

Tafsir Surah al-Furqan Ayat 47: Keutamaan Tidur Yang Jarang Diungkap

written by Harakatuna



Setiap harinya manusia melakukan aktivitas atau kegiatan yang dapat menguras tenaga dan pikiran. Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan dapat menyebabkan tubuh menjadi lelah. Salah satu cara mengoptimalkan kembali kerja tubuh adalah dengan istirahat atau tidur yang cukup. Tidur merupakan aktifitas [istirahat](#) manusia yang dilakukan ketika manusia merasa lelah setelah melakukan aktifitas selama seharian penuh. Namun begitu sedikit sekali manusia yang sadar akan keutamaan tidur.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tidur berarti keadaan berhenti (*mengaso*) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata). Tidur juga tidak hanya merupakan aktivitas pasif yang dilakukan oleh manusia. Hal ini disebabkan karena pada saat tidur indra manusia tetap bekerja sehingga memungkinkan beberapa aktivitas terjadi dalam tubuh diantaranya proses pembentukan jaringan baru untuk mengganti jaringan yang rusak, proses pembentukan sistem imun untuk kekebalan tubuh, pembuangan zat-zat racun dan lain-lain yang semuanya telah diatur oleh otak manusia. Tentunya tidur yang dimaksudkan adalah tidur yang cukup dan berkualitas.

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan fungsi satu ayat yang membahas tentang pentingnya istirahat dan keutamaan tidur pada [Surat Al-Furqan \[25\]: 47](#)

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha”.

Menurut Imam Al-Thabari Allah menjadikan malam bagi hambanya sebagai waktu untuk beristirahat dan sebagai penutup baginya sebagaimana pakaian yang dikenakan manusia sebagai penutup badannya. Kemudian setelah Allah menjadikan waktu istirahat Ia juga memberikan cara untuk istirahat dengan tidur, karena tidur berfungsi untuk mengistirahatkan jasmani atau dapat menenangkan seluruh anggota badan manusia. Setelah itu Allah kemudian menjadikan waktu siang untuk bangun dan berusaha.

Dimas Risqi Aji Assidqi, Mahasiswa IAT IAIN Pekalongan