



Nilai Spiritualitas Tidur dalam Hadis dan Implikasinya terhadap Manajemen Kesehatan Mental Muslim

Kiranti Silvia*

Universitas Malikussaleh, Aceh Utara, Indonesia, 24351

Email: kiranti.246110101030@mhs.unimal.ac.id

Histori Naskah	Diserahkan 04 Juli 2025	Direvisi 15 September 2025	Diterima 23 September 2025	Tersedia Online 04 Oktober 2025
----------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

Abstract

Sleep is a biological need with a spiritual dimension in Islam, especially when performed according to the Prophet's guidance, thus becoming a form of worship. The increasing phenomenon of mental health disorders among Muslims demands an alternative approach that is not only medical but also based on Islamic spirituality. This study aims to examine the spiritual dimension of sleep in the Prophet's hadith and its implications for Muslim mental health management. The research method used was a qualitative one with a thematic analysis approach to authentic hadiths containing the Prophet's teachings regarding sleep, with selection criteria including relevance to sleep practices, prayer content, and healthy lifestyles. The analysis process was carried out through the stages of identifying hadith texts, categorizing themes, and interpreting spiritual meanings. The results show that sleep, from the hadith perspective, is not only seen as fulfilling physical needs but also as a means of spiritual submission to God. Five main indicators of sleep spirituality were identified: the intention to sleep as worship, remembrance, and prayer before bed, sleeping position according to the Sunnah, self-reflection before bed, and balancing sleep time with worship. These five indicators contribute to building inner peace, reducing anxiety, improving sleep patterns, and enhancing the quality of spiritual relationships with God. In conclusion, hadith-based sleep spirituality offers a holistic and applicable approach to Muslim mental health management, while enriching the body of hadith studies with relevant psychospiritual dimensions to address contemporary challenges.

Keywords: Sleep; Prophet's Hadith; Mental Health; Self-Management; Islamic Spirituality

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang memiliki dimensi spiritual dalam Islam, terutama ketika dilakukan sesuai tuntunan Nabi sehingga bernilai ibadah. Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan Muslim menuntut adanya pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga berbasis spiritualitas Islam. Penelitian ini bertujuan mengkaji dimensi spiritualitas tidur dalam hadis Nabi serta implikasinya terhadap manajemen kesehatan mental Muslim. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan analisis tematik terhadap hadis-hadis sahih yang memuat ajaran Nabi terkait tidur, dengan kriteria seleksi berupa relevansi dengan praktik tidur, kandungan doa, serta pola hidup sehat. Proses analisis dilakukan melalui tahapan identifikasi teks hadis, kategorisasi tema, dan interpretasi makna spiritual. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa tidur dalam perspektif hadis tidak hanya dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan jasmani, tetapi juga sarana ketundukan spiritual kepada Allah. Terdapat lima indikator utama spiritualitas tidur yang ditemukan, yaitu niat tidur sebagai ibadah, zikir dan doa sebelum tidur, posisi tidur sesuai sunnah, muhasabah diri sebelum tidur, serta pengaturan waktu tidur yang seimbang dengan ibadah. Kelima indikator tersebut berkontribusi dalam membangun ketenangan batin, mengurangi kecemasan, memperbaiki pola tidur, serta meningkatkan kualitas relasi spiritual dengan Allah. Kesimpulannya, spiritualitas tidur berbasis hadis menawarkan pendekatan holistik dan aplikatif dalam manajemen kesehatan mental Muslim, sekaligus memperkaya khazanah kajian hadis dengan dimensi psikospiritual yang relevan untuk menjawab tantangan kontemporer.

Kata Kunci: Tidur; Hadis Nabi; Kesehatan Mental; Manajemen Diri; Spiritualitas Islam

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi kelangsungan hidup manusia. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai pemulihan fisik, melainkan juga memainkan peran signifikan dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental (Mehta, 2024). Sejumlah penelitian medis menegaskan, kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap meningkatnya risiko depresi, kecemasan, hingga gangguan stres pascatrauma (Zhuqing Li et al., 2023). Namun, dalam perspektif Islam, tidur tidak sekadar aktivitas biologis yang bersifat pasif, melainkan mengandung dimensi spiritual yang bernilai ibadah apabila dilakukan dengan niat dan tata cara yang sesuai tuntunan Nabi Muhammad (Hill, Deangelis, & Ellison, 2018). Hadis-hadis yang berbicara mengenai pola tidur Rasulullah memuat pedoman praktis yang mengintegrasikan kebutuhan jasmani dengan penguatan rohani (Wijaya & Anfal Bahri, 2022).

Fenomena gangguan kesehatan mental yang meningkat di kalangan masyarakat Muslim, baik di lingkungan akademik, profesional, maupun domestik, menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam pendekatan kesehatan jiwa. Berdasarkan laporan World Health Organization (2022), sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, dan studi Pew Research Center (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres dan depresi juga signifikan di antara populasi Muslim, khususnya di negara-negara mayoritas Muslim yang sedang mengalami tekanan sosial dan ekonomi. Di Indonesia, survei LPPOM MUI (2023) mengungkapkan lebih dari 60% responden Muslim merasa mengalami kecemasan berkepanjangan, namun belum mengetahui atau mengakses pendekatan spiritual yang dapat menjadi bagian dari solusi secara sistematis dan kontekstual. Fakta ini menunjukkan adanya kebutuhan epistemologis untuk menghadirkan model manajemen kesehatan mental yang tidak hanya mengandalkan intervensi medis dan psikologis konvensional, tetapi juga mengintegrasikan sumber-sumber keagamaan yang dekat dengan kehidupan Muslim.

Selama ini, penanganan gangguan mental dalam masyarakat Muslim cenderung terfokus pada pendekatan medis dan psikologis konvensional, tanpa memperhitungkan dimensi spiritual yang justru menjadi fondasi kehidupan seorang Muslim (Saged et al., 2020). Padahal, ajaran Islam menawarkan panduan holistik yang mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari (Eryilmaz & Kula, 2020). Salah satu sumber utama ajaran Islam adalah hadis Nabi, yang di dalamnya terdapat petunjuk praktis dalam menjaga ketenangan batin, termasuk adab, doa, dan kebiasaan tidur. Menempatkan hadis-hadis tentang tidur sebagai ibadah tidak hanya memperluas pemahaman normatif, tetapi juga dapat membentuk kerangka konseptual baru dalam psikologi Islam yang mendukung pemulihan dan ketahanan mental.

