

Pola Tidur Rasulullah SAW Sebagai Pencegahan Insomnia DiKalangan Santri: Studi Kasus Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung

Muhammad Rizky, Agusman Damanik

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

muhamad0406212025@uinsu.ac.id, agusmandamanik@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is a fundamental human need that plays a crucial role in maintaining both physical and mental health. Insomnia, or sleep disorders, is a common issue among students (santri) in Islamic boarding schools (pesantren), which can be caused by various factors such as a demanding study schedule, irregular sleep habits, and an unhealthy lifestyle. In some cases, lack of sleep can negatively impact daily activities and lead to poor living patterns. This study aims to analyze the sleeping patterns of Prophet Muhammad (SAW) as a method to prevent insomnia among students at Darul Ibtihaj Islamic Boarding School.

Keywords: Prophet Muhammad's sleeping patterns, Insomnia, Santri, Pesantren

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Insomnia atau gangguan tidur menjadi masalah yang sering dialami oleh santri di lingkungan pesantren, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti jadwal belajar yang padat, kebiasaan tidur yang kurang teratur, serta gaya hidup yang tidak sehat. Dalam beberapa kasus, kurangnya tidur dapat berdampak negatif terhadap keseharian santri dan menyebabkan pola hidup yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola tidur Rasulullah SAW sebagai metode pencegahan insomnia di kalangan santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung.

Kata kunci: (Pola tidur Rasulullah, Insomnia, Pesantren)

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Dalam Islam, tidur tidak hanya dipandang sebagai aktivitas biologis, tetapi juga memiliki dimensi ibadah yang dianjurkan untuk dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan daya konsentrasi, menjaga keseimbangan emosi, serta mendukung optimalisasi fungsi tubuh. Sebaliknya, gangguan tidur seperti insomnia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, produktivitas, dan kesejahteraan seseorang. (Mardlatillah & Nurjannah, 2023)

Insomnia telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh masyarakat dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) dan berbagai lembaga medis internasional, sekitar 30–45% populasi orang dewasa di dunia pernah mengalami gangguan tidur, dan sekitar 10–15% menderita insomnia kronis. (Sholechah, 2016)

Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar

(Risesdas) dan berbagai kajian kesehatan tidur, sekitar 28% masyarakat Indonesia mengalami gangguan tidur, dengan insomnia sebagai keluhan terbanyak. Mayoritas penderita berasal dari kelompok usia produktif seperti mahasiswa, pekerja, bahkan pelajar yang artinya, gangguan ini berpotensi menghambat kinerja, proses belajar, bahkan membahayakan kesehatan mental dan fisik secara jangka panjang. (Mardlatillah & Nurjannah, 2023)

Insomnia bukan sekadar keluhan sulit tidur di malam hari, melainkan mencerminkan ketidakseimbangan dalam gaya hidup, kondisi emosional, hingga gangguan dalam fungsi otak dan sistem saraf. Faktor penyebabnya sangat kompleks, mulai dari stres, beban akademik, trauma psikologis, paparan cahaya biru dari perangkat elektronik, hingga pola hidup yang tidak sehat. Kondisi ini kemudian berdampak pada gangguan kognitif, kelelahan berlebihan, penurunan imun tubuh, dan dalam banyak kasus dapat memicu depresi dan gangguan kecemasan. Tak hanya itu, insomnia juga disebut sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung. (Hidayat, Muhamad, 2022)

Pola hidup yang tidak sehat, tekanan pekerjaan, penggunaan gawai berlebihan, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya kualitas tidur menjadi penyebab utama meningkatnya angka penderita insomnia di berbagai kalangan usia. Permasalahan insomnia ini juga tidak luput dari lingkungan pendidikan, khususnya di pondok pesantren. Para santri yang hidup dalam ritme kegiatan padat dari pagi hingga malam hari, mulai dari ta'lim, hafalan Al-Qur'an, ibadah wajib dan sunnah, hingga kegiatan sosial, berpotensi besar mengalami gangguan tidur. Meskipun berada di lingkungan religius, tekanan akademik dan spiritual yang tinggi, disertai kurangnya edukasi tentang pentingnya manajemen tidur yang baik, menjadikan insomnia sebagai gangguan yang nyata. Bahkan dalam studi di beberapa pesantren, ditemukan adanya peningkatan gejala insomnia saat menjelang ujian, bulan Ramadhan, maupun saat adaptasi awal tahun ajaran baru. Ini menunjukkan bahwa kebutuhan istirahat berkualitas di kalangan santri sangat mendesak untuk diperhatikan. (Hidayat, Muhamad, 2022)

Pondok pesantren merupakan lingkungan pendidikan berbasis agama yang memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat, Kegiatan santri berupa ta'lim, menghafal Al Qur'an, beribadah dan aktivitas lainnya yang sering menyebabkan tekanan fisik dan mental. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seorang santri, salah satu faktor pendukung kesehatan adalah pola tidur yang baik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat dalam mengatasi permasalahan ini agar santri tetap dapat menjalankan aktivitasnya dengan optimal. (Syahidin et al., 2024)

Santri sebagai kelompok pelajar yang hidup di lingkungan pesantren juga rentan mengalami gangguan tidur. Aktivitas belajar yang berlangsung hingga malam, hafalan, dan rutinitas ibadah yang padat, ditambah kebiasaan penggunaan gawai secara berlebihan saat di luar jam pesantren, dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur. Jika tidak diatasi, hal ini dapat berdampak pada menurunnya kesehatan, semangat belajar, hingga ketidakseimbangan emosional. (Syahidin et al., 2024)

Di kalangan santri, insomnia sering kali tidak disadari sebagai masalah serius. Banyak dari mereka menganggap sulit tidur sebagai hal biasa akibat kegiatan belajar,

menghafal Al-Qur'an, dan ibadah malam. Namun dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, hilangnya semangat ibadah, lemahnya daya serap pelajaran, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Terlebih lagi, gaya hidup modern turut mempengaruhi pola tidur santri, seperti penggunaan gawai secara berlebihan saat waktu luang, khususnya ketika mereka berada di luar pengawasan pesantren saat liburan. Ini memperparah kebiasaan tidur yang tidak teratur dan menjadikan insomnia sebagai masalah yang berkelanjutan saat mereka kembali ke lingkungan pondok. (Sholechah, 2016)

Dalam Islam, Rasulullah SAW telah memberikan tuntunan hidup yang menyeluruh, termasuk dalam hal tidur. Pola tidur yang dicontohkan oleh Nabi SAW bukan hanya mencerminkan adab islami, namun juga menyimpan nilai-nilai kesehatan yang luar biasa. Sunnah Nabi seperti berwudhu sebelum tidur, tidur di sisi kanan, membaca doa perlindungan, serta membaca ayat-ayat tertentu seperti al-Mulk dan ayat kursi, terbukti secara ilmiah dapat membantu menciptakan ketenangan jiwa dan memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, sunnah Nabi SAW dapat menjadi alternatif pendekatan spiritual dalam pencegahan insomnia, terutama di kalangan santri. (Hidayat, Muhamad, 2022)

Sehingga salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan meneladani pola tidur Rasulullah SAW. Sebagai suri teladan bagi umat Islam, Rasulullah SAW memiliki kebiasaan tidur yang sehat dan teratur, yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga keseimbangan spiritual. Dengan mengadopsi pola tidur Rasulullah SAW, diharapkan santri dapat mengatasi masalah insomnia dan menjalani kehidupan yang lebih sehat serta produktif. (Hidayat, Muhamad, 2022)

Maka dari itu, menjadikan pola tidur Rasulullah SAW sebagai solusi pencegahan insomnia, khususnya di lingkungan pesantren, adalah langkah yang tepat. Sunnah-sunnah ini dapat diintegrasikan dalam pola hidup santri sebagai bentuk ibadah sekaligus terapi. Dengan pendekatan ini, tidak hanya kualitas tidur yang meningkat, tetapi juga kualitas spiritualitas, semangat belajar, dan keseimbangan mental santri dapat terjaga. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengangkat pola tidur Rasulullah SAW sebagai metode pencegahan insomnia dengan pendekatan holistic : medis, psikologis, dan spiritual. (Syahidin et al, 2024)

Di lingkungan pesantren, insomnia menjadi permasalahan yang cukup sering terjadi di kalangan santri. Pola kehidupan di pesantren yang penuh dengan aktivitas seperti kajian keislaman, hafalan Al-Qur'an, ibadah wajib dan sunnah, serta kegiatan sosial sering kali menyebabkan kurangnya waktu istirahat yang berkualitas (Syahidin et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis bagaimana pola tidur Rasulullah SAW dapat diterapkan sebagai bentuk pencegahan insomnia di kalangan santri, khususnya di Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung. Dengan pendekatan studi kasus, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pembinaan mental dan spiritual santri sekaligus menjadi solusi praktis dalam mengatasi gangguan tidur yang selama ini mereka alami (Sholechah, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*), yaitu perpaduan antara metode kualitatif dan kuantitatif dalam menganalisis data. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam sunnah tidur Rasulullah SAW, serta relevansinya dengan konsep pencegahan insomnia dari sudut pandang medis dan psikologis. Pendekatan ini diwujudkan melalui studi literatur, observasi lapangan, serta wawancara mendalam kepada para santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung.

