

Wawasan Hadis Nabi Saw Tentang Doa Susah Tidur (Telaah Kritik Dalam Kitab Al-Aẓkār Al-Nawawī)

Fitriani

Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Alauddin Makassar

fitri3ani25@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 8 Juli 2026

Revised 18 Juli 2026

Accepted 28 Juli 2026

Available online 28 Juli 2026

Kata Kunci:

Kritik Hadis; Kitab Al-Aẓkār; Doa Susah Tidur; Imam Al-Nawawī; Kesehatan Mental.

Keywords:

Hadith Criticism; Kitab Al-Aẓkār; Supplications For Sleep Difficulties; Imam Al-Nawawī; Mental Health.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hadis-hadis Nabi saw. tentang doa untuk mengatasi susah tidur dalam *Kitab al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī melalui pendekatan kritik hadis. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan *Kitab al-Aẓkār*, menganalisis kualitas hadis-hadis tentang doa susah tidur yang termuat di dalamnya, serta menjelaskan relevansinya dalam konteks kehidupan masa kini. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) dan analisis deskriptif. Pendekatan yang digunakan adalah kritik hadis melalui analisis sanad dan matan dengan memanfaatkan *Kitab al-Aẓkār*, kitab-kitab hadis, serta berbagai literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Kitab al-Aẓkār* merupakan himpunan doa dan zikir yang disusun secara sistematis oleh Imam al-Nawawī dengan penyederhanaan sanad disertai keterangan kualitas hadis. Dari tiga hadis tentang doa susah tidur yang dikaji, dua hadis berstatus *ḍa'īf*, sedangkan satu hadis berstatus *ḥasan li gairi* sehingga dapat dijadikan dasar pengamalan. Selain itu, hadis-hadis tersebut tetap relevan dalam kehidupan modern sebagai sarana spiritual untuk membantu mengatasi insomnia, stres, dan kecemasan, sekaligus mendukung kesehatan mental umat Islam. Penelitian ini menegaskan pentingnya memperhatikan kualitas hadis sebelum mengamalkannya.

ABSTRACT

This study examines the Prophet Muhammad's hadiths concerning supplications for overcoming sleep difficulties in Imam al-Nawawī's *Kitab al-Aẓkār* through a hadith criticism approach. The research aims to describe *Kitab al-Aẓkār*, analyze the authenticity of the hadiths on supplications for sleep difficulties, and explain their relevance in contemporary life. This qualitative study employed a library research method with descriptive analysis. The study applied hadith criticism by examining both the chains of transmission (*sanad*) and the textual content (*matan*), using *Kitab al-Aẓkār*, major hadith collections, and relevant scholarly literature as primary sources. The findings indicate that *Kitab al-Aẓkār* is a systematic compilation of supplications and remembrances compiled by Imam al-Nawawī with simplified chains of transmission and annotations regarding hadith authenticity. Of the three hadiths analyzed, two are classified as *ḍa'īf* (weak), while one is categorized as *ḥasan li ghayrih* (fair due to supporting narrations) and is therefore acceptable for practice. Furthermore, these hadiths remain relevant in contemporary society as spiritual guidance for addressing insomnia, stress, and anxiety while contributing to the mental well-being of Muslims. The study emphasizes the importance of verifying hadith authenticity before applying it in religious practice.

1. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap individu membutuhkan waktu istirahat yang cukup agar fungsi tubuh dapat bekerja secara optimal. Selama tidur, tubuh melakukan proses pemulihan fisik, memperbaiki sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme, serta mengembalikan energi yang telah digunakan selama beraktivitas. Selain itu, tidur juga berperan penting dalam menjaga kesehatan otak, meningkatkan daya ingat, memperkuat sistem imun, serta menjaga keseimbangan kondisi emosional seseorang. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam mewujudkan kesehatan fisik maupun mental (Walker, 2017).

*Corresponding author

E-mail addresses: fitri3ani25@gmail.com

Namun demikian, tidak semua orang dapat menikmati tidur yang berkualitas. Salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami masyarakat adalah insomnia atau kesulitan tidur. Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau bangun terlalu dini sehingga kualitas tidur menjadi tidak optimal. Gangguan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan pekerjaan, masalah ekonomi, kecemasan, stres, depresi, pola hidup yang kurang sehat, serta penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, insomnia dapat menurunkan produktivitas, mengganggu konsentrasi, meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik, serta berdampak pada kesehatan psikologis seseorang (American Academy of Sleep Medicine, 2014).