Sejumlah penelitian telah membahas keterkaitan antara hadis, spiritualitas, dan praktik kehidupan sehari-hari, meski masih terbatas. Hidayat et al. (2023) melalui pendekatan normatif menekankan pentingnya zikir dan doa sebelum tidur sebagai bentuk terapi spiritual, namun tidak menempatkan tidur itu sendiri sebagai entitas spiritual. Britt et al. (2023) memandang tidur sebagai sarana ibadah yang berpahala jika dilakukan sesuai sunnah, tetapi kajiannya masih normatif-teologis tanpa menghubungkannya dengan kesehatan mental. Suherni et al. (2024) menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengkaji hadis-hadis yang menenangkan jiwa, termasuk tidur Nabi, dan menyimpulkan adanya dampak positif terhadap pengelolaan emosi, namun belum menyentuh aspek psikologis secara holistik. Babiker (2024) menganalisis hadis tentang sunnah harian Rasulullah dan menyimpulkan pola tidur Nabi sebagai kedisiplinan spiritual, tetapi tidak diposisikan sebagai strategi pemulihan psikologis. Terakhir, Amir dan Marzuki (2025) menekankan pentingnya mengikuti pola tidur Rasulullah dalam membentuk kebiasaan sehat, namun masih sebatas deskriptif tanpa mengaitkan dengan kerangka manajemen kesehatan mental. Dari kajian tersebut tampak penelitian sebelumnya hanya menyinggung aspek spiritualitas tidur secara parsial: ada yang menekankan doa, pahala, fenomenologi ketenangan, rutinitas spiritual, dan pola kebiasaan sehat. Namun, belum ada kajian yang secara khusus dan sistematis menempatkan tidur sebagai ibadah dalam bingkai manajemen kesehatan mental Muslim dengan menjadikan hadis sebagai sumber utama.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, rumusan masalah yang akan dikaji: bagaimana konsep tidur sebagai ibadah dalam perspektif hadis? Bagaimana korelasi antara nilai spiritualitas dalam tidur menurut hadis dengan manajemen kesehatan mental Muslim? Dan bagaimana bentuk implementasi nilai-nilai spiritual dalam tidur untuk mendukung pemulihan dan ketahanan mental umat Islam? Berangkat dari rumusan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hadis-hadis terkait makna tidur sebagai ibadah, mengidentifikasi nilai-nilai spiritual yang melekat di dalamnya, serta mengaitkannya dengan pendekatan manajemen kesehatan mental dalam Islam. Argumen dasar yang melandasi pentingnya

penelitian ini bahwa pemahaman tidur sebagai ibadah memiliki kekuatan spiritual yang mampu memperkuat aspek mental dan jiwa manusia dalam bingkai keimanan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan studi hadis tematik, integrasi antara spiritualitas Islam dan psikologi, serta penyusunan kerangka praktis untuk mendukung kesehatan mental umat Islam melalui pendekatan yang berbasis teks dan bernilai transendental.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*), karena fokus kajian terletak pada analisis teks hadis dan literatur terkait tanpa melibatkan data lapangan. Sumber data primer terdiri dari kitab-kitab hadis otoritatif seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, dan *Sunan Abī Dāwūd*, beserta kitab syarah seperti *Fatḥ al-Bārī*, *al-Minhāj*, dan *ʿAwn al-Maʿbūd*, dengan kriteria hadis yang dipilih adalah yang *ṣaḥīḥ*, *ḥasan*, atau *maqbūl* serta relevan secara tematik dengan pembahasan tidur dalam konteks ibadah dan spiritualitas. Sumber sekunder berupa literatur akademik kontemporer tentang kesehatan mental, psikologi Islam, dan spiritualitas modern dipilih berdasarkan relevansi topik dan kualitas publikasi ilmiahnya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis menggunakan kata kunci seperti “*nawm*”, “*ibadah*”, dan “*niyyah*” pada perangkat digital seperti *Maktabah Syāmilah*, serta melalui indeks tematik hadis, dengan prosedur validasi berupa verifikasi status hadis dan rujukan silang antar-syarah untuk memastikan keabsahan data. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan pendekatan tematik melalui tahapan identifikasi hadis relevan, kategorisasi tema (seperti tidur sebagai ibadah, adab tidur, dan doa sebelum tidur), interpretasi makna spiritual dalam kerangka keislaman, integrasi dengan teori kesehatan mental modern, serta penarikan kesimpulan yang komprehensif dan aplikatif bagi manajemen kesehatan mental umat Muslim.

Hasil dan Pembahasan

Tidur dalam Perspektif Islam

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fitrah manusia yang memiliki peran vital dalam menjaga keseimbangan jasmani dan rohani. Al-Quran menyebutkan tidur sebagai salah satu tanda kekuasaan Allah, sebagaimana tercantum dalam Surah al-Rum ayat 23 yang menyatakan tidur pada waktu malam dan siang termasuk dalam tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum yang mau mendengar. Menurut Shihab (2010), tidur bukan hanya bentuk istirahat, melainkan perwujudan ketaatan terhadap hukum alam yang telah ditetapkan oleh Allah dalam menjaga kesehatan tubuh, pikiran, dan rohani.

Makna tidur dalam Islam memiliki nuansa yang luas, mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Al-Ghazālī (2009) dalam *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn* menyebut tidur sebagai bentuk *al-Mawtah al-Suḥrā* (kematian kecil), yaitu kondisi di mana

kesadaran manusia terputus dari dunia luar dan jiwanya kembali kepada Allah, yang mencerminkan kefanaan hidup dan pentingnya kesiapan menghadapi kematian sejati. Istilah *al-Mawtah al-Sughra* ini bersifat semiotik, karena memuat simbol keterputusan eksistensial sementara yang mengisyaratkan makna ontologis tentang kematian. Dalam konteks ini, Surah al-Zumar ayat 42 menjadi dasar teologis yang penting, karena secara naratif menggambarkan bahwa Allah mewafatkan jiwa saat tidur dan menahan jiwa orang yang telah ditetapkan untuk mati, sedangkan yang lain dikembalikan hingga waktu yang ditentukan (Asy-Sya'rāwī, 1997).

Senada dengan pendapat di atas, Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2019) dalam *Zād al-Ma'ād* menegaskan tidur adalah rahmat yang menjadi instrumen keseimbangan hidup: jasmani, emosional, dan spiritual. Al-Jawziyyah menyebut tidur sebagai kebutuhan fitrah yang mengandung hikmah besar agar manusia mampu menjalankan ibadah secara optimal. Ini menunjukkan bahwa *al-Mawtah al-Sughra* dapat dipahami sebagai ruang transendensi diri, tempat terjadinya rekoneksi rohani, sehingga manajemen tidur dalam Islam bukan hanya soal durasi dan kualitas fisiologis, tetapi juga strategi penguatan spiritual.

Adab-adab tidur yang diajarkan dalam Islam sangat beragam dan mencerminkan pentingnya akhlak dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Salah satu adab utama adalah berniat untuk mendapatkan kekuatan dalam beribadah, sebagaimana dijelaskan oleh al-Nawawī (1976) bahwa tidur yang diniatkan untuk ketaatan akan bernilai ibadah. Selain itu, umat Islam dianjurkan untuk berwudu sebelum tidur sebagaimana kebiasaan Rasulullah. Hal ini sebagaimana diriwayatkan dalam hadis riwayat al-Bukhārī bahwa Nabi menganjurkan umatnya agar tidur dalam keadaan suci (Al-Bukhārī, 1993). Posisi tidur juga termasuk dalam adab penting, di mana Nabi biasa tidur dengan posisi miring ke kanan, sebagaimana dijelaskan dalam hadis riwayat al-Bukhārī dan Muslim, yang secara ilmiah terbukti memberi dampak positif bagi sistem pernapasan dan kesehatan jantung (Adir, Humbert, & Chaouat, 2021).

