

ABSTRAK

Salma Aulia Fitriani. NIM.1221060091. 2026. Etika Sebelum Tidur dalam Hadis Sebagai Terapi Spiritual. Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya persoalan gangguan tidur, khususnya insomnia, di tengah kehidupan masyarakat modern yang kompleks dan penuh tekanan. Persoalan tidur tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis dan spiritual manusia. Dalam Islam, Nabi Saw. memberikan tuntunan sebelum tidur sebagaimana diriwayatkan dalam *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* nomor 6311, yang mencakup anjuran berwudu, tidur miring ke kanan, dan membaca doa. Rangkaian tuntunan tersebut tidak hanya dapat dipahami sebagai etika sebelum tidur, tetapi juga mengandung nilai dan makna spiritual yang perlu dikaji lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna etika sebelum tidur Nabi Saw. melalui pendekatan *ma'ānil hadis*, serta menganalisis relevansinya sebagai terapi spiritual melalui perspektif psikologi transpersonal dengan menggunakan pemikiran Viktor Frankl. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Analisis hadis dilakukan melalui enam prinsip *ma'ānil hadis*, sedangkan dimensi spiritualnya dianalisis melalui perspektif psikologi transpersonal dengan memanfaatkan pemikiran Viktor Frankl, khususnya konsep *will to meaning*, *noetic dimension*, dan *self-transcendence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa etika sebelum tidur Nabi Saw. merupakan rangkaian tuntunan yang mengintegrasikan aspek lahiriah dan batiniah, meliputi wudu sebagai bentuk penyucian dan persiapan diri, posisi tidur miring ke kanan sebagai bentuk mengikuti sunnah Nabi Saw., serta doa sebagai ekspresi tawakal dan penyerahan diri kepada Allah Swt. Dalam perspektif psikologi transpersonal dengan menggunakan pemikiran Viktor Frankl, rangkaian etika tersebut memiliki dimensi terapi spiritual karena dapat dimaknai sebagai praktik yang mendorong kesadaran akan makna, penghayatan terhadap dimensi spiritual, dan kemampuan melampaui keterbatasan diri. Dengan demikian, etika sebelum tidur Nabi Saw. dapat dipahami tidak hanya sebagai tata cara sebelum beristirahat, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang memiliki relevansi dalam membangun ketenangan, menemukan makna, menumbuhkan tawakal, dan mempersiapkan kondisi batin sebelum tidur.

Kata kunci: Etika Sebelum Tidur, *Ma'ānil al-Hadīs*, Terapi Spiritual, Viktor Frankl