Fenomena meningkatnya gangguan tidur menunjukkan bahwa persoalan tidur bukan hanya menjadi isu kesehatan, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis dan spiritual. Banyak penelitian menjelaskan bahwa ketenangan batin memiliki hubungan yang erat dengan kualitas tidur seseorang. Individu yang mampu mengelola kecemasan dan memperoleh ketenangan mental cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami tekanan emosional secara terus-menerus (Koenig, 2018). Oleh karena itu, selain melalui pendekatan medis, upaya mengatasi gangguan tidur juga dapat dilakukan melalui pendekatan spiritual sesuai dengan keyakinan yang dianut seseorang.

Dalam ajaran Islam, setiap persoalan yang dihadapi manusia telah diberikan petunjuk penyelesaiannya melalui Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad saw. Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah Swt., tetapi juga memberikan tuntunan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk adab sebelum tidur, doa ketika hendak tidur, hingga doa ketika mengalami kesulitan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memandang tidur sebagai bagian dari nikmat Allah yang harus disyukuri sekaligus dijaga dengan adab-adab yang telah diajarkan Rasulullah saw. (al-Ghazālī, 2005).

Salah satu bentuk ikhtiar spiritual yang diajarkan dalam Islam adalah memperbanyak doa. Doa merupakan wujud penghambaan seorang hamba kepada Allah Swt. sekaligus bentuk pengakuan atas keterbatasan manusia dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Allah Swt. memerintahkan setiap hamba-Nya untuk senantiasa berdoa sebagaimana firman-Nya dalam QS. Gāfir ayat 60:

"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina." (Kementerian Agama RI, 2019).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa doa memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Melalui doa, seorang hamba memohon pertolongan kepada Allah Swt. dalam segala keadaan, baik ketika memperoleh nikmat maupun ketika menghadapi kesulitan, termasuk saat mengalami gangguan tidur. Doa bukan hanya bernilai ibadah, tetapi juga menjadi sarana memperoleh ketenangan hati yang berdampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang (Quraish Shihab, 2002).

Rasulullah saw. sebagai teladan umat Islam telah mengajarkan berbagai doa yang dapat diamalkan dalam berbagai situasi kehidupan. Salah satu doa yang diriwayatkan dari Zaid bin Ṣābit ra. adalah doa yang dibaca ketika seseorang mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Dalam doa tersebut terkandung permohonan kepada Allah Swt. agar diberikan ketenangan malam dan memudahkan untuk beristirahat. Doa tersebut dikenal luas di kalangan umat Islam dan menjadi salah satu amalan yang banyak dibaca ketika seseorang mengalami kegelisahan sebelum tidur (al-Tirmizī, 1998).

Doa tersebut dicantumkan secara khusus oleh Imam al-Nawawī dalam *Kitab al-Aẓkār*. Kitab ini merupakan salah satu karya monumental yang menghimpun berbagai doa, zikir, dan amalan harian yang bersumber dari hadis-hadis Nabi Muhammad saw. Imam al-Nawawī menyusun kitab tersebut dengan sistematika yang praktis sehingga memudahkan masyarakat untuk mempelajari dan mengamalkan doa-doa tanpa harus menghafalkan keseluruhan sanad hadis. Dalam mukadimah kitabnya, al-Nawawī menjelaskan bahwa penyusunan kitab ini bertujuan mempermudah umat Islam dalam menghafal zikir dan doa yang sah serta dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari (al-Nawawī, t.t.).

Hingga saat ini, *Kitab al-Aẓkār* masih menjadi salah satu kitab yang paling banyak digunakan sebagai rujukan dalam praktik ibadah masyarakat Muslim. Berbagai doa yang terdapat di dalamnya telah diajarkan di lembaga pendidikan Islam, majelis taklim, maupun pesantren. Akan tetapi, sebagai kitab yang menghimpun hadis dari berbagai sumber, hadis-hadis yang terdapat di dalam *Kitab al-Aẓkār* tidak seluruhnya memiliki kualitas yang sama. Di dalamnya terdapat hadis berstatus ṣaḥīḥ, ḥasan, maupun ḍa'īf. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian yang mampu mengkaji kualitas hadis-hadis tersebut agar

masyarakat memperoleh pemahaman yang benar mengenai dasar pengamalannya (Ibn Hajar al-'Asqalānī, 2006).