Ucapan zikir dan doa sebelum tidur juga menjadi bagian dari adab yang diperintahkan dan dipercaya sebagai pelindung dari gangguan setan dan mimpi buruk (Al-Bukhārī, 1993). Bahkan, Rasulullah menganjurkan untuk menepuk tempat tidur sebanyak tiga kali sebelum berbaring sebagai langkah kehati-hatian dan bentuk kepatuhan kepada sunnah (Al-Naisābūrī, 1955). Islam juga mengajarkan agar seseorang tidak tidur dalam keadaan menyimpan amarah atau permusuhan, serta dianjurkan untuk memaafkan kesalahan orang lain sebelum tidur (Mahmoud & Mutlaq, 2023).

Dalam konteks spiritualitas Islam, al-Nawawī (1976) menyarankan agar seseorang tidak tidur terlalu larut malam tanpa keperluan mendesak, karena malam hari merupakan waktu yang diberkahi untuk ibadah dan pagi hari sangat dianjurkan untuk memulai aktivitas produktif. Pandangan ini didukung Ibn Rajab al-Ḥanbalī (2007) yang menjelaskan tidur setelah Isya dan bangun di sepertiga malam terakhir

memiliki nilai *fiqhiyyah* dalam menjaga kewajiban salat Subuh, dan mengandung hikmah rohani berupa kehadiran hati yang lebih fokus dalam ibadah malam seperti tahajjud.

Waktu-waktu tidur yang disunnahkan dalam Islam menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan ritme biologis dan spiritual manusia. Salah satu waktu tidur yang disunnahkan adalah tidur malam setelah salat Isya, sebagaimana disebutkan dalam berbagai hadis bahwa Rasulullah tidak menyukai begadang tanpa tujuan penting dan lebih memilih tidur awal malam agar dapat bangun untuk salat malam (Al-Bukhārī, 1993). Tidur pada waktu *qaylūlah*, yakni tidur sejenak di siang hari sebelum salat Zuhur, juga sangat dianjurkan. Dalam riwayat al-Ṭabrānī (1995), Rasulullah bersabda, “Tidurlah *qaylūlah*, karena setan tidak melakukan *qaylūlah*.” Ulama kontemporer Ibn Bāz (2008) menafsirkan *qaylūlah* sebagai cara menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta sebagai bentuk persiapan untuk ibadah malam. Adapun waktu tidur yang makruh adalah setelah Subuh hingga terbit matahari, karena waktu tersebut merupakan saat-saat keberkahan yang seharusnya digunakan untuk berzikir dan mencari rezeki (Al-Zuhailī, 2019).

Penjelasan ulama klasik dan kontemporer menegaskan bahwa tidur dalam Islam bukan sekadar kebutuhan biologis, melainkan ibadah yang berdampak psikospiritual. Sintesis antara sunnah tidur Nabi dan pendekatan modern menunjukkan bahwa praktik seperti berwudu, membaca zikir, dan menghindari waktu makruh memiliki efek terapeutik terhadap stres dan kecemasan. Hal ini memperkuat relevansi prinsip syariat dalam manajemen kesehatan mental. Pendekatan tematik ini juga membuka peluang riset kuantitatif lanjutan, misalnya pengaruh zikir malam terhadap kualitas tidur dan ketenangan psikologis Muslim. Dengan demikian, tidur Islami bukan hanya kebiasaan, tetapi sarana penguatan mental dan spiritual yang terukur.

Hadis-Hadis tentang Tidur Sebagai Ibadah

Islam sebagai agama yang menyeluruh tidak hanya mengatur ibadah ritual, tetapi juga aktivitas sehari-hari seperti makan, bekerja, dan tidur (Rahman, 2024). Salah satu hadis populer terkait tidur adalah sabda Nabi: “*Nawm al-Ṣā'im 'ibādah*” (Tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah), yang diriwayatkan oleh al-Baihaqī dalam *Syu'ab al-Īmān* (Al-Baihaqī, 1997). Meski status hadis ini dinilai lemah bahkan *munkar* oleh sebagian ulama, diskursus atasnya tetap relevan dalam kerangka *fadā'il al-A'māl* karena maknanya sejalan dengan prinsip niat sebagai dasar amal. Analisis sanad hadis ini memperlihatkan kelemahan pada perawi seperti Ibnu Ḥumaid, yang dinilai lemah dalam hafalan dan sering meriwayatkan dari perawi *majhūl* (Al-'Asqalānī, 2014; Al-Ṣaḥabī, 1973). Kendati demikian, para ulama menilai maknanya tidak bertentangan dengan prinsip universal hadis “*innamal a'mālu bi al-Niyyāt*” (Al-Bukhārī, 1993). Dalam konteks ini, kelemahan sanad tidak serta-merta menghapus potensi nilai spiritual dari matan, selama tidak digunakan sebagai dasar hukum (Kamali, 2005).

Sementara itu, hadis-hadis tentang kebiasaan tidur Rasulullah banyak dijumpai dalam kitab-kitab *ṣaḥīḥ* seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* dan *Ṣaḥīḥ Muslim*. Salah satu yang *masyhūr* adalah riwayat dari Ḥuḏayfah yang mengatakan Rasulullah biasa tidur dengan posisi miring ke kanan dan meletakkan tangan kanannya di bawah pipinya seraya membaca doa: “*Allāhumma bismika amūtu wa ahyā*” (Al-Bukhārī, 1993). Ibnu Ḥajar (1970) menekankan adab tidur yang dicontohkan Rasulullah mengandung dimensi ibadah, karena mencakup zikir, niat yang benar, serta tata cara yang menunjukkan ketundukan kepada Allah. Al-Nawawī (1976) menambahkan posisi miring ke kanan dimaksudkan untuk menyeimbangkan antara kenyamanan tubuh dan kesiapsiagaan rohani, karena tidur terlentang atau tengkurap lebih condong kepada kelalaian.

Ibn al-Qayyim (2019) dalam *Zād al-Ma’ād* menjelaskan secara rinci pola tidur Rasulullah sebagai bagian dari manajemen rohani yang menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan kedekatan dengan Allah. Menurutnya, Rasulullah tidak tidur dalam jangka waktu yang berlebihan dan senantiasa mengakhiri malamnya dengan tahajud. Hal ini menunjukkan tidur bukan dimaknai sebagai penghambat ibadah, melainkan sebagai sarana untuk memperkuat tubuh agar mampu melaksanakan ibadah secara optimal. Ibn Rajab al-Ḥanbalī (2007) menambahkan, setiap aktivitas manusia yang diniatkan karena Allah, termasuk tidur, makan, dan bekerja, dapat bernilai ibadah selama tidak menyelisihi hukum syariat dan dilakukan dengan kesadaran rohani.

