menyoroti bagaimana komunitas melakukan tilawah, interpretasi, dan internalisasi pesan Al-Qur'an dalam rutinitas mereka. Contoh bentuk resepsi tersebut antara lain mencakup upaya untuk menafsirkan pesan Al-Qur'an, menginternalisasikan kaidah etika yang dikandungnya, serta mempraktikkan tradisi membaca dan melantunkan ayat-ayatnya (Amin, 2020:4).

Dalam studi resepsi Al-Qur'an, terdapat tiga aspek utama yang menjadi fokus kajian, yakni tulisan, bacaan, dan unsur kebahasaan. Sementara itu,

dalam pendekatan Living Qur'an, resepsi dikategorikan ke dalam tiga bentuk atau tipologi sebagai berikut:

a. Resepsi Eksegesis atau Hermeneutika

Secara etimologis, eksegesis berarti upaya menjelaskan atau menafsirkan suatu teks. Dalam sejarahnya, istilah ini merujuk pada tradisi penafsiran teks-teks keagamaan pada masa Yunani kuno. Dalam kajian Al-Qur'an, McAuliffe memaknai eksegesis sebagai istilah yang sepadan dengan tafsir, yakni proses memahami dan menguraikan makna ayat-ayat Al-Qur'an. Oleh sebab itu, resepsi eksegesis menggambarkan bentuk penerimaan umat terhadap Al-Qur'an melalui kegiatan membaca dan menafsirkan yang berorientasi pada teks serta interpretasinya. Contoh konkret dari jenis resepsi ini dapat dilihat pada karya-karya tafsir, seperti Tafsir Jalalain karya Jalaluddin al-Suyuti dan al-Mahalli maupun Tafsir Al-Qur'anul A'dzim oleh Ibnu Katsir.

Interaksi antara Al-Qur'an dan realitas sosial selalu menghasilkan berbagai bentuk pemaknaan. Keragaman tafsir tersebut memunculkan beragam wacana dalam ranah pemikiran, sekaligus melahirkan praktik-praktik sosial dalam kehidupan sehari-hari. Proses dialektis inilah yang menjadi landasan bagi umat Islam ketika berusaha memahami isi Al-Qur'an. Dalam konteks ini, resepsi eksegesis dipahami sebagai bentuk penerimaan terhadap Al-Qur'an sebagai sebuah teks, di mana makna-maknanya diungkap melalui proses penafsiran yang berfokus pada aspek tekstual.

Pada tipe resepsi ini, Al-Qur'an diperlakukan sebagai teks berbahasa Arab yang dianalisis dan dipahami melalui pendekatan kebahasaan. Bentuknya tampak pada kegiatan menafsirkan Al-Qur'an melalui literatur tafsir, yang sering disebut sebagai *tafsir bi al-lisān*. Contoh penerapannya dapat dilihat pada karya-karya seperti Tafsir Jalalain oleh Jalaluddin al-Suyuti dan al-Mahalli, maupun Tafsir Al-Qur'anul Adzim karya Ibnu Katsir (Rusdi, 2023)

b. Resepsi Estetis

Resepsi estetis yaitu bentuk penerimaan Al-Qur'an yang berorientasi pada nilai estetika dan keindahan. Resepsi jenis ini dapat muncul melalui dua bentuk: pertama, ketika Al-Qur'an dipandang sebagai objek estetis yang

memberikan pengalaman keindahan bagi pembacanya; kedua, ketika pembaca menggunakan pendekatan estetik untuk menerima dan merespons Al-Qur'an. Iser membedakan aspek "artistik" sebagai teks itu sendiri dan aspek "estetis" sebagai pengalaman yang muncul dari proses penerimaan pembaca. Pada bentuk resepsi ini, pengalaman estetik kekaguman yang timbul melampaui batas personal dan dapat dialihkan ke lingkungan komunal. Bukti konkret dari resepsi estetis ini diperlihatkan melalui tradisi *kiswah* Ka'bah, yang secara indah menampilkan kaligrafi dari ayat-ayat Al-Qur'an dengan gaya artistik yang tinggi. Selain sebagai pelindung, *kiswah* mencerminkan penghormatan estetis terhadap teks suci dan diganti setiap tahun pada bulan Dzulhijjah (Amin, 2020:5).

Pada bentuk resepsi ini, Al-Qur'an diperlakukan sebagai karya yang sarat akan keindahan, sekaligus diterima melalui cara pandang yang menonjolkan aspek estetisnya. Fokus utamanya adalah mengungkap pesona keindahan yang terkandung dalam Al-Qur'an, termasuk unsur-unsur kepuhitan yang membentuk keunikan dan daya tariknya.

c. Resepsi Fungsional

Mengacu pada sesuatu yang bersifat praktis. Salah satu contoh awal resepsi fungsional pada masa Nabi Muhammad SAW adalah peristiwa ketika seorang sahabat membacakan surah al-Fātiḥah untuk mengobati seseorang yang tersengat kalajengking. Sahabat tersebut tetap mempertahankan susunan surah sebagaimana diajarkan Nabi, namun pada saat bersamaan ia memanfaatkannya untuk kebutuhan tertentu yang tidak secara langsung dicontohkan atau dianjurkan dalam tradisi kenabian. Praktik ini kemungkinan didasari oleh keyakinan umum mengenai keutamaan surah tersebut yang dipercaya dapat menjadi sarana penyembuhan (Amin, 2020:4).

Resepsi fungsional dipahami sebagai bentuk penerimaan ketika Al-Qur'an dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan praktis dalam kehidupan manusia. Pada level ini, Al-Qur'an tidak hanya diperlakukan sebagai kitab suci yang berisi wahyu, tetapi juga sebagai sumber petunjuk yang mampu menjawab beragam persoalan dan kondisi yang dialami manusia. Ketika ayat-

ayat digunakan untuk memberikan arahan, menjadi dasar pengambilan keputusan, atau dijadikan rujukan dalam menghadapi suatu keadaan, maka hal tersebut termasuk dalam kategori resepsi fungsional. Dengan demikian, Al-Qur'an tampak hadir secara aktif dalam dinamika sosial, bukan sekadar teks yang dibaca tanpa keterlibatan praktis.

Manifestasi resepsi fungsional dapat terlihat dalam berbagai praktik keagamaan maupun tradisi sosial umat Islam. Aktivitas seperti membaca, melantunkan, memperdengarkan, menuliskan, tindakan memasang ayat-ayat Al-Qur'an di tempat-tempat spesifik merupakan manifestasi konkret dari pengakuan publik atas peran fungsional Al-Qur'an dalam keseharian. Bentuk resepsi ini dapat ditemukan dalam berbagai aspek sosial seperti adat, sistem hukum, bahkan struktur politik. Contoh yang paling mudah diamati adalah tradisi Yasinan dan Khatmil Qur'an yang dilakukan secara kolektif dalam komunitas Muslim sebagai bentuk pemanfaatan ayat-ayat suci untuk tujuan spiritual maupun sosial.

3. Teori Resepsi Hans Robert Jauss

Untuk memperoleh hasil dalam menganalisis sebuah fenomena, sudah pasti diperlukan sebuah teori yang relevan. Penelitian ini, penulis menggunakan teori dari Hans Robert Jauss. Ia menjadi orang pertama yang menyusun pandangan yang tersebar menjadi satu landasan baru. Pada dasarnya, konsep Jauss ini bertujuan mengisi kesenjangan metodologis antara perspektif historis dan perspektif estetika dalam kajian sastra. Jauss berpandangan bahwa sejarah karya sastra tidak dapat terlepas dari kontribusi resepsi yang diberikan oleh audiens. Konsep sastra yang "dialogis" menurut Jauss menunjukkan bahwa sastra tercipta dalam bentuk interaksi antara teks dan pembacanya. Dialog ini mengalami pergeseran dalam istilah dan interpretasi dari satu generasi ke generasi berikutnya (Rusdi, 2023:246).

a. Biografi Singkat Hans Robert Jauss

Hans Robert Jauss merupakan seorang ahli sastra dan teoretikus sastra berkebangsaan Jerman yang lahir pada tanggal 21 Desember 1921 di Göppingen, Jerman, dan meninggal pada 1 Maret 1997 di Konstanz, Jerman.

Jauss dikenal sebagai salah satu tokoh utama dalam Mazhab Konstanz (*Konstanz School*), yaitu kelompok akademisi yang mengembangkan teori resepsi (*Reception Theory*) dengan menempatkan pembaca sebagai unsur penting dalam proses pembentukan makna suatu karya. Pemikirannya memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan kajian sastra modern, khususnya dalam bidang estetika resepsi (*aesthetics of reception*).

Melalui karya monumentalnya yang berjudul *Toward an Aesthetic of Reception* dan esainya *Literary History as a Challenge to Literary Theory*, Jauss mengkritik pendekatan sastra yang selama ini lebih menitikberatkan pada pengarang maupun struktur teks. Menurutnya, sebuah karya sastra tidak memperoleh makna hanya dari pengarang, tetapi juga dari proses penerimaan dan pemahaman yang dilakukan oleh pembaca. Oleh karena itu, Jauss menempatkan pembaca sebagai pihak yang aktif dalam membangun makna melalui interaksi dengan teks.

Pemikiran Hans Robert Jauss kemudian berkembang dan tidak hanya digunakan dalam kajian sastra, tetapi juga diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk studi keagamaan dan penelitian Living Qur'an. Dalam konteks tersebut, teori resepsi digunakan untuk mengkaji bagaimana suatu masyarakat menerima, memahami, serta mengaktualisasikan pesan-pesan yang terdapat dalam Al-Qur'an sesuai dengan pengalaman, latar belakang, dan kondisi sosial yang dimilikinya (Asna & Amin, 2022 hal 121).

b. Pengertian Resepsi Hans Robert Jauss

Teori resepsi merupakan salah satu pendekatan dalam kajian sastra yang menempatkan pembaca sebagai unsur utama dalam proses pembentukan makna suatu teks. Berbeda dengan pendekatan yang berfokus pada pengarang atau isi teks semata, teori resepsi memandang bahwa makna sebuah karya tidak bersifat tetap, melainkan terbentuk melalui interaksi antara teks dengan pembacanya. Oleh karena itu, pembaca memiliki peran aktif dalam memahami, menafsirkan, serta memberikan makna terhadap teks sesuai dengan pengalaman, pengetahuan, dan konteks sosial yang dimilikinya.

Hans Robert Jauss merupakan tokoh yang mengembangkan teori resepsi melalui karyanya *Toward an Aesthetic of Reception*. Menurut Jauss, suatu karya tidak dapat dipahami hanya berdasarkan maksud pengarang ataupun struktur teks, tetapi juga harus dilihat dari bagaimana karya tersebut diterima oleh pembaca pada ruang dan waktu tertentu. Dengan demikian, proses penerimaan (*reception*) menjadi bagian penting dalam memahami makna sebuah karya, karena setiap pembaca memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda sehingga memungkinkan munculnya beragam pemaknaan terhadap teks yang sama (Jauss, 1982).

Dalam perkembangannya, teori resepsi Hans Robert Jauss tidak hanya digunakan dalam kajian sastra, tetapi juga diterapkan dalam berbagai bidang keilmuan, termasuk studi Al-Qur'an melalui pendekatan Living Qur'an. Dalam konteks tersebut, teori resepsi digunakan untuk memahami bagaimana individu atau kelompok masyarakat menerima, memahami, serta mengimplementasikan pesan-pesan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, teori resepsi Hans Robert Jauss dinilai relevan sebagai landasan analisis dalam penelitian ini, karena mampu menjelaskan proses penerimaan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi dasar praktik qailullah di SD IT Insan Teladan Cileunyi.

c. Latar Belakang Munculnya Teori Hans Robert Jauss

Teori resepsi Hans Robert Jauss lahir sebagai kritik terhadap pendekatan sejarah sastra yang berkembang pada masanya. Menurut Jauss, kajian sastra cenderung hanya berfokus pada pengarang, urutan perkembangan karya sastra, maupun analisis struktur teks, sehingga mengabaikan peran pembaca dalam proses pembentukan makna. Akibatnya, sejarah sastra hanya dipandang sebagai rangkaian fakta mengenai karya dan pengarang, tanpa mampu menjelaskan bagaimana sebuah karya dipahami, diterima, dan dinilai oleh pembacanya dari waktu ke waktu.

Berangkat dari kritik tersebut, Jauss memperkenalkan teori resepsi melalui karya monumentalnya *Toward an Aesthetic of Reception*. Ia berpendapat bahwa makna sebuah karya sastra tidak bersifat tetap ataupun sepenuhnya

ditentukan oleh pengarang. Sebaliknya, makna terbentuk melalui hubungan yang dinamis antara teks dan pembaca. Oleh karena itu, pembaca memiliki kedudukan yang sama pentingnya dengan pengarang dan teks dalam proses pembentukan makna suatu karya.

Menurut Hans Robert Jauss, keberadaan suatu karya tidak dapat dilepaskan dari keterlibatan aktif para pembacanya. Sebuah karya akan terus memiliki kehidupan dan makna karena adanya proses penerimaan, pemahaman, serta penafsiran yang dilakukan oleh pembaca dari waktu ke waktu (Jauss, 1982, hlm. 19).

Jauss juga menjelaskan bahwa setiap pembaca memiliki pengalaman, pengetahuan, latar belakang budaya, dan kondisi sosial yang berbeda. Perbedaan tersebut menyebabkan setiap orang dapat memberikan pemaknaan yang berbeda terhadap karya yang sama. Dengan demikian, pemahaman terhadap suatu teks akan selalu berkembang mengikuti perubahan zaman, pengalaman pembaca, serta konteks sosial yang melingkupinya. Inilah yang menjadi dasar lahirnya teori resepsi, yaitu bahwa proses penerimaan pembaca merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembentukan makna suatu karya.

Berdasarkan pemikiran tersebut, Jauss menempatkan pembaca sebagai unsur aktif dalam proses interpretasi. Sebuah karya tidak hanya dipahami sebagai produk yang telah selesai ketika ditulis oleh pengarang, tetapi juga sebagai karya yang terus memperoleh makna baru melalui proses pembacaan. Oleh karena itu, teori resepsi menekankan pentingnya mengkaji hubungan antara teks dan pembaca untuk memahami bagaimana makna suatu karya terbentuk dan berkembang dalam berbagai situasi serta periode yang berbeda (Jauss, 1982).

d. Horizon Of Expectations (Cakrawala Harapan)

Salah satu konsep utama dalam teori resepsi Hans Robert Jauss adalah Horizon of Expectations atau *cakrawala harapan*. Menurut Jauss, setiap pembaca tidak pernah datang kepada suatu teks dalam keadaan "kosong". Sebelum membaca suatu karya, pembaca telah memiliki seperangkat

pengalaman, pengetahuan, nilai, serta pemahaman yang terbentuk melalui proses belajar, lingkungan sosial, budaya, maupun pengalaman membaca karya-karya sebelumnya. Keseluruhan pengalaman tersebut membentuk cakrawala harapan yang akan memengaruhi cara pembaca memahami suatu teks.

Jauss menjelaskan bahwa setiap karya baru akan berinteraksi dengan cakrawala harapan yang telah dimiliki pembaca. Cakrawala tersebut dibentuk oleh berbagai unsur, seperti pengetahuan mengenai genre, bentuk karya, gaya bahasa, hubungan dengan karya-karya lain yang telah dikenal, serta pengalaman hidup pembaca. Oleh karena itu, proses membaca merupakan suatu dialog antara teks dengan pengalaman yang telah dimiliki pembaca sebelumnya.

Menurut Jauss, pemahaman terhadap suatu teks dapat mengalami perubahan ketika isi teks sesuai ataupun bertentangan dengan cakrawala harapan pembaca. Apabila isi teks sesuai dengan harapan yang telah dimiliki, pembaca akan lebih mudah menerima makna yang disampaikan. Sebaliknya, apabila teks menghadirkan sesuatu yang baru atau berbeda, pembaca akan terdorong untuk menyesuaikan bahkan memperluas cakrawala harapannya sehingga terbentuk pemahaman yang baru. Dengan demikian, proses membaca tidak hanya menghasilkan pemahaman terhadap teks, tetapi juga dapat mengubah cara pandang pembaca terhadap suatu persoalan.

Berdasarkan konsep tersebut, Jauss menegaskan bahwa makna suatu karya tidak bersifat tetap ataupun mutlak. Makna akan terus berkembang sesuai dengan perubahan cakrawala harapan pembaca pada setiap ruang dan waktu. Oleh sebab itu, pembaca yang berasal dari latar belakang sosial, budaya, maupun pengalaman yang berbeda dapat menghasilkan pemaknaan yang berbeda terhadap teks yang sama. Inilah yang menjadi ciri utama teori resepsi Hans Robert Jauss, yaitu menempatkan pembaca sebagai subjek yang aktif dalam proses pembentukan makna suatu karya.

Mengenai konsep Horizon of Expectations, Jauss menyatakan bahwa *“The new text evokes for the reader the horizon of expectations and rules familiar*

from earlier text which are then varied, corrected, altered, or even just reproduced” (Jauss, 1982 hal 24).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa setiap pembaca telah memiliki cakrawala harapan yang terbentuk melalui pengalaman membaca sebelumnya. Ketika berhadapan dengan teks baru, pembaca tidak memulai proses membaca dari keadaan yang benar-benar kosong, melainkan membawa pengetahuan, pengalaman, serta pemahaman yang telah dimilikinya. Oleh karena itu, proses pemaknaan terhadap suatu teks dapat berbeda antara satu pembaca dengan pembaca lainnya.

Jauss menjelaskan bahwa ketika seseorang membaca sebuah teks, terjadi proses dialog antara pengalaman yang telah dimiliki pembaca dengan informasi baru yang terdapat di dalam teks. Apabila isi teks sesuai dengan harapan pembaca, maka pemahamannya akan semakin kuat. Sebaliknya, apabila isi teks berbeda dengan harapan awal, pembaca akan terdorong untuk memperluas cara pandangnya sehingga terbentuk pemahaman baru. Dengan demikian, proses membaca bukan sekadar menerima informasi, melainkan juga mengembangkan cara berpikir pembaca.

Asna menjelaskan bahwa menurut Jauss, sebuah karya sastra, meskipun tampak sebagai karya yang baru, tidak pernah hadir dalam ruang yang benar-benar kosong. Sebaliknya, karya tersebut membangkitkan kembali ingatan pembaca terhadap bacaan-bacaan sebelumnya serta menumbuhkan harapan tertentu selama proses membaca (Asna and Amin 2022)

e. Three Levels of Reading (Tiga Tingkat Pembacaan)

Beberapa peneliti menjelaskan proses pemaknaan dalam teori resepsi Hans Robert Jauss melalui tiga tahapan pembacaan, yaitu understanding, interpretation, dan application. Penyajian tiga tahapan tersebut merupakan bentuk sistematisasi terhadap pemikiran Jauss mengenai proses pemahaman pembaca terhadap teks.

1) Understanding (Pemahaman)

Tahap pertama adalah *understanding* atau pemahaman awal. Pada tahap ini pembaca mulai mengenali isi teks dan membangun kesan pertama berdasarkan pengetahuan, pengalaman, serta cakrawala harapan yang telah dimilikinya. Pemahaman yang diperoleh pada tahap ini masih bersifat awal dan dapat berkembang ketika pembaca melakukan pembacaan lebih lanjut. Oleh karena itu, tahap *understanding* menjadi dasar bagi proses interpretasi pada tahap berikutnya (Asna & Amin 2022).

