

**QAILULAH DALAM HADIS NABI DAN RELEVANSINYA
TERHADAP KESEHATAN MODERN : STUDI HADIS TEMATIK**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Pada Jurusan Ilmu Hadis
Fakultas Ushuluddin dan Adab



UINSSC
Disusun Oleh :
ELYASA HANUM
NIM. 2108307023
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1446 H/2025 M

***QAILULAH* DALAM HADIS NABI DAN RELEVANSINYA
TERHADAP KESEHATAN MODERN : STUDI HADIS TEMATIK**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Pada Jurusan Ilmu Hadis
Fakultas Ushuluddin dan Adab



Disusun Oleh :

ELYASA HANUM
NIM. 2108307023

UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SIBER

SYEKH NURJATI CIREBON

TAHUN 1446 H/2025 M

ABSTRAK

Elyasa Hanum. 2108307023. *Qailulah* dalam Hadis Nabi dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Modern : Studi Hadis Tematik. Skripsi. Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, 2025.

Qailulah atau tidur siang merupakan kebiasaan yang telah lama dikenal dalam tradisi Islam dan dianjurkan oleh Rasūlullāh ﷺ sebagai bagian dari gaya hidup yang seimbang antara ibadah dan kesehatan. Di tengah kehidupan modern yang ditandai dengan tingkat aktivitas dan stres yang tinggi, banyak individu mengabaikan kebutuhan istirahat, termasuk tidur siang, yang padahal memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Dalam konteks ini, penelitian terhadap *qailulah* menjadi relevan untuk mengungkap nilai-nilai sunnah yang memiliki dampak positif secara ilmiah dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan makna Hadis-Hadis tentang *qailulah* menurut para ulama, mengkaji manfaat *qailulah* dari perspektif ilmu kesehatan, serta menilai relevansi praktik tersebut dalam kehidupan modern. Dengan mengangkat tema ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman masyarakat terhadap kebiasaan tidur siang sebagai bagian dari sunnah Nabi sekaligus sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi Hadis tematik (mawḍū‘ī). Penelitian dilakukan melalui telaah kepustakaan terhadap kitab-kitab Hadis, syarah Hadis, jurnal kesehatan, dan literatur ilmiah lainnya. Analisis dilakukan dengan menelusuri sanad dan matan Hadis, serta mengaitkannya dengan penemuan-penemuan medis terkini mengenai manfaat tidur siang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *qailulah* merupakan sunnah Nabi yang dianjurkan untuk membantu kesiapan dalam beribadah di malam hari, serta memiliki banyak manfaat kesehatan, seperti menurunkan kadar stres, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi kognitif, dan menjaga kestabilan emosional. Temuan ini membuktikan bahwa ajaran Islam terkait *qailulah* tidak hanya berdimensi ibadah, tetapi juga mengandung nilai-nilai kesehatan yang sesuai dengan prinsip kesehatan modern.

Kata Kunci: *Qailulah*, Hadis Tematik, Kesehatan, Tidur Siang, Sunnah Nabi.

LEMBAR PERSETUJUAN

**QAILULAH DALAM HADIS NABI DAN
RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MODERN :
STUDI HADIS TEMATIK**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Jurusan Ilmu Hadis
Fakultas Ushuluddin dan Adab

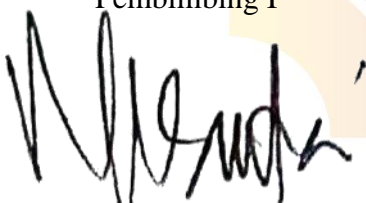
Oleh :

Elyasa Hanum
NIM. 2108307023

Menyetujui,


Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Hj. Anisatun Muthi'ah, M. Ag
NIP. 1976122 600312 2 003


Alwi Bani Rakhman, S. Th. I, M.H.I
NIP. 19890801 202012 1 009

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Hadis


H. Amin Iskandar, Lc., M. Ag
NIP. 19840927 201903 1 005

NOTA DINAS

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati

Di

Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, penelaahan, pengarahan, dan pengoreksian terhadap penelitian skripsi dari saudara :

Nama : **ELYASA HANUM**

NIM : **2108307023**

Judul Skripsi : ***Qailulah* Dalam Hadis Nabi dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Modern : Studi Hadis Tematik**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqasahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, 28 Mei 2025

Pembimbing I

Dr. Hj. Anisatun Muthi'ah, M. Ag
NIP. 1976122 600312 2 003

Pembimbing II

Alwi Bani Rakhman, S. Th. I, M.H.I
NIP. 19890801 202012 1 009

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elyasa Hanum
NIM : 2108307023
Fakultas : Ushuluddin dan Adab
Jurusan : Ilmu Hadis
Judul Skripsi : *QAILULAH* DALAM HADIS NABI DAN
RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MODERN
: STUDI HADIS TEMATIK

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Skripsi ini merupakan asli hasil karya saya sendiri yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan agar memperoleh gelar sarjana (S-1) di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Apabila skripsi ini telah dimunaqasahkan dan diwajibkan untuk melakukan perbaikan, maka saya bersedia melakukannya sesuai dengan jangka waktu yang berlaku.
3. Apabila dikemudian hari skripsi ini terbukti merupakan karya plagiat, maka saya bersedia menanggung resiko dan sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Cirebon, 28 Mei 2025