Ulama kontemporer seperti Yūsuf al-Qaraḏāwī (2017) dalam *Fiqh al-Ushrah* menegaskan bahwa pemaknaan tidur sebagai ibadah sangat kontekstual tergantung niat dan keadaan. Dalam konteks orang yang berpuasa, tidur bisa menjadi bentuk perlindungan dari perbuatan sia-sia dan emosi yang tidak terkendali. Al-Qaraḏāwī juga menekankan pentingnya memelihara kualitas tidur agar tidak menjadi pintu masuk bagi kemalasan dalam beribadah. Perspektif serupa juga disampaikan oleh ‘Abd al-Fattāḥ Abū Ghuddah (2021) dalam *Min Adāb al-Islām*, yang menekankan Islam adalah agama yang memperhatikan keseimbangan antara roh dan badan, sehingga aktivitas seperti tidur mendapat perhatian khusus dalam sunnah Nabi.

Keterkaitan tidur dengan spiritualitas juga ditegaskan dalam Al-Quran, seperti firman Allah dalam surah al-Rūm ayat 23 yang menyebut tidur sebagai tanda kekuasaan-Nya. Al-Qurṭubī (1964) menafsirkan tidur sebagai kebutuhan fitrah yang menunjang ibadah, sementara al-Rāzī (1999) menyoroti fungsi tidur dalam menjaga keselarasan jiwa dan tubuh. Penelitian Yousofvand et al. (2023) menguatkan bahwa tidur teratur berkontribusi pada kesehatan mental dan keseimbangan psikologis. Dengan demikian, Al-Quran memberi dasar teologis bahwa tidur adalah mekanisme Allah yang menopang fungsi manusia sebagai hamba dan khalifah.

Secara keseluruhan, hadis-hadis tentang tidur, meskipun ada yang lemah secara *sanad*, tetap menyimpan hikmah besar dalam konteks pendidikan spiritual umat Islam. Kegiatan tidur memiliki nilai spiritual apabila dikaitkan dengan niat,

adab, dan kesadaran sebagai hamba Allah. Ulama klasik maupun kontemporer sepakat bahwa Islam tidak memisahkan antara aspek fisik dan rohani, sehingga segala aktivitas, termasuk tidur, dapat bermakna ibadah. Kesadaran ini menjadi penting dalam manajemen kehidupan modern yang sering kali mereduksi tidur sebagai sekadar rutinitas biologis tanpa makna transendental. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai hadis tentang tidur dapat menjadi pintu masuk dalam membangun spiritualitas yang seimbang dan integratif.

Analisis Spiritualitas dalam Manajemen Kesehatan Mental

Tidur sebagai bentuk ibadah dalam perspektif Islam bukan hanya menunjukkan keluasan ajaran agama dalam mengatur aspek kehidupan, tetapi juga mengandung dimensi terapeutik yang mendalam bagi kesehatan mental. Dalam hadis riwayat al-Bukhārī, Mu'āz bin Jabal pernah berkata, "Sesungguhnya aku berharap pahala dari tidurku sebagaimana aku berharap pahala dari bangunku" (Al-Bukhārī, 1993). Hadis ini menunjukkan bahwa tidur, jika disertai niat yang benar, dapat menjadi aktivitas berpahala. Secara psikologis, kesadaran ini menggeser persepsi tidur dari sekadar rutinitas menjadi aktivitas spiritual yang membawa ketenangan batin. Konsep ini sejalan dengan teori regulasi emosi dalam psikologi modern, di mana atribusi makna positif terhadap sebuah aktivitas mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Hooker, Masters, Vagnini, & Rush, 2020).

Studi empiris juga mendukung keterkaitan antara niat ibadah dan kesehatan mental. Penelitian kualitatif oleh Nadifa et al. (2024) melalui wawancara mendalam pada mahasiswa menunjukkan bahwa internalisasi niat ibadah dalam aktivitas harian, termasuk tidur, memperkuat keseimbangan spiritual-emosional serta menurunkan stres. Meskipun demikian, penelitian ini terbatas pada konteks mahasiswa dengan latar belakang religius yang homogen, sehingga hasilnya tidak bisa digeneralisasi secara luas. Sementara itu, studi kuantitatif oleh Khalili et al. (2024) menggunakan skala kecemasan GAD-7 terhadap 120 responden Muslim dewasa, menemukan bahwa pemahaman spiritual terhadap tidur berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan pola istirahat yang lebih teratur. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ukuran sampel yang relatif kecil dan kemungkinan bias religiositas responden. Namun, kedua studi tersebut memperlihatkan bahwa niat ibadah sebelum tidur berfungsi sebagai mekanisme *coping* religius yang adaptif, selaras dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) tentang *coping* berbasis makna (*meaning-focused coping*).

Interpretasi tidur sebagai bentuk ibadah juga menegaskan istirahat bukanlah kelemahan atau kelalaian, melainkan kebutuhan rohani-jasmani yang mendapat pengakuan dalam Islam. Rasulullah mencontohkan pola hidup seimbang antara ibadah, kerja, dan istirahat, sebagaimana tercermin dalam rutinitas malam beliau yang berisi tidur, *qiyām al-Layl*, dan zikir (Al-Ghazālī, 2022). Pola ini menunjukkan kesadaran spiritual sekaligus menjaga kesehatan fisik dan mental. Perbandingan

dengan gaya hidup modern menunjukkan adanya ketimpangan: masyarakat kontemporer seringkali terjebak dalam ritme kerja yang padat dan kompetitif, sehingga rentan burnout (Zarhin, 2022). Data WHO (2022) menyebutkan 15% pekerja global mengalami gangguan kesehatan mental terkait stres kerja kronis.

Selain itu, tidur dalam Islam dipahami sebagai sarana pemulihan (*recovery*) mental dan spiritual. Sebagaimana tubuh membutuhkan istirahat untuk memulihkan energi, jiwa pun memerlukan jeda untuk melepaskan tekanan emosional (Minoo, 2018). Rasulullah mengajarkan doa sebelum tidur yang merefleksikan penyerahan total jiwa kepada Allah (Al-Naisābūrī, 1955). Perspektif ini memberi rasa aman dan ketenangan karena individu merasa berada dalam perlindungan Allah. Studi oleh Insyra, Alfarizi dan Zakiyyah (2023) menunjukkan bahwa praktik zikir malam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur, diukur melalui parameter fisiologis (penurunan detak jantung) dan psikologis (penurunan skor kecemasan). Namun, keterbatasannya adalah sifat penelitian *cross-sectional* yang tidak dapat menegaskan hubungan kausal. Dari sisi ilmu kesehatan, mekanisme ini dapat dijelaskan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik yang menurunkan kadar kortisol sehingga tubuh lebih siap memasuki fase tidur nyenyak (Besedovsky et al., 2022).

