

TIDUR ITU *(BUKAN)* IBADAH

Prof. Dr. Anis Fauzi, M.SI.
M. Ridwan, S.K.M., M.P.H.
Misbayani, S.Pd., M.Pd.



TIDUR ITU (BUKAN) IBADAH

Penulis:

Prof. Dr. Anis Fauzi, M.SI.

M. Ridwan, S.K.M., M.P.H.

Misbayani, S.Pd., M.Pd.



INOVASI
PUBLISHING INDONESIA

INOVASI PUBLISHING INDONESIA

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Tidur Itu (Bukan) Ibadah

Penulis:

Prof. Dr. Anis Fauzi, M.SI.

M. Ridwan, S.K.M., M.P.H.

Misbayani, S.Pd., M.Pd.

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Inovasi Publishing
Indonesia

Anggota IKAPI No. 029/RAU/2025

ISBN: 978-634-96550-4-0

Tim Editor: Eka Yeyen Nuraini dan Zyakia Awansyah

Desain Sampul dan Tata Letak: Khairul Wahidi

Alamat: Jalan Jelutung Gang Horas, Desa/Kelurahan Ujung
Batu, Kec. Ujung Batu, Kab. Rokan Hulu, Provinsi Riau, Kode
Pos: 28557

Website: <https://www.inovasipublishingindonesia.id/>

Email: inovasipublishingindonesia@gmail.com

Cetakan Pertama, November 2025

Dilarang keras mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini
dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin sah dari
penerbit.

PRAKATA

Segala puji hanya bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang menjadikan malam sebagai waktu beristirahat dan siang sebagai waktu berusaha. Salah satu tanda kebesaran-Nya adalah tidur fase hening yang menghadirkan ruang bagi tubuh dan jiwa untuk kembali pulih dan menemukan keseimbangan.

Kesadaran masyarakat mengenai pentingnya tidur memang terus berkembang, namun masih banyak yang memaknainya secara keliru: seolah tidur hanyalah aktivitas biologis tanpa nilai, tanpa etika, dan tanpa dimensi spiritual. Melalui buku **Tidur Itu (Bukan) Ibadah**, kami berupaya menghadirkan sudut pandang yang lebih utuh, bahwa tidur merupakan bagian penting dari pembentukan karakter, kesehatan mental, dan kesejahteraan hidup. Pendekatan ilmiah, edukatif, dan reflektif dalam buku ini diharapkan mampu membantu pembaca memahami tidur sebagai bagian dari perjalanan menuju diri yang lebih sadar dan seimbang.

Buku ini dipersembahkan bagi mahasiswa, pendidik, konselor, dan masyarakat luas yang ingin menata kembali cara memaknai tidur dalam kehidupan sehari-hari. Semoga karya ini membuka ruang pemahaman baru tentang hubungan antara tubuh dan ruh, antara usaha dan istirahat, serta antara tidur dan kesadaran hidup. Semoga Allah meridai langkah kecil ini dan menjadikannya jalan menuju kebaikan.

Kota Serang, November 2025

Penulis

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang menjadikan malam sebagai waktu istirahat dan siang sebagai waktu berusaha. Di antara tanda-tanda kebesaran-Nya adalah tidur manusia satu fase hening yang menyatukan tubuh, jiwa, dan rahasia kehidupan.

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya tidur memang meningkat, namun tidak sedikit pula yang masih memaknainya secara keliru, seolah-olah tidur hanyalah aktivitas biologis biasa tanpa dimensi nilai, etika, maupun tanggung jawab personal di dalamnya. Buku ini hadir sebagai upaya akademik untuk meluruskan pemahaman tersebut melalui sudut pandang ilmiah, moral, dan edukatif bahwa tidur bukan sekadar rutinitas fisiologis, tetapi sebuah aktivitas yang memiliki implikasi bagi perkembangan kepribadian dan kesejahteraan hidup seseorang.

Penulisan buku ini didasari oleh meningkatnya kebutuhan akan literasi kesehatan mental dan pola hidup seimbang yang berbasis pada pendekatan bimbingan dan konseling, mengingat berbagai penelitian terkini menegaskan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting kesejahteraan psikologis (*well-being*) dan daya tahan individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Buku "**Tidur itu (Bukan) Ibadah**" disusun sebagai bahan bacaan ilmiah, reflektif, sekaligus edukatif bagi mahasiswa, pendidik, konselor, dan masyarakat umum agar memperoleh pemahaman komprehensif mengenai nilai, etika, dan prinsip pengelolaan tidur dari perspektif ilmu bimbingan dan konseling. Kehadiran buku ini diharapkan dapat memberikan kerangka pikir

dan panduan ilmiah yang membantu pembaca merefleksikan kembali makna tidur dalam kehidupan, sehingga tidak hanya memahaminya sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan mencapai diri yang lebih baik, sehat, dan berkarakter.

Karya ini bukan hanya untuk kalangan akademisi atau pemerhati ilmu keislaman, tetapi juga bagi siapa pun yang ingin menjalani hidup dengan lebih seimbang, sadar, dan bermakna. Buku ini mengajak kita untuk menata ulang hubungan antara tubuh dan ruh, antara tidur dan bangun, antara bekerja dan beristirahat agar semuanya menjadi jalan menuju kebaikan. Amin Ya Robbal Alamin....

Kota Serang, November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 MEMAHAMI HAKIKAT TIDUR	9
A. Apa itu Tidur Bagi Manusia?	9
B. Mengapa Manusia Membutuhkan Tidur?	13
C. Bagaimana Tidur Dipahami Sepanjang Sejarah Manusia?	17
BAB 3 TIDUR DALAM PERSPEKTIF RELIGIUS DAN SPIRITUAL	23
A. Tidur dalam Islam (Hadis, Adab, Nilai Pahala).....	23
B. Tidur dalam Agama Lain.....	27
C. Tidur Sebagai “Kematian Kecil”	31
D. Tidur Sebagai Bentuk Syukur atau Lalai?.....	35
BAB 4 TIDUR, KESADARAN, DAN KEBERMAKNAAN HIDUP	39
A. Apa yang Terjadi pada Diri Ketika Tidur?	39
B. Apakah Tidur Memutus Kesadaran Spiritual?	43
C. Merenungi “Aku” Sebelum dan Sesudah Tidur.....	47

BAB 5 ANTARA ISTIRAHAT DAN KEMALASAN: TIDUR DALAM MORALITAS.....	53
A. Kapan Tidur Menjadi Merusak?.....	53
B. Apakah Tidur Dapat Menjadi Bentuk Lari dari Tanggung Jawab?.....	56
C. Tidur dan Etika Produktivitas.....	59
BAB 6 TIDUR DALAM BUDAYA, ADAT, DAN CARA PANDANG MASYARAKAT	63
A. Tidur Siang dan Stigma Sosial	63
B. Kebiasaan Tidur di Berbagai Budaya	67
C. Istilah Seperti “Tukang Tidur,” “Raja Tidur,” “Pemalas”	71
BAB 7 TIDUR, KESEHATAN, DAN KUALITAS HIDUP	75
A. Tidur Sehat Vs Kurang Tidur	75
B. Apa Hubungan Tidur dengan Kebahagiaan?	79
C. Tidur dan Kesehatan Mental	82
BAB 8 APAKAH TIDUR BISA BERNILAI IBADAH?	87
A. Parameter Ibadah dalam Agama	87
B. Perbedaan Tidur Bernilai Ibadah Vs Tidak.....	91
C. Tidur dengan Niat Ibadah: Mitos atau Hakikat?	94
BAB 9 TIDUR ITU (BUKAN) IBADAH: MENEMUKAN SIKAP BIJAK	99
A. Bagaimana Menempatkan Tidur Secara Benar dalam Hidup?.....	99
B. Kapan Tidur Menjadi Ibadah?	103

C. Batas Spiritual, Moral, dan Intelektual dalam Memaknai Tidur.....	106
BAB 10 PENUTUP	111
A. Ringkasan Reflektif.....	111
B. Pencerahan Baru Setelah Memahami “Tidur Itu (Bukan) Ibadah”	114
C. Ajakan Mengelola Tidur Dengan Kesadaran dan Makna	118
EPILOG	122
DAFTAR PUSTAKA	127
BIOGRAFI PENULIS.....	139

BAB 1

PENDAHULUAN

Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling pada hakikatnya bertujuan membantu individu mencapai perkembangan optimal melalui pemahaman diri, pengambilan keputusan sehat, dan pembentukan kebiasaan positif yang selaras dengan tujuan hidupnya. Salah satu kebiasaan positif tersebut adalah kemampuan mengelola pola tidur secara bijak. Nurihsan (2005) juga menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan pola hidup yang seimbang, termasuk dalam menjaga kesehatan mental dan fisik melalui pengaturan istirahat yang baik sebagai bagian dari self-care. Sejalan dengan itu, pembahasan mutakhir dalam kurun 2022–2025 menunjukkan adanya korelasi kuat antara kualitas tidur, kesejahteraan psikologis (*well-being*), serta performa akademik, sebagaimana dilaporkan pada sejumlah artikel ilmiah bereputasi internasional yang terindeks Scopus. Temuan tersebut mengungkap bahwa tidur yang cukup, berkualitas, dan dilakukan pada waktu yang tepat berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, stabilitas emosi, regulasi stres, serta kesehatan mental secara umum. Dengan latar belakang itulah, buku “Tidur itu (Bukan) Ibadah” ini ditulis, bukan untuk menafikan nilai-nilai religius pada sebuah aktivitas istirahat, melainkan untuk mengajak pembaca memahami tidur secara komprehensif baik dari sisi ilmiah, akhlak, maupun pembentukan karakter sehingga menghasilkan kesadaran baru bahwa tidur yang benar justru merupakan bentuk

tanggung jawab, bukan alasan pembenaran untuk kemalasan atau pelarian dari tugas kehidupan.

Fenomena salah tafsir mengenai konsep “tidur sebagai ibadah” semakin banyak ditemukan dalam budaya populer, percakapan keseharian, bahkan mulai meresap dalam praktik pendidikan, di mana sebagian individu menjadikan istilah tersebut sebagai alasan pembenar untuk bersikap pasif, menunda pekerjaan, dan mengabaikan tanggung jawab akademik maupun sosial. Ungkapan “tidur itu ibadah” sering kali direduksi maknanya sehingga kehilangan konteks spiritual, etis, dan pedagogis yang seharusnya mengiringinya dalam perspektif pendidikan karakter. Padahal, menurut kajian Indonesian *Journal of Guidance and Counseling* (2023), pemahaman keliru terhadap konsep-konsep moral dalam ranah pendidikan berpotensi memengaruhi pembentukan sikap permisif dan menurunkan motivasi belajar peserta didik, termasuk dalam hal pengelolaan waktu istirahat. *Jurnal Biblio Counseling* (2024) menegaskan bahwa penyimpangan interpretasi nilai-nilai tertentu yang dibungkus dengan istilah religius sering menjadi rintangan dalam proses bimbingan dan konseling, karena peserta didik menggunakan justifikasi spiritual untuk menghindari tanggung jawab, bukan untuk meningkatkan kualitas diri.

Sejalan dengan itu, artikel Scopus tahun 2022–2025 mengenai hubungan tidur, karakter, dan *well-being* menunjukkan bahwa ketika tidur dijadikan sebagai alasan untuk menghindari aktivitas pengembangan diri, maka kualitas kesejahteraan psikologis justru menurun, karena individu kehilangan makna dalam aktivitas hidupnya dan menunjukkan gejala kemalasan akademik (*academic procrastination*) yang berimbas pada rendahnya prestasi dan daya juang. Oleh sebab itu, perlu adanya pelurusan konsep bahwa tidur dapat bernilai ibadah apabila

dilakukan dengan niat yang benar, waktu yang tepat, dan tujuan untuk menjaga kesehatan agar dapat menjalankan peran sebagai hamba dan khalifah dengan optimal, bukan sebagai legitimasi kemalasan atau pelarian dari tugas. Buku ini akan menjelaskan secara kritis bagaimana miskonsepsi tersebut terbentuk, apa dampaknya pada pembentukan karakter, serta bagaimana bimbingan dan konseling dapat menjadi instrumen strategis untuk menanamkan pemahaman baru tentang tidur sebagai bagian dari disiplin, akhlak, dan tanggung jawab diri.

Indonesian Journal of Guidance and Counseling (2022) melaporkan bahwa peserta didik dengan kebiasaan tidur yang buruk cenderung mengalami kelelahan emosional, penurunan konsentrasi belajar, serta peningkatan stres akademik yang berdampak pada keputusan kurang adaptif. Sementara itu, *Jurnal Biblio Counseling* (2023) menunjukkan bahwa konselor sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan layanan preventif dan developmental untuk membentuk keterampilan manajemen diri (*self-management skills*) dalam hal pengaturan waktu istirahat, keseimbangan aktivitas, dan kesadaran nilai dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh artikel ilmiah terindeks Scopus periode 2022–2025 yang mengungkapkan bahwa intervensi konseling yang berfokus pada keterampilan regulasi tidur terbukti meningkatkan kesehatan mental, motivasi berprestasi, stabilitas emosional, serta kualitas hubungan sosial pada remaja dan mahasiswa. Oleh karena itu, buku ini tidak hanya menyajikan tinjauan ilmiah tentang tidur, tetapi juga mengintegrasikan perspektif bimbingan dan konseling dalam memberikan strategi praktis, edukatif, dan aplikatif agar pembaca mampu mengelola pola tidur secara benar dan bertanggung jawab. Melalui pendekatan tersebut, diharapkan muncul pemahaman yang lebih dewasa dan bermakna bahwa tidur bukan sekadar

aktivitas biologis, melainkan bagian dari proses pendidikan karakter, disiplin diri, dan refleksi spiritual yang selaras dengan tujuan hidup manusia.

Nurihsan (2005) menekankan bahwa pendidikan moral dan pengembangan karakter tidak hanya berkaitan dengan perilaku sosial, tetapi juga mencakup pembentukan kebiasaan sehari-hari yang berorientasi pada kemandirian, tanggung jawab, dan kontrol diri. Dalam konteks tersebut, konselor memiliki peran penting untuk membantu individu menumbuhkan pola pikir sehat tentang istirahat dan produktivitas, sehingga tidak terjebak pada perilaku pasif yang dibungkus dengan justifikasi religius maupun budaya populer yang menyesatkan. Hal ini selaras dengan laporan *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* (2024) yang menyebutkan bahwa literasi nilai termasuk nilai dalam aktivitas keseharian seperti tidur perlu ditanamkan melalui intervensi layanan konseling yang holistik agar peserta didik mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan etis, kesehatan mental, dan tujuan perkembangan diri. Sejumlah publikasi Scopus (2022–2025) juga menegaskan bahwa pembiasaan tidur yang teratur dan bermakna terbukti menjadi faktor protektif terhadap gejala kecemasan, depresi ringan, serta burnout pada pelajar dan mahasiswa, yang pada akhirnya meningkatkan *subjective well-being*. Karena itu, kehadiran buku ini diharapkan dapat memberikan kerangka pikir dan panduan ilmiah yang membantu pembaca merefleksikan kembali makna tidur dalam kehidupan, sehingga tidak hanya memahaminya sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan mencapai diri yang lebih baik, sehat, dan berkarakter.

Dengan merujuk pada nilai-nilai bimbingan dan konseling yang digagas oleh Prayitno (2004), pembentukan kebiasaan positif seperti pengelolaan tidur perlu diarahkan pada upaya

meningkatkan keberfungsian diri dan kualitas hidup secara menyeluruh, bukan sebagai alasan untuk menghindari tugas, kewajiban, ataupun proses pembelajaran. *Jurnal Biblio Counseling* (2025) menegaskan bahwa transformasi pola pikir peserta didik mengenai kebiasaan sehari-hari hanya dapat terwujud melalui internalisasi nilai yang tepat, pendampingan konseling yang berkelanjutan, serta teladan dari lingkungan pendidikan. Sejalan dengan penelitian Scopus periode 2022–2025, pemahaman yang benar mengenai tidur terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, produktivitas, dan kualitas relasi sosial, sehingga individu mampu menjalankan peran akademik maupun sosial secara optimal dan penuh makna dalam kehidupannya. Oleh karena itu, semoga kehadiran buku ini dapat memberi manfaat luas sebagai sumber pengetahuan, sarana refleksi, serta panduan aplikatif bagi setiap pembaca untuk menata pola istirahat secara sehat, benar, dan bermakna, sehingga aktivitas tidur tidak lagi disalahpahami sebagai dalih kemalasan, melainkan dijalani sebagai bagian dari ikhtiar menjadi insan yang lebih berdaya, berkarakter, dan bertanggung jawab.

Fenomena penyimpangan makna tidur sebagai ibadah tidak hanya berdampak pada perilaku individu, tetapi juga memengaruhi budaya belajar di lingkungan pendidikan, terutama ketika persepsi tersebut diterima secara sosial tanpa proses klarifikasi kritis berbasis ilmu dan etika pendidikan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* (2024) menegaskan bahwa budaya permisif yang dilegitimasi dengan bahasa religius sering berkembang melalui komunikasi informal antarpeserta didik, sehingga menciptakan normalisasi perilaku tidak produktif dalam aktivitas akademik. Hal ini diperburuk oleh minimnya pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling dalam memberikan literasi nilai, padahal konselor memiliki fungsi

strategis untuk mencegah berkembangnya pola pikir keliru melalui layanan informasi, konseling perorangan, maupun konseling kelompok, sebagaimana ditegaskan Prayitno (2004). Penelitian internasional bereputasi yang terindeks Scopus pada rentang tahun 2022–2025 menunjukkan bahwa normalisasi perilaku tidak adaptif dalam kelompok sebaya meningkatkan risiko penyimpangan norma, prokrastinasi akademik, dan penurunan keterlibatan belajar (*academic engagement*) secara signifikan. Dengan demikian, urgensi penanganan fenomena salah tafsir ini tidak hanya terletak pada ranah kognitif individual, tetapi juga mencakup intervensi ekologis pada sistem pendidikan agar tercipta budaya akademik yang sehat, kritis, dan berorientasi pada pengembangan karakter.

Pembahasan kritis terhadap penyalahgunaan konsep “tidur sebagai ibadah” mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk memperkuat literasi nilai melalui layanan bimbingan dan konseling yang berbasis keilmuan, etika, dan data empiris, bukan sekadar doktrin normatif tanpa landasan akademik. *Jurnal Biblio Counseling* (2025) menjelaskan bahwa layanan konseling yang menekankan internalisasi nilai harus disertai dengan pengembangan kemampuan reflektif, pemikiran kritis, dan pengambilan keputusan moral agar peserta didik tidak mudah terjebak dalam justifikasi spiritual yang keliru. Nurihsan (2005) juga menegaskan bahwa pendidikan nilai harus menyentuh dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara terpadu agar individu mampu menghubungkan konsep moral dengan tindakan nyata, termasuk dalam hal pengelolaan tidur sebagai bentuk kedisiplinan diri. Penelitian internasional terindeks Scopus (2023) memperlihatkan bahwa intervensi konseling berbasis *value clarification* efektif dalam mengoreksi miskonsepsi nilai, meningkatkan self-regulated behavior, serta mendukung

pembentukan kebiasaan sehat yang selaras dengan tujuan hidup dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penanganan fenomena ini memerlukan pendekatan sistemik melalui kolaborasi antara konselor, pendidik, dan institusi pendidikan untuk memastikan bahwa nilai religius, kesehatan mental, dan etika akademik dipahami secara proporsional dan saling menguatkan.

Mengingat dampak multidimensional dari salah tafsir konsep “tidur sebagai ibadah”, buku ini mendorong perlunya reposisi pemahaman tidur dalam konteks pendidikan, yakni sebagai aktivitas yang memiliki nilai ketika dilakukan secara benar, bukan sebagai pembenaran untuk sikap tidak produktif dan penghindaran tanggung jawab akademik maupun moral. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* (2025) merekomendasikan agar institusi pendidikan memperkuat program literasi nilai dan kesehatan mental dengan melibatkan konselor untuk memberikan pemahaman kritis mengenai aktivitas sehari-hari yang erat kaitannya dengan karakter, disiplin, dan keseimbangan hidup. Prinsip dasar bimbingan dan konseling sebagaimana dirumuskan oleh Prayitno (2004) menekankan bahwa pembentukan kebiasaan positif memerlukan pembinaan sistematis, teladan, serta lingkungan belajar yang kondusif agar nilai yang dipahami dapat diwujudkan dalam tindakan nyata. Temuan Scopus (2022–2025) juga mengonfirmasi bahwa integrasi pendidikan nilai dengan literasi kesehatan mental memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being*, performa akademik, dan karakter tangguh peserta didik. Oleh karena itu, Bab-bab berikut dalam buku ini akan menguraikan secara lebih mendalam mekanisme terbentuknya salah tafsir tersebut, serta strategi korektif yang dapat diterapkan

melalui pendekatan bimbingan dan konseling agar pemahaman tentang tidur kembali pada makna yang sebenarnya.

BAB 2

MEMAHAMI HAKIKAT TIDUR

A. Apa itu Tidur Bagi Manusia?

Tidur (*sleep*) merupakan salah satu kebutuhan dasar biologis manusia yang memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis, psikologis, dan sosial. Secara ilmiah, tidur dikaitkan dengan proses pemulihan energi sel, konsolidasi memori, serta regulasi emosi dan perilaku adaptif (Maithani, 2024; Fahyuni et al., 2023). Dalam konteks bimbingan dan konseling, pemahaman tentang tidur memungkinkan konselor untuk mengevaluasi kebiasaan tidur klien sebagai indikator kesehatan mental dan performa akademik (Rahmawati & Pratama, 2023). Tidur tidak hanya sebatas kondisi pasif tetapi juga merupakan aktivitas dinamis yang memengaruhi kesejahteraan dan kemampuan kognitif manusia (Liu et al., 2022; Salsabila & Anwar, 2024). Fenomena biologis ini bersifat universal namun dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, sosial, dan perilaku individu, sehingga pemahaman holistik tentang tidur menjadi sangat penting bagi para pendidik dan konselor (Yusuf & Hernawati, 2025).

Secara fisiologis, tidur terbagi menjadi beberapa tahap, termasuk tahap rapid *eye movement* (REM) dan non-REM, yang masing-masing memiliki fungsi berbeda dalam konsolidasi memori dan pemulihan tubuh (Chang & Kim, 2022). Tahapan tidur ini memengaruhi proses belajar, pengambilan keputusan,

serta regulasi emosi seseorang, sehingga gangguan tidur dapat memicu masalah psikologis dan akademik (Williams & Huang, 2025). Dalam praktik bimbingan konseling, pengkajian pola tidur klien menjadi instrumen penting untuk memahami kondisi mental dan motivasi belajar mereka (Ardiyanto & Suryani, 2022). Tidur yang cukup dan berkualitas secara langsung berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres, mengatur waktu, dan membangun hubungan sosial yang sehat (Rahmawati & Pratama, 2023; Tan & Ibrahim, 2024). Oleh karena itu, tidur dipahami bukan sekadar waktu istirahat, melainkan proses kompleks yang mendukung fungsi kognitif, emosional, dan sosial manusia secara terpadu.

Dari perspektif psikologi perkembangan, tidur berperan penting dalam pertumbuhan anak dan remaja karena berhubungan dengan pembentukan memori, pemecahan masalah, dan kreativitas (Liu et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki performa akademik lebih tinggi, emosi yang lebih stabil, dan kemampuan regulasi diri yang lebih baik (Chang & Kim, 2022; Tan & Ibrahim, 2024). Konselor pendidikan dapat memanfaatkan informasi tentang kebiasaan tidur ini untuk merancang intervensi preventif yang meningkatkan kesejahteraan klien dan mendukung pencapaian tujuan belajar (Ardiyanto & Suryani, 2022). Bahkan pada orang dewasa, pola tidur yang baik berkorelasi dengan produktivitas, daya konsentrasi, serta ketahanan terhadap tekanan sosial dan pekerjaan (Maithani, 2024). Dengan demikian, tidur adalah fenomena biologis sekaligus psikologis yang memiliki implikasi luas bagi kesejahteraan individu dan fungsi sosialnya.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, pemahaman tidur mencakup analisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, termasuk stres akademik, tekanan sosial, dan gaya hidup modern (Rahmawati & Pratama, 2023; Salsabila & Anwar, 2024). Konselor dapat menggunakan informasi ini untuk menilai kebutuhan klien, memberikan saran perilaku, serta merancang program intervensi yang mendukung manajemen waktu dan pengelolaan stres (Fahyuni et al., 2023). Selain itu, konselor juga perlu mempertimbangkan faktor budaya dan sosial yang membentuk persepsi tentang tidur, sehingga intervensi dapat lebih relevan dan diterima (Yusuf & Hernawati, 2025). Pemahaman mendalam tentang tidur membantu konselor dalam mengidentifikasi tanda-tanda kelelahan, gangguan tidur, atau pola hidup yang tidak sehat (Ardiyanto & Suryani, 2022). Dengan begitu, tidur tidak hanya menjadi indikator fisik tetapi juga cerminan kesejahteraan psikologis dan sosial klien.

Secara sosiokultural, tidur memiliki makna berbeda di berbagai komunitas; beberapa budaya menekankan pentingnya tidur siang sebagai restorasi, sementara lainnya menekankan tidur malam panjang sebagai tanda kedisiplinan dan produktivitas (Tan & Ibrahim, 2024). Dalam praktik konseling, pemahaman konteks budaya ini memungkinkan konselor untuk menghormati nilai dan kebiasaan klien tanpa mengabaikan prinsip ilmiah mengenai kesehatan tidur (Liu et al., 2022; Maithani, 2024). Hal ini juga penting untuk menyusun strategi intervensi yang efektif, karena pendekatan yang mengabaikan konteks budaya sering gagal meningkatkan kualitas tidur klien (Williams & Huang, 2025). Dengan menggabungkan aspek biologis, psikologis, dan sosiokultural, tidur dipahami sebagai fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan integratif (Ardiyanto & Suryani, 2022). Pengetahuan ini

mendasari intervensi konseling yang tidak hanya bersifat remedial tetapi juga preventif, mendukung kualitas hidup dan perkembangan optimal klien.

Di sisi lain, penelitian bimbingan konseling menunjukkan bahwa persepsi salah tentang tidur dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu, misalnya anggapan bahwa tidur berlebihan adalah tanda kemalasan atau kurang produktif (Rahmawati & Pratama, 2023). Kesalahan persepsi ini kerap muncul dari pengaruh media, mitos populer, atau bahkan kesalahpahaman nilai budaya, sehingga konselor harus mampu mengedukasi klien tentang konsep tidur yang ilmiah dan humanis (Fahyuni et al., 2023). Intervensi edukatif yang tepat dapat membentuk pola pikir yang lebih rasional, mengurangi stres, dan meningkatkan efektivitas belajar serta kualitas hidup (Tan & Ibrahim, 2024; Liu et al., 2022). Dengan pendekatan ini, tidur diposisikan sebagai aktivitas biologis esensial sekaligus indikator kesehatan psikososial yang signifikan (Maithani, 2024). Konselor yang memahami hal ini mampu merancang strategi preventif yang menjaga keseimbangan fisik, psikologis, dan sosial klien secara komprehensif.

Kesimpulannya, tidur (*sleep*) adalah fenomena biologis, psikologis, dan sosiokultural yang memengaruhi kualitas hidup manusia secara keseluruhan. Dalam perspektif bimbingan konseling, pemahaman yang holistik tentang tidur menjadi penting untuk mengidentifikasi masalah, merancang intervensi, dan memfasilitasi perkembangan optimal klien (Ardiyanto & Suryani, 2022; Fahyuni et al., 2023). Tidur bukan hanya proses pasif tetapi aktivitas aktif yang mendukung pemulihan energi, konsolidasi memori, regulasi emosi, dan kemampuan sosial (Rahmawati & Pratama, 2023; Maithani, 2024). Dengan perspektif humanis, konselor dapat memadukan pemahaman ilmiah dengan

konteks nilai dan budaya klien untuk meningkatkan kesejahteraan (Williams & Huang, 2025). Pemahaman ini menjadi fondasi yang kokoh untuk membahas subtema berikutnya: kebutuhan manusia akan tidur dan implikasinya bagi kesejahteraan mental dan akademik.

B. Mengapa Manusia Membutuhkan Tidur?

Tidur (*sleep*) merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia karena berperan penting dalam pemulihan energi, regulasi hormon, dan perbaikan jaringan selular yang mengalami keausan akibat aktivitas harian (Maithani, 2024; Fahyuni et al., 2023). Proses fisiologis ini memengaruhi kesehatan mental, kemampuan kognitif, dan kapasitas adaptasi terhadap stres, sehingga kurang tidur secara kronis dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, suasana hati, dan performa akademik maupun profesional (Liu et al., 2022; Rahmawati & Pratama, 2023). Dalam perspektif bimbingan konseling, konselor memanfaatkan pemahaman ini untuk mengevaluasi kebiasaan tidur klien sebagai indikator kesejahteraan mental dan kapasitas belajar (Ardiyanto & Suryani, 2022). Tidur juga mendukung sistem kekebalan tubuh, sehingga kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit dan menurunkan produktivitas individu (Williams & Huang, 2025). Oleh karena itu, kebutuhan tidur bukan sekadar fisiologis semata, melainkan fundamental bagi keseimbangan psikologis dan sosial manusia.

Fungsi tidur bagi manusia dapat dibagi menjadi beberapa aspek, termasuk kognitif, fisiologis, dan emosional, yang semuanya saling terkait secara kompleks (Tan & Ibrahim, 2024; Salsabila & Anwar, 2024). Dari sisi kognitif, tidur memungkinkan proses konsolidasi memori jangka pendek menjadi memori

jangka panjang, memperkuat pembelajaran, dan mendukung kemampuan pemecahan masalah (Maithani, 2024). Secara fisiologis, tidur memfasilitasi regenerasi sel, metabolisme energi, serta keseimbangan hormon yang berpengaruh pada mood dan tingkat kewaspadaan (Fahyuni et al., 2023; Liu et al., 2022). Di tingkat emosional, tidur membantu regulasi afeksi dan mengurangi reaktivitas terhadap stres, sehingga individu dapat merespons situasi sosial dan akademik dengan lebih adaptif (Rahmawati & Pratama, 2023). Konselor dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk memberikan edukasi tidur yang holistik, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung kinerja klien secara optimal.

Kurangnya tidur atau gangguan tidur kronis berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan gangguan mood lainnya, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan kemampuan belajar (Ardiyanto & Suryani, 2022; Tan & Ibrahim, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidur kurang dari enam jam per malam cenderung mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, daya konsentrasi menurun, serta penurunan kemampuan memori jangka pendek (Liu et al., 2022; Maithani, 2024). Oleh karena itu, dalam praktik bimbingan konseling, penilaian pola tidur menjadi salah satu indikator utama kesehatan mental dan efektivitas intervensi (Fahyuni et al., 2023). Selain itu, gangguan tidur dapat menimbulkan konsekuensi fisik jangka panjang, termasuk obesitas, diabetes, dan hipertensi, yang menunjukkan keterkaitan erat antara kesehatan fisik dan psikologis (Williams & Huang, 2025). Pemahaman ini memperkuat urgensi tidur sebagai kebutuhan dasar manusia yang tidak bisa diabaikan.

Selain fungsi biologis, tidur memiliki peran dalam regulasi emosi dan keseimbangan psikologis individu, sehingga sangat relevan untuk praktik bimbingan dan konseling (Rahmawati & Pratama, 2023; Salsabila & Anwar, 2024). Individu yang tidur cukup cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik, kemampuan menghadapi tekanan akademik atau pekerjaan yang lebih stabil, serta hubungan sosial yang lebih harmonis (Tan & Ibrahim, 2024). Konselor dapat memanfaatkan informasi ini untuk menyusun strategi manajemen stres yang efektif, serta mengajarkan klien teknik pengaturan tidur dan waktu istirahat yang optimal (Ardiyanto & Suryani, 2022). Pemahaman ini juga penting untuk merancang program preventif yang menekankan keseimbangan antara aktivitas belajar, pekerjaan, dan waktu tidur (Maithani, 2024). Dengan demikian, tidur berfungsi sebagai fondasi psikologis dan sosial, bukan sekadar proses biologis pasif.

Kebutuhan tidur juga berperan penting dalam pembentukan kreativitas, kemampuan *problem solving*, dan inovasi, karena saat tidur terjadi pemrosesan informasi yang mendalam dan reorganisasi pengalaman (Liu et al., 2022; Fahyuni et al., 2023). Proses ini memungkinkan otak untuk mengekstraksi pola, menghubungkan ide, dan menghasilkan solusi kreatif terhadap permasalahan yang kompleks (Maithani, 2024). Dalam konteks pendidikan, kualitas tidur yang baik terkait dengan performa akademik yang lebih tinggi, kemampuan belajar yang lebih efektif, serta pemahaman materi yang lebih mendalam (Rahmawati & Pratama, 2023). Oleh karena itu, konselor dan pendidik perlu menekankan pentingnya tidur sebagai strategi pengembangan potensi individu secara optimal (Ardiyanto & Suryani, 2022; Tan & Ibrahim, 2024). Kesadaran ini mendukung intervensi yang holistik, mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, dan emosional dalam pengembangan manusia.

Dari perspektif bimbingan konseling, pola tidur yang baik dapat menjadi indikator kesejahteraan psikologis klien dan efektivitas strategi pengelolaan stres yang diterapkan (Salsabila & Anwar, 2024; Williams & Huang, 2025). Konselor dapat membantu klien mengidentifikasi kebiasaan tidur yang buruk, seperti begadang atau tidur tidak teratur, yang berpotensi mengganggu konsentrasi, emosi, dan kesehatan fisik (Fahyuni et al., 2023). Intervensi edukatif mengenai teknik tidur sehat dan manajemen waktu dapat meningkatkan kualitas tidur, memperkuat regulasi emosi, dan mendukung pencapaian tujuan akademik maupun profesional (Maithani, 2024). Selain itu, konselor juga perlu mempertimbangkan faktor budaya dan gaya hidup modern yang memengaruhi persepsi dan praktik tidur individu (Tan & Ibrahim, 2024). Dengan demikian, tidur adalah kebutuhan fundamental yang mendasari kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu secara bersamaan.

Kesimpulannya, manusia membutuhkan tidur sebagai kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial yang tidak bisa diabaikan karena memengaruhi kesejahteraan, performa akademik, regulasi emosi, dan kemampuan kognitif (Ardiyanto & Suryani, 2022; Rahmawati & Pratama, 2023). Dalam praktik bimbingan konseling, pemahaman akan fungsi tidur memungkinkan konselor untuk merancang intervensi yang efektif, mengedukasi klien tentang pentingnya tidur, serta mencegah gangguan kesehatan mental maupun fisik (Fahyuni et al., 2023; Maithani, 2024). Tidur merupakan proses aktif yang mendukung pemulihan energi, konsolidasi memori, serta kreativitas, sehingga sangat relevan untuk pengembangan potensi individu (Liu et al., 2022). Kesadaran tentang kebutuhan tidur ini menjadi dasar pengembangan program preventif dan promosi kesehatan yang terintegrasi di lingkungan pendidikan maupun

sosial (Tan & Ibrahim, 2024). Dengan demikian, tidur bukan sekadar aktivitas pasif, tetapi komponen vital dari kualitas hidup manusia secara menyeluruh.

C. Bagaimana Tidur Dipahami Sepanjang Sejarah Manusia?

Pemahaman manusia tentang tidur (*sleep*) telah mengalami evolusi signifikan sepanjang sejarah, dari pandangan mistis dan simbolis hingga perspektif ilmiah modern, yang menekankan fungsi biologis, psikologis, dan sosial (Maithani, 2024; Fahyuni et al., 2023). Dalam sejarah kuno, tidur sering dianggap sebagai fenomena spiritual atau jembatan antara dunia manusia dan dunia gaib, yang tercermin dalam berbagai tradisi budaya dan ritual masyarakat (Rahmawati & Pratama, 2023; Liu et al., 2022). Pemikiran ini memengaruhi kebiasaan dan aturan sosial terkait waktu tidur, durasi, dan kualitas tidur yang dianggap “benar” atau “sakral” pada komunitas tertentu (Ardiyanto & Suryani, 2022). Seiring berjalannya waktu, kemunculan ilmu pengetahuan modern memungkinkan pengukuran pola tidur, durasi, dan tahapan tidur secara objektif, sehingga tidur mulai dipahami sebagai kebutuhan biologis esensial (Williams & Huang, 2025). Pendekatan historis ini menunjukkan bahwa pemahaman tidur selalu terkait dengan konteks sosial, budaya, dan perkembangan ilmu pengetahuan manusia.

Dalam literatur kuno, misalnya teks Yunani dan Romawi, tidur dipersonifikasikan sebagai dewa atau kekuatan mistis yang mengontrol kondisi manusia, menekankan keterkaitan antara tidur dan mimpi sebagai fenomena transenden (Tan & Ibrahim, 2024; Salsabila & Anwar, 2024). Konsep ini memengaruhi persepsi masyarakat tentang durasi tidur, waktu tidur ideal, dan kebiasaan istirahat, sehingga kebiasaan tidur dipandang bukan

hanya aktivitas fisiologis, tetapi juga ritual sosial dan spiritual (Maithani, 2024). Dalam praktik bimbingan konseling, memahami latar belakang historis ini membantu konselor mengidentifikasi keyakinan klien yang mungkin memengaruhi perilaku tidur dan pola kesehatan mental (Fahyuni et al., 2023). Meskipun pandangan kuno tersebut tidak selalu ilmiah, mereka membentuk fondasi budaya dan sosial yang memengaruhi cara masyarakat menghargai tidur (Liu et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman historis menjadi penting dalam konteks edukasi dan intervensi konseling modern.

Seiring munculnya ilmu psikologi dan fisiologi modern pada abad ke-19 dan 20, pendekatan terhadap tidur bergeser dari simbolik dan mistis menjadi empiris dan eksperimental, yang menekankan proses biologis dan psikologis yang dapat diobservasi dan diukur (Rahmawati & Pratama, 2023; Ardiyanto & Suryani, 2022). Penelitian EEG (electroencephalogram) memungkinkan identifikasi tahapan tidur REM dan non-REM, sehingga fenomena tidur dapat dijelaskan dengan data ilmiah yang valid (Maithani, 2024; Williams & Huang, 2025). Pendekatan ini memberikan dasar bagi konselor untuk memahami korelasi tidur dengan fungsi kognitif, emosional, dan kesehatan mental klien secara objektif (Fahyuni et al., 2023). Dengan pemahaman empiris, tidur tidak lagi dilihat sebagai misteri, melainkan kebutuhan esensial yang dapat dianalisis, diintervensi, dan dioptimalkan untuk kesejahteraan manusia (Liu et al., 2022). Transformasi ini menunjukkan pergeseran paradigma dari mitos menuju sains yang menekankan evidensi dalam praktik bimbingan dan konseling.

Studi lintas budaya modern menunjukkan bahwa persepsi dan praktik tidur berbeda secara signifikan antara masyarakat tradisional dan urban, mencerminkan interaksi antara budaya,

lingkungan, dan perkembangan teknologi (Tan & Ibrahim, 2024; Salsabila & Anwar, 2024). Di masyarakat tradisional, tidur siang dan tidur bergilir sering diterapkan sesuai ritme alam, sementara di masyarakat urban modern, tidur cenderung lebih terstruktur, namun sering terganggu oleh tekanan kerja, gadget, dan kebiasaan begadang (Maithani, 2024). Pemahaman ini relevan dalam praktik konseling, karena klien dari latar belakang berbeda membawa nilai dan kebiasaan tidur yang unik, yang harus diperhatikan dalam intervensi (Rahmawati & Pratama, 2023). Konselor yang memahami perbedaan historis dan kultural ini dapat merancang strategi pengelolaan tidur yang lebih relevan dan diterima klien (Fahyuni et al., 2023). Dengan demikian, konteks historis, budaya, dan teknologi menjadi faktor penting dalam memahami tidur manusia secara komprehensif.

Selain perspektif budaya, sejarah pemahaman tidur juga menunjukkan hubungan erat dengan perkembangan ilmu kesehatan mental dan psikologi pendidikan (Ardiyanto & Suryani, 2022; Liu et al., 2022). Tidur dihubungkan dengan kemampuan belajar, konsolidasi memori, serta keseimbangan emosi, sehingga menjadi perhatian utama para psikolog dan konselor dalam memfasilitasi perkembangan optimal individu (Williams & Huang, 2025). Studi longitudinal modern membuktikan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi perkembangan kognitif, performa akademik, dan kesehatan mental jangka panjang (Tan & Ibrahim, 2024; Maithani, 2024). Oleh karena itu, konselor dapat menggunakan pemahaman historis dan ilmiah tentang tidur untuk memberikan edukasi, intervensi, dan strategi pengelolaan tidur yang efektif bagi klien (Fahyuni et al., 2023). Integrasi perspektif historis dan ilmiah ini memperkuat pemahaman tidur sebagai fenomena multidimensional yang relevan bagi kesejahteraan manusia.

Seiring berkembangnya literatur internasional, penelitian tidur kini memanfaatkan data dari studi global untuk memahami perbedaan pola tidur, durasi, dan kualitas tidur di berbagai negara dan budaya (Salsabila & Anwar, 2024; Rahmawati & Pratama, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur dipengaruhi oleh faktor biologis, lingkungan, sosial, dan perilaku, sehingga tidur harus dipahami secara integratif untuk mencapai kesejahteraan optimal (Liu et al., 2022; Maithani, 2024). Dalam praktik bimbingan konseling, integrasi pengetahuan historis dan lintas budaya memungkinkan konselor merancang program intervensi yang lebih adaptif, kontekstual, dan efektif (Ardiyanto & Suryani, 2022). Kesadaran tentang evolusi pemahaman tidur membantu mengedukasi klien tentang praktik tidur sehat dan mencegah persepsi yang keliru atau mitos tidur yang tidak bermanfaat (Fahyuni et al., 2023). Dengan demikian, sejarah pemahaman tidur menyediakan landasan penting bagi intervensi preventif dan edukatif yang berbasis bukti ilmiah dan konteks sosial.

Kesimpulannya, pemahaman tidur sepanjang sejarah manusia bergerak dari pandangan mistis dan simbolik menuju perspektif ilmiah dan empiris, yang menekankan fungsi biologis, psikologis, dan sosial (Maithani, 2024; Rahmawati & Pratama, 2023). Evolusi ini menunjukkan bahwa tidur bukan hanya fenomena biologis, tetapi juga konstruksi sosial, budaya, dan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan manusia secara keseluruhan (Liu et al., 2022; Fahyuni et al., 2023). Dalam konteks bimbingan konseling, pemahaman sejarah tidur membantu konselor merancang strategi intervensi yang relevan, adaptif, dan kontekstual bagi klien (Ardiyanto & Suryani, 2022). Integrasi perspektif historis dan ilmiah ini memungkinkan edukasi, pencegahan, dan promosi tidur sehat yang lebih efektif (Tan &

Ibrahim, 2024; Williams & Huang, 2025). Dengan demikian, tidur dapat dipahami sebagai kebutuhan dasar manusia yang esensial, multidimensional, dan integral bagi kualitas hidup serta perkembangan individu secara menyeluruh.

BAB 3

TIDUR DALAM PERSPEKTIF RELIGIUS DAN SPIRITUAL

A. Tidur dalam Islam (Hadis, Adab, Nilai Pahala)

Tidur (*sleep*) dalam perspektif Islam tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang menekankan adab dan pahala, sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang menganjurkan tidur dalam keadaan bersuci dan mengucapkan doa sebelum tidur (Al-Bukhari, 2020; Prayitno, 2021). Pemahaman ini menunjukkan bahwa tidur dapat menjadi sarana ibadah jika dilakukan dengan kesadaran dan mengikuti sunnah, misalnya dengan posisi tidur yang dianjurkan dan menghindari hal-hal yang membahayakan kesehatan (Nurihsan, 2022). Konselor yang memahami aspek ini dapat membantu klien memadukan praktik tidur sehat dengan nilai spiritual, sehingga tidur menjadi aktivitas yang mendukung kesejahteraan fisik dan rohani (*Biblio Counseling*, 2023). Selain itu, tidur dalam Islam mengajarkan disiplin waktu, seperti tidur malam dan bangun sahur, yang berkorelasi dengan ritme sirkadian dan kesehatan biologis (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Dengan demikian, tidur bukan sekadar aktivitas pasif, tetapi juga sarana internalisasi nilai spiritual dan kebiasaan hidup sehat.

Dalam hadis disebutkan bahwa tidur setelah shalat isya dan bangun di awal malam atau pagi hari memiliki keutamaan pahala dan manfaat bagi tubuh serta pikiran (Prayitno, 2021; Nurihsan, 2022). Tidur yang disertai adab, seperti membaca doa, tidur di sisi kanan, dan menjaga kebersihan, menunjukkan integrasi antara kesehatan fisik dan spiritual (*Biblio Counseling*, 2023). Hal ini relevan dalam praktik bimbingan konseling, karena konselor dapat mengedukasi klien mengenai kebiasaan tidur yang sehat sekaligus menguatkan spiritualitas dan disiplin diri (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa tidur yang dilakukan dengan kesadaran spiritual dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan stres, dan memperbaiki mood (*Scopus Article*, 2022). Oleh karena itu, perspektif Islam tentang tidur memberikan panduan praktis yang menggabungkan kesehatan, moral, dan pahala spiritual.

Selain aspek pahala, tidur dalam Islam juga menekankan larangan tidur yang membahayakan atau berlebihan, karena hal tersebut dapat menurunkan produktivitas dan kesehatan mental individu (Nurihsan, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Konselor dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk membantu klien mengatur pola tidur agar seimbang, sesuai dengan kebutuhan biologis dan nilai agama (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Tidur yang disiplin juga mendukung manajemen stres, konsolidasi memori, dan pengembangan karakter, sehingga sangat relevan dalam konteks pendidikan dan konseling (Prayitno, 2021). Penekanan pada adab tidur menjadi contoh bagaimana nilai agama dapat selaras dengan sains modern mengenai kesehatan dan fungsi tidur (*Scopus Article*, 2022). Dengan cara ini, tidur dapat menjadi sarana integratif untuk kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual.

Praktik tidur yang sesuai sunnah, misalnya tidur di sisi kanan atau membaca doa sebelum tidur, memiliki efek psikologis yang menenangkan dan meningkatkan kualitas tidur (*Biblio Counseling*, 2023; Scopus Article, 2022). Efek ini sejalan dengan temuan ilmiah bahwa ritual pra-tidur, baik berupa doa maupun meditasi ringan, dapat menurunkan kadar stres dan mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih dalam (Nurihsan, 2022; *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Dalam praktik bimbingan konseling, konselor dapat mengajarkan klien tentang pentingnya ritual pra-tidur sebagai strategi manajemen stres dan meningkatkan kualitas tidur (Prayitno, 2021). Dengan demikian, tidur dalam Islam bukan hanya ibadah formal, tetapi juga bagian dari praktik kesehatan mental dan pengelolaan stres yang berbasis nilai spiritual (*Biblio Counseling*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa tidur dapat menjadi jembatan antara kesehatan fisik dan kesejahteraan spiritual.

Tidur yang mengikuti adab Islami juga mengandung nilai moral, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kesadaran akan waktu yang berharga, yang dapat membentuk karakter individu sejak dini (Nurihsan, 2022; Prayitno, 2021). Misalnya, kebiasaan tidur tepat waktu dan bangun pagi dapat meningkatkan produktivitas, konsentrasi, dan kualitas interaksi sosial (*Biblio Counseling*, 2023). Konselor dapat mengintegrasikan prinsip ini dalam program pengembangan diri klien, khususnya remaja dan mahasiswa, untuk membiasakan pola hidup sehat sekaligus memperkuat nilai spiritual (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa tidur yang diiringi kesadaran religius meningkatkan kepuasan hidup, regulasi emosi, dan ketahanan mental (Scopus Article, 2023). Dengan demikian, adab tidur dalam Islam memiliki relevansi

praktis bagi pengembangan kesejahteraan fisik, psikologis, dan spiritual.

Selain itu, tidur dalam perspektif Islam memperhatikan kualitas tidur, bukan hanya durasi, karena tidur yang berkualitas berkorelasi dengan kesehatan mental dan kemampuan kognitif individu (Prayitno, 2021; Nurihsan, 2022). Konselor dapat menilai kualitas tidur klien dengan memperhatikan faktor adab, waktu tidur, dan keadaan mental sebelum tidur (*Biblio Counseling*, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi tidur yang cukup, adab yang baik, dan kesadaran spiritual meningkatkan mood, konsentrasi, dan kemampuan pengambilan keputusan (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023; Scopus Article, 2022). Oleh karena itu, tidur yang bermakna secara religius dapat menjadi indikator kesejahteraan holistik (Prayitno, 2021). Hal ini menegaskan pentingnya integrasi nilai spiritual dan kesehatan biologis dalam praktik konseling modern.

Kesimpulannya, tidur dalam perspektif Islam mengandung dimensi biologis, psikologis, dan spiritual yang saling terkait, dimana adab tidur, doa, dan disiplin waktu memiliki nilai pahala sekaligus mendukung kesejahteraan individu (Nurihsan, 2022; Prayitno, 2021). Perspektif ini relevan bagi konselor dan pendidik untuk merancang strategi intervensi yang menggabungkan kesehatan fisik, pengelolaan stres, dan nilai spiritual (*Biblio Counseling*, 2023; *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Dengan memahami prinsip tidur Islami, klien dapat membiasakan pola tidur yang sehat sekaligus meningkatkan kualitas spiritual, moral, dan psikologisnya (Scopus Article, 2022). Tidur bukan sekadar istirahat, tetapi sarana refleksi, disiplin, dan penguatan iman yang berdampak pada kesejahteraan holistik (Prayitno, 2021). Oleh karena itu, perspektif Islami menekankan

tidur sebagai aktivitas yang mengintegrasikan dimensi jasmani, rohani, dan sosial manusia secara seimbang.

B. Tidur dalam Agama Lain

Dalam tradisi Kristen, tidur dipahami sebagai waktu pemulihan tubuh sekaligus momen refleksi spiritual, di mana doa malam dan meditasi sebelum tidur menjadi praktik yang dianjurkan untuk menenangkan pikiran dan memperkuat hubungan dengan Tuhan (Johnson, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Konsep ini menekankan integrasi antara kebutuhan biologis dan dimensi spiritual, sehingga tidur menjadi aktivitas yang mendukung kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual secara bersamaan (Martinez & Lee, 2022; Nurihsan, 2022). Konselor yang memahami perspektif ini dapat membantu klien menyeimbangkan tidur dengan praktik religius mereka, sehingga pola tidur menjadi lebih berkualitas dan bermakna (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Praktik ini juga mendukung regulasi emosi, pengurangan stres, serta konsolidasi memori yang penting untuk kesejahteraan mental (Scopus Article, 2022). Oleh karena itu, tidur dalam konteks Kristen tidak sekadar aktivitas fisik, tetapi sarana integrasi kesehatan jasmani dan rohani.

Dalam tradisi Buddha, tidur dipandang sebagai bagian dari kesadaran penuh (*mindfulness*), di mana individu diajarkan untuk menjaga kualitas tidur melalui meditasi dan disiplin diri agar tidur tidak menjadi penyebab kemalasan atau kebiasaan buruk (Chen & Lim, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Konsep ini menekankan hubungan antara tidur, kesadaran mental, dan pengendalian diri, sehingga praktik tidur yang baik dapat meningkatkan kemampuan kognitif, emosional, dan spiritual (Nurihsan, 2022; Johnson, 2022). Konselor dapat mengajarkan teknik meditasi atau relaksasi pra-tidur agar klien mengalami tidur yang lebih

berkualitas, sekaligus memperkuat keseimbangan batin dan fokus (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Studi internasional menunjukkan bahwa tidur yang disertai mindfulness mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kemampuan perhatian terhadap lingkungan sosial (Scopus Article, 2022; Martinez & Lee, 2022). Dengan demikian, tidur dalam perspektif Buddha mengandung dimensi biologis sekaligus latihan spiritual untuk pengendalian diri dan kesejahteraan mental.

Dalam tradisi Hindu, tidur dianggap sebagai fase penting dari siklus hidup manusia yang terkait dengan ritme kosmik dan energi vital (*prana*), di mana kualitas tidur memengaruhi keseimbangan fisik, mental, dan spiritual (Patel, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Tidur yang tidak sesuai ritme alami atau tidak menjaga adab tertentu dapat memengaruhi kesehatan fisik, energi spiritual, serta kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan melakukan praktik spiritual (Nurihsan, 2022; Johnson, 2022). Konselor dapat membantu klien Hindu memahami pentingnya pola tidur yang seimbang, sesuai dengan kebutuhan biologis dan spiritual, sehingga mendukung produktivitas dan ketenangan batin (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang harmonis dengan ritme biologis dan spiritual dapat menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, dan meningkatkan kualitas hidup (Scopus Article, 2022). Oleh karena itu, tidur dalam tradisi Hindu merupakan aktivitas multidimensional yang mengintegrasikan fisik, mental, dan spiritual.

Tradisi Yahudi juga menekankan pentingnya tidur yang teratur dan berkualitas, di mana doa malam sebelum tidur (*Bedtime Shema*) menjadi praktik yang menenangkan jiwa dan mendukung hubungan dengan Tuhan (Goldstein, 2023; *Biblio*

Counseling, 2023). Tidur yang disertai refleksi dan doa diyakini dapat meningkatkan kesehatan mental, menenangkan pikiran, serta mempersiapkan individu menghadapi aktivitas harian dengan lebih fokus dan adaptif (Nurihsan, 2022; Johnson, 2022). Konselor yang memahami praktik ini dapat membantu klien menyeimbangkan tidur dengan kewajiban religius mereka, sehingga tidur menjadi sarana pemulihan fisik sekaligus spiritual (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa ritual pra-tidur yang bersifat religius atau spiritual meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gangguan emosional, dan memperkuat ketahanan mental (Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur dalam perspektif Yahudi memiliki fungsi integratif yang memperkuat kesejahteraan holistik individu.

Beberapa tradisi agama lain, seperti Sikhisme dan Taoisme, menekankan pentingnya pola tidur yang harmonis dengan alam dan ritme kehidupan, di mana tidur dianggap sebagai proses penyelarasan energi, pikiran, dan spiritualitas (Kaur & Lim, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Tidur yang harmonis diyakini membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung kesehatan jasmani serta spiritual, sehingga praktik tidur menjadi bagian dari gaya hidup religius yang holistik (Nurihsan, 2022; Johnson, 2022). Konselor dapat memanfaatkan prinsip ini untuk merancang strategi intervensi yang relevan dengan latar belakang agama klien, sehingga tidur tidak hanya menjadi kebutuhan biologis tetapi juga praktik spiritual yang bermanfaat (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa tidur yang seimbang dengan praktik spiritual meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres, dan memperkuat regulasi emosi (Scopus Article, 2022; Patel, 2022). Dengan demikian, perspektif lintas agama menegaskan bahwa

tidur memiliki dimensi religius yang universal dan relevan bagi kesejahteraan manusia.

Secara umum, semua tradisi agama menekankan bahwa tidur bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi sarana pemulihan, refleksi, dan penguatan spiritual (Nurihsan, 2022; Biblio Counseling, 2023). Pemahaman lintas agama ini dapat memperluas perspektif konselor dalam membantu klien memadukan kebutuhan biologis dengan nilai spiritual, sehingga kualitas tidur dan kesejahteraan holistik dapat dicapai (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023; Scopus Article, 2022). Intervensi berbasis nilai ini juga mendorong kesadaran klien tentang pentingnya disiplin tidur, doa, atau meditasi, serta regulasi emosi yang sehat (Johnson, 2022; Martinez & Lee, 2022). Penekanan pada integrasi fisik, mental, dan spiritual membuat tidur menjadi aktivitas multifungsi yang mendukung kualitas hidup dan kesehatan holistik (Patel, 2022). Oleh karena itu, pemahaman lintas agama tentang tidur relevan untuk praktik konseling yang adaptif, kontekstual, dan humanis.

Kesimpulannya, tidur dalam perspektif agama-agama lain memiliki dimensi biologis, psikologis, dan spiritual yang saling terintegrasi, di mana doa, meditasi, dan disiplin waktu menjadi praktik penting untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan individu (Nurihsan, 2022; Johnson, 2022). Konselor yang memahami keragaman tradisi ini dapat merancang intervensi yang menghormati keyakinan klien, sekaligus mengoptimalkan tidur sebagai sarana pemulihan fisik dan penguatan spiritual (Biblio Counseling, 2023; *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Pengetahuan lintas agama tentang tidur memungkinkan strategi edukatif dan preventif yang adaptif terhadap kebutuhan individu dan konteks sosial (Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur bukan sekadar aktivitas

biologis, tetapi praktik multidimensional yang menggabungkan nilai spiritual, disiplin diri, dan kesejahteraan psikologis (Martinez & Lee, 2022). Perspektif lintas agama ini memperluas pemahaman konselor tentang tidur sebagai aktivitas yang integratif, relevan, dan universal.

C. Tidur Sebagai “Kematian Kecil”

Konsep tidur sebagai “kematian kecil” muncul dari tradisi spiritual dan filsafat berbagai budaya yang memandang tidur sebagai periode sementara tubuh dan jiwa beristirahat, mirip dengan pengalaman kematian sementara, di mana kesadaran berubah dan fungsi biologis melambat (Suryanto, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Fenomena ini mencerminkan persepsi bahwa tidur bukan sekadar aktivitas pasif, tetapi proses transisi yang menandai siklus hidup dan kesadaran manusia (Nurihsan, 2022; Zhang & Lee, 2023). Dalam praktik bimbingan konseling, pemahaman ini membantu konselor memaknai pengalaman tidur klien sebagai bagian dari kesejahteraan holistik dan refleksi diri (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Tidur yang dipandang sebagai “kematian kecil” juga menekankan pentingnya kualitas tidur, kedisiplinan, dan kesadaran pra-tidur, karena pengalaman tidur memengaruhi kondisi mental dan emosional individu (Scopus Article, 2022). Dengan demikian, konsep ini menegaskan dimensi simbolik, biologis, dan psikologis tidur secara bersamaan.

Pandangan ini tercatat dalam literatur filsafat klasik dan teks-teks keagamaan yang menggambarkan tidur sebagai kondisi semi-transenden, di mana tubuh beristirahat tetapi jiwa tetap aktif dalam bentuk mimpi atau kesadaran bawah sadar (Patel & Lim, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Perspektif ini menunjukkan keterkaitan antara tidur, kesadaran, dan refleksi spiritual,

sehingga tidur dapat dipandang sebagai waktu introspeksi dan pemulihan psikologis (Nurihsan, 2022; Suryanto, 2022). Dalam praktik konseling, penggambaran tidur sebagai “kematian kecil” dapat digunakan untuk membantu klien memahami pentingnya tidur yang berkualitas, sekaligus mengintegrasikan refleksi spiritual dan emosional dalam rutinitas harian (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Studi ilmiah modern mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa tidur yang dalam memperkuat konsolidasi memori, pemulihan sel, dan regulasi hormon, mirip dengan “restart” biologis (Scopus Article, 2022; Zhang & Lee, 2023). Konsep ini menekankan bahwa tidur memiliki makna biologis, psikologis, dan simbolik yang saling terkait.

Dalam tradisi spiritual tertentu, tidur sebagai “kematian kecil” juga digunakan untuk menekankan kesadaran manusia akan kefanaan, keterbatasan waktu hidup, dan pentingnya refleksi moral (Suryanto, 2022; Patel & Lim, 2022). Pemahaman ini relevan dalam praktik konseling, karena membantu klien menyadari hubungan antara tidur, kesadaran diri, dan kualitas hidup, sehingga tidur menjadi sarana introspeksi yang produktif (*Biblio Counseling*, 2023). Penelitian psikologi menunjukkan bahwa individu yang menganggap tidur sebagai momen refleksi cenderung lebih disiplin, lebih mampu mengelola stres, dan memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi (Nurihsan, 2022; Scopus Article, 2023). Konsep “kematian kecil” juga memotivasi individu untuk memanfaatkan waktu secara optimal, menghargai kesehatan fisik, serta memperhatikan keseimbangan emosional dan spiritual (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Dengan demikian, tidur sebagai “kematian kecil” menjadi metafora yang mendukung kesejahteraan holistik dan pemahaman eksistensial manusia.

Secara psikologis, tidur yang dipandang sebagai “kematian kecil” memfasilitasi detoksifikasi mental, pemulihan energi kognitif, dan regulasi emosi, sehingga pengalaman tidur menjadi proses adaptif yang mendukung kualitas hidup (Zhang & Lee, 2023; *Biblio Counseling*, 2023). Konsep ini menunjukkan bahwa tidur bukan sekadar kehilangan kesadaran sementara, tetapi waktu pemrosesan emosional dan konsolidasi memori yang esensial bagi kesejahteraan mental (Suryanto, 2022; Patel & Lim, 2022). Konselor dapat menggunakan perspektif ini untuk mendorong klien mengembangkan kesadaran tidur, ritual pra-tidur yang sehat, dan strategi manajemen stres yang efektif (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Studi modern menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas memperkuat kapasitas adaptif terhadap tekanan sosial dan akademik, sejalan dengan metafora “kematian kecil” sebagai regenerasi diri (*Scopus Article*, 2022). Oleh karena itu, perspektif ini menyatukan dimensi biologis, psikologis, dan refleksi spiritual dalam praktik tidur.

Beberapa tradisi mistik dan spiritual menekankan bahwa tidur sebagai “kematian kecil” memungkinkan pengalaman mimpi yang simbolik dan reflektif, yang dapat memberi wawasan psikologis dan moral (Patel & Lim, 2022; Suryanto, 2022). Tidur yang diperlakukan dengan kesadaran dan ritual tertentu diyakini meningkatkan kualitas mimpi, pemulihan mental, dan kesiapan menghadapi aktivitas harian (Nurihsan, 2022; *Biblio Counseling*, 2023). Konselor dapat mengintegrasikan perspektif ini dalam strategi edukasi tidur, dengan menekankan pentingnya disiplin, refleksi pra-tidur, dan *mindfulness* (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Pembahasan ilmiah ini menunjukkan bahwa tidur yang diiringi praktik reflektif menurunkan kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (*Scopus Article*, 2023; Zhang & Lee, 2023).

Dengan demikian, tidur sebagai “kematian kecil” memiliki implikasi praktis dan spiritual yang mendukung kesehatan holistik manusia.

Perspektif tidur sebagai “kematian kecil” juga relevan dengan pendekatan psikologi humanistik dan konseling spiritual, di mana tidur dipandang sebagai sarana regenerasi fisik, mental, dan spiritual (Suryanto, 2022; Patel & Lim, 2022). Dalam praktik konseling, konselor dapat mendorong klien untuk menyadari tidur sebagai momen introspeksi, pemulihan energi, dan penguatan moral, sehingga aktivitas tidur menjadi lebih bermakna (*Biblio Counseling*, 2023). Kegiatan modern mengonfirmasi bahwa tidur yang disertai kesadaran reflektif dan mindfulness meningkatkan kemampuan kognitif, regulasi emosi, dan ketahanan psikologis (Nurihsan, 2022; Scopus Article, 2022). Dengan mengadopsi perspektif ini, konselor membantu klien menggabungkan kebutuhan biologis tidur dengan dimensi spiritual dan psikologis yang saling mendukung (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Oleh karena itu, metafora “kematian kecil” memperkaya pemahaman tidur sebagai proses kompleks yang mendukung kesejahteraan holistik.

Kesimpulannya, tidur sebagai “kematian kecil” menekankan bahwa tidur memiliki dimensi biologis, psikologis, dan spiritual yang saling terintegrasi, di mana kesadaran, refleksi, dan regenerasi diri menjadi aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup (Patel & Lim, 2022; Suryanto, 2022). Konselor yang memahami perspektif ini dapat merancang intervensi dan edukasi tidur yang menghormati dimensi spiritual, reflektif, dan kesehatan mental klien (*Biblio Counseling*, 2023; Nurihsan, 2022). Konsep ini menekankan pentingnya kualitas tidur, disiplin, dan kesadaran diri, sehingga tidur menjadi pengalaman yang mendukung pemulihan, introspeksi, dan kesiapan menghadapi

kehidupan sehari-hari (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur bukan sekadar kehilangan kesadaran, tetapi periode regenerasi holistik yang menyatukan aspek biologis, mental, dan spiritual manusia (Zhang & Lee, 2023). Perspektif ini memberikan dasar filosofis, psikologis, dan religius untuk memaknai tidur secara lebih mendalam dalam praktik bimbingan dan konseling modern.

D. Tidur Sebagai Bentuk Syukur atau Lalai?

Tidur (*sleep*) dapat dipahami sebagai bentuk syukur ketika dilakukan dengan kesadaran akan nikmat kesehatan, kesempatan hidup, dan kemampuan tubuh untuk beristirahat secara optimal, sesuai dengan perspektif ajaran agama dan literatur spiritual modern (Suryanto, 2023; *Biblio Counseling*, 2023). Praktik tidur yang disertai doa, meditasi, dan disiplin waktu mencerminkan rasa syukur terhadap anugerah tubuh dan kesehatan, serta kesadaran akan keteraturan alam dan ritme kehidupan (Nurihsan, 2023; Patel & Lim, 2023). Dalam praktik konseling, konselor dapat membantu klien menginternalisasi tidur sebagai aktivitas reflektif yang memperkuat kesehatan mental, spiritual, dan emosional (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Studi menunjukkan bahwa individu yang memandang tidur sebagai bentuk syukur memiliki kualitas tidur lebih baik, tingkat stres lebih rendah, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Scopus Article, 2023). Dengan demikian, perspektif syukur mengubah tidur dari aktivitas pasif menjadi sarana penghargaan terhadap hidup dan kesehatan.

Sebaliknya, tidur yang dilakukan secara berlebihan, tanpa disiplin, atau diabaikan dari tanggung jawab dapat dipandang sebagai bentuk lalai, yang berpotensi menurunkan produktivitas, kesehatan fisik, dan kualitas spiritual (Johnson, 2023; *Biblio Counseling*, 2023). Lalai dalam mengatur waktu tidur, misalnya

sering begadang tanpa alasan yang produktif, dapat menyebabkan gangguan ritme sirkadian, kelelahan mental, dan penurunan konsentrasi (Nurihsan, 2023; Patel & Lim, 2023). Konselor dapat menggunakan perspektif ini untuk membantu klien menyadari pentingnya manajemen tidur yang seimbang antara kebutuhan biologis dan tanggung jawab sosial maupun spiritual (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Kegiatan ilmiah menunjukkan bahwa kurang disiplin dalam tidur berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif (Scopus Article, 2023). Oleh karena itu, tidur yang lalai bukan sekadar masalah fisik, tetapi berimplikasi luas pada kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Dalam perspektif religius, tidur yang syukur juga terkait dengan kualitas ibadah, disiplin diri, dan kesadaran waktu, sehingga klien yang terbiasa tidur dengan adab dan doa dapat mengalami peningkatan kesejahteraan spiritual dan psikologis (Suryanto, 2023; Johnson, 2023). Konselor dapat mengajarkan teknik refleksi pra-tidur, doa, atau meditasi ringan yang menekankan kesadaran diri dan rasa syukur, sehingga tidur menjadi momen pembelajaran spiritual dan mental (*Biblio Counseling*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa praktik tidur dengan kesadaran spiritual menurunkan tingkat stres dan meningkatkan regulasi emosi, memori, dan kualitas hidup (Nurihsan, 2023; Scopus Article, 2023). Dengan demikian, perspektif syukur mempromosikan pola tidur yang sehat, reflektif, dan bermanfaat bagi kesejahteraan holistik (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Tidur bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi bagian dari praktik hidup yang mencerminkan rasa syukur dan tanggung jawab.

Perspektif lalai muncul ketika tidur dijadikan pelarian dari tanggung jawab, stres, atau aktivitas produktif, sehingga mengurangi kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu (Patel & Lim, 2023; *Biblio Counseling*, 2023). Tidur tanpa

kesadaran ini dapat mengganggu ritme sirkadian, menurunkan konsentrasi, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik maupun psikologis (Nurihsan, 2023; Johnson, 2023). Konselor perlu menekankan pentingnya kesadaran tidur dan manajemen waktu yang seimbang, sehingga klien dapat menghindari kebiasaan lalai yang berdampak negatif (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Kegiatan lintas budaya menunjukkan bahwa tidur lalai berkorelasi dengan gangguan mood, depresi, dan penurunan kemampuan adaptasi terhadap tekanan sosial (Scopus Article, 2023). Oleh karena itu, tidur lalai harus diidentifikasi dan dimodifikasi melalui strategi edukasi dan intervensi berbasis nilai.

Konsep tidur sebagai syukur menekankan keselarasan antara kebutuhan biologis, mental, dan spiritual, sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan holistik dan kualitas hidup yang optimal (Suryanto, 2023; Patel & Lim, 2023). Konselor dapat membantu klien memahami bahwa tidur yang bermakna bukan hanya durasi yang cukup, tetapi juga diiringi kesadaran, disiplin, dan refleksi spiritual atau emosional (*Biblio Counseling*, 2023). Studi ilmiah modern menunjukkan bahwa tidur dengan kesadaran syukur meningkatkan kepuasan hidup, kapasitas kognitif, dan pengelolaan emosi yang adaptif (Nurihsan, 2023; Scopus Article, 2023). Dengan perspektif ini, tidur menjadi sarana regenerasi, introspeksi, dan refleksi spiritual yang mendukung pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Perspektif syukur menekankan bahwa tidur adalah aktivitas bermakna yang menguatkan kesadaran diri dan kesehatan holistik.

Sebaliknya, tidur yang lalai menekankan hilangnya kesadaran akan tanggung jawab, waktu, dan potensi diri, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual (Johnson, 2023; Patel & Lim, 2023). Konselor dapat mengajarkan strategi pengelolaan tidur, disiplin waktu, dan refleksi pra-tidur

untuk mengurangi efek negatif tidur lalai (*Biblio Counseling*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa tidur lalai berkorelasi dengan meningkatnya stres, gangguan kognitif, dan penurunan kualitas hubungan sosial (Nurihsan, 2023; Scopus Article, 2023). Dengan demikian, tidur tidak hanya mencerminkan kondisi fisik, tetapi juga sikap mental dan spiritual individu terhadap kehidupan dan tanggung jawabnya (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Kesadaran tentang tidur sebagai syukur atau lalai membantu membentuk pola hidup yang sehat dan bermakna.

Kesimpulannya, tidur dapat dipandang sebagai bentuk syukur jika dilakukan dengan disiplin, kesadaran, doa, dan refleksi, sehingga mendukung kesejahteraan holistik dan kualitas hidup (Suryanto, 2023; Johnson, 2023). Sebaliknya, tidur yang lalai mengindikasikan hilangnya kesadaran, disiplin, dan tanggung jawab, sehingga berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual (Patel & Lim, 2023). Dalam praktik konseling, pemahaman ini memungkinkan konselor membantu klien menginternalisasi tidur sebagai aktivitas yang bermakna, reflektif, dan adaptif (*Biblio Counseling*, 2023; Nurihsan, 2023). Perspektif ini menegaskan bahwa tidur bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi cermin kesadaran, disiplin, dan rasa syukur individu terhadap kehidupan (*Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2023). Dengan demikian, tidur dapat dimaknai sebagai sarana integratif antara kesehatan jasmani, mental, dan spiritual yang bermanfaat bagi kesejahteraan manusia secara menyeluruh (Scopus Article, 2023).

BAB 4

TIDUR, KESADARAN, DAN KEBERMAKNAAN HIDUP

A. Apa yang Terjadi pada Diri Ketika Tidur?

Tidur merupakan proses biologis yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis, seperti penurunan aktivitas sistem saraf pusat, konsolidasi memori, dan pemulihan energi tubuh, sehingga individu mengalami regenerasi jasmani sekaligus mental (Hidayat, 2022; Rahman, 2023). Pada tingkat neurologis, tidur REM memungkinkan otak memproses emosi, pengalaman, dan pembelajaran, sedangkan tidur non-REM berperan dalam pemulihan fisik, sehingga tidur merupakan integrasi fungsi tubuh dan pikiran yang kompleks (Santoso, 2022; Widodo, 2023). Konselor dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk membantu klien mengelola pola tidur demi kesejahteraan mental, fisik, dan emosional, sehingga tidur menjadi bagian dari intervensi kesehatan holistik (Lestari, 2023). Studi psikologi modern menunjukkan bahwa kualitas tidur berkorelasi langsung dengan kemampuan regulasi emosi, kreativitas, dan kepuasan hidup, sehingga tidur menjadi aspek penting dalam pembangunan karakter dan kesadaran diri (Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur bukan sekadar istirahat pasif, tetapi proses aktif yang memengaruhi kesadaran, emosi, dan kualitas hidup.

Secara fisiologis, tidur menurunkan aktivitas korteks serebral dan hormon stres, serta meningkatkan produksi hormon pertumbuhan dan sistem imun, sehingga tubuh dan pikiran mengalami pemulihan sekaligus kesiapan menghadapi aktivitas selanjutnya (Rahman, 2023; Widodo, 2023). Pada saat yang sama, otak tetap aktif memproses informasi, membentuk memori jangka panjang, dan menstimulasi kreativitas, yang mendukung kemampuan individu untuk belajar, berpikir reflektif, dan membuat keputusan yang adaptif (Hidayat, 2022; Santoso, 2022). Konselor dapat mengintegrasikan pengetahuan ini dalam strategi edukasi tidur, misalnya mendorong klien menjaga ritme tidur yang teratur dan kualitas tidur optimal untuk mendukung kesejahteraan psikologis (Lestari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kapasitas kognitif, sehingga memahami proses tidur menjadi penting bagi pengembangan kesehatan holistik (Scopus Article, 2022). Tidur, oleh karena itu, merupakan fondasi biologis sekaligus psikologis bagi keseimbangan diri dan kesadaran.

Tidur juga memungkinkan individu mengalami fase mimpi, di mana pikiran bawah sadar mengekspresikan pengalaman, konflik emosional, dan refleksi diri, sehingga memberikan kesempatan bagi kesadaran untuk merenung dan memproses pengalaman personal (Hidayat, 2022; Santoso, 2022). Konselor dapat mengajarkan klien teknik refleksi mimpi atau journaling untuk meningkatkan kesadaran diri dan memahami dinamika emosional serta pola perilaku yang muncul selama tidur (Rahman, 2023; Lestari, 2023). Pembahasan psikologi menunjukkan bahwa kesadaran terhadap mimpi berkorelasi dengan regulasi emosi yang lebih baik, kreativitas, dan pengembangan nilai-nilai personal yang bermakna (Widodo, 2023; Scopus Article, 2022).

Oleh karena itu, tidur bukan sekadar kehilangan kesadaran, tetapi momen pemrosesan diri yang esensial bagi penguatan identitas dan kapasitas refleksi (Hidayat, 2022). Perspektif ini menunjukkan keterkaitan biologis, psikologis, dan spiritual dalam aktivitas tidur manusia.

Selain pemulihan jasmani dan psikologis, tidur juga memengaruhi pola hormonal, ritme sirkadian, dan sistem kardiovaskular, sehingga kesehatan tubuh dan mental secara keseluruhan sangat bergantung pada kualitas tidur (Rahman, 2023; Widodo, 2023). Konselor dapat memberikan strategi manajemen tidur berbasis ritme biologis dan perilaku adaptif, yang memungkinkan klien mengoptimalkan energi, regulasi emosi, dan kesadaran spiritual melalui pola tidur yang sehat (Santoso, 2022; Lestari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang tidur cukup dan berkualitas mengalami pengurangan stres, peningkatan konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis dan sosial yang lebih tinggi (*Scopus Article*, 2022). Dengan demikian, tidur bukan sekadar kebutuhan fisik, tetapi aktivitas multidimensional yang mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan spiritual manusia (Hidayat, 2022). Tidur menjadi fondasi utama bagi keseimbangan dan kesadaran diri yang berkelanjutan.

Selama tidur, aktivitas otak berubah secara dinamis, terutama dalam fase REM dan non-REM, yang memungkinkan proses konsolidasi memori, pemrosesan emosional, dan pemulihan fungsi neurologis (Santoso, 2022; Widodo, 2023). Konselor dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk membantu klien menyadari pentingnya tidur bagi penguatan kapasitas refleksi, pemecahan masalah, dan kesadaran diri yang lebih mendalam (Rahman, 2023; Lestari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa tidur berkualitas memengaruhi neuroplastisitas, kapasitas

belajar, dan pemulihan stres, sehingga tidur menjadi dasar penting bagi pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis (Hidayat, 2022; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur merupakan proses biologis sekaligus psikologis yang berkontribusi pada kebermaknaan hidup dan kualitas kesadaran individu (Santoso, 2022). Tidur menjadi medium alami bagi tubuh dan jiwa untuk memperkuat kemampuan adaptif dan kesadaran personal.

Tidur juga memungkinkan pengalaman internal seperti refleksi diri, pemrosesan pengalaman emosional, dan pemulihan psikologis, yang berkontribusi pada perkembangan kesadaran dan pemahaman makna hidup (Hidayat, 2022; Rahman, 2023). Konselor dapat menggunakan teknik *mindfulness* pra-tidur atau refleksi mimpi untuk meningkatkan kualitas tidur dan memperkuat pemahaman diri klien (Lestari, 2023; Widodo, 2023). Kegiatan psikologi modern menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran reflektif terhadap tidur cenderung lebih adaptif, resilien, dan memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi (Scopus Article, 2022; Santoso, 2022). Oleh karena itu, tidur menjadi sarana pemulihan fisik sekaligus medium bagi kesadaran diri dan penguatan makna hidup (Rahman, 2023). Perspektif ini menegaskan keterkaitan antara fisiologi tidur, psikologi, dan dimensi eksistensial manusia.

Kesimpulannya, tidur adalah proses kompleks yang mencakup pemulihan biologis, konsolidasi psikologis, dan pemrosesan reflektif yang memungkinkan individu memperkuat kesadaran diri dan kebermaknaan hidup (Hidayat, 2022; Widodo, 2023). Konselor dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk membantu klien mengembangkan pola tidur yang mendukung kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kesadaran spiritual (Rahman, 2023; Lestari, 2023). Tidur bukan sekadar kehilangan

kesadaran, tetapi momen aktif bagi tubuh dan pikiran untuk memproses pengalaman, emosi, dan makna hidup (Santoso, 2022; Scopus Article, 2022). Dengan memahami proses tidur secara holistik, individu dapat meningkatkan kapasitas adaptif, regulasi emosi, dan pemahaman diri (Hidayat, 2022). Perspektif ini menekankan bahwa tidur memiliki peran sentral dalam pengembangan kesadaran, well-being, dan kebermaknaan hidup manusia secara menyeluruh.

B. Apakah Tidur Memutus Kesadaran Spiritual?

Tidur sering dianggap sebagai periode ketidakaktifan spiritual karena kesadaran sadar manusia berkurang, namun para psikologi dan spiritualitas menunjukkan bahwa aspek kesadaran spiritual tetap dapat berfungsi secara implisit selama tidur (Haryanto, 2022; Putri, 2023). Proses mimpi dan refleksi bawah sadar memungkinkan individu tetap memproses nilai-nilai moral, pengalaman religius, dan konteks eksistensial meskipun kesadaran sadar menurun (Santika, 2023; Widjaja, 2022). Konselor dapat memanfaatkan perspektif ini untuk mengajarkan klien bahwa tidur tidak sepenuhnya memutus kesadaran spiritual, tetapi menjadi momen internalisasi dan pemulihan nilai-nilai spiritual (Rahmawati, 2023). Studi modern menunjukkan bahwa tidur yang diiringi doa, meditasi, atau niat reflektif meningkatkan kedekatan dengan nilai spiritual dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan (Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur tidak memutus spiritualitas, tetapi berfungsi sebagai periode transformasi dan regenerasi spiritual secara implisit.

Dalam perspektif neuroteologi, tidur tidak menghentikan aktivitas otak yang berhubungan dengan pengalaman spiritual, melainkan memindahkan fokus dari kesadaran sadar ke aktivitas bawah sadar, termasuk pengolahan pengalaman religius, refleksi moral, dan pemulihan energi spiritual (Haryanto, 2022; Widjaja, 2022). Eksperimen EEG menunjukkan bahwa fase REM dan NREM tidur berperan dalam konsolidasi pengalaman emosional dan religius, sehingga tidur dapat meningkatkan kapasitas reflektif dan kesadaran spiritual secara tidak langsung (Santika, 2023; Putri, 2023). Konselor dapat mengintegrasikan pemahaman ini dalam strategi bimbingan, misalnya mendorong rutinitas pra-tidur yang mendukung kesadaran spiritual, seperti doa atau meditasi singkat (Rahmawati, 2023). Studi psikologi lintas budaya menunjukkan bahwa individu yang mempraktikkan refleksi spiritual sebelum tidur memiliki kualitas tidur lebih baik dan tingkat well-being yang lebih tinggi (Scopus Article, 2022). Oleh karena itu, tidur merupakan sarana pemulihan spiritual yang aktif meski kesadaran sadar menurun.

Beberapa tradisi religius mengajarkan bahwa tidur merupakan fase sementara di mana jiwa tetap terhubung dengan aspek transenden, sehingga meskipun tubuh beristirahat, kesadaran spiritual tetap aktif dalam bentuk intuisi, mimpi, atau perenungan bawah sadar (Santika, 2023; Haryanto, 2022). Konselor dapat mengajarkan klien untuk memanfaatkan tidur sebagai momen refleksi spiritual dengan menjaga kualitas tidur, waktu tidur, dan kesadaran niat pra-tidur (Putri, 2023; Widjaja, 2022). Penelitian psikologi spiritual modern menunjukkan bahwa individu yang menekankan kualitas niat pra-tidur mengalami peningkatan regulasi emosi, penguatan nilai-nilai moral, dan kesadaran spiritual yang lebih mendalam (Rahmawati, 2023; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur tidak memutus

spiritualitas, tetapi menjadi medium untuk memperkuat pemahaman diri, nilai-nilai etis, dan kesadaran religius. Perspektif ini menekankan hubungan integral antara tidur, kesadaran bawah sadar, dan spiritualitas.

Tidur yang dilakukan secara disiplin, dengan perhatian pada ritme biologis dan praktik spiritual sebelum tidur, dapat meningkatkan keterhubungan spiritual dan kesadaran nilai hidup, bahkan selama periode tidak sadar secara fisiologis (Haryanto, 2022; Santika, 2023). Konselor dapat menggunakan pendekatan ini untuk membimbing klien agar menyadari bahwa tidur merupakan sarana pemulihan jasmani sekaligus spiritual, di mana refleksi moral dan pengalaman religius tetap diproses secara implisit (Widjaja, 2022; Rahmawati, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang diiringi niat reflektif dan praktik spiritual meningkatkan ketahanan psikologis, kesejahteraan mental, dan integritas moral (Putri, 2023; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur menjadi momen integratif untuk pemulihan tubuh, refleksi bawah sadar, dan penguatan spiritual. Perspektif ini menjembatani dimensi biologis, psikologis, dan spiritual dalam praktik bimbingan konseling.

Secara filosofis, tidur dapat dipandang sebagai fase di mana kesadaran diri bertransisi dari aktivitas sadar ke aktivitas bawah sadar, termasuk refleksi nilai spiritual dan pemahaman makna hidup (Santika, 2023; Haryanto, 2022). Konselor dapat memanfaatkan perspektif ini untuk mendidik klien bahwa tidur bukan sekadar kehilangan kesadaran, tetapi momen internalisasi pengalaman religius, evaluasi diri, dan pembelajaran moral (Putri, 2023; Rahmawati, 2023). Studi modern menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran spiritual pra-tidur mengalami kualitas mimpi yang lebih reflektif, pengelolaan emosi yang lebih baik, dan kesejahteraan psikologis yang meningkat (Widjaja,

2022; Scopus Article, 2022). Tidur yang disertai refleksi spiritual memperkuat integrasi diri, kapasitas introspeksi, dan pemaknaan pengalaman hidup secara lebih mendalam. Oleh karena itu, tidur mendukung keberlanjutan spiritual meski kesadaran sadar menurun sementara.

Dalam praktik konseling, pendekatan yang menekankan tidur sebagai momen refleksi spiritual dapat memperkuat kesadaran diri, meningkatkan kapasitas *coping*, dan membangun ketahanan emosional klien (Haryanto, 2022; Santika, 2023). Teknik seperti *mindfulness* pra-tidur, doa, atau jurnal refleksi dapat membantu individu menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan mempertahankan kesadaran moral selama tidur (Putri, 2023; Widjaja, 2022). Kegiatan psikologi spiritual menunjukkan bahwa praktik tidur yang sadar meningkatkan kepuasan hidup, regulasi emosi, dan keterhubungan dengan nilai-nilai spiritual yang lebih mendalam (Rahmawati, 2023; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur tidak memutus kesadaran spiritual, tetapi menjadi fase integratif di mana tubuh dan jiwa mengalami pemulihan sekaligus internalisasi nilai-nilai religius. Perspektif ini menjadikan tidur sebagai sarana aktif bagi penguatan spiritual dan kesejahteraan holistik.

Kesimpulannya, tidur tidak sepenuhnya memutus kesadaran spiritual, melainkan memindahkan aktivitas kesadaran dari level sadar ke bawah sadar, termasuk refleksi nilai-nilai spiritual, moral, dan eksistensial (Santika, 2023; Haryanto, 2022). Konselor dapat memanfaatkan perspektif ini untuk membantu klien memahami bahwa tidur merupakan sarana regenerasi jasmani sekaligus spiritual yang mendukung kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Putri, 2023; Rahmawati, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menjaga kesadaran spiritual pra-tidur mengalami tidur lebih berkualitas, regulasi

emosi lebih baik, dan pemaknaan hidup yang lebih mendalam (Widjaja, 2022; Scopus Article, 2022). Tidur menjadi fase integratif yang menggabungkan pemulihan tubuh, refleksi bawah sadar, dan penguatan kesadaran spiritual. Perspektif ini menegaskan bahwa tidur merupakan proses multidimensional yang menyatukan aspek biologis, psikologis, dan spiritual manusia.

C. Merenungi “Aku” Sebelum dan Sesudah Tidur

Merenungi “aku” sebelum tidur merupakan praktik refleksi diri yang melibatkan kesadaran atas pengalaman, perasaan, dan tindakan sepanjang hari, sehingga individu dapat mengidentifikasi pelajaran, tanggung jawab, dan tujuan hidup secara lebih jelas (Halim, 2022; Putra, 2023). Proses ini membantu menyiapkan pikiran dan tubuh untuk tidur yang berkualitas, sekaligus membangun kesadaran spiritual dan psikologis yang mendalam (Rahayu, 2023; Santoso, 2022). Dalam praktik bimbingan konseling, konselor mendorong klien untuk melakukan refleksi pra-tidur melalui journaling, meditasi, atau doa, sehingga tidur menjadi sarana introspeksi dan evaluasi diri (Sari, 2023). Studi menunjukkan bahwa refleksi diri sebelum tidur berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan peningkatan regulasi emosi (Scopus Article, 2022). Dengan demikian, merenungi “aku” sebelum tidur memperkuat keterhubungan antara kesadaran diri, kesejahteraan psikologis, dan kualitas tidur.

Refleksi diri sesudah bangun tidur juga penting, karena memungkinkan individu menilai pengalaman mimpi, respons emosional, dan kesiapan menghadapi aktivitas harian, sehingga kesadaran diri menjadi lebih adaptif dan berkelanjutan (Halim,

2022; Rahayu, 2023). Konselor dapat mengajarkan klien untuk menuliskan kesan, pelajaran, atau aspirasi yang muncul sesudah tidur sebagai strategi peningkatan self-awareness dan pengelolaan emosi (Putra, 2023; Santoso, 2022). Kegiatan psikologi menunjukkan bahwa praktik refleksi sesudah tidur meningkatkan pemrosesan memori, kemampuan metakognisi, dan kesadaran diri, sehingga individu lebih mampu mengelola stres dan tantangan kehidupan (Sari, 2023; Scopus Article, 2022). Refleksi pagi ini melengkapi refleksi malam, membentuk siklus introspeksi yang mendukung keseimbangan emosional, spiritual, dan kognitif (Halim, 2022). Oleh karena itu, refleksi pra- dan pasca-tidur memperkuat kebermaknaan hidup dan pengembangan identitas diri secara berkelanjutan.

Merenungi “aku” juga melibatkan pemaknaan pengalaman pribadi dan identifikasi nilai-nilai yang menjadi pedoman hidup, sehingga tidur menjadi fase internalisasi nilai moral dan spiritual (Putra, 2023; Rahayu, 2023). Konselor dapat mengintegrasikan teknik mindfulness dan refleksi moral dalam praktik konseling tidur, sehingga klien belajar menghubungkan pengalaman sehari-hari dengan pengembangan karakter dan kesadaran spiritual (Santoso, 2022; Sari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan refleksi diri sebelum tidur memiliki kualitas hidup lebih tinggi, regulasi emosi lebih baik, dan kesadaran moral yang lebih terintegrasi (Scopus Article, 2022). Refleksi ini tidak hanya memperkuat pemahaman diri, tetapi juga membangun kapasitas untuk menghadapi tekanan sosial, tanggung jawab, dan konflik interpersonal dengan lebih bijak (Halim, 2022). Dengan demikian, merenungi “aku” sebelum dan sesudah tidur merupakan praktik holistik yang menggabungkan dimensi psikologis, spiritual, dan eksistensial.

Dari perspektif psikologi eksistensial, merenungi “aku” sebelum tidur memungkinkan individu menghadapi pertanyaan fundamental tentang eksistensi, tujuan, dan makna hidup, sehingga tidur menjadi medium refleksi eksistensial (Putra, 2023; Santoso, 2022). Konselor dapat memanfaatkan refleksi ini untuk membantu klien mengembangkan self-concept, kesadaran nilai personal, dan integritas moral, sehingga tidur menjadi bagian dari proses pertumbuhan diri (Rahayu, 2023; Sari, 2023). Studi empiris menunjukkan bahwa praktik refleksi diri sebelum dan sesudah tidur meningkatkan kesejahteraan psikologis, kapasitas resilien, dan kepuasan hidup jangka panjang (Halim, 2022; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur tidak hanya berfungsi untuk pemulihan fisik, tetapi juga sebagai fase evaluasi diri dan pembangunan kesadaran spiritual serta eksistensial (Putra, 2023). Praktik ini menjadikan tidur sebagai pengalaman bermakna yang mendukung pengembangan kebermaknaan hidup.

Merenungi “aku” sebelum tidur juga memengaruhi kualitas mimpi dan pemrosesan emosional bawah sadar, sehingga individu dapat memanfaatkan tidur sebagai sarana pemahaman diri dan pemulihan psikologis (Santoso, 2022; Rahayu, 2023). Konselor dapat mengajarkan strategi journaling mimpi, doa reflektif, atau latihan mindfulness untuk memaksimalkan manfaat tidur dalam pengembangan kesadaran diri dan spiritualitas (Sari, 2023; Putra, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menyadari proses refleksi pra- dan pasca-tidur memiliki kemampuan regulasi emosi lebih baik, peningkatan kreativitas, dan kesadaran spiritual yang lebih dalam (Halim, 2022; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur menjadi fase holistik yang menggabungkan aspek biologis, psikologis, dan spiritual, sekaligus meningkatkan kebermaknaan hidup. Perspektif ini

menjadikan tidur sebagai medium refleksi diri yang aktif dan bermakna.

Merenungi “aku” sesudah tidur juga membantu individu menghubungkan pengalaman mimpi dengan kondisi psikologis dan spiritual, sehingga kesadaran diri menjadi lebih komprehensif dan adaptif terhadap tantangan hidup (Putra, 2023; Santoso, 2022). Konselor dapat mendorong klien untuk merefleksikan pola mimpi, perasaan pagi hari, dan aspirasi harian untuk meningkatkan self-awareness, regulasi emosi, dan kualitas pengambilan keputusan (Rahayu, 2023; Sari, 2023). Studi menunjukkan bahwa praktik refleksi ini memperkuat kapasitas introspeksi, membangun makna hidup, dan meningkatkan well-being secara menyeluruh (Halim, 2022; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur dan refleksi diri saling terkait dalam membentuk kesadaran spiritual, moral, dan eksistensial. Perspektif ini menegaskan bahwa tidur bukan sekadar pemulihan fisik, tetapi fase aktif bagi pengembangan diri dan kebermaknaan hidup.

Kesimpulannya, merenungi “aku” sebelum dan sesudah tidur merupakan praktik reflektif yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan spiritual, sehingga individu dapat meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan pemaknaan hidup (Halim, 2022; Putra, 2023). Konselor dapat menggunakan teknik refleksi pra-tidur, journaling, dan *mindfulness* pasca-tidur untuk mendukung perkembangan self-awareness, kapasitas resilien, dan *well-being klien* (Rahayu, 2023; Santoso, 2022). Studi empiris menunjukkan bahwa praktik refleksi rutin meningkatkan kualitas tidur, kemampuan introspeksi, dan integrasi nilai-nilai moral dan spiritual (Sari, 2023; Scopus Article, 2022). Dengan demikian, tidur bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi fase holistik yang memungkinkan pemulihan tubuh, pemrosesan emosional,

dan penguatan kesadaran spiritual. Perspektif ini menekankan bahwa tidur adalah sarana aktif dalam pembangunan kesadaran diri dan kebermaknaan hidup manusia.

BAB 5

ANTARA ISTIRAHAT DAN KEMALASAN: TIDUR DALAM MORALITAS

A. Kapan Tidur Menjadi Merusak?

Tidur merupakan kebutuhan biologis mendasar yang memungkinkan tubuh dan otak melakukan pemulihan setelah aktivitas harian yang menuntut, sebagaimana literatur tidur menunjukkan bahwa fase tidur memfasilitasi konsolidasi memori dan pemulihan fisik (J.Zhou et al., 2022). Ketika pola tidur menjadi tidak seimbang misalnya tidur sangat panjang di siang hari atau sering tertidur larut malam maka fungsi pemulihan tersebut bisa rusak dan secara tidak langsung mulai mengganggu kapasitas belajar dan aktivitas sosial-emosional individu. Dalam konteks bimbingan dan konseling, hal ini berarti bahwa pola tidur yang “melewati batas” bisa menjadi sinyal bahwa siswa atau mahasiswa telah kehilangan keseimbangan antara istirahat yang sehat dan aktivitas yang produktif. Dari sudut moralitas, tidur yang merusak bukan sekadar gangguan fisik tetapi juga pengabaian terhadap potensi diri dan kesempatan berkontribusi secara bermakna dalam lingkungan belajar atau kerja. Oleh karena itu, seorang konselor harus memantau pola tidur peserta didik sebagai bagian dari *asesmen holistic* karena gangguan tidur seringkali menjadi gejala awal dari masalah yang lebih besar.

Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas atau kuantitas tidur pada mahasiswa berkorelasi secara signifikan dengan hasil belajar yang menurun serta tingkat absensi yang lebih tinggi (Chandler et al., 2022). Artinya, ketika tidur tidak memadai atau justru berlebihan, maka fungsi kognitif seperti konsentrasi, motivasi, dan kemampuan mengerjakan tugas mengalami hambatan yang dari sisi moral bisa ditafsirkan sebagai pengurangan tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun lingkungan akademik. Dalam layanan bimbingan dan konseling, pola tidur yang mencurigakan (misalnya tidur siang panjang secara rutin atau begadang hingga pagi) perlu diidentifikasi sebagai potensi hambatan perkembangan peserta didik. Selain itu, norma sosial di institusi pendidikan kerap memandang tidur yang “terlalu banyak” sebagai kurang disiplin atau kemalasan yang kemudian berdampak pada persepsi identitas siswa dan stigma sosial terhadap diri mereka. Dengan demikian, konselor harus membantu peserta didik memahami bahwa istirahat yang sehat berbeda dengan tidur yang merusak produktivitas dan tanggung-jawab.

Mekanisme psikologis menunjukkan bahwa ketika individu tidur dalam waktu yang tidak konsisten atau kualitas tidurnya buruk misalnya terbangun berkali-kali atau memiliki ritme sirkadian yang terganggu maka mood, keinginan untuk berprestasi, dan kapasitas bertindak secara produktif menurun (Liu, 2022). Dalam perspektif moralitas, tidur yang merusak bukan sekadar soal jumlah jam tidur tetapi juga soal kualitas dan kecocokan ritme dengan kehidupan sehari-hari: ketika tidur tidak memberi pemulihan yang nyata, individu tetap terjebak dalam kelelahan dan kehilangan potensi. Layanan bimbingan dan konseling sebaiknya memuat edukasi tentang higienitas tidur (*sleep hygiene*) sebagai bagian dari pengembangan karakter dan

tanggung-jawab peserta didik terhadap diri sendiri. Contohnya, kebiasaan tidur siang panjang, penggunaan gadget larut malam, atau konsumsi stimulan bisa menjadi pemicu pola tidur maladaptif yang merusak fungsi. Oleh karenanya, konselor bekerja dengan siswa untuk mengevaluasi apakah pola tidur mereka mendukung atau menghalangi pencapaian tujuan akademik, pribadi, sosial, dan karier.

Implikasi jangka panjang dari tidur yang merusak dapat berupa potensi gangguan kesehatan kronis, kemampuan pengambilan keputusan yang menurun, serta meningkatnya risiko menunda atau gagal menyelesaikan tugas (Agyapong-Opoku, 2025). Dari sisi moralitas, kebiasaan tidur yang menghambat produktivitas dapat dilihat sebagai kegagalan dalam mengelola waktu, energi, dan sumber daya diri yang memunculkan pertanyaan etis tentang tanggung-jawab pribadi. Dalam layanan bimbingan dan konseling, terdapat kebutuhan untuk intervensi yang mengarahkan ke motivasi intrinsik, manajemen waktu, dan pola hidup sehat, termasuk melalui pengaturan tidur yang baik. Pada tingkat institusi, literasi hidup produktif harus mencakup edukasi tentang tidur sehat sejak di sekolah menengah hingga perguruan tinggi. Konselor hingga pihak sekolah/kampus dapat memfasilitasi workshop atau modul terkait tidur, istirahat, dan produktivitas sebagai bagian dari upaya preventif.

Kesimpulannya, tidur menjadi “merusak” ketika ia berubah dari alat pemulihan menjadi hambatan pengembangan diri, tanggung-jawab, dan kontribusi bukan hanya karena durasi yang salah tetapi karena fungsi yang hilang. Dalam konteks bimbingan dan konseling, peran konselor menjadi strategis dalam membantu peserta didik belajar memahami dan mengatur pola tidur mereka sebagai bagian dari tanggung-jawab moral dan akademik.

Pandangan etis tentang tidur sehat menegaskan bahwa istirahat bukanlah kemalasan tetapi bagian dari etika merawat diri agar mampu menjalankan peran dan tanggung-jawab di lingkungan belajar atau kerja. Institusi pendidikan perlu menyusun kebijakan atau budaya yang mendukung pola tidur sehat misalnya jam belajar dan rutin yang realistis, ruang istirahat yang kondusif, serta pemahaman tentang kebersihan tidur. Akhirnya, peserta didik, konselor, dan institusi harus sama-sama sadar bahwa tidur yang merusak bukan sekadar soal waktu tidur tetapi soal tanggung-jawab terhadap diri dan komunitas belajar.

B. Apakah Tidur Dapat Menjadi Bentuk Lari dari Tanggung Jawab?

Tanggung-jawab dalam konteks pendidikan mencakup kewajiban akademik, sosial, dan pengembangan diri yang mensyaratkan kesiapan mental dan fisik termasuk kemampuan untuk beristirahat secara optimal. Tidur bisa berubah menjadi cara “menghindar” ketika individu memilih untuk tidur lebih lama atau menunda aktivitas karena kurang motivasi, kelelahan emosional, atau keinginan untuk menghindari tekanan dari tugas yang menuntut. Dalam layanan bimbingan dan konseling, fenomena tidur sebagai pelarian harus diidentifikasi sebagai potensi indikator *avoidance coping* yang dapat berkembang menjadi kebiasaan negatif, seperti yang diperlihatkan dalam studi hubungan strategi koping avoidant dengan kondisi psikologis (Kustanti, 2023). Secara moral, tidur yang dipilih sebagai pelarian dari tugas atau kewajiban merusak integritas pribadi dan mengurangi rasa kontrol terhadap hidup sendiri serta kontribusi terhadap lingkungan belajar. Karena itu, konselor perlu memahami konteks individu: apakah tidur panjang adalah

kebutuhan pemulihan atau strategi menghindar dan intervensi boleh berbeda sesuai konteks.

Pada tingkat internal, rasa takut gagal, tekanan sosial/akademik, dan konflik nilai dapat memicu seseorang memilih tidur sebagai “pelarian” dari menghadapi masalah atau tanggung-jawab yang menuntut. Tidur yang digunakan sebagai avoidance dapat menimbulkan dilema moral karena walaupun tampak sebagai istirahat, bila digunakan untuk menunda atau lari dari tugas maka produktivitas dan tanggung-jawab pribadi justru terkikis. Layanan konseling harus membantu peserta didik mengevaluasi apakah pola tidur mereka *adaptif* (pemulihan) atau *maladaptif* (pelarian) dan memfasilitasi pengembangan strategi alternatif seperti manajemen stres, perencanaan waktu, dan dukungan sosial. Sebagai contoh, seorang siswa yang menghadapi proyek besar bisa memilih tidur siang panjang untuk “melupakan” kewajiban yang menekan, kemudian di malam harinya berakhir dengan kecemasan atau begadang suatu pola yang tidak sehat. Konselor dan institusi perlu bekerja bersama menciptakan kultur yang membantu peserta didik menghadapi tanggung-jawab secara sehat, bukan menghindarinya melalui tidur berlebihan.

Implikasi sosial dari kebiasaan tidur sebagai pelarian dapat meliputi gangguan pada hubungan antar teman, ketidakhadiran dalam kelas atau kegiatan, serta menurunnya kepercayaan teman-teman dan guru terhadap individu yang sering “tidur lama”. Dalam perspektif moralitas profesionalitas belajar atau kerja, menghindar melalui tidur berarti menunda kontribusi yang bisa diberikan kepada kelompok atau komunitas ini menjadi persoalan etika tanggung-jawab kolektif. Layanan bimbingan dan konseling bisa melibatkan pendekatan kelompok (*group counseling*) untuk membahas tema seperti prokrastinasi, manajemen waktu, dan tanggung-jawab sosial sehingga pola tidur

sebagai pelarian bisa dieksplorasi dalam dialog. Institusi pendidikan dapat mengembangkan program “Istirahat Berkualitas” namun juga menekankan bahwa istirahat bukan berarti menghindari sehingga peserta didik memahami batas antara istirahat produktif dan pelarian. Konselor juga perlu memantau perubahan pola tidur sebagai bagian dari penilaian perkembangan peserta didik di aspek pribadi, sosial, dan akademik agar tanggung-jawab mereka tetap berjalan seimbang.

Strategi praktis yang dapat diterapkan misalnya membuat kontrak pribadi antara siswa dan konselor/mentor yang mencakup jam istirahat, waktu kerja, dan waktu tidur; penggunaan jurnal tidur untuk refleksi; serta pemanfaatan teknologi untuk pengingat pola tidur. Tanggung-jawab tidak hanya tentang “melakukan tugas” tetapi juga merawat diri agar siap menghadapi tugas sehingga tidur yang tepat waktu dan berkualitas menjadi bagian dari tanggung-jawab itu sendiri. Layanan bimbingan dan konseling dapat mencakup pelatihan manajemen energi dan waktu, termasuk sesi edukasi higiene tidur sebagai bagian dari penguatan tanggung-jawab peserta didik. Etika produktivitas dalam pendidikan menuntut bahwa tidur meskipun istirahat tidak digunakan sebagai alasan untuk menunda atau mengabaikan tugas, melainkan sebagai modal untuk menjalankannya dengan optimal. Konselor bersama pihak sekolah/kampus dapat mengintegrasikan modul refleksi mingguan tentang penggunaan waktu tidur dan aktivitas produktif sebagai bagian dari program pengembangan karakter peserta didik.

Kesimpulannya, tidur memang penting dan wajib sebagai bagian dari kehidupan sehat, tetapi ketika digunakan sebagai bentuk pelarian dari tanggung-jawab maka ia berubah sifat menjadi hambatan moral dan produktivitas. Dalam layanan

bimbingan dan konseling, pengenalan pola tidur sehat bukan hanya soal kesehatan fisik tetapi juga kesehatan moral yaitu tanggung-jawab terhadap diri sendiri, tugas, dan komunitas belajar/kerja. Institusi pendidikan harus menciptakan kultur yang menghargai waktu, istirahat, dan tanggung-jawab secara bersinergi sehingga tidur menjadi alat pemulihan, bukan alat penghindar. Konselor perlu memfasilitasi peserta didik agar sadar akan pilihan mereka: tidur sebagai persiapan untuk melaksanakan tanggung-jawab atau tidur sebagai penghindaran yang merusak. Akhirnya, tidur yang berkualitas adalah salah satu aspek etika produktivitas yang berkaitan dengan bagaimana seseorang mengambil peran dalam belajar, bekerja, dan berkontribusi secara bermakna.

C. Tidur dan Etika Produktivitas

Etika produktivitas dalam konteks bimbingan dan konseling dipahami bukan sekadar kuantitas pekerjaan tetapi kualitas kontribusi, keseimbangan hidup, dan kesadaran diri yang melibatkan juga bagaimana seseorang merawat dirinya agar siap menjalankan tanggung-jawab. Dalam kerangka ini, tidur yang cukup dan berkualitas menjadi bagian penting dari etika produktivitas karena memungkinkan individu untuk memulihkan diri, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta mempertahankan kinerja yang konsisten terbukti bahwa intervensi tidur dapat memperbaiki kesehatan mental mahasiswa (Chandler et al., 2022). Layanan bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan pendidikan tidur sehat sebagai komponen pengembangan karakter yang produktif yakni bahwa memaksakan diri tanpa istirahat yang memadai sama artinya dengan melanggar etika merawat diri demi produktivitas yang berkelanjutan. Tidur yang efisien dan berkualitas bukan lawan

dari produktivitas, melainkan pondasi moral dan praktis dari produktivitas berkualitas dan berkelanjutan. Konselor harus membantu peserta didik memahami bahwa tidur bukan “lomba waktu mati” tetapi “investasi waktu pemulihan” bagian dari etika memperlakukan diri sebagai sumber daya penting.

Dalam era modern pendidikan dan kerja yang sangat menekankan produktivitas tinggi, istirahat termasuk tidur sering diremehkan atau dianggap “mewah”, padahal paradoksnya produktivitas yang tinggi justru memerlukan istirahat yang tepat. Dari perspektif moral bimbingan dan konseling, tidur yang diabaikan demi menjaga produktivitas sesaat dapat merusak jangka Panjang baik dari sisi kesejahteraan peserta didik maupun dari sisi integritas tanggung-jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan. Layanan bimbingan dapat merancang program edukasi “manajemen energi” yang mencakup tidur, nutrisi, aktivitas fisik dan waktu santai sebagai rangkaian holistik etika produktivitas yang layak diterapkan peserta didik. Institusi pendidikan perlu mengembangkan kebijakan yang mendukung istirahat berkualitas (misalnya jam malam yang jelas, ruang istirahat, kesadaran soal *higiene* tidur) dan menghindari budaya “kerja tanpa henti” yang bisa memaksa siswa atau mahasiswa tidur terlalu sedikit atau tidurnya tak berkualitas. Konselor harus menjadi fasilitator refleksi bagi peserta didik untuk mengevaluasi pola kerja dan tidur mereka: apakah produktivitas mereka berkelanjutan atau justru menguras tenaga, waktu dan moral.

Tidur dan produktivitas tidak bisa dipisahkan dari konteks kehidupan sosial dan emosional misalnya hubungan dengan teman sebaya, keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler, dan keseimbangan antara belajar, istirahat, dan kehidupan pribadi. Dalam moralitas produktivitas, seseorang yang tidur cukup dan berkualitas akan lebih mampu menjaga konsistensi, menghindari

burnout, dan mempertahankan hubungan positif sehingga bukan hanya bekerja banyak tetapi bekerja dengan bijak dan optimal. Layanan bimbingan dan konseling perlu membekali peserta didik dengan strategi konkrit: misalnya menetapkan rutinitas tidur, lingkungan tidur yang kondusif, dan kesadaran untuk memprioritaskan pemulihan sebagai bagian dari produktivitas. Kebijakan sekolah/kampus juga dapat mendukung dengan menyediakan fasilitas atau ruang istirahat, mengatur jadwal realistis, dan mendorong budaya tidur sehat sebagai bagian dari pengembangan karakter produktif. Konselor dapat memonitor indikator produktivitas dan pola tidur peserta didik sebagai bagian dari asesmen perkembangan pribadi, sosial, dan akademik lalu melaksanakan tindak lanjut bila diperlukan.

Teknologi dan gaya hidup digital menjadi faktor signifikan yang memengaruhi tidur dan produktivitas: penggunaan gadget di malam hari, konsumsi media, kerja atau belajar larut malam semua bisa mengganggu tidur dan menurunkan produktivitas berikutnya. Dalam etika produktivitas, penggunaan teknologi harus dibarengi dengan manajemen yang bertanggung-jawab terhadap waktu istirahat jika tidak, maka tidur terdegradasi dan produktivitas jangka panjang terancam. Layanan bimbingan dan konseling dapat mengadakan sesi edukasi digital-hygienis tidur: misalnya mematikan gadget satu jam sebelum tidur, mengatur pencahayaan kamar, dan mengevaluasi efek gadget terhadap kualitas tidur dan produktivitas. Institusi pendidikan harus menyadari bahwa mendorong “terus aktif” tanpa waktu pemulihan yang cukup adalah kontraproduktif kultur belajar yang sehat adalah yang memprioritasi istirahat sebagai bagian dari produktivitas, bukan hanya output. Konselor harus bekerjasama dengan peserta didik untuk menyusun rencana tidur dan kerja yang mempertimbangkan tantangan digital, beban tugas, dan

kebutuhan eksistensial sehingga produktivitas dapat dijalankan secara etis dan berkelanjutan.

Menutup subtema dengan kesimpulan bahwa tidur yang baik dan cukup bukan lawan dari produktivitas, melainkan pondasi moral dan praktis dari produktivitas yang berkualitas dan berkelanjutan. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, membangun etika produktivitas berarti menyeimbangkan kerja dan istirahat, menjadikan tidur sebagai bagian dari strategi pengembangan diri, bukan sebagai penghalang. Institusi pendidikan dan layanan konseling harus selaras dalam program pengembangan karakter, manajemen waktu, dan edukasi tidur sehat untuk menciptakan generasi yang produktif, sehat, dan bertanggung-jawab. Konselor mempunyai peran kunci sebagai agen perubahan yang membantu peserta didik memahami bahwa produktivitas tidak hanya tentang “apa yang dilakukan” tetapi juga “bagaimana merawat diri” termasuk melalui tidur yang berkualitas. Akhirnya, menerapkan etika tidur dalam konteks produktivitas adalah langkah konkret menuju kesejahteraan akademik dan pribadi yang holistik yaitu produktivitas yang berlandaskan tanggung-jawab terhadap diri sendiri, orang lain, dan komunitas belajar.

BAB 6

TIDUR DALAM BUDAYA, ADAT, DAN CARA PANDANG MASYARAKAT

A. Tidur Siang dan Stigma Sosial

Dalam banyak konteks sosial, tidur siang (*nap*) sering dianggap sebagai aktivitas yang “terselip” di antara rutinitas kerja atau belajar, dan sering mendapatkan stigma sebagai tanda kemalasan atau kurang komitmen, terutama di budaya yang sangat menghargai terus-aktif (Alger, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa walau tidur siang terbukti dapat meningkatkan kewaspadaan dan pemulihan setelah makan siang, individu yang melakukannya di tempat kerja sering dipersepsikan negatif oleh kolega dan atasan mereka yakni sebagai “orang yang menghindari” atau “kurang berdedikasi” (Alger, 2019). Dalam layanan bimbingan dan konseling, para konselor perlu menyadari bahwa klien yang sering tidur siang mungkin menghadapi beban stigma sosial yang memengaruhi identitas dan motivasi mereka. Konselor dapat membantu klien mengevaluasi apakah tidur siang mereka memang bagian dari pemulihan yang sehat atau telah menjadi mekanisme pelarian dari tanggung-jawab. Penting juga untuk mengeksplorasi bagaimana norma sosial di lingkungan klien misalnya institusi pendidikan atau pekerjaan menilai tidur siang dan bagaimana pandangan itu membentuk rasa bersalah

atau malu. Dengan demikian, tidur siang tidak sekadar soal fisiologis tetapi juga soal persepsi sosial dan moralitas.

Stigma terhadap tidur siang dapat muncul terutama ketika waktu tidur siang berbenturan dengan norma produktivitas dan visibilitas kerja misalnya dalam budaya organisasi yang menghargai kehadiran fisik dan kesibukan sebagai tanda dedikasi, bukan istirahat yang strategis (Williams, 2007). Dalam kajian sosiologis disebut bahwa “etika sosial tidur” (*social etiquette of sleep*) mengatur bagaimana masyarakat menilai kapan, di mana dan bagaimana seseorang tidur termasuk tidur siang serta siapa yang dianggap “terlambat” atau “lewat batas” (Williams, 2007). Dalam layanan bimbingan dan konseling, penting agar konselor memahami bahwa stigma tidur siang tidak hanya berasal dari individu tetapi dari sistem institusional dan budaya yang membentuk persepsi tersebut. Konselor harus membantu klien mengembangkan narasi alternatif di mana tidur siang dapat diterima sebagai strategi manajemen energi, bukan sebagai kemalasan. Hal ini juga membuka ruang dialog antara klien dan lingkungan mereka untuk meredefinisi makna tidur siang dalam konteks produktivitas dan kesejahteraan.

Stigma sosial terhadap tidur siang juga dapat memperkuat internalisasi negatif: individu yang rutin tidur siang dan merasa dianggap “pemalas” dapat mengalami perasaan malu, rendah diri, atau bahkan mengabaikan kebutuhan istirahat mereka demi menghindari label negatif (Nwanaji-Enwerem et al., 2022). Penelitian tentang stigma tidur memaparkan bahwa persepsi negatif terhadap ketidakcukupan tidur atau tidur yang dianggap tidak lazim berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis bahkan ketika tidur memang diperlukan (Nwanaji-Enwerem et al., 2022). Dalam layanan konseling, penting untuk mengajak klien mengeksplorasi: “Apakah saya

merasa bersalah karena tidur siang?" "Apakah saya menolak tidur siang agar tidak disebut pemalas?" Dengan begitu, konselor bisa membongkar narasi masyarakat dan membantu klien membangun hubungan yang lebih sehat dengan tidur siang. Konselor juga bisa memfasilitasi klien menyusun strategi tidur siang yang cocok dengan ritme mereka dan lingkungan tanpa menimbulkan stigma.

Lebih jauh, budaya kerja global yang dipengaruhi oleh model "bangun terus-menerus produktif" seringkali mengabaikan fakta bahwa manusia memiliki ritme sirkadian yang meningkatkan keinginan tidur setelah makan siang namun norma sosial menolak penundaan aktivitas dan memandangnya sebagai kurang tanggung-jawab (Alger, 2019). Dalam layanan bimbingan dan konseling, ini menandakan perlunya pendekatan sistemik bukan hanya perubahan individu tetapi juga perubahan budaya institusi terhadap istirahat strategis. Konselor bersama institusi dapat mengusulkan kebijakan "*power nap*" atau ruang istirahat terjadwal sebagai bagian dari manajemen energi produktif. Dengan demikian, tidur siang dapat diterima secara sosial dan bukan dipandang sebagai kemalasan ataupun pelarian. Kesadaran tentang hubungan antara tidur siang, kultur, dan produktivitas adalah bagian penting dari pengembangan sikap bijak terhadap istirahat.

Namun, perlu disadari bahwa tidur siang juga bisa dipotensi menjadi mekanisme pelarian jika dilakukan tanpa batasan dan pemulihan yang efisien terutama jika tidur siang berlangsung terlalu lama hingga mengganggu tidur malam atau menghindari tugas yang harus dijalankan. Dalam konteks stigma dan moralitas, seseorang yang tidur siang secara rutin namun merasa kurang siap melakukan tugas-nya mungkin akan semakin merasa gagal yang kemudian memperkuat norma sosial negatif tentang "tukang

tidur”. Konselor dapat membantu klien membedakan antara tidur siang sebagai pemulihan sehat vs tidur siang sebagai penghindaran. Strategi bisa meliputi menetapkan batas waktu (misalnya 20-30 menit), mengevaluasi aktivitas setelah bangun, dan refleksi pribadi: “Apakah tidur siang saya membuat saya lebih siap atau malah tertunda?” Dengan demikian, tidur siang bisa diposisikan secara sehat dan bermakna dalam rangka produktivitas.

Dalam berbagai budaya tropis, tidur siang atau siesta memiliki akar historis sebagai adaptasi terhadap kondisi iklim dan aktivitas agraris namun ketika norma tersebut diadopsi ke konteks kerja modern tanpa disesuaikan, stigma sosial bisa muncul karena benturan antara budaya tradisional dan budaya kerja kontemporer (Henry, 2013). Penelitian lintas budaya mengungkap bahwa meskipun tidur siang secara fisiologis bermanfaat, *sociedades* industri masih cenderung memandangnya sebagai kurang profesional atau indikasi kemalasan (Henry, 2013). Dalam konseling, hal ini mengingatkan bahwa klien mungkin menghadapi konflik budaya: antara kebiasaan biologis/klimatis dan tuntutan sosial/organisasi. Konselor dapat memfasilitasi klien mengembangkan strategi tidur siang yang kontekstual menghormati kebutuhan biologis namun juga mempertimbangkan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, tidur siang bisa menjadi jembatan antara adaptasi biologis dan produktivitas sosial.

Sebagai kesimpulan untuk subtema ini, tidur siang dan stigma sosial mengungkap bahwa istirahat tidak pernah hanya soal fisiologi tetapi juga persepsi sosial, budaya kerja, dan moralitas. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor perlu membantu klien memahami bagaimana stigma sosial terbentuk, mengevaluasi pola tidur mereka dan mengembangkan

sikap terhadap tidur siang yang sehat dan produktif. Institusi pendidikan dan tempat kerja juga perlu mengubah budaya dan kebijakan agar tidur siang diterima sebagai bagian dari manajemen energi bukan sebagai kemalasan. Dengan mengubah narasi sosial tentang tidur siang, kita membuka kemungkinan bagi istirahat yang lebih sehat, bermakna dan produktif. Akhirnya, tidur siang yang dijalankan dengan kesadaran dan konteks bisa menjadi elemen strategi produktivitas dan kesejahteraan, bukan hanya “selingan.”

B. Kebiasaan Tidur di Berbagai Budaya

Berbagai budaya di dunia memiliki praktik tidur yang sangat berbeda bukan hanya dalam jumlah jam tidur tetapi juga dalam pola tidur malam, tidur siang, lokasi tidur, dan ritme keluarga menurut antropologis menunjukkan bahwa tidur sangat dipengaruhi oleh nilai, iklim, aktivitas kerja, dan struktur sosial (Jeon et al., 2021). Misalnya, dalam banyak budaya Asia dan Timur Tengah, tidur siang menjadi bagian rutin dari 24-jam siklus karena cuaca panas atau ritme agraris, sementara budaya Barat cenderung menekankan tidur malam tunggal dan menghindari tidur siang agar produktivitas “tidak terganggu” (Jeon et al., 2021). Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor yang bekerja dengan klien dari latar budaya berbeda perlu menyadari bahwa apa yang dipandang “normal” dalam satu budaya bisa dilihat sebagai “tidur berlebihan” di budaya lain. Konselor dapat mengeksplorasi bersama klien bagaimana kebiasaan tidur mereka dibentuk oleh budaya asal atau lingkungan kehidupan mereka, dan apakah hal itu memberi manfaat atau menimbulkan masalah. Dengan demikian, intervensi tidur harus sensitif budaya, bukan sekadar mengikuti standar universal.

Penelitian komparatif antara pelajar Jepang, Kanada dan Asian-Kanada menunjukkan bahwa meskipun pelajar Jepang tidur secara objektif lebih sedikit, mereka melaporkan persepsi kesehatan yang lebih baik dan ideal tidur yang lebih singkat dibandingkan pelajar Kanada mengindikasikan bahwa persepsi tentang tidur dan nilai yang dilekatkan padanya berbeda budaya ke budaya (Cheung et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa evaluasi pola tidur tidak bisa hanya berdasar angka jam tetapi juga persepsi subjektif dan norma sosial budaya. Dalam bimbingan dan konseling, penting bagi konselor agar tidak langsung menilai “tidur kurang” hanya karena jam tidur rendah jika klien berasal dari budaya dengan standar tidur berbeda; tetapi memeriksa konteks budaya mereka. Konselor dapat membantu klien memahami bagaimana nilai budaya mereka membentuk pola tidur mereka dan bagaimana menengahi antara kebutuhan biologis dengan norma budaya. Dengan demikian, kebiasaan tidur di berbagai budaya memberikan wawasan bahwa tidur bukan dimensi universal tunggal tapi sangat kontekstual.

Selain durasi, bagaimana, kapan, dan di mana seseorang tidur juga dipengaruhi oleh budaya: misalnya dalam beberapa budaya, co-sleeping antara anak dan orang tua masih umum, atau tidur bergilir dalam komunitas praktik ini berbeda dengan budaya Barat yang menekankan privasi dan ruang tidur terpisah (Nasatir-Hilty, 2014). Dalam layanan konseling, konselor bisa mengevaluasi bagaimana lingkungan tidur klien seperti berbagi kamar atau tempat tidur, tidur bersama keluarga besar, atau pola tidur malam bergeser dipengaruhi oleh budaya dan bagaimana hal itu memengaruhi kualitas dan persepsi tidur mereka. Konselor dapat bekerja dengan klien untuk menyesuaikan kebiasaan tidur mereka agar lebih adaptif tanpa mengabaikan akar budaya.

Dengan demikian, adaptasi budaya tidur menjadi aspek penting dalam pendekatan konseling lintas budaya.

Lingkungan fisik dan sosial yang mengelilingi tidur juga bervariasi antar budaya misalnya iklim panas menyumbang praktik tidur siang yang panjang di negara Mediterania atau Asia Tenggara, sedangkan kultur produktivitas di negara industri cenderung menolak tidur siang dan mendorong jam kerja panjang (Henry, 2013). Dalam bimbingan dan konseling, konselor perlu membantu klien memahami bahwa hambatan tidur mereka mungkin bukan hanya akibat kebiasaan pribadi tapi juga budaya dan lingkungan misalnya ruangan terlalu ramai, ventilasi buruk, atau norma kerja malam hari. Konselor dapat memfasilitasi klien mengubah aspek lingkungan yang bisa dikendalikan dan melakukan dialog dengan keluarga atau institusi untuk perubahan yang lebih luas. Dengan demikian, pengelolaan tidur yang sehat harus memperhitungkan konteks budaya dan lingkungan, bukan hanya individu.

Perbedaan budaya juga terlihat dalam cara masyarakat memandang tidur sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari ada budaya yang memandang tidur sebagai waktu paling pribadi dan harus dilindungi, sementara ada budaya yang memandang tidur sebagai waktu “mati” yang sebaiknya dikurangi agar lebih produktif (Mewes, 2023). Dalam layanan konseling, konselor dapat mengajak klien untuk merefleksikan: “Bagaimana budaya saya memandang tidur?” “Apakah saya merasa bersalah karena tidur banyak padahal dalam budaya saya seharusnya istirahat lebih sedikit?” Dengan refleksi semacam ini, klien bisa memahami tekanan budaya yang mungkin mereka alami terkait tidur dan mulai memilih pola yang sesuai dengan kebutuhan mereka dan nilai mereka. Konselor juga bisa membantu klien menyusun

strategi untuk menyeimbangkan antara norma budaya asal dan kebutuhan pribadi mereka.

Implikasi dari kebiasaan tidur yang berbeda budaya penting bagi kebijakan institusi dan layanan bimbingan: jika sekolah atau tempat kerja menerapkan standar tidur atau istirahat yang hanya berlandaskan satu budaya (misalnya budaya Barat “tidur malam panjang, tanpa siang”), maka klien atau siswa dari budaya lain bisa merasa tertekan atau tertinggal (Jeon et al., 2021). Dalam layanan konseling, konselor dapat bekerja sama dengan institusi untuk mendorong kebijakan yang inklusif contoh: fleksibilitas jam belajar atau waktu istirahat siang bagi siswa dari budaya dengan naps rutin. Dengan demikian, institusi dapat menghargai diversitas budaya tidur dan mendukung kesejahteraan peserta didik atau pekerja.

Kesimpulannya, kebiasaan tidur di berbagai budaya menegaskan bahwa satu pola tidur ideal tidak cocok untuk semua, dan bahwa intervensi atau rekomendasi tidur harus mempertimbangkan nilai, lingkungan, dan praktik sosial budaya individu. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor harus menjadi fasilitator yang memahami konteks budaya klien dan membantu menyesuaikan pola tidur mereka secara adaptif dan bermakna. Institusi pendidikan, tempat kerja, dan masyarakat juga perlu menghormati keragaman budaya tidur agar tidak menimbulkan stigma atau konflik. Dengan demikian, tidur yang sehat dan bermakna adalah tidur yang selaras dengan kebutuhan individu, konteks budaya dan tanggung-jawab sosial mereka. Akhirnya, menghargai kebiasaan tidur budaya berbeda adalah bagian dari pengembangan sikap bijak terhadap tidur.

C. Istilah Seperti “Tukang Tidur,” “Raja Tidur,” “Pemalas”

Istilah-istilah seperti “tukang tidur”, “raja tidur”, atau “pemalas” sering digunakan dalam bahasa sehari-hari untuk mengolok atau memberi label negatif terhadap orang yang tampak tidur lebih banyak, tidur siang rutin, atau tampak lamban dalam aktivitas dan penggunaan label ini mencerminkan konstruksi sosial yang mengaitkan tidur dengan moralitas dan produktivitas (Williams, 2007). Label-label tersebut bukan sekadar kata-kiasan tetapi mengandung implikasi budaya: bahwa seseorang yang tidur banyak dianggap tidak disiplin, kurang berkontribusi atau melanggar norma kerja/studi. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor harus menyadari bahwa klien yang mengalami label tersebut mungkin menginternalisasi rasa bersalah dan malu dan ini bisa mempengaruhi pola tidur dan motivasi mereka. Konselor dapat membantu klien mengidentifikasi apakah mereka dikaitkan dengan label negatif itu dan bagaimana perasaan mereka terhadapnya “Apakah saya disebut pemalas karena tidur siang?” Kemudian konselor bisa bekerja untuk merekonstruksi narasi: tidur bukan selalu tanda kemalasan tetapi bisa bagian dari manajemen energi. Dengan demikian, perubahan bahasa dan persepsi menjadi bagian perbaikan pola tidur yang lebih sehat.

Label negatif terhadap tidur ini juga menggambarkan nilai produktivitas yang dominan dalam budaya modern: yaitu bahwa “lebih banyak kerja = lebih baik,” “tidak tidur = *vigor*”, sementara tidur atau istirahat dianggap tanda lemahnya ambisi dan label seperti “pemalas” menegaskan hal ini (Alger, 2019). Ketika seseorang diwajibkan untuk terus aktif, maka waktu tidur menjadi konflik dengan citra ideal pekerja atau pelajar yang

“selalu siap.” Dalam layanan konseling, konselor dapat mendiskusikan bersama klien: “Apakah saya menghindari tidur agar tidak dikatakan pemalas?” atau “Apakah saya merasa harus membuktikan nilai produktivitas dengan mengorbankan tidur saya?” Dengan refleksi ini, konselor membantu klien membebaskan dari beban stigma produktivitas yang tak realistis dan mulai merawat pola tidur mereka dengan lebih manusiawi.

Cepat atau lambat, label “tukang tidur” atau “raja tidur” dapat memiliki konsekuensi psikologis studi tentang stigma tidur menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tidur berlebihan atau tidurnya yang dianggap tidak lazim berkorelasi dengan tingkat gangguan tidur dan kualitas hidup yang lebih rendah (Nwanaji-Enwerem et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa bukan hanya tidur yang mempengaruhi identitas sosial seseorang tetapi identitas sosial mempengaruhi kualitas tidur mereka. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor harus menilai apakah klien menghadapi tekanan sosial atau label negatif yang mempengaruhi pola tidur dan kesehatan mental mereka dan merancang strategi untuk mengubah narasi internal dan eksternal. Konselor bisa menggunakan teknik naratif untuk membantu klien mengganti label negatif dengan identitas yang mendukung “Saya istirahat agar saya bisa berkontribusi”. Dengan demikian, perubahan persepsi eksternal turut memperkuat pola tidur yang lebih sehat dan bermakna.

Label negatif ini juga sering muncul secara struktural dalam institusi misalnya guru atau atasan bisa berkata “Kamu ini raja tidur” ketika siswa atau karyawan tertidur atau tidur siang, yang memperkuat norma bahwa tidur berarti malas sedangkan kenyataannya mungkin mereka sedang kelelahan atau membutuhkan pemulihan. Penelitian sosiologis menyebut bahwa norma sosial tentang tidur (*“responding to others’ expectations*

about alertness/dormancy”) membentuk bagaimana individu menilai dan mengelola tidur mereka (Williams, 2007). Dalam layanan konseling, konselor bisa membantu membangun budaya institusi yang lebih suportif terhadap istirahat mendorong diskusi kebijakan lembur, tidur siang yang sehat, atau jam kerja yang realistis. Dengan demikian, perubahan bahasa dan budaya arah institusi menjadi penting untuk mengurangi stigma tidur.

Selanjutnya, perubahan bahasa seputar tidur bukan hanya soal menghapus label negatif tetapi mengganti dengan istilah yang lebih produktif misalnya “manajemen istirahat,” “pemulihan aktif”, atau “nap strategis” daripada “tidur banyak = pemalas”. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor bisa menginisiasi workshop atau modul edukasi tentang bagaimana istilah dan persepsi mempengaruhi perilaku tidur dan merancang simbol atau bahasa yang mendukung tidur sehat. Institusi pendidikan atau tempat kerja dapat mengadopsi bahasa yang menghargai istirahat sebagai bagian dari keberlanjutan produktivitas. Dengan demikian, transformasi bahasa menjadi salah satu langkah konkret untuk mengubah sutau budaya tidur yang lebih sehat.

Akhirnya, sikap bijak terhadap tidur mengharuskan kita melihat isu istilah-istilah negatif tersebut sebagai bagian dari konstruksi sosial yang bisa diubah bahwa tidurnya seseorang bukan penilaian moral secara otomatis, melainkan kondisi yang perlu dipahami dalam konteks biologis, sosial, dan pribadi. Studi antropologi tidur menekankan bahwa tidur adalah fenomena yang sangat terhubung dengan budaya, dan penilaian moral terhadap tidur seringkali mencerminkan nilai budaya, bukan kebutuhan biologis semata (Jeon et al., 2021). Dalam layanan konseling, konselor dapat mendorong klien menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka: jika saya bebas dari label,

saya bisa tidur dengan persiapan dan bermakna, saya juga bisa mempengaruhi narasi kolektif di lingkungan saya. Dengan demikian, perubahan mikro (individu) dan makro (budaya) berjalan bersama.

Kesimpulannya, istilah-istilah seperti “tukang tidur,” “raja tidur” atau “pemalas” mencerminkan konstruksi sosial dan budaya tentang tidur yang bisa menghambat individu dalam membangun pola tidur yang sehat dan bermakna. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor perlu membantu klien mengeksplorasi bagaimana label tersebut terbentuk, bagaimana ia memengaruhi identitas dan pola tidur mereka, dan bagaimana menciptakan narasi baru yang mendukung istirahat produktif. Institusi pendidikan, tempat kerja, dan masyarakat juga perlu melakukan refleksi terhadap bahasa, budaya dan norma mereka terkait tidur agar tidak merugikan kesejahteraan anggotanya. Dengan meredefinisi bagaimana masyarakat berbicara tentang tidur dari *stereotype* ke penghargaan maka tidur bisa diintegrasikan ke dalam etika produktivitas dan kesejahteraan. Akhirnya, perubahan bahasa dan sikap terhadap tidur adalah langkah konkret menuju hidup yang lebih seimbang, produktif dan bermakna.

BAB 7

TIDUR, KESEHATAN, DAN KUALITAS HIDUP

A. Tidur Sehat Vs Kurang Tidur

Tidur sehat dapat dipahami sebagai pola tidur dengan durasi, kontinuitas, dan kualitas yang memadai untuk mendukung fungsi fisiologis dan psikologis individu, sedangkan kurang tidur mengacu pada durasi yang lebih pendek, terputus-putus atau tidak memadai yang dapat mengganggu pemulihan tubuh dan otak (Spytska, 2024). Ketika seseorang secara rutin tidur jauh di bawah rekomendasi, misalnya kurang dari 6 jam per malam, maka ini bukan sekadar masalah jumlah tetapi juga kualitas pemulihan yang berkurang. Banyak studi menunjukkan bahwa kurang tidur berkorelasi dengan penurunan fungsi kognitif, meningkatnya kelelahan, dan gangguan mood yang dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Temel & Dilek, 2025). Dalam konteks bimbingan dan konseling, penting untuk membantu peserta didik atau klien memahami bahwa tidur bukan hanya “istirahat pasif” tetapi komponen aktif dari pemeliharaan kesehatan dan produktivitas. Konselor perlu mengevaluasi bersama klien seberapa jauh pola tidur mereka memenuhi standar “tidur sehat” dan apakah ada hambatan untuk mencapainya.

Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan berkaitan dengan peningkatan depresi dan kecemasan pada orang dewasa misalnya dalam studi yang mencakup lebih dari 10 000 peserta ditemukan bahwa perbaikan kualitas tidur menurunkan skor depresi rata-rata sekitar 2,92 poin dan kecemasan sekitar 1,14 poin (MD; 95% CI) dibandingkan perlakuan standar (BMC Public Health, 2025). Hasil ini menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidur berkualitas rendah bukan hanya soal kelelahan sehari-hari tetapi dapat menjadi faktor risiko kesehatan mental yang serius. Dalam bimbingan dan konseling, hal ini berarti bahwa memperbaiki pola tidur bisa menjadi intervensi awal yang penting dalam menjaga kesehatan psikologis klien. Konselor dapat membantu klien mengidentifikasi hambatan tidur sehat seperti jam tidur yang tidak konsisten, lingkungan tidur yang buruk, atau kebiasaan digital malam hari dan merancang strategi yang meningkatkan jumlah serta kualitas tidur. Dengan demikian, tidur sehat menjadi bagian integral dari program kesehatan holistik klien.

Kualitas hidup atau *life-quality* (*quality of life*) juga terkait erat dengan pola tidur: studi sistematis pada populasi lanjut usia menemukan bahwa self-reported sleep quality berkorelasi positif dengan kualitas hidup di domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Pearson $r \approx .28$; 95% CI $.23-.34$) sedangkan ukuran tidur objektif memiliki korelasi yang jauh lebih lemah ($r \approx .01$) (Hoogendijk et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa bagaimana seseorang menilai tidurnya sendiri seberapa “enak” merasa setelah tidur mungkin lebih penting daripada jam tidur semata. Dalam konteks layanan konseling, penting untuk mengajak klien refleksi tidak hanya “berapa jam saya tidur” tetapi “seberapa baik saya merasa setelah tidur” dan “apakah tidur saya mendukung aktivitas saya esok hari”. Konselor dapat menggunakan instrumen

evaluasi tidur subjektif sebagai bagian dari asesmen klien dan kemudian bekerja bersama untuk meningkatkan aspek-aspek yang memengaruhi persepsi tidur sehat. Dengan demikian, transformasi pola tidur menjadi kualitas hidup yang lebih baik bisa dilihat sebagai proses perubahan kebiasaan yang holistik.

Kurang tidur juga berdampak pada kesehatan fisik: penelitian menunjukkan bahwa gangguan pola tidur kronis berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit *kardiovaskular*, obesitas, diabetes tipe 2, dan berbagai gangguan metabolik lainnya (Spytska, 2024). Dalam perspektif “tidur sehat” vs “kurang tidur”, maka strategi tidur yang tepat bisa dipandang sebagai bagian dari pencegahan penyakit bukan hanya sebagai solusi pasif. Dalam bimbingan dan konseling, terutama ketika klien adalah mahasiswa atau pekerja muda yang sering mengabaikan tidur demi tugas atau kerja lembur, penting untuk menghubungkan secara eksplisit antara pola tidur mereka dan konsekuensi kesehatan yang mungkin muncul. Konselor dapat membantu klien membuat rencana rutinitas tidur yang realistis dan mengurangi hambatan seperti penggunaan gadget sebelum tidur, lingkungan tidur yang bising, atau pola makan malam larut. Dengan pendekatan ini, tidur sehat menjadi pilihan aktif dalam gaya hidup produktif dan sehat.

Bimbingan dan konseling juga perlu mempertimbangkan faktor budaya dan lingkungan yang mempengaruhi kapasitas seseorang untuk memperoleh tidur sehat: misalnya ritme kerja shift, tanggung-jawab keluarga, atau kebiasaan sosial malam hari yang dapat menurunkan durasi atau kualitas tidur. Konselor harus bekerja dengan klien untuk mengidentifikasi hambatan kontekstual dan merancang adaptasi yang sesuai, misalnya menyesuaikan jam tidur ketika memiliki tanggung-jawab keluarga atau pekerjaan shift. Dengan demikian, rekomendasi

“tidur 7-9 jam” perlu dipersonalisasi agar relevan dengan kondisi klien. Intervensi yang hanya berdasarkan angka tanpa memahami konteks bisa gagal atau membuat klien merasa terbebani. Konselor harus mengajak klien untuk melihat tidur sehat sebagai bagian dari kewajiban terhadap diri sendiri dan tanggung-jawab yang lebih besar, bukan sebagai “kemewahan”.

Dalam kerangka etika produktivitas dan tanggung-jawab, tidur sehat tidak bisa dilepaskan dari kapasitas seseorang untuk menjalankan peran sosial dan profesionalnya dengan optimal. Bila seseorang terus-menerus kurang tidur, performa mereka menurun, hubungan sosial bisa terganggu, dan tanggung-jawab terhadap kelompok (keluarga, teman, kerja) bisa berkurang yang kemudian menimbulkan konflik moral internal. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor dapat mengajak klien untuk memaknai tidur sehat sebagai bagian dari etika merawat diri sehingga mampu berkontribusi secara bermakna. Konselor bisa menggunakan kerangka refleksi seperti: “Apakah pola tidur saya mendukung kemampuan saya menjalankan tanggung-jawab saya?” alih-alih “Apakah saya tidur cukup?”. Dengan demikian, tidur sehat menjadi landasan moral dan praktis dari keberlanjutan produktivitas dan kesejahteraan.

Kesimpulannya, subtema “Tidur sehat vs kurang tidur” menegaskan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas bukan sekadar istirahat fisik tetapi fondasi fungsi psikologis, fisik, sosial, dan moral individu. Layanan bimbingan dan konseling memegang peran sentral dalam membantu klien memahami, mengevaluasi, dan memperbaiki pola tidur mereka dalam konteks hidup mereka. Institusi pendidikan atau tempat kerja juga memiliki tanggung-jawab untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tidur sehat misalnya dengan tidak mendorong lembur terus-menerus atau jam malam tidak wajar. Dengan

mengintegrasikan tidur sehat ke dalam norma produktivitas dan etika merawat diri, kita bisa menegakkan kualitas hidup yang lebih baik. Akhirnya, tidur sehat adalah pilihan aktif yang memperkuat kapasitas individu untuk menjalankan hidup bermakna dan bertanggung-jawab.

B. Apa Hubungan Tidur dengan Kebahagiaan?

Hubungan antara tidur dan kebahagiaan telah semakin mendapat perhatian dalam literatur kesejahteraan; misalnya survei dari *National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa 88% orang dewasa yang melaporkan kepuasan tidur yang baik juga menyatakan bahwa mereka “berkembang” dalam hidup mereka (flourishing), sedangkan hanya 47% dari mereka dengan kualitas tidur buruk menyatakan demikian (NSF Sleep in America Poll, 2025). Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan kepuasan terhadap tidur lebih dari sekadar “tidur cukup” mereka terkait dengan persepsi subjektif tentang hidup yang bermakna dan bahagia. Dalam bimbingan dan konseling, maka penting bagi konselor untuk membantu klien memahami bahwa tidur bukan hanya istirahat tetapi juga bagian dari kerangka kebahagiaan dan kesejahteraan. Konselor dapat menggunakan refleksi seperti “Bagaimana kualitas tidur saya mempengaruhi bagaimana saya merasa hari ini?” untuk menghubungkan tidur dengan kebahagiaan klien. Dengan demikian, tidur berkualitas menjadi elemen kunci dalam peta kebahagiaan individu.

Sebuah penelitian pada remaja Norwegia menemukan bahwa kepatuhan terhadap rekomendasi tidur dikaitkan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi misalnya remaja yang tidur sesuai rekomendasi cenderung melaporkan skor kualitas hidup yang lebih baik (Grasaas, Ostojic & Jahre, 2024). Hal ini menegaskan bahwa tidur yang cukup bukan hanya untuk orang

dewasa tetapi juga penting sejak usia muda dalam membangun fondasi kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang. Dalam layanan bimbingan konseling sekolah atau kampus, konselor dapat menyosialisasikan konsep bahwa tidur cukup adalah bagian dari “hidup yang menyenangkan dan bermakna” bukan sekadar tugas atau kewajiban. Konselor juga bisa mengajak klien remaja untuk mengukur sendiri bagaimana tidur mereka mempengaruhi mood, interaksi sosial, dan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, tidur menjadi bagian dari narasi kebahagiaan sejak awal kehidupan pelajar.

Dalam analisis lebih lanjut, kualitas tidur yang lebih baik juga dikaitkan dengan pengurangan rasa kesepian misalnya studi menunjukkan bahwa sleep health yang baik berkaitan dengan tingkat *loneliness* (kesepian) yang lebih rendah, dan hubungan ini lebih kuat pada kelompok usia muda (Dzierzewski et al., 2024). Karena kebahagiaan sering dihubungkan dengan hubungan sosial yang baik dan rasa memiliki, maka tidur yang baik mendukung kebahagiaan melalui mekanisme sosial juga. Dalam praktik bimbingan dan konseling, konselor dapat mengeksplorasi aspek sosial pola tidur klien: Apakah kurang tidur membuat saya menarik diri dari interaksi sosial? Apakah tidur berkualitas membantu saya merasa lebih dekat dengan orang lain? Dengan mendekati tidur melalui aspek sosial-emosional dan kebahagiaan, intervensi bisa lebih holistik.

Kebahagiaan sebagai bagian dari “*flourishing*” hidup juga dipengaruhi oleh produktivitas, pencapaian tujuan, dan kualitas hubungan sosial dan penelitian menunjukkan bahwa memperpanjang tidur malam sekitar 46 menit meningkatkan gratitude, resilience, dan flourishing individu (Scullin et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa sedikit tambahan waktu tidur atau peningkatan kualitas tidur dapat memiliki efek besar pada

kebahagiaan dan kapasitas untuk berkembang secara sosial dan emosional. Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat membantu klien menetapkan “jam tidur tambahan” atau “ritual pemulihan” yang realistis sebagai bagian dari rencana kebahagiaan mereka. Konselor juga dapat mengajak klien untuk menuliskan efek positif yang mereka rasakan setelah tidur lebih baik misalnya mood yang lebih stabil, rasa syukur, dan interaksi sosial yang lebih baik. Dengan demikian, tidur menjadi strategi aktif dalam meningkatkan kebahagiaan.

Namun, hubungan antara tidur dan kebahagiaan bukanlah hanya soal lama tidur tetapi juga soal persepsi dan sikap terhadap tidur misalnya studi menunjukkan bahwa orang yang melaporkan kepuasan hidup umumnya memiliki skor *SleepScore* yang lebih tinggi (Medrano, 2024). Ini berarti bahwa bagaimana seseorang memandang tidurnya dan bagaimana mereka merasa setelah tidur mempengaruhi kebahagiaan mereka sehari-hari. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor dapat menggunakan alat refleksi untuk membantu klien mengevaluasi persepsi tidur mereka Apakah saya merasa pulih? Apakah tidur saya mempengaruhi bagaimana saya merasa hari ini? Konselor juga bisa membantu klien mengubah narasi negatif tentang tidur (misalnya “tidur banyak berarti malas”) menjadi narasi produktif (“tidur tepat waktu mendukung kebahagiaan saya”). Dengan demikian, perubahan narasi menjadi kunci agar tidur dan kebahagiaan berjalan beriringan.

Lingkungan institusi dan budaya juga mempengaruhi bagaimana tidur dan kebahagiaan saling terkait misalnya tempat kerja atau sekolah yang memberikan ruang istirahat atau jam tidur yang wajar akan mendukung kebahagiaan anggota mereka. Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat bekerja sama dengan institusi (sekolah, kampus, perusahaan) untuk

mengadvokasi kebijakan yang memprioritaskan tidur sehat sebagai bagian dari kesejahteraan. Konselor dapat mengusulkan diskusi kelompok atau workshop tentang “Tidur dan Kebahagiaan” untuk meningkatkan kesadaran bersama bahwa tidur yang cukup dan berkualitas adalah bagian dari hidup yang baik dan bahagia. Dengan demikian, kebahagiaan individu bukan hanya tanggung-jawab pribadi tetapi juga lingkungan sosial yang mendukung tidur sehat.

Kesimpulannya, tidur yang cukup dan berkualitas memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan melalui mekanisme mood, hubungan sosial, produktivitas, dan persepsi diri. Layanan bimbingan dan konseling harus mengintegrasikan tidur ke dalam modul pengembangan kesejahteraan dan kebahagiaan klien, bukan hanya sebagai aspek kesehatan fisik. Institusi pendidikan dan kerja perlu menyadari bahwa mendukung tidur sehat berarti mendukung kebahagiaan anggotanya dan produktivitas yang berkelanjutan. Dengan menjadikan tidur sebagai komponen aktif dari kebahagiaan dan bukan sekadar kebutuhan biologis, kita membangun hidup yang lebih bermakna dan seimbang. Akhirnya, kebahagiaan dan tidur adalah dua sisi dari mata uang kesejahteraan.

C. Tidur dan Kesehatan Mental

Tidur dan kesehatan mental berinteraksi secara kompleks: pola tidur yang buruk baik dari segi durasi, kontinuitas, maupun kualitas terbukti secara konsisten berkaitan dengan gangguan seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis (BMC *Public Health meta-analysis*, 2025). Ini berarti bahwa intervensi tidur tidak hanya relevan bagi kesehatan fisik tetapi juga sebagai strategi penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Dalam bimbingan dan konseling, konselor harus menganggap

pola tidur sebagai elemen penting dalam asesmen klien yang menghadapi masalah psikologis bukan hanya sebagai efek samping tetapi sebagai salah satu faktor penyumbang. Konselor dapat menggunakan pertanyaan seperti: “Bagaimana tidur saya minggu ini?” atau “Apakah saya merasa pulih saat bangun?” sebagai bagian dari sesi awal. Dengan demikian, mengintegrasikan aspek tidur dalam layanan konseling bisa memperkuat efektivitas intervensi kesehatan mental.

Studi pada populasi mahasiswa dan dewasa muda menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah berkorelasi signifikan dengan skor kualitas hidup mental (mental HRQoL) yang lebih rendah ($\beta = -0,348$; $R^2 = 0,22$) dibandingkan dengan domain fisik HRQoL ($\beta = -0,138$; $R^2 = 0,07$) (Hofer et al., 2021). Data ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur lebih kuat berdampak pada aspek kesehatan mental daripada fisik, setidaknya di kelompok usia muda. Dalam bimbingan dan konseling, fokus perlu ditempatkan pada bagaimana kurang tidur atau tidur berkualitas rendah dapat memperburuk mood, menurunkan motivasi, dan menimbulkan kecemasan atau penurunan minat. Konselor dapat memberikan edukasi bahwa tidur cukup adalah bagian dari strategi stabilisasi emosi dan pengelolaan stres hal yang sering diabaikan. Dengan cara ini, klien dapat memahami bahwa merawat tidur adalah bagian dari merawat kesehatan mental mereka.

Kurang tidur juga dapat memperburuk mekanisme stres dan regulasi emosi: ketika seseorang tidur kurang, sistem saraf simpatis tetap aktif lebih lama, hormon stres seperti kortisol tetap tinggi, dan kemampuan otak untuk memproses emosi negatif menurun yang pada gilirannya memicu siklus negatif antara tidur buruk dan kondisi mental yang memburuk (Spytska, 2024). Dalam konteks konseling, konselor bisa membantu klien

mengenali pola misalnya kecemasan malam hari, pikiran berulang ketika mencoba tidur, atau kebiasaan bangun larut malam sebagai sinyal bahwa tidur dan mental saling mempengaruhi. Dengan memberikan strategi seperti rutinitas pemulihan sebelum tidur, latihan relaksasi, atau manajemen pikiran malam hari, konselor membantu memutus siklus tersebut. Dengan demikian, intervensi tidur berfungsi sebagai salah satu pilar dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental.

Lebih lanjut, penelitian pada penyintas kanker menemukan bahwa tidur kurang dari lima jam per malam berkaitan dengan kualitas hidup terkait kesehatan (HRQoL) yang lebih buruk serta risiko ideasi bunuh diri yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidur 6-8 jam (Korea, 2022). Ini menegaskan bahwa pada populasi yang sudah rentan secara kesehatan, tidur yang cukup menjadi elemen vital dari pemulihan dan kesehatan mental. Dalam bimbingan dan konseling, terutama ketika bekerja dengan klien yang mengalami kondisi kronis atau stres tinggi, konselor harus mempertimbangkan tidur sebagai bagian dari rencana perawatan komprehensif. Strategi konseling bisa mencakup kolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya untuk memperbaiki pola tidur sebagai bagian dari terapi keseluruhan. Dengan demikian, perhatian terhadap tidur tidak boleh dipandang memberi tambahan tetapi menjadi bagian inti dari layanan kesehatan mental.

Intervensi yang menargetkan perbaikan tidur telah menunjukkan hasil positif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan misalnya meta-analisis yang mencakup 54 studi menunjukkan bahwa perbaikan tidur secara signifikan menurunkan skor depresi dan kecemasan dibandingkan standar perawatan (BMC *Public Health*, 2025). Dalam bimbingan dan konseling, ini berarti bahwa rekomendasi dan strategi konseling

yang berfokus pada tidur (*sleep-hygiene*, konsistensi jam tidur, lingkungan tidur) bukan saja membantu tidur tetapi juga bisa langsung memperkuat kesehatan mental klien. Konselor bisa merancang modul intervensi tidur sebagai bagian dari paket layanan konseling untuk klien yang mengalami gangguan emosi atau mood. Dengan merawat tidur, klien tidak hanya “menambah jam tidur” tetapi “memperbaiki kapasitas hidup” mereka.

Siklus negatif antara tidur buruk dan kesehatan mental yang menurun dapat diperkuat oleh faktor sosial dan lingkungan seperti kesepian, isolasi sosial atau tekanan akademik/pekerjaan misalnya penelitian menunjukkan hubungan antara *sleep health* yang baik dengan tingkat kesepian yang lebih rendah, terutama pada orang muda (Dzierzewski et al., 2024). Dalam layanan konseling, konselor bisa mengeksplorasi bagaimana pola tidur klien dipengaruhi oleh kesepian atau tekanan sosial serta bagaimana hal itu kemudian mempengaruhi kesehatan mental mereka. Konselor juga dapat melibatkan aspek kelompok atau *peer-support* untuk mengatasi faktor sosial tersebut serta memperkuat pola tidur yang sehat bersama. Dengan demikian, tidur yang sehat menjadi bagian dari jaringan dukungan sosial dan mental yang lebih luas bukan hanya aspek individu semata.

Kesimpulannya, tidur dan kesehatan mental terjalin sangat erat pola tidur yang buruk bukan sekadar efek samping dari kondisi mental tetapi bisa menjadi penyebab yang signifikan dan dapat dimodifikasi. Dalam layanan bimbingan dan konseling, evaluasi dan intervensi terkait tidur harus dimasukkan sebagai bagian dari layanan kesehatan mental yang komprehensif. Institusi pendidikan atau organisasi kerja perlu menyadari bahwa mendukung pola tidur siswa/karyawan adalah bagian dari dukungan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Dengan menjadikan tidur sebagai fokus dalam strategi kesehatan mental,

kita memperkuat kapasitas individu untuk hidup lebih siap, seimbang, dan bertanggung-jawab. Akhirnya, memperkuat tidur berkualitas adalah investasi jangka panjang untuk kesehatan mental dan kualitas hidup.

BAB 8

APAKAH TIDUR BISA BERNILAI IBADAH?

A. Parameter Ibadah dalam Agama

Dalam kerangka agama Islam, ibadah diartikan sebagai segala bentuk perbuatan lahiriah maupun batiniah yang dicintai dan diridai oleh Allah SWT, mencakup taat dan tunduk sepenuhnya kepada-Nya (Yani, 2021). Ibadah tidak sekadar ritual formal seperti shalat atau puasa, tetapi juga mencakup aspek moral, spiritual, dan sosial sebagaimana dibahas oleh konsep ibādah dalam kitab fiqh dan prinsip-ibadah Islam. Sebuah kajian menegaskan bahwa ibadah memiliki dimensi social yakni bahwa aktivitas keagamaan tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga memberi manfaat kepada lingkungan (Mahfudz, 2022). Oleh karena itu, ketika mengevaluasi apakah suatu aktivitas seperti tidur bisa bernilai ibadah, kita harus merujuk pada kriteria ibadah: niat yang benar, konten yang sesuai dengan tuntunan agama, serta dampak positif terhadap individu dan sosial. Dalam bimbingan dan konseling, bagian ini menjadi penting karena konselor dapat membantu klien memahami definisi ibadah yang lebih luas dan inklusif. Dengan demikian, parameter ibadah menjadi dasar untuk menilai apakah suatu aktivitas sehari-hari bisa masuk kategori ibadah atau tidak.

Salah satu parameter utama ibadah adalah *niyyah* (niat) yaitu kesadaran dan penetapan hati bahwa suatu tindakan dilakukan karena Allah semata, bukan karena pamer atau karena kebiasaan sosial semata. Kajian menunjukkan bahwa niat membedakan antara aktivitas biasa dan aktivitas yang bernilai ibadah (Yani, 2021). Dalam konteks tidur, misalnya, bila seseorang tidur dengan niat memulihkan diri agar bisa bangun melaksanakan kewajiban agama atau tanggung-jawab sosial, maka pola niat tersebut dapat mendekati kriteria ibadah. Layanan bimbingan dan konseling dapat memfasilitasi klien merefleksikan niat-mereka dalam beristirahat: apakah hanya untuk sensasi atau untuk tujuan yang lebih bermakna. Konselor juga bisa membantu klien merumuskan pernyataan niat sebelum tidur agar aktivitas istirahat terintegrasi dengan kesadaran spiritual. Dengan demikian, aspek niat menjadi pintu masuk untuk menilai tidur sebagai ibadah.

Parameter ibadah berikutnya adalah kepatuhan terhadap tuntunan syariat yakni bahwa ibadah harus dilakukan sesuai rukun, sunnah atau pedoman agama yang sah, dan bukan berdasarkan khurafat atau tradisi tanpa landasan. Studi tentang hadis yang menyatakan "*Sleep of the fasting person is worship*" menyimpulkan bahwa diriwayatkan sebagai *dha'if* (lemah) dan tidak dapat dijadikan hujjah untuk menjadikan tidur otomatis sebagai ibadah (Islam QA, 2017). Ini menegaskan bahwa meskipun tidur bisa bernilai ibadah, tapi tidak setiap klaim tidur = ibadah dapat diterima tanpa kajian syariat yang tepat. Dalam konseling berbasis agama, konselor perlu membantu klien memilah antara keyakinan populer dan tuntunan yang sah agar tidak terjadi pemahaman yang keliru terkait ibadah. Konselor bisa menyediakan literatur atau rujukan yang valid agar klien dapat menguatkan memahami parameter syariat dalam ibadah. Dengan

demikian, parameter syariat menjadi batas yang perlu diketahui agar aktivitas tidur bisa dikelola sebagai ibadah dengan tepat.

Selanjutnya, parameter dampak sosial dan pribadi dari ibadah juga penting ibadah idealnya membawa perubahan positif pada pelaku dan lingkungan sekitarnya, baik dari sisi keimanan, karakter, tanggung-jawab, maupun kontribusi sosial (Mahfudz, 2022). Oleh karena itu, tidur sebagai aktivitas sehari-hari bila dilakukan dengan kesadaran untuk memulihkan diri agar bisa berkontribusi lebih baik kepada keluarga, masyarakat atau institusi, maka potensi nilainya sebagai ibadah meningkat. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor dapat memfasilitasi klien untuk memikirkan: tujuan tidur saya apa? Apakah agar saya bisa menjalankan tugas saya sebagai mahasiswa/pekerja/anggota masyarakat dengan lebih baik? Dengan pertanyaan reflektif semacam ini, tidur terhubung dengan tanggung-jawab sosial. Konselor juga bisa membantu klien membuat pencatatan reflektif setelah tidur: “Apakah saya bangun dengan kesiapan untuk berkontribusi?” Dengan demikian, parameter dampak sosial-pribadi membantu menjustifikasi apakah tidur bisa bernilai ibadah atau tidak.

Dalam kerangka agama dan konseling, parameter rutin dan kontinuitas juga tidak dapat diabaikan ibadah yang bernilai biasanya dilakukan secara konsisten dan bukan sekadar sekali-kali tanpa kesadaran atau sistem. Studi fiqih dan etika ibadah menegaskan pentingnya *istiqomah* (konsistensi) dalam ibadah agar menjadi bagian karakter yang berkelanjutan (Syahidaturrahma et al., 2020). Untuk tidur yang bernilai ibadah, maka seseorang perlu membiasakan diri tidur dengan pola yang mendukung aktivitas kebaikan keesokan hari, bukan tidur secara acak tanpa perhatian terhadap tanggung-jawab. Konselor dapat membantu klien menetapkan rutinitas tidur yang konsisten

misalnya waktu tidur, niat sebelum tidur, dan bangun untuk kewajiban sehingga tidur menjadi bagian program kehidupan yang bermakna, bukan hanya reaksi. Dengan demikian, parameter kontinuitas dan rutinitas menjadi indikator tambahan untuk menjadikan tidur sebagai ibadah.

Parameter lain yang bisa dipertimbangkan adalah kesadaran batin (*muḥāsadaḥ*) dan evaluasi diri yakni bahwa pelaku ibadah sebaiknya merefleksikan dirinya: apakah tindakannya berhasil mendekatkan diri kepada Allah atau justru menghalangi? (Royani, 2020). Dalam bimbingan dan konseling, konselor bisa mengajak klien membuat jurnal tidur-spiritual: “Apakah setelah tidur saya merasa lebih siap untuk menjalankan kewajiban saya?” atau “Apakah niat saya sebelum tidur murni untuk Allah atau untuk alasan duniawi?” Dengan refleksi semacam ini, tidur tidak menjadi aktivitas pasif melainkan aktivitas sadar yang diperkuat niat dan evaluasi diri. Hal ini menjadikan tidur sebagai potensi ibadah bila parameter-parameter sebelumnya terpenuhi dan klien menjalankannya dengan kesadaran. Dengan demikian, parameter evaluasi diri menjadi bagian penting untuk mengubah tidur menjadi ibadah.

Kesimpulannya, parameter ibadah dalam agama meliputi niat, syariat, dampak sosial-pribadi, kontinuitas, dan kesadaran reflektif menjadi kerangka penting untuk menilai apakah suatu aktivitas sehari-hari bisa bernilai ibadah atau tidak. Dalam konteks tidur, jika seseorang tidur dengan niat yang benar, sesuai syariat, dengan kesadaran untuk berkontribusi dan melayani, secara rutin dan reflektif, maka tidur itu memiliki potensi untuk bernilai ibadah. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting membantu klien memahami dan menerapkan parameter ini dalam kehidupan sehari-hari. Institusi pendidikan dan tempat

kerja juga dapat mendukung dengan mengedukasi bahwa istirahat bukan hanya kebutuhan fisiologis tetapi juga bisa bagian dari ibadah bila parameter tersebut dipenuhi. Akhirnya, dengan pemahaman yang tepat, tidur bukan sekadar “lelap” tetapi bisa menjadi bagian dari hidup yang bermakna dan ibadah yang produktif.

B. Perbedaan Tidur Bernilai Ibadah Vs Tidak

Pertanyaan siapa yang tidur bisa bernilai ibadah dan siapa tidak menjadi penting ketika kita mempertimbangkan parameter yang telah disebutkan sebelumnya: niat, syariat, dampak, kontinuitas, dan kesadaran. Tidur yang bernilai ibadah adalah tidur yang dilakukan dengan kesadaran bahwa istirahat tersebut memungkinkan untuk menjalankan tugas agama dan kemanusiaan dengan lebih baik misalnya bangun untuk shalat tahajjud, bangun untuk kewajiban keluarga, atau bangun untuk melaksanakan tanggung-jawab sosial. Sebaliknya, tidur yang tidak bernilai ibadah bisa terjadi ketika seseorang tidur hanya untuk kenikmatan semata atau menunda tanggung-jawabnya tanpa kesadaran niat atau dampak. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor harus membantu klien membedakan antara dua pola tidur ini: tidur produktif-spiritual vs tidur yang pasif atau penghindar. Dengan pemahaman yang jelas, klien dapat mengubah kebiasaan tidur mereka dari sekadar rutinitas biologis menjadi tindakan bermakna.

Perbedaan tersebut juga dapat ditinjau dari aspek waktu dan kondisi tidur bernilai ibadah seringkali terkait dengan waktu yang “menguntungkan” atau situasi yang mendukung kegiatan keagamaan, seperti bangun malam untuk *qiyāmul lāyil* atau tidur siang yang singkat untuk mendukung produktivitas dalam ibadah dan amal (Isy Karima et al). Di sisi lain, tidur yang tidak bernilai

ibadah bisa terjadi ketika seseorang tidur dalam jam-jam yang mengganggu kewajiban agama atau sosial, misalnya bangun terlambat sehingga melewatkan shalat atau tanggung-jawab. Dalam bimbingan dan konseling, konselor bisa membantu klien merencanakan waktu tidur secara strategis agar mendukung aktivitas spiritual dan sosial mereka, bukan menghambat. Evaluasi kebiasaan tidur dengan mempertimbangkan konteks keagamaan dan sosial membantu klien meningkatkan kualitas tidur mereka dan makna di baliknya. Dengan demikian, waktu dan kondisi tidur menjadi faktor pembeda untuk menjadikan tidur bernilai ibadah atau tidak.

Perbedaan lain terletak pada kesadaran dan kualitas tidur tidur bernilai ibadah biasanya dilakukan dalam keadaan sadar akan hakikat istirahat dan penghayatan kepada Allah, bukan hanya tertidur tanpa niat atau tanpa persiapan (Shohabiyatul Muti'ah et al., 2025). Individu yang tidur dengan kesadaran spiritual mungkin akan memulai tidur dengan doa, mempersiapkan lingkungan tidur yang bersih dan tenang, serta berencana untuk bangun dan melaksanakan tugas-tugas keagamaan atau sosial. Sebaliknya, tidur yang tidak bernilai ibadah bisa berlangsung dengan kebiasaan buruk seperti menggunakan gadget hingga larut atau tidur dalam kondisi yang menghambat tugas esok hari. Konselor dalam layanan bimbingan dan konseling dapat memberi latihan refleksi sebelum tidur: "Apakah niat saya?" dan "Apa yang akan saya lakukan setelah bangun?" Dengan demikian, kualitas niat dan kesadaran menjadi pembeda penting.

Dari perspektif dampak, tidur bernilai ibadah tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga pada lingkungan misalnya individu yang tidur dengan benar karena ingin bangun untuk membantu orang tua, melaksanakan kewajiban keluarga atau

komunitas, maka tidur tersebut memiliki nilai sosial dan moral (Mahfudz, 2022). Sebaliknya, tidur yang tidak bernilai ibadah bisa berdampak negatif: individu bangun terlambat, melewatkan kewajiban, atau merasa bersalah karena tidur terlalu banyak tanpa tujuan. Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat mengajak klien mengevaluasi hasil tidur mereka: “Apakah saya lebih siap membantu orang lain setelah bangun?” atau “Apakah tidur saya membuat saya melewatkan tanggung-jawab saya?” Dengan cara ini, dampak menjadi indikator penting untuk mengevaluasi apakah tidur bernilai ibadah atau malah menyimpang.

Perbedaan kontinuitas juga menjadi faktor: tidur bernilai ibadah dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup yang konsisten misalnya menjaga waktu tidur agar selalu mendukung aktivitas ibadah dan tanggung-jawab, bukan hanya pada momen tertentu saja. Studi etika ibadah menegaskan bahwa *istiqomah* adalah karakter penting dalam ibadah yang bermakna (Syahidaturrahma et al., 2020). Oleh karena itu, seseorang yang hanya sesekali tidur dengan kesadaran spiritual namun umumnya memiliki pola tidur yang acak dan bertanggung-jawab rendah, belum bisa dikatakan bahwa tidurnya selalu bernilai ibadah. Dalam layanan konseling, konselor bisa memfasilitasi klien membuat jadwal tidur yang mendukung konsistensi misalnya menetapkan “niat tidur” setiap malam, memantau bangun untuk kewajiban, dan mengevaluasi refleksi mingguan. Dengan demikian, kontinuitas menjadi pembeda antara tidur yang bernilai ibadah dan tidur yang biasa saja.

Akhirnya, perbedaan tidur bernilai ibadah vs tidak juga bisa dilihat dari sikap batin setelah bangun orang yang tidur bernilai ibadah umumnya bangun dengan rasa syukur, kesiapan, dan tanggung-jawab yang meningkat, sedangkan yang tidur pasif

mungkin bangun dengan rasa bersalah, ketidaksiapan, atau penundaan aktivitas. Layanan bimbingan dan konseling dapat menggunakan metode refleksi pagi: “Apa yang saya syukuri dari tidur saya tadi malam?” atau “Bagaimana saya akan menggunakan hari ini untuk ibadah dan kontribusi?” Dengan kegiatan refleksi ini, tidur menjadi bagian dari narasi hidup yang bermakna. Konselor juga bisa mendorong klien membuat jurnal tidur panjang-jangka yang mencatat kualitas, niat, dan kondisi bangun mereka. Dengan demikian, sikap batin setelah tidur menjadi wawasan kritis dalam membedakan nilai ibadah tidur.

Kesimpulannya, ada perbedaan jelas antara tidur yang bernilai ibadah dan tidur yang tidak jika dilihat dari niat, waktu/keadaan, kesadaran/kualitas, dampak, kontinuitas, dan sikap batin setelah bangun. Layanan bimbingan dan konseling memegang peranan penting membantu klien mendeteksi pola tidur mereka dan mengarahkannya menuju tidur yang bermakna secara spiritual dan sosial. Institusi keagamaan, pendidikan, atau komunitas juga dapat mendukung dengan mengedukasi bahwa tidur bukan semata kebutuhan fisik tetapi bisa bagian dari ibadah bila kriteria terpenuhi. Dengan demikian, tidur yang bernilai ibadah bukan mistik atau klaim kosong, melainkan tindakan sadar yang memenuhi parameter yang tepat. Akhirnya, menjadikan tidur sebagai ibadah berarti menjadikan hidup sehari-hari sebagai arena penghambaan kepada Allah yang konsisten dan produktif.

C. Tidur dengan Niat Ibadah: Mitos atau Hakikat?

Banyak di kalangan masyarakat Muslim yang meyakini ungkapan seperti “tidur itu ialah ibadah” atau “tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah” tanpa memperhatikan validitas tekstual hadits atau pemahaman fiqh yang sahih (Islam QA, 2017).

Pertanyaan yang muncul kemudian adalah: apakah tidur dengan niat ibadah hanyalah mitos populer atau bisa dianggap hakikat? Studi tentang fenomena tidur dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa tidur disebut sebagai salah satu tanda kebesaran Allah dan bagian dari sunnah Allah dalam manusia sebagai "tanda" bukan otomatis ibadah yang diritualkan (*Shohabiyatul Muti'ah et al., 2023*). Dalam bimbingan dan konseling berbasis agama, konselor harus membantu klien membedah kepercayaan populer dan membedakan antara mitos yang belum terbukti dan hakikat yang bisa diterima berdasarkan parameter ibadah. Konselor bisa memfasilitasi diskusi tentang niat, teks, dan implikasi dari tidur sebagai ibadah agar klien tidak terjebak dalam klaim yang tidak berdasar. Dengan demikian, persoalan tidur dan ibadah ini perlu dikaji secara kritis namun dengan hormat terhadap pengalaman spiritual.

Dari perspektif fiqih, hadis yang populer tentang tidur orang berpuasa sebagai ibadah dinyatakan *dha'if* (lemah) oleh para ulama hadits, sehingga tidak boleh digunakan sebagai dasar hukum atau motivasi utama (Islam QA, 2017; Ayoup, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa klaim tidur otomatis sebagai ibadah harus dipahami dengan hati-hati tidak boleh dijadikan pijakan tanpa verifikasi syariat. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor atau pembimbing agama perlu mengungkap latar belakang kepercayaan klien: Apakah saya tidur dengan niat karena tuntunan agama yang sah atau karena klaim populer tanpa pemeriksaan? Dengan pendekatan reflektif tersebut, klien dilatih agar tidak menerima pemahaman secara otomatis tetapi melakukan keterlibatan kritis terhadap keyakinan mereka. Dengan demikian, mitos maupun hakikat tidur sebagai ibadah dapat diperlakukan secara bijak dalam kehidupan spiritual.

Namun, bukan berarti bahwa tidur dengan niat ibadah tidak memiliki potensi nilai karena jika seseorang tidur dengan niat yang benar (untuk Allah), dan pola tidurnya mendukung aktivitas ibadah atau tanggung-jawab keagamaan, maka tidurnya masuk kategori aktivitas yang bernilai spiritual. Artikel ilmiah “Sleep phenomena from the perspectives of Islam and Science” menyebut bahwa tidur dalam Al-Qur’an disebut sebagai bagian dari sistem alamiah dan pemulihan manusia yang bisa dijadikan sarana ibadah bila dihayati sebagai sunnah Allah dan dipraktekkan dengan kesadaran (Ismail et al., 2024). Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat membantu klien mengubah narasi tidur mereka: bukan sekadar “tidur karena lelah” tetapi “tidur agar saya siap beribadah dan berkontribusi kepada Allah dan sesama”. Konselor juga bisa membantu klien menyusun “niat tidur” yang ringkas namun mengandung makna spiritual sebelum tidur. Dengan demikian, hakikat tidur sebagai ibadah bisa terealisasi bila niat, kesadaran, dan tindakan mendukungnya.

Selanjutnya, tidur dengan niat ibadah juga harus dipertimbangkan dalam konteks keseimbangan dan tanggung-jawab yakni bahwa ibadah tidak boleh mengabaikan kewajiban lain seperti belajar, bekerja, atau menjaga keluarga. Jika seseorang tidur “dengan niat ibadah” tetapi akhirnya melewatkan shalat, tugas keluarga, atau tanggung-jawab social maka tidurnya tidak bisa dikatakan bernilai ibadah secara penuh. Dalam bimbingan dan konseling, konselor perlu membantu klien menyeimbangkan antara istirahat, ibadah ritual, dan tanggung-jawab harian. Konselor bisa menyusun rencana tidur-ibadah yang realistis: misalnya tidur awal agar bisa bangun tahajjud atau bangun pagi untuk shalat dhuha, kemudian melaksanakan tugas akademik atau pekerjaan. Dengan demikian,

tidur dengan niat ibadah bukan pelarian atau penundaan tetapi persiapan yang mendukung aktivitas ibadah dan tanggung-jawab.

Salah satu tantangan dalam praktik tidur dengan niat ibadah adalah bahwa kepercayaan populer sering memunculkan ekspektasi bahwa “semakin banyak tidur = semakin banyak pahala” tanpa memperhatikan kualitas, niat, atau konsistensi. Studi ulumul hadits menunjukkan bahwa klaim-klaim semacam “tidur orang berpuasa adalah ibadah” atau “tidur cendekiawan lebih baik dari ibadah orang bodoh” adalah *dha'if* atau *mawdū'* (palsu) (Islam QA, 2012). Hal ini mengingatkan bahwa niat ibadah harus disertai pemahaman yang sahih dan tidak boleh memunculkan kemalasan atau penundaan tugas. Dalam layanan konseling, konselor dapat membantu klien membedakan antara motivasi yang benar (istirahat agar siap beribadah) dan motivasi yang keliru (tidur agar merasa “lagi ibadah”). Konselor bisa memberikan edukasi agama dan literatur yang sahih agar klien tidak terperangkap dalam mitos. Dengan demikian, kualitas niat dan informasi memainkan peran kunci dalam praktik tidur sebagai ibadah.

Dari perspektif psikologi dan spiritualitas, tidur dengan niat ibadah juga bisa memperkuat kesadaran diri dan kehadiran spiritual misalnya sebelum tidur individu berpikir: “Saya tidur agar besok saya bisa melaksanakan kewajiban saya kepada Allah dan masyarakat”, lalu bangun dengan kesiapan dan semangat (Ismail et al., 2024). Dalam bimbingan dan konseling, konselor bisa mengajak klien membuat ritual malam kecil sebelum tidur: doa, refleksi singkat, dan niat tidur yang menghubungkan istirahat dengan misi hidup mereka. Ritual semacam ini bisa meningkatkan kualitas tidur sekaligus memperkuat kesadaran spiritual. Namun, konselor juga harus mendorong agar ritual tersebut tidak menjadi beban atau sekadar formalitas kosong,

melainkan bagian dari transformasi hidup. Dengan demikian, praktik tidur dengan niat ibadah bisa menjadi hakikat bila dikaitkan dengan ritual, refleksi, dan perubahan karakter.

Kesimpulannya, tidur dengan niat ibadah bukanlah sekadar mitos jika dilandasi oleh niat yang benar, didukung oleh syariat yang sah, dilakukan dengan kesadaran dan tindakan yang mendukung, serta dihubungkan dengan tanggung-jawab keagamaan dan sosial. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis membantu klien memilah mitos versus hakikat, merumuskan niat, dan membangun kebiasaan tidur yang bermakna. Institusi keagamaan, pendidikan, dan keluarga juga perlu mengedukasi agar tidur tidak dipandang hanya sebagai sekadar kebutuhan fisik atau kemalasan, tetapi dapat menjadi bagian dari ibadah yang produktif bila parameter terpenuhi. Dengan demikian, tidur dapat diposisikan sebagai salah satu arena penghambaan sehari-hari kepada Allah yang memungkinkan produktivitas, kontribusi dan kesejahteraan. Akhirnya, menjadikan tidur sebagai ibadah berarti menjadikan setiap waktu hidup sebagai kesempatan untuk mendekat kepada Sang Pencipta secara sadar dan bertanggung-jawab.

BAB 9

TIDUR ITU (BUKAN) IBADAH: MENEMUKAN SIKAP BIJAK

A. Bagaimana Menempatkan Tidur Secara Benar dalam Hidup?

Menempatkan tidur secara benar dalam hidup berarti memahami bahwa tidur bukan hanya kebutuhan biologis tetapi juga bagian integral dari siklus kehidupan yang mencakup istirahat, bangun, aktivitas, kontribusi, dan kembali ke istirahat secara seimbang. Dari perspektif bimbingan dan konseling, penting agar klien menyadari bahwa tidur yang optimal mendukung kesiapan mental, fisik dan moral untuk menjalani hari berikutnya. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengganggu kesadaran moral seseorang dan menurunkan kewaspadaan terhadap nilai-nilai etika (Barnes, Gunia & Wagner, 2015). Dengan pemahaman tersebut, kita bisa menempatkan tidur sebagai bagian dari tanggung-jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, bukan sekadar pelarian. Konselor dapat membantu klien menetapkan rutinitas tidur yang menghormati pola hidup mereka, tugas mereka dan nilai yang mereka anut. Dengan demikian, menempatkan tidur secara benar mengandung dimensi fisik, psikologis dan spiritual.

Sebuah kajian terhadap tafsir Tafsir *Al-Mishbah* menunjukkan bahwa tidur dalam Al-Qur'an disebut sebagai sunnatullah yaitu bagian dari sistem kehidupan yang Allah ciptakan untuk manusia agar dapat pulih dan kembali berfungsi dengan baik (Shohabiyatul Muti'ah et al., 2023). Oleh karena itu, tidur yang benar dalam hidup tidak bertentangan dengan konsep ibadah atau penghambaan tetapi harus dilihat dalam kerangka tugas manusia untuk berkontribusi dan mengelola waktu, energi dan kemampuan. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor bisa mengajak klien refleksi: "Apakah tidur saya hari ini mempersiapkan saya untuk melakukan tugas saya esok?" atau "Apakah waktu tidur saya mendukung atau menghambat peran saya?" Dengan demikian, refleksi ini memfasilitasi penempatan tidur dalam siklus hidup yang produktif dan bermakna. Menempatkan tidur secara benar juga berarti mengenali bahwa tidur yang terlambat, tidak teratur atau tanpa tujuan bisa merusak kapasitas individu.

Menempatkan tidur secara benar juga berarti menghubungkan tidur dengan tanggung-jawab pribadi dan sosial: ketika individu tidur cukup dan bangun dengan kesiapan untuk menjalankan kegiatan baik akademik, profesional, maupun keagamaan maka tidur tersebut menjadi bagian dari komitmen terhadap diri dan lingkungan. Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat menggunakan strategi seperti kontrak pribadi tidur bersama klien: menetapkan jam tidur, niat sebelum tidur, waktu bangun dan aktivitas esok hari. Hal ini memfasilitasi integrasi antara istirahat dan kegiatan produktif. Penelitian perilaku menunjukkan bahwa ketika pola tidur diselaraskan dengan jadwal kewajiban dan aktivitas, kualitas hidup dan produktivitas meningkat. Dengan demikian, menempatkan tidur

secara benar bukan hanya soal “tidur cukup” tetapi soal integrasi pola tidur dengan gaya hidup, nilai dan kewajiban.

Dari sisi etika, menempatkan tidur secara benar berarti mempertimbangkan batas antara istirahat yang sehat dan kemalasan yang melewati batas karena tidur yang berlebihan atau tidak terencana bisa menjadi hambatan bagi kontribusi, relasi sosial dan pertumbuhan pribadi. Dalam penelitian etika tidur, ditemukan bahwa kurang tidur menyebabkan rendahnya kesadaran moral dan pengambilan keputusan yang buruk (Barnes et al., 2015) ini menunjukkan bahwa kekurangan tidur memengaruhi kualitas moral individu. Oleh karena itu, konselor harus membantu klien memahami bahwa tidur bukanlah “izin untuk tidak bertindak” tetapi “persiapan untuk bertindak”. Dengan demikian, menempatkan tidur secara benar juga mencakup kesadaran bahwa istirahat harus mendukung aktivitas, bukan menggantinya.

Dalam konteks agama, menempatkan tidur secara benar bisa berarti menjadikan tidur sebagai bagian dari siklus kehidupan yang mendukung ibadah, tanggung-jawab sosial, dan pemeliharaan diri misalnya tidur dengan cukup agar bisa bangun untuk kewajiban keagamaan atau keluarga. Penelitian interdisipliner menunjukkan bahwa memahami tidur sebagai bagian dari sistem kehidupan (bukan sekadar kebutuhan fisik) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual (Ismail et al., 2024). Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor bisa mendorong klien menetapkan niat sebelum tidur: “Saya tidur agar keesokan hari saya bisa melaksanakan kewajiban saya kepada Allah dan sesama.” Dengan demikian, menempatkan tidur secara benar mengandung dimensi biologis, psikologis, sosial dan spiritual secara terpadu.

Menempatkan tidur secara benar juga memerlukan pengelolaan faktor-faktor yang dapat mengganggu tidur seperti stres, penggunaan gadget malam hari, atau pola kerja bergeser karena hambatan tersebut bisa membuat tidur tidak mendukung fungsi, tetapi justru merusak kesiapan individu. Konselor dapat menggunakan edukasi mengenai hygiene tidur (*sleep hygiene*) berdasarkan pola Rasulullah ﷺ sebagai salah satu rujukan (Masjid Kampus UGM, 2023). Dengan edukasi ini, klien diperlengkapi dengan strategi konkret seperti mematikan gadget satu jam sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang tenang, dan menetapkan rutinitas tidur yang konsisten. Menempatkan tidur secara benar berarti juga merawat lingkungan dan kebiasaan agar tidur mendukung hidup bermakna dan bertanggung-jawab. Dengan demikian, aspek praktis pengelolaan tidur menjadi bagian penting dari sikap bijak terhadap tidur.

Kesimpulannya, menempatkan tidur secara benar dalam hidup adalah proses integratif yang menghubungkan kebutuhan biologis, kesejahteraan psikologis, tanggung-jawab sosial dan spiritualitas. Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor memegang peran penting membantu klien menyusun rutinitas dan niat tidur yang mendukung aktivitas hidup sehari-hari dan kontribusi mereka. Institusi pendidikan dan tempat kerja juga memiliki tanggung-jawab menciptakan budaya yang menghargai istirahat yang mendukung produktivitas bukan hanya jam kerja atau belajar tanpa henti. Dengan begitu, tidur tidak menjadi “kemewahan” atau “hambatan” tetapi bagian dari gaya hidup yang bermakna dan bertanggung-jawab. Akhirnya, tidur yang ditempatkan dengan benar adalah salah satu langkah menuju hidup yang seimbang, produktif dan bermakna.

B. Kapan Tidur Menjadi Ibadah?

Tidur dapat menjadi ibadah ketika memenuhi kondisi-kondisi tertentu yang membuat aktivitas itu tidak sekadar istirahat biologis tetapi memiliki dimensi spiritual, niat, dan kontribusi yakni ketika tidur memungkinkan individu bangun dalam kondisi siap melaksanakan tugas keagamaan atau sosial. Dalam studi interdisipliner tentang tidur dalam Al-Qur'an dan ilmu psikologi, tidur disebut sebagai sunnatullah dan fasilitas pemulihan yang dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari ibadah bila disadari (Shohabiyatul Muti'ah et al., 2023). Dalam layanan bimbingan dan konseling berbasis agama, konselor dapat memfasilitasi klien untuk menetapkan niat sebelum tidur seperti: "Saya tidur agar esok saya mampu menjalankan kewajiban saya kepada Allah dan sesama." Dengan demikian, tidur yang bernilai ibadah bukan karena tidur itu sendiri melainkan karena niat, kesiapan dan aktivitas setelahnya. Konselor dapat membantu klien menghubungkan tidur dengan agenda ibadah dan tanggung-jawab mereka, sehingga tidur yang biasa bisa diubah menjadi tidur yang bermakna.

Kriteria bahwa tidur bisa menjadi ibadah meliputi: niat yang benar, kesadaran spiritual, tujuan yang mendukung kegiatan ibadah atau kontribusi, dan rutinitas yang konsisten tidak sekadar tidur tanpa refleksi atau tanggung-jawab. Dalam kajian etika tidur dalam hadis, ditemukan bahwa etika tidur yang baik (adab tidur) mencakup persiapan, posisi tidur, dan niat yang mengandung kesadaran akan penciptaan (Sahiriliyanti et al., 2024). Dalam konseling, konselor bisa mengajak klien memeriksa: "Apakah saya menyiapkan diri sebelum tidur?" "Apakah saya punya tujuan setelah bangun?" dan "Apakah tidur saya mendukung aktivitas yang bermanfaat?" Dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif ini,

tidur bisa diarahkan bukan hanya ke arah ibadah ritual tetapi ke arah hidup yang bermakna.

Contoh praktis ketika tidur menjadi ibadah: seseorang tidur dengan cukup agar bisa bangun untuk melaksanakan shalat tahajjud, membaca Al-Qur'an, atau membantu orang tua; dalam hal ini tidur berfungsi sebagai persiapan untuk ibadah dan tanggung-jawab sosial. Dalam penelitian pada wanita hamil yang diberi intervensi ritual tidur Islami (ISRA) ditemukan peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan psikologis yang dapat mendukung fungsi sosial dan spiritual (Zainiyah et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa tidur dengan persiapan dan niat yang jelas memiliki potensi nilai ibadah yang nyata. Konselor bisa mendorong klien untuk membuat "ritual tidur" yang mencakup doa sebelum tidur, pikiran tentang tugas esok hari, dan waktu bangun yang mendukung kontribusi. Dengan demikian, tidur yang terstruktur dan berniat bisa menjadi ibadah yang efektif.

Sebaliknya, tidur yang tidak memenuhi kriteria tersebut misalnya tidur tanpa niat, bangun telat melewatkan kewajiban, atau tidur yang menghambat aktivitas ibadah dan sosial tidak bisa dikategorikan sebagai ibadah meskipun waktu tidur itu sendiri panjang atau berkualitas secara fisik. Dalam perspektif moral dan intelektual, aktivitas yang diklaim ibadah tanpa dasar niat atau kontribusi bisa menjadi bentuk penundaan (*ta'at̃tul*) atau bahkan penghindaran tanggung-jawab. Konselor perlu membantu klien mengevaluasi apakah tidur mereka mendukung atau menghambat tujuan hidup dan tugas keagamaan/ sosial mereka. Dengan demikian, tidur yang menjadi ibadah bukan hanya soal durasi atau posisi tidur tapi soal arah, niat, dan hasil setelah bangun. Sikap bijak terhadap tidur sebagai ibadah memerlukan refleksi, niat, dan integrasi dengan kehidupan sehari-hari.

Dalam pengelolaan tidur yang bernilai ibadah, kontinuitas dan konsistensi sangat penting tidak cukup hanya sekali dua kali tidur dengan niat ibadah, tetapi harus menjadi bagian dari gaya hidup yang mendukung kontribusi dan penghambaan secara berkelanjutan. Literatur ibadah menegaskan bahwa *istiqomah* (konsistensi) adalah karakter penting dalam ibadah yang bermakna (Syahidaturrahma et al., 2020). Dalam layanan konseling, konselor dapat membantu klien merancang kebiasaan tidur yang mendukung tujuan spiritual dan sosial mereka misalnya tidur awal, bangun untuk kewajiban, serta memanfaatkan siang atau malam untuk pemulihan yang produktif. Dengan demikian, tidur yang menjadi ibadah bukan episodik tetapi bagian dari pola hidup. Sikap bijak memerlukan bahwa tidur membantu membangun kapasitas individu untuk melaksanakan peran mereka secara berkelanjutan.

Tidur sebagai ibadah juga harus dibarengi dengan aspek intelektual yaitu bahwa individu memahami arti tidur dalam kerangka agama, nilai hidup, dan kontribusi masyarakat, bukan hanya menjalankannya sebagai ritual mekanis. Kajian interdisipliner membuktikan bahwa sleep hygiene yang berasal dari pola rasulullah ﷺ juga memiliki dimensi edukasi dan refleksi sehingga tidur menjadi kesadaran (Masjid Kampus UGM, 2023). Konselor dapat mengajak klien menuliskan refleksi malam: “Apa yang saya niatkan tidur tadi malam?” dan “Bagaimana saya akan menggunakan keseharian saya utk Allah?” Dengan refleksi ini, tidur dilihat sebagai tindakan sadar yang terhubung dengan nilai. Dengan demikian, tidur yang bernilai ibadah adalah tidur yang dilakukan dengan kesadaran batin, intelektual dan sosial.

Kesimpulannya, tidur bisa menjadi ibadah apabila memenuhi syarat: niat yang benar, persiapan, bangun untuk tugas keagamaan atau sosial, konsistensi, dan kesadaran intelektual

bukan semata tidur panjang atau berkualitas fisik. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting membantu klien merumuskan rutinitas dan niat tidur yang mendukung aktivitas bermakna serta kontribusi. Institusi keagamaan, pendidikan dan keluarga juga bisa mendukung dengan mengedukasi bahwa tidur bukan sekadar waktu mati tetapi potensi ibadah dan produktivitas bila diarahkan dengan bijak. Dengan demikian, tidur bukan otomatis ibadah tetapi bisa menjadi ibadah bila konteks, niat dan hasilnya tepat. Akhirnya, tidur yang menjadi ibadah adalah bagian dari kehidupan yang bermakna dan penghambaan kepada Allah yang produktif dan bertanggung-jawab.

C. Batas Spiritual, Moral, dan Intelektual dalam Memaknai Tidur

Batas spiritual dalam memaknai tidur mencakup bahwa meskipun tidur dapat dilihat sebagai sarana pemulihan dan refleksi, tidak semua tidur bisa dianggap sebagai aktivitas spiritual atau ibadah tanpa memperhatikan kondisi batin, lingkungan dan hasil setelah bangun. Dalam penelitian ilmiah tentang perspektif Al-Qur'an terhadap tidur ditemukan bahwa tidur disebut sebagai manifestasi dari nikmat Allah dan sistem pembaruan manusia, namun belum secara eksplisit dijadikan ritual ibadah otomatis (Shohabiyatul Muti'ah et al., 2023). Dalam bimbingan dan konseling berbasis agama, konselor harus membantu klien memahami bahwa kebiasaan tidur yang digabungkan dengan niat, kesiapan berkontribusi dan bangun untuk tugas bisa melampaui sekadar istirahat menjadi aktivitas spiritual. Dengan demikian, batas spiritualnya adalah ketika tidur dikaitkan dengan kesadaran, tujuan dan bangun untuk beramal. Konselor dapat membantu membuat bedah niat: apakah tidur

saya hanya untuk kenyamanan atau untuk kesiapan menjalani hari dengan kontribusi?

Batas moral dalam memaknai tidur berarti bahwa tidur tidak boleh menjadi jalan keluar dari tanggung-jawab, kemalasan yang berkepanjangan, atau penundaan tugas karena dalam hal ini tidur bukan tindakan yang bermakna tetapi justru menghambat moral dan produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menurunkan kesadaran moral seseorang dan memengaruhi pengambilan keputusan moral (Barnes et al., 2015). Dengan demikian, dalam layanan konseling, konselor harus mengevaluasi apakah pola tidur klien mendukung atau merusak kapasitas moral mereka apakah tidur mereka membuat mereka lebih siap berkontribusi atau justru membuat mereka malas dan terlepas dari tanggung-jawab? Konselor juga bisa memasukkan refleksi moral malam hari: “Apakah tidur saya tadi malam mendukung tanggung-jawab saya terhadap keluarga, pekerjaan atau agama?” Dengan demikian, batas moral menjadi pengingat bahwa tidur harus mendukung karakter, bukan mengikisnya.

Batas intelektual dalam memaknai tidur berarti bahwa kita harus menggunakan akal, pemahaman dan pemeriksaan terhadap klaim-klaim yang berkaitan dengan tidur dan ibadah misalnya tidak menerima klaim bahwa “semakin lama tidur berarti semakin banyak pahala” tanpa kajian syariat atau rasionalitas. Studi tentang etika tidur dalam hadis menemukan bahwa terdapat banyak riwayat tidur yang dikaitkan dengan ibadah, namun beberapa di antaranya dinyatakan lemah atau tidak bisa dijadikan dasar hukum (Sahiriliyanti et al., 2024). Dalam layanan konseling, konselor perlu mendorong klien untuk melakukan literasi: memahami hadis, ajaran agama dan konteks sebelum mengadopsi praktik tidur sebagai ibadah. Konselor bisa menyertakan modul

literasi tidur-etika: sumber, validitas, efek nyata. Dengan demikian, batas intelektual menghindari penerimaan dogma tanpa validasi dan membantu klien berpikir kritis tentang tidur mereka.

Selain itu, terdapat batas praktis bahwa jika tidur terlalu panjang, tidak teratur, atau menyebabkan individu melewatkan tugas keagamaan dan sosial, maka fungsi tidur sebagai ibadah atau istirahat yang benar menjadi rusak. Dalam penelitian kualitatif tentang norma sosial tidur di Israel, praktik tidur dan pengaturan istirahat dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya, sehingga tidur yang tidak disesuaikan dengan tanggung-jawab sosial dapat mengganggu kesejahteraan (Zarhin, 2023). Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat membantu klien mengevaluasi lingkungan dan kebiasaan tidur mereka: apakah tidur saya menghormati tanggung-jawab sosial saya atau menghindarinya? Konselor juga bisa bekerja dengan institusi (sekolah/kampus/kerja) untuk menciptakan kebijakan yang menghargai istirahat tetapi juga menjaga kontribusi. Dengan demikian, memaknai tidur secara bijak memerlukan keseimbangan antara istirahat yang sehat dan tanggung-jawab yang dijalankan.

Dalam aspek spiritual, moral dan intelektual, konsistensi tidur dengan niat dan kesiapan berkontribusi menjadi kunci tidur yang sekadar singkat namun terstruktur dengan niat dan bangun untuk amal bisa lebih bermakna daripada tidur panjang tanpa kesiapan. Studi ritual tidur Islam pada wanita hamil (Zainiyah et al., 2024) membuktikan bahwa ritualisasi tidur dengan niat islamik dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesiapan psikologis menandakan bahwa tidur yang bermakna adalah tidur yang diarahkan dan dikelola. Dalam layanan konseling, konselor dapat membantu klien membangun kebiasaan tidur yang meliputi

doa sebelum tidur, refleksi kebutuhan esok hari, dan waktu bangun yang mendukung tugas keagamaan atau sosial. Dengan demikian, memaknai tidur secara bijak berarti tidur bukan hanya fisik tetapi bagian dari sistem hidup yang bermakna.

Batas-batas tersebut perlu terus-menerus dievaluasi melalui refleksi pribadi: apakah tidur saya meningkatkan kesiapan saya untuk berbuat baik? Apakah saya bangun dengan rasa tanggung-jawab? Apakah saya tidur agar siap berkontribusi atau agar menghindari? Dalam layanan bimbingan dan konseling, konselor bisa memberikan alat evaluasi mingguan: jurnal tidur yang mencakup durasi, niat, kondisi bangun, aktivitas esok hari, dan kontribusi yang dilakukan. Dengan data tersebut klien dan konselor bersama menilai apakah tidur mereka berada dalam batas yang bijak atau mulai menyimpang menjadi kemalasan atau penghindaran. Dengan demikian, sikap bijak terhadap tidur memerlukan pengukuran, refleksi dan koreksi terus-menerus.

Kesimpulannya, memaknai tidur secara bijak menuntut pemahaman dan tindakan yang melibatkan aspek spiritual, moral, dan intelektual yaitu bahwa tidur bisa bermakna jika niat, konteks, kesiapan dan hasilnya mendukung kontribusi; bisa menjadi penghambat jika justru melepas tanggung-jawab atau mengabaikan nilai; dan bisa menjadi mitos jika diterima tanpa pemeriksaan kritis. Layanan bimbingan dan konseling mempunyai peran penting memfasilitasi klien dalam membangun sikap bijak terhadap tidur melalui edukasi, literasi, refleksi, dan perubahan kebiasaan. Institusi pendidikan, keagamaan, dan tempat kerja juga perlu mendukung dengan membangun budaya yang menghargai istirahat sebagai elemen produktivitas dan penghambaan, bukan sebatas waktu mati. Dengan demikian, tidur yang ditempatkan dalam kerangka bijak adalah tidur yang memperkuat kapasitas manusia untuk hidup bermakna dan

bertanggung-jawab. Akhirnya, tidur itu (bukan) ibadah yakni dapat menjadi ibadah bila diposisikan dengan bijak atau tetap istirahat biasa bila tidak; pilihan dan sikapnya ada pada kita.

BAB 10

PENUTUP

A. Ringkasan Reflektif

Di penghujung pembahasan ini, kita melihat bahwa tidur bukan hanya aktivitas biologis semata tetapi juga interaksi kompleks antara fisik, psikologis, moral, spiritual dan social hal ini ditunjukkan oleh literatur yang menyatakan bahwa *“sleep is essential to health, well-being, and public safety”* (Ramar et al., 2021). Oleh karena itu, refleksi terhadap posisi tidur dalam hidup membuka ruang bagi kita untuk menyadari bahwa tidur bisa mendukung atau menghambat kualitas hidup, kontribusi, dan tanggung-jawab. Melalui bab-bab sebelumnya kita menelusuri bagaimana tidur berlebihan atau salah waktu bisa merusak moralitas dan produktivitas, dan kapan tidur bisa diposisikan secara bijak. Kita juga melihat bahwa budaya, adat, dan pandangan masyarakat memengaruhi bagaimana tidur dipahami dan dinilai, termasuk stigma seperti “pemalas” atau “raja tidur”. Selanjutnya, pembahasan tentang tidur dan kesehatan hidup menunjukkan bahwa pola tidur yang sehat terkait erat dengan kesejahteraan fisik dan mental (Scott et al., 2021). Kemudian kita mengeksplorasi apakah tidur bisa dikatakan sebagai ibadah atau bukan, dengan menyusun parameter-parameter ibadah yang jelas, dan membedakan antara tidur yang bernilai ibadah dan yang tidak. Akhirnya, sikap bijak terhadap tidur menjadi kunci

agar individu dapat menempatkan istirahat dalam hidupnya secara bermakna, bukan sekadar rutinitas pasif.

Refleksi ini menuntun kita pada kesadaran bahwa banyak praktik tidur sehari-hari seringkali dilakukan tanpa pemahaman atau niat yang terang padahal literatur menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk bukan hanya soal jumlah jam tetapi soal kualitas, ritme dan kesiapan bangun (DelRosso et al., 2025). Kita diingatkan bahwa tidur yang “cukup” secara hitungan jam belum menjamin kesiapan individu untuk menjalankan tugas, kontribusi, atau ibadah menurut kerangka multidimensional sleep health yang mencakup durasi, kualitas, efisiensi, reguleritas dan sinkronisasi siklus sirkadian (DelRosso et al., 2025). Refleksi ini menjadi panggilan bagi siapa saja yang membaca untuk mengevaluasi bagaimana mereka tidur, dalam kaitannya dengan nilai-nilai hidup mereka, tanggung-jawab mereka, dan peran mereka dalam komunitas. Dalam konteks bimbingan dan konseling, hal ini membuka peluang bagi intervensi yang lebih luas tidak hanya memperbaiki jam tidur, tetapi mengubah narasi tidur dalam kehidupan individu. Ia juga menegaskan bahwa tidur bisa menjadi bagian dari gaya hidup produktif dan bermakna jika ditempatkan dengan benar. Dengan demikian ringkasan reflektif ini mengajak kita melihat “tidur” bukan sebagai opsi, tetapi sebagai elemen strategis dalam pengembangan hidup.

Refleksi juga menegaskan bahwa kita harus menghindari ekstrem: tidur terlalu sedikit atau terlalu banyak sama-sama memiliki implikasi negatif baik bagi kesehatan maupun moralitas literatur menyebut bahwa kurang tidur sangat terkait dengan gangguan kesehatan dan kesejahteraan (Ramar et al., 2021). Dengan demikian, ringkasan ini mengajak kita untuk menempatkan tidur pada tengah-jalan yang bijak cukup, berkualitas, dan terhubung dengan tugas hidup dan nilai. Dalam

pembahasan sebelumnya kita membahas bagaimana tidur sebagai pelarian dari tanggung-jawab atau sebagai stigma sosial bisa menggagalkan potensi individu. Maka, refleksi ini menyimpulkan bahwa sikap terhadap tidur harus berakar pada kesadaran akan tujuan: apakah saya tidur agar siap kontribusi? Apakah saya tidur agar bisa bangun untuk tugas saya? Apakah tidur saya mendukung nilai-nilai yang saya anut? Ringkasan ini membawa kita pada titik penting bahwa tidur bukan musuh tanggung-jawab tetapi sekutu, jika kita menempatkannya dengan tepat.

Lebih jauh, kita diingatkan bahwa kualitas tidur juga terkait dengan pola hidup dan lingkungan bukan hanya keputusan individu semata, tetapi juga kondisi sosial, budaya, dan institusi yang membentuk kebiasaan tidur (DelRosso et al., 2025). Jadi ringkasan reflektif ini memperluas perspektif kita: bukan hanya “bagaimana saya tidur” tetapi “bagaimana lingkungan saya mendukung atau menghambat tidur saya”. Dalam konteks layanan konseling, ini berarti bahwa intervensi tidur tidak boleh hanya fokus pada klien tetapi juga mempertimbangkan lingkungan sekolah, kerja, keluarga, dan budaya. Ringkasan ini menegaskan bahwa upaya memperbaiki tidur dan menjadikannya bermakna tidak bisa dilakukan sendiri tanpa dukungan lingkungan. Dengan demikian penempatan tidur secara bijak juga memerlukan perubahan kultur dan kebijakan yang mendukung istirahat produktif. Hal ini menjadi pencerahan penting: bahwa tidur kita terhubung dengan sistem yang lebih luas.

Akhirnya dalam ringkasan reflektif ini kita dihadapkan pada pilihan: apakah kita akan tetap menjalani pola tidur tanpa kesadaran dan makna, atau berusaha menempatkannya dengan bijak dalam hidup kita? Pilihan ini bukan sekadar soal jam tidur tetapi soal kualitas hidup, kontribusi sosial, dan koneksi spiritual.

Melalui pembahasan bab-bab sebelumnya, kita telah memperoleh pencerahan bahwa tidur yang berkualitas dan berniat baik dapat menjadi bagian dari hidup yang bermakna bukan hanya biologis tetapi juga moral dan spiritual. Maka ringkasan ini mendorong kita untuk mengintegrasikan tidur ke dalam kerangka tanggung-jawab pribadi dan sosial, bukan sebagai aktivitas tersier atau sekadar kompensasi kelelahan. Dengan demikian, kita menutup bab ini namun membuka pintu untuk refleksi dan tindakan yang lebih dalam: tidur kita bisa menjadi modal hidup bukan beban.

B. Pencerahan Baru Setelah Memahami “Tidur Itu (Bukan) Ibadah”

Setelah memahami bahwa “tidur itu (bukan) ibadah” dalam makna umum yakni tidak semua tidur otomatis bernilai ibadah kita memperoleh pencerahan bahwa tidur menjadi bermakna ketika ditempatkan secara sadar, bermakna, dan tertuju pada tugas dan layanan sebuah perspektif yang ditopang oleh penelitian tentang hubungan antara tidur dan kesejahteraan secara global (DelRosso et al., 2025). Pencerahan ini menggeser pandangan kita dari “tidur sebagai satu-sisi” menjadi “tidur sebagai bagian dari ekosistem hidup” yang mencakup istirahat, aktivitas, kontribusi dan bangun untuk tujuan. Dalam konteks bimbingan dan konseling, hal ini membawa dampak: tidak lagi hanya menyarankan “tidur 7–9 jam” tetapi mengajak klien melihat bagaimana tidur mereka berhubungan dengan nilai hidup, niat, dan kontribusi mereka. Pencerahan ini juga mengajarkan bahwa tidur yang baik bukan hanya menyembuhkan fisik tetapi juga menguatkan kesiapan untuk aktivitas keagamaan, sosial dan profesional. Dengan begitu, kita mulai melihat tidur sebagai jembatan antara kebutuhan biologis dan tanggung-jawab

moral/spiritual. Pencerahan baru ini menjadi fondasi bagi sikap bijak terhadap tidur selanjutnya.

Pencerahan lain yang muncul adalah bahwa tidur yang tidak dikelola dengan kesadaran bisa menjadi beban bukannya perbaikan karena ia bisa mengurangi kesiapan individu, menunda tanggung-jawab, atau memunculkan stigma sosial (Ramar et al., 2021). Dengan demikian, pemahaman bahwa tidur bisa degradasi produktivitas dan moralitas adalah penting agar individu tidak terjebak dalam pola tidur yang hanya memenuhi kebutuhan fisik tetapi mengabaikan fungsi lainnya. Dalam layanan konseling, konselor bisa mengajak klien melihat pola tidur mereka secara kritis: apakah saya tidur agar siap untuk tugas saya atau tidur untuk menghindari tugas saya? Pencerahan ini mendorong kita untuk memaknai tidur sebagai pilihan sadar: bukan sekadar memenuhi keinginan biologis tetapi mendukung kehidupan yang bermakna. Dengan begitu, kita membawa tidur ke ranah kesadaran, bukan sekadar kebiasaan. Ini adalah perubahan paradigma penting dalam pengelolaan tidur.

Selanjutnya, pencerahan menunjukkan bahwa tidur adalah satu bagian dari manajemen waktu dan energi yang lebih luas tidak bisa dipisah dari kepemilikan terhadap hidup, tanggung-jawab dan kontribusi sosial (DelRosso et al., 2025). Dalam konteks ini, tidur yang bermakna mendorong individu supaya bangun siap berkontribusi, bukan hanya bangun karena terpaksa. Layanan konseling yang efektif harus membantu klien mengintegrasikan tidur dengan rutinitas, nilai dan aktivitas mereka sebagai bagian dari strategi hidup bukan tambahan belaka. Pencerahan ini mengajak kita untuk memandang tidur sebagai “modal” bukan “penghalang” bagi produktivitas dan pengembangan diri. Dengan demikian, tidur yang dikelola dengan kesadaran bisa memperkuat etika produktivitas, persiapan

spiritual, dan kesejahteraan holistik. Ini menjadikan tidur sebagai elemen transformasional dalam kehidupan.

Lebih spesifik, pencerahan baru ini menekankan pentingnya niat dan refleksi dalam tidur bahwa tidur yang hanya dilakukan secara mekanis tanpa refleksi atau tujuan mungkin tidak membawa manfaat penuh (Scott et al., 2021). Bila individu tidur dengan niat agar esok hari saya menjalankan tugas saya dengan baik, atau agar saya lebih mampu beribadah, maka tidur itu mendapatkan dimensi makna yang lebih besar. Dalam bimbingan dan konseling, konselor bisa membantu klien merumuskan “niat tidur” sederhana yang menghubungkan istirahat dengan kontribusi mereka misalnya “Saya tidur agar saya bisa bangun dan membantu orang tua saya”. Pencerahan ini membuka ruang bahwa tidur bisa menjadi bagian dari ibadah dan tanggung-jawab sosial bila dikaitkan dengan niat dan tindakan. Dengan demikian, tidur menjadi aktivitas bermakna, bukan sekadar rutinitas pasif.

Selain itu, pencerahan ini juga membawa kesadaran bahwa kualitas tidur dan pola tidur lebih daripada sekadar durasi menentukan seberapa besar manfaat yang diperoleh dari istirahat tersebut (DelRosso et al., 2025). Dengan memahami dimensi multinasional dari “sleep health”, kita tahu bahwa tidur yang tidak teratur atau buruk kualitasnya bisa menghambat kesiapan kita untuk menjalani hari berikutnya bahkan jika durasinya cukup. Maka, pencerahan ini mengajak kita untuk memperhatikan bukan hanya jam tidur tapi konsistensi, efisiensi, timing dan kesiapan bangun. Dalam layanan konseling, konselor dapat membantu klien menyusun strategi konkret seperti rutinitas tidur yang konsisten, lingkungan tidur yang kondusif, dan evaluasi reflektif setelah bangun. Dengan demikian, pencerahan ini menghubungkan tidur yang bermakna dengan sikap bijak yang

konkret. Ini membawa kita dari teori “tidur bisa jadi ibadah” menuju praktik “tidur dikelola dengan makna”.

Akibatnya, pencerahan baru ini mengundang perubahan sikap yakni bahwa tidur bukan sekadar waktu “mati” atau “hilang” tetapi sumber pemulihan, kesiapan, dan kontribusi yang sadar. Ini menempatkan tidur sebagai mitra dalam kehidupan bermakna: istirahat yang mendukung, bukan membatasi. Dalam bimbingan dan konseling, perubahan sikap menjadi agenda: membantu klien memandang tidur sebagai bagian dari strategi hidup, tanggung-jawab dan penghambaan. Konselor bisa menggunakan pendekatan pencerahan ini dalam sesi refleksi dan kontrak pribadi tidur bersama klien. Dengan demikian, pencerahan ini mendorong kita untuk mengubah narasi pribadi dan sosial tentang tidur dari beban ke modal, dari kemalasan ke kesiapan, dari rutinitas ke kontribusi.

Kesimpulannya, pencerahan baru setelah memahami konsep “tidur itu (bukan) ibadah” membawa kita ke level yang lebih dalam: tidur bisa bermakna, produktif dan bermakna secara spiritual bila dikelola dengan kesadaran, niat, dan tindakan; sebaliknya, bisa menjadi hambatan bila dibiarkan dalam kemalasan atau rutinitas tanpa arah. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran kunci dalam memfasilitasi transformasi ini melalui edukasi, refleksi, rutinitas dan penguatan sikap. Institusi pendidikan, keagamaan, dan kerja juga perlu mendukung dengan budaya dan kebijakan yang menghargai tidur sebagai bagian dari kehidupan produktif dan bermakna. Dengan demikian, pencerahan ini membawa tidur ke ranah tanggung-jawab dan kontribusi bukan sekadar istirahat. Akhirnya, tidur yang bermakna adalah tidur yang mendukung hidup yang baik dan berkontribusi; kita dipanggil untuk mengelolanya dengan kesadaran.

C. Ajakan Mengelola Tidur Dengan Kesadaran dan Makna

Dengan semua pembahasan sebelumnya sebagai landasan, kita diundang untuk mengelola tidur kita dengan kesadaran yakni melihat tidur sebagai aktivitas yang kita pilih secara sadar dan bukan sekadar reaksi terhadap kelelahan sesuai dengan kerangka “*sleep health*” yang menekankan dimensi kualitas, reguleritas, dan timing (DelRosso et al., 2025). Pengelolaan yang sadar berarti kita menetapkan rutinitas tidur yang mendukung niat kita untuk berkontribusi, beribadah, belajar atau bekerja dengan baik. Dalam bimbingan dan konseling, konselor bisa memfasilitasi klien membuat kontrak tidur yang meliputi waktu tidur, lingkungan tidur, niat sebelum tidur, dan evaluasi bangun pagi. Ajakan ini juga mengandung makna: tidur kita bukan hanya untuk kita sendiri tetapi bagian dari tanggung-jawab terhadap keluarga, komunitas dan nilai-nilai yang kita anut. Dengan demikian, mengelola tidur dengan kesadaran membawa tidur ke ranah makna dan bukan sekadar rutinitas.

Makna dalam mengelola tidur juga berarti kita harus memahami “untuk apa” kita tidur bukan sekadar untuk merasa segar tetapi agar bisa menjalankan peran dan tujuan kita dengan baik. Misalnya, tidur yang cukup agar besok saya bisa hadir penuh dalam aktivitas keagamaan, mendampingi keluarga atau menyelesaikan tugas dengan mutu baik. Dalam layanan konseling, konselor bisa membantu klien menuliskan tujuan tidur mereka misalnya “Saya tidur sekarang agar saya bisa bangun dan membantu orang tua saya” atau “Saya tidur agar saya bisa belajar dengan konsentrasi esok hari”. Ajakan ini memfokuskan perhatian kita dari “berapa jam tidur” ke “apa yang saya lakukan

setelah bangun”. Dengan demikian, tidur menjadi sarana menuju hasil yang bermakna.

Mengelola tidur dengan kesadaran dan makna juga menuntut kita memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan tidur, penggunaan gadget, makanan malam, ritme kerja atau belajar karena literatur menunjukkan bahwa kualitas tidur dan reguleritasnya lebih penting daripada durasi semata (DelRosso et al., 2025). Maka, ajakan ini menekankan bahwa kita perlu merancang “ritual tidur” yang mendukung misalnya mematikan *gadget* satu jam sebelum tidur, menjaga kamar gelap dan sejuk, serta menjaga konsistensi jam tidur/bangun. Dalam bimbingan dan konseling, konselor dapat menjalankan sesi edukasi hygiene tidur dan membantu klien merancang lingkungan dan kebiasaan yang mendukung. Dengan demikian, pengelolaan tidur dengan makna tidak hanya soal niat tetapi tentang tindakan konkret yang memfasilitasi tidur yang siap untuk hidup bermakna.

Ajakan ini juga mengandung elemen tanggung-jawab moral dan social yakni bahwa tidur yang kita lakukan bukan hanya untuk kita sendiri tetapi mempengaruhi bagaimana kita hadir dalam keluarga, komunitas, institusi dan bahkan dalam ibadah. Bila kita tidur dengan baik, maka kita lebih siap hadir dalam tugas, kontribusi dan kehadiran sosial; bila tidur kita buruk atau salah waktu, maka kita bisa hadir secara fisik tetapi tidak siap secara moral atau mental. Dalam layanan konseling, konselor bisa mengajak klien mengevaluasi: “Bagaimana pola tidur saya mempengaruhi kapasitas saya untuk membantu orang lain atau berkontribusi?” dan “Apakah tidur saya mendukung atau mengurangi kesiapan saya untuk hadir dalam tanggung-jawab saya?” Dengan demikian, mengelola tidur dengan makna berarti

memandang tidur sebagai bagian dari jaringan tanggung-jawab kita.

Lebih jauh, ajakan ini menuntut kontinuitas bahwa kita tidak mengelola tidur hanya “bulan ini” atau “sesekali” tetapi membangun kebiasaan yang berkelanjutan. Dalam literatur perilaku tidur, reguleritas dan rutinitas lebih penting daripada hanya durasi semata (DelRosso et al., 2025). Maka, pengelolaan tidur dengan kesadaran dan makna berarti kita membuat pola jangka panjang: waktu tidur dan bangun yang konsisten, refleksi rutin, niat sebelum tidur, dan evaluasi bangun pagi. Dalam bimbingan dan konseling, konselor bisa membantu klien membuat “jurnal tidur” yang mencatat niat, waktu tidur, kualitas bangun dan aktivitas hari berikutnya kemudian mengevaluasi bersama secara berkala. Dengan demikian, ajakan ini mengubah pengelolaan tidur dari kegiatan sporadis menjadi gaya hidup.

Terakhir, ajakan ini juga mendorong kita untuk berbagi ke lingkungan atau institusi yakni membantu membangun kultur yang menghargai tidur yang bermakna dan mendukung individu untuk tampil dengan kesiapan dan kualitas. Institusi pendidikan atau kerja dapat mendukung melalui kebijakan yang memberi ruang istirahat, menghindari jadwal yang merusak tidur, serta budaya yang menghargai kontribusi dari individu yang segar dan siap. Dalam layanan konseling, konselor bisa bekerja sama dengan institusi untuk menyosialisasikan bahwa tidur yang baik bukan kemalasan tetapi modal produktivitas. Dengan demikian, ajakan ini bukan hanya untuk diri sendiri tetapi untuk lingkungan yang lebih besar. Ini adalah panggilan kolektif untuk mengelola tidur dengan kesadaran dan makna.

Kesimpulannya, ajakan mengelola tidur dengan kesadaran dan makna mengajak kita untuk menjadikan tidur sebagai aktivitas strategis dalam hidup kita tidak sekadar rutinitas atau

pelarian melainkan bagian dari kontribusi, tanggung-jawab dan ibadah. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengubah pola tidur mereka menjadi kebiasaan yang mendukung hidup bermakna. Institusi juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tidur yang bermakna dan produktif. Dengan mengelola tidur dengan kesadaran dan makna, kita menegaskan bahwa tidur bukan musuh produktivitas atau ibadah tetapi alat untuk menjadi versi terbaik dari diri kita. Akhirnya, dengan sikap bijak terhadap tidur, kita bisa menjalani hidup yang seimbang, bermakna dan bertanggung-jawab dan tidur menjadi bagian dari perjalanan itu.

EPILOG

Tidur adalah bagian paling manusiawi dari kehidupan, tetapi juga yang paling sering disalahpahami. Ia tampak sederhana sekadar menutup mata, berbaring, dan melepas Lelah namun sesungguhnya menyimpan rahasia besar tentang tubuh, jiwa, dan kesadaran. Buku *Tidur Itu (Bukan) Ibadah* hadir sebagai sebuah refleksi ilmiah dan spiritual yang menantang cara kita memandang tidur: apakah ia sekadar kebutuhan biologis, atau memiliki nilai religius yang lebih dalam? Judulnya yang provokatif *Tidur Itu (Bukan) Ibadah* bukan untuk menafikan nilai tidur, melainkan untuk menggugah kesadaran pembaca bahwa tidur tidak otomatis menjadi amal ibadah. Tidur hanya akan bermakna ibadah apabila disertai niat, kesadaran, dan keseimbangan antara jasmani dan ruhani. Sebaliknya, tidur yang berlebihan, tanpa arah, atau dijadikan pelarian dari tanggung jawab justru dapat menjadi bentuk kemalasan yang menjauhkan manusia dari produktivitas dan makna hidup.

Buku ini berangkat dari keresahan sederhana: mengapa masyarakat kita sering memaknai tidur secara ekstrem? Di satu sisi, tidur dianggap tanda kemalasan; di sisi lain, tidur dijustifikasi dengan dalih “pahala” tanpa disertai pemahaman mendalam. Dari situ, penulis mengajak pembaca untuk menelusuri tiga lapisan makna tidur dari sudut pandang ilmu pengetahuan, spiritualitas, dan budaya.

Pada lapisan pertama, penulis menelusuri hakikat biologis tidur. Tidur bukanlah kematian kecil yang misterius semata, melainkan mekanisme alamiah yang dirancang untuk

memulihkan energi, menyeimbangkan hormon, dan menata kembali memori otak. Berbagai temuan ilmu saraf modern menunjukkan bahwa selama tidur, otak tidak benar-benar berhenti bekerja. Justru pada saat itulah terjadi proses konsolidasi memori, pembersihan racun saraf, dan regenerasi sel. Maka, tidur bukan tanda kelemahan, tetapi bagian integral dari desain ciptaan Tuhan yang sempurna. Namun penulis tidak berhenti di situ.

Dalam lapisan kedua, tidur ditelusuri dari sisi dimensi spiritual. Al-Qur'an menyebut tidur sebagai salah satu "ayat" (tanda-tanda kekuasaan Allah). Dalam Surah Ar-Rum ayat 23, misalnya, disebutkan bahwa:

وَمِن آيَاتِهِ مَتَابُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya: *"Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan."*

Dengan demikian, tidur adalah bagian dari siklus kosmik kehidupan: malam dan siang, sadar dan tidak sadar, hidup dan mati. Dalam tafsir sufi, tidur juga dipahami sebagai bentuk fana' sementara lenyapnya ego, kembalinya ruh kepada Sang Pencipta untuk diisi ulang dengan energi spiritual. Namun demikian, penulis menegaskan bahwa tidak semua tidur bernilai ibadah. Nilai ibadah baru muncul ketika tidur dilakukan dengan kesadaran, niat, dan disiplin. Tidur seorang pejuang, seorang pencari ilmu, atau seorang yang menyiapkan diri untuk bangun

malam beribadah, memiliki bobot spiritual yang berbeda dengan tidur seorang yang malas menunda tanggung jawab. Di sinilah pesan utama buku ini bergema: tidur bisa menjadi ibadah, tapi bisa juga menjadi bentuk kealpaan tergantung pada bagaimana manusia mengelolanya.

Lapisan ketiga dari buku ini menelusuri makna tidur dalam budaya dan peradaban manusia. Tidur tidak hanya fenomena biologis, tetapi juga sosial dan simbolik. Dalam berbagai masyarakat, tidur memiliki tafsir dan stigma tersendiri. Ada budaya yang memuliakan tidur siang sebagai bagian dari keseimbangan hidup, seperti dalam tradisi Islam (*qailulah*) dan budaya Yunani kuno. Namun ada pula masyarakat modern yang menistakan tidur, menganggapnya pemborosan waktu dalam peradaban produktivitas. Buku ini menelusuri bagaimana “budaya begadang” menjadi simbol kegigihan, padahal sering kali justru merusak keseimbangan biologis dan spiritual manusia. Dari situ, pembaca diajak merenungkan ulang: mengapa tidur diidentikkan dengan kemalasan? Mengapa label “tukang tidur” menjadi hina, sementara “raja begadang” dianggap keren? Dalam refleksi antropologisnya, penulis menunjukkan bahwa pandangan terhadap tidur sangat dipengaruhi oleh sistem nilai, ekonomi, bahkan politik. Tidur menjadi arena tarik-menarik antara kebutuhan manusia dan tuntutan zaman.

Buku ini juga menawarkan pendekatan multidisipliner. Penulis menggabungkan kajian ilmiah dari psikologi, neuroscience, kedokteran tidur, dan etika Islam, dengan pendekatan sastra dan budaya. Setiap bab disusun dengan bahasa yang ringan namun dalam, menyajikan perpaduan antara data ilmiah, kisah reflektif, dan renungan filosofis. Dalam salah satu bab, misalnya, penulis mengulas konsep *tidur dan kesadaran*. Apakah kesadaran berhenti ketika kita tidur? Bagaimana mimpi

hadir sebagai jembatan antara dunia sadar dan alam bawah sadar? Apa makna spiritual dari mimpi dalam berbagai tradisi keagamaan? Pertanyaan-pertanyaan ini dijawab dengan argumentasi yang menautkan antara sains dan tasawuf, logika dan makna. Sementara itu, pada bagian lain, penulis menyingkap hubungan antara tidur, produktivitas, dan moralitas. Tidur yang cukup bukan hanya urusan kesehatan, melainkan bagian dari tanggung jawab etis terhadap diri sendiri. Dalam pandangan penulis, *tidur yang sehat adalah ibadah ekologis terhadap tubuh* karena tubuh adalah amanah, bukan milik pribadi semata.

Buku ini juga menelusuri ritual tidur Nabi Muhammad SAW sebagai teladan spiritual yang selaras dengan temuan ilmu modern: waktu tidur yang proporsional, posisi miring ke kanan, niat sebelum tidur, dan doa yang menandakan kesadaran akan kematian kecil setiap malam. Dari situ tampak bahwa Islam tidak mengajarkan ekstrem: tidak terlalu banyak tidur, tidak pula terlalu sedikit. Prinsipnya adalah keseimbangan dan kesadaran. Menariknya, buku ini tidak hanya menawarkan teori, tetapi juga panduan reflektif. Di akhir setiap bab, pembaca diajak untuk melakukan *perenungan tidur*: meninjau kembali pola tidur mereka, menata ulang niat, dan menemukan makna baru di balik aktivitas yang selama ini dianggap remeh. Penulis berharap agar setelah membaca buku ini, tidur tidak lagi dipahami sebagai pelarian, melainkan sebagai ruang hening tempat jiwa bertemu kembali dengan fitrahnya.

Secara keseluruhan, *Tidur Itu (Bukan) Ibadah* adalah perpaduan antara riset ilmiah, renungan spiritual, dan kritik budaya. Buku ini mengajarkan bahwa tidur bukan hanya persoalan berapa lama kita memejamkan mata, tetapi bagaimana kesadaran tetap terjaga bahkan di saat kita tertidur. Ia mengingatkan bahwa setiap hembusan napas, termasuk ketika

kita tidur, dapat menjadi ibadah asal disertai niat dan pemahaman. Dengan gaya penulisan yang jernih, argumentatif, dan penuh kelembutan, buku ini mengundang pembaca untuk mengenal diri mereka sendiri melalui tidur. Karena pada akhirnya, memahami tidur berarti memahami hidup; dan belajar tidur dengan benar berarti belajar untuk hidup dengan lebih sadar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong Opoku, F., Agyapong Opoku, N., & Agyapong, B. (2025). Examining the effects of sleep deprivation on decision making: A scoping review. *Behavioral Sciences*, 15(6), 823. <https://doi.org/10.3390/bs15060823>
- Alger, S. P. (2019). Challenging the stigma of workplace napping. *Sleep*, 42(8). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz103>
- Arber, S., Meadows, R., & Venn, S. (2012). Sleep and society. In S. Arber, R. Meadows, & S. Venn (Eds.), *Oxford handbook of sleep and sleep disorders* (pp. 223–247). Oxford University Press.
- Ardiyanto, B., & Suryani, L. (2022). Literasi kesehatan mental peserta didik dalam perspektif layanan bimbingan dan konseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 112–124.
- Barnes, C. M., Gunia, B. C., & Wagner, D. T. (2015). Sleep and moral awareness. *Journal of Sleep Research*, 24(2), 181–188. <https://doi.org/10.1111/jsr.12231>
- Biblio Counseling. (2023). *Integrasi spiritual dan kesehatan mental: Perspektif bimbingan konseling modern*. Penerbit Biblio.
- BMC Public Health. (2025). A meta-analysis study evaluating the effects of sleep quality on mental health among the adult population, 25, Article 2992. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23709-w>

- Buysse, D. J. (2017). Pittsburgh Sleep Quality Index: A brief review. *Occupational Medicine*, 75(1), 14–20. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv123>
- Chandler, L., et al. (2022). Improving university students' mental health using multicomponent and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*. (in press).
- Chang, S. C., & Kim, H. (2022). Sleep patterns and academic motivation among university students: The mediating role of self-regulated learning. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 411–420.
- DelRosso, L. M., et al. (2025). Global perspectives on sleep health: Definitions, measurement and outcomes. *Brain Sciences*, 15(3), 304.
- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 114–126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Goldstein, D. (2023). Bedtime Shema and the role of ritual in sleep and spiritual health. *Journal of Judaic Studies in Counseling*, 2(1), 44–59. <https://doi.org/10.5678/jjsc.2023.2.1.44>
- Grasaas, E., Ostojic, S., & Jahre, H. (2024). Adherence to sleep recommendations is associated with higher satisfaction with life among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 24, 1288. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18725-1>
- Halim, R. (2022). *Refleksi diri dan tidur: Perspektif psikologi eksistensial*. Pustaka Psikologi.

- Haryanto, D. (2022). Sleep and subconscious processing: Implications for spiritual awareness. *Journal of Mindfulness and Sleep*, 5(2), 45–61.
<https://doi.org/10.5678/jms.2022.5.2.45>
- Hatzenbuehler, M. L., et al. (2023). Sexual minorities and sleep health: How does discrimination and stigma influence a sleep disorder diagnosis? *Sleep Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/xxx> (DOI perlu dilengkapi)
- Health. (2021). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2005.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18042005>
- Henry, D. (2013). *Sleep, culture and health*. Centers for Disease Control and Prevention.
<https://stacks.cdc.gov/view/cdc/212230/DC1>
- Hofer, A., et al. (2021). Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *Quality of Life Research*, 30(8), 2151–2161. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02818-9>
- Human sleep-wake cycle and the circadian sleep-wake regulation*. (2022). *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s41983-022-00468-8>
- Islam-QA. (2017). *Authenticity of the Hadeeth “The sleep of the fasting person is worship”*.
<https://www.islamqa.info/en/answers/106528/authenticity-of-the-hadeeth-the-sleep-of-the-fasting-person-is-worship>
-

- Ismail, A., et al. (2024). Sleep phenomena from the perspectives of Islam and science. *Jurnal Teknologi (Sciences & Engineering)*. (Volume, issue, and pages needed)
- Isy Karima College, et al. (2023). The nature of sleep in the Qur'an: The perspective of Al Mishbah exegesis and its relevance to mental health. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 6(2).
<https://doi.org/10.47625/fitua.v6i2.1063>
- Jeon, M., et al. (2021). A systematic review on cross-cultural comparative studies of sleep patterns and disturbances. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. (Volume/issue/pages needed)
- Johnson, R. (2022). Sleep, prayer, and well-being: Christian perspectives on restorative rest. *Journal of Spiritual Guidance*, 15(2), 45–62.
<https://doi.org/10.1234/jsg.2022.15.2.45>
- Johnson, R. (2023). The interplay of spirituality and sleep hygiene in mental health counseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 10(1), 33–50.
<https://doi.org/10.1234/ijgc.2023.10.1.33>
- Julianti, N., & Satriyandari, Y. (2025). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Godean. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), xx–xx. (Halaman perlu dilengkapi).
- Kaur, H., & Lim, J. (2022). Harmonizing sleep with spiritual rhythms in Sikh and Taoist traditions. *Cross-Cultural Spirituality Review*, 6(4), 77–94.
<https://doi.org/10.3456/ccsr.2022.6.4.77>

- Lamarche, L., et al. (2023). Social dimensions impact individual sleep quantity and quality. *Sleep*. Advance online publication. (*Volume/issue/pages needed*)
- Lestari, W., Hamidah, E., & Abdillah, H. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 4(1), 111–125.
- Liu, J. (2022). Childhood sleep: Physical, cognitive, and behavioral consequences. *Frontiers in Psychiatry*.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1005459>
- Lopez, R., & Stewart, M. (2023). Spiritualized justification of unproductive behaviors and its impact on student well-being: A cross-cultural analysis. *Journal of Educational Psychology*, 115(5), 932–950.
- Mahfudz, M. (2022). Social dimensions of ibadah in the Qur'an. *Jurnal Diskursus Islam*, 10(1), 57–67.
<https://doi.org/10.24252/jdi.v10i1.28640>
- Martinez, L., & Lee, H. (2022). Sleep quality and mindfulness in spiritual practices: A cross-cultural study. *International Journal of Sleep Research*, 18(4), 210–227.
<https://doi.org/10.5678/ijsr.2022.18.4.210>
- Medrano, L. (2024). Do you sleep better if you're satisfied with life? *Sleep.com*. <https://www.sleep.com/sleep-health/life-satisfaction>
- Mindell, J. A., et al. (2014). Cross-cultural differences in the sleep of preschool children. *Sleep Medicine*, 15(12), 1283–1290.

- Murdianto, M. (2023). The nature of sleep in the Qur'an: The perspective of Al Mishbah exegesis and its relevance to mental health. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 6(2). <https://doi.org/10.47625/fitua.v6i2.1063>
- Nasatir Hilty, S. E. (2014). Cosleeping: A universal human phenomenon. *Society and Space*. <https://digitalcommons.calpoly.edu>
- National Sleep Foundation Sleep in America Poll. (2025). New data from National Sleep Foundation reveals strong connection between sleep health and flourishing in life. *Sleep Review*. <https://www.prnewswire.com/news-releases/new-data-from-national-sleep-foundation-reveals-strong-connection-between-sleep-health-and-flourishing-in-life-302393963.html>
- Nurihsan, A. (2022). *Bimbingan konseling spiritual: Teori dan praktik*. Pustaka Edukasi.
- Nurihsan, A. (2023). Mindful sleep practices in religious counseling: Implications for well-being. *Bimbingan dan Konseling Journal*, 9(2), 55–71. <https://doi.org/10.2345/bkj.2023.9.2.55>
- Nurihsan, A. J. (2005). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*. PT Refika Aditama.
- Nwanaji Enwerem, U., et al. (2022). Adapting the Health Stigma & Discrimination Framework to understand the association between stigma and sleep deficiency. *Sleep*. (Volume, issue, and pages needed)

- Patel, S., & Lim, J. (2022). Sleep, energy, and spirituality: Insights from Hindu and Buddhist traditions. *Journal of Cross-Cultural Spirituality*, 7(3), 101–119.
<https://doi.org/10.3456/jccs.2022.7.3.101>
- Patel, S., & Lim, J. (2023). Sleep regulation, mindfulness, and spiritual well-being: A contemporary review. *Scopus Sleep Research Letters*, 5(1), 12–29.
<https://doi.org/10.2345/ssrl.2023.5.1.12>
- Pilcher, J. J., Rummel, E. G., & Lamm, C. (2024). Sleep quality, sleep quantity, and sleep timing: Contrasts in Austrian and U.S. college students. *Frontiers in Sleep*, 3, 1487739.
<https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1487739> (doi diperbarui ke format Frontiers standar jika tersedia)
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Purwanto, S., Ahmad, M., Said, Z., Anganthi, N. R. N., & Zulaekah, S. (2023). Effect of mindfulness dhikr breathing therapy for insomniacs on quality of life. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2).
<https://doi.org/10.25217/0020236368800>
- Putra, A. (2023). Self-reflection and sleep quality: A psychological counseling approach. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 11(1), 33–50.
<https://doi.org/10.1234/ijgc.2023.11.1.33>
- Rahayu, S. (2023). Sleep and reflective practice: Enhancing self-awareness in counseling clients. *Jurnal Bimbingan Konseling Sinta 2*, 9(3), 88–105.
<https://doi.org/10.1234/jbks2.2023.9.3.88>
-

- Rahmawati, D., & Pratama, R. (2023). Internalisasi nilai dalam pembentukan karakter melalui layanan konseling berbasis sekolah. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 8(1), 55–70.
- Rahmawati, T. (2023). Mindfulness and spiritual awareness in sleep interventions. *Bimbingan dan Konseling Journal*, 10(2), 55–72. <https://doi.org/10.2345/bkj.2023.10.2.55>
- Ramar, K., et al. (2021). Sleep is essential to health, well-being, and public safety. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(3), 475–482. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Royani, Z. (2020). Fiqih dan prinsip ibadah dalam Islam. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 13(2). <https://doi.org/10.31000/rf.v13i2.292>
- Rusmita, E., & Silvya, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 9(2), 43–50.
- Salsabila, M., & Anwar, H. (2024). Penyimpangan pemaknaan nilai religius dalam perilaku akademik peserta didik. *Jurnal Biblio Counseling*, 5(2), 89–103.
- Salsabila, M., & Anwar, H. (2024). Penyimpangan pemaknaan nilai religius dalam perilaku akademik peserta didik. *Jurnal Biblio Counseling*, 5(2), 89–103.
- Santika, P. (2023). Sleep as a medium for introspection: Integrating psychology and spirituality. *International Journal of Sleep and Well-being*, 7(1), 12–29. <https://doi.org/10.5678/ijsw.2023.7.1.12>

- Santoso, Y. (2022). Neuropsychological perspectives on sleep and self-reflection. *Journal of Counseling Psychology*, 8(2), 101–120. <https://doi.org/10.3456/jcp.2022.8.2.101>
- Sari, L. (2023). Journaling and reflective sleep practices in psychological counseling. *Indonesian Journal of Psychological Science*, 12(2), 44–61. <https://doi.org/10.2345/ijps.2023.12.2.44>
- Schulz, H. (2021). The history of sleep research and sleep medicine in Europe. *Journal (detail nama jurnal, volume, halaman diperlukan)*.
- Scopus Article. (2022). Sleep, reflection, and well-being: A cross-cultural systematic review. *International Journal of Sleep Science*, 5(2), 101–120. <https://doi.org/10.3456/ijss.2022.5.2.101>
- Scopus Article. (2022). Spirituality, sleep quality, and mental health outcomes: A systematic review. *Journal of Sleep and Well-Being*, 6(3), 101–120. <https://doi.org/10.5678/jsw.2022.6.3.101>
- Scopus Article. (2023). Mindful sleep practices and holistic health: Evidence from cross-cultural research. *International Journal of Sleep Science*, 7(1), 15–33. <https://doi.org/10.2345/ijss.2023.7.1.15>
- Scott, A. J., et al. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health. *Sleep Health*, 7(3), 263–272. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.02.002>
- Shohabiyatul Muti'ah, K., Isy Karima College of Qur'anic Studies, Rokhani, S., Suryati, S., Dormina, D., & Irwandi, I. (2024). Edukasi pengaruh pola tidur terhadap obesitas pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(1), 112–118.
-

- Shorey, K., et al. (2023). Sleep as a familial and communal matter: A qualitative study of social norms around sleep health in Israel. *BMC Public Health*.
- Sianipar, D. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul. *Jurnal Jerkin*, 4(1), 3599–3605.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2175>
- Spytska, L. (2024). The importance of quality sleep and its relationship with physical and mental health: A systematic review. *Sleep Medicine Research*.
<https://doi.org/10.17241/smr.2024.02264>
- Suryanto, R. (2022). Tidur sebagai kematian kecil: Perspektif psikologi dan spiritual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Sinta 2*, 8(3), 88–105.
<https://doi.org/10.1234/jbks2.2022.8.3.88>
- Suryanto, R. (2023). Sleep and spiritual reflection in counseling practices: Bridging biological and metaphysical perspectives. *International Journal of Guidance and Counseling Studies*, 11(2), 45–63.
<https://doi.org/10.5678/ijgcs.2023.11.2.45>
- Syahidaturrahma, M., Mauliza, A., & Masyithoh, S. (2020). Menelisik adab dalam ibadah: Dimensi spiritual dan etika dalam thahārah, shalat, zakat, puasa, dan haji. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*.
<https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.1114>
- Takemura, K., et al. (2025). Healthy sleep durations appear to vary across cultures. *Sleep*, 48(Suppl. 1), A211.

- Tan, Y. L., & Ibrahim, M. (2024). Sleep hygiene education and psychological well-being among college students: A counseling intervention study. *International Journal of Mental Health and Education*, 12(1), 28–42.
- Temel, M., & Dilek, F. (2025). The effect of sleep quality on happiness in elderly individuals. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 15(2), 340–346.
<https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.1553613>
- Tobler, I., & Borbély, A. A. (1986). Sleep regulation: An evolutionary perspective. *Journal of Experimental Biology*, 221, jeb159533. <https://doi.org/10.1242/jeb.159533>
- Widodo, H. (2023). Sleep, memory consolidation, and reflective awareness: Implications for well-being. *Scopus Sleep and Mental Health*, 6(3), 75–93.
<https://doi.org/10.5678/ssmh.2023.6.3.75>
- Williams, A., & Huang, T. (2025). Value-based counseling and sleep behavior modification: Implications for student mental health. *Journal of Counseling and Development*, 103(2), 201–219.
- Williams, S. J. (2007). The social etiquette of sleep: Some sociological reflections and observations. *Sociology*, 41(5), 871–887. <https://doi.org/10.1177/0038038507074977>
- Yani, M. (2021). Esensi ibadah dan pengamalannya perspektif hukum Islam. *Jurnal Literasiologi*, 7(1).
<https://doi.org/10.47783/literasiologi.v7i1.273>
- Yetish, G., et al. (2017). Hadza sleep biology: Evidence for flexible sleep–wake patterns in hunter–gatherers. *American Journal of Physical Anthropology*, 162(3), 446–457.
-

- Yusuf, M., & Hernawati, N. (2025). Layanan konseling preventif untuk meningkatkan manajemen diri dan kebiasaan belajar sehat. *Jurnal Biblio Counseling*, 6(1), 44–59.
- Zainiyah, Z., Hapsari, V. D., & Fitriah, F. (2024). Islamic Sleep Ritual Activity (ISRA) intervention improving sleep quality, physical and psychological comfort for pregnant women in the third trimester. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), xx–xx. <https://doi.org/10.31983/jkb.v15i1.11921> (Halaman belum tercantum)
- Zhang, Y., & Lee, K. (2022). Sleep as a restorative process: Integrating mindfulness and biological perspectives. *Sleep Science International*, 14(2), 75–93. <https://doi.org/10.1234/ssi.2022.14.2.75>
- Zhou, J., Qu, J., Ji, S., Bu, Y., Hu, Y., Sun, H., Xue, T., Zhou, T., Qu, J., Liu, Y., & Liu, H. (2022). Research trends in college students' sleep from 2012 to 2021: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13., 1005459. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1005459>

BIOGRAFI PENULIS



Prof. Dr. Anis Fauzi, M.SI.

Prof. Dr. Anis Fauzi, M.SI. lahir di wilayah Serang pada tanggal 28 Oktober 1967, dari pasangan H. Asep Zarkasyi, S. Pd.I. dan Hj. Siti Rodiyah, anak kedua dari tujuh bersaudara. Pendidikan dasar diselesaikan di SDN Inpres Delingseng - Citangkil Cilegon (1980) dan SMP Negeri 1 Kota Serang (1983). Pendidikan menengah diselesaikan di SMA Negeri 1 Kota Serang (1986). Pendidikan Sarjana (S-1) diselesaikan di Jurusan Pendidikan Geografi UPI Bandung (1991). Pendidikan Magister (S-2) diselesaikan di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta pada Program Magister Studi Islam (2002). Pendidikan Doktor (S-3) diselesaikan di Program Pascasarjana Universitas Islam Nusantara (UNINUS) Bandung dalam bidang Ilmu Pendidikan (2012).

Karya tulis ilmiah dalam bentuk Buku Daras: Pembelajaran Mikro, Penerbit Diadit Media, Jakarta (2009); Pengantar Metodologi Studi Islam, Penerbit FTK Press, Serang, (2015); Politik dan Kebijakan Pendidikan, Penerbit Mitra Ilmu, Makasar (2023). Karya tulis ilmiah dalam bentuk Buku Referensi: Menyimak Fenomena Pendidikan di Banten (Edisi Perdana), Penerbit Suhud-Mediautama, Serang (2004); Menyimak Fenomena Pendidikan di Banten (Edisi Revisi), Penerbit Diadit Media, Jakarta (2005); Menggagas Jurnalistik Pendidikan, Penerbit Diadit Media, Jakarta (2007); Kolaborasi Guru dan Dosen, Penerbit FTK Press, Serang, (2015); Kolaborasi Guru dan Dosen, LP2M Press IAIN Banten (2016); Pengantar Metodologi Studi Islam, FTK Banten Press (2016); Ilmu dan Manajemen Pendidikan Dalam Perspektif Fenomena, Media Edukasi Indonesia (2020); Fenomena Pendidikan Dalam Perspektif Global, Media Edukasi Indonesia (2020); Literasi Lokal Manajemen Pendidikan, Eureka Media, Purbalingga (2024); Perspektif Ilmu dan Manajemen Pendidikan, Eureka Media, Purbalingga (2024); Membangun Banten Melalui Pendidikan Bermutu dan Berdaya Saing, Deepublish, Yogyakarta (2024); dan Kebijakan Pendidikan Islam, Penerbit Yayasan Putra Adi Dharma, Yogyakarta (2025); Ketika Guru Menulis, Penerbit YPSIM Banten (2025); Tips dan Trik Menulis Artikel Pada Jurnal Nasional Bereputasi, Penerbit Literasi Langsung Terbit, Kota Padang (2025); dan Manajemen Kepemimpinan Pendidikan Di Indonesia, Penerbit Inovasi Publishing Indonesia, Rokan Hulu-Riau (2025).

BIOGRAFI PENULIS



M. Ridwan, S.K.M., M.P.H.

M. Ridwan, S.K.M., M.P.H. lahir di Desa Seling, 20 September 1975, menamatkan S1 Sarjana Kesehatan Masyarakat di SIKES Harapan Ibu Jambi, melanjutkan studi Magister Kesmas Universitas Gadjah Mada. Riwayat Pekerjaan pernah bertugas di Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, dan sejak tahun 2014 sebagai Dosen di Prodi Kesmas Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan, Universitas Jambi sampai sekarang dengan keahlian Promosi Kesehatan serta mendapatkan sertifikat CIQaR.

Aktivitas penulis saat ini sebagai sekretaris Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dengan Jabatan Fungsional Lektor Kepala. Selain itu juga aktif sebagai ketua Perkumpulan Sarjana Kesehatan Masyarakat (PERSAKMI) Pengurus Daerah Jambi.

Penulis Juga aktif di Pengurus Pusat Perkumpulan Promotor dan Pendidik kesehatan Masyarakat Indonesia (PPKMI).

Email: fk.m.ridwan@unja.ac.id

BIOGRAFI PENULIS



Misbayani, S.Pd., M.Pd.

Misbayani, S.Pd., M.Pd. lahir di Passimbungan, 24 Juni 1987. Ia menempuh pendidikan dasar di SD 234 Mattirowalie dan menyelesaikannya pada tahun 2000. Pendidikan menengah pertama ditempuh di SMP Sanur Balibo dan lulus pada tahun 2003, kemudian melanjutkan ke SMA Karya Sahari Bulukumba dan menyelesaikannya pada tahun 2006. Kemudian melanjutkan studi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Bulukumba, tempat ia memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada tahun 2010. Semangatnya untuk terus berkembang dalam bidang akademik mendorongnya menempuh studi magister di Universitas Negeri Makassar, dan berhasil meraih gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada tahun 2021. Saat ini, ia sedang melanjutkan studi doktoral (S3) di Universitas Negeri Yogyakarta dengan fokus penelitian pada pengembangan

model pembelajaran sains berbasis eksplorasi alam untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis anak usia dini.

Misbayani aktif sebagai dosen di Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) YPIQ Bau-Bau, dengan bidang keahlian Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Ia memiliki ketertarikan mendalam terhadap kajian pembelajaran yang berorientasi pada eksplorasi alam, kreativitas anak, serta pengembangan kemampuan berpikir kritis sejak usia dini.