2) Interpretation (Interpretasi)

Tahap kedua adalah *interpretation*, yaitu proses ketika pembaca mulai menafsirkan makna teks secara lebih mendalam. Pada tahap ini pembaca tidak hanya memahami isi teks, tetapi juga menghubungkannya dengan pengetahuan, pengalaman, serta konteks yang dimilikinya. Melalui proses interpretasi, makna suatu teks menjadi lebih luas karena pembaca aktif membangun pemahaman berdasarkan dialog antara teks dan pengalaman hidupnya.

Jauss menjelaskan bahwa proses interpretasi merupakan hasil dari pembacaan yang dilakukan secara berulang. Semakin sering seseorang membaca suatu teks, semakin luas pula cakrawala pemahamannya sehingga interpretasi yang dihasilkan menjadi lebih kaya dibandingkan pemahaman awal. Oleh karena itu, interpretasi merupakan proses pengembangan makna yang diperoleh melalui dialog terus-menerus antara pembaca dengan teks (Asna & Amin 2022).

3) Application (Aplikasi)

Tahap terakhir adalah ***application*** atau aplikasi. Pada tahap ini pembaca tidak hanya memahami dan menafsirkan isi teks, tetapi juga menghubungkannya dengan kehidupan, pengalaman, atau kondisi yang sedang dihadapi. Jauss menegaskan bahwa aplikasi tidak selalu berarti tindakan nyata, melainkan dapat berupa perluasan cara berpikir maupun perubahan sudut pandang setelah memahami suatu teks.

Dalam proses ini akan muncul beberapa pertanyaan baru yang menunjukkan bahwa pembaca telah mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi karena mampu mengaitkan isi teks dengan pengalaman hidupnya sendiri.

Jauss juga menjelaskan bahwa setiap orang dapat berada pada tingkat pembacaan yang berbeda, meskipun membaca teks yang sama. Hal tersebut bergantung pada luasnya cakrawala harapan, pengalaman, dan proses refleksi yang dimiliki masing-masing pembaca (Jauss, 1982).

f. Aesthetic Experience (Pengalaman Estetis)

Salah satu konsep penting dalam teori resepsi Hans Robert Jauss adalah *Aesthetic Experience* atau pengalaman estetis. Menurut Jauss, proses memahami suatu teks tidak hanya melibatkan kemampuan intelektual pembaca, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, perasaan, dan respons yang muncul selama proses membaca. Dengan demikian, pemaknaan terhadap suatu karya tidak semata-mata ditentukan oleh isi teks, melainkan juga oleh pengalaman yang dimiliki pembaca ketika berinteraksi dengan teks tersebut.

Jauss menjelaskan bahwa pengalaman estetis terbentuk melalui hubungan yang aktif antara pembaca dan teks. Setiap pembaca membawa pengalaman hidup, pengetahuan, nilai, serta latar belakang sosial yang berbeda sehingga menghasilkan pengalaman membaca yang berbeda pula. Oleh karena itu, meskipun membaca teks yang sama, setiap individu dapat memberikan makna yang berbeda sesuai dengan pengalaman estetis yang dimilikinya (Jauss, 1982).

Berdasarkan konsep tersebut, pengalaman estetis menjadi salah satu unsur penting dalam teori resepsi Hans Robert Jauss karena menjelaskan bahwa makna suatu teks selalu berkaitan dengan pengalaman pembacanya. Semakin beragam pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin beragam pula kemungkinan makna yang dapat dihasilkan dari teks yang sama. Oleh sebab itu, pengalaman estetis memperlihatkan bahwa pembaca memiliki peran aktif dalam membangun makna melalui interaksi yang berlangsung antara teks dan pengalaman hidupnya.

Penelitian ini menggunakan teori resepsi Hans Robert Jauss karena penelitian Living Qur'an tidak berfokus pada penafsiran benar atau salah terhadap ayat Al-Qur'an, melainkan pada bagaimana suatu komunitas menerima, memahami, dan mengimplementasikan ayat tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, teori resepsi digunakan untuk

menganalisis bagaimana guru dan pihak sekolah memahami ayat yang berkaitan dengan qailullah, bagaimana pemahaman tersebut terbentuk berdasarkan pengalaman dan latar belakang mereka, serta bagaimana pemahaman tersebut diwujudkan dalam bentuk program qailullah di SD IT Insan Teladan Cileunyi. Dengan demikian, teori resepsi Hans Robert Jauss menjadi landasan yang relevan untuk menjelaskan proses penerimaan Al-Qur'an sebagai bagian dari kajian Living Qur'an.

Berdasarkan uraian tersebut, teori resepsi Hans Robert Jauss memberikan kerangka analisis untuk memahami bagaimana suatu teks diterima, dimaknai, dan diimplementasikan oleh pembacanya. Oleh karena itu, teori ini digunakan dalam penelitian untuk menganalisis resepsi guru dan pihak sekolah terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi dasar pelaksanaan qailullah di SD IT Insan Teladan Cileunyi.

B. Living Qur'an

1. Pengertian Living Qur'an

Living Qur'an berasal dari kata *Living* (hidup) dan *Qur'an* (kitab suci Islam). Secara istilah, konsep ini merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an yang terwujud dalam kehidupan sosial. Ahmad Ubaydi Hasbillah mendefinisikan *Living Qur'an* sebagai sebuah ikhtiar untuk mendapatkan ilmu yang bermanfaat dan teruji dari aspek budaya, ritual, tradisi, pemikiran, atau perilaku yang diamalkan masyarakat, dengan tolak ukur pada petunjuk ayat Al-Qur'an (Syamsudin, 2007:14).

Pemahaman ini menciptakan sintesis baru dalam pengkajian Al-Qur'an, yaitu mengombinasikan disiplin ilmu Al-Qur'an dengan ilmu sosial. Implikasinya, kajian Al-Qur'an tidak lagi terbatas pada analisis teks, tetapi meluas hingga menyelidiki fenomena-fenomena sosial yang timbul akibat kehadiran Al-Qur'an di tengah masyarakat.

Living Qur'an termasuk dalam rumpun studi Al-Qur'an yang menetapkan respons masyarakat sebagai fokus kajian. Resepsi Al-Qur'an ini mencakup dua bidang: kajian teks dan kajian sosial. Analisis tekstual bertujuan untuk mengamati konteks sejarah dengan melacak pemahaman Al-Qur'an dari masa

ke masa melalui kitab Tafsir, Hadis, dan literatur sejenis. Selain itu, langkah kedua adalah penggunaan analisis dari aspek sosiokultural (Amin 2020:292).

Banyaknya pengertian *Living Qur'an* perspektif para tokoh yang beragam, diantaranya:

- a. Menurut pandangan M. Mansur, konsep *Living Qur'an* pada dasarnya berakar dari fenomena *Qur'an in Everyday Life*, yakni bagaimana makna dan fungsi Al-Qur'an hadir dan dipahami dalam kehidupan umat Islam sehari-hari. Perspektif ini melihat bahwa praktik penggunaan Al-Qur'an tidak hanya berasal dari pemahaman tekstual semata, tetapi juga dari cara masyarakat termasuk mereka yang belum memahami kandungan ayat secara mendalam memposisikan Al-Qur'an sebagai sesuatu yang cukup untuk dibaca atau dipahami sekilas. Padahal, pada kenyataannya, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi untuk dibaca atau ditafsirkan. Sebagian masyarakat bahkan mengamalkannya karena meyakini bahwa ayat-ayat Al-Qur'an memiliki keutamaan tertentu yang dapat membawa manfaat dalam kehidupan sehari-hari mereka (Mansur, 2007:7).
- b. *Living Qur'an*, menurut Ahmad Zainal Abidin, adalah hubungan antara Al-Qur'an dan masyarakat Muslim yang hidup dan bergerak (dinamis).
- c. Syamsudin mengartikan *Living Qur'an* sebagai manifestasi teks Al-Qur'an di masyarakat. Hal ini merupakan respon kolektif terhadap ayat-ayat suci dan interpretasi individu yang diaplikasikan dalam keseharian (Syamsudin, 2007:15).

Penulis merangkum definisi para tokoh, menyatakan bahwa *Living Qur'an* adalah bentuk tanggapan publik terhadap Al-Qur'an yang terimplementasi di luar kapasitas tekstualnya. Hakikatnya, kajian *Living Qur'an* berjalan seiring dengan kehadiran Al-Qur'an itu sendiri di masyarakat.

Living Qur'an dipahami sebagai interaksi atau resepsi antara Al-Qur'an dan pengikut ajarannya. Istilah ini juga merujuk pada kehidupan sosial yang berpegangan pada kitab suci Al-Qur'an. Ketaatan masyarakat terhadap perintah dan larangan Al-Qur'an menjadikan mereka sebagai "Al-Qur'an yang hidup," yaitu perwujudan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. *Living Qur'an*

mengangkat status Al-Qur'an dari sekadar kitab menjadi "kitab yang hidup," yang manifestasi penggunaannya dalam masyarakat terasa nyata. Sahiron Syamsudin kemudian mengelompokkan beberapa metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengkaji Al-Qur'an, antara lain:

- a. Setiap teks yang ada dalam Al-Qur'an ini merupakan sebuah objek utama kajian untuk melakukan sebuah penelitian.
- b. Di luar penggunaan teks Al-Qur'an yang mana dengan kemunculannya itu ada kaitannya yang erat, sehingga objek kajian utama dari penelitian ini yaitu tetap berdasar pada semua hal yang berkaitan dengan teks Al-Quran.
- c. Objek Kajian utamanya yaitu sebuah pemahaman yang berhubungan dengan teks Al-Qur'an.
- d. Respon masyarakat terhadap Al-Qur'an yang mencakup berbagai persepsi dari sosial yang berhubungan dengan masyarakat. Mereka menilai bahwa Al-Qur'an memiliki keterkaitan dalam kehidupan sehari-hari (Syamsudin, 2017, hal. 16).

Istilah *Living Qur'an* setara dengan "*Qur'anisasi*" kehidupan, yaitu proses inkorporasi atau memasukkan pemahaman Al-Qur'an ke dalam seluruh aspek kehidupan manusia, dengan tujuan merealisasikan Al-Qur'an di dunia nyata (Ahimsa-Putra 2012:72).

Keadaan fenomenologi yang telah disebutkan di atas menggambarkan fakta sosial keagamaan yang tidak terbantahkan keberadaannya. Hal ini memperkuat asumsi bahwa Al-Qur'an telah direspons oleh umat Islam melalui beragam praktik. Keberagaman fenomena semacam ini menjadi daya tarik tersendiri bagi peneliti dan pengkaji Al-Qur'an. *Living Qur'an* adalah studi keagamaan yang bersifat sosiologis terhadap suatu aspek organisasi sosial; studi ini hanya dapat dikaji secara akurat jika karakteristik tersebut diterima sebagai titik awal. Fokus *Living Qur'an* bukan pada cara individu atau kelompok memahami Al-Qur'an, melainkan pada bagaimana Al-Qur'an disikapi dan direspons oleh masyarakat dalam realitas kehidupan sehari-hari berdasarkan adat dan budaya sosial mereka.

Pendekatan *Living Qur'an* dalam penelitian tidak dimaksudkan untuk menentukan kebenaran atau kesalahan pemahaman keagamaan dari Al-Qur'an, atau untuk memberikan penilaian terhadap praktik kelompok Muslim spesifik. Fokus utamanya adalah mengkaji tradisi, praktik, dan fenomena keagamaan yang ada di masyarakat melalui sudut pandang deskriptif kualitatif. Pendekatan ini memposisikan Al-Qur'an tidak sekadar sebagai teks tertulis, melainkan sebagai fakta hidup yang termanifestasi dalam keseharian sosial dan budaya komunitas Muslim.

Melalui metode ini, peneliti diharapkan mampu mengamati secara cermat perilaku, ekspresi keagamaan, dan pola interaksi komunitas Muslim dalam kehidupan sehari-hari. Observasi mendalam tersebut memungkinkan peneliti menemukan faktor-faktor yang membentuk dan memengaruhi praktik tertentu, serta memahami makna yang melekat pada fenomena tersebut dari perspektif pelakunya. Dengan demikian, penelitian *Living Qur'an* berupaya mengungkap makna kontekstual di balik praktik keberagamaan yang muncul di masyarakat, bukan sekadar mendeskripsikan peristiwa secara permukaan (Yusuf, 2007, hal. 55).

Studi yang menggunakan pendekatan *Living Qur'an* tidak ditujukan untuk menilai kebenaran atau kesalahan interpretasi keagamaan yang bersumber dari Al-Qur'an, maupun untuk memberikan vonis terhadap praktik komunitas Muslim tertentu. Fokus utama dari pendekatan ini adalah menelaah tradisi, praktik, dan fenomena keagamaan yang terjadi di masyarakat melalui analisis deskriptif kualitatif. Metode ini memandang Al-Qur'an bukan hanya sebagai naskah statis, melainkan sebagai fakta yang dinamis yang termanifestasi dalam keseharian sosial dan budaya komunitas Muslim.

Pendekatan *Living Qur'an* berupaya memahami bagaimana Al-Qur'an berperan dan diinterpretasikan dalam realitas sosial umat Islam. Fokusnya tidak terbatas pada analisis teks, tetapi juga mencakup investigasi terhadap cara ayat-ayat Al-Qur'an dipraktikkan, dihormati, dan dijadikan acuan perilaku dalam konteks budaya yang hidup di tengah-tengah Muslim. Dengan cara ini, *Living Qur'an* menempatkan pengalaman keagamaan sebagai objek penelitian ilmiah,

sehingga menciptakan kesinambungan antara tradisi penafsiran Islam klasik dengan dinamika sosial-keagamaan kontemporer (Ningsih, Arfan, dan Yanto 2025:117).

Lahirnya pendekatan ini merupakan reaksi terhadap dominasi studi Al-Qur'an yang cenderung tekstual dan normatif, di mana dimensi praktis kehidupan beragama sering terabaikan. Dalam konteks tersebut, *Living Qur'an* menawarkan perspektif baru yang memahami Al-Qur'an bukan hanya sebagai naskah yang tersimpan dalam mushaf, tetapi sebagai fakta hidup yang terwujud dalam ritual, perilaku, ekspresi budaya, dan praktik keseharian umat Islam.

Berdasarkan seluruh uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Living Qur'an* adalah kajian yang berkaitan dengan Al-Qur'an, namun objeknya bukan teks itu sendiri, melainkan fenomena sosial di lokasi tertentu yang sesuai atau berlandaskan pada anjuran Al-Qur'an di tengah lingkungan masyarakat.

2. Sejarah *Living Qur'an*

Perkembangan berbagai cabang ilmu Al-Qur'an tidak dapat dipisahkan dari persoalan-persoalan yang berkaitan dengan aspek tekstual Al-Qur'an. Banyak disiplin yang lahir sebagai respons terhadap kebutuhan untuk memahami struktur, kedalaman makna, serta konteks penyusunan teks Al-Qur'an. Beberapa di antaranya berfokus pada aspek internal teks, seperti kajian tajwid, qira'at, dan linguistik qur'ani, sementara sebagian lainnya mengarah pada aspek eksternal teks, misalnya studi mengenai *asbabunnuzul* serta sejarah kodifikasi mushaf, termasuk penulisan, penghimpunan, dan penerjemahannya.

Di sisi lain, praktik keagamaan yang memanfaatkan Al-Qur'an sebagai bagian dari kebutuhan sosial, kultural, maupun spiritual masyarakat di luar dimensi tekstualnya, pada masa studi klasik tampak kurang mendapat perhatian. Bentuk-bentuk penggunaan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat fungsional dan praktis. Contohnya dalam tradisi, ritual, atau ekspresi simbolik, belum dianggap sebagai wilayah kajian yang penting pada masa itu. Hal ini menunjukkan bahwa fokus utama kajian Qur'an tradisional lebih bersifat tekstual-normatif dibandingkan menggali bagaimana Al-Qur'an dihidupi dan dipraktikkan oleh masyarakat (Fatkhulloh 2021:22).

Menurut sejarah, munculnya *Living Qur'an* pada zaman Nabi Muhammad Saw, karena pada saat itu sudah dilakukan praktek mengobati diri sendiri dan orang lain yang sedang sakit. Lalu dibacakannya ayat-ayat Al-Qur'an sesuai ajaran tertentu. Berdasarkan salah satu riwayat, rasulullah meruqiyah orang yang sedang sakit dengan membacakan surat Al-Fatihah agar lekas sembuh dari penyakitnya, dan menolak sihir dengan membaca surat Al-Falaq dan An-Naas.

Bahkan *Living Qur'an* sudah ada dizaman para sahabat, dimana mereka pertama kali melakukan riset kajian *Living Qur'an* secara objektif. Para sahabat memahami agama dengan pengalamannya sendiri, yaitu dengan melihat dan menyaksikan secara langsung dihadapan Rasulullah. Bahkan mereka tidak segan untuk bertanya dengan segera terkait setiap persoalan yang sedang dihadapi.

Meskipun *Living Qur'an* sudah ada sejak zaman rasulullah dan para sahabat, namun belum terlembaga sebagai studi ilmiah. Kondisi tersebut hanyalah benih awal dari kajian *Living Qur'an*. Kajian ini mulai diteliti secara serius ketika pengamat studi Al-Qur'an dari non-Muslim merasa tertarik pada fenomena sosial yang terjadi di tengah umat islam sebagai wujud nyata dari Al-Qur'an.

Istilah *Living Qur'an* pertama kali dicetuskan oleh Fazlurrahman. Sebagaimana dikemukakan oleh Al-Fatih Suryadilaga, istilah tersebut mengarah pada sunnah non-verbal yang dikenal sebagai *Living Qur'an Tradition*. Akar dari ilmu baru *Living Qur'an* diperkenalkan oleh Barbara Daly Metcalf dalam risetnya pada tahun 1992 yang berjudul "*Living Hadis in The Tablighi Jamaat*." Akan tetapi, meskipun awal pengkajiannya didominasi oleh non-Muslim, para ahli Muslim sangat menyambut baik dan mengintegrasikan kajian *Living Qur'an* ke dalam bidang studi Qur'an (Fatkhulloh 2021:24).

3. Ruang Lingkup Kajian *Living Qur'an*

Objek penelitian adalah sasaran yang dijadikan target operasional suatu penelitian. Dengan demikian, ruang lingkup objek penelitian ini jauh lebih fokus karena menyangkut target yang akan dicapai dalam penelitian tersebut.

Pada awalnya, kajian Al-Qur'an hanya berpusat pada penelaahan teks. Namun, dengan adanya *Living Qur'an*, fokus studi Al-Qur'an kian meluas. Kajian *Living Qur'an* ini menjadi sarana komunikasi atau dakwah yang membantu publik agar lebih memahami pesan dan makna dari Al-Qur'an. Objek kajian dalam *Living Qur'an* tidak hanya mencakup teks sebagai motivasi masyarakat, maupun sekadar alat untuk menganalisis nilai-nilai yang tampak. Akan tetapi, *Living Qur'an* juga memungkinkan penggalian nilai-nilai secara tersirat (Kholis 2019:101).