Dalam disiplin ilmu hadis, penilaian terhadap suatu hadis dilakukan melalui kritik sanad dan kritik matan. Kritik sanad bertujuan menilai kesinambungan jalur periwayatan serta kredibilitas para perawi, sedangkan kritik matan bertujuan menguji kesesuaian isi hadis dengan Al-Qur'an, hadis-hadis lain yang lebih kuat, maupun prinsip-prinsip syariat Islam. Melalui kedua pendekatan tersebut dapat diketahui apakah suatu hadis dapat dijadikan hujah atau hanya dapat diamalkan dalam batas-batas tertentu sesuai dengan ketentuan para ulama hadis (al-Suyūṭī, 2003).

Penelitian mengenai hadis doa susah tidur dalam *Kitab al-Aẓkār* menjadi penting karena hingga saat ini masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji kualitas hadis-hadis tersebut melalui pendekatan kritik hadis sekaligus menghubungkannya dengan fenomena gangguan tidur pada masyarakat modern. Padahal, meningkatnya kasus insomnia menjadikan kebutuhan terhadap pendekatan spiritual semakin relevan. Pengamalan doa yang bersumber dari hadis Nabi saw. diyakini tidak hanya memberikan nilai ibadah, tetapi juga mampu menghadirkan ketenangan batin yang dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan gangguan psikologis yang menjadi salah satu penyebab sulit tidur (Koenig, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Kitab al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī, menganalisis kualitas hadis-hadis tentang doa susah tidur melalui kritik sanad dan matan, serta menjelaskan relevansinya dalam kehidupan masyarakat kontemporer. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu hadis, memperkaya literatur mengenai kritik hadis, serta menjadi pedoman bagi umat Islam dalam mengamalkan doa susah tidur berdasarkan hadis yang memiliki kualitas dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2. METODE/METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada analisis kualitas hadis tentang doa susah tidur dalam *Kitab al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan ilmu hadis melalui kritik sanad (*naqd al-sanad*) dan kritik matan (*naqd al-matan*) untuk menilai autentisitas hadis berdasarkan kaidah-kaidah yang telah dirumuskan oleh para ulama hadis (Ibn al-Ṣalāh, 1986; al-Suyūṭī, 2003).

Analisis hadis didukung oleh beberapa cabang ilmu hadis, di antaranya *'ilm rijāl al-ḥadīṣ*, *al-jarḥ wa al-ta'dīl*, dan *'ilal al-ḥadīṣ* untuk menelusuri kredibilitas para perawi, kesinambungan sanad, serta kesesuaian matan hadis. Pendekatan ini bertujuan menentukan status hadis, baik ṣaḥīḥ, ḥasan, maupun ḍa'īf, sehingga dapat diketahui kelayakannya sebagai landasan pengamalan (Ibn Hajar al-'Asqalānī, 2006).

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi *Kitab al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī, kitab-kitab hadis induk, kitab-kitab rijāl al-ḥadīṣ, kitab-kitab *al-jarḥ wa al-ta'dīl*, serta literatur ilmu hadis. Adapun data sekunder diperoleh dari Al-Qur'an, kitab-kitab syarah hadis, buku ilmiah, artikel jurnal, skripsi, tesis, dan disertasi yang relevan dengan objek penelitian (Sugiyono, 2020).

