

**HADIS LARANGAN BEGADANG SEBAGAI PEMELIHARAAN
IMUNITAS DALAM TINJAUAN KESEHATAN**

(Studi Ma'anil Hadis)



Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Ilmu Agama (S.Ag.)

Disusun Oleh:

ROBY DARWIS SAIFUL

18105050061

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI ILMU HADIS

FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Roby Darwis Saiful
NIM : 18105050061
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Program Studi : Ilmu Hadis
Alamat Rumah : Jl. Argopuro no 44 Desa Kamal, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember
Telp/HP : 088216250564
Judul : **HADIS LARANGAN BEGADANG SEBAGAI PEMELIHARAAN IMUNITAS DALAM TINJAUAN KESEHATAN**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi yang saya ajukan benar-benar hasil karya yang saya tulis sendiri.
2. Bilamana skripsi ini telah dimunaqosyah dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia merevisi dalam kurun waktu 2 (Dua) bulan terhitung dari tanggal munaqosyah. Jika melebihi waktu tersebut maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia melakukan munaqosyah kembali.
3. Bilamana di kemudian hari diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah pribadi saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi untuk dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 agustus 2025

Syarifah Roby Darwis Saiful,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/NOTA DINAS



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp :-

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, mengoreksi, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Roby Darwis Saiful
NIM : 18105050061
Program Studi : Ilmu hadis
Judul Skripsi : **HADIS LARANGAN BEGADANG SEBAGAI PEMELIHARAAN IMUNITAS DALAM TINJAUAN KESEHATAN**

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu Program Studi Ilmu Hadis.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatian Ibu kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. wr.wb

Yogyakarta, 26 agustus 2025

Pembimbing

Drs. Indal Abror, M.ag

NIP. 19680805 199303 1 007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1634/Un.02/DU/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : HADIS LARANGAN BEGADANG SEBAGAI PEMELIHARAAN IMUNITAS DALAM TINJAUAN KESEHATAN (Studi Mallani Hadis)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ROBY DARWIS SAIFUL RIZAL
Nomor Induk Mahasiswa : 18105050061
Telah diujikan pada : Rabu, 27 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



MOTTO

"Di setiap lembar skripsi ini, tersimpan ribuan perjuangan dan harapan. Bukan hanya tentang mengejar gelar, tapi tentang membuktikan bahwa ketekunan adalah kunci untuk membuka pintu keberhasilan."



HALAMAN PERSEMPAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadirat Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda Ahmad Mursidi yang telah merawat, mendidik saya dengan penuh cinta, kasih sayang, dan harapan agar menjadi pribadi yang berguna bagi agama, bangsa, dan negara. Keduanya merupakan anugerah terbesar bagi saya, malaikat dunia yang Allah utus untuk hambanya yang serba banyak kelemahan kekurangan. Tanpa mereka juga, saya bukanlah apa-apa.
2. Kakak kandung Layli Puji Astutik yang selalu memotivasi dan memberikan semangat dalam hidup saya.
3. Almamaater Program Studi Ilamu Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Saudara-saudara dan teman-teman serta semua pihak yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat serta hal-hal yang membangun.



KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada baginda Nabi besar Nabi Muhammad Salallahu Alaihi wasallam yang sudah membawa ajaran Islam yang haq dan sempurna untuk semua umat manusia. Penulis mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan niat baik hamba dapat menyelesaikan dengan kemudahan dan kelancaran melalui Rida dan Restu Allah SWT. Namun demikian penulis bisa sampai pada penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah membantu dan memberi dukungan tersebut kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Selesainnya dalam penulisan skripsi ini penulis ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa hormat kami sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga.
3. Bapak Drs. Indal Abror M.Ag. Bapak Mahatva Yoga Adi Pradana, M.Sos, selaku Ketua dan sekertaris Program Studi Ilmu Hadis Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selaku mendukung mahasiswanya untuk mengerjakan tugas akhir.
4. Bapak. Drs. Indal Abror M.Ag selaku pembimbing skripsi dengan begitu sabar dan ketelitiannya bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan tugas akhir kepada penulis.
5. Bapak Drs. Indal Abror M.Ag., selaku Dosen Pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi semangat untuk mahasiswanya.
6. Para Dosen yang mengajar di Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam terkhususnya pada prodi Ilmu Hadis, yang banyak memberikan banyak ilmu dan pengalaman kepada penulis.
7. Serta staf administrasi, TU Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam yang sudah membantu dalam kelancaran penulisan tugas akhir penulis selama menjadi mahasiswa.
8. Kepada staf dan karyawan Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam penulisan tugas akhir.
9. Paling teristimewa Bapak Ahmad Ahmad Mursidi dan Ibu Sati., selaku orang tua penulis yang tak kenal lelah dalam mendukung dan mendoakan anak-anaknya supaya menjadi anak yang sukses di dunia maupun di akhirat. Terimakasih atas pengorbanan serta jerih payah untuk anakmu ini. Semoga Bapak sehat selalu dan semoga Ibu ditempatkan di

tempat terbaik oleh Allah SWT. Aamiin.

10. Saudara Kandung, Layli Puji Astutik menjadi motivator dalam mencari ilmu.
11. Teman-teman seperjuangan Ilmu Hadis angkatan 2018 yang tidak bisa penulis sebut satu per satu, semoga kita senantiasa diberi kelancaran dan kesuksesan dalam usaha apapun.
12. Seluruh mahasiswa pejuang ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
13. Teman-teman Markas Besar Nurfata sudah mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis.

Yogyakarta, 28 Agustus 2025

Peneliti

Roby Darwis Saiful

NIM. 18105050061



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	Es titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	zet titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	š	es titik dibawah
ض	Dad	đ	de titik dibawah
ط	Ta	ť	te titik dibawah
ظ	Za	ż	zet titik dibawah
ع	Ain	...‘...	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	N
و	Wawu	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...'	Apostrof

II. Konsonan Rangkap Karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعَّدين Ditulis *Muta`aqqidīn*

عَدَّة Ditulis *‘iddah*

III. Ta Marbutah

هَبَة Ditulis *Hibbah*
جَزِيَّة Ditulis *Jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

IV. Vokal Pendek

ܹ	Kasrah	Ditulis	I
ܻ	Fathah	Ditulis	A
ܻܻ	Dammah	Ditulis	U

V. Vokal Panjang

Fathah + Alif	Ditulis	A
جاهلية		<i>Jāhiliyyah</i>

Fathah + Ya Mati	Ditulis	A
يسعى		<i>Yas'ā</i>

Kasrah + Ya Mati	Ditulis	I
كريم		<i>Karīm</i>

Dammah + Wawu Mati	Ditulis	U
فروض		<i>Furūd</i>

VI. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
بینک		<i>Bainakum</i>
fathah + wawu mati	Ditulis	Au
قول		<i>Qaul</i>

VII. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتَ	Ditulis	<i>A'antum</i>
أَعْدَتْ	Ditulis	<i>U'idat</i>
لَنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

VIII. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf qamariyah

الْقُرْآن	Ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
الْقِيَاس	Ditulis	<i>al-Qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf syamsiyah

السماء	Ditulis	<i>as-samā</i>
الشمس	Ditulis	<i>asy-syams</i>

VIII. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي انفروض	Ditulis	<i>żawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>



DAFTAR ISI

JUDUL	1
DAFTAR ISI	13
ABSTRAK	15
BAB I	16
PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang	16
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan Penelitian	19
D. Manfaat Penelitian	19
1. Manfaat Teoritis	19
2. Manfaat Praktis	19
E. Tinjauan Pustaka	20
F. Kerangka Teori	22
G. Metode Penelitian	27
H. Sistematika Pembahasan	29
BAB II	31
TINJAUAN UMUM DAN REDAKSIONAL HADIS TENTANG LARANGAN BEGADANG	31
A. Pengertian Begadang	31
B. Redaksi Hadis	34
C. Kajian Autentisitas Hadis	36
1. Aspek Sanad Hadis Imam Bukhari	37
2. Aspek Matan Hadis Imam Bukhari	42
3. Aspek Sanad Hadis Imam Tirmidzi	44
4. Aspek Matan Hadis Imam Tirmidzi	50

5. Aspek Sanad Hadis Imam Abu Dawud	52
6. Aspek Matan Hadis Imam Abu Dawud.....	57
7. Aspek Sanad Hadis Ibnu Majah.....	59
8. Aspek Matan Hadis Ibnu Majah.....	64
9. Aspek Sanad Hadis Ibnu Majah Nomor 703.....	65
10. Aspek Matan Hadis Ibnu Majah Nomor 703.....	69
BAB III	71
PEMAHAMAN HADIS TENTANG LARANGAN BEGADANG.....	71
A. Hermeneutika Hadis	71
1. Aspek Bahasa	71
2. Konteks Historis.....	73
3. Tematik, Komprehensif, dan integral.....	75
BAB IV	79
KONTEKSTUALISASI HADIS TENTANG LARANGAN BEGADANG DALAM KONTEKS KESEHATAN	79
A. Dampak Begadang Ditinjau dari Aspek Kesehatan	79
B. Hukum Begadang Dalam Pandangan Hadis dan Ulama	80
BAB V	84
PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86

ABSTRAK

Kebiasaan begadang merupakan fenomena yang umum terjadi, khususnya di kalangan remaja, dan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Dalam Islam, umat diberi pedoman hidup melalui Al-Qur'an dan Al-Sunnah, yang mencakup ajaran terkait keseimbangan aktivitas dan istirahat. Hadis Nabi Muhammad SAW, termasuk riwayat Imam Bukhori nomor 568, memberikan petunjuk normatif mengenai pentingnya tidur tepat waktu dan menghindari begadang.

Rumusan masalah dalam penelitian ini ada dua bagian, yaitu: Pertama, bagaimana pemahaman hadis tentang larangan begadang. Kedua, Bagaimana kontekstualisasi pemahaman hadis tentang larangan begadang dalam tinjauan kesehatan ? Jenis penelitian ini kualitatif deskriptif-analisis, menggunakan teori *ma'ani al-hadīs* dengan metode historis dan hermeneutika. Data diperoleh melalui studi kepustakaan (*library research*).

Hasil penelitian ini, menunjukkan temuan yang diperoleh ialah 1) secara historis bahwa hadis larangan begadang memiliki sanad dan matan yang sah, sehingga validitasnya terjamin. 2) Hadis tentang larangan begadang (riwayat Imam Bukhari nomor 568) menegaskan pentingnya menjaga waktu tidur sebagai bagian dari ketaatan syariat dan perlindungan kesehatan tubuh. 3) Kontekstualisasi hadis dalam aspek kesehatan menekankan bahwa tidur cukup dan teratur mampu mencegah gangguan fisik maupun mental, sedangkan begadang meningkatkan risiko penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Dengan demikian, hadis ini tidak hanya menjadi pedoman spiritual, tetapi juga relevan sebagai panduan kesehatan bagi masyarakat.

Kata Kunci: Hadis Larangan Begadang, Teori *Ma'anī al-Hadīs*, Kesehatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah *begadang* diartikan sebagai kondisi berjaga dan tidak tidur hingga larut malam. Aktivitas ini merujuk pada keadaan ketika seseorang tetap terjaga melewati waktu tidur normal, biasanya saat mayoritas individu lainnya telah beristirahat.¹ Dalam praktiknya, begadang telah menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari sebagian masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa dan pekerja, yang kerap melakukannya untuk menyelesaikan tugas akademik maupun pekerjaan profesional. Namun demikian, fenomena begadang tidak selalu dikaitkan dengan produktivitas. Tidak sedikit individu yang menggunakan waktu begadangnya untuk melakukan kegiatan yang kurang produktif, seperti bermain media sosial atau berkumpul hingga larut malam tanpa tujuan yang jelas.²

Menurut dr. Tirta dalam kanal youtube SIN PO TV menyebut dampak buruk begadang bagi kesehatan diantaranya sebagai berikut³: risiko penyakit jantung, stroke, penyakit kanker, dan gangguan fungsi ginjal. Sebagai tambahan, dr. Tirta mengemukakan bahwa meskipun aktivitas begadang sering kali dianggap remeh dampak negatifnya dapat muncul dalam jangka panjang, terutama dalam bentuk meningkatnya potensi terserang penyakit-penyakit serius. Oleh karena itu, mencukupi kebutuhan tidur tidak sekadar memenuhi fungsi biologis semata, melainkan merupakan investasi strategis bagi pemeliharaan dan peningkatan kualitas kesehatan tubuh di masa mendatang.

¹ Mohamad Iqbal, “Analisis Sinyal Alpha Dan Beta Eeg Brainwave Terhadap Perbandingan Konsentrasi Seseorang Pada Kondisi Begadang, Merokok Dan Tidak Bedadang, Tidak Merokok”, *jurnal e-Proceeding of Engineering*, Vol. 8:5, Oktober 2021, hlm. 4796.

² Willius Kogoya dan Hiskia Uruwaya, Solusi Dalam Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Pembelajaran, (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022), hlm. 24.

³ Sin Po TV, (26 Juli 2021), dr. Tirta Ungkap Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh, akses 2 Juli 2025 <https://www.youtube.com/watch?v=XrVRR7QtLmw>

Menurut berbagai hasil penelitian, begadang secara berkelanjutan dapat menimbulkan 2 (dua) gangguan. Pertama, pada kesehatan fisik. Kedua, kesehatan mental. Dalam konteks kesehatan fisik, dalam riset yang diterbitkan oleh *Sleep Health Journal* mengungkapkan bahwa individu yang memiliki pola tidur tidak teratur dan sering begadang cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, gangguan kecemasan, penurunan kemampuan kognitif, serta gejala depresi. Kurang tidur juga dapat mengganggu emosi, menurunkan motivasi, dan melemahkan konsentrasi serta daya ingat.⁴ Kedua, kesehatan mental, dalam riset yang diterbitkan oleh *Sleep Health Journal* mengungkapkan bahwa individu yang memiliki pola tidur tidak teratur dan sering begadang cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, gangguan kecemasan, penurunan kemampuan kognitif, serta gejala depresi. Kurang tidur juga dapat mengganggu regulasi emosi, menurunkan motivasi, dan melemahkan konsentrasi serta daya ingat.⁵

Islam tidak hanya dipahami sebagai sistem kepercayaan spiritual (*a religion*), melainkan juga sebagai tata nilai yang menyeluruh (*a comprehensive way of life*) yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dimensi etika, sosial, dan kesehatan.⁶ Oleh karena itu, ajaran syari'at Islam tidak terbatas pada ibadah ritual semata, tetapi juga memberikan pedoman dalam pola hidup sehari-hari, termasuk dalam hal pengaturan waktu dan pemeliharaan kesehatan tubuh.⁷ Dalam konteks fenomena begadang yang semakin menjadi, Islam memandang pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Tidur yang cukup dan teratur bukan hanya merupakan kebutuhan biologis, tetapi juga bagian dari tanggung jawab manusia dalam menjaga

⁴ Bo Xi, (dkk), "Short sleep duration predicts risk of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis", *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 18:4 (Agustus, 2014), hlm. 293-297 dikutip dari Arambh Sanjay Shah (dkk), "Effects of Sleep Deprivation on Physical and Mental Health Outcomes: An Umbrella Review", *American Journal of Lifestyle Medicine*, (Mei, 2025)

⁵ Kimberly, "A Test of the Effects of Acute Sleep Deprivation on General and Specific Self-Reported Anxiety and Depressive Symptoms: An Experimental Extension", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Vol. 41:3 (September, 2010), hlm. 297 – 303.

⁶ Elystia Febriyanti (dkk), "The Ethical Values in Islamic Tradition Reinterpreting Morals in the Context of Global Moral Crisis", *Bulletin of Science Education*, Vol. 5:1 (2025), hlm. 16.

⁷ Abubakar Mustang, "Moderasi Dalam Berbagai Aspek Kehidupan Manusia", Dahzain Nur: Jurnal Pendidikan, Keislaman, dan Kemasyarakatan, Vol. 14:1 (2024), hlm. 33.

amanah kesehatan yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT.⁸ Dengan demikian, Islam memiliki perspektif normatif terhadap perilaku begadang, yang dapat dinilai positif atau negatif tergantung pada tujuan, frekuensi, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental.

Setelah peneliti mencoba untuk mencari hadis mengenai begadang, ada suatu riwayat yang membahas yaitu diriwayatkan oleh Imam Bukhori nomor 568 yang berbunyi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَابِ التَّقَفِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا خَالِدُ الْحَذَّاءُ، عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرُهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

Dalam hadist tersebut, kata “والحديث بعدها” senada dengan makna begadang dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yaitu kondisi berjaga dan tidak tidur hingga larut malam, dalam artian begadang. Berdasarkan, hal tersebut, maka peneliti merasa perlu mengkaji hadis-hadis nabi tentang larangan begadang pada makna kandungan hadis dan efek begadang dalam tinjauan kesehatan (HR. Bukhori)

Harapan peneliti dari penelitian ini adalah agar kajian tersebut dapat dijadikan sebagai tolok ukur analisis dalam memahami fenomena begadang yang marak terjadi di era modern, khususnya ditinjau dari perspektif hadis. Dengan menjadikan hadis sebagai landasan normatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pembentukan pola hidup sehat yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, serta mengarahkan masyarakat agar lebih bijak dalam mengelola waktu dan menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Judul yang peneliti pakai dalam penelitian ini ialah **“LARANGAN BEGADANG SEBAGAI PEMELIHARAAN IMUNITAS DALAM DALAM TINJAUAN KESEHATAN (STUDI MA’ANIL HADIS)”**

⁸ LindawatiLindawati (dkk), “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK”, Jurnal Ilmu Kesehatan dan GiziI, Vol. 3:2 (April, 2025), hlm. 52.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang peneliti hendak teliti ialah:

1. Bagaimana Pemahaman Hadis tentang larangan begadang ?
2. Bagaimana kontekstualisasi pemahaman hadis tentang larangan begadang dalam tinjauan kesehatan ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian pasti ada tujuan yang hendak dicapai. Berangkat dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang peneliti tetapkan adalah:

