AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

Buletin Jumat



Rahasia Dahsyat di Balik Tidur

Edisi 25 24/04/2026

Selengkapnya →

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Rahasia Dahsyat di Balik Tidur

Oleh :
***Taufik Hidayat, S.Pd.**

Di tengah gaya hidup modern yang selalu menuntut kita untuk bergerak cepat dan kerja tanpa henti, ada satu rahasia sederhana yang ternyata menjadi kunci kesuksesan: tidur minimal tujuh jam. Luar biasanya, rahasia ini diakui sendiri oleh Bill Gates, salah satu orang paling berpengaruh di dunia. Pendiri Microsoft ini, yang dulunya dikenal karena kebiasaan tidur minimnya, kini berubah haluan menjadi "juru bicara" yang getol menyerukan bahwa istirahat yang cukup adalah fondasi bagi produktivitas, kreativitas, dan kesehatan jangka panjang. Yang paling menarik, pandangan modern ini ternyata sudah lama diajarkan dan ditegaskan dalam ajaran Islam, baik melalui Al-Qur'an maupun sunnah Rasulullah saw.

Ketika Gates menemukan bukti ilmiah tentang pentingnya tidur, sebenarnya ia menemukan kembali hikmah yang Allah swt. sampaikan berabad-abad lalu. la hanya baru menemukan dan mempopulerkannya kembali. Perjalanan Bill Gates menuju kesadaran ini penuh ironi. la mengakui, saat usianya 30-an dan 40-an adalah masa-masa puncak karirnya, ia menganggap tidur sebagai sesuatu yang buang-buang waktu dan bahkan "tidak perlu". Di lingkungan startup yang penuh persaingan, begadang dan kurang tidur justru dianggap sebagai tanda keseriusan dan etos kerja yang tinggi. "Saya dulu bangga kalau bisa tidur paling sedikit. Saya pikir orang yang kurang tidur itu lebih produktif," kenangnya. Budaya yang lebih menghargai kelelahan kronis daripada pikiran jernih ini sempat menguasai dirinya, memaksanya bekerja hingga larut dan mengorbankan waktu istirahat yang justru sangat dibutuhkan tubuh.

Titik baliknya terjadi ketika Gates mulai mendalami riset tentang kesehatan otak, terutama setelah ayahnya didiagnosis penyakit Alzheimer. Alzheimer adalah gangguan neurodegeneratif yang pali-

ng umum menyebabkan demensia, suatu kondisi yang menyebabkan penurunan bertahap pada kemampuan kognitif seperti ingatan, berpikir, dan perilaku. Dari buku-buku seperti Why We Sleep, ia menemukan fakta ilmiah yang mencengangkan: kualitas tidur yang buruk adalah salah satu faktor terkuat yang mempercepat penurunan daya ingat dan risiko demensia. "Tidur yang cukup bukan cuma untuk mengisi energi besok pagi, tapi tentang menjaga otak agar tetap berfungsi sampai tua," tegasnya. Kini, Gates menjadikan tidur minimal tujuh jam per malam sebagai strategi utamanya untuk menjaga kesehatan kognitif. Ini adalah sebuah pengakuan jujur bahwa tubuh manusia memiliki batasan biologis yang tidak bisa ditawar.

Hebatnya, kesimpulan ilmiah yang didapat Gates setelah bertahun-tahun riset ternyata sudah diungkapkan oleh Allah swt. dalam Al-Qur'an. Islam tidak pernah mengajarkan kita untuk menyiksa diri. Sebaliknya, agama kita memandang tidur sebagai bagian penting dari sistem Ilahi yang menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani. Al-Qur'an secara gamblang menyebut tidur sebagai salah satu tanda kebesaran Allah (Ayatullah) yang wajib kita renungkan. Dalam surah Ar-Rum/30: 23, Allah berfirman: "Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya". Ayat ini

mengajarkan bahwa siklus istirahat dan beraktivitas (mencari karunia Allah) adalah sebuah sistem yang sempurna dan wajib dihormati. Jika kita mengabaikan waktu tidur, sama saja kita menentang keseimbangan yang telah ditetapkan-Nya.

Lebih detail lagi, dalam surah Al-Furqan/25: 47, Allah menjelaskan fungsi utama tidur: "Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun bertebaran". Kata kunci penting di sini adalah "subatan" yang artinya pemutusan total dari kelelahan, memberi kesempatan tubuh untuk pemulihan, dan mengumpulkan energi baru, recharge diri sendiri untuk kembali pulih. Ini benar-benar serasi dengan riset modern yang menyebut tidur sebagai waktu bagi otak untuk "membersihkan racun" dan menyusun memori. Jika subatan ini terganggu, tentu saja fokus dan produktivitas kita saat mencari rezeki di siang hari akan menurun drastis.