Kajian penelitian diklasifikasikan menjadi objek material dan objek formal. Objek material merujuk pada sasaran atau materi yang menjadi target ilmu, sedangkan objek formal adalah perspektif atau lensa yang digunakan untuk melihat objek tersebut. Objek ilmu Al-Qur'an adalah firman Allah dan mushaf. Sebaliknya, objek material dari kajian ini mencakup unsur-unsur non-teks, seperti multimedia, gambar, aplikasi Qur'an, atau perwujudan pemikiran dalam perilaku manusia. Sebagai ilustrasi, kaligrafi Al-Qur'an yang secara formal tidak termasuk ilmu Al-Qur'an penting karena berperan dalam menyampaikan makna Al-Qur'an secara artistik yang tersimpan di dalam Al-Qur'an (Ghoni dan Saloom 2021:420).

4. Relevansi Living Qur'an dalam Kehidupan

Konsep *Living Qur'an* sebagai bentuk keterhubungan umat Islam dengan Al-Qur'an sebenarnya telah terlihat sejak masa Nabi Muhammad dan para sahabat. Pada periode awal tersebut, interaksi dengan Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada pembacaan, tetapi juga mencakup kegiatan menghafal, mempelajari maknanya melalui tafsir, serta menjadikannya sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an tidak hanya diperlakukan sebagai teks, tetapi menjadi bagian dari kesadaran spiritual hingga tersimpan kuat dalam ingatan dan hati para pengikutnya.

Seiring meluasnya Islam ke berbagai wilayah dan berkembangnya komunitas Muslim di berbagai belahan dunia, bentuk penerimaan dan respon terhadap Al-Qur'an juga semakin beragam. Variasi ini muncul sebagai hasil interaksi antara ajaran Al-Qur'an dengan unsur budaya, tradisi, dan realitas sosial masing-masing masyarakat. Termasuk dalam konteks Indonesia, respons terhadap Al-Qur'an berkembang menjadi bentuk yang lebih luas dan kompleks, sehingga praktik keagamaan, ritual, maupun tradisi lokal turut memperkaya corak keberagaman masyarakat Muslim dalam memahami dan menghidupi Al-Qur'an (Hidayat dan Masyhur 2025 hal. 356).

Pendekatan *Living Qur'an* pada dasarnya menekankan bahwa interaksi umat Islam terhadap Al-Qur'an tidak hanya berhenti pada aktivitas membaca atau menghafal ayat-ayatnya, tetapi juga mencakup upaya mendalami pesan dan nilai yang dikandungnya secara lebih komprehensif. Pendekatan ini mendorong umat untuk memahami Al-Qur'an tidak secara terpisah dari realitas, melainkan dengan mempertimbangkan konteks historis, sosial, dan budaya ketika ayat tersebut diturunkan. Dengan cara demikian, pesan Al-Qur'an dapat dikaji dan ditafsirkan secara lebih relevan dengan dinamika kehidupan umat Islam pada masa kini.

Selain itu, *Living Qur'an* mengajak umat untuk tidak hanya berinteraksi secara kognitif dengan teks, tetapi juga secara reflektif dan aplikatif. Melalui proses kontemplasi dan pemaknaan ulang terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, umat Islam diharapkan mampu menginternalisasikan nilai-nilai Ilahi ke dalam perilaku, sikap, dan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini bukan hanya memperkaya pemahaman keagamaan, tetapi juga memperkuat kualitas iman dan ketakwaan.

Dengan demikian, pendekatan ini berperan dalam memperdalam hubungan spiritual antara individu dan Allah SWT, karena Al-Qur'an tidak diposisikan hanya sebagai teks suci yang dibaca, tetapi sebagai pedoman hidup yang dihidupkan dalam pengalaman keagamaan, praktik sosial, dan budaya masyarakat Muslim. Pendekatan ini akhirnya menegaskan bahwa makna Al-

Qur'an akan lebih terasa ketika ajarannya hadir dalam tindakan, bukan sekadar terekam dalam hafalan atau pembacaan formal (Ningsih et al. 2025:123).

Fenomena yang terlihat jelas diantaranya terdapat beberapa kegiatan yang mencerminkan *everyday life of the Qur'an*, sebagai berikut :

- a. Al-Qur'an selalu dihafalkan baik secara utuh sebagaimana satu juz hingga 30 juz. Ada juga yang hanya menghafal ayat-ayat dan surat-surat tertentu untuk kepentingan membaca dalam shalat dan acara-acara tertentu.
- b. Al-Qur'an dibaca secara rutin dan diajarkan di tempat-tempat ibadah, bahkan di rumah-rumah sampai menjadi acara rutin. Apalagi di pesantren-pesantren yang menjadi bacaan wajib terutama selepas shalat maghrib, contohnya seperti khusus malam jum'at membaca surat yasin dan terkadang ditambah surat al-Waqi'ah.
- c. Menjadikan potongan-potongan ayat Al-Qur'an baik satu ayat ataupun beberapa ayat tertentu dikutip dan dijadikan hiasan dinding rumah, masjid, makam bahkan kiswah ka'bah.
- d. Ayat-ayat Al-Qur'an dibaca oleh para *Qari'* dalam acara-acara khusus yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa tertentu.
- e. Potongan-potongan ayat Al-Qur'an dikutip dan dicetak untuk beberapa kepentingan.
- f. Al-Qur'an juga senantiasa dibaca dalam acara-acara kematian seseorang seperti acara tujuh harian, empat puluh harian, seratus harian bahkan seribu harian yang biasanya dengan tahlilan.
- g. Al-Qur'an dilombakan dalam bentuk *tilawah* dan *tahfidz* dalam acara-acara rutin baik bersekala lokal, nasional maupun internasional.
- h. Potongan ayat-ayat Al-Qur'an tertentu dijadikan jimat.
- i. Al-Qur'an dibaca dengan model puisi dan diterjemahkannya sesuai dengan karakter pembaca oleh orang yang pandai dan mempunyai bakat di bidang sastra. Untuk saat ini biasanya disebut *Saritilawah*.
- j. Ayat-ayat tertentu dijadikan wirid dalam bilangan tertentu untuk memperoleh kemuliaan Al-Qur'an.

- k. Ayat Al-Qur'an yang dijadikan bacaan dalam menempuh latihan beladiri yang berbasis perguruan bela diri Islam (Ahimsa Putra 2012:243).

5. Manfaat Living Qur'an

Living Qur'an dapat digunakan dalam dakwah dan pemberdayaan untuk memaksimalkan apresiasi masyarakat terhadap Al-Qur'an. Al-Qur'an harus dikaji dan diamalkan, bukan hanya dibaca. Hal ini mendorong masyarakat mengembangkan cara berpikir akademis, seperti yang dilakukan dalam studi tafsir.

Kegunaan Living Qur'an juga mencakup pengenalan kerangka berpikir baru dalam analisis Al-Qur'an mutakhir, yang menggeser fokus studi dari sekadar teks. Studi ini akan lebih banyak menyoroti respon dan perilaku masyarakat terhadap Al-Qur'an. Di samping itu, *Living Qur'an* memungkinkan penggalian makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam praktik ritual masyarakat sosial yang terkait dengan Al-Qur'an yang menjadi objek penelitian.

Living Qur'an mengedepankan nilai-nilai kemanusiaan seperti toleransi, kasih sayang, dan perdamaian. Implementasi nilai-nilai ini memfasilitasi penciptaan masyarakat yang harmonis dan saling menghormati, sesuai ajaran Al-Qur'an. Pendekatan ini berperan dalam membentuk pribadi Muslim yang berakhlak, cerdas, dan berkontribusi positif. Oleh karena itu, *Living Qur'an* adalah agen transformasi menuju kualitas hidup spiritual dan sosial yang lebih optimal. Secara keseluruhan, pendekatan ini memberikan pengaruh signifikan terhadap pemahaman dan praktik Islam. Melalui *Living Qur'an*, umat Islam mampu tidak hanya memahami isi Al-Qur'an, tetapi juga mengaktualisasikannya dalam keseharian, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup dan keberagaman mereka (Hidayat dan Masyhur, 2025:361).

C. Tidur

1. Pengertian Tidur

Secara etimologis, istilah *tidur* dalam bahasa Arab berasal dari kata *naama–yanaamu–nauman* yang bermakna tidur, mengantuk, atau beristirahat (Munawwir, 1997). Kata ini memiliki sejumlah padanan seperti *al-mudtaji'*

yang berarti berbaring, *ar-raqd* yang menunjukkan keadaan diam, serta *an-nu'ās* yang merujuk pada rasa kantuk.

Tidur dijelaskan dalam KBBI sebagai kondisi ketika tubuh berhenti dari aktivitas dan kesadaran menurun biasanya dengan memejamkan mata yang umumnya dilakukan pada malam hari untuk beristirahat (Kemenag RI, 2012). Al-Qur'an juga menggambarkan tidur sebagai momen ketika Allah menahan ruh seseorang agar tubuhnya dapat beristirahat sebelum kembali beraktivitas.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia agar fungsi tubuh tetap berjalan normal. Aktivitas ini memberi kesempatan bagi otak dan tubuh untuk pulih setelah digunakan. Secara umum, tidur adalah keadaan tidak sadar sementara, di mana kemampuan seseorang untuk merespons rangsangan dari lingkungan menurun drastis atau bahkan hilang sepenuhnya.

Dalam perspektif lain, tidur dipahami sebagai fase ketidaksadaran yang tetap memungkinkan seseorang dibangunkan melalui rangsangan sensorik atau stimulus tertentu. Fakihan (2016) menyatakan bahwa tidur adalah kondisi ketika persepsi seseorang terhadap lingkungan melemah, namun individu tersebut masih dapat kembali sadar jika menerima rangsangan yang cukup kuat.