Sementara itu, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat gejala insomnia sebelum dan sesudah penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner terstruktur menggunakan skala insomnia (seperti ISI Insomnia Severity Index) yang diolah secara statistik untuk mengetahui perubahan yang terjadi secara signifikan.

Dalam penelitian kualitatif menggunakan metode studi kasus untuk menganalisis penerapan pola tidur Rasulullah SAW dalam pencegahan insomnia di kalangan santri di Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang terjadi di lingkungan pesantren melalui dua teknik utama, yaitu analisis lapangan dan analisis kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan, dapat dilihat bahwa pola tidur Rasulullah SAW membawa pengaruh positif, bukan hanya dalam hal ibadah, tetapi juga dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Ini menjadi sangat penting di lingkungan pesantren, khususnya bagi para santri yang memiliki aktivitas padat dan sering mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur di malam hari atau insomnia.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung, diketahui bahwa banyak santri mengalami masalah tidur. Hal ini dipicu oleh jadwal belajar malam yang panjang, tugas-tugas hafalan, serta kebiasaan menggunakan gawai secara berlebihan, terutama saat berada di rumah. Kondisi ini menyebabkan mereka sulit tidur nyenyak dan sering merasa lelah di siang hari.

Namun setelah mereka mulai mempraktikkan kebiasaan tidur yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, seperti berwudhu sebelum tidur, tidur miring ke kanan, membaca doa, ayat kursi, serta surat al-Mulk dan as-Sajdah, ada perubahan yang cukup baik. Santri merasa lebih tenang saat akan tidur, lebih mudah tertidur, dan bangun dengan tubuh yang lebih segar.

Jika dilihat dari sisi kesehatan, sunnah Nabi SAW ini juga sangat sejalan dengan cara-cara mencegah insomnia yang dikenal dalam dunia medis. Doa dan zikir sebelum tidur bisa membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Posisi tidur miring ke kanan juga terbukti membantu fungsi tubuh menjadi lebih seimbang dan rileks.

Dalam catatan para ulama terdahulu seperti Ibnu Sina, gangguan tidur atau *sahar* dijelaskan sebagai masalah yang muncul karena ketidakseimbangan kondisi tubuh dan jiwa. Hal ini sesuai dengan cara Nabi SAW yang menekankan pentingnya tidur cukup dan ibadah ringan di malam hari sebagai bentuk keseimbangan hidup. Dengan demikian, sunnah-sunnah tidur yang diajarkan Nabi Muhammad SAW sangat bermanfaat untuk mencegah insomnia di kalangan santri. Tidak hanya menjadi ibadah, tetapi juga sebagai langkah nyata untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga. Sunnah ini layak dijadikan kebiasaan sehari-hari di pesantren agar para santri bisa beristirahat dengan baik dan menjalankan kegiatan dengan semangat.

Pembahasan

Pola Tidur Rasulullah Dan Insomnia Dalam Kajian Hadist

Rasulullah SAW adalah sosok pemimpin yang luar biasa, Beliau memimpin bukan hanya dengan kekuasaan namun disertai kasih sayang, hikmah dan keteladanan, Kepemimpinannya mencerminkan kesempurnaan dalam membina umat untuk membentuk peradaban yang berdasarkan nilai-nilai ilahiah, Rasulullah SAW ialah sosok sebenar-benarnya pemimpin sebagai mana didefinisikan oleh kartono bahwa pemimpin merupakan seorang pribadi yang memiliki kewibawaan dan kekuasaan untuk menggerakkan orang lain dan untuk melakukan usaha bersama sehingga mencapai sasaran tertentu. (Agusman Damanik, 2022)

Sebagai sosok yang selalu memimpin dan menjadi pedoman atas segala amaliyyah terkhususnya dalam pola tidur agar terhindar dari gangguan insomnia, Rasulullah SAW banyak mengajarkan kepada ummat melalui hadist hadistnya dalam memberikan contoh pola tidur yang tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga ketenangan jiwa yang mana dua faktor tersebut sangat berperan penting dalam mengatasi pencegahan insomnia. (Hidayat, Muhamad, 2022)

Pola tidur Rasulullah SAW sudah termaktub didalam banyak riwayat hadist yang menjelaskan keseimbangan antara istirahat, ibadah dan aktivitas lainnya dalam pandangan umum disebutkan gambaran pola tidur Rasulullah SAW dengan tidur pada awal malam dan bangun pada sepertiga malam terakhir untuk melakukan qiyamul lail (Reefani, 2014)

Setelah sholat isya Rasulullah SAW tidak memperbanyak hal duniawi dan lebih memilih untuk segera tidur, disebutkan juga tidurnya beliau bersifat teratur dan tidak berlebihan dengan memposisikan tubuh miring ke kanan, Kemudian disebutkan juga Rasulullah SAW berwudhu sebelum tidur, membaca surah surah semisal surah Al Mulk dan surah As Sajadah. (Syech Sholeh, 2024)

Beberapa hal yang telah di sebutkan merupakan sunnah fi'liyyah Rasulullah SAW dalam memberikan contoh sekaligus pelajaran kepada ummatnya melalui beberapa hadist-hadist tentang pola tidur yang dapat menjaga kesehatan tubuh kita sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan insomnia sekalipun derajat kualitas dan kuantitas hadist berbeda, Diantara sunnah Rasulullah SAW sebelum tidur yaitu :

a. Berwudhu Sebelum Tidur Posisi Tidur Disebelah Kanan :

Rasulullah SAW bersabda :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ: أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ

عليه وسلم: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَلْجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ، فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ. رواه البخاري

Artinya : “ *Diriwayatkan dari al-Bara’ bin Azib radhiyallahu ‘anhu, bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Jika engkau hendak menuju tempat tidurmu, maka berwudhulah seperti wudhu yang engkau lakukan untuk salat. Setelah itu, berbaringlah di sisi kananmu, lalu ucapkanlah doa : “ Ya Allah, aku serahkan wajahku kepadamu, aku pasrahkan urusanku kepadamu, aku sandarkan punggungku kepadamu, dengan penuh harap dan takut kepadamu. Tidak ada tempat berlindung dan tidak ada jalan keselamatan dari azabmu kecuali hanya kepadamu. Ya Allah, aku beriman kepada kitabmu yang telah Engkau turunkan, dan kepada nabi mu yang telah Engkau utus.”Jika engkau meninggal malam itu, maka sungguh engkau meninggal di atas fitrah. Maka jadikanlah bacaan itu sebagai kalimat terakhir yang engkau ucapkan sebelum tidur.”*

شرح الحديث :

فيه: أن الوضوء عند النوم مندوب إليه مرغوب فيه وكذلك الدعاء، لأنه قد تقبض روحه في نومه، فيكون قد ختم عمله بالوضوء والدعاء الذي هو أفضل الأعمال، ولذلك كان ابن عمر يجعل آخر عمله الوضوء والدعاء، فإذا تكلم بعد ذلك استأنف الصلاة والدعاء، ثم ينام على ذلك اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم لقوله: تمت اجعلهن آخر ما تتكلم به.