Bahkan, pada dimensi spiritual yang lebih dalam. Dalam surah Az-Zumar/39: 42, Allah mengibaratkan tidur sebagai kematian kecil (maut shughra): "Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya." Ayat ini menanamkan kesadaran bahwa setiap malam, ruh kita sementara diambil dan dikembalikan. Kesadaran ini harusnya

sungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu".

Pada akhirnya, apa yang disuarakan Bill Gates akhir-akhir ini adalah pengakuan ilmiah atas hikmah yang sudah ada dalam wahyu. Tidur bukanlah kelemahan, melainkan bentuk ibadah yang mencerminkan keseimbangan hidup. Seorang Muslim yang memahami makna subatan tahu bahwa dalam tidur yang cukup, tersimpan kesehatan tubuh, kejernihan akal, dan ketenangan hati yang menguatkan iman. sudah selayaknya kita menjaga pola dan kualitas tidur sebagaimana yang telah diajarkan Nabi berabad-abad yang lalu. Pada akhirnya, semua ajaran Islam nantinya akan menemukan jawaban-jawaban ilmiah, tinggal tunggu waktunya saja.

Bill Gates baru menyadari nilai ini, sementara Islam telah mengajarkannya sejak wahyu pertama kali diturunkan. Lebih dari itu, para pembaca Buletin Jumat dimanapun anda berada, tidur bukan hanya sekadar kebutuhan biologis, melainkan bukti nyata keterbatasan manusia dan keagungan Allah swt. yang Maha Sempurna. Dia, Yang Mahahidup dan terus-menerus mengurus makhluk-Nya, "tidak mengantuk dan tidak tidur" (QS. Al-Baqarah/2: 255).

***Penulis adalah Satuan Pengawas Internal (SPI) dan Contents Writer Sekolah Islam Masa Depan Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara (AAIBS)**

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA



PALESTINA
BUTUH BANTUANMU
BATCH 3

Transfer donasi Anda melalui Bank Muamalat 4820 5050 50 An. LAZIS Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara



New Student Enrollment

Academic Year **2026-2027** **Open Now!**



Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara

SD Full Day | **SMP** Boarding | **MA** Boarding

Scan Here!

0811 6066 080

alazharasysyarifsumut

Jl. Mahoni Pasar II, Kel. Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera utara 20371

Al-Azhar Asy-Syarif Medan

TK | **SD** | **SMP** | **SMA**
Full Day

Scan Here!

0811 6161 6080

alazharasysyarifmedan

Jl. Sei Asahan No.37, Kel. Merdeka, Kec. Medan Baru, Kota Medan

www.alazharasysyarifsumut.sch.id

menumbuhkan rasa syukur saat kita bangun, dan mendorong kita untuk memanfaatkan waktu yang tersisa di siang hari untuk berbuat kebaikan, alih-alih menyiksa diri hingga jatuh sakit, yang justru melanggar amanah terhadap tubuh kita sendiri.

Luar biasanya, tuntunan tidur sehat yang kini digalakkan para ahli saraf ternyata sudah ada dalam sunnah Nabi Muhammad saw. Seorang Muslim yang ingin produktif secara Islami cukup mengintegrasikan sains modern dengan tuntunan sunnah. Pertama, niatkan tidur sebagai ibadah. Jika tidur diniatkan untuk menjaga kekuatan agar esok bisa beribadah dan bekerja optimal, maka istirahat itu bernilai pahala. Kedua, ikuti disiplin waktu Nabi Muhammad saw. tidur lebih awal setelah Isya dan bangun sebelum Subuh, yang terbukti mendukung ritme sirkadian tubuh. Ketiga, berwudhu dan berdoa sebelum tidur untuk ketenangan spiritual. Keempat, tidur miring ke kanan, posisi yang dianjurkan Nabi, baik bagi kesehatan jantung dan pencernaan. Kelima, menghidupkan sunnah qailulah (tidur siang singkat 15–20 menit) yang terbukti efektif me-reset otak seperti power nap modern. Bill Gates menyimpulkan bahwa kurang tidur sama saja dengan melemahkan daya pikir sendiri. Sementara Islam telah menegaskan bahwa tubuh adalah amanah dari Allah. Menjaga tubuh melalui tidur yang cukup adalah bagian dari hifzh an-nafs (menjaga diri), sebuah bentuk ketaatan kepada Allah, sejalan dengan sabda Nabi Muhammad saw. "Se-