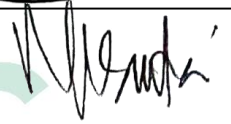



Elyasa Hanum
NIM. 2108307023

PENGESAHAN

Skripsi berjudul “*QAILULAH* DALAM HADIS NABI DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MODERN” oleh : **Elyasa Hanum**, NIM. 2108307023 telah dimunaqasahkan pada hari Rabu, 4 Juni 2025 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag) pada Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan H. Amin Iskandar, Lc., M.Ag NIP. 19840927 201903 1 005	19-6-2025	
Sekretaris Jurusan Alwi Bani Rakhman, S.Th.I., M.H.I NIP. 19890801 202012 1 009	13-6-2025	
Penguji I Lukman Zain MS, S. Ag, MA NIP. 19740722 199903 1 002	19-6-2025	
Penguji II H. Amin Iskandar, Lc., M.Ag NIP. 19840927 201903 1 005	19-6-2025	
Pembimbing I Dr. Hj. Anisatun Muthi'ah, M.Ag NIP. 1976122 6200312 2 003	19-6-2025	
Pembimbing II Alwi Bani Rakhman, S.Th.I., M.H.I NIP. 19890801 202012 1 009	13-6-2025	

SYEKH NURJATI CIREBON

Mengetahui,



Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab



Dr. Anwar Sanusi, M.Ag
NIP. 19710501 200003 1 004

RIWAYAT HIDUP



Elyasa Hanum, lahir di Indramayu pada tanggal 21 Oktober 2002. Penulis merupakan anak ke-1 dari pasangan Bapak Satori dan Ibu Turini yang beralamat di Desa Sumbon RT. 07 RW. 02 Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu.

Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal:

1. SDN 3 Sumbon tahun 2009-2015
2. MTs Al-Ishlah Bobo tahun 2015-2018
3. MAS Al-Ishlah Bobos tahun 2018-2021
4. Prodi Ilmu Hadis UIN Siber Syek Nurjati Cirebon 2021-2025

Pendidikan Non Formal:

1. Ma'had Daruttauhid Al-Ishlah Bobos Cirebon Tahun 2015-2021

Riwayat Organisasi

1. Anggota Divisi Keamanan PERSADA (Persatuan Santri Daruttauhid) Periode 2017-2018
2. Anggota Divisi Olahraga & Kesenian PERSADA Periode 2018-2019
3. Ketua Divisi Keamanan PERSADA Periode 2019-2020
4. Pradana Putri Pramuka Ma'had Daruttauhid Periode 2019-2020
5. Anggota Divisi Hukominfo HIMA-ILHA Periode 2022-2023
6. Sekretaris Divisi Kominfo HIMA-ILHA Periode 2023-2024

MOTTO

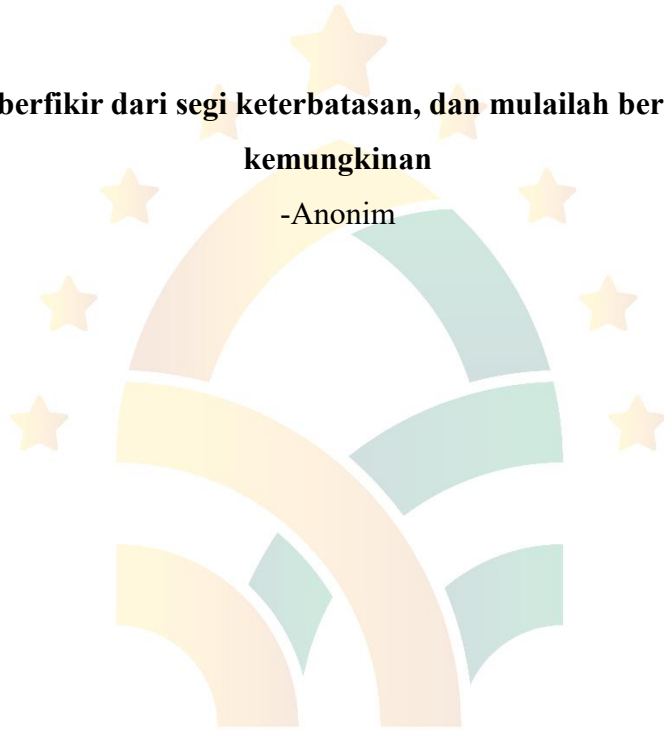
"Education is the most powerful weapon which you can use to change the world."

(Pendidikan adalah senjata paling ampuh untuk mengubah dunia.)