Praktik tidur sesuai sunnah Nabi mengandung prinsip keseimbangan tubuh dan jiwa. Posisi tidur miring ke kanan, berwudu, membersihkan tempat tidur, serta membaca doa dan ayat Al-Quran merupakan ritual yang menata kondisi mental sebelum tidur (Siregar, 2022). Aktivitas ritualistik ini berfungsi serupa dengan *sleep hygiene* dalam psikologi modern, yang menekankan konsistensi rutinitas sebagai faktor penting kualitas tidur (Baranwal, Yu, & Siegel, 2023). Penelitian kuantitatif oleh De Diego-Cordero et al. (2022) terhadap 500 penderita insomnia ringan-menengah menemukan bahwa rutinitas spiritual sebelum tidur, seperti doa dan meditasi religius, menurunkan overthinking serta meningkatkan fase *deep sleep*. Walaupun penelitian ini tidak spesifik meneliti Muslim, hasilnya dapat dianalogikan dengan sunnah tidur Rasulullah. Dengan demikian, sunnah Nabi dapat diposisikan setara dengan teknik kontemporer seperti *mindfulness*, meskipun berbeda basis epistemologinya.

Spiritualitas Islam memainkan peran sentral dalam mengatasi stres, kecemasan, dan burnout yang semakin dominan dalam kehidupan modern (Şanlı et al., 2023). Konsep tawakal, sabar, dan ikhlas berfungsi sebagai *coping* religius yang adaptif (Lazarus & Folkman, 1984), di mana individu tidak sekadar menghindari, melainkan menghadapi masalah dengan ketenangan batin. Sunnah tidur, khususnya setelah refleksi spiritual dan zikir, mendukung *coping* aktif karena menenangkan sistem saraf otonom, memperkuat harapan positif, dan meningkatkan kejernihan berpikir (Irhas, Aziz, & Satriawan, 2023). Studi Yousofvand et al. (2023) menunjukkan bahwa Muslim yang konsisten menjalankan sunnah tidur mengalami penurunan stres kerja, peningkatan kepuasan hidup, serta lebih resilien terhadap

tekanan dibandingkan kelompok non-spiritual. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui regulasi *HPA axis (hypothalamic-pituitary-adrenal)*, yang memengaruhi kadar kortisol dan berperan penting dalam respons stres (Russell & Lightman, 2019).

Keseimbangan yang ditawarkan Islam antara kebutuhan jasmani dan rohani juga mendapat validasi dari kajian neuropsikologi. Nawa dan Ando (2019) menjelaskan bahwa aktivitas spiritual sebelum tidur berpengaruh pada *prefrontal cortex* yang mengatur kontrol emosi, serta memperkuat konektivitas *amygdala-hippocampus* yang mengatur memori emosional. Penelitian EEG oleh Kora et al. (2021) menemukan bahwa tidur dengan niat spiritual menghasilkan pola gelombang *alfa* dan *theta* yang lebih konsisten, berkorelasi dengan penurunan depresi dan kecemasan. Meski demikian, perlu dicatat bahwa EEG hanya merekam aktivitas listrik otak tanpa mampu menangkap dimensi spiritual secara penuh. Oleh karena itu, klaim neurobiologis harus dipahami sebagai pendekatan parsial yang melengkapi, bukan menggantikan, pemahaman teologis.

Relevansi Hadis dengan Konteks Kesehatan Mental Muslim Modern

Konsep tidur sebagai ibadah dalam hadis-hadis Nabi menunjukkan relevansi yang mendalam terhadap tantangan gaya hidup modern yang ditandai oleh ritme cepat, tekanan pekerjaan, dan krisis makna hidup. Dalam era di mana produktivitas sering kali dijadikan tolok ukur utama keberhasilan, kebutuhan biologis seperti tidur kerap dikorbankan demi target duniawi yang tidak jarang mengabaikan aspek kesehatan mental. Holding et al. (2020) menemukan bahwa tekanan sosial untuk terus produktif berkontribusi pada disregulasi tidur dan kelelahan emosional, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks Muslim modern, Stewart dan Arora (2019) mencatat bahwa 61% populasi Muslim di Asia mengalami gangguan tidur kronis, dan 36% melaporkan gejala burnout terkait pekerjaan. Data ini memperlihatkan kesenjangan antara kebutuhan spiritual dan praktik hidup sehari-hari, sehingga relevansi hadis terletak pada bagaimana niat tidur sebagai ibadah dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kelelahan mental dan spiritual.

Integrasi antara ajaran Nabi tentang tidur dan pendekatan psikoterapi Islami menawarkan potensi besar dalam pengembangan model kesehatan mental berbasis nilai agama. Psikoterapi Islami tidak hanya menekankan dimensi klinis, tetapi juga mengangkat aspek spiritual sebagai sumber ketenangan batin (Ahmad, Ismail, & Othman, 2017). Hadis-hadis terkait tidur mengandung prinsip yang selaras dengan temuan psikologi modern, seperti pentingnya relaksasi sebelum tidur, pengendalian pikiran, serta afirmasi positif melalui doa dan zikir. Namun, perbedaan metodologis tetap penting: teknik psikoterapi empiris seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT) berbasis pada kerangka terstruktur dan terukur (Ryum & Nikolaos Kazantzis, 2024), sedangkan sunnah tidur bersandar pada regulasi diri berbasis iman. Analisis komparatif kritis diperlukan untuk mengkaji sejauh mana sunnah tidur dapat

diadaptasi sebagai intervensi klinis tanpa mereduksi dimensi ibadah menjadi sekadar teknik terapeutik.

Peluang integrasi ini terletak pada kemampuan psikoterapi Islami menjawab kebutuhan pasien Muslim yang mencari keselarasan antara keyakinan agama dan pemulihan psikologis. Nilai-nilai sunnah memberikan dasar etis dan spiritual yang memperkuat resiliensi internal (Adnir & Harahap, 2024). Akan tetapi, tantangan utama adalah menjaga validitas ilmiah dan menghindari bias normatif. Pendekatan lintas disiplin yang hati-hati diperlukan, misalnya melalui penelitian eksperimen acak terkontrol (RCT), studi *longitudinal*, atau *mixed-method research* yang menguji efektivitas praktik sunnah tidur dalam konteks klinis. Dengan demikian, hadis dapat diposisikan bukan sekadar sumber inspirasi normatif, tetapi juga menjadi bagian dari *evidence-based intervention* yang valid secara akademis (Munandar & Harahap, 2025).

Psikoterapis Muslim kontemporer seperti Malik Badri (2018) menegaskan bahwa penyembuhan jiwa yang efektif dalam konteks Muslim harus melibatkan iman, zikir, dan penguatan hubungan dengan Allah. Sunnah tidur dapat diposisikan sebagai teknik konseling spiritual Islam, misalnya melalui pendekatan *Islamic mindfulness* atau *guided prayer before sleep*—bimbingan konselor untuk melakukan zikir, wudu, membaca ayat kursi, dan doa tidur sebagai latihan relaksasi spiritual. Meskipun praktik ini menjanjikan, tantangan implementasinya adalah keterbatasan riset klinis yang menguji efektivitasnya dibandingkan terapi Barat.

Nilai-nilai sunnah tidur juga berkaitan erat dengan mekanisme fisiologis modern. Praktik seperti wudu dan zikir sebelum tidur diketahui dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung, serta meningkatkan relaksasi, sehingga mendukung kualitas tidur (Tout, Jessop, & Miles, 2024). Keterkaitan ini selaras dengan kerangka *Positive Psychology* (Seligman, 2011), khususnya elemen *meaning* dan *positive emotion* dalam model PERMA. Namun, analisis lebih lanjut diperlukan agar kaitannya tidak berhenti pada klaim korelatif, melainkan teruji secara empiris. Misalnya, efek fisiologis wudu terhadap variabilitas detak jantung (*heart rate variability*) atau peran zikir dalam menurunkan hormon stres kortisol dapat dijadikan fokus penelitian. Dengan demikian, sunnah tidur tidak hanya dipahami secara normatif, tetapi juga melalui lensa ilmiah yang dapat diverifikasi.

Penelitian terbaru oleh Yuanyuan An et al. (2023) terhadap 450 Muslim dewasa di China menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap sunnah tidur berhubungan positif dengan kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan resiliensi. Meskipun signifikan, temuan ini tidak lepas dari keterbatasan, misalnya bias sosio-kultural responden dan keterbatasan generalisasi ke populasi Muslim global. Oleh karena itu, perbandingan lintas budaya penting untuk menilai konsistensi hasil. Analisis kritis terhadap studi ini menunjukkan sunnah tidur

berpotensi menjadi prediktor kesejahteraan psikologis, tetapi masih membutuhkan dukungan riset kuantitatif dan kualitatif yang lebih luas.

Dalam perspektif filosofis, relevansi hadis tidur juga dapat dikaji melalui teori logoterapi Viktor Frankl (1985) yang menekankan makna hidup sebagai kunci kesehatan mental. Dalam Islam, konsep *ma'nā* dalam tasawuf dipandang sebagai perjalanan menuju kesadaran transendental, sehingga tidur dapat dijadikan sarana refleksi spiritual (Al-Gazālī, 2009). Perbandingan antara tidur duniawi dan tidur sebagai ibadah dapat dianalisis dalam tiga dimensi: kognitif, afektif, dan spiritual. Untuk memperkuat analisis ini, indikator terukur seperti *Meaning in Life Questionnaire* atau *Spiritual Well-Being Scale* dapat digunakan dalam penelitian. Dengan begitu, hubungan antara hadis, tasawuf, dan logoterapi tidak hanya dipahami sebagai narasi filosofis, tetapi juga dapat diuji dalam kerangka ilmiah kontemporer.

Kesadaran akan sunnah tidur dalam Islam juga sejalan dengan konsep ritme sirkadian (Reiter, Rosales-Corral, & Sharma, 2020). Islam menganjurkan keseimbangan tidur: tidak berlebihan, tidak begadang tanpa keperluan, serta mempraktikkan *qaylūlah*, tidur awal malam, dan bangun sepertiga malam terakhir. Penelitian Meyer, Harvey, Lockley dan Dijk (2022) menunjukkan bahwa pola ini konsisten dengan mekanisme biologis 24 jam tubuh yang mengatur hormon melatonin dan kortisol. Studi Begemann et al. (2025) menegaskan bahwa tidur awal malam dan bangun sebelum fajar mendukung pelepasan hormon secara optimal. Namun, penerapannya tidak universal, misalnya bagi pekerja *shift* malam atau mahasiswa yang memiliki ritme berbeda. Oleh karena itu, sunnah tidur perlu dikontekstualisasikan dengan tantangan modern. Perbandingan antara sunnah tidur dan temuan medis dapat dirangkum sebagai berikut:

Tabel 1.
Perbandingan Sunnah Tidur dan Temuan Kedokteran Modern

Praktik Sunnah Tidur	Manfaat Biologis Modern
Tidur awal malam	Meningkatkan produksi melatonin, memperbaiki kualitas tidur
<i>Qaylūlah</i> (tidur siang singkat)	Memulihkan energi, meningkatkan fokus, dan memperbaiki memori
Larangan begadang tanpa tujuan	Mencegah gangguan ritme sirkadian, stres oksidatif, dan penurunan sistem imun
Bangun sepertiga malam terakhir	Mengoptimalkan pelepasan kortisol, meningkatkan kewaspadaan dan metabolisme

Relevansi hadis-hadis tidur terhadap kesehatan mental Muslim modern menunjukkan bahwa ajaran Nabi Muhammad tetap aplikatif dalam menjawab dinamika zaman. Namun, klaim ini perlu ditopang oleh bukti empiris yang lebih luas agar tidak bersifat normatif-apologetik. Indikator implementasi sunnah tidur, seperti kualitas tidur yang lebih baik, penurunan kecemasan, dan meningkatnya

kepuasan hidup, sebaiknya diuji melalui riset kuantitatif maupun *longitudinal*. Agenda penelitian ke depan dapat diarahkan pada uji efektivitas sunnah tidur dalam konteks klinis, integrasinya dengan terapi berbasis CBT, serta pengembangan model kesehatan masyarakat Muslim yang menggabungkan aspek ritual dan medis. Dengan demikian, kontribusi hadis terhadap kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai inspirasi teologis, tetapi juga sebagai landasan ilmiah dalam membentuk masyarakat Muslim yang sehat secara psikologis dan spiritual.

Penutup

Kajian terhadap hadis tentang tidur sebagai ibadah menunjukkan bahwa secara sanad, sebagian besar riwayat yang secara eksplisit menyebut tidur sebagai ibadah memiliki kelemahan dalam hal validitas. Namun, substansi spiritual yang terkandung di dalamnya tetap dapat dipertanggungjawabkan melalui pendekatan tematik dan penguatan dari hadis-hadis *ṣaḥīḥ* yang menjelaskan adab dan praktik tidur Rasulullah. Para ulama klasik maupun kontemporer sepakat bahwa tidur dapat bernilai ibadah apabila dilandasi dengan niat yang benar dan dilakukan sesuai tuntunan sunnah, seperti berzikir, bersuci, dan membaca doa sebelum tidur. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi kuat antara nilai spiritual dari aktivitas tidur dan kontribusinya terhadap ketenangan batin serta stabilitas psikologis umat Islam. Dalam konteks manajemen kesehatan mental, sunnah tidur dapat berperan sebagai mekanisme preventif dan kuratif terhadap gangguan seperti stres dan kecemasan, sehingga dapat dijadikan sebagai bagian dari strategi penguatan kesejahteraan psikospiritual umat Muslim kontemporer. Namun, kajian ini memiliki keterbatasan karena bersifat kualitatif berbasis pustaka dan belum menyentuh aspek empiris, seperti wawancara dengan psikolog Muslim atau observasi langsung di komunitas Islam. Fokus kajian juga masih terbatas pada narasi hadis dan belum mencakup analisis kuantitatif tentang dampak spiritual tidur terhadap kesehatan jiwa. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji efektivitas sunnah tidur dalam mereduksi stres pada kelompok Muslim tertentu seperti mahasiswa atau santri, serta mengeksplorasi hadis-hadis lain terkait pola istirahat dan kesehatan jiwa.

Daftar Pustaka

- Adir, Y., Humbert, M., & Chaouat, A. (2021). Sleep-related breathing disorders and pulmonary hypertension. *European Respiratory Journal*, 57(1), 2002258. <https://doi.org/10.1183/13993003.02258-2020>
- Adnir, F., & Harahap, A. P. (2024). The Relationship Between Hadith and Modern Scientific Knowledge: An Analysis of the Contribution of Hadith to Medical Science. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 23(2), 647–673. <https://doi.org/10.30631/tjd.v23i2.500>
- Ahmad, M. A., Ismail, N., & Othman, M. R. (2017). Dust Explosion Incidents in Malaysia for Powder Manufacturing Industries. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(3), 2222–6990. <https://doi.org/10.6007/IJARBS>

- Al-‘Asqalānī, A. al-F. A. bin ‘Alī bin Ḥajar S. (2014). *Tahzīb al-Tahzīb*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Al-‘Asqalānī, A. bin ‘Alī bin Ḥajar. (1970). *Fath al-Bārī*. Mesir: al-Maktabah al-Salafiyyah.
- Al-Baihaqī, A. B. A. bin al-H. bin ‘Alī. (1997). *Syu‘ab al-Īmān*. Beirut: al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Al-Bukhārī, A. ‘Abdillāh M. bin I. (1993). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (M. D. Al-Bugā, Ed.). Damaskus: Dār Ibnu Kaṣīr.
- Al-Gazālī, A. Ḥāmid M. bin M. (2009). *Iḥyā’ ‘Ulūm Al-Dīn* (M. Zuhri, M. Mochtar, & M. Misbah, Eds.). Semarang: CV. Asy Syifa’.
- Al-Ghazālī, M. (2022). *Fann al-Ẓikr wa al-Du‘ā ‘inda Khātīm al-Anbiyā’*. Kairo: Dār al-Syurūq.
- Al-Ḥanbalī, Z. A. al-F. ‘Abdurraḥman bin S. al-D. A. bin R. (2007). *Laṭā’if al-Ma‘ārif*. Beirut: al-Maktabah al-Islāmī.
- Al-Jauziyyah, A. ‘Abdillāh M. bin A. B. bin A. I. Q. (2019). *Zād al-Mā‘ād fī Hady Khair al-‘Ibād*. Beirut: Dār Ibnu Ḥazm.
- Al-Naisābūrī, A. al-Ḥusain M. bin al-Ḥajjāj al-Q. (1955). *Ṣaḥīḥ Muslim* (M. F. ‘Abd Al-Bāqī, Ed.). Kairo: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī.
- Al-Nawawī, A. Z. M. Y. bin S. (1976). *Al-Minhāj Syarah Ṣaḥīḥ Muslim Bin Al-Ḥajjāj*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arābī.
- Al-Qaraḍāwī, Y. (2017). *Fiqh al-Ussrah*. Istanbul: Dār al-Syāmilah.
- Al-Qurṭubī, A. ‘Abdillāh M. bin A. al-A. (1964). *al-Jāmi’ li Aḥkām al-Qur’ān* (A. Al-Birdūnī & I. Aṭṭīsy, Eds.). Kairo: Dār al-Kutb al-Miṣriyyah.
- Al-Rāzī, A. ‘Abdillāh M. bin ‘Umar bin al-Ḥasan bin al-Ḥusain al-T. (1999). *Mafātih al-Gaib*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arābī.
- Al-Ṭabrānī, A. al-Q. S. bin A. (1995). *al-Mu’jam al-Ausaṭ*. Kairo: Dār al-Ḥaramain.
- Al-Ẓahabī, S. A. ‘Abdillāh M. bin A. bin ‘Usmān bin Q. (1973). *Mīzān al-‘Itidāl* (‘Alī Muḥammad al-Bajāwī, Ed.). Beirut: Dār al-Ma’rifah.
- Al-Zuhailī, W. (2019). *Fiqh Islam wa Adillatuhu*. Jakarta: Gema Insani.
- Amir, A. N., & Marzuki, Z. M. (2025). Prophet Solomon Visited Many of His Wives in One Night: A Study of Thematic Hadith. *Dirasat Islamiah: Jurnal Kajian Keislaman*, 5(2), 73–80. <https://doi.org/10.56324/drs.v5i2.71>
- An, Y., Ji, X., Zhou, L., & Liu, J. (2023). Sleep and subjective well-being among chinese adolescents: Resilience as a mediator. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 6(3), 112–118. https://doi.org/10.4103/shb.shb_238_23
- Asy-Sya’rāwī, M. M. (1997). *Khawāṭirī Al-Qur’ān Al-Karīm Tafsīr Asy-Sya’rāwī*. Madinah: Akhbār al-Yaum.
- Babiker, A. I. M. (2024). Night and day hours mentioned in the prophet’s Sunnah, its names, limits and deeds. *Journal of Umm Al-Qura University for Sharia’h Sciences*

- and Islamic Studies*, (96), 53–74. <https://doi.org/10.54940/si32214110>
- Badri, M. (2018). *Culture and Islamic Adaptation Psychology*. Kuala Lumpur: Humanology Sdn Bhd.
- Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Bāz, ‘Abdul ‘Azīz bin ‘Abdullah bin ‘Abdurrahmān bin. (2008). *Majmū‘ Fatāwā wa Maqālāt Mutanawwi’ah*. Riyad: Dār al-Qāsim.
- Begemann, K., Rawashdeh, O., Olejniczak, I., Pilorz, V., de Assis, L. V. M., Osorio-Mendoza, J., & Oster, H. (2025). Endocrine regulation of circadian rhythms. *Npj Biological Timing and Sleep*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.1038/s44323-025-00024-6>
- Besedovsky, L., Cordi, M., Wißlicen, L., Martínez-Albert, E., Born, J., & Rasch, B. (2022). Hypnotic enhancement of slow-wave sleep increases sleep-associated hormone secretion and reduces sympathetic predominance in healthy humans. *Communications Biology*, 5(1), 747. <https://doi.org/10.1038/s42003-022-03643-y>
- Britt, K., Dong, F., & Hodgson, N. (2023). Religious Attendance And Sleep Quality In Us Older Adults. *Innovation in Aging*, 7(1), 382. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.1266>
- de Diego-Cordero, R., Acevedo-Aguilera, R., Vega-Escañó, J., & Lucchetti, G. (2022). The Use of Spiritual and Religious Interventions for the Treatment for Insomnia: A Scoping Review. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 507–523. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01067-8>
- Eryilmaz, A., & Kula, N. (2020). An Investigation of Islamic Well-Being and Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 1096–1114. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0588-0>
- Frankl, V. E. (1985). Logos, Paradox, and the Search for Meaning. *Journal of Precision Health*, 259–275. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-7562-3_10
- Ghuddah, ‘Abd al-Fattāḥ Abū. (2021). *Min Adab al-Islām*. Beirut: Dār al-Basyāir al-Islāmiyyah.
- Harahap, A. P., Nazmi, K., & Yusuf, M. F. (2025). Kontekstualisasi Hadis Tentang Puasa dan Relevansinya dalam Mencegah Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan di Indonesia. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 19(1), 119–138. <https://doi.org/10.35931/aq.v19i1.4006>
- Hidayat, Arif Imam, Purnawan, Iwan, Mulyaningrat, Wahyudi, Saryono, Saryono, Siwi, Adiratna Sekar, Rias, Yohanes Andy, & Efendi, Ferry. (2023). Effect of Combining Dhikr and Prayer Therapy on Pain and Vital Signs in Appendectomy Patients: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Holistic Nursing*, 42(1), 6–14. <https://doi.org/10.1177/08980101231180051>
- Hill, T. D., Deangelis, R., & Ellison, C. G. (2018). Religious involvement as a social determinant of sleep: an initial review and conceptual model. *Sleep Health*:

- Journal of the National Sleep Foundation*, 4(4), 325–330.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.04.001>
- Holding, A. C., St-Jacques, A., Verner-Filion, J., Kachanoff, F., & Koestner, R. (2020). Sacrifice—but at what price? A longitudinal study of young adults' sacrifice of basic psychological needs in pursuit of career goals. *Motivation and Emotion*, 44(1), 99–115. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09777-7>
- Hooker, S. A., Masters, K. S., Vagnini, K. M., & Rush, C. L. (2020). Engaging in personally meaningful activities is associated with meaning salience and psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 821–831. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651895>
- Insyra, A. R., Alfarizi, A. F., & Zakiyyah, N. A. (2023). The Effect of Dhikr Therapy on Stress Reduction: Literature Review. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 5–16. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.88>
- Irhas, I., Aziz, A. A., & Satriawan, L. A. (2023). The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 7(2), 601–610. <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i2.434>
- Kamali, M. H. (2005). *A Textbook of Hadith Studies: Authenticity, Compilation, Classification and Criticism of Hadith*. Leicestershire: The Islamic Foundation.
- Khalili, Z., Habibi, E., Kamyari, N., Tohidi, S., & Yousofvand, V. (2024). Correlation between spiritual health, anxiety, and sleep quality among cancer patients. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 20, 100668. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijans.2024.100668>
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8), e1–e9. <https://doi.org/10.2105%2FAJPH.2010.300083>
- Kora, P., Meenakshi, K., Swaraja, K., Rajani, A., & Raju, M. S. (2021). EEG based interpretation of human brain activity during yoga and meditation using machine learning: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101329. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101329>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Li, Z., He, J., Wang, Y., Bai, M., Zhang, Y., Chen, H., ... Wang, J. (2023). A cross-sectional study on the mental health of patients with COVID-19 1 year after discharge in Huanggang, China. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 273(2), 301–310. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01484-8>
- Mahmoud, A., & Mutlaq, K. (2023). The Concept of Anger Control in the Qur'anic Perspective: An Objective Study. *Islamic Sciences Journal*, 13(4), 74–102. <https://doi.org/10.25130/jis.22.13.4.1.4>
- Mehta, A. (2024). The Sleep Revolution: Uncovering the Deep Impact of Rest on Well-being. *Journal of Sustainable Solutions*, 15(2), 1–6.

<https://doi.org/10.36676/j.sust.sol.v1.i2.7>

- Meyer, N., Harvey, A. G., Lockley, S. W., & Dijk, D.-J. (2022). Circadian rhythms and disorders of the timing of sleep. *The Lancet*, 400(10357), 1061–1078. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00877-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00877-7)
- Minoo, A. (2018). Dream theory from the perspective of Islam. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2243>
- Munandar, M., & Harahap, A. P. (2025). Gurah and Traditional Medicine in Hadith: Challenges and Potential in Modern Era. *Ulul Albab: Jurnal Studi Islam*, 26(1), 96–120. <https://doi.org/10.18860/ua.v26i1.29017>
- Nadifa, M., Latif, M. B. R. A., Sobr, A. Y., & Ubaidillah, A. F. (2024). The Importance of the Spiritual Dimension in Improving the Mental Well-Being of College Students. *Studies in Learning and Teaching*, 5(2), 370–381. <https://doi.org/10.46627/silet.v5i2.382>
- Nawa, N. E., & Ando, H. (2019). Effective connectivity within the ventromedial prefrontal cortex-hippocampus-amygdala network during the elaboration of emotional autobiographical memories. *NeuroImage*, 189, 316–328. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.01.042>
- Rahman, M. (2024). Islam: The Complete, Functional and Practical Guide to Life. *International Journal of Education, Culture and Society*, 9(3), 87–108. <https://doi.org/10.11648/j.ijecs.20240903.11>
- Reiter, R. J., Rosales-Corral, S., & Sharma, R. (2020). Circadian disruption, melatonin rhythm perturbations and their contributions to chaotic physiology. *Advances in Medical Sciences*, 65(2), 394–402. <https://doi.org/10.1016/j.advms.2020.07.001>
- Russell, G., & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(9), 525–534. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
- Ryum, T., & Nikolaos Kazantzis. (2024). Elucidating the process-based emphasis in cognitive behavioral therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100819. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100819>
- Saged, A. A. G., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Latif, F., Hilmi, S. M., Al-Rahmi, W. M., Al-Samman, A., ... Zeki, A. M. (2020). Impact of Quran in Treatment of the Psychological Disorder and Spiritual Illness. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1824–1837. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0572-8>
- Şanlı, M. E., Dinç, M., Öner, U., Buluş, M., Çiçek, İ., & Doğan, İ. (2023). The Role of Spirituality in Anxiety and Psychological Resilience of Hemodialysis Patients in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 62(6), 4297–4315. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01855-y>
- Shihab, M. Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siregar, M. N. (2022). *Nilai-Nilai Kesehatan dalam Hadis*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

- Stewart, N. H., & Arora, V. M. (2019). The Impact of Sleep and Circadian Disorders on Physician Burnout. *CHEST*, 156(5), 1022–1030. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.07.008>
- Suhermi, S., Hakim, F., Nurlaila, N., & Lisalam, R. H. (2024). Tenang dalam Perspektif Hadis. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(4), 71–89. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1403>
- Tout, A. F., Jessop, D. C., & Miles, E. (2024). Investigating the combined and unique contributions of positive psychological traits to sleep and exploring emotion regulation as a common mediator. *Journal of Behavioral Medicine*, 47(2), 207–219. <https://doi.org/10.1007/s10865-023-00436-4>
- Wijaya, D. S., & Anfal Bahri. (2022). The Quality of the Hadith “The Sleep of the Fasting People Is Worship” in the Perspective of ‘Ulum al-Hadis. *WARAQAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7(2), 160–171. <https://doi.org/10.51590/waraqat.v7i2.377>
- Yousofvand, V., Torabi, M., Oshvandi, K., Kazemi, S., Khazaei, S., Khazaei, M., & Azizi, A. (2023). Impact of a spiritual care program on the sleep quality and spiritual health of Muslim stroke patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 77, 102981. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102981>
- Zarhin, D. (2022). How religion affects sleep health: exploring the perspectives of religious Muslims and Jews in Israel. *Journal of Sleep Research*, 32(4), e13809. <https://doi.org/10.1111/jsr.13809>