



## Qailulah dalam Perspektif Hadis: Analisis Tematik dan Relevansinya terhadap Pencegahan Burnout Akademik Mahasiswa di Era Digital

Lasmiati Radiah<sup>1</sup>, Ahmad Rayhan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia, 73111

\*Penulis Korespondensi: [lasmiatiradiah@gmail.com](mailto:lasmiatiradiah@gmail.com), [rayhanpky818@gmail.com](mailto:rayhanpky818@gmail.com)

**Abstract.** *This study examines the concept of qailulah from a hadith perspective and its relevance to preventing academic burnout in students in the digital era. This study falls within the field of Hadith Studies with an interdisciplinary approach that connects hadith teachings with mental health issues in higher education. This study aims to analyze hadiths about qailulah thematically and examine their relevance in addressing academic burnout due to the high demands of study and the use of digital technology. The study used a qualitative approach with library research methods. Data were obtained from hadiths about qailulah in various hadith books and scientific literature on student mental health. The analysis was conducted using the thematic hadith method to gain a comprehensive understanding. The results show that qailulah is not only a form of worship but also functions as an energy management strategy and maintains a balance of activities, thus potentially helping reduce the risk of academic burnout in students in the digital era.*

**Keywords:** *Qailulah; Thematic Hadith, Academic Burnout, Mental Health Students*

**Abstrak.** *Penelitian ini membahas konsep qailulah dalam perspektif hadis serta relevansinya terhadap pencegahan burnout akademik pada mahasiswa di era digital. Kajian ini berada dalam bidang Studi Hadis dengan pendekatan interdisipliner yang menghubungkan ajaran hadis dengan isu kesehatan mental dalam pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hadis-hadis tentang qailulah secara tematik serta mengkaji relevansinya dalam mengatasi burnout akademik akibat tingginya tuntutan studi dan penggunaan teknologi digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari hadis-hadis tentang qailulah dalam berbagai kitab hadis serta literatur ilmiah mengenai kesehatan mental mahasiswa. Analisis dilakukan dengan metode hadis tematik untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa qailulah tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai strategi pengelolaan energi dan menjaga keseimbangan aktivitas, sehingga berpotensi membantu mengurangi risiko burnout akademik pada mahasiswa di era digital.*

**Kata kunci:** *Qailulah; Hadis Tematik, Burnout Akademik, Mahasiswa Kesehatan Mental.*

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 telah membawa perubahan signifikan dalam pola hidup masyarakat, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi yang menuntut intensitas aktivitas akademik dan penggunaan teknologi yang semakin tinggi. Aktivitas akademik mahasiswa saat ini tidak hanya berlangsung di ruang kelas, tetapi juga dalam ruang digital yang menuntut intensitas kerja kognitif yang tinggi dan berlangsung hampir tanpa batas waktu. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang kompleks, mulai dari tuntutan tugas, aktivitas organisasi, hingga interaksi digital yang terus-menerus. Dalam konteks ini, isu kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian penting karena intensitas aktivitas akademik yang tinggi dapat memicu kelelahan mental yang dikenal dengan istilah *academic burnout* atau kelelahan akademik (Yusran dkk., 2025).

Burnout akademik tidak hanya berdampak pada penurunan performa belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akademik sering berkaitan dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta gangguan konsentrasi dalam proses pembelajaran (Mahmudi dkk., 2016). Dalam kondisi demikian, mahasiswa membutuhkan strategi pengelolaan energi dan istirahat yang tepat agar keseimbangan antara aktivitas intelektual dan kesehatan mental tetap terjaga. Salah satu bentuk pengelolaan istirahat yang mulai mendapat perhatian adalah praktik *power nap* atau tidur singkat pada siang hari yang dalam tradisi Islam dikenal dengan istilah **qailulah** (Elyasa Hanum, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa burnout akademik tidak hanya menjadi persoalan individu, tetapi juga menjadi tantangan dalam dunia pendidikan tinggi yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Dalam tradisi Islam, qailulah merupakan praktik tidur siang singkat yang dianjurkan dalam beberapa riwayat hadis Nabi Muhammad SAW. Praktik ini telah dikenal sebagai bagian dari pola hidup yang seimbang antara aktivitas dan istirahat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa qailulah memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk meningkatkan konsentrasi belajar, memperbaiki kondisi psikologis, serta membantu menjaga stabilitas energi tubuh (Yasyakur dkk., 2025). Namun demikian, dalam realitas kehidupan mahasiswa modern, praktik istirahat yang sehat sering kali terabaikan karena pola hidup yang tidak teratur, penggunaan gawai secara berlebihan, serta tekanan akademik yang tinggi (Rosidin, 2024). Fenomena ini semakin kompleks pada era digital ketika mahasiswa sering mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan perangkat digital hingga larut malam, meningkatnya beban tugas, serta tuntutan produktivitas akademik yang tinggi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami kelelahan mental yang berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat memperburuk kualitas tidur dan meningkatkan risiko burnout akademik pada mahasiswa (Hapsari dkk., 2026). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga mempertimbangkan nilai-nilai spiritual dan gaya hidup sehat dalam perspektif Islam (Soviya & Safitri, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji praktik qailulah dalam berbagai konteks pendidikan dan kesehatan. Penelitian Zah Rotul Aini dan Endang Sumiati menunjukkan bahwa implementasi qailulah dapat berkontribusi terhadap pembentukan karakter serta peningkatan kualitas belajar siswa (Aini & Sumiati, 2025). Penelitian lain oleh Khoirurrijal Husni dan Munandar menempatkan qailulah sebagai praktik *living hadith* yang memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar santri (Husni & Munandar, 2025). Selain itu, kajian Annisa Rahmania Azis menunjukkan bahwa qailulah dalam perspektif neurosains Islam memiliki implikasi terhadap kesehatan mental dan kinerja kognitif siswa (Iksan, 2025). Penelitian Farhan Abdul Aziz dan Ameliani Nisa Novianti

juga menunjukkan bahwa pembiasaan qailulah berpotensi meningkatkan konsentrasi dan disiplin belajar peserta didik (F. A. Aziz dkk., 2025).

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah menunjukkan manfaat qailulah dalam konteks pendidikan dan kesehatan, sebagian besar kajian masih berfokus pada implementasi praktik qailulah di lingkungan sekolah atau pesantren. Kajian ini menawarkan perspektif baru dengan menganalisis hadis-hadis tentang qailulah melalui pendekatan hadis tematik serta mengaitkannya dengan fenomena burnout akademik mahasiswa di era digital, yang masih jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya ruang penelitian untuk mengkaji konsep qailulah secara lebih mendalam dalam perspektif hadis serta melihat relevansinya terhadap problem kesehatan mental mahasiswa pada masa kini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hadis-hadis tentang qailulah secara tematik dan mengkaji relevansinya terhadap pencegahan burnout akademik mahasiswa di era digital.

### **KAJIAN TEORITIS**

Penelitian ini dibangun di atas dua kerangka teoretis utama yang saling melengkapi, yaitu konsep *qailulah* dalam studi hadis dan konsep *academic burnout* dalam kajian psikologi pendidikan.

Secara konseptual, *qailulah* didefinisikan sebagai praktik beristirahat atau tidur singkat pada pertengahan hari yang memiliki pijakan normatif dalam sunnah Nabi Muhammad SAW. Dalam perspektif studi hadis, *qailulah* tidak dipahami sekadar sebagai kebiasaan kultural, melainkan sebagai bagian dari manajemen energi tubuh yang dianjurkan secara teologis. Para ulama hadis menjelaskan bahwa *qailulah* merupakan bentuk pemenuhan hak tubuh (*haqq al-jasad*) yang bertujuan menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, intelektual, dan spiritual seorang muslim. Pendekatan hadis tematik yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada metode penghimpunan riwayat-riwayat yang bertema serupa untuk dianalisis secara komprehensif sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan kontekstual.

Sementara itu, *academic burnout* dalam literatur psikologi pendidikan dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang muncul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan serta tidak terkelola dengan baik. Kondisi ini ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau menurunnya keterlibatan diri dalam proses belajar, serta rendahnya perasaan kompetensi diri (*reduced personal accomplishment*). Pada era digital, fenomena *academic burnout* menjadi semakin kompleks karena dipengaruhi oleh intensitas penggunaan teknologi, tekanan produktivitas yang berkelanjutan, serta gangguan pola tidur akibat paparan perangkat digital yang berlebihan.

Relevansi antara kedua kerangka teoretis tersebut dapat dipahami melalui perspektif kesehatan integratif yang memadukan pendekatan spiritual-normatif dengan pendekatan psikologis-ilmiah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kualitas istirahat yang memadai, termasuk tidur siang singkat, berkontribusi terhadap pemulihan fungsi

kognitif, peningkatan konsentrasi, serta penurunan tingkat stres. Dengan demikian, *qailulah* dapat diposisikan sebagai strategi preventif yang tidak hanya memiliki landasan teologis, tetapi juga memperoleh dukungan ilmiah dalam upaya mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa di era digital. Penelitian ini berargumen bahwa integrasi nilai-nilai profetik mengenai keseimbangan aktivitas dan istirahat dengan pemahaman modern tentang kesehatan mental merupakan pendekatan holistik yang relevan dalam menjawab tantangan psikologis mahasiswa masa kini.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dan pendekatan hadis tematik. Desain ini dipilih karena kajian berfokus pada penelaahan hadis-hadis tentang *qailulah* serta literatur ilmiah terkait *academic burnout* mahasiswa di era digital. Sumber data terdiri atas data primer berupa riwayat hadis dalam kitab-kitab hadis mu'tabar dan data sekunder berupa buku serta artikel jurnal yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan sumber tertulis yang berkaitan dengan tema penelitian.

Analisis data menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dalam analisis kualitatif (Nugrahani, 2018). Model penelitian yang digunakan bersifat konseptual-integratif, yaitu menghubungkan konsep *qailulah* dalam perspektif hadis dengan konsep *academic burnout* dalam psikologi pendidikan. Melalui model ini, *qailulah* diposisikan sebagai strategi preventif dalam menjaga keseimbangan energi mental mahasiswa sehingga berpotensi mengurangi risiko *academic burnout* di era digital.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Konsep Qailulah Dalam Perspektif Hadis

Qailulah merupakan istilah dalam tradisi Islam yang merujuk pada kebiasaan beristirahat atau tidur singkat pada siang hari. Secara bahasa, *qailulah* berarti tidur atau beristirahat pada waktu siang, baik seseorang benar-benar tidur maupun hanya beristirahat sejenak. Kebiasaan ini telah dikenal dalam tradisi Islam dan dianjurkan sebagai salah satu bentuk pengaturan waktu istirahat bagi manusia. Qailulah juga dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW sebagai bagian dari pola hidup yang seimbang antara aktivitas dan istirahat (Ramli & Rahman, 2019).

Salah satu hadis yang menjelaskan anjuran *qailulah* diriwayatkan oleh Ibnu Majah dari Ibnu Abbas RA. bahwa Rasulullah SAW bersabda:

اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ، " :عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
"وَبِالْقِيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ"

Artinya:

"Manfaatkanlah makan sahur untuk membantu berpuasa di siang hari, dan manfaatkanlah tidur siang (*qailulah*) untuk membantu bangun pada malam hari." (HR. Ibnu Majah). (Ibnu Majah, t.t.)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa *qailulah* memiliki hikmah sebagai sarana untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga seseorang mampu melaksanakan ibadah dengan lebih optimal, khususnya ibadah malam seperti *qiyam al-lail*. Para ulama menjelaskan bahwa *qailulah* merupakan bentuk pemenuhan hak tubuh terhadap istirahat. Dengan adanya waktu istirahat yang cukup, seseorang dapat menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan aktivitas spiritual (Ramli & Rahman, 2019).

Selain itu, *qailulah* juga dipahami sebagai salah satu bentuk *sunnah Nabi* yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Kebiasaan ini tidak hanya bertujuan untuk memulihkan energi, tetapi juga menjadi bagian dari manajemen waktu yang baik dalam kehidupan seorang muslim. Dengan demikian, hadis tentang *qailulah* memberikan pesan bahwa menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian penting dalam menjalankan aktivitas ibadah dan kehidupan sehari-hari (Fadmawaty & Achmad, 2022).

## **B. Analisis Tematik Hadis tentang Qailulah**

Berdasarkan penelusuran tematik terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan *qailulah*, terdapat beberapa poin utama yang menjadi landasan hukum dan hikmah dari amalan *qailulah*:

Anjuran Berbeda dengan Setan: Rasulullah SAW memerintahkan umatnya untuk mengambil waktu istirahat siang agar tidak menyerupai setan yang terus-menerus terjaga dalam keburukan. Beliau bersabda:

فَيَلُؤا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَنُومُ

"Tidurlah siang (*qailulah*), karena sesungguhnya setan itu tidak tidur siang." (HR. Abu Nu'aim). Hadis ini memberikan landasan teologis bahwa beristirahat di siang hari adalah identitas seorang mukmin yang menghargai hak tubuhnya (Riad & Khadafi, 2023).

Sarana Pendukung Ibadah Malam (*Qiyamullail*): Sebagaimana riwayat dari Ibnu Abbas RA, Nabi SAW bersabda mengenai efisiensi waktu istirahat:

اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحُورِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ، وَبِالْقِيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ

"Mintalah bantuan dengan makan sahur untuk puasa di siang hari, dan dengan *qailulah* untuk bangun malam (*salat malam*).” (HR. Ibnu Majah). Secara tematik, hadis ini memosisikan *qailulah* sebagai instrumen taktis untuk menjaga stamina mental mahasiswa agar aktivitas spiritual malam tetap terjaga (Silvia, 2025).

Kebiasaan Para Sahabat dan Waktu Pelaksanaan: Terdapat fleksibilitas waktu dalam pelaksanaan *qailulah*. Riwayat dari Anas bin Malik RA menyebutkan kebiasaan mereka setelah solat Jumat:

كُنَّا نُصَلِّي ثُمَّ نَقِيلُ

“Kami dahulu melaksanakan salat (Jumat), kemudian baru kami melakukan *qailulah*.” (HR. Bukhari). Variasi riwayat menunjukkan bahwa *qailulah* dapat diadaptasikan dengan jadwal akademik mahasiswa yang padat, baik sebelum maupun sesudah waktu Zuhur (Yaqin, 2015).

### **C. Qailulah dalam Perspektif Kesehatan**

Qailulah atau tidur siang merupakan salah satu praktik yang tidak hanya dianjurkan dalam tradisi Islam, tetapi juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Secara ilmiah, tidur siang dapat membantu tubuh memulihkan energi setelah melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari. Tidur merupakan kebutuhan biologis manusia yang berfungsi sebagai media istirahat bagi tubuh dan pikiran sehingga dapat menunjang kualitas hidup seseorang (Kurniawan & Falah, t.t.). Dari sudut pandang kesehatan, tidur siang memiliki berbagai manfaat bagi tubuh manusia. Tidur merupakan proses biologis penting yang memungkinkan tubuh melakukan pemulihan terhadap sel-sel tubuh setelah aktivitas yang dilakukan sepanjang hari. Ketika seseorang memiliki waktu tidur yang cukup, tubuh dapat memproduksi protein yang berfungsi melawan peradangan dan infeksi sehingga sistem kekebalan tubuh dapat bekerja dengan lebih baik (Fadmawaty & Achmad, 2022).

Dalam perspektif kesehatan, tidur siang memiliki berbagai manfaat bagi tubuh manusia. Ketika seseorang tidur, tubuh melakukan proses pembersihan terhadap zat sisa metabolisme yang menumpuk selama aktivitas. Produksi zat seperti karbon dioksida dan asam laktat yang menumpuk dalam tubuh dapat menyebabkan rasa lelah dan kantuk. Proses tidur membantu menguraikan zat-zat tersebut sehingga tubuh kembali terasa segar ketika bangun (Kurniawan & Falah, t.t.). Penelitian juga menunjukkan bahwa tidur siang atau *qailulah* memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tingkat stres, serta memberikan kesegaran yang dibutuhkan untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari. Istirahat singkat di siang hari terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi kelelahan akibat aktivitas yang padat. Hal ini menunjukkan bahwa *qailulah* tidak hanya memiliki nilai dalam tradisi keagamaan, tetapi juga sejalan dengan temuan ilmiah dalam bidang kesehatan modern (Riad & Zainal, 2023).

Selain itu, tidur siang juga dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan. Waktu yang dianjurkan untuk tidur siang menurut ilmu kesehatan umumnya berada pada rentang pukul 13.00 hingga 15.00,

karena pada waktu tersebut tubuh secara alami mengalami penurunan energi setelah aktivitas dan makan siang. Durasi tidur siang yang ideal berkisar antara 20–30 menit agar tubuh dapat kembali segar tanpa menimbulkan rasa kantuk berlebihan saat bangun. Dengan demikian, praktik qailulah tidak hanya memiliki dasar dalam ajaran Islam, tetapi juga sejalan dengan temuan ilmiah dalam bidang kesehatan yang menunjukkan manfaat tidur siang bagi keseimbangan fisik dan mental manusia (Fadmawaty & Achmad, 2022).

#### **D. Burnout Akademik Mahasiswa di Era Digital**

Dalam kehidupan mahasiswa saat ini, fenomena *burnout* akademik telah menjadi salah satu tantangan serius bagi kesehatan mental. *Burnout* bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan sebuah kondisi kelelahan ekstrem secara emosional dan fisik yang menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi dan merasa tidak kompeten (Azis, 2025). Di era digital, kondisi ini diperparah oleh budaya produktivitas yang berlebihan serta penggunaan media sosial yang intensif. Banyak mahasiswa merasa harus terus aktif dan produktif sehingga waktu istirahat menjadi semakin terbatas (Rohmah, 2024). Tekanan ini semakin diperumit oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Seringkali, mahasiswa menggunakan media sosial sebagai bentuk mekanisme coping (*escapism*), namun realitasnya algoritma digital dan perbandingan sosial di internet justru meningkatkan kecemasan dan mengganggu pola tidur mereka (Kurniawan & Falah, 2024).

Kondisi *burnout* ini secara perlahan mengikis resiliensi atau daya tahan mental mahasiswa. Tanpa adanya jeda yang bermakna, mahasiswa akan terus berada dalam siklus stres akademik yang berkepanjangan, yang jika merujuk pada perspektif Al-Qur'an, dapat membawa manusia pada kondisi keputusasaan dan kegelisahan jiwa yang berat (Suharmanto, 2024). Oleh karena itu, diperlukan sebuah mekanisme coping yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga spiritual. Mahasiswa membutuhkan sebuah momen "hiatus" atau jeda yang diakui secara teologis sebagai bagian dari pemenuhan hak tubuh agar tidak terjadi degradasi mental yang lebih parah (Taslim, 2025). Tanpa strategi coping yang tepat, tekanan eksternal seperti tuntutan keluarga dan persaingan teman sebaya akan dengan mudah meruntuhkan kesehatan psikologis mahasiswa (Yusran, 2025).

#### **E. Relevansi Qailulah terhadap Pencegahan Burnout Akademik**

Integrasi antara sunnah *qailulah* dengan ritme kehidupan mahasiswa di era digital menawarkan sebuah solusi holistik yang melampaui sekadar istirahat fisik biasa. Dalam konteks kehidupan mahasiswa di era digital, praktik *qailulah* berfungsi sebagai bentuk restorasi mental atau intervensi psikospiritual yang dirancang khusus untuk memulihkan kejenuhan kognitif setelah terpapar beban kognitif yang intens. Hal ini selaras dengan upaya penguatan spiritualitas berbasis hadis yang menempatkan ketenangan jiwa sebagai instrumen preventif dalam menghadapi stres akademik (Najah, 2026). Dibandingkan dengan pelarian ke media sosial yang sering kali justru menambah beban informasi,

melakukan *qailulah* merupakan strategi *coping* yang jauh lebih sehat dan konstruktif. Bahkan, mahasiswa saat ini dapat memanfaatkan bantuan teknologi seperti *Artificial Intelligence* (AI) untuk membantu menjadwalkan waktu istirahat singkat ini secara optimal di tengah kepadatan jadwal kuliah (Sholekhah dkk., 2026).

Lebih lanjut, penerapan rutin sunnah ini berkontribusi signifikan pada pembentukan karakter mahasiswa. Mereka yang terbiasa mengambil jeda siang cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, tingkat kesabaran yang lebih tinggi, serta etos kerja yang lebih berkah karena didasari oleh niat mengikuti tuntunan Nabi. Secara fisiologis, kecukupan istirahat siang ini juga berperan krusial dalam mencegah berbagai gangguan fisik, termasuk fenomena medis seperti *sleep paralysis* atau ketidihan yang sering kali dipicu oleh kelelahan ekstrem dan kondisi mental yang tidak stabil (Susilo & Jenuri, 2024).

Ditinjau dari sisi intelektualitas, penjagaan kesehatan otak melalui *qailulah* merupakan upaya nyata dalam menjaga kualitas ilmu. Sesuai dengan peringatan hadis mengenai risiko hilangnya ilmu di masa mendatang, memastikan kondisi kognitif tetap prima adalah tanggung jawab mahasiswa dalam menjaga kualitas intelektual umat di era disrupsi. Terakhir, seluruh argumen mengenai relevansi *qailulah* ini didukung oleh kredibilitas metodologis yang kuat. Penggunaan analisis tematik dalam mengkaji hadis-hadis terkait memastikan bahwa penerapan *qailulah* sebagai solusi kesehatan mental mahasiswa didasarkan pada data yang tepercaya, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (A. A. Aziz, t.t.).

Berdasarkan hal tersebut, *qailulah* dapat dipahami bahwa praktik tidur siang tidak hanya memiliki dimensi ibadah, tetapi juga memiliki nilai kesehatan yang signifikan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa di era digital yang sarat dengan tekanan akademik dan penggunaan teknologi yang intensif, *qailulah* dapat dipahami sebagai strategi preventif dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas intelektual dan kesehatan mental. Dengan demikian, praktik *qailulah* tidak hanya relevan sebagai sunnah Nabi, tetapi juga sebagai pendekatan gaya hidup yang berkontribusi terhadap pencegahan burnout akademik.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *qailulah* dalam perspektif hadis merupakan praktik istirahat siang yang memiliki dasar normatif dalam sunnah Nabi Muhammad SAW serta mengandung nilai pengelolaan energi, manajemen waktu, dan pemenuhan hak tubuh. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa *qailulah* tidak sekadar kebiasaan tidur siang, tetapi memiliki dimensi fungsional dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks kehidupan mahasiswa di era digital, konsep ini relevan sebagai upaya pencegahan burnout akademik karena berperan dalam pemulihan energi kognitif, peningkatan konsentrasi, dan stabilitas emosi. Temuan ini menegaskan bahwa

ajaran hadis memiliki relevansi kontekstual dengan pendekatan kesehatan mental modern, khususnya dalam membangun pola hidup seimbang antara aktivitas dan istirahat.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu istirahat secara proporsional, termasuk memanfaatkan qailulah sebagai bagian dari strategi menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan akademik. Institusi pendidikan juga diharapkan memberi perhatian pada pentingnya kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan pola hidup seimbang. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada pendekatan kajian literatur hadis tanpa pengujian empiris di lapangan, sehingga generalisasi temuan dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan menggunakan pendekatan empiris untuk menguji hubungan antara praktik qailulah dan tingkat burnout akademik pada mahasiswa secara lebih mendalam.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel ini, baik berupa bantuan akademik, fasilitas, maupun masukan dalam penulisan naskah. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing dan para dosen pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Palangka Raya atas arahan, bimbingan, serta dukungan ilmiah yang sangat berarti selama proses penelitian dan penulisan.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Aini, Z. R., & Sumiati, E. (2025). Implementasi Program Qailulah Dalam Membentuk Akhlak Siswa Di Mim Baleharjo Pacitan. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 13(2), 298–308.
- Azis, A. R. (2025). *Qailulah in the Perspective of Islamic Neuroscience: Implications for Students' Mental and Cognitive Well-being*. 21.
- Aziz, A. A. (t.t.). *Telaah Hadis Tentang Hilangnya Ilmu dan Munculnya Kebodohan (HR. Bukhari No. 80) Sebagai Upaya Revitalisasi Pendidikan Islam*.
- Aziz, F. A., Rukajat, A., & Susanto, A. (2025). Implementasi Qailulah Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Smpit Al-Ridwan Karawang (Studi Kasus: Smpit Al-Ridwan Kabupaten Karawang. *Alifbata : Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 150–162.
- Elyasa Hanum. (2025). *Qailulah dalam Hadis Nabi dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Modern: Studi Hadis Tematik [Diploma, SI- Ilmu Hadist UINSSC]*. <https://repository.syekhnujati.ac.id/15375/>
- Fadmawaty, S., & Achmad, Z. (2022). Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan tubuh dan konsentrasi belajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1.
- Husni, K., & Munandar. (2025). *The Sunnah of Qailulah After Learning: A Study of Living Hadith at Ar- Rashid Islamic School*. 21.
- Iksan, A. R. A. (2025). *Qailulah in the Perspective of Islamic Neuroscience: Implications for Students' Mental and Cognitive Well-being*.
- Kurniawan, I., & Falah, M. I. D. (t.t.). *Studi Takhrij dan Syarah Hadis tentang Tidur Sehat Menurut Nabi Saw dalam Lanskap Kesehatan*.

- Mahmudi, F., Mayangsari, M. D., & Rachmah, D. N. (2016). Hubungan peer attachment dengan self regulated learning pada siswa boarding school. *Jurnal Ecopsy*, 3(1).
- Majah, I. (t.t.). *Al-Risalah Al-'Alamiyyah*. Dar.
- Najah, K. S. (2026). *Penguatan Spiritualitas Berbasis Hadis sebagai Upaya Preventif Burnout Pada Mahasiswa Gen Z*. 02(01).
- Rahina Nugrahani, W. W. (2018). Desain Antarmuka (User Interface) pada Game Edukasi. *Jurnal Seni*, 12.2.
- Ramli, M., & Rahman, M. (2019). Pola hidup sehat dalam perspektif hadis Nabi. *Jurnal Studi Hadis*, 1, 45–60.
- Riad, I., & Zainal, M. (2023). Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1.
- Rohmah, H. (2024). Konsep Tidur Siang Dalam Al-Qur'an dan Hadis dan Relevansinya dengan Ilmu Kesehatan. *UIN Walisongo*, 1332.
- Rosidin. (2024). Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa Dalam Perspektif Tafsir Tarbawi. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 202–220.
- Sholekhah, N. B., Shovmayanti, N. A., & Kurniawan, D. (2026). *Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Burnout Akademik*. 4(1).
- Silvia, K. (2025). Nilai Spiritualitas Tidur Dalam Hadis Dan Implikasinya Terhadap Manajemen Kesehatan Mental Muslim. *Jurnal Studi Keislaman*, 1, 252.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Soviya, O., & Safitri, L. E. (2025). Sinergi Nilai Spiritual Dan Dukungan Psikologis, Studi Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 125–129.
- Suharmanto. (2024). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2, 182.
- Susilo, S. L. Z., & Jenuri, J. (2024). Analisis Keterkaitan Fenomena Sleep Paralysis dengan Perspektif Pemahaman Islam. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 142–151.
- Taslim, W. S. (2025). *Overwork Dan Burnout Pada Generasi Z Mahasiswa: Peran Stres Akademik Dan Resiliensi*.
- Yaqin, M. (2015). Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah. *UIN Walisongo*, 240.
- Yasyakur, M., Herman, H., Sarifudin, A., Aulia, S., & Santa, S. (2025). Konsep Qailulah Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Tafsir Tematik Surat An-Nur ayat 58): Studi Tafsir Tematik Surat An-Nur ayat 58. *Khidmatul Ummah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(02), 87–104.
- Yusran, I. (2025). Pengaruh Faktor-Faktor Eksternal Burnout Akademik atau Intensitas Media Sosial. *Al-Isyraq*, 8.
- Yusran, I., Selviani, S., & Kahar, S. (2025). Pengaruh Faktor-Faktor Eksternal Burnout Akademik Atau Intensitas Media Sosial. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(3), 1127–1146.