قوله (مضجعك) بفتح الميم وفي بعضها مضطجعك أي إذا أردت أن تأتي مضجعك فتوضأ كقوله تعالى (فإذا قرأت القرآن فاستعذ) أي إذا أردت القراءة. قوله (أسلمت وجهي إليك) أي استسلمت وجعلت نفسي منقاداً إليك طائفة لحكمك والإسلام والاستسلام بمعنى المراد من الوجه الذات. قوله (وألجأت ظهري إليك) أي توكلت عليك واعتمدتك في أمري كما يعتمد الإنسان بظهره إلى ما يسند. الجوهر: ألجأت أي أسندت. قوله (رغبة ورهبةً إليك) أي طمعاً في ثوابك وخوفاً من عقابك. فإن قلت الرهبة تستعمل بمن يقال رهبةً منك. قلت إليك متعلق برغبة وأعطى للرغبة حكمها والعرب كثيراً تفعل ذلك كقول بعضهم: ورأيت بعلك في الوغا ... متقلداً سيفاً وريحاً والريح لا يتقلد وكقول الآخر: علفتها تبناً وماءً بارداً قوله (لا ملجأ) بالهمزة ويجوز التخفيف (ولا منجاً) مقصور وإن إعرابه كإعراب عصا. فإن قلت فهل يقرأ بالتنونين أو بغير التنونين. قلت في هذا التركيب خمسة أوجه لأنه مثل لا حول ولا قوة إلا بالله والفرق بين نصبه وفتحه بالتنونين وعند التنونين تسقط الألف ثم أهما إن كانا مصدرين يتنازعا في منك وإن كانا مكانين فلا إذا اسم المكان لا يعمل وتقديره: لا ملجأ منك إلى أحد إلا إليك ولا منجاً إلى إليك. قوله (بكتابك) أي القرآن. فإن قلت المفرد المضاف مفيد للعموم فلم خصصه بالقرآن. قلت بقرينة المقام مع أن عمومه مختلف فيه ثم الإيمان بالقرآن مستلزم للإيمان بجميع الكتب المنزلة فلو حملناه على العموم لجاز أيضاً وههنا فائدة وهي أن المعرف بالإضافة كالمعرف باللام يمتثل الجنس والاستغراق والعهد ولفظ كتابك محتمل لجميع الكتب ولفظها كالتقريب بل جميع المعارف كذلك يعلم من الكشف في قوله تعالى (ولقد أريناه).

Penjelasan Hadist :

Dalam hadis ini terdapat pelajaran bahwa berwudhu sebelum tidur merupakan sunnah yang dianjurkan dan sangat dianjurkan, demikian juga membaca doa sebelum tidur. Karena bisa jadi nyawa seseorang dicabut dalam tidurnya, dan dengan berwudhu dan berdoa sebelum tidur, ia menutup amal harian dengan perbuatan terbaik, yakni wudhu dan doa, dua amal ibadah yang mulia. Oleh sebab itu, Ibnu ‘Umar radhiyallahu ‘anhuma menjadikan wudhu dan doa sebagai amalan terakhirnya sebelum tidur, dan jika ia berbicara setelah itu, maka ia mengulang kembali wudhunya dan doanya, lalu tidur di atasnya meneladani Rasulullah SAW karena sabda beliau: “Jadikanlah kalimat-kalimat itu sebagai yang terakhir engkau

ucapkan sebelum tidur.”

Kata *مُضْجَعَكَ* dibaca dengan mim difathahkan, Dalam sebagian riwayat terdapat bentuk *مُضْطَجَعَكَ*, maksudnya: apabila engkau hendak datang ke tempat tidurmu, maka berwudhulah, sebagaimana dalam firman Allah SWT : “Apabila engkau membaca al-Qur’an, maka mohonlah perlindungan” yakni apabila hendak membaca.

Adapun sabdanya *أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ* bermakna aku berserah diri dan menjadikan diriku tunduk kepada-Mu serta taat kepada keputusan-Mu. Islam dan istislam (penyerahan diri) memiliki makna yang sama. Yang dimaksud dari “wajah” di sini adalah “diri” atau “zat” seseorang. Sedangkan kalimat *وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ* bermakna : aku bertawakal kepadamu dan bersandar dalam segala urusanku, sebagaimana seseorang bersandar dengan punggungnya kepada sesuatu yang mendukungnya. Menurut al-Jauhari, “al ja’u” berarti aku sandarkan.

Sementara itu, *رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ* bermakna : karena mengharap pahalamu dan takut terhadap siksamu. Jika engkau bertanya: mengapa raghbah (harap) dan rahbah (takut) tidak menggunakan huruf jar (minka), sebagaimana biasanya dikatakan rahbatan minka? Maka jawabannya: kata *ilaika* di sini kembali kepada *raghbatan* dan disamakan hukumnya dengan *rahbatan* secara kebahasaan, dan ini merupakan kebiasaan orang Arab. Seperti dalam bait syair: “Aku melihat suamimu di medan perang memanggul pedang dan tombak,” padahal tombak tidaklah dipanggul. Dan seperti syair lainnya : “Aku memberinya makan rumput kering dan air dingin,” padahal air tidak dimakan.

Adapun sabda Nabi : *لا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ*, kata *malja* ditulis dengan hamzah dan boleh diringankan, sedangkan *majla* dibaca pendek, dan i’rab-nya sama seperti kata *asa*. Jika ditanyakan apakah dua kata itu dibaca dengan tanwin atau tanpa tanwin? Maka jawabannya : dalam susunan kalimat ini terdapat lima kemungkinan, seperti dalam ucapan “*la Haula Wala Quwwata Illa Billah.*” Perbedaan antara pembacaan dengan tanwin dan tanpa tanwin terletak pada penghilangan alif saat ditanwin. Jika keduanya merupakan bentuk mashdar, maka ia bisa berkaitan dengan kata *minka*. Namun jika keduanya adalah isim makan, maka tidak, karena isim makan tidak berfungsi sebagai kata kerja. Maka maksudnya : tidak ada tempat berlindung darimu kepada siapa pun kecuali kepada-Mu, dan tidak ada tempat selamat dari-Mu kecuali kepada-Mu.

Lafadz *بِكِتَابِكَ* maksudnya adalah al-Qur’an. Jika ditanyakan: bukankah kata benda mufrad yang dimudhahkan mengandung makna umum, lalu kenapa dipersempit pada makna al-Qur’an saja? Maka jawabannya : karena konteks pembicaraan menunjukkan demikian, selain itu juga ada perbedaan pendapat dalam pemaknaan umum dari mudhaf. Lagipula, beriman kepada al-Qur’an mencakup iman kepada seluruh kitab-kitab yang diturunkan. Maka andai pun dipahami secara umum, tetap dibolehkan.

Ada faedah lain pula bahwa isim yang dikenal dengan idhofah seperti juga yang dikenal dengan “al”, mengandung makna jenis, cakupan keseluruhan, dan makna khusus yang diketahui dalam konteks. Maka lafaz *kitabik* bisa bermakna seluruh

kitab, jenis kitab, atau sebagian kitab seperti al-Qur'an. (Muhammad Bin Yusuf,1981)

أسباب الورود:

هذا الحديث روي عن البراء بن عازب رضي الله عنه، وفيه أن النبي ﷺ علمه أدعية النوم وآدابه، وكان من بين ما قاله له: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة...» يذكر لهذا الحديث سبب نزول خاص، وإنما ورد في سياق تعليم النبي ﷺ الصحابة الكرام آداب النوم عملياً، وقد صححه النبي ﷺ عندما أخطأ في لفظ الدعاء. وهذا يدل على أن الحديث جاء في إطار التربية النبوية الفردية لا استجابة لحادثة معينة.

Asbabul Wurud :

Hadis ini lahir dari momen ketika Rasulullah SAW secara langsung mengajarkan kepada al-Bara doa sebelum tidur. Bahkan, saat al-Bara mengulangi doa itu dan salah mengucapkan bagian akhirnya, Rasulullah SAW segera meluruskannya. Hal ini menunjukkan bahwa hadis ini muncul dalam konteks *Tadrib An Nabawi* (bimbingan langsung Nabi kepada sahabat) tanpa peristiwa besar tertentu, namun termasuk dalam bentuk pengajaran adab harian. (An Nawawi,2005)

b. Meletakkan Tangan Kanan Dibawah Pipi Kanan :

Rasulullah SAW bersabda :

حدثني موسى بن إسماعيل حدثنا أبو عوانة عن عبد الملك عن ربي عن خديجة رضي الله عنه قال قال النبي صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خفيه ثم يقول اللهم يا سيدي أمتوت وأحيا وإذا استيقظ قال الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور . رواه البخاري

Artinya : “ *Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il, telah menceritakan kepada kami Abu 'Awanah, dari 'Abd al-Malik, dari Rabi' bin Hirāsh, dari Hudzaifah radhiyallāhu 'anhu, ia berkata: Rasulullah SAW, apabila beliau hendak berbaring di tempat tidurnya pada malam hari, beliau meletakkan tangannya di bawah pipinya, lalu mengucapkan : "Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan hidup". Dan apabila beliau bangun dari tidurnya, beliau mengucapkan : "Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami kembali setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah kebangkitan."*

شرح الحديث :

كذا فيه بتأنيث الخد وهو لغة

ذكر فيه حديث حذيفة المذكور في الباب الذي قبله، وفيه: "وضع يده تحت خده".

قال الإسماعيلي: ليس فيه ذكر "اليمنى"، وإنما ذلك وقع في رواية شريك ومحمد بن جابر عن عبد الملك بن عمير.