Karena dialami oleh semua manusia, tidur termasuk aktivitas yang bersifat universal dan menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Meskipun terlihat sederhana, tidur memiliki peran penting dalam memulihkan kelelahan fisik maupun mental. *National Sleep Foundation* merekomendasikan durasi tidur ideal sekitar 7–9 jam (Rahman and Ramli, 2018:23)

Menurut Hidayat (2012), tidur berkaitan dengan mekanisme otak yang mengatur proses tidur dan bangun. Sistem saraf pusat bekerja secara bergantian untuk menekan atau mengaktifkan pusat kesadaran. Salah satu bagian penting dalam mekanisme ini adalah *reticular activating system* (RAS), yaitu sistem yang mengatur berbagai tingkat aktivitas otak, termasuk kewaspadaan dan proses tidur. Pusat koordinasi sistem ini berada di bagian mesensefalon dan pons atas. RAS merespon berbagai rangsangan seperti suara, sentuhan, nyeri, cahaya, serta stimulasi dari korteks serebri, termasuk emosi dan proses berpikir.

Saat seseorang terjaga, neuron pada RAS melepaskan *katekolamin* seperti *norepinefrin*.

Sementara itu, kondisi tidur kemungkinan dipicu oleh pelepasan serotonin dari sel-sel tertentu yang berada di pons dan batang otak tengah, yang dikenal sebagai *bulbar synchronizing region* (BSR). Siklus tidur dan bangun bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima oleh pusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, RAS dan BSR menjadi dua sistem utama pada batang otak yang mengendalikan perubahan antara keadaan sadar dan tidur (Oktavia et al. 2021:31).

Berdasarkan berbagai penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidur adalah keadaan berhentinya aktivitas tubuh dan menurunnya kesadaran untuk memberikan waktu bagi otak dan tubuh beristirahat. Dalam sudut pandang religius, tidur juga dipahami sebagai momen ketika Allah menahan jiwa seseorang, kemudian mengembalikannya ketika ia kembali terbangun.

2. Macam-macam Tidur

Tidur tidak hanya sekadar waktu istirahat, tetapi juga memiliki variasi dan pola yang berbeda, yang masing-masing memberikan manfaat tertentu bagi tubuh dan fungsi kognitif. Para ahli membedakan tidur berdasarkan durasi, waktu pelaksanaan, serta karakteristik fisiologisnya, sehingga setiap jenis tidur memiliki peran spesifik dalam pemulihan fisik dan mental.

Memahami macam-macam tidur menjadi penting, terutama dalam konteks pendidikan, karena beberapa jenis tidur, seperti tidur siang (*qailulah*), dapat memberikan dampak positif terhadap konsentrasi, daya ingat, dan kesiapan belajar siswa. Subbab ini akan membahas berbagai jenis tidur yang umum dikenal dalam kajian ilmiah, termasuk tidur malam, tidur siang, serta pola tidur lain yang relevan dengan kesehatan dan performa belajar individu (Hakim et al. 2023:109).

Tidur diklasifikasikan menjadi dua tipe. Tipe pertama adalah tidur gelombang lambat (SWS), yang terjadi ketika sistem pengaktivasi retikular mengalami penurunan kegiatan. Tidur ini dikenal sebagai tidur non-REM (NREM) karena gelombang otaknya bergerak sangat perlahan. Tipe kedua

adalah tidur rapid eye movement (REM), yang juga disebut tidur paradoks. Jenis ini disebabkan oleh transmisi isyarat yang abnormal di otak, meskipun fungsi otak mungkin tidak tertekan secara signifikan.

a. Tidur Gelombang Lambat (*NREM*)

Jenis ini sering disebut sebagai tidur dalam, istirahat maksimal, atau tidur nyenyak. Pada fase ini, aktivitas gelombang otak melambat secara signifikan sehingga seseorang biasanya tidak mengalami mimpi. Tahap ini juga dikenal sebagai tidur gelombang lambat atau slow-wave sleep, yang ditandai dengan kondisi tubuh benar-benar rileks, penurunan tekanan darah, frekuensi napas yang lebih lambat, gerakan bola mata yang hampir tidak ada, mimpi yang sangat sedikit, serta proses metabolisme yang ikut menurun.

Perubahan yang terjadi selama tidur gelombang lambat dapat diamati melalui elektroensefalografi (EEG), yang menunjukkan pola gelombang otak pada tiap tahap tidur. Pertama, ketika seseorang masih sepenuhnya terjaga, tampak gelombang beta yang berfrekuensi tinggi dan bervoltase rendah. Kedua, ketika mulai beristirahat dalam kondisi tenang, muncul gelombang alfa. Ketiga, saat memasuki tidur ringan, gelombang alfa melambat dan berubah menjadi gelombang teta atau delta dengan voltase rendah. Keempat, ketika memasuki tidur nyenyak, tampak gelombang delta yang besar dengan voltase tinggi dan ritme sekitar 1–2 kali per detik (Maisyah 2021 :38).

Selain itu, berikut ini merupakan penjelasan dari tahapan-tahapan tidur gelombang lambat :

1) Tahap I

Tahap I merupakan fase peralihan dari kondisi terjaga menuju tidur. Pada tahap ini seseorang mulai merasa rileks namun masih dapat mengenali keadaan sekitarnya. Rasa kantuk mulai muncul, gerakan bola mata bergerak perlahan dari sisi ke sisi, dan denyut nadi serta laju pernapasan mulai menurun. Jika dibangunkan, orang tersebut masih dapat segera sadar kembali. Fase ini umumnya berlangsung sekitar lima menit.

2) Tahap II

Tahap ini merupakan fase tidur ringan di mana tubuh mulai memasuki proses istirahat yang lebih teratur. Pada bagian ini, bola mata umumnya tidak banyak bergerak, detak jantung serta laju pernapasan semakin melambat, suhu tubuh menurun, dan aktivitas metabolisme ikut berkurang. Durasi tahap ini relatif singkat, biasanya hanya berlangsung sekitar 10–15 menit (Oktavia et al. 2021:32).

3) Tahap III

Ditandai dengan semakin melambatnya detak jantung, laju pernapasan, serta berbagai fungsi tubuh lainnya akibat meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis. Pada fase ini, otot-otot tubuh berada dalam keadaan sangat rileks sehingga tingkat kepekaan terhadap rangsangan eksternal menurun drastis, membuat seseorang sulit terbangun. Durasi tahap ini berkisar antara 15 sampai 30 menit dan mencakup kurang lebih 10% dari total waktu tidur.

4) Tahap IV

Tahap keempat merupakan periode tidur terdalam yang sering disebut sebagai *deep sleep*. Pada fase ini, seseorang berada dalam keadaan sangat lelap sehingga hanya rangsangan kuat yang dapat membangunkannya. Dari sisi fisiologis, fase ini ditandai oleh gelombang otak yang semakin melambat pada hasil EEG, penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan, disertai berkurangnya tonus otot, aktivitas metabolik, serta suhu tubuh. Waktu yang dihabiskan pada fase ini umumnya sekitar 10% (Oktavia et al. 2021:32).

Tahap ketiga dan keempat kerap digabungkan karena secara klinis tidak menunjukkan perbedaan yang berarti. Kedua tahap ini disebut sebagai *slow wave sleep* (SWS) atau tidur gelombang lambat. Ketika seseorang terbangun pada fase ini, ia biasanya mengalami disorientasi, kebingungan, dan rasa pusing selama beberapa saat. Fase ini sangat penting bagi proses pemulihan fisik serta menjaga kualitas tidur secara keseluruhan. Jika durasi tidur dalam pada tahap ini terlalu pendek, seseorang umumnya akan merasa tidurnya kurang pulih atau tidak memberikan kesegaran.

Selama fase tidur gelombang lambat, tidak terjadi gerakan mata maupun tubuh dalam jumlah signifikan. Pada tahap ini pula terkadang muncul

fenomena seperti mimpi, berjalan sambil tidur, berbicara saat tidur, atau mengompol. Selain fungsi pemulihan, fase ini juga penting dalam regulasi hormon, termasuk hormon pertumbuhan yang berperan dalam memperbaiki jaringan tubuh dan membantu mengatur nafsu makan agar tidak berlebihan pada keesokan harinya. Aliran darah ke otot juga meningkat untuk membawa oksigen dan nutrisi sebagai bagian dari proses pemulihan (Nurjanah 2020 :14).

Secara umum, sekitar 80% ekspresi mimpi terjadi pada fase tidur REM dan sekitar 20% pada fase tidur NREM. Mimpi yang muncul pada fase REM biasanya lebih mudah diingat dibandingkan mimpi pada fase NREM. Mimpi REM sering kali bersifat tidak logis atau tidak realistis, berbeda dengan mimpi NREM yang umumnya lebih sederhana dan menyerupai kejadian nyata.

b. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*)

Tidur REM merupakan fase tidur yang ditandai dengan adanya gerakan bola mata yang cepat, sehingga sering disebut sebagai “*Rapid Eye Movement sleep*” atau tidur paradoks. Istilah “*paradoks*” digunakan karena pada tahap ini aktivitas otak tampak sangat aktif dan menyerupai pola ketika seseorang sedang terjaga, namun tubuh berada dalam keadaan relaksasi mendalam dan hampir tidak bergerak. Dengan kata lain, tidur REM merupakan kondisi di mana seseorang secara fisiologis tampak tidur, tetapi fungsi kognitif dan aktivitas saraf otak berada pada tingkat yang tinggi seolah-olah sedang aktif.

Pada fase ini, mimpi yang dialami cenderung lebih kompleks, emosional, dan mudah diingat setelah terbangun. Selain itu, fase REM memiliki peranan penting dalam proses konsolidasi memori, pengolahan informasi, serta pemulihan fungsi emosional dan kognitif. Aktivitas saraf autonom juga meningkat, ditandai dengan fluktuasi irama jantung, pernapasan yang tidak teratur, serta peningkatan aktivitas otak pada pemeriksaan EEG. Karena itu, tidur REM dianggap sebagai bagian penting dari siklus tidur yang berkaitan dengan fungsi perkembangan otak, pemrosesan pengalaman harian, dan stabilitas kesehatan mental (Tumi dan Hidayah, 2023:53).

Jenis tidur ini umumnya muncul pada tidur malam dengan durasi sekitar 5–20 menit dan biasanya terjadi setelah kurang lebih 90 menit sejak seseorang

mulai tidur. Siklus pertamanya berlangsung sekitar 80–100 menit. Namun, apabila seseorang berada dalam kondisi sangat kelelahan, fase awal tidur bisa terjadi dengan sangat cepat, bahkan tahap tidur ini bisa saja tidak muncul. Adapun karakteristik tidur paradoks antara lain:

- 1) Biasanya disertai dengan mimpi aktif.
- 2) Lebih sulit daripada selama tidur nyenyak gelombang lambat.
- 3) Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat proyeksi spinal atas sistem pengaktivasi retikularis.
- 4) Frekuensi jantung dan pernapasan jantung menjadi tidak teratur.
- 5) Pada otot perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur.
- 6) Mata cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat dan irregular, tekanan darah meningkat dan berfluktuasi, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme meningkat.
- 7) Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi (Oktavia et al. 2021)

3. Manfaat Tidur Bagi Tubuh

Tidur merupakan bagian penting dari kebutuhan biologis manusia yang berperan dalam memulihkan energi dan mempersiapkan tubuh untuk kembali beraktivitas setelah periode istirahat. Selain itu, tidur juga menjadi mekanisme alami tubuh untuk menjaga keseimbangan fungsi fisiologis. Secara umum, tidur memiliki peran dalam membangun kembali komponen tubuh yang digunakan selama seseorang terjaga, menghemat energi, serta mengatur kembali hubungan antar sel saraf di otak agar tetap optimal.

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa tidur memiliki fungsi khusus yang berkaitan dengan proses belajar dan pembentukan memori, pengaturan emosi, serta penguatan sistem kekebalan tubuh. Dalam konteks ini, salah satu bentuk tidur yang memberikan manfaat signifikan adalah tidur siang. Tidur siang bukan hanya memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran, tetapi juga diketahui dapat membantu menjaga kesehatan, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung kelancaran metabolisme tubuh (Riad dan Khadafi, 2023:1302).

Beberapa temuan menunjukkan bahwa tidur siang dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan kardiovaskular. Individu yang melakukan tidur siang di tengah aktivitas yang padat cenderung memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak tidur siang. Hal ini menunjukkan bahwa tidur siang dapat membantu mengurangi beban fisiologis dan meningkatkan stabilitas kondisi tubuh. Namun demikian, durasi tidur siang tetap perlu diperhatikan, karena tidur siang yang terlalu lama justru dapat mengganggu ritme tidur dan kondisi terjaga.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Takashi dan Arito mengevaluasi efektivitas tidur siang sebagai bagian dari pemulihan setelah kekurangan tidur malam. Penelitian tersebut melibatkan 12 mahasiswa yang hanya tidur selama empat jam di malam hari. Sebelum mengikuti serangkaian tes kewaspadaan, memori, dan “*logical reasoning*” para peserta diberikan kesempatan tidur siang selama 15 menit setelah makan.

Hasil awal menunjukkan adanya penurunan rasa kantuk, peningkatan kesegaran tubuh, serta perbaikan dalam kemampuan berpikir logis, meskipun perbedaan pada hasil tes memori tidak terlalu signifikan. Namun ketika tes kembali dilakukan pada sore hari, manfaat tersebut tidak bertahan dan hasilnya tidak menunjukkan peningkatan lebih lanjut. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidur siang berdurasi singkat dapat memberikan dampak positif dalam jangka waktu terbatas, terutama bagi individu yang mengalami kurang tidur di malam hari (Tumiran et al. 2015:5).

Selain itu, tidur juga memainkan peran dalam membantu proses pencernaan makanan. Pada saat tidur, panas alami dalam tubuh bekerja lebih efektif dalam membantu pemrosesan makanan serta penyerapan nutrisi. Dengan demikian, tidur tidak hanya berfungsi sebagai proses pemulihan fisik dan mental, tetapi juga mendukung fungsi tubuh lainnya yang berkaitan dengan kesehatan metabolik dan pemeliharaan sistem tubuh secara menyeluruh.

4. Tidur Siang Menurut Al-Qur'an dan Hadist

Tidur siang memiliki banyak manfaat untuk semua kalangan. Tidur siang sebentar di tengah hari atau biasanya disebut *Qailulah* dalam budaya Islam

adalah praktik yang tertanam dalam budaya Muslim dan mengambil dimensi keagamaan (*Sunnah*) bagi sebagian Muslim. Tradisi ini umumnya merujuk kepada hadits Nabi SAW:

قِيلُ فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

Artinya :“Tidur sianglah (*Qailulah*) karena setan tidaklah mengambil tidur siang.” (HR Abu Nu’aim)

Ash-Shan‘ani dalam *Subul al-Salām* menjelaskan bahwa *Qailulah* adalah bentuk istirahat pada pertengahan hari, meskipun tidak selalu berupa tidur, tetapi cukup dengan merelaksasi tubuh. Para ulama fikih sendiri memiliki perbedaan pandangan mengenai waktu terbaik untuk melaksanakan tidur siang tersebut. Sebagian berpendapat bahwa waktu idealnya adalah sebelum masuk waktu dzuhur, sementara yang lain menilai bahwa pelaksanaannya lebih utama setelah dzuhur.

Jika ditelusuri, sabda Rasulullah tersebut sejalan dengan firman Allah dalam QS. *Ar-Rūm* ayat 23 yang menyinggung tentang keberkahan istirahat di tengah hari:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَاعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ

Artinya : Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.(Ar-Rum:23)

Dalam Tafsir Al-Muyassar dijelaskan bahwa tidur di siang hari menjadi salah satu cara untuk istirahat dan menghilangkan rasa lelah dari berbagai pekerjaan. Dalam Tafsir Ibn Katsir juga disebutkan bahwa tidur di siang hari ini berupaya agar bisa berhenti sejenak dari segala aktifitas sehingga rasa letih itu hilang. Selain itu, tidur siang juga memiliki banyak manfaat diantaranya membuat tubuh lebih segar, lebih aktif, dan juga dapat meningkatkan kekuatan ingatan (Maisyah, 2021:13).

Selanjutnya, dalam al-Naba: 9 Allah SWT berfirman:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. (An-Naba:9)

Beberapa mufasir memahami kata *subāta* dalam ayat tersebut sebagai bentuk istirahat sekaligus ketenangan. Sementara itu, sebagian ahli bahasa menafsirkannya sebagai keadaan ketika seseorang berhenti dari seluruh aktivitasnya. Dengan demikian, ayat ini mengisyaratkan bahwa tidur berfungsi untuk menghentikan berbagai gerakan tubuh serta memberi kesempatan bagi badan untuk kembali pulih dan beristirahat.

Waktu pelaksanaan *qailulah* umumnya dipahami sebagai tidur singkat yang dilakukan sekitar tengah hari, yakni antara pukul 12 siang hingga menjelang dzuhur, meskipun sebagian ulama berpendapat bahwa *qailulah* dapat pula dilakukan setelah dzuhur. Dalam tradisi Islam, *qailulah* bukan sekadar tidur tanpa maksud, melainkan dipandang sebagai bentuk istirahat yang bermanfaat agar seseorang lebih mudah bangun pada malam hari untuk melaksanakan ibadah *qiyamullail*. Praktek tidur sejenak di siang hari ini juga ditemukan dalam peradaban lain. Contohnya dimasyarakat Barat *Qailulah* ini dikenal sebagai *Nap*. Sementara di Spanyol dikenal sebagai *siesta*. Orang Barat biasanya tidur sejenak setelah makan siang. Dan di beberapa negara dengan cuaca panas, tidur siang ini menjadi sebuah kebiasaan umum.

Tidur pada siang hari sering kali dipandang sebagai perilaku malas, namun dalam ajaran Islam justru dinilai sebagai amalan yang baik selama dilakukan secara proporsional. Dalam *Mishkāt al-Maṣābīḥ* dijelaskan bahwa istirahat singkat pada siang hari (*qailulah*) merupakan sunnah yang dipraktikkan oleh Nabi Muhammad SAW dan telah menjadi kebiasaan yang dikenal luas di kalangan umat Islam. Tujuan utama *qailulah* adalah menjaga stamina agar seseorang mampu melaksanakan *qiyāmullail* pada malam hari. Bagi para pelajar, kebiasaan ini juga bermanfaat untuk memulihkan energi sehingga

dapat bangun lebih awal dan memulai kegiatan belajar dengan optimal (Rahman dan Ramli, 2018:20).

Dengan demikian, kualitas tidur yang cukup akan membantu tubuh kembali bugar dan siap untuk beraktivitas. Para pakar kesehatan menjelaskan bahwa *qailūlah* dapat memberikan manfaat optimal apabila pelaksanaannya memperhatikan beberapa ketentuan sebagai berikut:

- a. Tidur siang harus singkat atau tidak dalam waktu yang lama. Para ahli biasanya merekomendasikan durasi tidur siang adalah 10-30 menit.
- b. Di tempat yang tepat. Sebaiknya tidur siang di ruangan yang cocok untuk tidur, misalnya ruangan tersebut harus nyaman dan tenang.

Adapun untuk durasi tidur siang ini sendiri dianjurkan untuk tidak terlalu lama yaitu sekitar 30 menit saja. Tidak sedikit yang berpikir bahwa tidur siang yang cukup lama akan memberikan banyak manfaat. Akan tetapi pada kenyataannya, durasi yang sedikit justru memberikan efek yang lebih baik. Bahkan beberapa penelitian menemukan bahwa tidur siang dengan durasi 10 sampai 30 menit menjadi pemberi manfaat terbaik.

Tidur siang 5 menit akan menghasilkan sedikit keuntungan dari pada tidak tidur sama sekali. Salah satu manfaat yang didapatkan dari kebiasaan tidur siang yaitu dapat meningkatkan energi dan juga fungsi kognitif. Dan efek positifnya dikarenakan oleh aktivitas awal gelombang delta dari tidur tahap 2 (tidur total). Durasi tidur siang yang baik dan paling efektif adalah 10 menit. Manfaat dari periode ini pun akan berlangsung kurang lebih 15 menit ke depan. Akan tetapi, adapun durasi tidur siang yang berlangsung selama 20 menit akan membantu untuk meningkatkan kinerja mental, meskipun terkadang manfaat yang dirasakan dari durasi tidur ini akan terasa kurang lebih 35 menit setelahnya.

Kebiasaan tidur siang ini juga akan membantu untuk menjaga kewaspadaan pada siang hari dan menjadi penangkal terbaik untuk rasa kantuk setelah makan siang. Disisi lain, tidur siang selama 30 menit sering kali dikaitkan dengan rasa lelah dan juga lesu. Hal ini disebabkan oleh inersia tidur yang berupa perasaan lesu ketika tidur siang. Durasi tidur siang 15 sampai 20 menit

ini sudah cukup untuk mengisi ulang energi dan membuat seseorang sehat seperti yang disimpulkan oleh para ahli tidur dari Universitas Cornell (Rahman dan Ramli, 2018:25).

Adapun para peneliti lain seperti *Donald Greeley* berpendapat bahwa tidur siang bermanfaat selama tidak melebihi waktu 1 jam. Hal ini juga disetujui oleh para ahli lain seperti penulis *The Art of Napping at Work* yaitu Dr. William A. Anthony dan Camille W. Anthony. Dalam beberapa kasus, tidur siang yang lebih lama dapat memulihkan mereka yang kurang tidur dan cenderung menyebabkan inersia tidur karena meningkatnya tidur yang lebih nyenyak. Oleh karena itu, biasanya melihat orang yang tidur siang selama 45 menit dan lebih lama akhirnya bangun dalam keadaan bingung dan lamban. Tidak dapat disangkal bahwa lamanya tidur siang bervariasi tergantung pada setiap faktor individu. Akan tetapi, kisaran 10 dan 30 menit tampaknya menjadi periode terbaik bagi kebanyakan orang (Fadzil dan Othman 2021:3).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa kinerja dari dua jenis memori jangka panjang manusia yaitu memori prosedural dan deklaratif dapat ditingkatkan dengan tidur siang yang berkualitas. Tidur siang khususnya bermanfaat untuk memperkuat memori deklaratif terutama pada remaja. Penelitian oleh Backhaus dan Junghanns (2006:4) menemukan bahwa tidur siang secara signifikan dapat memperkuat memori prosedural. Tidur siang tampaknya lebih efektif pada masa awal kehidupan dalam mengkonsolidasikan memori prosedural. Selain itu, anak-anak yang tidur siang dapat mengingat 10% lebih banyak lokasi spasial dibandingkan mereka yang tidak tidur siang.

Dalam sebuah penelitian yang melibatkan 1.157 responden Muslim dari tiga negara: Turki, Arab Saudi, dan Malaysia dinyatakan bahwa dari seluruh partisipan, hanya 16,8% yang melakukan tidur siang secara rutin setiap hari, sedangkan sebagian lainnya menjadikan tidur siang sebagai praktik insidental. Meskipun demikian, mayoritas responden (63,5%) menyatakan bahwa mereka menganggap tidur siang sebagai strategi untuk mengatasi stres.

Pengetahuan keagamaan memiliki peran signifikan dalam praktik *Qailulah*. Sebanyak 77,2% responden mengetahui bahwa tidur siang merupakan bagian

dari Sunnah Nabi, dan 86,1% menyatakan bahwa pemahaman tersebut memberikan motivasi bagi mereka untuk melakukannya (Azis dan Iksan 2025:6).

Analisis statistik menunjukkan beberapa temuan penting. Variabel-variabel seperti lokasi tinggal (khususnya Turki), usia muda (18–30 tahun), kebiasaan tidur setelah pukul 02.00 dini hari, durasi tidur siang melebihi 60 menit, dan menjadikan tidur siang sebagai mekanisme coping stres ditemukan berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, responden laki-laki yang bangun lebih awal sebelum pukul 07.00, serta mereka yang meyakini manfaat *Qailulah* dalam pengelolaan stres, cenderung menunjukkan tingkat stres perseptual yang lebih rendah (Demirkol et al. 2025:6).

Oleh karena itu, teknik atau cara yang baik perlu diterapkan untuk mendorong tidur siang yang penting bagi anak-anak. Tidur siang mendukung konsolidasi memori setelah sesi pembelajaran. Peningkatan memori dapat dicapai melalui tidur setelah belajar. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa proses dari sebuah memori berlangsung saat tidur, dan mampu meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan memori setelah bangun. Tidur siang selama 30 sampai 60 menit dapat membantu mengatasi kehilangan memori setelah beberapa sesi pembelajaran. Tidur siang pun dapat meningkatkan kinerja memori pasca-belajar terlepas dari durasi tidur siang tersebut.

Sampai sekarang, tidak ditemukan bukti kuat bahwa tidur siang mengurangi lama tidur pada malam hari. Tidur singkat di siang hari justru terbukti memberikan sejumlah manfaat bagi ingatan spasial, termasuk membantu menstabilkan memori dan meningkatkan kemampuan kognitif. Sebuah penelitian dari *American Academy of Sleep Medicine* pada tahun 2008 menunjukkan bahwa berkurangnya tidur malam selama sekitar 10 menit dapat memicu peningkatan durasi tidur siang hingga kurang lebih 1,3% (Tumiran et al. 2015:6).

Didalam Al-Qur'an, kata tidur disebutkan lebih dari sepuluh kali. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas tidur diakui dalam Islam dan memiliki fungsi

tertentu dalam kehidupan manusia. Fenomena tidur ini menyadarkan manusia akan kelemahan mereka dibandingkan Allah yang abadi dan tidak memerlukan tidur atau istirahat. Tidur siang dianggap sebagai bagian dari kecenderungan alami manusia yang diciptakan oleh Allah, seperti yang dijelaskan pada ayat di atas yang menunjukkan tidur di malam dan siang hari adalah tanda dari kekuasaan Allah. Selain itu, didalam Al-Qur'an surat Al-Anfal Allah berfirman:

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ

وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

Artinya :(Ingatlah) ketika Allah membuat kamu mengantuk sebagai penenteraman dari-Nya dan menurunkan air (hujan) dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu, menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu, dan menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu. (Al-Anfal :11)

Rasa kantuk yang berikan menjadi sebuah anugerah yang sangat besar, karena dengan kantuk ini Allah memberikan perasaan aman dan juga tenang. Hal ini dapat dikaitkan dengan. Ayat ini juga menunjukkan bagaimana tidur sebentar dapat memberikan ketenangan saat menghadapi ketakutan dan rasa stres. Para ulama menafsirkan "nu'as" sebagai tidur lelap yang menghasilkan kedamaian (Suharjianto dan Maghfiroh 2022:19).

Selain ayat Al-Qur'an, tidur siang juga dianjurkan dalam Islam berdasarkan praktik Nabi Muhammad SAW. Seperti yang terdapat sebuah hadist yang di riwayatkan oleh Anas bin Malik ra ia berkata: “Rasulullah biasa tidur di siang hari, kemudian ia beribadah di malam hari.” (HR. Bukhari no. 2411 dan Muslim no. 2669).

Dan juga hadist yang diriwayatkan oleh Abu Qatadah r.a, ia berkata:

"Rasulullah pernah bertanya, “Maukah kalian aku ajarkan suatu amalan yang jika kalian melakukannya, kalian akan merasa lebih baik?”. Kemudian beliau menjawab “Janganlah kalian meninggalkan Qailulah karena sesungguhnya

orang-orang terdahulu selalu melakukan tidur siang atau *Qailulah*.” (HR. Ah Ahmad 3:14, Abu Dawud 1327 dan at-Tirmidzi 1214. Syaikh Al-Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih)

Berdasarkan dua riwayat hadits di atas, dapat dipahami bahwa tidur siang termasuk kebiasaan yang positif dan memberikan beragam manfaat bagi tubuh. Uraian tentang tidur ini memberi pengetahuan lebih mendalam mengenai makna serta praktiknya dalam kehidupan sehari-hari. Pembahasan tersebut juga diperkaya dengan pendekatan *Living Qur'an*, yang memperlihatkan bagaimana ajaran Al-Qur'an diimplementasikan dalam realitas kehidupan masyarakat (Tumiran et al. 2015:6)

Berdasarkan uraian teori serta penelitian terdahulu dalam bab ini, dapat dipahami bahwa *qailulah* tidak hanya dipahami sebagai aktivitas tidur siang, tetapi juga sebagai praktik yang muncul dari pemaknaan dan hubungan masyarakat dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Tradisi ini mencerminkan bagaimana teks suci dihidupkan, dipahami, dan diterapkan dalam rutinitas umat Islam. Berangkat dari landasan konseptual tersebut, penelitian ini kemudian difokuskan untuk menelusuri bagaimana *qailulah* diterima, dijalankan, dan ditafsirkan oleh masyarakat yang menjadi subjek kajian. Dengan demikian, bab selanjutnya akan memaparkan metode penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam proses pengumpulan serta analisis data, sehingga keseluruhan penelitian tersusun secara sistematis dan sesuai standar ilmiah.