Pengumpulan data dilakukan melalui metode *takhrīj al-ḥadīṣ* untuk menelusuri sumber asal hadis. Proses *takhrīj* dilakukan dengan lima metode, yaitu melalui kata dalam matan hadis, lafal pertama hadis, nama perawi pertama, topik hadis, dan kualitas hadis. Penelusuran dilakukan dengan memanfaatkan berbagai kitab indeks hadis, seperti *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ al-Nabawī* karya A.J. Wensinck, *al-Jāmi' al-Ṣaghīr* karya al-Suyūṭī, *Tuḥfat al-Asyrāf* karya al-Mizzī, *Miftāḥ Kunūz al-Sunnah*, serta kitab-kitab yang menghimpun hadis berdasarkan kualitasnya (Wensinck, 1936; al-Suyūṭī, t.t.; al-Mizzī, 1983).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) mengidentifikasi hadis hasil *takhrīj*; (2) melakukan *i'tibār* sanad dengan menyusun skema sanad; (3) menganalisis sanad berdasarkan kesinambungan sanad dan kredibilitas perawi; (4) menganalisis matan berdasarkan kaidah kritik matan; (5) menentukan kualitas hadis berdasarkan hasil analisis sanad dan matan; serta (6) menarik kesimpulan mengenai kualitas hadis dan relevansinya terhadap pengamalan doa susah tidur pada masa kini (Sugiyono, 2020; Moleong, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN/RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini mengkaji tiga hadis tentang doa susah tidur yang terdapat dalam *Kitab al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī melalui pendekatan kritik sanad dan kritik matan. Analisis dilakukan untuk mengetahui kualitas hadis serta relevansinya dalam kehidupan masyarakat modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tersebut memiliki kandungan spiritual yang kuat, meskipun kualitas sanadnya berbeda-beda.

Hadis pertama menjelaskan tuntunan Rasulullah saw. ketika seorang sahabat mengadukan gangguan tidur (*araq*). Nabi saw. mengajarkan doa yang berisi pengagungan terhadap Allah Swt. melalui penyebutan sifat *al-Hayyū* dan *al-Qayyūm*. Kandungan doa tersebut menunjukkan bahwa ketenangan malam dan kemampuan seseorang untuk tidur merupakan nikmat yang berasal dari Allah Swt. Selain itu, hadis ini memperlihatkan bahwa Rasulullah saw. memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis umatnya, sehingga gangguan tidur tidak dipandang sebagai persoalan sepele, tetapi juga memerlukan pendekatan spiritual melalui doa dan zikir.

Hadis kedua berisi anjuran membaca doa perlindungan (*ta'awwuz*) sebelum tidur dengan memohon perlindungan kepada Allah Swt. dari murka-Nya, kejahatan makhluk, serta gangguan setan. Doa tersebut mengandung makna bahwa perlindungan yang hakiki hanya berasal dari Allah Swt. dan mengajarkan pentingnya ketergantungan seorang hamba kepada-Nya dalam setiap keadaan. Nilai teologis yang terkandung dalam hadis ini menegaskan bahwa tidur merupakan kondisi ketika manusia berada pada titik kelemahan sehingga memerlukan perlindungan Ilahi dari berbagai bentuk gangguan lahir maupun batin.

Sementara itu, hadis ketiga mengajarkan doa sebelum tidur yang diawali dengan pengakuan terhadap kekuasaan Allah Swt. sebagai Rabb langit, bumi, dan seluruh makhluk. Permohonan perlindungan yang terdapat dalam hadis tersebut menunjukkan bahwa seluruh bentuk keamanan dan ketenangan hanya dapat diperoleh melalui pertolongan Allah Swt. Penutup doa dengan kalimat tauhid semakin menegaskan bahwa seluruh bentuk ibadah dan permohonan hanya layak ditujukan kepada Allah Swt. sebagai satu-satunya Zat Yang Mahakuasa.

Berdasarkan hasil kritik hadis, penelitian ini menemukan bahwa kualitas ketiga hadis tersebut tidak sama. Hadis pertama berstatus *ḍa'īf*, namun tingkat kelemahannya tidak tergolong berat sehingga masih memenuhi syarat untuk diamalkan dalam ranah *faḍā'il al-a'māl*. Adapun hadis kedua juga berstatus *ḍa'īf* karena terdapat keterputusan sanad, sedangkan hadis ketiga dinilai lebih lemah karena adanya penilaian negatif terhadap salah satu perawinya. Meskipun demikian, Imam al-Nawawī telah menjelaskan kualitas hadis-hadis tersebut dalam *muqaddimah Kitab al-Aẓkār* sehingga pembaca memperoleh informasi mengenai tingkat keautentikan setiap hadis yang dicantumkan (al-Nawawī, t.t.).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan mayoritas ulama hadis yang membolehkan pengamalan hadis *ḍa'īf* dalam ruang lingkup *faḍā'il al-a'māl*, selama tidak berkaitan dengan penetapan hukum halal-haram maupun persoalan akidah, tingkat kelemahannya tidak terlalu berat, memiliki dasar umum dari dalil lain yang lebih kuat, serta tidak diyakini secara pasti sebagai sabda Nabi Muhammad saw. (al-Suyūṭī, 2003; Ibn Hajar al-'Asqalānī, 2006). Dengan demikian, hadis-hadis doa susah tidur tetap dapat dijadikan amalan sebagai bentuk ikhtiar spiritual sesuai dengan ketentuan yang telah dirumuskan para ulama.