1. Memahami hadis tentang begadang.
2. Mengontekstualisasikan pemahaman hadis tentang larangan begadang dalam tinjauan Kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini ada dua, yaitu manfaat teoritis dan praktis. Berikut rincian dari keduanya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi perkembangan kajian studi hadis.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah khazanah keilmuan pada ranah keilmuan Islam terkhusus dalam bidang hadis dan Kesehatan.
- c. Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dalam memahami hadis tentang larangan begadang.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan masyarakat mengenai larangan begadang jika dilihat dari sudut pandang agama Islam dan kesehatan, khususnya kajian hadis dan kajian kesehatan.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan suatu kajian yang dilakukan oleh peneliti guna menelusuri dan memahami berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang sedang dikaji. Melalui proses ini, peneliti dapat mengidentifikasi ruang lingkup permasalahan yang telah diteliti sebelumnya serta menemukan aspek-aspek yang membedakan penelitiannya dari karya-karya terdahulu. Dengan demikian, posisi dan kontribusi ilmiah dari penelitian yang sedang dilakukan dapat terlihat secara lebih jelas dalam peta keilmuan yang ada.⁹

Pertama, skripsi berjudul “Larangan Begadang Dalam Hadis Menurut Studi Mukhtalif Al- Hadits”¹⁰ dalam skripsi ini membahas membahas hadis-hadis yang berkaitan dengan larangan begadang, terutama yang muncul dalam kitab-kitab hadis seperti Musnad Ahmad, Shahih Bukhari, dan lain-lain. Dalam beberapa hadis, Nabi Muhammad ﷺ secara eksplisit melarang umatnya untuk begadang, terutama setelah salat Isya, kecuali untuk keperluan yang syar’i seperti ibadah, musyawarah, atau pengabdian kepada umat.

Kedua, skripsi berjudul “Kebiasaan Begadang Pada Remaja Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)”,¹¹ penelitian ini lebih condong kepada meneliti tentang hadis-hadis tentang begadang, khususnya dalam konteks remaja. Menggunakan metode kepustakaan dan pendekatan hadis tematik, ditemukan bahwa hadis yang dikaji bersanad shahih, dan pengulasan ulama membedakan antara begadang yang bermanfaat (ilmu, ibadah, musyawarah) dan yang merugikan (judi, mabuk, main game). Implisitnya, begadang bagi remaja dianggap mubah hingga makruh, tergantung aktivitasnya.

⁹ Fahruddin Faiz (dkk.), *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam), 2015), hlm. 9.

¹⁰ Namirha Anjani, *Larangan Begadang Dalam Hadis Menurut Studi Mukhtalif Al- Hadits*, (Skripsi: Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah), 2025.

¹¹ Ahmad Afandi, *Kebiasaan Begadang Pada Remaja Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*, (Skripsi: Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember), 2023.

Ketiga, Skripsi yang berjudul “Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan”¹² Penelitian yang dilakukan oleh Safitri bertujuan untuk menganalisis kualitas dan pemahaman hadis tentang pola tidur dan relevansi pola tidur dalam hadis nabi dengan kesehatan. Menurut Yusantika, tidur yang baik bisa membawa pada perasaan nyaman, bahagia, serta berpengaruh terhadap energi, konsentrasi, dan mood di pagi harinya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian pustakaan (Library Research) dengan menggunakan analisis tahkrij hadits. Hasilnya, hadis tentang memulai tidur dan bangun lebih awal bernilai shahih. Adapun hadis lainnya tentang memerintahkan sebelum tidur hendaklah bersuci, berdoa^{“a}, dan berzikir hadis tersebut bernilai shahih. Relevansi pola tidur dalam kesehatan adalah kualitas tidur seorang dapat menghasilkan tidur yang berkualitas, ketenangan jiwa dan pikiran rileks.

Keempat, jurnal yang berjudul “*Kajian Hadis Tarbawi: Pola Tidur dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Belajar Siswa*”¹³ membahas hadis-hadis Nabi ﷺ yang menekankan pentingnya adab tidur, seperti tidur miring ke kanan, membaca doa, dan tidak begadang tanpa keperluan syar’i. Pola tidur ini dipahami sebagai bagian dari pendidikan Islam (tarbawi) yang berfungsi membentuk kedisiplinan, menjaga kesehatan jasmani dan rohani, serta meningkatkan kesiapan belajar siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran Nabi tentang tidur dapat menjadi pedoman hidup sehat dan produktif dalam konteks pendidikan.

Kelima, jurnal berjudul “*Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja*”¹⁴ membahas bagaimana media infografis digunakan sebagai sarana edukasi untuk menyampaikan pesan kesehatan tidur kepada remaja. Dengan menggabungkan teori komunikasi visual dan data pustaka seputar dampak begadang, penelitian ini merancang infografis yang informatif, menarik, dan tepat sasaran. Hasilnya, infografis dinilai

¹² Nurma Rani Syafitri, Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan, (Skripsi: Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau), 2022.

¹³ Elis Trianti, (dkk), “Kajian Hadis Tarbawi: Pola Tidur dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Belajar Siswa, Journal Of Sains Cooperative Learning and Law, Vol. 1:2, 2024.

¹⁴ Nugraha Yogis Pratama Putra .,(dkk) “Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja”, *Jurnal Sketsa*, Vol. 4:2, 2017.

efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pola tidur sehat sebagai bagian dari gaya hidup yang mendukung kesehatan dan prestasi belajar.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas tentang larangan begadang, namun sebagian besar kajian yang peneliti temukan masih berfokus pada studi kasus kebiasaan begadang dalam konteks sosial atau perilaku individu di suatu wilayah atau institusi. Di sisi lain, diskursus teoritis mengenai begadang juga telah dibahas, terutama melalui pandangan para ulama, namun kajian tersebut umumnya belum mendalami aspek epistemologi hukum Islam, terlebih lagi yang bersumber langsung dari hadis-hadis Nabi ﷺ.