قلت: جرى البخاري على عادته في الإشارة إلى ما ورد في بعض طرق الحديث.

وطريق شريك هذه أخرجها أحمد من طريقه.

وفي الباب عن البراء أخرجه النسائي من طريق أبي خيثمة والثوري عن أبي إسحاق عنه أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه وضع يده اليمنى تحت خده الأيمن، وقال: "اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك" وسنده صحيح.

وأخرجه أيضاً بسند صحيح عن حفصة، وزاد: "يقول ذلك ثلاثاً".

قوله: باب النوم على الشق الأيمن تقدمت فوائد هذه الترجمة قريباً، وبين "النوم" و"الضجع" عموم وخصوص وجهي.

قوله: العلاء بن المسيب عن أبيه هو ابن رافع الكاهلي، ويقال الثعلبي بمثلثة ثم مهملة، يُكنى أبا العلاء، وكان من ثقات الكوفيين، وما لولده العلاء في البخاري إلا هذا الحديث وآخر تقدم في غزوة الحديبية، وهو ثقة.

قال الحاكم: له أوهام.

تنبيه: وقع في مستخرج أبي نعيم في هذا الموضع ما نصه: "لِتَسْتَرْهَبُوهُمْ مِنَ الرَّهْبَةِ، مَلَكُوتُ مَلِكٍ مِثْلَ رَهْبُوتٍ وَرَحْمُوتٍ، تَقُولُ: تَرْهَبُ خَيْرٌ مِنْ أَنْ

تُرجم " انتهى، ولم أره لغيره هنا، وقد تقدم.

Penjelasan Hadist :

Dalam teks ini terdapat penggunaan kata الخد (pipi) dalam bentuk mu'annats (perempuan), dan hal itu memang merupakan bentuk bahasa yang dikenal. Dalam bagian ini disebutkan hadis Hudzaifah yang telah disebutkan pada bab sebelumnya, yang di dalamnya terdapat lafaz : "meletakkan tangannya di bawah pipinya." Syech Ismaili berkomentar bahwa dalam hadis tersebut tidak disebutkan kata "kanan", dan penyebutan "kanan" hanya muncul dalam riwayat Sharik dan Muhammad bin Jabir dari Abd al-Malik bin 'Umair. Imam Ibnu Hajar berkata : Imam Bukhari tetap mengikuti kebiasaannya dalam memberi isyarat kepada lafaz yang datang dalam sebagian jalur hadis, Jalur Sharik ini diriwayatkan oleh Ahmad dari jalurnya.

Dalam bab ini juga terdapat riwayat dari al-Barā' yang diriwayatkan oleh al-Nasā'i melalui jalur Abu Khaytsamah dan al-Thawrī dari Abu Ishaq darinya, bahwa Rasulullah SAW apabila hendak tidur meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanannya, lalu berdoa: "Ya Allah, lindungilah aku dari azab-Mu pada hari Engkau membangkitkan hamba-hamba-Mu," dan sanadnya sah.

Riwayat serupa juga terdapat dari Hafshah dengan sanad sah, dan disebutkan tambahan: "Beliau mengucapkannya tiga kali." Adapun pernyataan: "Bab tentang tidur di sisi kanan" maka manfaat dari pembahasan ini telah disebutkan sebelumnya, dan terdapat hubungan umum dan khusus secara wajah antara kata "tidur" dan "berbaring".

Sedangkan lafaz: "Al-Ala' bin al-Musayyib dari ayahnya" maksudnya adalah Ibn Rafi' al-Kahili, atau dikatakan juga: al-Tha'labi dengan huruf tsa' kemudian 'ain, dan kunyah-nya adalah Abu al-'Ala. Ia adalah salah satu perawi terpercaya dari Kufah. Dalam Shahih al-Bukhari, anaknya Al Ala' hanya memiliki dua hadis: yang ini, dan satu lagi dalam bab Perang Hudaibiyah. Ia termasuk perawi terpercaya. Imam Al Hakim berkata: Ia memiliki beberapa kekeliruan. (Ibn Hajar Al Asqolani, 1993)

c. Membersihkan Tempat Tidur Sebelum Tidur

Rasulullah SAW bersabda :

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ: حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ: حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ: حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاجِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّي وَصَعْتُ جَنِّي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ). رواه البخاري

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Zuhair, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah bin 'Umar, ia berkata: Telah menceritakan kepadaku Sa'id Abi Sa'id Maqburi dari ayahnya, dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda : "Apabila salah seorang di antara kalian hendak menuju tempat tidurnya, maka hendaklah ia mengibaskan tempat tidurnya dengan bagian dalam kain sarungnya, karena ia tidak mengetahui apa yang mungkin terjadi setelahnya di atas tempat tidurnya. Lalu hendaklah ia mengucapkan: 'Bismika rabbi waḍa'tu janbi wa bika arfa'uh, in amsakta nafsī farḥamha, wa in arsaltaha faḥfazha bima taḥfazu bihi 'ibadaka as-saliḥin' (Dengan namamu ya Tuhanku, aku baringkan tubuhku, dan dengan

pertolonganmu aku mengangkatnya kembali. Jika Engkau menahan jiwaku maka rahmatilah ia, dan jika Engkau melepaskannya maka jagalah ia sebagaimana Engkau menjaga hamba-hambamu yang saleh)."

شرح الحديث :

وفيه: أَبُو هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَصَعْتِ جَنِّي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَخْفِظَهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ). وهذه أنواع أخر أيضًا غير ما مرّ من الأحاديث المتقدمة، وفيها استسلام لله وإقرار له بالإحياء والإماتة، وفي حديث عائشة رد قول من زعم أنه لا تجوز الرقى واستعمال العوذ إلا عند حلول المرض ونزول ما يتعوذ بالله منه، ألا ترى أن النبي صلى الله عليه وسلم نفث في يديه وقرأ المعوذات ومسح بحما جسده، واستعاذ بذلك من شر ما يحدث عليه في ليلته مما يتوقعه وهذا من أكبر الرقى، وفي حديث

Penjelasan Hadist :

Diriwayatkan pula dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah bersabda, "Apabila salah seorang di antara kalian hendak menuju tempat tidurnya, hendaklah ia mengibaskan tempat tidurnya dengan bagian dalam sarungnya, karena ia tidak tahu apa yang bisa saja datang setelahnya di atas tempat tidurnya.

Kemudian hendaklah ia mengucapkan : *Bismika rabbī waḍa'tu janbī wa bika arfa'uh, in amsakta nafsī farḥamhā, wa in arsaltahā faḥfazhā bimā taḥfaẓu bihī 'ibādaka aṣ-ṣāliḥīn* (Dengan nama-Mu ya Tuhanku, aku baringkan tubuhku dan dengan pertolongan-Mu aku mengangkatnya. Jika Engkau menahan jiwaku maka rahmatilah ia, dan jika Engkau melepaskannya maka jagalah ia sebagaimana Engkau menjaga hamba-hamba-Mu yang saleh)." Ini merupakan jenis-jenis dzikir lain yang berbeda dari hadis-hadis yang telah disebutkan sebelumnya. Di dalamnya terdapat makna berserah diri kepada Allah dan pengakuan bahwa Allah yang menghidupkan dan mematikan.

Dalam hadis 'Aisyah juga terdapat bantahan terhadap orang yang menganggap bahwa ruqyah atau bacaan perlindungan hanya boleh dilakukan jika seseorang telah tertimpa penyakit atau bencana. Padahal Rasulullah SAW sendiri meniup ke kedua tangannya, membaca surat-surat perlindungan, lalu mengusapkannya ke tubuh beliau untuk meminta perlindungan dari kejahatan yang mungkin terjadi sepanjang malamnya bahkan sebelum ada kejadian buruk dan ini adalah salah satu bentuk ruqyah yang paling besar. (Ibn Hajar Al Asqolani, 1993)

d. Membaca Ayat Kursi

Rasulullah SAW bersabda :

قَالَ عُثْمَانُ بْنُ الْهَيْثَمِ : حَدَّثَنَا عَوْفٌ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ رُكَاةِ رَمَضَانَ فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَخْتُو مِنِّي الطَّعَامَ فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ الْحَدِيثَ فَقَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ لَنْ يَزَالَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ وَلَا يَفْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَدَقَ وَهُوَ كَذُوبٌ ذَاكَ شَيْطَانٌ».

Artinya : " Diriwayatkan dari 'Utsmān bin al-Haytsam, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami 'Auf, dari Muḥammad bin Sirin, dari Abu Hurairah raḍiyallahu 'anhu, ia berkata: "Rasulullah SAW telah menugaskanku untuk menjaga zakat Ramadan. Lalu datang seseorang kepadaku, ia pun mulai mengambil makanan dengan menciduknya. Maka aku menangkapnya dan berkata, 'Sungguh aku akan membawamu kepada Rasulullah SAW!' Kemudian ia menyebutkan kelanjutan kisahnya, hingga orang itu berkata: 'Jika engkau hendak tidur di tempat tidurnmu, bacalah Ayat Kursi, maka akan

senantiasa ada penjaga dari Allah yang melindungimu, dan tidak akan ada setan yang mendekatimu hingga pagi.' Maka Rasulullah SAW bersabda: 'Ia telah berkata benar, meskipun ia adalah pendusta. Itu adalah setan.'"

شرح الحديث :

قَالَ: (إِذَا أُوْتِيتَ إِلَى فِرَاشِكَ، فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، فَإِنَّهُ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَغْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ)، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (صَدَقْتُ، وَهُوَ كَذُوبٌ ذَلِكَ شَيْطَانٌ). قال المؤلف: إذا كان من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة كفتاه، ومن قرأ آية الكرسي كان عليه من الله حافظ ولا يقربه شيطان حتى يصبح، فما ظنك بمن قرأها كلها من كفاية الله له وحزه وحمايته من الشيطان وغيره، وعظيم ما يدخر له من ثوابها. وقد روى هذا المعنى عن النبي صلى الله عليه وسلم وروى معمر، عن يحيى بن أبي كثير، عن أبي سلمة، عن أبي أمامة قال: قال رسول الله: (تعلموا القرآن؛ فإنه شافع لأصحابه يوم القيامة، تعلموا البقرة وآل عمران، تعلموا الزهراوين، فإنهما تأتيان يوم يَخْلُقُ سَبِيلَهُ قَالَ مَا هِيَ قُلْتُ قَالَ لِي إِذَا أُوتِيتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ الْآيَةَ {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ} وَقَالَ لِي لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ وَلَا يَغْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ وَكَانُوا أَحْرَصَ شَيْءٍ عَلَى الْخَيْرِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقْتُ وَهُوَ كَذُوبٌ تَعْلَمُ مَنْ تُحَاطَبُ مِنْذُ ثَلَاثَ لَيَالٍ يَا هُرَيْرَةُ قَالَ لَا قَالَ ذَلِكَ شَيْطَانٌ.

Penjelasan Hadist :

Lalu ia berkata: "Jika engkau hendak berbaring di tempat tidurmu, maka bacalah Ayat al-Kursi. Sesungguhnya akan senantiasa ada penjaga dari Allah yang melindungimu, dan tidak ada setan yang akan mendekatimu hingga engkau bangun di pagi hari." Maka Rasulullah SAW bersabda: "Ia telah berkata benar, padahal ia adalah pendusta. Itu adalah setan."

Imam Ibnu Bathal berkata : Jika orang yang membaca dua ayat terakhir dari surat al-Baqarah saja sudah cukup baginya (perlindungan dan pahala), dan orang yang membaca ayat al-Kursi akan dijaga oleh Allah dan tidak didekati oleh setan hingga pagi, maka bagaimana menurutmu dengan keadaan orang yang membaca seluruh surat al-Baqarah? Betapa sempurna kecukupan Allah baginya, penjagaannya, perlindungannya dari setan dan lainnya, serta agungnya pahala yang Allah simpan untuknya.

Makna semacam ini juga telah diriwayatkan dari Nabi SAW. Diriwayatkan oleh Ma'mar dari Yahya bin Aba Katsir dari Abu Salamah dari Abu Umamah, bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Pelajarilah al-Qur'an, karena sesungguhnya ia akan menjadi pemberi syafaat bagi para pemiliknya pada hari kiamat. Pelajarilah surat al-Baqarah dan Ali 'Imran, pelajarilah az-Zahrawain (dua surat yang bercahaya itu), karena keduanya akan datang pada hari... (riwayat selanjutnya menyebutkan bahwa keduanya akan datang sebagai pembela bagi yang membacanya). Aku pun melepaskannya. Ia berkata kepadaku, "Tahukah engkau amalan apakah itu?" Aku menjawab, "Apa itu?" Ia berkata, "Jika engkau hendak tidur di tempat tidurmu, maka bacalah Ayat al-Kursi dari awal hingga akhir ayatnya :

{اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ}

Lalu ia berkata kepadaku, "Akan selalu ada penjaga dari Allah bersamamu, dan tidak ada setan yang akan mendekatimu hingga engkau bangun di pagi hari." Mereka (para sahabat) sangat antusias dalam mencari kebaikan. Maka Rasulullah SAW bersabda: "Ketahuilah, dia telah berkata benar, padahal dia adalah pendusta. Tahukah engkau, wahai Abu Hurairah, siapa yang engkau ajak bicara selama tiga malam itu?" Abu Hurairah menjawab, "Tidak." Rasulullah SAW bersabda, "Itu adalah

setan." (Ibn Bathal,2003)

أسباب الورود:

أما حديث أبي هريرة رضي الله عنه ففيه أن النبي ﷺ وكله بحفظ زكاة رمضان، فجاءه رجل يسرق من الطعام ثلاث ليالٍ متتالية، وفي الليلة الأخيرة علمه فضل قراءة آية الكرسي قبل النوم، وقال له «بئس يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح». ثم أخبر النبي ﷺ فقال له «صداقتك وهو كذوب، ذلك شيطان». فسبب الورود هنا حادثة واقعية بين أبي هريرة والشيطان، ومنها استنبط فضل آية الكرسي قبل النوم.

Asbabul Wurud :

Asbabul wurud hadis ini terjadi saat Abu Hurairah bertugas menjaga zakat. Dalam interaksinya selama tiga malam berturut-turut, Abu Hurairah bertemu sosok misterius yang akhirnya diketahui adalah syaiton. Dari peristiwa inilah muncul keutamaan membaca ayat kursi sebelum tidur. (Ibn Hajar Al-Asqalani, 2000)

e. Membaca Surah Al Mulik dan As Sajadah

Rasulullah SAW bersabda :

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ تَبَارَكَ وَحَمَّ السَّجْدَةَ وَقَالَ : الْحَوَامِيمُ سَبْعٌ ، وَأَبْوَابُ الْجَنَّةِ سَبْعٌ ، وَأَبْوَابُ جَهَنَّمَ سَبْعٌ : جَهَنَّمَ وَالْحَطْمَةُ وَلِظَى وَسَعِيرٌ وَسَقَرٌ وَالْهَاطِيَةُ وَالْجَحِيمُ قَالَ : يَجِيءُ كُلُّ حَمٍ مِنْهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَبُهُ قَالَ : تَقْفُ عَلَى بَابٍ مِنْ هَذِهِ الْأَبْوَابِ فَيَقُولُ : اللَّهُمَّ لَا يَدْخُلُ مِنْ هَذَا الْبَابِ مَنْ كَانَ يَوْمُنِي فِي وَيَقْرَأُونِي

Artinya : "Diriwayatkan bahwa Rasulullah SAW tidak tidur sampai beliau membaca "Tabāraka" (yaitu surat al-Mulk) dan "Hamim As-Sajadah" (yaitu surat as-Sajdah yang diawali dengan Ḥamīm). Beliau bersabda "Al-Ḥawāmīm (surat-surat dalam Al-Qur'an yang dimulai dengan Ḥamīm) ada tujuh. Pintu-pintu surga ada tujuh, dan pintu-pintu neraka juga ada tujuh: yaitu Jahannam, al-Ḥuṭamah, Laḥzā, as-Sa'īr, Saqar, al-Hāwīyah, dan al-Jahīm." Beliau juga bersabda : "Setiap surat dari al-Ḥawāmīm akan datang pada hari kiamat aku kira beliau bersabda: 'akan berdiri di salah satu dari pintu-pintu ini' lalu ia berkata: 'Ya Allah, jangan masukkan dari pintu ini siapa pun yang beriman kepadaku dan membacaku.'" Hadis ini menunjukkan keutamaan besar surat-surat Ḥāmīm, termasuk surat al-Mulk, dan bagaimana ia menjadi pembela bagi pembacanya di hari kiamat, mencegah mereka masuk neraka bagi orang yang beriman dan membacanya.

شرح الحديث :

أخبرنا أبو الحسين بن بشران، أخبرنا إسماعيل بن محمد الصفار، حدثنا سعدان بن نصر، حدثنا معمر، عن الخليل بن مرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان لا ينام حتى يقرأ تبارك، وحَمَّ السَّجْدَةَ وَقَالَ: " الْحَوَامِيمُ سَبْعٌ، وَأَبْوَابُ جَهَنَّمَ سَبْعٌ تَجِيءُ كُلُّ حَمٍ مِنْهَا تَقْفُ عَلَى بَابٍ مِنْ هَذِهِ الْأَبْوَابِ فَتَقُولُ: اللَّهُمَّ لَا تَدْخُلُ مِنْ هَذَا الْبَابِ مَنْ كَانَ يَوْمُنِي فِي وَيَقْرَأُونِي " هَكَذَا بَلَّغْنَا بِهَذَا الْإِسْنَادِ الْمُنْقَطِعِ تَفْسِيرَ الْقُرْآنِ ط دَارَ وَأَخْبَرْنَا الْخَبْرَ، قَالَ: نَا الشَّدَائِي، قَالَ: نَا ابْنِ الْمُنَادِي، عَنْ سَعْدَانَ بْنِ نَصْرٍ أَنَّ الْمُعْتَمَرَ بْنَ سَلِيمَانَ الرَّقِي حَدَّثَهُمْ عَنِ الْخَلِيلِ بْنِ مَرَّةٍ مَرْسَلًا قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: " الْحَوَامِيمُ سَبْعٌ وَأَبْوَابُ جَهَنَّمَ سَبْعٌ جَهَنَّمَ وَالْحَطْمَةُ وَلِظَى وَالسَّعِيرُ وَسَقَرٌ وَالْهَاطِيَةُ وَالْجَحِيمُ فَيَجِيءُ كُلُّ مَنْ مِنْهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى بَابٍ مِنْ هَذِهِ الْأَبْوَابِ فَتَقُولُ: لَا يَدْخُلُ النَّارَ مَنْ كَانَ يَوْمُنِي فِي وَيَقْرَأُونِي ".

Penjelasan Hadist :

Disebutkan dalam kitab *Syu'ab al-Īmān* (4/105), hadis nomor 2250: Diriwayatkan oleh Abu al-Ḥusain bin Bisyrān, dari Ismail bin Muḥammad As Saffar, dari Sa'dan bin Nasr, dari Ma'mar, dari al-Khalil bin Murrah, bahwa Rasulullah SAW tidak tidur sampai beliau membaca surat *Tabarak* (al-Mulk) dan *Ḥamim as-Sajdah*

(as-Sajdah). Beliau bersabda: “Al-Ḥawāmīm ada tujuh, dan pintu-pintu neraka juga ada tujuh. Maka setiap surat dari al-Ḥawāmīm akan datang dan berdiri di depan satu pintu dari pintu-pintu itu, lalu berkata: ‘Ya Allah, jangan masukkan ke dalam pintu ini orang yang beriman kepadaku dan membacaku.’” Demikianlah riwayat yang sampai kepada kami dengan sanad yang munqathi’ (terputus).

Diriwayatkan oleh al-Khabazi, dari asy-Syadhay, dari Ibn al-Munadi, dari Sa’dān bin Nasr, bahwa al-Mu’tamir bin Sulaimān ar-Raqqi meriwayatkan kepada mereka dari al-Khalīl bin Murrāh secara mursal. Ia berkata: Rasulullah SAW bersabda, “Al-Ḥawāmīm ada tujuh dan pintu-pintu Jahannam juga tujuh : Jahannam, al-Ḥuṭamah, Laza Sa’ir, Saqar, al-Hāwiyah, dan al-Jaḥīm. Maka setiap surat dari al-Ḥawāmīm akan datang pada hari kiamat ke salah satu dari pintu-pintu itu, lalu berkata: ‘Jangan masukkan ke dalam neraka ini orang yang beriman kepadaku dan membacaku.’”

Dari seluruh pembahasan yang telah diuraikan dalam bab ini, dapat disimpulkan bahwa sunnah-sunnah Rasulullah SAW menjelang tidur bukan hanya sebatas rutinitas malam, melainkan merupakan warisan amaliyyah yang sejalan dengan dimensi spiritual, psikologis, dan kesehatan. Dimulai dari berwudhu sebelum tidur, berbaring di sisi kanan, membaca doa-doa perlindungan, hingga membaca surat-surat tertentu seperti al-Mulk, as-Sajdah, al-Ikhlās, dan ayat kursi semua merupakan rangkaian adab Islami yang memiliki hikmah luar biasa dalam membentuk ketenangan batin.

Secara medis dan psikologis, sunnah-sunnah tersebut mengandung nilai-nilai penting yang berkontribusi dalam pencegahan gangguan tidur seperti insomnia. Aktivitas seperti berwudhu mampu memberikan efek relaksasi fisik, bacaan zikir dan doa sebelum tidur memperkuat dimensi spiritual dan mengurangi kecemasan, sementara posisi tidur yang teratur dan terkondisikan dapat menstabilkan sistem saraf. Hal ini menunjukkan bahwa Islam sebagai agama paripurna tidak hanya memperhatikan keselamatan ruhani, tetapi juga memelihara keseimbangan jasmani dan psikis umatnya termasuk dalam perkara tidur. (Al Mubarakfuri, 2005)

أسباب الورود:

ورد عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن النبي ﷺ «كان لا ينام حتى يقرأ تبارك الذي بيده الملك، ولم تنزّل. «لم يثبت في الروايات سبب خاص لهذا الحديث، وإنما هو من باب نقل الصحابة لعادات النبي ﷺ الليلية. فهو حديث فعلي بين المواظبة النبوية على قراءة سور معينة قبل النوم دون أن يرتبط بحادثة معينة.

Asbabul Wurud :

Hadis ini tidak memiliki sebab wurūd yang spesifik, namun konteksnya adalah kebiasaan rutin Rasulullah SAW yang dihafal dan dicontohkan oleh para sahabat. Karena termasuk amalan malam yang konsisten, hadis ini tergolong dalam kategori sunnah fi’liyyah (Amalan Rasulullah SAW), bukan reaksi terhadap kejadian tertentu. (Abdurrahman, 2006)

Kajian Sains Dan Ilmu Medis Terhadap Insomnia

Insomnia menurut kajian ilmu medis didefinisikan sebagai gangguan dalam aktivitas tidur yang berlangsung setidaknya selama tiga malam dalam seminggu dan menetap minimal satu bulan. Dalam kajian ilmu medis insomnia di klasifikasikan

sebagai *Insomnia Disorder* ditandai dengan adanya gangguan yang signifikan dalam fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan. Kajian medis juga membagi insomnia menjadi 2 kategori utama, yaitu, Insomnia Primer Dan Insomnia Sekunder. (Kumara et al., 2019)

Insomnia Primer adalah kondisi yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, meskipun ada kesempatan yang cukup untuk tidur. Insomnia Primer juga dikelompokkan dalam jenis insomnia yang tidak disebabkan oleh kondisi medis lain, seperti gangguan psikologis, nyeri dan gangguan pernapasan. Selain itu Insomnia Primer juga dikenal dengan sebutan insomnia idiopatik atau insomnia psikofisiologis. Diantara gejala-gejalanya adalah kesulitan memulai tidur, kualitas tidur yang buruk serta tidur yang tidak cukup. Adapun pencegahan insomnia primer merujuk kepada kajian ilmu medis mencakup dengan mengembangkan kebiasaan tidur yang sehat, berupaya menghindari stress dan kecemasan dan berolahraga secara teratur, menghindari konsumsi kafein, Alkohol sebelum tidur. Dengan memahami beberapa hal terkait insomnia primer tersebut, diharapkan dapat menjadi solusi untuk mencegah dan mengatasi gangguan insomnia primer. (Adi Nurmutia et al., 2023)

Kategori kedua dikenal dengan istilah insomnia sekunder, Insomnia Sekunder adalah jenis insomnia yang disebabkan oleh kondisi lain, baik kondisi medis seperti penyakit asma dan nyeri kronis, juga kondisi psikologis (gangguan mental) maupun penggunaan zat tertentu seperti penggunaan alkohol secara berlebihan, Artinya gangguan tidur ini bukan masalah utama, melainkan gejala dari masalah lain yang mendasarinya. (Sulistiawati, 2023)

Dengan demikian beberapa hal dalam pandangan medis yang dapat menjadi pencegah Insomnia Sekunder saat sudah masuk waktu istirahat di malam hari meliputi, Penerapan pola hidup sehat sebagai upaya preventif utama dalam mencegah terjadinya insomnia sekunder sebab gaya hidup sehat mencakup konsumsi makanan bergizi, menjaga asupan cairan, rutin berolahraga serta tidak merokok. Sebab Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memicu produksi hormon serotonin (mood kebahagiaan) dan melatonin (hormon alami yang mengatur siklus tidur) sehingga berperan penting dalam regulasi tidur. Namun pengendalian dalam mengkonsumsi zat stimulan seperti kafein, nikotin, dan alkohol dapat mengganggu siklus tidur alami seseorang. Durasi waktu yang dimiliki oleh kafein sekitar 6 jam (paruh waktu), sehingga mengkonsumsi kopi di sore atau malam hari dapat menunda waktu tidur, oleh karena itu diantara cara untuk mencegah adanya insomnia sekunder mencakup edukasi dan pembatasan pemakaian konsumsi zat ini Khususnya di malam hari. (erwani & nofriandi, 2017)

Insomnia Primer dan Insomnia Sekunder merupakan 2 bentuk gangguan tidur yang memiliki ciri khas dan mekanisme penyebab berbeda meskipun secara gejala keduanya menunjukkan manifestasi yang serupa, untuk membedakan dan memahami kedua jenis insomnia ini secara menyeluruh. Merujuk kepada beberapa pandangan kajian medis tentang persamaan keduanya terletak pada gejala klinisnya, keduanya ditandai dengan gangguan pada kualitas dan kuantitas tidur yang mengganggu fungsi sehari-hari baik insomnia primer maupun sekunder dapat

menyebabkan kelelahan di siang hari, sulit konsentrasi, iritabilitas serta penurunan performa kognitif dan sosial. Dalam sisi medis keduanya juga dapat memicu konsekuensi jangka panjang seperti gangguan metabolisme, penurunan imunitas bahkan risiko penyakit kronis apabila tidak ditangani dengan tepat. (Aziz & Zakir, 2022)

Namun, perbedaan utama antara insomnia primer dan sekunder terletak pada akar penyebabnya. Insomnia primer merupakan gangguan tidur yang berdiri sendiri sebagai masalah utama, tanpa adanya faktor luar yang memicunya. Dalam pandangan ilmu medis, insomnia primer sering dikaitkan dengan dysregulasi sistem saraf pusat, terutama dalam pengaturan siklus tidur bangun, atau karena faktor perilaku seperti kecemasan tentang tidur itu sendiri (psychophysiological insomnia). Sementara itu, insomnia sekunder merupakan gangguan tidur yang dipicu oleh kondisi lain, baik kondisi medis seperti nyeri kronis, asma, refluks asam lambung, kondisi kejiwaan seperti depresi, gangguan kecemasan, maupun efek samping obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, dalam praktik medis, penanganan insomnia sekunder harus diarahkan pada pengobatan penyebab utamanya, misalnya mengelola kecemasan atau mengontrol gejala penyakit yang menyertai. (Kristiyani et al., 2022)

Ilmuwan-Ilmuwan Islam pun membahas tentang insomnia dengan berbagai istilah yang mereka sebutkan, diantaranya adalah Ibnu Sina merupakan salah satu tokoh ilmuwan Islam yang masyhur dan tokoh penting dalam dunia kedokteran Islam membahas insomnia dalam karya monumentalnya "*Al-Qanun Fi Al-Tibb*". Ibnu Sina membahas insomnia dengan menggunakan istilah "*Sahar*" yang merujuk kepada kondisi sulit tidur atau terjaga di malam hari (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Beliau menjelaskan bahwa *sahar* dapat disebabkan oleh faktor jasmani maupun rohani, seperti ketegangan saraf, gangguan pada otak, serta kondisi emosional seperti kesedihan yang mendalam, kegelisahan dan ketakutan. (Dwiyanti et al., 2023)

Ibnu Sina menjelaskan bahwa *Sahar* bukan sebagai penyakit berdiri sendiri, melainkan gejala dari ketidakseimbangan humor tubuh. Misalnya, seseorang yang mengalami kelebihan empedu cenderung mengalami kecemasan dan susah tidur. Beliau juga menyebutkan bahwa *sahar* bisa disebabkan oleh rasa lapar, kelelahan, atau terlalu banyak pikiran. Ibnu Sina memiliki pemahaman yang mendalam tentang fungsi otak dan jiwa (*nafs*). Dalam pandangannya, tidur adalah proses alamiah di mana panas internal tubuh mundur ke dalam, membiarkan anggota tubuh luar menjadi dingin, tenang, dan beristirahat. Ketika ada gangguan di otak baik karena panas berlebih, kekeringan, atau kelebihan cairan maka tidur akan terganggu. Selanjutnya, Beliau juga menjelaskan bahwa pikiran dan emosi yang tidak seimbang seperti overthinking, kesedihan mendalam, atau gangguan imajinasi akan membuat otak tetap aktif sehingga susah memasuki fase tidur. Inilah yang dalam psikologi modern disebut insomnia akibat kecemasan atau tekanan mental (Syahidin et al., 2024)

Siklus Insomnia yang Terjadi Dikalangan Santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk mengawali aktivitas tidur, kesulitan mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini

sehingga tidak dapat tidur kembali, dampaknya mengakibatkan gangguan aktivitas di siang hari seperti perubahan suasana hati, gangguan konsentrasi dan mudah lelah. Gangguan ini tidak hanya berhubungan dengan waktu tidur yang pendek, Namun juga berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan rasa tidak cukup setelah tidur (Sholehah, 2018).



Gambar 1. Kegiatan Santri

Insomnia yang dialami sebagian santri di Pondok Pesantren Darul Ibtihaj tidak terlepas dari berbagai faktor-faktor yang sudah lumrah seperti, Jadwal kegiatan yang padat dari pagi hingga malam, sering kali menyebabkan waktu istirahat yang berkurang, aktivitas seperti belajar kitab kuning, menghafal dan Memuroja'ah Al Qur'an, Qiyamul Lail hingga memuthola'ah pelajaran, Membuat para santri harus tetap terjaga hingga larut malam. Selain pandangan umum yang telah disebutkan, Penulis juga mendapati beberapa faktor terjadinya insomnia berdasarkan pandangan beberapa santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj, Diantaranya salah seorang santri mengalami insomnia karena terlalu sering menggunakan handphone disaat kembali kerumah pada waktu liburan, kebiasaan penggunaan Handphone tersebut secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan waktu tidur tidak teratur sehingga

mengalami insomnia ketika kembali pulang ke pondok pesantren, Adapun faktor lainnya dari pandangan beberapa santri disebabkan oleh pikiran yang terfokus kepada hafalan dan kelalaian dalam bentuk obrolan yang panjang hingga larut malam. (Santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj medan tembung, 21 februari 2025, 9.30 WIB).



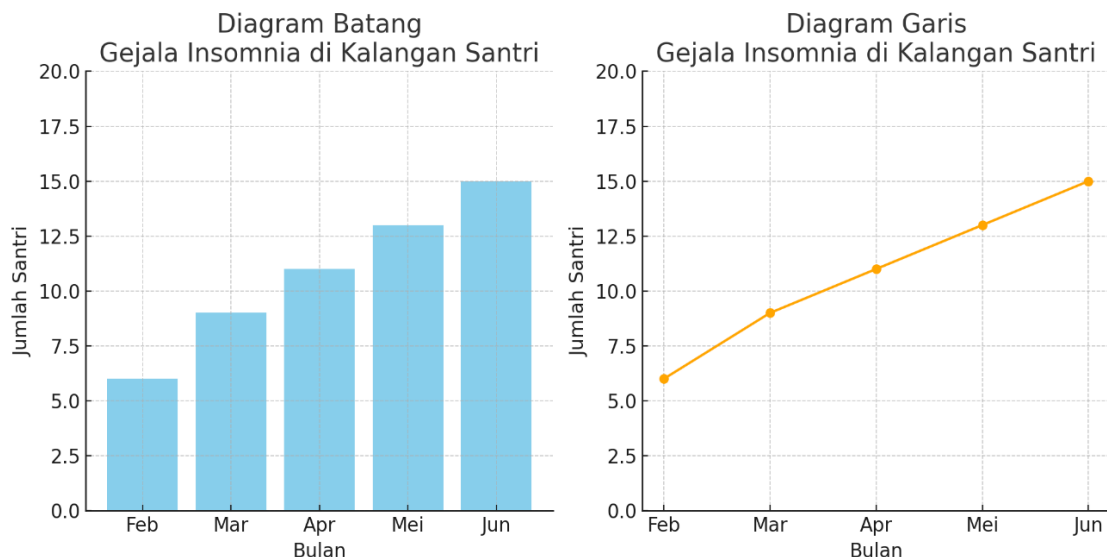
Gambar 2. Kegiatan Santri

Untuk memperjelas gambaran mengenai peningkatan gejala insomnia yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung, berikut disajikan data observasi yang dikumpulkan selama lima bulan terakhir. Data ini menunjukkan jumlah santri yang mengalami kesulitan tidur dari bulan Februari hingga Juni, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih konkret terhadap pola peningkatan gejala

insomnia secara bertahap, yang kemudian diikuti dengan visualisasi dalam bentuk tabel dan diagram sebagai berikut :

Tabel 1. Peningkatan Gejala Insomnia di Kalangan Santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung (Februari–Juni)

Bulan	Jumlah	Keterangan
Februari	6 orang	Awal semester, adaptasi dengan lingkungan pondok
Maret	9 orang	Mulai padat hafalan dan kegiatan belajar malam
April	11 orang	Aktivitas Ramadhan, waktu istirahat semakin berkurang
Mei	13 orang	Puncak kegiatan akademik, tekanan ujian meningkat
Juni	15 orang	Menjelang liburan, stres akademik semakin terasa



Gambar 3. Grafik Diagram

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 1 serta divisualisasikan melalui diagram batang dan garis, terlihat adanya tren peningkatan gejala insomnia di kalangan santri Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung selama periode lima bulan, yakni dari Februari hingga Juni. Jumlah santri yang mengalami gangguan tidur secara bertahap meningkat dari 6 orang pada bulan Februari menjadi 15 orang pada bulan Juni. Meskipun angka ini tidak terlihat besar secara kuantitas, namun peningkatan yang konsisten dari bulan ke bulan menunjukkan adanya pola yang perlu mendapat perhatian serius.

Faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan tersebut di antaranya adalah padatnya aktivitas belajar dan hafalan di malam hari, perubahan waktu tidur selama bulan Ramadhan, serta tekanan akademik menjelang akhir semester. Hal ini diperkuat oleh keterangan santri dan pihak pengelola pondok saat proses wawancara dan observasi. Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa pola tidur santri

mengalami gangguan seiring meningkatnya beban kegiatan, dan hal ini berpotensi menjadi pemicu insomnia apabila tidak dilakukan langkah-langkah pencegahan yang tepat.

Melalui analisis ini, terlihat bahwa penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW dapat menjadi solusi spiritual sekaligus terapeutik untuk menstabilkan kondisi tidur para santri. Penguatan kembali praktik sunnah tersebut secara konsisten dan terarah dapat membantu memulihkan pola tidur alami mereka sekaligus memperbaiki kualitas kesehatan secara menyeluruh.

Dalam mengatasi masalah insomnia dikalangan santri perlu adanya upaya kerja sama antara Pimpinan Pondok Pesantren, Pendidik, serta para santri. Pihak Pesantren dapat mengedukasi tentang pentingnya pola tidur sehat sesuai ajaran islam yang berpedoman kepada perilaku atau pola tidurnya Rasulullah SAW. Para Musyrif sebagai pembimbing harian juga memiliki peran penting dalam memantau kondisi santri serta memberikan nasihat atau bimbingan. Selain pandangan umum diatas tentang peran lingkungan pesantren, Penulis juga mendapati hasil wawancara dari beberapa Musyrif di Lingkungan Pondok Pesantren Darul Ibtihaj, Diantaranya, salah seorang musyrif mengambil peran dalam upaya mengatasi masalah insomnia dengan cara penyediaan lingkungan tidur yang nyaman dan ikut turut serta dalam menjaga kebersihan lingkungan asrama dan area kamar santri, Dengan demikian diharapkan peranan peranan yang telah di upayakan tersebut dapat mengatasi masalah insomnia di kalangan santri (wawancara pengurus pondok pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung, 21 Februari 2025, pukul 12.00).





Gambar 4. Kegiatan Santri

KESIMPULAN

Dari keseluruhan hadis yang telah dikaji dan siklus terjadinya insomnia dikalangan santri dalam jurnal ini, dapat disimpulkan bahwa pola tidur Rasulullah SAW bukanlah kebiasaan biasa, melainkan merupakan rangkaian kebiasaan yang mencerminkan nilai-nilai ibadah, kesehatan, dan ketenangan jiwa yang menyatu dalam satu amalan. Rasulullah SAW tidak hanya mengajarkan umatnya bagaimana tidur yang benar secara fisik, tetapi juga mengarahkan hati dan pikiran umatnya agar tetap terhubung dengan Allah bahkan dalam keadaan tidur.

Kebiasaan Rasulullah SAW untuk berwudu sebelum tidur, membaca ayat kursi, meniuip kedua telapak tangan dengan bacaan al-Mu'awwidzat, berbaring di sisi kanan, hingga membaca surat al-Mulk dan as-Sajdah menunjukkan bahwa tidur dalam Islam adalah ibadah yang dimulai dengan kesiapan hati dan kebersihan jiwa. Hadis-hadis ini tidak hanya menyampaikan teknis, tapi juga membentuk pemahaman bahwa malam bukanlah waktu jeda dari ibadah, melainkan lanjutan dari kehambaan.

Dari sisi kesehatan, seluruh sunnah tidur tersebut juga memberikan efek positif yang luar biasa. Tidur dalam kondisi berwudu secara ilmiah membuat tubuh lebih segar dan bersih dari kuman; tidur di sisi kanan membantu kerja jantung dan lambung tetap seimbang; serta doa-doa menjelang tidur terbukti dapat memberikan rasa tenang, mengurangi stres, dan menjauhkan pikiran negatif yang mana semua itu adalah kunci utama dalam mengatasi gejala insomnia.

Secara keseluruhan, penulis melihat bahwa pola tidur Rasulullah SAW adalah kombinasi sempurna antara pendekatan spiritual dan fungsional. Dalam konteks pendidikan pesantren seperti di Pondok Pesantren Darul Ibtihaj Medan Tembung, kebiasaan ini sangat relevan untuk diterapkan sebagai bagian dari pembinaan santri, baik dalam aspek ruhiyah maupun keseharian mereka. Apabila sunnah-sunnah ini dihidupkan dan dijadikan rutinitas, niscaya santri tidak hanya terjaga kesehatannya, tetapi juga tumbuh dengan karakter yang lebih tenang, disiplin, dan lebih dekat

dengan Allah.

Dengan demikian, penulis menilai bahwa hadis-hadis mengenai sunnah tidur bukan sekadar tuntunan pribadi Rasulullah SAW, melainkan warisan berharga yang mampu menjadi solusi atas problem kesehatan jiwa dan tidur yang banyak dialami umat hari ini, terutama di kalangan pelajar dan santri. Menghidupkan sunnah ini adalah bentuk ittiba yang nyata dan sekaligus langkah sederhana yang sarat hikmah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Nurmutia, P. A. (2023). Hubungan durasi tidur dengan status gizi pada santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. *Promotor*, 6(2), 121–125.
- Agusman, D. (2022). *Nilai-nilai sufistik dalam kepemimpinan Haji Agus Salim*. Yogyakarta: Kaizen.
- Al-Baihaqī, A. ibn al-Ḥ. (1990). *Syu'ab al-Īmān*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Karamani, M. ibn Y. (1994). *Al-Kawakib ad-Darari fi syarhi al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Mubārakfūrī, A. (2006). *Tuhfat al-Aḥwadzī bi Syarḥ Jāmi' at-Tirmidzī*. Kairo: Maktabah Dār al-Ḥadīth.
- al-Nawawī, Y. ibn S. (2005). *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Riyadh: Maktabah Dār al-Salām.
- Aziz, A. (2022). Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(3), 1030–1037.
- Dwiyanti, P. W. (2023). Analisis faktor kejadian insomnia pada remaja di Kelurahan Cipadak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171.
- Erwani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123–132.
- Hidayat, M. I. (2022). *Pengaruh penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi* (Skripsi). Unissula Repository, 1–80.
- Ibn Baṭṭāl. (2000). *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Cet. ke-1). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, A. ibn 'A. (2000). *Faṭḥ al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kairo: Dār al-Ma'ārif.
- Kristiyani, A. B. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 42–49.
- Kumara. (2019). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 235–239.
- Mardlatillah, S. D. (2023). Konsep tidur dalam perspektif psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71.

- Reefani, N. K. (2014). *Pola hidup dan tidur sehat ala Rasulullah SAW*. Mochamad Isa Jatinegara.
- Sholechah, M. (2016). Posisi tidur dalam tinjauan hadits (Kajian Ma'anil Hadits). *Intelektualita*, 5(2), 145-152.
- Sholechah, M. (2018). *Posisi tidur dalam tinjauan hadits (Kajian Ma'anil Hadits)* (Skripsi S1). UIN Raden Fatah, Palembang.
- Sulistiawati. (2023). Kajian posisi tidur terhadap kesehatan tubuh menurut ajaran Nabi Muhammad SAW dan ilmu medis. *Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(3), 299-308.
- Syahidin, D. A. (2024). Kualitas tidur dan kesehatan mental: Kajian pustaka sistematis di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1-10.