Dari sisi relevansi, penelitian ini menunjukkan bahwa kandungan hadis-hadis tersebut masih memiliki nilai yang sangat kontekstual dengan kehidupan masyarakat modern. Gangguan tidur atau insomnia telah menjadi salah satu masalah kesehatan global yang dipengaruhi oleh stres, kecemasan, tekanan pekerjaan, serta gaya hidup berbasis teknologi digital. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki hubungan erat dengan kualitas tidur seseorang sehingga pendekatan spiritual dapat menjadi salah satu bentuk pendamping dalam mengatasi gangguan tidur (American Academy of Sleep Medicine, 2014; Koenig, 2018).

Dalam perspektif Islam, doa dan zikir merupakan media untuk membangun ketenangan hati sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-Ra'd ayat 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Kementerian Agama RI, 2019). Oleh karena itu, doa-doa yang diajarkan Rasulullah saw. sebelum tidur tidak hanya memiliki dimensi ibadah, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa rasa aman, ketenangan, optimisme, serta penguatan spiritual bagi seorang Muslim yang mengalami kegelisahan sebelum tidur.

Implikasi penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberadaan hadis-hadis *ḍa'īf* dalam *Kitab al-Aẓkār* tidak mengurangi nilai kitab tersebut sebagai rujukan amalan harian umat Islam. Imam al-Nawawī sejak awal telah menjelaskan bahwa apabila beliau mencantumkan hadis *ḍa'īf*, maka akan disertai penjelasan mengenai kualitasnya sehingga pembaca dapat membedakan antara hadis yang kuat dan yang lemah. Hal ini menunjukkan sikap ilmiah Imam al-Nawawī dalam menyusun kitabnya sekaligus memberikan edukasi kepada pembaca agar tidak mengamalkan hadis tanpa mengetahui kualitasnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa hadis-hadis doa susah tidur dalam *Kitab al-Aẓkār* memiliki relevansi yang kuat pada era kontemporer. Selain mengandung nilai-nilai tauhid, tawakal, dan ketergantungan kepada Allah Swt., doa-doa tersebut juga dapat menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, pengamalan doa yang bersumber dari hadis Nabi saw. dapat dipandang sebagai bentuk integrasi antara pendekatan spiritual Islam dan upaya menjaga kesehatan psikologis masyarakat modern.

4. KESIMPULAN/CONCLUSION

Berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan mencakup jawaban atas pertanyaan penelitian. Saran mengacu pada hasil penelitian dan berbentuk tindakan praktis, menyebutkan kepada siapa dan untuk apa saran tersebut ditujukan. Ditulis dalam bentuk esai, bukan bentuk numerik. ditulis dengan font Times New Roman ukuran 11.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hadis-hadis doa susah tidur dalam kitab *al-Aẓkār* karya al-Nawawī, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Kitab *al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī merupakan himpunan zikir dan doa yang bersumber dari hadis Nabi Muhammad saw. Dalam muqaddimah, Imam al-Nawawī menjelaskan bahwa kitab ini disusun untuk mempermudah umat Islam dalam mempelajari dan mengamalkan zikir, karena banyak kitab sebelumnya mencantumkan sanad secara lengkap dan berulang sehingga kurang praktis bagi masyarakat awam. Oleh karena itu, beliau meringkas sanad dan sebagai gantinya menyebutkan kualitas hadisnya. Kitab ini disusun secara sistematis dalam bentuk fashal dan bab, diawali dengan penjelasan asas-asas penting serta keterangan istilah atau kata-kata sulit. Sumber hadis yang digunakan berasal dari kitab-kitab hadis otoritatif seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abū Dāwūd*, *Sunan al-Tirmizī*, dan *Sunan al-Nasā'ī*, serta beberapa kitab lainnya. Secara umum, *al-Aẓkār* bertujuan menjadi panduan praktis zikir dan doa bagi umat Islam.
- b. Setelah melakukan penelusuran pada ketiga hadis yang menjadi fokus penelitian, didapati bahwa dua dari tiga hadis tersebut (hadis pertama dan ketiga) tergolong *ḍa'īf*, sedangkan hadis kedua tergolong hadis *ḥasan li gairī*, yang semula juga tergolong *ḍa'īf* namun dikuatkan oleh jalur Aḥmad. Sekalipun terdapat hadis *ḍa'īf*, hadis doa susah tidur masih bisa diamalkan dalam ranah *faḍā'il al-a'māl* sebagaimana sebagian ulama membolehkannya dengan beberapa persyaratan yang telah dikemukakan.
- c. Hadis-hadis tentang doa ketika sulit tidur yang termuat dalam Kitab *al-Aẓkār* karya Imam al-Nawawī tetap memiliki relevansi pada era modern karena mampu merespons kebutuhan spiritual sekaligus psikologis umat Islam yang menghadapi persoalan seperti insomnia, stres, dan kecemasan. Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan, praktik doa dan zikir berfungsi sebagai sarana memperoleh ketenangan batin, selaras dengan penegasan dalam al-Qur'an bahwa mengingat Allah dapat menenteramkan hati. Selain itu, pendekatan metodologis al-Nawawī yang menjelaskan kualitas hadis secara terbuka memperkuat nilai ilmiah kitab

tersebut, sehingga hadis-hadis doa susah tidur di dalamnya tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga relevan sebagai bentuk praktik kesehatan mental Islami masa kini.

5. REFERENCES

- Agama, Kementerian, “Quran Kemenag,” *quran.kemenag.go.id*, 2022
 <<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/40?from=60&to=85>>
- ‘Asākir, al-Qāsim ‘Alī bin al-Ḥasan bin Hibatillāh al-Ma‘rūf bi Ibn, *Tārīkh Dimasyq* (Dār al-Fikr li al-Tibā‘ah wa al-Nasyr wa al-Tauzī‘)
- ‘Usmān bin ‘Abd Raḥmān Taqī al-Dīn al-Ma‘rūf bi Ibn al-Ṣalāḥ, *Ma‘rifatuh Anwā‘i ‘Ulūm al-Ḥadīs wa yu‘rafu bi Muqaddimah Ibn al-Ṣalāḥ* (Suriah: Dār al-Fikr)
- Abū ‘Abd Allāh Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal bin Hilāl bin Asad al-Syaibānī, *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal* (Mu‘assasat ar-Risālah)
- Agama, Kementerian, “Quran Kemenag,” *quran.kemenag.go.id*, 2022
 <<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/40?from=60&to=85>>
- Akbar, Nico, dan Muhammad Ali, “Hadis Sahih, Hasan, Daif dan Maudu’,” *Ma‘had Aly: Journal Of Islamic Studies*, 4 (2025), 58–85
- Al-Albānī, Muḥammad Nāṣir al-Dīn, *Da‘if al-Jāmi‘ al-Ṣagīr wa Ziyādatih* (al-Maktab al-Islāmī)
- Al-Aṣfahānī, Al-Rāgib, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur‘ān* (Damaskus: Dār al-Qalam, 2009)
- Alisa, Nur, Prades Arito Silondae, Muhammad Amin Sahib, Abdul Rahman Sakka, dan Nur Asiah, “Menilik Metode Takhrij Hadis Manual dan Digital,” *Jurnal El-Maqra’: Tafsir, Hadis dan Teologi*, 3.2 (2023), 39
- Amalia, Lisa Rizky, dan Saprianto, “Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 11.1 (2025), 141–46
- Al-Nawawi, Imam, *Keutamaan Membaca dan Mengkaji al-Qur‘an “At-Tibyaan fii Aadaabi Hamalatil Quran”*, Penerjemah Siri Tarbiyyah (Konsis Media)
- Arifin, Tajul, *Ulumul Hadits, Gunung Djati Press*, 1 ed. (Bandung: Gunung Djati Press, 2014)
- Assagaf, M. Yusuf, “Manajemen Hati Perspektif Hadis Nabi Muhammad saw.” (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2021)
- Bakar, Bahrun Abu, dan Anwar Abu Bakar, *Khasiat Zikir dan Doa; Terjemahan Al-Adzkaarun Nawawiyyah* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012)
- Al-Baghdādī, Muḥammad bin ‘Abd al-Ganī bin Abī Bakr bin Shujā‘ Abū Bakr Mu‘īn al-Dīn Ibn Nuṣṭah al-Ḥanbalī, *al-Taḥf li-Ma‘rifati Ruwāṭi al-Sunan wa al-Masānīd* (Dār al-Kutub al-‘ilmiyyah)
- Al-Burhānafūrī, ‘Alā al-Dīn ‘Alī bin Ḥisām al-Dīn Ibn Qāḍī Khān al-Qādirī al-Syāzīlī Al-Hindī, *Kanz al-‘Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-‘Afwāl* (Muassasah al-Risālah)
- Clariska, Windi, Yuliana Yuliana, dan Kamariyah Kamariyah, “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi,” *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1.2 (2020), 94–102
 <

18–32

- Irfan, Muhammad, “Kaidah Kesahihan Hadis dan Penerapannya dalam Penelitian Hadis,” *Anwarul: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 2.6 (2022), 592–605
- Ismail, M. Syuhudi, *Kaidah Kesahihan Sanad Hadis* (Jakarta: Bulan Bintang, 2014)
- , *Metodelogi Penelitian Hadis Nabi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2016)
- , *Pengantar Ilmu Hadis* (Bandung: Angkasa)
- Al-Jazirī, al-Imām ‘Izz al-Dīn Abī al-Ḥasan ‘Alī bin Muḥammad, *al-Uṣr ak-Gābah fī Ma’rifah al-Ṣaḥābah* (Beirut: Dār Ibnu Ḥazm)
- Al-Ju’fī, Muḥammad bin Ismā‘īl Abū ‘Abdillāh al-Bukhārī, *Al-Jāmi‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūri Rasūlillāh ṣallallāhu ‘alayhi wa sallama wa Sunanihi wa Ayyāmihi* (Dār Ṭauq al-Najah)
- Jannati, Zhila, dan Muhammad Randicha Hamandia, “Konsep Doa Dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, 6.1 (2022), 36–48
- Al-Khaṭṭābī, *Ma‘ālim al-Sunan* (Allepo: al-Maṭba‘ah al-‘Ilmiyyah, 1932)
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia, “KBBI VI Daring,” *Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa*, 2025 <<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>> [diakses 20 Juni 2025]
- L, Sahrul, dan Basri Muhmud, “Tafsir al-Qurthubi Terhadap Ayat-Ayat Dzikir; Analisis Tematik Dalam Perspektif Tafsir Klasik,” *al-Mubarak: Jurnal Kajian al-Qur’an dan Tafsir*, 10.1 (2025), 1–18
- Luthfi, Khabibi Muhammad, “Kritik Matn Sebagai Metode Utama Dalam Penelitian Kesahihan Hadis Nabi,” *Jurnal Islamic Review*, 2.3 (2013), 199–224
- Al-Mizzi, Yūsuf bin ‘Abd al-Rahman bin Yūsuf Abū al-Ḥājāj Jamāl al-Dīn al-Zakkī Abī Muḥammad Al-Qaḍā’ī Al-Kalbī, *Tahḏīb al-Kamāl fī Asmā’ al-Rijāl* (Beirut: Muassasah al-Risālah)
- Al-Mizzī, Yūsuf bin ‘Abd al-Rahman bin Yūsuf Abū al-Ḥājāj Jamāl al-Dīn al-Zakkī Abī Muḥammad al-Qaḍā’ī al-Kalbī, *Tuḥfat al-Asyrāf bi Ma’rifat al-Aṭrāf* (al-Dār al-Qayyimah)
- Manzūr, Ibn, *Lisān al-‘Arab* (Beirut: Dār Ṣādir)
- Maulana, Arif, “Peran Penting Metode Takhrij dalam Studi Kehujjahan Hadis,” *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021), 233–46 <<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14406>>
- Maulana, Sidik, Maria Komariah, dan Siti Nurjanah, “Efektivitas Pengobatan Herbal untuk Kualitas Tidur pada Orang dengan Gangguan Tidur,” *Nucleus*, 1.2 (2020), 85–94 <<https://doi.org/10.37010/nuc.v1i2.163>>
- Muḥammad bin ‘Isā bin Sawrah bin Mūsā bin al-Ḍaḥḥāk al-Tirmiḏī, *Sunan al-Tirmiḏī* (Mesir: Syarikat Maktabah wa Maṭba‘ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī)
- Muniruddin, Muniruddin, “Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim,” *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6.1 (2018), 17 <<https://doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>>
- Mutaqin, Rizal Samsul, dan Siti Urbah Ashiroh, “Analisis Pemikiran Sulaiman al-Asyqar Tentang Sifat Allah Dalam Kitab Zubdah At-Tafsir,” *Ḍiyā Al-Afkār: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Al-Hadis*, 9.3 (2021), 367–84
- Muthi’ah

- Ramadhani, Andre, Muhammad Roihan, dan Nur Aisah Simamora, “Hadis-Hadis dalam Kitab Kanzun an-Najah wa as-Surur: Studi Atas Kualitas dan Pemahaman Hadis Bab Bulan Shafar,” *Anwarul*, 4.1 (2024), 466–79 <<https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i1.2691>>
- Rayyn, I Gusti Bagus Agung Perdana, “Studi Kritik Hadis-Hadis Mengusap Khuf dalam Kitab Al-Zikra Karya K.H. Lanre Said” (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2021)
- Ridwan, Ahmad Ashliha, “Studi Kritik Hadis-hadis Amalan Menjelang Tidur,” *Repository UIN Walisongo* (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015)
- Al-Sunnī, Aḥmad bin Muḥammad bin Ishāq Abū Bakr bin, *ʿAmal al-Yaum wa al-Lailah Sulūku al-Nabiyyi maʿa Rabbihi ʿAzza wa Jalla wa Muʿāsyaratuhu maʿa al-ʿIbād* (Beirut: Dār al-Qiblah li ats-Tsaqāfah al-Islāmiyyah wa Muʿassasah ʿUlūm al-Qurʿān)
- Safri, Edi, *Metode Takhrij Al-Hadits* (Padang: Hayfa Press, 2014)
- Setiawan, Ahmad Siddiq, Amrullah Harun, dan Siti Rahmah, “Ikhtiar dengan Menjaga Keyakinan dalam Pandangan Hadis Nabi Muhammad: Studi Takhrij dan Syarah Hadis,” *Jurnal Riset Agama*, 4.1 (2024), 17–35 <<https://doi.org/10.15575/jra.v4i1.314>>
- Shaybah, Abū Bakr bin Abī, dan ʿAbd Allāh bin Muḥammad bin Ibrāhīm bin ʿUṣmān bin Khuwāstī al-ʿAbsī, *Al-Kitāb al-Muṣannaḥ fī al-Aḥādīs wa al-Āṣār* (Riyad: Maktabah al-Rusyd)
- Sholechah, Marʿatus, “Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Maʿanil Hadits)” (Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018)
- “Surah Fatir 13-14,” *Quran.com*
- Suryadi, *Metodelogi Ilmu Rijalil Hadis* (Yogyakarta: Madani Pustaka Hikmah, 2003)
- Sutarno, Muhammad Septianto, “Kritik Sanad Hadis-Hadis Tentang Menjaga Lisan (Hifzul Lisan) Pada Kitab Al-Adzkar Karya Imam An-Nawawi” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025)
- Wangsa, Fadhlina Arief, dan I Gusti Bagus Agung Perdana Rayyn, *Al-Jarḥ Wa al-Taʿdīl: Sebuah Pengantar* (Yogyakarta: Semesta Aksara, 2022)
- Weinsinck, A.J., *al-Muʿjam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīs al-Nabawī* (Leiden: Maktabah Brill, 1996)
- Al-Ḥabībī, Syam al-Dīn Abū ʿAbdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin ʿUṣmān bin Qāyīmāz, *Siyar Aʿlām al-Nubalāʾ* (Muassasah al-Risālah)
- Al-Ḥabībī, Syams al-Dīn Abū ʿAbdullāh Muḥammad bin Aḥmad bin ʿUṣmān bin Qāyīmāz, *Tārīkh al-Islām wa Wafayāt al-Masyāhīr wa al-Aʿlām* (Dār al-Garb al-Islāmī)
- Zaglūl, Abū Hājar Muḥammad al-Saʿid bin Basyūnī, *Mausuʿah Aṭrāf Aḥādīs al-Nabawī al-Syarīf* (Beirut: Dār al-Kutub al-ʿilmiyyah)
- Zeta, Metria, Nabilah Azzahrah Chaidir, dan Rafli Hanif Pambudi, “Pengaruh Zikir Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Sufi Healing,” *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 1.6 (2023)