Peneliti juga belum menemukan kajian yang secara khusus memfokuskan pembahasan pada konsep larangan begadang dari studi ma’ani hadis. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti berupaya untuk mengelaborasi fenomena tersebut melalui pendekatan hadis Nabi ﷺ, dengan menggunakan kerangka ma’ānī al-ḥadīṣ. Tujuannya adalah untuk melakukan kontekstualisasi makna hadis mengenai begadang dalam kaitannya dengan konteks kesehatan, sehingga pesan hadis tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga relevan dengan tantangan kehidupan modern dan prinsip-prinsip pemeliharaan kesehatan tubuh menurut Islam.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan hal penting dalam suatu penelitian, karena kerangka teori merupakan wadah dimana dijelaskannya teori-teori yang berhubungan dengan masalah penelitian.¹⁵ Teori merupakan seperangkat dalil mengenai hubungan antara berbagai konsep.¹⁶ Oleh karena itu, teori sangat dibutuhkan agar arah penelitian dapat fokus dan jelas. Sebagaimana disebutkan di latar belakang bahwa penelitian ini fokus terhadap pemaknaan hadis tentang larangan begadang. Maka teori yang peneliti gunakan yaitu teori *ma’ani al-hadīṣ*.

Menurut Abdul Mustaqim, *ma’ani al-hadīṣ* merupakan sebuah ilmu yang mengkaji tentang memaknai dan memahami hadis Nabi Muhammad SAW dengan mempertimbangkan

¹⁵ S. Arikunto, “*Metode Penelitian Kualitatif*” (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 107.

¹⁶ Madekhan, “Posisi dan Fungsi Teori dalam Penelitian Kualitatif”, *Reforma*, Vol. 7 No.2 (2018), hlm. 63.

struktur linguistik teks hadis, konteks munculnya hadis (*asbāb al-wurūd*), kedudukan Nabi Muhammad SAW ketika menyampaikan hadis, dan bagaimana menghubungkan teks hadis masa lalu dengan konteks kekinian, sehingga diperoleh pemahaman yang relatif tepat, tanpa kehilangan relevansinya dengan konteks kekinian.¹⁷

Peneliti menggunakan *ma‘ani al-ḥadīṣ* dengan pendekatan hermeneutika yang ditawarkan oleh Nurun Najwah. Hal ini dikarenakan peneliti merasa bahwa konsep pendekatan tersebut relevan dengan isu kontemporer yang berkaitan dengan hadis.

Menurut Nurun Najwah, untuk mengkaji hadis yang dikaitkan dengan persoalan aktual dan kontemporer hendaknya ditempuh dengan dua metode, yaitu metode historis dan metode *hermeneutika*.¹⁸

Metode ini dipergunakan untuk menguji validitas sumber dokumen (teks- teks hadis), sebagai peninggalan masa lampau yang dijadikan rujukan, Metode historis digunakan karena kajian terhadap teks-teks hadis pada dasarnya merupakan kajian terhadap sumber masa lampau yang merupakan tahapan penting untuk memahami sejarah masa lampau. Metode historis di sini dalam pengertian khusus, yakni adanya proses analisa secara kritis terhadap peninggalan masa lampau. yakni mengupas autentisitas teks-teks hadis, dari aspek sanad (kritik eksternal) maupun matan (kritik internal). Secara historis, sumber dokumen (teks-teks hadis) tersebut dapat diyakini sebagai laporan tentang hadis Nabi.

Kajian autentisitas hadis secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua pendekatan, yaitu:

- a. Aspek Sanad

¹⁷ Abdul Mustaqim, *Ilmu Ma‘anil Hadits Paradigma Interkoneksi: Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis* (Yogyakarta: IDEA Press, 2008), hlm. 5.

¹⁸ Nurun Najwah, *Ilmu Ma‘anil Hadis, Metode Pemahaman Hadis Nabi: Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Cahaya Pustaka, 2008), hlm. 11.

Pada aspek sanad ini validitasnya dapat diukur dengan 5 hal yang mana kelimanya juga menjadi syarat kesahihan suatu hadis¹⁹, hal tersebut ialah:²⁰

- 1) *Muttaṣil* (bersambung) sanadnya. Artinya bahwa setiap periwayat mengambil (hadisnya) secara langsung dari orang di atasnya (guru), dari awal sanad hingga akhir sanad.
- 2) *Adil* periwayatnya. Yaitu periwayat harus muslim, baligh, berakal, tidak fasik dan tidak buruk *murū‘ah* (kehormatan).
- 3) *Dābiṭ* para periwayatnya. Maksudnya yaitu setiap periwayat harus sempurna daya ingatnya, baik ingatan dalam benak maupun tulisan.
- 4) Tidak ada *syāż*. Artinya hadis tersebut tidak mengandung *syużuż*/kejanggalan. Hadis yang diriwayatkan tidak menyelisihi dengan hadis yang diriwayatkan oleh periwayat lain yang lebih *ṣiqah* dibanding dirinya.²¹
- 5) Tidak ada ‘illah. Yaitu hadisnya tidak ma’lul (cacat). ‘Illah adalah penyebab samar lagi tersembunyi yang bisa mencemari sahinya sebuah hadis, meskipun secara zahir. Menurut Nurun, kecuali sahabat (periwayat I) semuanya dianggap adil dan harus diterima periwayatannya. Tidak adanya cacat/kekeliruan yang tersembunyi/tidak bisa secara langsung terdeteksi, yang menjadikan teks hadis yang secara lahiriah berkualitas sahih, ternyata tidak berkualitas sahih. Untuk mengetahui cacat yang tersembunyi adalah dengan cara pengetahuan dan pemahaman yang luas terhadap hadis, yakni dengan mengkomparasikan hadis-hadis yang setema.

¹⁹ Ibnu Ṣalah, *Muqaddimah Ibnu Ṣalah Fii ‘Ulum al-Ḥadīṣ* (Beirut: *Dār al-Kutub al- ‘Ilmiyah*, 2010), hlm. 17-18.

²⁰ Mahmud At-Ṭahan, *Taysir Muṣṭalah al- Ḥadīṣ* (Iskandariyah: *Markaz al-Hadi li ad- Dirasat*, 1995) hlm. 31.

²¹ *Ṣiqah* yaitu adil dalam agama, baik akhlaknya, jujur, memahami hadis, memamahi perubahan makna hadis, terhindar dari tадlis. Lihat Teti Herawati, ”Karakteristik Ṣiqah Perspektif Ibnu Hibban: Kajian atas Kitab *At-Tṣiqat*”, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021, hlm. 91.

Ketentuan kesahihan aspek sanad di atas seperti teori-teori ulama hadis terdahulu, namun pada masalah ini terdapat suatu perbedaan validitas sahabat. Jumhur ulama berpendapat bahwa sahabat itu dijamin adil dan dapat diterima periwayatannya. Sementara itu, Nurun berpendapat bahwa meskipun sahabat sebagai periwayat pertama yang dari Nabi, namun hendaknya tetap diteliti sebagaimana periwayat-periwayat lain.²²

b. Aspek Matan/Internal

Menurut pandangan jumhur ulama hadis, matan hendaknya tidak mengandung syāz dan ‘illah, yaitu tidak bertentangan dengan al- Qur'an, hadis, logika, ilmu pengetahuan maupun sejarah. Adapun kritik internal diarahkan untuk meneliti keabsahan isi dokumen, apa isi dokumen dapat dipercaya atau tidak, dapat diterima secara historis atau tidak, apa tujuan penulisan, dan sebagainya. Kritik internal ditujukan kepada matan hadis, untuk diteliti keabsahan kandungan matan hadis secara historis, yakni dengan dua kriteria:

- 1) Matan hadis tersebut secara historis dapat dibuktikan sebagai hadis Nabi, atau bersumber dari Nabi atau terjadi pada masa Nabi atau disampaikan Nabi.
- 2) Tidak ada bukti historis yang menolak hal tersebut sebagai hadis Nabi.

Dengan demikian, langkah-langkah yang dilakukan dalam studi autentisitas hadis, meliputi:

- a) Pengumpulan teks-teks hadis-hadis yang setema dengan berbagai metode takhrij al-hadis dari berbagai kitab hadis, misal dari al-Kutub al-Tis'ah dan kitab-kitab hadis terkait
- b) Pengkajian autentisitas dari aspek sanad dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang dilakukan para ahli hadis sebelumnya.

²² Nurun Najwah, *Ilmu Ma'anil Hadis*, hlm. 11-16.

- c) Pengkajian autentisitas dari aspek matan dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang dilakukan para ahli hadis sebelumnya.

Tiga langkah kajian secara historis dari aspek sanad dan matan akan dapat memperkokoh keyakinan pengkaji hadis bahwa teks hadis di hadapannya adalah autentik berasal dari Nabi, yang pada gilirannya membutuhkan kajian lebih lanjut bagaimana memahami dan mengaplikasikannya.

Sementara itu, *hermeneutika* hadis merupakan cara menafsirkan hadis dengan memperhatikan tiga unsur utama, teks hadis, pensyarah dan audiens. Ketiganya bersifat dialogis-komunikatif, yaitu saling berdialektika satu sama lain.²³ Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut:

- 1) Memahami hadis dari aspek bahasa, dengan melihat variasi redaksi dari para periyawat sebagai simbol atau sarana penyampaian makna secara leksikal maupun gramatikal.
- 2) Memahami konteks historis, yakni kajian diarahkan pada rekonstruksi asbāb al-wurūd (sejarah data) makro dan mikro. yakni dengan merujuk pada kitab kitab syarah dan sejarah.
- 3) Mengkorelasikan secara tematik, komprehensif, dan integral yakni al-Qur'an, hadis maqbūl (diterima), maupun data-data lain- baik realitas historis empiris, logika, maupun teori ilmu pengetahuan yang berkualitas.
- 4) Memaknai teks dengan menyarikan ide dasarnya, dengan mempertimbangkan data sebelumnya (membedakan wilayah textual dan kontekstual), yakni dengan menentukan yang tertuang secara textual dalam teks sebagai sesuatu yang historis untuk kemudian menjadi gayah (tujuan) dan dikorelasikan melalui berbagai data secara komprehensif.

²³ Nurun Najwah, *Ilmu Ma'anil Hadis*, hlm. 17.

5) Kontekstual (historis) meliputi; (1) Menyangkut sarana atau bentuk yang tertuang secara tekstual (2) Mengatur hubungan manusia sebagai makhluk individu dan makhluk biologis (3) Mengatur hubungan dengan sesama makhluk dan seisinya (4) Menyangkut persoalan politik, ekonomi, budaya, dan IPTEK (5) Kontradiktif secara tekstual (6) Menganalisis pemahaman teks- teks hadis dengan teori sosial, politik, sains terkait.²⁴

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah sejumlah cara atau langkah yang akan dilakukan oleh seorang peneliti dalam melakukan penelitian.²⁵ Metode penelitian diperlukan dalam sebuah penelitian, karena dengan metode dapat memandu peneliti tentang urutan dan prosedur penelitian yang dilakukan.²⁶

Berikut metode penelitian yang peneliti gunakan:

1. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis kemudian diinterpretasikan.²⁷

2. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian, diperlukan data-data yang peneliti gunakan juga harus jelas agar penelitian yang dilakukan dapat menemukan hasil yang sesuai. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua:

c. Sumber Data Primer

²⁴ Nurun Najwah, *Ilmu Ma'anil Hadis*, hlm. 18-27.

²⁵ Fahruddin Faiz (dkk.), *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi*, hlm. 11.

²⁶ Asep Saepul Hamdi dan E. Bahruddin, “Metode Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian” (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hlm. 13.

²⁷ Albi Anggitto dan Johan Setiawan, Metodologi Penelitian Kualitatif (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 8.

Sumber data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada peneliti.²⁸ Sumber data primer diambil dari kitab-kitab hadis induk yang memuat hadis-hadis tentang larangan begadang dengan fokus kepada al-Kutub al-Sittah (kitab hadis yang enam) yaitu *Şahih al-Bukhari*, *Şahih Muslim*, *Sunan an-Nasai*, *Sunan Abu Dawud*, *Sunan at-Tirmizi*, dan *Sunan Ibnu Majāh*. Selain itu, peneliti juga menggunakan kitab-kitab syarah al-ḥadīṣ yang berisi penjelasan, kamus untuk pemaknaan kata, serta pendapat dari berbagai pendapat ulama yang dapat membantu peneliti dalam memahami hadis tentang larangan begadang.

d. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti.²⁹ Sumber data sekunder dalam penelitian ini diantaranya berasal dari buku, jurnal, website, aplikasi, skripsi, dan kitab yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian ini.

3. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan library research (penelitian kepustakaan), yaitu penelitian yang data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah, dan lain sebagainya.³⁰

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang diperlukan. Dalam pengumpulan data berupa hadis, peneliti melakukan takhrīj.³¹

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methodes)* (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 308.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, hlm. 308.

³⁰ Nursapia Harahap, “Penelitian Kepustakaan” *Iqra*’, Vol. 8 No. 1 (2014), hlm. 68.

³¹ *Takhrīj* adalah menunjukkan letak suatu hadis pada kitab rujukan utama yang bersanad, kemudian jika menjelaskan kedudukan/statusnya jika diperlukan. Lihat Mahmud Tahan, *Ushul at- Takhrīj wa Dirāsat al-Asānid* (Riyadh: *Maktabah al-Ma’ārif li an-Nasyr wa at-Tauzi*’, 1996), hlm. 10.

peneliti menggunakan bantuan software *Al-Maktabah as-Syāmilah*, dan aplikasi Ensiklopedi Hadits 9 Imam agar memudahkan dalam pencarian data.

5. Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-analitis. Metode deskriptif adalah penyusunan data dengan cara mendeskripsikan data-data yang ada secara jelas. Sedangkan metode analitis adalah upaya menganalisis data-data yang telah diperoleh secara lebih mendalam.³²

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data berupa hadis-hadis dan data pendukung *takhrij* seperti data mengenai *rijāl al-hadīs* dan *Tabaqat ar-ruwah*. Setelah data terkumpul, kemudian diolah dengan menganalisisnya melalui data- data pendukung menggunakan teori *ma’ani al-hadīs* Nurun Najwah. Kemudian hasil yang telah diperoleh tersebut dikontekstualisasikan dengan konteks kekinian. Kontekstualisasi adalah memahami pesan-pesan Nabi kaitannya dengan ruang dan waktu di mana kita berada. Kontekstualisasi makna hadis dapat dilakukan dengan dua hal, yakni menangkap tujuan (*hadaf*) pesan yang disampaikan Nabi dalam hadis, serta mempertimbangkan sebab dasar (*illah*) yang terkandung untuk kemudian disambungkan dalam konteks tertentu.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah dengan membagi menjadi lima bab, yang kemudian diuraikan dalam beberapa sub bab dalam setiap babnya.

Bab pertama, merupakan bab pendahuluan yang membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, dan metode penelitian.

Bab kedua, merupakan bab tinjauan umum, redaksional hadis, serta kajian autentisitas hadis tentang larangan begadang. Bab ini memiliki sub bab pembahasan pengertian larangan

³² Hayatun Thaibah, "Konsep Kecantikan Perempuan dalam Perspektif Hadis", hlm. 17.

begadang, redaksi hadis-hadis tentang larangan begadang, dan uji validitas hadis-hadis tentang larangan begadang.

Bab ketiga, merupakan bab pemahaman hadis tentang larangan begadang. Dalam bab ini, peneliti membahas mengenai unsur-unsur pemaknaan hadis tentang larangan begadang menggunakan teori *ma'ani al-hadīṣ*. Nurun Najwah, yaitu metode *hermeneutika* dengan menguraikan aspek bahasa, memahami konteks historis, korelasi tematik, komprehensif dan integral, serta memahami ide dasar dalam makna hadis.

Bab keempat, Dalam metode *hermeneutika* Nurun Najwah, setelah menemukan ide dasar dari pemahaman terhadap hadis, hendaknya penelitian berlanjut kepada analisis. Dalam bab ini peneliti menganalisis hadis tentang larangan begadang dari perspektif kesehatan. Peneliti menggunakan analisis kesehatan dengan mengkontekstualisasikan ide dasar dari hadis tentang larangan begadang terhadap konteks kesehatan.

Bab kelima, merupakan bab penutup. Bab ini berisikan poin-poin kesimpulan sebagai inti dari hasil penelitian yang telah dipaparkan. Dalam bab ini pula peneliti sampaikan saran-saran sebagai rekomendasi peneliti setelah melakukan penelitian tersebut.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah peneliti paparkan dalam bab-bab sebelumnya mengenai pemahaman hadis tentang larangan begadang dan kontekstualisasinya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemahaman hadis tentang larangan begadang yang dikaji dengan mempertimbangkan aspek bahasa, historis, kajian tematik, komprehensif, integral, serta ide dasar memiliki kesimpulan bahwa menjaga waktu tidur merupakan kewajiban untuk menjaga kesehatan tubuh. Mengabaikan larangan ini dapat berdampak negatif terhadap imunitas, konsentrasi, dan produktivitas sehari-hari. Dalam konteks medis, begadang tanpa keperluan yang mendesak dapat menurunkan kapasitas memori kerja, meningkatkan risiko penyakit, dan mengganggu keseimbangan fisiologis.
2. Ide dasar hadis tentang larangan begadang dapat dikontekstualisasikan dalam kehidupan masyarakat modern, termasuk di Indonesia. Rutin tidur tepat waktu dan menghindari begadang, kecuali untuk keperluan penting seperti belajar, bekerja, atau ibadah malam yang mendesak, merupakan cara menjaga kesehatan fisik dan mental. Begadang yang dilakukan tanpa tujuan yang bermanfaat, seperti bermain game atau menonton film hingga larut malam, sebaiknya dihindari karena dapat menurunkan kualitas tidur, melemahkan daya tahan tubuh, dan mengganggu ibadah, khususnya shalat subuh. Dengan menerapkan prinsip ini, masyarakat dapat menjaga kesehatan sekaligus menjalankan ajaran Islam yang dianjurkan.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian mengenai pemahaman hadis-hadis tentang larangan begadang serta kontekstualisasinya terhadap aspek kesehatan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini masih terbatas fokus pada aspek larangan begadang dalam hadis. Adapun pembahasan mengenai pola tidur sehat dalam perspektif Islam hanya sedikit peneliti singgung, sehingga hal ini masih membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai manajemen waktu tidur dan istirahat berdasarkan hadis.
2. Penelitian-penelitian terkait hadis yang dikaitkan dengan kesehatan masih relatif sedikit dijumpai. Padahal jika ditelusuri, banyak sekali hadis-hadis yang relevan dengan aspek medis dan kesehatan modern, termasuk terkait pola tidur. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkannya.
3. Kebiasaan begadang berpotensi terjadi kapanpun dan pada siapapun selama ada tuntutan aktivitas. Begadang juga tidak selamanya bernilai negatif, sebab dalam kondisi tertentu seperti belajar, ibadah malam, atau pekerjaan darurat dapat dibenarkan. Oleh karenanya, dalam memandang fenomena begadang, baik peneliti maupun praktisi kesehatan perlu objektif dalam melihat konteks dan tujuan aktivitas malam tersebut.
4. Setiap individu hendaknya berusaha untuk menjaga pola hidup sehat, termasuk dalam mengatur waktu tidur dan menghindari begadang yang tidak bermanfaat. Hal ini penting agar kesehatan tubuh tetap terjaga dan aktivitas sehari-hari, baik dalam aspek ibadah maupun pekerjaan, dapat terlaksana dengan baik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhārī, ‘Abdullāh Muhammad bin Ismā’īl. *Sahīh al-Bukhārī*. Jilid 1. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Al-Mizzī, Jamāl al-Dīn Abū al-Ḥajjāj Yūsuf. *Tahdhīb al-Kamāl fī Asmā’ al-Rijāl*. Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1980. Jilid 1, 2, 8, 12, 16, 18, 20, 21, 25, 26, 27, 29, 31.
- Al-Nawawi. *Sahih Muslim bi Syarh al-Nawawi*. Al Matba’ah al-Misriyyah bi al-Azhar, 1929. Jilid 5.
- Anggitto, Albi, dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Anjani, Namirha. *Larangan Begadang Dalam Hadis Menurut Studi Mukhtalif Al-Hadits*. Skripsi, Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2025.
- Arikunto, S. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Afandi, Ahmad. *Kebiasaan Begadang Pada Remaja Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*. Skripsi, Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2023.
- Bo, Xi, dkk. “Short Sleep Duration Predicts Risk of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 4 (Agustus 2014): 293-297. Dikutip dari Arambh Sanjay Shah, dkk., “Effects of Sleep Deprivation on Physical and Mental Health Outcomes: An Umbrella Review.” *American Journal of Lifestyle Medicine* (Mei 2025).
- Eliasson, Arne H., Christopher J. Lettieri, dkk. “Early to Bed, Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students.” hlm. 71-75.
- Faiz, Fahruddin, dkk. *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2015.
- Febriyanti, Elystia, dkk. “The Ethical Values in Islamic Tradition Reinterpreting Morals in the Context of Global Moral Crisis.” *Bulletin of Science Education* 5, no. 1 (2025): 16.
- Hamdi, Asep Saepul, dan E. Bahruddin. *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish, 2014.
- Harahap, Y. F., dan P. A. Siregar. “Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.” *IJOH: Indonesian Journal of Public Health* 1, no. 3 (2023): 239-242.
- Herawati, Teti. *Karakteristik Šiqah Perspektif Ibnu Hibban: Kajian atas Kitab At-Tsiqat*. Skripsi, Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.
- Herwanto, Adrian Umboh. “Penurunan Kapasitas Memori Kerja pada Residen Pediatri yang Kurang Tidur.” *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan* 1, no. 2 (Oktober 2017): 62-64.
- Ibn Hajar al-Asqalānī, Shihāb al-Dīn Muḥammad. *Tahdhīb al-Tahdhīb*. Jilid 1, 3, 4, 6, 7.
- Iqbal, Mohamad. “Analisis Sinyal Alpha Dan Beta EEG Brainwave Terhadap Perbandingan Konsentrasi Seseorang Pada Kondisi Begadang, Merokok Dan Tidak Bedadang, Tidak Merokok.” *e-Proceeding of Engineering* 8, no. 5 (Oktober 2021): 4796.
- Kimberly. “A Test of the Effects of Acute Sleep Deprivation on General and Specific Self-Reported Anxiety and Depressive Symptoms: An Experimental Extension.” *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 41, no. 3 (September 2010): 297–303.

- Kogoya, Willius, dan Hiskia Uruwaya. *Solusi Dalam Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Pembelajaran*. Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022.
- Lindawati, dkk. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK." *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi* 3, no. 2 (April 2025): 52.
- Mustang, Abubakar. "Moderasi Dalam Berbagai Aspek Kehidupan Manusia." *Dahzain Nur: Jurnal Pendidikan, Keislaman, dan Kemasyarakatan* 14, no. 1 (2024): 33.
- Mustaqim, Abdul. *Ilmu Ma'anil Hadits Paradigma Interkoneksi: Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis*. Yogyakarta: IDEA Press, 2008.
- Najwah, Nurun. *Ilmu Ma'anil Hadis, Metode Pemahaman Hadis Nabi: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Cahaya Pustaka, 2008.
- Purnama, Mohammad Dida Wildan. "Negative Impact of Staying Up Late for Health." *Jurnal Studi Keperawatan* (Maret 2021): 1-2.
- Putra, Nugraha Yogis, dkk. "Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja." *Jurnal Sketsa* 4, no. 2 (2017).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Syafitri, Nurma Rani. *Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan*. Skripsi, Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Trianti, Elis, dkk. "Kajian Hadis Tarbawi: Pola Tidur dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Belajar Siswa." *Journal of Sains Cooperative Learning and Law* 1, no. 2 (2024).
- Tubuh, Mahendra B. *Tubuh Anda Cerminan Kesehatan Anda*. Bogor: Penebar Plus, 2010.
- Sin Po TV. (26 Juli 2021). "dr. Tirta Ungkap Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh." Diakses 2 Juli 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=XrVRR7QtLmw>.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). "Begadang." Diakses 29 Juli 2025. <https://kbbi.web.id/begadang>.
- Kamus Al-Maany. "Begadang." Diakses 29 Juli 2025. <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/begadang/>.