Nelson Mandela

**Berhentilah berfikir dari segi keterbatasan, dan mulailah berfikir dari segi
kemungkinan**

-Anonim



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Swt., yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan petunjuk hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya ini kupersembahkan kepada orang-orang tercinta yang selalu menjadi sumber doa dan inspirasi dalam setiap langkah perjuanganku. Skripsi ini saya persembahkan:

1. Panutanku, yang terlihat tegas namun selalu mendukung penulis dengan kasih sayang tanpa henti. Bapak Satori, yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk terus kuat dan mandiri.
2. Penerang kehidupanku, Ibu Turini yang tiada hentinya untuk melangitkan segala do'a terbaiknya untuk penulis.
3. Saudara perempuanku satu-satunya, Aysel Irdh Farhana. Yang menjadi teman dan tempat cerita terbaik saat pulang.
4. Dosen pembimbing skripsi I Ibu Dr. Hj. Anisatun Muti'ah, M.Ag serta dosen pembimbing II Bapak Alwi Bani Rakhman, S.Th.I., M.H.I yang senantiasa sabar membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada seseorang yang tak kalah penting, yang hadirnya berperan sebagai teman, sahabat, kakak, dan rumah tempat terbaik untuk pulang dan mengeluh. Muhammad Fikrul Labibi, yang tiada henti menyemangati dan membersamai penulis dari 2022 hingga sekarang.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT pemilik kerajaan bumi dan langit, Rabb penggendang kehidupan serta pemberi segala nikmat pada setiap makhluk ciptaan-Nya. Tidak henti-hentinya penulis mengucapkan rasa syukur atas segala anugrah yang Allah berikan kepada penulis, hingga dengan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari do'a Mamah dan Apa di rumah.

Shalawat serta salam, penulis curahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW sang revolusioner yang mendedikasikan hidupnya untuk perubahan dunia ke arah kemajuan berfikir dengan Islam sebagai falsafah hidup.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan dari semua pihak. Karena itu sudah sepantasnya pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag selaku rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. Anwar Sanusi, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab.
3. Bapak Amin Iskandar, Lc, M. Ag selaku Ketua Jurusan Ilmu Hadis dan Bapak Alwi Bani Rakhman, M. Ag selaku sekretaris Jurusan Ilmu Hadis.
4. Ibu Dr. Hj. Anisatun Muti'ah, M.Ag selaku dosen pembimbing I skripsi yang telah sabar membimbing penulis selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Alwi Bani Rakhman, S.Th.I, M.H.I selaku dosen pembimbing II skripsi yang telah sabar memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Ilmu Hadis yang telah memberikan dedikasinya kepada penulis, memberikan ilmu, serta pengalaman bagi penulis.
7. Ibu Dila staf Jurusan Ilmu Hadis yang senantiasa memberikan segala informasi dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
8. Mama, Mamah, dan Adik yang selalu memberikan kehangatan dan energi semangat serta do'a untuk penulis

9. Teman-teman seperjuangan jurusan Ilmu Hadis angkatan 2021 yang telah mengukir cerita manis selama masa perkuliahan.
10. Tryas Agustiani dan Syifa Nuzula Rahma, yang selalu membantu dan menyemangati penulis serta menjadi sahabat terbaik yang rela direpotkan.
11. Salah satu Mahasiswa UMC Prodi Ilmu Keperawatan dengan NIM 210711045, yang menemani penulis dalam situasi apapun.
12. Teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang sudah banyak membantu dan memberi warna dalam masa perkuliahan.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT selalu memberkahi serta membalas semua kebaikan kepada pihak-pihak yang turut serta membantu penyelesaian skripsi ini.

Cirebon, 28 Mei 2025

Elyasa Hanum
NIM. 2108307023

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini mengikuti Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 serta No. 0543 b/u/1987, yang secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut:

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ĥ	ha (dengan titik di bawah) ka dan ha
خ	Kha	Kh	
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	ء	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1) Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dammah	u	u

2) Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gAbū ngan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gAbū ngan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـِـَ...	Fathah dan ya	ai	a dan u
ـِـُ...	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf,

transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...آ...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...إ...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfās
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah
Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah
Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

- بِسْمِ اللّٰهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللّٰهُ غَفُورٌ رَّحِیْمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلّٰهِ الْاُمُورُ جَمِیْعًا Lillāhi al-'Amru jamī`an/Lillāhil-'Amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xi
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Masalah.....	5
F. Penelitian Terdahulu.....	6
G. Kerangka Teori	8
H. Metode Penelitian	10
I. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II	14
<i>QAILULAH</i> DALAM BERBAGAI PERSPEKTIF	14
A. Pengertian <i>Qailulah</i>	15
B. <i>Qailulah</i> Dalam Tradisi Islam dan Peradaban Muslim	16
C. Persamaan dan Perbedaan <i>Qailulah</i> , Powernap, dan Tidur Biasa	18
BAB III.....	28
HADIS HADIS <i>QAILULAH</i>.....	28
A. Hadis Anjurkannya <i>Qailulah</i>	28
B. Hadis <i>Qailulah</i> Pada Hari Jum'at	33

C. Hadis <i>Qailulah</i> Di Masjid	61
BAB IV	67
PEMAHAMAN DAN PENERAPAN <i>QAILULAH</i>	67
A. Syarah Hadis	67
B. <i>Qailulah</i> Menurut Pandangan Kesehatan	74
C. Relevansi Pemahaman Hadis <i>Qailulah</i> Dalam Kehidupan Kekinian.....	81
BAB V.....	87
PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	96



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON